



■ Νέες και επικίνδυνες «πηγές άγχους»

## Πώς νίκησα τόν έθισμό για τò έξυπνο κινητό μου\*

*«Τò smartphone μου είχε προκαλέσει  
άνικανότητα ανάγνωσης βιβλίων και αδυναμία  
παρακολούθησης κινηματογραφικῶν ταινιῶν»*

**Τ**ò **όνομά μου** είναι Κέβιν και είμαι **έθισμένος** στο κινητό μου. **Α**ν μου μοιάζετε έστω και στο παραμικρό –και οί στατιστικές λένε ότι σίγουρα μου μοιάζετε– πάσχετε από τόν ίδιο **έθισμό**.

**Η** χρήση τοῦ όρου «**έθισμός**» δέν μου άρέσει. **Α**κούγεται άποστειρωμένος και ιατρικός, άνικανος νά περιγράψει τί συμβαίνει στους έγκεφάλους μας τήν έποχή τῶν **έξυπνων** κινητῶν τηλεφώνων.

**Σ**έ αντίθεση με τò οινόπνευμα ή τὰ όποιεϊδή, τὰ κινητὰ δέν είναι **έθιστικές ούσίε**s, παρὰ τò **σòκ** πού προκάλεσαν στο άνθρωπο είδος.

**Ί**σως κάποια ήμέρα αναπτύξουμε κατάλληλους βιολογικούς μηχανισμούς, πού θα μάς δίνουν τήν δυνατότητα νά ζοῦμε άρμονικά με φορητοῦς υπερυπολογιστέs, ίκανοῦs νά ίκανοποιοῦν τήν κάθε μας άνάγκη, προσφέροντάs μας κάθε είδους έρέθισμα. **Α**υτό, όμως, δέν έχει συμβεί άκόμη.

**Υ**πῆρξα βαρὺs χρήστηs τηλεφώνων όλη μου τήν ζωή. **Κ**άποια στιγμή πέρυσι, όμως, πέρασα χωρίς νά τò καταλάβω τόν «Ρουβίκωνα» και είσηλθα στην «**προβληματική ζώνη**».

**Τ**ὰ συμπτώματά μου ήταν τὰ άναμενόμενα:

- **άνικανότητα ανάγνωσης βιβλίων, αδυναμία παρακολούθησης κινηματογραφικῶν ται-**



νιῶν καὶ ἔλλειψη αὐτοσυγκέντρωσης σὲ μακρο-  
συρτες συζητήσεις.



Τὰ μέσα **κοινωνικῆς δικτύωσης** μὲ ἔκαναν  
ὄργιλο καὶ ἀγχώδη.

Δοκίμασα σειρὰ μεθόδων, μὲ στόχο τὸν περιορισμὸ τῆς χρήσης,  
ὅπως τὴν κατάργηση τῆς ἐφαρμογῆς τοῦ *Twitter* τὰ Σαββατοκύρια-  
κα καὶ τὴν ἐγκατάσταση ἐφαρμογῶν ἀπαγόρευσης σύνδεσης σὲ  
αὐτό. **Κάθε** φορά, ὅμως, ὑποτροπιάζα.

**Ἐν** τέλει, στὰ τέλη Δεκεμβρίου, ἀποφάσισα ὅτι ὁ *κόμπος εἶχε*  
*φτάσει στὸ χτένι*. **Ἐ**πικοινωνῶνσα μὲ τὴν **Κάθριν Πράϊς**, συγγραφέα  
τοῦ βιβλίου «**Πῶς νὰ διακόψετε τὴ σχέση μὲ τὸ τηλέφωνό σας**» καὶ  
ζήτησα τὴν βοήθειά της.

**Ἡ** Κάθριν συμφώνησε νὰ γίνῃ ἡ «*τηλεφωνικὴ μου προπονήτρια*»  
γιὰ τὸν Ἰανουάριο, ἔτσι ὥστε νὰ οἰκοδομήσω μία ὑγιῆ σχέση μὲ τὸ  
τηλέφωνό μου καὶ νὰ διαφυλάξω τὴν λειτουργία τοῦ ἐγκεφάλου μου.

**Ἡ** μέθοδος τῆς Κάθριν δὲν εἶναι ριζικὴ. **Δ**ὲν θὰ μπορούσα ἄλ-  
λωστε νὰ ἀκολουθήσω «*στεγνὸ πρόγραμμα*», καθὼς ἐργάζομαι ὡς  
δημοσιογράφος τοῦ *ρεπορτάζ τεχνολογίας* καὶ δὲν μπορῶ νὰ ἀφαιρέ-  
σω τὶς ὀθόνες ἀπὸ τὴν ζωή μου.

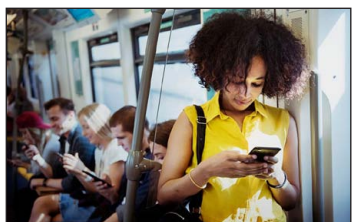
**Τὸ** πρόγραμμα ἀπεξάρτησης τῆς Κάθριν βασίζεται στὴν ἀντιμετώ-  
πιση τῶν βαθέων αἰτιῶν τῆς ἐξάρτησης ἀπὸ τὸ κινητό, ὅπως τὰ συν-  
αισθηματικὰ ἐρεθίσματα ποὺ μᾶς κάνουν νὰ σηκώνουμε τὸ κινητό.

**Σ**τόχος δὲν εἶναι νὰ ἀπογαλακτισθοῦμε ἀπὸ τὸ *Ἴντερνετ* ἢ ἀπὸ  
τὰ μέσα **κοινωνικῆς δικτύωσης**, ἀλλὰ νὰ «ἀποσυνδέσουμε» τὸν  
ἐγκέφαλό μας ἀπὸ τὶς βλαβερὲς *ρουτίνες* ποὺ τὸ μυαλό μας ἔχει  
υἱοθετήσει.

**Ὅ**ταν ξεκινήσαμε, εἶδα ὅτι εἶχα δαπανήσει πέντε ὥρες καὶ 37  
λεπτὰ στὸ τηλέφωνο τὴν ἡμέρα ἐκείνη, περίπου διπλάσιος χρόνος  
χρήσης ἀπὸ αὐτὸν τοῦ μέσου Ἀμερικανοῦ. **Σ**υνειδητοποίησα ἔτσι  
ὅτι θέλω νὰ συμβουλευθῶ τὸ τηλέφωνό μου κάθε φορά ποὺ βουρ-  
τσίζω τὰ δόντια μου ἢ βγαίνω ἀπὸ τὴν ἐξώπορτα τῆς πολυκατοι-  
κίας μου καὶ ὅτι –γιὰ κάποιον ἀνεξήγητο λόγο– ἐλέγχω πάντα τὸ  
*email* μου στὸ μικρὸ χρονικὸ διάστημα μεταξὺ τῆς εἰσαγωγῆς τῆς  
πιστωτικῆς κάρτας μου σὲ συσκευὴ ἀνάγνωσής της καὶ τῆς χρέω-  
σῆς της ἀπὸ τὸ κατάστημα. **Δ**ιαπίστωσα ἐπίσης πόσο ἄβολα νιώθω  
ὅταν εἶμαι ἀκίνητος.

## **Ἐλευθερώνοντας τὸ βλέμμα**

**Ἡ** προσπάθεια «*ἐπιδιόρθωσης*» τοῦ ἐγκεφάλου μου ἀπαιτεῖ νὰ  
μάθω νὰ μὴν κάνω τίποτα.



**Κ**ατὰ τὴν διάρκεια τῆς διαδρομῆς μου –πεζός– πρὸς τὸ γραφεῖο ἄρχισα νὰ παρατηρῶ τὰ κτίρια καὶ τὶς ἀρχιτεκτονικὲς λεπτομέρειες σὲ αὐτά. **Σ**τὸ μετρό, κράτησα τὸ κινητὸ στὴν τσέπη μου καὶ ἄρχισα νὰ κοιτάω διακριτικὰ τοὺς συνεπιβάτες μου.

**Ό**ταν ἓνας φίλος μὲ «ἔστησε» σὲ *ραντεβού*, κάθισα ἀκίνητος, κοιτώντας τὸν δρόμο ἔξω ἀπὸ τὸ ἐστιατόριο, ἀντὶ νὰ συμβουλευθῶ τὸ *Twitter*.

**Ἡ** αἴσθησι νὰ βρίσκεσαι μόνος μὲ τὶς σκέψεις σου προκαλεῖ δέος. **Ἡ** Κάθριν μὲ εἶχε προειδοποιήσει ὅτι θὰ ἔνιωθα «*ύπαρξιακὴ ἀδιαθεσί*» ἐὰν δὲν ἤμουν ἀπασχολημένος μὲ τὸ τηλέφωνο.

**Δ**ιαπίστωσα ἐπίσης, ὅτι ἡ ἐνισχυμένη ἰκανότητα παρατήρησης τοῦ περίγυρου, μοῦ ἀποκάλυψε πόσοι πολλοὶ ἄνθρωποι χρησιμοποιοῦν τὰ τηλέφωνα τους γιὰ νὰ ἀντεπεξέλθουν στὴν *πλήξη καὶ στὸ ἄγχος*.

**Υ**στερα ἀπὸ μεγάλη προσπάθεια, κατάφερα νὰ περιορίσω τὸν ἡμερήσιο χρόνο χρήσης τοῦ κινητοῦ σὲ λίγο πάνω ἀπὸ μία ὥρα. **Σ**υνεχίζω νὰ χρησιμοποιοῦν τὸ κινητὸ γιὰ τὸ ἠλεκτρονικό μου ταχυδρομεῖο καὶ γιὰ ἀνταλλαγὴ γραπτῶν μηνυμάτων, ἀλλὰ δὲν ὑποφέρω ἀπὸ τὴν ἀπουσία *κοινωνικῆς δικτύωσης* καὶ μπορῶ νὰ περάσω ὧρες χωρὶς νὰ κοιτάξω ὀθόνη.

**Σ**ὲ μία ἀπὸ τὶς συζητήσεις μας, ρώτησα τὴν Κάθριν πόσο πιθανὸ εἶναι νὰ ὑποτροπιάσω. **Μ**οῦ εἶπε ὅτι αὐτὸ παραμένει πιθανό, δεδομένων τῶν ἐθιστικῶν ἰδιοτήτων τῶν κινητῶν τηλεφώνων. **Ό**σο παραμένω, ὅμως, συνειδητὸς χρήστης τῆς συσκευῆς καὶ ἀντιλαμβάνομαι πῶς καὶ πότε τὴν χρησιμοποιοῦν, ἡ ὑποτροπὴ εἶναι λιγότερο πιθανή.

**Ό** Στίβ Τζὸμπος δὲν ὑπερέβαλλε, ὅταν χαρακτήριζε τὸ *iPhone* «*μαγικὸ ἀντικείμενο*». **Σ**τὸ διάστημα λίγων μόλις ἐτῶν, καταφέραμε νὰ μετατρέψουμε τὰ ἐντυπωσιακὰ αὐτὰ τεχνολογικὰ ἐπιτεύγματα σὲ *πηγὲς ἄγχους*.

□

---

(\*) Ἐφημερ. «Καθημερινή», 3.3.2019, σελ. 21. Τοῦ Kevin Roose, «The New York Times». • Ἐπιμέλ. ἡμετ.