

Połączeni lecz samotni?

Przed chwilą moja córka, Rebecca, wysłała mi SMS-a na szczęście. Napisała: "Mamo, rządzisz!" To wspaniałe. Ten SMS był jak uścisk. I proszę bardzo. Jestem wcieleniem wielkiego paradoksu. Jestem kobietą, która kocha dostawać SMS-y i która powie wam, że zbyt wielka ich liczba może być problemem.

Ta wiadomość od córki przypomina mi początek mojej historii, w 1996 r., gdy wygłosiłam swój pierwszy TEDTalk. Rebecca miała pięć lat i siedziała tam, w pierwszym rzędzie. Skończyłam pisać książkę, w której chwaliłam życie w Internecie i miałam być na okładce magazynu "Wired". W tych ekscytujących czasach eksperymentowaliśmy z czatami i internetowymi, wirtualnymi społecznościami. Badaliśmy różne aspekty nas samych. A potem odłączyliśmy się. Byłam podekscytowana. Jako psychologa, najbardziej ekscytowała mnie myśl, że to, czego nauczyliśmy się w wirtualnym świecie o nas samych, naszej tożsamości, przyda nam się w ulepszaniu prawdziwego życia.

Przeskoczmy teraz do roku 2012. Znowu stoję na scenie TED. Moja córka ma 20 lat i studiuje. Śpi ze swoją komórką. Ja tak samo. Właśnie napisałam książkę, ale tym razem nie dostanę się z nią na okładkę magazynu "Wired". Co się stało? Nadal ekscytuje mnie technologia, ale uważam, i chcę tutaj dowiedzieć, że pozwalamy jej zabierać się tam, gdzie nie chcemy iść.

Przez ostatnie 15 lat badałam technologie mobilnej komunikacji i rozmawiałam z setkami ludzi, starych i młodych, o ich życiu w sieci. Odkryłam, że małe urządzenia, które nosimy w kieszeniach, mają tak wielką moc psychologiczną, że zmieniają nie tylko to, co robimy, ale też to, kim jesteśmy. Robimy teraz z naszymi urządzeniami rzeczy, które parę lat temu wydałyby nam się dziwne lub niepokojące, ale do których szybko się przyzwyczailiśmy.

Oto parę przykładów: Ludzie piszą SMS-y i e-maile podczas zebrań w firmie. Esemesują, robią zakupy i wchodzą na Facebooka na zajęciach, podczas prezentacji, podczas wszystkich spotkań. Ludzie mówią mi o nowej, ważnej umiejętności utrzymywania kontaktu wzrokowego w trakcie pisania SMS-ów. Ludzie tłumaczą mi, że to trudne, ale wykonalne. Rodzice wysyłają SMS-y i e-maile przy śniadaniu i obiedzie, a dzieci narzekają, że rodzice nie poświęcają im pełnej uwagi. Ale te same dzieci nie poświęcają uwagi sobie nawzajem. Oto najnowsze zdjęcie mojej córki z przyjaciółmi: są tam razem, nie będąc razem. Piszemy SMS-y nawet na pogrzebach. Badam to zjawisko. Odchodzimy od żalu i powagi do naszych telefonów.

Dlaczego jest to ważne? Jest to ważne dla mnie, bo myślę, że pakujemy się w kłopoty w naszych wzajemnych relacjach, i w tym, jak odnosimy się do siebie samych i w naszej umiejętności autorefleksji. Zaczynamy być samotni będąc razem. Ludzie chcą być ze sobą, ale także gdzie indziej, połączeni z miejscami, w których chcą być. Ludzie chcą modyfikować swoje życie. Odwiedzać i opuszczać miejsca, w których są, bo chcą kontrolować, na co zwracają uwagę. Czyli chcecie iść na to zebranie, ale chcecie zwracać uwagę tylko na to, co was interesuje. Niektórzy twierdzą, że to dobrze, ale w końcu możecie zacząć ukrywać się przed sobą, choć jesteśmy stale ze sobą połączeni.

Pewien 50-letni biznesmen żalił mi się, że ma wrażenie, że nie ma już kolegów w pracy. Gdy przychodzi do pracy, z nikim nie rozmawia, nie dzwoni. Mówił, że nie chce przeszkadzać kolegom, bo "są zbyt zajęci e-mailami". Tutaj jednak przerwał i powiedział: "Wiesz, to nieprawda. To ja nie chcę, żeby mi przeszkadzano. Może powinienem chcieć, ale wolę się bawić swoim Blackberry".

We wszystkich pokoleniach widzę, że ludzie nie mają siebie dosyć, wtedy i tylko wtedy, gdy mogą trzymać się na dystans w ilościach, które kontrolują. Nazywam to "efektem Złotowłosej": nie za blisko, nie za daleko, w sam raz. Jednak to, co jest w sam raz dla dyrektora w średnim wieku, może być problemem dla nastolatka, który musi pracować nad bezpośrednimi relacjami. Osiemnastolatek, który do wszystkiego używał SMS-ów, powiedział mi w zadumie: "Kiedyś, ale na pewno nie teraz, chciałbym nauczyć się rozmawiać".

Gdy pytam ludzi: "Co jest złego w rozmawianiu?" mówią, że rozmowa odbywa się w czasie rzeczywistym i nie da się kontrolować swoich słów. Tak to można podsumować. SMS-y, e-maile, posty - dzięki nim

pokazujemy siebie takimi, jakimi chcemy być. Możemy edytować, a więc także usuwać, retuszować twarz, głos, skórę, ciało... nie za mało, nie za dużo, w sam raz.

Stosunki międzyludzkie są bogate, zagmatwane i wymagające. Porządkujemy je przez technologię. A jednym ze skutków może być poświęcenie rozmowy dla zwykłego połączenia. Oszukujemy się. Z czasem chyba o tym zapominamy lub przestaje nam zależeć.

Zaskoczyło mnie, gdy Stephen Colbert zadał mi istotne pytanie: "Czy te wszystkie tweety, te drobiny komunikacji w sieci, nie łączą się w prawdziwą rozmowę?" Odpowiedziałam, że nie. Nie łączą się. Pokawałkowane połączenia działają przy zbieraniu pojedynczych informacji, albo by przekazać: "Myślę o tobie", czy nawet: "Kocham cię". Popatrzcie, jak ja się poczułam, kiedy dostałam sms-a od córki. Natomiast nie działają, gdy chcemy poznać siebie nawzajem, i wzajemnie zrozumieć. Rozmowy z innymi uczą nas, jak rozmawiać z samym sobą. Ucieczka od rozmowy może być istotna, bo może zagrażać naszym zdolnościom do autorefleksji. Dla dorastających dzieci ta zdolność to podstawa rozwoju.

Ciągle słyszę: "Wolę pisać SMS-y niż rozmawiać". I widzę, że ludzie oszukują się, uciekając od prawdziwych rozmów. Widzę, że ludzie tak przyzwyczajają się do ograniczenia prawdziwych rozmów, do zadowalania się czymś mniejszym, że są niemal gotowi całkowicie zrezygnować z ludzi. Np. wielu ludzi mówi mi, że chcieliby, by pewnego dnia nowsza wersja Siri, cyfrowej aplikacji pomocniczej w iPhone'ie była jak najlepszy przyjaciel, który słucha, gdy inni nie słuchają. To marzenie odzwierciedla bolesną prawdę, którą odkrywałam przez ostatnie 15 lat. Uczucie, że nikt nie słucha, jest bardzo ważne w naszych relacjach z technologią. Dlatego tak kusi konto na Facebooku lub Twitterze: tylu automatycznych słuchaczy. Uczucie, że nikt nie słucha sprawia, że chcemy spędzać czas z maszynami, które zdają się interesować nami.

Pracujemy nad "robotami do towarzystwa", zaprojektowanymi by towarzyszyć osobom starszym, naszym dzieciom, nam samym. Czy tak dalece nie wierzymy, że możemy liczyć na siebie nawzajem? Podczas badań pracowałam w domach opieki i sprowadziłam te towarzyskie roboty, które miały dać starszym ludziom poczucie zrozumienia. Pewnego dnia przyszłam tam, a kobieta, która straciła dziecko rozmawiała z robotem w kształcie foczki. Wydawał się patrzeć jej w oczy i skupiać się na rozmowie. Dawał jej pocieszenie. Dla wielu ludzi było to niesamowite.

Jednak ta kobieta szukała sensu w życiu u maszyny, która nie zna się na cyklu życia ludzkiego. Robot świetnie się popisał. Jesteśmy nieodporni. Ludzie biorą udawaną empatię za prawdziwą. Kiedy ta kobieta doświadczała udawanej empatii, myślałam: "Ten robot nie zna empatii, nie pozna śmierci, nie zna życia".

Kiedy ona znajdowała pocieszenie u swojego robota, nie dziwiłam się temu; To była jedna z najbardziej poruszających chwil w ciągu 15 lat mojej pracy. Ale kiedy spojrzałam na to z zewnątrz, poczułam, że stoję w centrum sztormu doskonałego. Oczekujemy od technologii więcej, niż od siebie nawzajem. Zadaję sobie pytanie: "Jak do tego doszło?"

Uważam, że to dlatego, że technologia trafia do nas najmocniej tam, gdzie jesteśmy najwrażliwsi. Jesteśmy wrażliwi, jesteśmy samotni, ale boimy się intymności. Od portali społecznościowych do towarzyskich robotów projektujemy technologie dające złudzenie towarzystwa bez potrzeby przyjaźni. Używamy technologii, by czuć połączenie, które możemy wygodnie kontrolować. Ale to nie jest wygodne ani całkowicie pod kontrolą.

Dziś telefony w kieszeniach zmieniają nam myśli i serca, bo oferują nam trzy zadowalające fantazje. Po pierwsze, możemy zwracać uwagę na co chcemy; po drugie, zawsze będziemy wysłuchani; a po trzecie, nigdy nie będziemy musieli być sami. Ta trzecia myśl, że nie będziemy musieli być sami jest istotna w zmianie naszej psychiki. Kiedy ludzie są sami, choćby przez kilka sekund denerwują się, panikują, niecierpliwiają się, sięgają po jakieś urządzenie. Np. w kolejce do kasy albo na czerwonym świetle. Samotność staje się problemem do rozwiązania. Ludzie szukają rozwiązania w połączeniu. Lecz w tym przypadku połączenie jest bardziej objawem niż lekiem. Wyraża główny problem, ale go nie rozwiązuje. Stałe połączenie zmienia nasze postrzeganie samych siebie. Kształtuje nowy sposób bycia.

Można je najlepiej opisać słowami: Dzielę się, więc jestem. Przez technologię określamy siebie, dzieląc się myślami i odczuciami, nawet na bieżąco. Dawniej było tak: czuję coś - chcę zadzwonić. A teraz: chcę coś poczuć - muszę wysłać SMS-a. Problemem w tym nowym reżimie "Dzielę się, więc jestem" jest to, że bez połączenia nie czujemy się sobą. Prawie nie czujemy siebie. I co robimy? Łączymy się coraz bardziej. Jednak w tym procesie narażamy się na izolację.

Jak przechodzi się od połączenia do izolacji? Kończymy w izolacji, jeśli nie rozwinemy zdolności do bycia samemu, umiejętności oddzielenia się, skupienia. W samotności odnajdujemy siebie samych, by móc sięgnąć do innych i tworzyć prawdziwe więzi. Nie umiając przebywać w samotności zwracamy się do innych, by się denerwować lub by czuć, że żyjemy. Wtedy nie doceniamy tego, kim są inni ludzie. Używamy ich niemal jak części zamiennych do wspierania kruchej poczucia własnego "ja". Zaczynamy myśleć, że ciągle się łącząc będziemy czuć się mniej samotni. Jednak ryzykujemy, bo prawda jest całkiem inna. Jeśli nie umiemy być sami, będziemy bardziej samotni. Jeśli nie nauczymy dzieci, jak być samemu, będą znały tylko osamotnienie.

Gdy opowiadałam w TED w 1996 r. o swoich badaniach wczesnych społeczności wirtualnych, powiedziałam: "Ludzie, którzy żyją głównie na ekranie przychodzą tam w duchu autorefleksji". Do tego właśnie nawołuję tu i teraz: do refleksji i ponadto do rozmowy o tym, do czego prowadzi nas obecne stosowanie technologii, ile nas to może kosztować. Jesteśmy oczarowani technologią. Boimy się, jak młodzi kochankowie, że zbyt wiele gadania zepsuje romans. Nadszedł czas na rozmowę. Dorastaliśmy z technologią cyfrową i uważamy ją za rozwiniętą. Ale to dopiero początek. Mamy wiele czasu by przemyśleć jej stosowanie, budowanie. Nie sugeruję odrzucenia urządzeń, tylko pracę nad bardziej samoświadomymi relacjami z nimi, ze sobą nawzajem i z nami samymi.

Widzę pierwsze kroki. Zaczynajcie myśleć o odosobnieniu jako o czymś dobrym. Znajdźcie dla niego miejsce, sposób, by je prezentować jako wartość dla dzieci. Twórzcie "święte miejsca" w domu... w kuchni, w jadalni... i używajcie ich do rozmów. Róbcie to samo w pracy. W pracy tak zajmuje nas komunikacja, że nie mamy czasu myśleć, nie mamy czasu rozmawiać o tym, co naprawdę ważne. Zmieńcie to. Musimy zacząć słuchać się nawzajem, nawet kiedy nas to nudzi. Bo właśnie gdy się potykamy, wahamy, lub gdy brakuje nam słów, otwieramy się na innych.

Technologia próbuje zdefiniować na nowo porozumienie międzyludzkie, to, jak dbamy o siebie nawzajem i o siebie samych, ale umożliwia nam także afirmację naszych wartości i obranego celu. Jestem pełna optymizmu. Mamy wszystko, czego trzeba na początek. Mamy siebie. Mamy największą szansę na sukces gdy rozpoznamy własną słabość. Słuchajmy, gdy technologia mówi, że w zamian za coś skomplikowanego obiecuje coś łatwiejszego.

W pracy słyszę, że życie jest trudne, relacje są ryzykowne. Wtedy wkracza technologia, prostsza, pełna nadziei, optymistyczna, wiecznie młoda. To jak wezwanie w kawalerii. Reklama obiecuje, że w Internecie, z awatarem można "wreszcie pokochać przyjaciół, własne ciało, swoje życie w Internecie i z awatarami". Pociąga nas wirtualny romans, gry komputerowe wydające się światami, myśl, że roboty będą kiedyś prawdziwymi towarzyszami. Spędzamy wieczór w portalach społecznościowych, zamiast w pubie z przyjaciółmi.

Jednak nasze fantazje o zastąpieniu kosztują. Teraz musimy się skupić na wielu sposobach, w jakie technologia może nam przywrócić prawdziwe życie, własne ciało, społeczności, politykę, planetę. Jesteśmy potrzebni. Rozmawiajmy o używaniu technologii cyfrowej, technologii marzeń, by tworzyć życie, które możemy pokochać.

Dziękuję.

Translated by Mateusz Pazdur

Reviewed by Rysia Wand