

CUPRINS

Prefață	9
Argument	13
CAPITOLUL 1	
Tehnologia digitală – fața nevăzută	25
CAPITOLUL 2	
Dependența de computer și/sau de smartphone – de la alinare la alienare	79
CAPITOLUL 3	
Dependența de Internet – evadare periculoasă din realitate în lumea virtuală	107
CAPITOLUL 4	
Dependența de jocuri video – joc sau maladie?	141
CAPITOLUL 5	
Dependența de mediile de socializare – între comunicare și pierdere de timp	165
CAPITOLUL 6	
Prevenția dependenței digitale – posibilă sau doar o fata morgana?	183
CAPITOLUL 7	
În loc de concluzii	207
BIBLIOGRAFIE	219
ANEXA	243

CONTENTS

Preface	9
Argument	13
Chapter 1.	
Digital technology - the unseen face	25
Chapter 2.	
Computer and/or smartphone addiction - from alignment to alienation	79
Chapter 3.	
Internet addiction - a dangerous escape from reality into the virtual world	107
Chapter 4.	
Addiction to video games - game or illness?	141
Chapter 5.	
Dependence on social media - communication or wasting time.	165
Chapter 6.	
Digital addiction prevention - possible or just Morgana Girl? ...	183
Chapter 7.	
Instead of conclusions	207
Bibliography	219
Annex	243

Prefață

Comportamentul uman este una din cele mai pasionante probleme ale antropologiei și psihologiei, dar și ale teologiei și filosofiei. Tendințele la matematizarea psihologiei și biologiei au permis și o formalizare elegantă a comportamentului, bazată în special pe teoria deciziei.

Comportamentul uman are în centrul său problema delicată a liberului arbitru care se lovește de modelele realizate de biologi bazate pe genetică, pe neurobiologie și psihobiologie, la temelia cărora stau în special sistemul de răsplată mesencefalo-limbic și implicarea complicată a dopaminei și a sistemului opioid cerebral. Comportamentul și implicit adicția nu mai sunt doar manifestări psihologice, sociopsihologice și etice – cum cred încă prea mulți – dar și expresia unui determinism biologic ce operează în afara conștiinței.

Adicția clasică legată de consumul de droguri este o alterare profundă a liberului arbitru, o îmbolnăvire a comportamentului determinată de o agresiune sau substituție moleculară în anume regiuni ale encefalului care explică și dramele sevrajului. Dependența față de dispozitivele electronice moderne (calculatoare, telefoane sofisticate, dispozitive de jocuri etc.), ca și dependența de jocuri de noroc, determină altfel de modificări din creier încă necunoscute în care nu mai este vorba de o agresiune moleculară

exogenă. Probabil că se produc modificări ireversibile sau greu reversibile la nivelul unor receptori dopaminergici sau pentru endorfine din structuri diferite encefalice.

Lucrarea de față se ocupă de o astfel de clasă de dependențe plină de semne de întrebare. De aceea prezintă un deosebit interes academic.

Dependența digitală, prin gravitatea dezordinilor comportamentale pe care le produce, prin grelele și costisitoarele îngrijiri pe care le impune, prin prognosticul lor întunecat și prin amploarea mare și crescândă pe care o are, a devenit dintr-o problemă de antropologie medicală o problemă de antropologie socială sau chiar socioculturală. Amploarea acestei adicții și gravitatea efectelor ei la nivel individual și populațional fac din ea și o problemă politică.

Adina Baciu abordează cu competență și curaj și aspectele pragmatice ale adicției digitale, atât cele preventive (cele mai importante) cât și cele curative. Sunt aspecte care trebuie să intereseze și să fie știute de toți părinții, de adolescenți și tineri, de toți educatorii și de cei ce-și doresc o generație nouă de tineri de calitate, nu de epave biologice și socioculturale.

Cartea aceasta este binevenită și ca un ghid în lupta împotriva tuturor adicțiilor, luptă în care statul nu trebuie lăsat singur, ci ajutat de societatea civilă.

*Prof. dr. Constantin Bălăceanu – Stolnici
Membru de Onoare al Academiei Române*

Preface

Human behaviour is one of the most exciting problems of anthropology and psychology, as well as of theology and philosophy. The tendencies to the mathematization of psychology and biology also allowed an elegant formalization of behaviour, based in particular on decision-making theory.

Human behavior is at the center of the delicate problem of free will that reaches models made by biologists based on genetics, neurobiology, and psychobiology, the basis of which is the mesencephalic-limbic reward system and the complicated involvement of dopamine and the brain opioid system. Behaviour and implicit addiction are only psychological, socio-psychological and ethical manifestations - as many still believe - but also the expression of biological determinism that operates outside of consciousness.

The classic drug addiction is a profound alteration of free will, a behavioral illness caused by aggression or molecular substitution in certain regions of the brain that also explains the dramas of withdrawal. Dependence on modern electronic devices (computers, sophisticated phones, gaming devices, etc.), as well as gambling addiction, otherwise determines yet unknown changes in the brain in which it is not an exogenous

molecular aggression. Irreversible or hardly reversible changes are likely to occur at dopaminergic receptors or for endorphins from different brain structures.

The present paper deals with such type of addictions that is prone to question marks. That is why it is of particular academic interest.

The digital dependence, due to the seriousness of the behavioral disorders that they produce through, the heavy and expensive healthcare they impose, by their dark prognosis and by the large and increasing size they have, has become from a problem of medical anthropology a problem of social anthropology, or even sociocultural. The magnitude of this addiction and the severity of its effects at the individual and population level make it a political issue as well.

Adina Baciuc competently and courageously addresses the pragmatic aspects of digital addiction, both preventive (most important) and curative ones. Some issues should be of interest and knowledge to all parents of adolescents and young people, all educators and those who want a new generation of quality young people, not biological and socio-cultural wrecks.

This book is also welcomed as a guide in the fight against all addictions, a struggle in which the state should not be left alone but helped by civil society.



Prof. Dr. Constantin Bălăceanu – Stolnici
Honorary Member of The Romanian Academy

Argument

Motto:

*În fiecare zi, ne batem joc
De păsări, de iubire și de mare,
Și nu băgăm de seamă că, în loc,
Rămâne un deșert de disperare.*

(Romulus Vulpescu - „În fiecare zi”)

Cu ani în urmă, când am început să semnalez efectele negative ale utilizării excesive a tehnologiei digitale, mulți m-au privit fie cu scepticism, fie cu ironie. Au fost și colaboratori care m-au susținut în modesta mea încercare de a trage un semnal de alarmă că, deși această tehnologie digitală este extrem de utilă în informare, în comunicare, în medicină, în industrie, în economie și în multe alte domenii, are și o față ascunsă, pe cât de subtilă, pe atât de periculoasă.

Societatea modernă este dependentă de tehnologia digitală. Putem afirma că aproape nu se poate trăi fără comunicare rapidă, fără informații rapide și probabil, oprirea bruscă a acestora, ar duce la o prăbușire a societății. Trăim în era vitezei, în care totul se petrece cât mai rapid posibil, iar „digitalul” ocupă punctul principal, aproape la orice loc de muncă sau la școală fiind necesar un gadget. În această societate, din ce în ce mai robotizată

și mai grăbită, nu mai avem timp să observăm ce este frumos, cu atât mai puțin să ne bucurăm de frumusețea din jur. Până și în sporturile care transmit relaxare privitorilor, cum ar fi patinajul artistic sau gimnastica, grația, mișcările elegante, frumusețea dansului sau a săriturilor au pălit în fața vitezei de execuție. Și totuși, aceasta este lumea în care trăim, în care toate ne sunt îngăduite, dar nu toate ne sunt de folos. Așa este și cu tehnologia digitală: este extrem de utilă și ajută la progresul societății, dar depinde de fiecare dintre noi cât timp și ce loc îi acordăm în viața noastră de zi cu zi.

În ultimul timp am observat din ce în ce mai mulți părinți îngrijorați de folosirea în exces a tehnologiei digitale de către copiii lor. Și nu numai părinții sunt îngrijorați, ci și multe soții care au observat că partenerii lor de viață își petrec foarte mult timp pe smartphone sau în fața calculatorului, neglijând familia și alte activități importante.

Fără îndoială, tehnologia digitală a schimbat lumea, iar beneficiile sunt de necontestat, cunoscute și într-un fel sau în altul, cu toții suntem beneficiarii acestei evoluții. Ea ne poate duce rapid pe Lună, pe alte planete, pe culmile progresului în diverse domenii ale științei, dar tot ea ne poate coborî în abisuri ale ființei umane, cu răsunet și asupra societății, din care cu greu mai putem ieși. Deși consecințele negative ale utilizării fără discernământ se cunosc de mulți ani, pentru o lungă perioadă de timp a fost un subiect tabu. În ultimul timp au început să fie din ce în ce mai multe dezbateri științifice, în mass-media, să fie publicate mai multe articole și cărți care prezintă rezultatul studiilor privind efectele extrem de nocive pe care le are utilizarea excesivă a tehnologiei digitale. O problemă delicată, sensibilă este diagnosticarea dependenței digitale. Uneori

folosim termenul cu prea mare lejeritate, altele ne ferim cu o inexplicabilă precauție de el, dar trebuie să acceptăm că adicția digitală este o boală cu implicații medicale, psihosociale și economice extrem de grave, ca orice altă adicție. O mulțime de lucruri incerte până nu demult, încep să prindă contur, să fie demonstrate și definite. Desigur, rămâne în continuare un subiect care stârnește o mulțime de controverse, multe aspecte mai sunt de demonstrat, dar existența efectelor foarte periculoase produse de această adicție este o certitudine.

Ideea acestei cărți s-a născut cu ani în urmă, dar amploarea fenomenului din ultima perioadă m-a determinat să scriu o parte dintre lucrurile pe care le-am observat și le-am studiat de-a lungul anilor. Dorința mea a fost să fie cât mai puțin o „carte din cărți scrisă”. Au fost câteva motive care m-au determinat să încerc prezentarea unor rezultate obținute în urma studiilor efectuate, iar unele dintre aceste motive vor fi expuse în continuare.

Societatea românească se confruntă din ce în ce mai des cu răpiri de copii, de adolescente. Desigur că sunt o mulțime de factori care au dus la dezvoltarea acestor aspecte, unul dintre ei fiind și faptul că de multe ori copiii se expun, postând fotografii și alte aspecte din viața lor pe rețelele de socializare, devenind, fără să își dea seama, marfă, o țintă pentru pedofili, violatori sau criminali în serie. Am dorit să atrag atenția atât copiilor, cât și părinților că postarea diverselor fotografii poate fi o bucurie pentru prieteni, dar poate fi și o inspirație malefică pentru persoanele cu diverse tulburări.

O bunică, de 70 de ani, dintr-un sat de munte mi-a spus: *„Am născut și am crescut cinci copii, dar nu a fost așa greu ca acum, cu nepoții. Telefoanele astea [n.a. acestea] îi strică pe copii.*

Nici nu știți ce vorbesc copiii din clasa întâi, ce știu la șapte ani. A venit acasă de la școală și l-am auzit vorbind toate alea. Nici noi nu știm ce prostii știu ei. Toate, din cauza telefoanelor.”

În societatea actuală, cu toate provocările tehnologiei digitale se poate spune că nu a fost niciodată mai greu decât acum să fii părinte, deși toate epocile au avut provocările sale, mai mult sau mai puțin periculoase, la care, în timp, oamenii fie s-au adaptat, fie le-au respins.

Și poate nu ultimul aspect, aparent banal, a fost cel care m-a determinat să cred că avem în mâinile noastre un instrument care poate salva vieți, dar care, la fel de ușor poate distruge generații. Într-o călătorie într-o zonă cu un peisaj superb, aproape toată lumea, copii, adulți și vârstnici au fotografiat tot timpul și au postat fotografiile, au scris mesaje și au vorbit la telefon cu cei apropiați, pentru a le confirma sau infirma dacă au admirat și ei cele trimise. Pur și simplu, toată lumea a fost foarte preocupată doar de aceste aspecte. Cei tineri nu s-au desprins de telefonul mobil, cei din jur parcă nu existau pentru ei, dar și persoanele de 80 de ani au fost foarte interesate dacă exista sau nu Wi-Fi în autocar sau la hotel. Un singur tânăr avea o carte și se străduia să citească.

Mă gândeam că s-a ajuns în situația în care și cel mai frumos peisaj este doar un prilej de a utiliza tehnologia digitală, nu să te țină departe de ea, măcar pentru câteva minute. M-am întrebat: oare mai putem trăi fără tehnologie digitală, mai vrem noi să trăim fără ea? Mai suntem oameni liberi, stăpâni pe propria noastră gândire, pe sentimentele noastre? Eu cred că se poate trăi și cu tehnologie digitală mai puțină, dar nu se vrea acest lucru. Desigur că puteți spune că e un mod de gândire depășit de cerințele societății în care trăim. Nu sunt împotriva

tehnologiei digitale, dar să fie utilizată cu discernământ, cunoscând atât efectele pozitive, cât și pe cele negative. Le-am gustat pe ambele: m-am bucurat de miracolele pe care le poate face tehnologia digitală în medicină, cu atât mai mult dacă este în mâinile tămăduitoare ale unui medic pasionat și dăruit oamenilor, că mă pot documenta ușor, dar am simțit din plin și ce înseamnă zile și nopți neîntrerupte în fața unui calculator. O parte dintre aceste aspecte, observate la tineri sau la adulți sau chiar la dependenți de tehnologie digitală, vor fi prezentate în paginile următoare. Fără îndoială că această carte are limitările ei, dar se vrea a fi o sursă de informare pentru copii, dar și pentru părinți, privind consecințele utilizării excesive a tehnologiei digitale. De asemenea, încercă a fi un îndemn spre cunoaștere și autocunoaștere, spre libertatea de a fi noi înșine, de a ne folosi creierul, de a simți și de a trăi frumos.

În societatea postmodernă, considerată de unii post-creștină, parcă uităm să fim oameni. Ne transformăm pe zi ce trece în niște roboți, care trebuie să fim cât mai eficienți, să producem cât mai mult în timp cât mai scurt. În aceste condiții, privim intervenția tehnologiei digitale ca fiind salvatoare. Este bună, dar trebuie să existe o anumită limită. Când începe să ne domine viața, trebuie să știm să intervenim și să o limităm la cât ne este de folos, până a nu ne distruge sănătatea sau relațiile cu ceilalți membri ai familiei și ai societății. Pentru aceasta este nevoie să știm adevărul despre aspectele pozitive, dar și despre cele negative ale utilizării tehnologiei digitale.

În acest sens pledează și acest volum, și anume: să putem recunoaște momentul în care am pierdut controlul și lăsăm teren instalării dependenței digitale, să cerem ajutor specializat, să nu ne fie frică să devenim abstenenți de utilizarea gadget-urilor

pentru un timp, pentru a putea fi oameni liberi. Să conștientizăm că abținerea presupune libertate, iar înrobirea nu e compatibilă cu abținerea. Libertatea nu e desuetă și va fi mereu actuală. E condiția firească a omului. Înrobirea, oricare ar fi ea, chiar și digitală, e perimată și e starea omului căzut. Cred că trebuie să înțelegem că, înainte de toate, trebuie să rămânem oameni care aspirăm la progres, dar fără a ucide libertatea gândirii și a propriilor sentimente. Trebuie să creștem generații care să nu își bată joc de ce este frumos, de ei înșiși, de natură, ca să nu lăsăm în urmă un imens „deșert de disperare”.

Autoarea

Argument

Motto:

*Every day, we mock
Birds, love and the sea,
And are not aware that, only
a desert of despair remains.*

(Romulus Vulpescu – “Each day”)

Years ago, when I began to report the negative effects of overuse of digital technology, many looked at me with either skepticism or irony. Some collaborators supported me in my modest attempt to sound an alarm signal, whilst this digital technology is extremely useful in information, communication, medicine, industry, economics, and many other fields, it also has a hidden face, as subtle as it is dangerous.

Modern society depends on digital technology. We can say that one can hardly live without fast communication, without fast information and probably, stopping them abruptly, would lead to a collapse of society. We live in the age of speed, where everything happens as quickly as possible, and "the digital" occupies the main point, almost every job or school needed a gadget. In this increasingly robotic and hasty society, we no longer have time to observe what is beautiful, we enjoy the beauty around us in a lesser manner. Even in sports which conveys relaxation to the viewers, such as figure skating or

gymnastics, with grace and elegant movements, the beauty of dancing or jumping has vanished at the speed of execution. And yet, this is the world we live in, where all is allowed, but not all are useful to us. This is the case with digital technology: it is extremely useful and helps the progress of society, but it depends on each of us how much time and space we give them in our daily lives.

Lately, I have noticed more and more that parents are worried about their children's overuse of digital technology. Not only are parents worried, but so are many spouses who have noticed that their life partners spend a lot of time on the smartphone or in front of the computer, neglecting family and other important activities.

Undoubtedly, digital technology has changed the world, and the benefits are undeniable, in one way or another, we are all beneficiaries of this evolution. It can take us quickly to the Moon, to other planets, to the peaks of progress in various fields of science, but it can also bring us down into the abysses of the human being, with an impact on society, from which we can hardly get out. Although the negative consequences of using without insight have been known for many years, it has been a taboo subject for a long time. In the recent period, more and more scientific debates have begun to be published in the media, and several articles and books presenting the results of studies on the extremely harmful effects of excessive use of digital technology have been published. A sensitive problem is the diagnosis of digital addiction. Sometimes we use the term with too much lightness, at other times we avoid inexplicable caution with it, but we must accept that digital addiction is a disease with medical, psycho-social and economic implications that are

extremely serious, like any other addiction. A lot of uncertain things until recently, begin to take shape, be demonstrated and defined. Of course, there remains a subject that raises a lot of controversies, many aspects still need to be demonstrated, but the existence of the very dangerous effects produced by this addiction is a certainty.

The idea of this book was born years ago, but the magnitude of the phenomenon of the last period caused me to write some of the things I have observed and studied over the years. I desired it to be at least a "book of written books". Several reasons led me to try to present some results obtained from the studies carried out, and some of these reasons will be presented below.

The Romanian society is increasingly confronted with the kidnappings of children, adolescents. Of course, there are a lot of factors that have led to the development of these aspects, one of them being the fact that children are often exposed, posting photos and other aspects of their lives on social networks, becoming, without realizing, merchandise, a target for pedophiles, rapists or serial criminals. I wanted to draw the attention of both children and parents that posting different photos can be a joy for friends, but it can also be a bad inspiration for people with various disorders.

A 70-year-old grandmother from a mountain village told me, *"I was born and raised five children, but it wasn't as difficult as it was with my grandchildren. These phones are ruining the kids. You don't even know what the first-grade kids are talking about, what I know at seven. He came home from school and I heard him talking all those things. We don't even know how stupid they know. All because of the phones."*

In today's society, with all the challenges of digital technology it can be said that it has never been more difficult than now to be a parent, although all the times have had their challenges, more or less dangerous, which, in time, people have faced, adapted or rejected.

And maybe not the least, a seemingly trivial aspect, was the one that led me to believe that we have in our hands an instrument that can save lives, but which can easily destroy generations. On a trip to a beautifully landscaped area, almost everyone, children, adults, and seniors photographed all the time and posted photos wrote messages and spoke on the phone with their neighbors, to confirm or deny if they also admired those sent. Simply, everyone was very concerned about just these aspects. The young people did not detach themselves from the mobile phone, those around them did not exist for them, but also the people of 80 years were very interested in whether or not there was Wi-Fi on the bus or the hotel. Only one young man had a book and was struggling to read.

I was thinking that it has come to the point where even the most beautiful landscape is just an opportunity to use digital technology, not to keep yourself away from it, at least for a few minutes. I wondered: can we still live without digital technology, do we still want to live without it? Are we still free people, masters of our own thinking, our feelings? I think you can live without digital technology, but you don't want that. Of course, you can say that it is a way of thinking beyond the requirements of the society we live in. They are not against digital technology, but to be used with insight, knowing both the positive and negative effects. I tasted both of them: I enjoyed the miracles that digital technology can do in medicine, especially if it is in

the healing hands of a passionate and gifted doctor, that I can easily document, but I have felt from full and what are days and nights uninterrupted in front of a computer. Some of these aspects, observed in young people or adults or even dependent on digital technology, will be presented in the following pages. No doubt this book has its limitations, but it is intended to be a source of information for children as well as parents about the consequences of the overuse of digital technology. It also tries to be an urge for knowledge and self-knowledge, for the freedom to be ourselves, to use our brains, to feel and to live beautifully.

In post-modern society, considered by some post-Christian, we seem to forget that we are still human. We turn every day into robots that need to be as efficient as possible, to produce as much as possible in the shortest possible time. In these circumstances, we regard the intervention of digital technology as salvation. It's good, but there has to be a certain limit. When our life begins to dominate, we must know how to intervene and limit it to what is useful to us, until it not destroys our health or relationships with other members of the family and society. This is why we need to know the truth about the positive as well as the negative aspects of using digital technology.

In this sense, this volume also advocates, namely: to be able to recognize the moment when we lost control and leave the field of digital dependency installation, to ask for specialized help, not to be afraid to become abstinent from using gadgets for a while, for to be free people. Let us be aware that abstinence implies freedom, and enslavement is not compatible with abstinence. Freedom is not obsolete and will always be current. It is the natural condition of man. The enslavement, whatever it may be, even digital, is outdated and is the condition of the fallen

man. I think we need to understand that, first and foremost, we must remain people who aspire to progress but without killing the freedom of thought and our feelings. We have to raise generations that will not play the game of why it is beautiful, of themselves, of nature, in order not to be left behind a huge "*desert of despair*".

The Author

CAPITOLUL 1

Tehnologia digitală – fața nevăzută

Dependența de tehnologia digitală este un fenomen îngrijorător al ultimilor ani, care afectează din ce în ce mai mulți copii, tineri și adulți. Aceasta a apărut și s-a dezvoltat pe fondul în care condiția „postmodernă” este fără îndoială rezultat și efect al progresului științelor, în care totul are doar valențe pragmatice. De la sfârșitul anilor '50 au început să se dezvolte societățile informatizate, dominate de perfecționarea terminalelor „inteligente” (Lyotard, 2003). Cunoașterea prin cibernetizare și virtualizare a ajuns să influențeze educația și învățământul, impunându-se modificări curriculare, care să se adapteze societăților care încearcă să se afirme în contextul globalizării (Orșan, 2018).

Oriunde ne-am afla, fie într-un mijloc de transport, fie la școală, la teatru, la plimbare, la masă în familie sau cu prietenii, majoritatea celor prezenți își verifică tot timpul telefoanele mobile. Grav este faptul că acest lucru se întâmplă și în timpul când se află la volanul unui autovehicul sau când traversează strada, ducând la un număr mare de accidente rutiere, soldate

de multe ori cu decese sau cu răni grave. Nu putem nega avantajele tehnologiei digitale și mai ales a Internetului în transmiterea ieftină și cu ușurință a informațiilor, în stabilirea relațiilor comerciale, în comunicare, în medicină, dar în mod cert când este depășită limita și se ajunge la dependență, nu mai putem vorbi de beneficii (<https://viataverdeviu.ro/internetul-transforma-creierul>).

Recunoașterea dependenței de calculator sau de Internet este o problemă veche, de aproximativ trei decenii, când Margaret Shotton a încercat să evidențieze dacă dependența obsesivă de calculator dăunează dezvoltării psihologice și activității sociale (Shotton, 1989). Marea controversă a fost dacă este sau nu o boală mintală (Fitzpatrick, 2008). Cu peste 20 de ani în urmă s-a constatat că cea mai mare incidență a dependenței de calculator sau de Internet în rândul tinerilor era în țări din Asia, cum ar fi: China, Coreea de Sud și Taiwan. De asemenea, s-a observat că fenomenul era răspândit și în Statele Unite ale Americii, unde se estima că aproximativ 9 milioane de americani puteau fi expuși riscului de a deveni dependenți (Block, 2007c).

Adam Alter atrăgea atenția că, deși în societatea de azi abținerea de la telefoane și e-mailuri este extrem de dificilă, datorită experiențelor satisfăcătoare la nivel psihologic, termenul „dependență comportamentală” trebuie folosit cu grijă, pentru a nu favoriza o etichetare cu prea multă ușurință. Totodată afirma că în deceniile următoare vor apărea mai multe experiențe generatoare de dependențe, că dovezile de până acum arată cât de periculoase sunt aceste tendințe. Cu toate acestea, trebuie să fim atenți să nu vedem în orice, o tulburare patologică sau o dependență comportamentală (Alter, 2017).