

Jak wyjść z pokoju?

Anna Cieplak

Pierwszy raz nie wychodziłam z domu przez trzy tygodnie w 2016 roku. Wydawało mi się to wtedy końcem świata. Takie hikikomori całkowicie odbiegało od mojego trybu życia, opierającego się na codziennym spotykaniu się z ludźmi, byciu gotową do działania 24/7, ciągle w terenie i pod Messengerem. Nie wyobrażałam sobie powrotu do pracy po epizodzie depresyjnym. Czułam, że wszyscy mają mnie za osobę słabszą i nadwrażliwą. Zwłaszcza w środowisku kryzysowym, gdzie połowa uczestników zajęć, które prowadziłam, miała sto razy większe problemy niż ja, wynikające z ich społecznego usytuowania.

Na początku uwierało mnie i drażniło to, że zapisałam się na terapię, zaczęłam brać leki i dostąpiłam tych wszystkich przywilejów niedostępnych dla osób, z którymi przebywałam na co dzień, a więc dzieci i młodzieży. To chyba dlatego długo zmagalam się z poczuciem winy. Wiecie, psychiatrów dziecięcych jest jak na lekarstwo, a dzieci z domów o niższym statusie materialnym zwykle nie są odsyłane na terapię, tylko nie przechodzą do następnej klasy. Co innego osoba dorosła, która zapłaci za terapię i leczenie farmakologiczne, żeby, na początek, wrócić do życia społecznego i przyjąć do wiadomości, że może się leczyć, chociaż inni tego nie mają.

Tak czy inaczej wróciłam. Minęło pięć lat, które wydają się bardzo odległe. I kiedy w 2021 roku czytam książki, artykuły i oglądam tiktoki osób młodszych

ode mnie o dziesięć–piętnaście lat, to widzę, jak bardzo zmieniła się nie tylko narracja o zdrowiu psychicznym, ale i sama przestrzeń cyfrowa, w której jest to widoczny temat. Arlo Parks (ur. 2000) śpiewa do swojej przyjaciółki, która nie wychodzi z domu: „I would do anything to get you out your room / Just take your medicine and eat some food / I would do anything to get you out your room / It's so cruel / What your mind can do for no reason”. Myślę, że dzieje się tak nie tylko pod wpływem globalizacji i licznych przekazów popkulturowych, które zwiększają świadomość wagi zdrowia psychicznego, lecz również na skutek poczucia odrzucenia przez instytucje realnych problemów młodych. W związku z tym rodzą mi się w głowie dwa zasadnicze pytania. Wydają mi się one szczególnie ważne w kontekście dyskusji o profilaktyce zdrowia psychicznego w 2021 roku. Pytanie pierwsze: jak naprawić system zdrowia publicznego i jak pomagać coraz większej liczbie osób zmagających się z kryzysami? Pytanie drugie, które spróbuję rozwinąć w tekście: jak dbać o „ekologię cyfrowego mózgu”¹, która wydaje się stosunkowo

1 Określenie sformułowane przez Michała Krzykawskiego w nawiązaniu do ekologii ducha Bernarda Stieglera, ekologii mentalnej Félix'a Guattariego i prac Davida Batesa. Współczesny mózg jest cyfrowy w tym sensie, że aktywności neuronalne są w znaczącym stopniu kształtowane i przekształcane przez nowe otoczenie cyfrowe. Ekologia cyfrowego mózgu usiłuje określić

nowa i potrzebna do zrozumienia sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy?

Poruszenie tego ostatniego wątku wydaje mi się konieczne do zrozumienia przemian obyczajowych i dotyczy nas wszystkich, choć szczególnie pokolenia dzisiejszych nastolatków, którzy będą decydować o tym, jak ma wyglądać przestrzeń cyfrowa. Nie można zostawiać ich z tym samych, bo odpowiedzialność za przyszłość ponosimy wszyscy, a oni muszą mieć poczucie, że na ich barki nie zrzuca się naprawiania rzeczywistości zepsutej przez dorosłych, którzy nie wiedzieli, co robić.

Niektórzy nastolatki zresztą projektują przestrzeń cyfrową już teraz, sami. Rozmawiałam niedawno z tegoroczną maturzystką, której rodzice nie pozwolili wychodzić z domu przez kilka miesięcy (pandemia). Zaprojektowała sobie przestrzeń cyfrową tak, aby nie widzieć swoich znajomych, którzy imprezują na *secret parties* pomimo zakazów. Dokładnie potrafiła nazwać bodźce i wartości, które chce czerpać ze środowiska cyfrowego. Wiedziała też, czego nie chce czuć, aby nie pogłębiać poczucia samotności i wyobcowania. Słowem: rozpoznała swój algorytm i wiedziała, jak sobie z nim radzić. Każdy, w ograniczonym stopniu, może tak zrobić.

Pytanie, co z taką wiedzą robi nasz mózg i czy to jedyna droga? Czy indywidualizacja wyborów tego, co chcemy widzieć lub nie, to jedyna metoda na radzenie sobie z napływem treści, których będzie przybywać? Od czasu upowszechnienia się internetu, a więc od pierwszych lat XXI wieku, wyprodukowaliśmy tyle samo informacji, co od czasu wynalezienia druku w 1450 roku. Natomiast 90% informacji, które są dzisiaj dostępne w sieci, zostało wyprodukowanych przez trzy, cztery lata. Żyjemy w infodemii², która nie tylko wpływa na nasze zdrowie psychiczne, ale i decyduje o tym, jakie mamy wartości.

Plus sytuacji jest taki, że między innymi dlatego nie wypalą projekty ideologiczne opierające się na odgórnym pielęgnowaniu w szkole „polskiej tożsamości” pod sztandarem „Bóg, honor, ojczyzna”,

warunki, dzięki którym te przekształcenia miałyby dobroczynny wpływ na kondycję psychiczną jednostek i społeczeństw.

2 Termin ten wprowadziła niedawno Światowa Organizacja Zdrowia w odniesieniu do trwającej pandemii, wskazując, że jest to pierwszy w historii wirus roznoszony technologicznie – za pomocą dezinformacji lub informacji celowo wprowadzających w błąd, którym ulega znaczna część populacji, co w konsekwencji prowadzi do osłabienia instytucji zdrowia publicznego.

ponieważ szkoła nie ma już takiego wpływu na postawy młodych. Minusem jest to, że nie wiemy, jak raptowne przemiany cyfrowe zmienią nas samych, bo przecież łatwo trafić w podobną bańkę ideologiczną w sieci. Tym martwiłabym się bardziej.

Z moim chłopakiem, Michałem Krzykawskim, który zajmuje się filozofią techniki, zaczynamy niedługo warsztaty eksperymentalne z młodzieżą i dla młodzieży związane z ekologią cyfrowego mózgu. Michał zaproponował ten termin jako badacz pracujący w różnych międzynarodowych kolektywach naukowych i naukowo-aktywistycznych, skoncentrowanych wokół projektów zainicjowanych przez tragicznie zmarłego w ubiegłym roku Bernarda Stieglera. To doświadczenie skłoniło nas do spojrzenia w inny sposób na etykę i wartości, które nie tyle mają wynikać z przemian technologicznych i być nam narzucane przez algorytmy, ile mogą te przemiany kształtować i projektować. Planując warsztaty i eksperymenty, wychodzimy z założenia, że wyzwanie nie polega tylko na tym, aby leczyć skutki przemian technologicznych, które zachodzą tak szybko, że powodują zaburzenie całych struktur życia społecznego. Trzeba również przewidywać konsekwencje tych przemian i szukać możliwości wpływu na ich kształtowanie w zgodzie z tym, czego chcemy. Pytamy więc, w dużym stopniu, o etykę cyfrową. W tym miejscu warto wrócić do Félixa Guattariego i jego ekozofii jako życia ekologicznego rozpatrywanego na trzech przeplatających się płaszczyznach³. Kluczowe pytanie, jakie zadajemy sobie i młodzieży i które chcemy wspólnie przepracować w odniesieniu do propozycji Guattariego, dotyczy tego, jak jego trzy ekologie przemysłu na nowo w odniesieniu do rozwoju technologicznego, a także wpływu technologii cyfrowych na wszystkie płaszczyzny życia.

Namysł teoretyczny wiąże się z osobistym doświadczeniem i monitorowaniem własnych zachowań w sieci. Nie chodzi jednak o sam dobrostan cyfrowy, lecz o wyciąganie wniosków związanych z wartościami i etyką otoczenia cyfrowego jako nowego otoczenia życiowego i funkcjami, jakie to otoczenie powinno spełniać. To ważne, żeby dzisiaj postawić pytanie o nasze oczekiwania względem

3 Guattari rozróżnia ekologię środowiskową (dotyczącą naszych relacji z otoczeniem naturalnym), ekologię społeczną (dotyczącą rzeczywistości społeczno-ekonomicznej i więzi międzyludzkich) i ekologię mentalną (dotyczącą sfery psychicznej i wytwarzania podmiotowości pośród innych podmiotów).

tego otoczenia i przyjrzeć się rozdźwiękowi między emocjami przeżywanymi w sieci i poza nią oraz sposobom wyrażania ich. Ostatecznie zdolność do odczytywania treści cyfrowych (w tym emocji, które w środowisku cyfrowym są mniej subtelne, bo aby informacja dotarła, musi być mocniejsza, bardziej wyraźna, zerojedynkowa) wpływa na naszą zdolność do zrozumienia innych. I nie chodzi tylko o analfabetyzm funkcjonalny, który sprawia, że jako społeczeństwo się polaryzujemy, ale o to, że powinniśmy mieć prawo do decydowania o swojej przyszłości. Czuję, że to jeden z priorytetów w zakresie zdrowia psychicznego. Szczególnie w świecie, który mówi o *no future* dosłownie – wystarczy przeczytać raporty na temat kryzysu klimatycznego (przemiany technologiczne oczywiście się z nim przeplatają).

Nie ma sensu już udawać, że nadążamy za bezustannymi przemianami technologicznymi, i dzielić ich skutki na pozytywne i negatywne. Chodzi o coś więcej. Uwaga o braku umiejętności nie ma nic wspólnego z narzędziami, których obsługi można się nauczyć. Mam na myśli celowość i fakt, że choćbym bez przerwy przeskakowała między coraz to nowszymi aplikacjami, to nie będę pewna, czy mój mózg nadal nadąża za tym, co robię w sieci, i czy zbliża mnie etycznie do tego, co dla mnie ważne. Po prostu algorytm, który karmi się moimi przyzwyczajeniami, nie może za mnie myśleć. A to właśnie myślenie jest czymś, co nas deautomatyzuje i tym samym pozwala krytycznie spojrzeć na siebie, a także na otoczenie cyfrowe, które znacząco decyduje o jakości naszego życia.

Sklamię ten, kto nie przyzna, że nigdy nie miał syndromu FOMO. Można się tłumaczyć pracą w specyficznym środowisku czy koniecznością sprawdzenia informacji. Chociaż sama nie prowadzę aktywnie profili w sieci, nie produkuję postów, nie komentuję zdarzeń z minuty na minutę i żyję sobie tak, jakby uczestnictwo w kulturze dalej odbywało się głównie „na żywo”, to sprawa dotyczy też mnie i czuję się za nią współodpowiedzialna jako osoba dorosła. *Ma być czysto*, moja debiutancka powieść, dotyczy między innymi tego, jak funkcjonujemy w mediach społecznościowych i co nam one robią. Pozwoliła mi częściowo uchwycić tę zmianę i przy okazji wyjść ze stanu depresyjnego, który trwał kilka miesięcy. Dlatego na koniec muszę dodać kolejny fragment prawdy. Wtedy, w 2016 roku, to właśnie przestrzeń cyfrowa i jej design przyczyniły się do

mojego rozpadu i stały się punktem zapalnym, między innymi dlatego, że algorytm podsuwał mi treści, które ujawniały to, co mnie obchodzi, i równocześnie to, co mnie przytłacza.

Po pięciu latach terapii (z przerwami) mogę tylko powiedzieć, że nazwanie takiego lęku przed nieznanym zwykle przynosi coś dobrego. I właśnie dlatego temat ekologii cyfrowego mózgu wymaga dyskusji i refleksji, która tego lęku nie będzie prywatyzować, lecz będzie go traktować jako wyzwanie etyczne. Może też przywrócić poczucie wpływu, którego brak jest jedną z przyczyn kryzysów psychicznych.