

Libris .RO

Respect copyright. Respect the author.

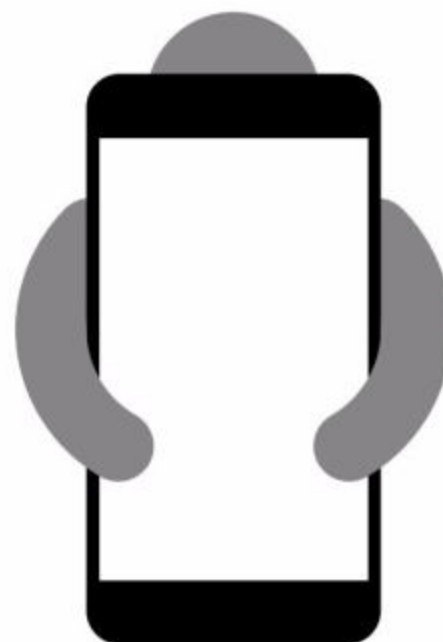
IREZISTIBIL

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți


IREZISTIBIL

DEPENDENȚA
DE TEHNOLOGIE
ȘI AFACERILE
DIN SPATELE EI



ADAM ALTER

Traducere din engleză de
Emilia Vasiliu

 PUBLICA

Titlul original al acestei cărți este:
Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked
de Adam Alter

Copyright: Irresistible by Adam Alter © 2015
All rights reserved.

Respect pentru oameni și cărți

© Publica, 2017, pentru ediția în limba română

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

Pentru Sara și Sam

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ALTER, ADAM.

Irrezistibil : Dependența de tehnologie și afacerile din spatele ei / Adam Alter ;
trad. din engleză de Emilia Vasiliu. - București : Publica, 2017

ISBN 978-606-722-253-1

I. Vasiliu, Emilia (trad.)

159-9

EDITORI: Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

DIRECTOR EXECUTIV: Bogdan Ungureanu

DESIGN: Alexe Popescu

REDACTOR: Roxana Aneculăesei

CORECTORI: Liliana Duță, Rodica Crețu

DTP: Florin Teodoru

Cuprins

Prolog: Nu te droga niciodată cu marfa ta	11
PARTEA ÎNTÂI Ce este dependența comportamentală și cum a apărut?	
1. Cum au luat amploare obiceiurile care dau dependență	25
2. Dependentul din fiecare dintre noi	57
3. Biologia dependenței comportamentale	79
PARTEA A DOUA Ingredientele dependenței comportamentale (sau cum să creezi o experiență care să dea dependență)	
4. Scopuri	105
5. Feedback	133
6. Progres	161
7. Creștere progresivă	183
8. Suspans	207
9. Interacțiuni sociale	231

PARTEA A TREIA | Viitorul dependenței
comportamentale (și câteva soluții)

10. Cum să eliminăm dependențele de la bun început	255
11. Obiceiuri și arhitectură	281
12. Gamificarea	313
Epilog	339
Mulțumiri	343
Note	345

Dependenți de tehnologie? Dependenți de nicotină? Dependenți de substanțe cu regim special? Ei bine, nu există o linie clară între dependenți și restul oamenilor. Cu toții suntem la un produs sau la o experiență distanțată de a ne crea propriile dependențe. Iar mediul și circumstanțele specifice epocii digitale facilitează mult mai mult apariția dependențelor decât orice altceva au trăit până acum oamenii.

Cum v-ați simți dacă nu v-ați putea folosi smartphone-ul pentru o zi? Dar pentru o întreagă săptămână?

V-ar fi greu, poate chiar imposibil, pentru că deja a devenit o parte esențială din viața voastră.

V-ați întrebat de ce fondatorii iPadului, Twitterului și Instagramului nu își lasă copiii în preajma dispozitivelor electronice sau le limitează timpul petrecut în jurul lor?

Irezistibil răspunde acestor întrebări, ba, mai mult, analizează obiceiurile care provoacă dependența și modul în care apar, persoanele care le concep, trucurile psihologice care le fac atât de atractive și modalitatea prin care se pot diminua efectele lor nocive.

Să nu fiți surprinși când veți afla că petreceți de două ori mai mult timp online decât credeți, că un răspuns rapid pe e-mail nu este productiv și că bucuria de a primi like-uri pe rețelele de socializare reprezintă o cale către dependență.

Prolog

Nu te droga niciodată cu marfa ta

La un eveniment Apple din ianuarie 2010, Steve Jobs a dezvăluit pentru prima dată iPad-ul publicului larg:

Ceea ce poate face acest dispozitiv este absolut extraordinar... Vă oferă cea mai plăcută modalitate pentru a naviga pe internet; mult mai plăcut decât de pe un laptop și chiar și mai plăcut decât de pe un smartphone... Este o experiență incredibilă... Este absolut fenomenal pentru accesarea e-mailului; e de vis să scrii mesaje de pe așa ceva.¹

Timp de 90 de minute Jobs a explicat de ce iPad-ul este cea mai bună modalitate pentru a te uita la poze, pentru a asculta muzică, pentru a viziona cursuri pe iTunes U, pentru a naviga pe Facebook, a te juca jocuri și în general pentru a naviga printre mii de alte aplicații. El credea că toată lumea ar trebui să dețină un iPad.

Însă nu și-a lăsat copiii să folosească dispozitivul.

La sfârșitul lui 2010, Jobs i-a relatat jurnalistului Nick Bilton de la *New York Times* că de fapt copiii săi nu folosiseră niciodată iPad-ul.² „Noi limităm acasă accesul copiilor noștri la tehnologie.” Bilton a descoperit că și alte nume sonore din lumea tehnologiei impuneau restricții similare. Chris Anderson, fostul editor de la *Wired* impunea limite stricte de timp pentru utilizarea fiecărui dispozitiv din casa lui, „pentru că am văzut

cu ochii noștri pericolele tehnologiei”. Celor cinci copii ai săi nu li s-a permis niciodată să aibă ecrane în dormitoarelor lor. Evan Williams, unul dintre fondatorii platformelor *Blogger*, *Twitter* și *Medium*, a cumpărat sute de cărți pentru cei doi fii mici ai săi, dar a refuzat să le ia un iPad. Și Lesley Gold, fondatoarea unei companii specializate în analiza datelor online, le-a impus cu strictețe copiilor săi regula de a nu folosi deloc dispozitive cu ecran în timpul săptămânii. Ea făcea excepții de la regulă doar atunci când copiii aveau nevoie de calculator pentru activitățile legate de școală. Walter Isaacson, care lua frecvent cina cu familia Jobs în timp ce se documenta pentru biografia lui Steve Jobs, i-a spus lui Bilton că „nimeni nu a scos vreodată un iPad sau vreun calculator. Copiii nu păreau deloc dependenți de aceste dispozitive”. Părea că cei care făceau produsele tehnologice respectau regula esențială a traficului de droguri: nu te droga niciodată cu marfa ta.

Așa ceva este neliniștitor. De ce oare cei mai importanți experți în tehnologie la nivel public din lume sunt și cei mai mari tehnofobi în viețile private? Vă puteți închipui revolta publică față de liderii religioși dacă aceștia ar refuza să le permită copiilor lor să-și practice religia? Mulți experți, atât din lumea tehnologiei, cât și din afara acestui domeniu, mi-au dat exemple similare.³ Câțiva designeri de jocuri video mi-au spus că ei evită celebrul joc care dă dependență, *World of Warcraft*; un psiholog specializat pe dependența de activitatea fizică a spus că brățările care monitorizează mișcarea sunt periculoase – „cel mai tâmpit lucru din lume” – și a jurat că ea nu și-ar cumpăra vreodată așa ceva; și fondatoarea unei clinici specializate pe dependența de internet mi-a spus că ea evită toate gadgeturile mai noi de trei ani. Ea nu și-a folosit niciodată funcția de localizare a telefonului și își „rătăcește” intenționat telefonul, pentru a nu fi tentată să își verifice e-mailurile. (Mi-a

luat două luni să o contactez prin e-mail și am reușit să dau de ea doar atunci când s-a întâmplat să răspundă la telefonul fix de la birou.) Jocul ei preferat pe calculator este *Myst*, un joc lansat în 1993, atunci când calculatoarele erau încă prea puțin rafinate pentru a susține elemente video complexe. Mi-a spus că singurul motiv pentru care ajunge să joace *Myst* e faptul că la fiecare jumătate de oră computerul ei i se blochează și durează o veșnicie să îl repornească.

Greg Hochmuth, unul dintre inginerii-fondatori ai *Instagram* și-a dat seama că dezvoltă o adevărată unealtă care dă dependență.⁴ „Întotdeauna mai e un hashtag pe care să îl accesezi”, a spus Hochmuth. „Apoi prinde viață, ca un organism, și oamenii pot deveni obsedați.” *Instagram*, la fel ca multe dintre platformele de tip rețea socială, este infinit. *Facebook* are un flux nesfârșit; *Netflix* trece automat la următorul episod dintr-un serial; *Tinder* își încurajează utilizatorii să tot dea din degete pentru a descoperi alternative mai bune. Utilizatorii au de câștigat de pe urma folosirii acestor aplicații și site-uri, dar în același timp se și chinuie să le folosească moderat. Tristan Harris, un „specialist în probleme de etică a designului”, consideră că problema nu este lipsa de voință a oamenilor, ci faptul că „sunt o mie de indivizi de cealaltă parte a ecranului a căror preocupare profesională este să vă distrugă autocontrolul”.

Acești experți în tehnologie au motive întemeiate să fie îngrijorați. Lucrând la granițele îndepărtate ale posibilului, ei au descoperit două aspecte. Primul este că avem o înțelegere prea limitată a ceea ce înseamnă dependența. Tindem să ne gândim la dependență ca fiind ceva care pur și simplu există în anumiți indivizi – cei pe care îi etichetăm ca fiind *dependenți*.

Dependenți de heroină în case abandonate. *Dependenți* de nicotină care sudează țigară după țigară. Iubitori de pastile *dependenți* de substanțe cu regim special. Eticheta presupune că aceștia ar fi diferiți de restul omenirii. Ar putea să își învingă dependența la un moment dat, dar deocamdată aparțin unei categorii aparte. În realitate, dependența este cauzată în mare parte de mediu și circumstanțe. Steve Jobs știa asta. Și-a ținut copiii departe de iPad, pentru că, în ciuda avantajelor de care se bucurau și care îi făceau candidați improbabili pentru dependența de substanțe, el știa că puteau ceda în fața farmecelor iPad-ului. Acești antreprenori știu perfect că instrumentele pe care le promovează – construite să fie irezistibile – vor subjugă utilizatorii fără să facă vreo discriminare. Nu există o linie clară între dependenți și restul oamenilor. Cu toții suntem la un produs sau o experiență distanță de a ne crea propriile dependențe.

Experții în tehnologie ai lui Bilton au descoperit și că mediul și circumstanțele specifice epocii digitale facilitează mult mai mult apariția dependențelor decât orice altceva au mai trăit până acum oamenii de-a lungul istoriei. În anii 1960 aveam doar câteva capcane: țigări, alcool și droguri, care erau scumpe și în general greu accesibile. În anii 2010 avem capcane la tot pasul. Există capcana Facebook. Capcana Instagram. Capcana pornografiei. Capcana e-mailului. Capcana cumpărăturilor online. Și tot așa. Lista este lungă – cu mult mai lungă decât a fost vreodată în istoria omenirii și abia începem să conștientizăm forța acestor capcane.

Experții lui Bilton au fost extrem de vigilenți, pentru că știau că lucrau în branșa tehnologiilor irezistibile. Comparativ cu tehnologiile necizelate din anii 1990 și de la începutul anilor 2000, tehnologiile moderne sunt eficiente și generatoare de dependență. Sute de milioane de oameni își expun în timp real viețile prin intermediul postărilor pe Instagram și la fel de

repede acele vieți sunt și evaluate, prin comentarii și aprecieri. Cântece care cândva se descărcau într-o oră sunt disponibile acum în câteva secunde, iar întârzierile care îi descurajau de la bun început pe oameni să le descarce pur și simplu s-au evaporat. Tehnologia oferă confort, viteză și automatizare, dar în același timp presupune și costuri mari.⁵ Comportamentul uman este influențat într-o anumită măsură de o succesiune de calcule reflexive referitoare la costuri și beneficii, calcule care stabilesc dacă o acțiune va fi îndeplinită o dată, de două ori, de o sută de ori sau deloc. Atunci când beneficiile sunt cu mult mai mari decât costurile, este dificil să te abții din a nu repeta iar și iar acțiunea, cu atât mai mult când atinge corzile neurologice potrivite.

O apreciere primită pe Facebook sau Instagram atinge o astfel de coardă, la fel cum o face și recompensa îndeplinirii cu succes a unei misiuni în World of Warcraft sau să-ți vezi un tweet redistribuit de sute de utilizatori de pe Twitter. Oamenii care elaborează și perfecționează programele pe calculator, jocurile și experiențele interactive sunt foarte pricepuți la ceea ce fac. Rulează mii de teste pe milioane de utilizatori pentru a afla ce ajustări de detaliu au succes și care nu – ce culori de fundal, fonturi și sunete maximizează implicarea și minimizează frustrarea. Pe măsură ce o experiență evoluează, aceasta se transformă într-o versiune irezistibilă, tot mai puternică, a experienței din trecut. În 2004 Facebook era distractiv; în 2016 generează dependență.

Obiceiurile care provoacă dependența există dintotdeauna, doar că în ultimele decenii au ajuns să fie mult mai frecvente, mai greu de refuzat și extinse la scară largă. Aceste adicții de generație nouă nu mai înseamnă înghițirea anumitor substanțe.⁶ Nu ne sunt introduse în mod direct substanțe chimice în sistem, dar aceste noi adicții produc aceleași efecte,

pentru că sunt irezistibile și abil construite. Unele, ca jocurile de noroc sau exercițiile fizice, sunt arhicunoscute; altele, ca viziunea excesivă a serialelor și folosirea smartphone-urilor, sunt relativ noi. Însă, toate au devenit din ce în ce mai dificil de evitat.

Între timp, problema s-a agravat din cauza că ne-am concentrat tot mai mult pe beneficiile stabilirii clare de obiective, fără a lua în calcul minusurile acestei abordări. Stabilirea obiectivelor a fost un instrument motivațional extrem de util în trecut, pentru că de cele mai multe ori oamenii preferă să piardă pe cât mai puțin timp și energie posibil. Nu suntem în mod implicit muncitori, plini de virtuți și sănătoși. Dar acum trăim reversul monedei. Acum suntem atât de concentrați să rezolvăm cât mai multe lucruri în cât mai puțin timp, încât am uitat cum e să mai tragem pe dreapta.

Am discutat cu mai mulți medici psihologi care mi-au descris amploarea problemei⁷. „Absolut fiecare persoană cu care lucrez are cel puțin o dependență comportamentală”, mi-a spus un psiholog. „Am pacienți care se încadrează în fiecare segment: pariuri, shopping, rețele sociale, e-mail și tot așa.” Mi-a descris câțiva pacienți, cu toții oameni de carieră de succes, cu venituri de șase cifre, dar profund captivi în interiorul propriilor dependențe. „Am o pacientă care este o femeie foarte frumoasă, foarte inteligentă, realizată din toate punctele de vedere. Are două diplome de master și este profesoară. Dar este dependentă de cumpărături online și a reușit să facă datoriile de 80 000 de dolari. A reușit să își ascundă dependența de aproape toți cunoscuții.” Această clasificare comportamentală e o temă comună. „Este foarte ușor să ascunzi comportamentele de tip dependent – mult mai ușor decât dependența de substanțe. Asta le face periculoase, pentru că trec neobservate ani de-a rândul.” Un al doilea pacient, la fel de realizat la

muncă, a reușit să își ascundă dependența de Facebook de prietenii săi. „A trecut printr-o despărțire cruntă, după care și-a urmărit obsesiv fostul iubit timp de ani de zile în mediul online. Cu Facebook este și mai dificil să te distanțezi atunci când se încheie o relație.” Un alt pacient își verifica e-mailul de sute de ori pe zi. „Este incapabil să se relaxeze și să se deconecteze în vacanță. Dar nu ți-ai putea da seama de asta. Este profund anxios, dar imaginea pe care o afișează în lume nu lasă să se vadă asta; are o carieră de succes în industria serviciilor medicale și nu ți-ai putea da vreodată seama cât de mult suferă.”

„Impactul rețelelor sociale a fost uriaș”, mi-a spus un al doilea psiholog. „Rețelele sociale au format complet mintea tinerilor cu care lucrez. Un aspect care îmi dă de gândit adesea într-o ședință cu un pacient este acesta: este posibil ca discuția noastră să fi început deja de cinci sau zece minute, tânărul povestindu-mi despre cearta cu prietenul sau iubita sa, când îmi dau seama să întreb dacă disputa a avut loc prin mesaje scrise, la telefon, online sau față în față. Cel mai adesea se întâmplă ca răspunsul să fie «printr-un mesaj scris sau pe o rețea socială». Totuși, în relatarea evenimentului, acest aspect nu este evident. Sună ca ceva ce eu aș considera ca fiind o conversație «reală», între patru ochi. Întotdeauna ajung să reflectez puțin asupra acestui aspect. Această persoană nu face diferența între diferitele moduri de comunicare la fel cum o fac eu... rezultatul este un peisaj cuprins de izolare și dependență.”

Irezistibil urmărește creșterea incidenței obiceiurilor care provoacă dependență, analizează cum apar, cine le concepe, trucurile psihologice care le fac atât de atractive și cum se pot diminua efectele nocive ale acestor adicții periculoase, precum și reorientarea aceluiași mecanism în scopuri benefice. Dacă programatorii aplicațiilor îi pot convinge pe oameni să aloce mai mult timp și mai mulți bani unui joc pe telefon, poate că și

expertii în legislație pot să îi încurajeze pe oameni să economisească mai mulți bani pentru pensie sau să facă donații mai multor cauze caritabile.

Respect pentru oameni și cărți

Tehnologia nu este rea în sine. Când eu și fratele meu ne-am mutat împreună cu părinții în Australia în 1988, bunicii noștri au rămas în Africa de Sud. Vorbeam cu ei o dată pe săptămână la telefon, ceea ce era scump, și le trimiteam scrisori care ajungeau o săptămână mai târziu. Când m-am mutat în Statele Unite în 2004, le scriam e-mailuri fratelui meu și părinților mei aproape în fiecare zi. Vorbeam des la telefon și ne făceam din mână prin webcam oricât de frecvent puteam. Tehnologia a micșorat distanța dintre noi. Într-un articol pentru publicația *Time* scris în 2016, John Patrick Pullen a descris cum realitatea virtuală a avut un asemenea impact emoțional asupra sa, încât i-au dat lacrimile.⁸

Colega mea de joacă Erin m-a țintit cu o rază care micșora. Deodată, nu doar că toate jucăriile din jurul meu au început să mi se pară enorme, dar personajul lui Erin trona deasupra mea ca un gigant mătăhălos. Chiar și vocea i s-a schimbat când a început să curgă prin căști, intrându-mi în cap cu o tonalitate joasă și înceată. Iar pentru un moment am fost din nou copil, lângă această persoană uriașă care se juca iubitor cu mine. Mi-a oferit o perspectivă atât de profundă asupra felului în care trebuie să vadă lumea fiul meu, încât am început să plâng cu căștile pe urechi. A fost o experiență pură și frumoasă care a transformat relația mea cu el începând din acel moment. Eram vulnerabil în fața colegei mele de joacă gigantice, dar mă simțeam pe deplin în siguranță.

Tehnologia nu este, moral vorbind, bună sau rea, până când nu ajunge să fie folosită de corporațiile care o modelează

pentru consumul de masă. Aplicațiile și platformele pot fi elaborate în așa fel încât să promoveze conexiuni sociale sănătoase; sau, asemenea țigărilor, pot fi create pentru a da dependență. Din păcate, astăzi, cei mai mulți dezvoltatori de tehnologie chiar promovează dependența. Chiar și Pullen, în relatarea sa romanțată privind experiența lui cu realitatea virtuală a spus că a fost „vrăjit”. Tehnologiile care îl integrează pe utilizator, asemenea celor de tip realitate virtuală, generează emoții atât de bogate încât pot ajunge la granița cu abuzul. Totuși sunt încă în stadiul foarte incipient, așa că este prea devreme să ne dăm seama dacă vor fi folosite în mod responsabil.

În multe privințe, dependența de substanțe și obiceiurile care dau dependență (sau dependența comportamentală) sunt foarte asemănătoare. Activează aceleași regiuni corticale și sunt alimentate de aceleași nevoi umane de bază: interacțiune și sprijin social, stimulare cognitivă și senzația unei reușite. Cu cât sunt aceste nevoi mai puțin satisfăcute, cu atât devin oamenii mai predispuși să dezvolte dependențe atât față de substanțe, cât și la nivel comportamental.

Un comportament de tip dependent presupune șase ingrediente: obiective fascinante care sunt doar puțin prea departe pentru a fi realizabile; feedback pozitiv irezistibil și imprevizibil; sarcini care devin progresiv mai dificile în timp; tensiuni nerezolvate care impun soluționări; și conexiuni sociale puternice. În ciuda diversității lor, obiceiurile care dau dependență din ziua de azi întruchipează cel puțin unul dintre aceste șase ingrediente. De exemplu, Instagram dă dependență pentru că unele poze atrag aprecieri numeroase, în timp ce altele, nu. Utilizatorii vânează următorul calup zdravăn de aprecieri prin postarea de poze una după alta, revenind constant pe site pentru a-și susține la rândul lor prietenii. Pasionații de jocuri joacă anumite jocuri zile la rând pentru că sunt motivați să finalizeze

misiuni și pentru că și-au format conexiuni sociale puternice cu alți jucători.

Așadar, ce soluții avem? Cum putem coabita cu experiențe care dau dependență și care sunt totuși atât de prezente în viețile noastre? Milioane de alcoolici aflați în procesul de recuperare reușesc să evite barurile cu totul, dar dependenții de internet sunt forțați să folosească e-mailul. Nu poți să faci o solicitare pentru o viză sau un job sau nu poți să te angajezi fără să ai o adresă de e-mail. Din ce în ce mai puține slujbe moderne permit evitarea folosirii calculatoarelor și a smartphone-urilor. Tehnologia care dă dependență face parte din viața de zi cu zi într-un fel în care substanțele care dau dependență nu vor face parte niciodată. Abținerea nu este o alternativă, dar există alte variante. Poți limita experiențele care dau dependență într-un singur sector al vieții, iar în paralel să cultivi obiceiuri bune care susțin comportamente sănătoase. Între timp, odată ce înțelegi cum funcționează comportamentele de tip dependent, poți lua măsuri în ceea ce privește caracterul lor nociv sau chiar poți să le direcționezi spre bine. Aceleași principii care îi fac pe copii să joace jocuri ar putea să îi stimuleze să învețe la școală, iar obiectivele care îi determină pe oameni să facă exerciții fizice la nivel de dependență s-ar putea să îi motiveze și să economisească pentru vârsta pensionării.

Epoca dependenței comportamentale este încă la început, dar semnale timpurii indică o criză. Obiceiurile care dau dependență sunt nocive pentru că se extind atât de tare, încât elimină alte preocupări esențiale, de la muncă și joacă până la igiena de bază și interacțiunile sociale. Vestea bună este că felul în care noi relaționăm cu aceste comportamente de tip dependent nu este bătut în cuie. Se pot face multe pentru a reface

echilibrul care exista înainte de era smartphone, a e-mailurilor, a accesoriilor tech, a rețelelor sociale și a vizionărilor la cerere. Secretul este să înțelegem de ce sunt atât de agresive aceste dependențe la nivel comportamental, cum profită de psihologia umană și cum să învingem acele obiceiuri care dau dependență și care ne dăunează, respectiv cum să le cultivăm pe cele care ne ajută.

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

**Partea
întâi**

Ce este
dependența
comportamentală
și cum a apărut?

1 | Cum au luat amploare obiceiurile care dau dependență

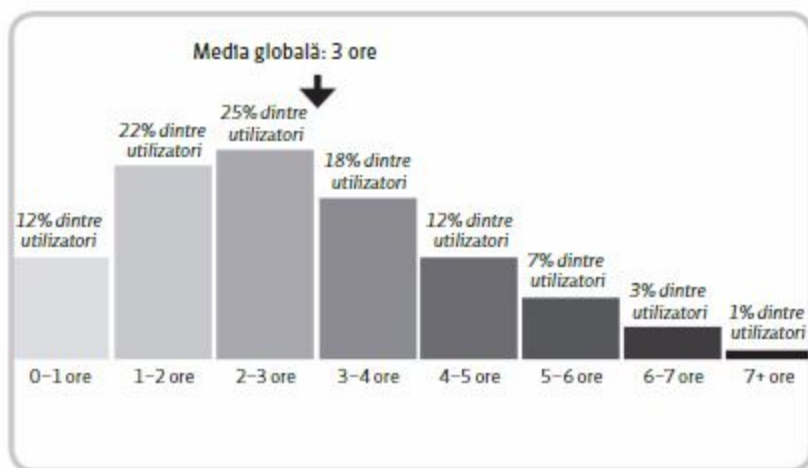
În urmă cu câțiva ani, Kevin Holesh, un dezvoltator de aplicații, a hotărât că nu petrecea suficient de mult timp cu familia lui. De vină era tehnologia, iar telefonul lui era cel mai mare vinovat. Holesh a vrut să afle cât de mult timp folosea telefonul în fiecare zi, așa că a creat o aplicație care se numește *Moment*. Moment a contorizat cât timp și-a petrecut Holesh în fiecare zi cu nasul în ecran, calculând la finalul fiecărei zile cât de mult își folosise telefonul. Mi-a luat luni întregi să iau legătura cu Holesh, pentru că se ține de cuvânt. Pe site-ul Moment scrie că s-ar putea să răspundă greu la e-mailuri, pentru că încearcă să petreacă mai puțin timp online.⁹ În cele din urmă, după cea de-a treia tentativă, Holesh mi-a răspuns scuzându-se politicos și acceptând să stăm de vorbă. „Aplicația se oprește din contorizat atunci când asculți muzică sau suni pe cineva”, mi-a spus Holesh. „Pornește din nou atunci când privești ecranul – de exemplu, atunci când trimiți e-mailuri sau când navighezi pe internet.” Holesh stătea lipit de ecranul smartphone-ului său timp de o oră și cincisprezece minute pe zi, ceea ce părea a fi mult. Unii dintre prietenii lui aveau motive similare de îngrijorare, dar nici ei nu știau cât de mult timp pierduseră cu telefoanele lor. Așa că Holesh a dat mai departe aplicația. „Le-am propus oamenilor să ghicească înainte cât timp alocau zilnic navigatului pe telefon și aproape întotdeauna estimau cu 50% prea puțin.”

Eu am descărcat Moment cu câteva luni în urmă. Estimam că îmi foloseam telefonul cel mult o oră pe zi și îl luam în mână poate de zece ori pe zi. Nu eram mândru de aceste cifre, dar păreau a fi corecte. După o lună, Moment a contorizat că îmi

foloseam telefonul, în medie, trei ore pe zi și îl luam în mână de aproximativ 40 de ori. Am fost uluit. Nu jucam nimic și nici nu navigam pe internet ore întregi, dar cumva ajunsesem să îmi petrec 20 de ore pe săptămână uitându-mă la telefon.

L-am întrebat pe Holesh dacă rezultatele mele erau obișnuite. „Absolut”, mi-a spus. „Avem mii de utilizatori, iar timpul mediu de folosire este de aproape trei ore. Își iau în mână telefoanele, în medie, de 49 de ori pe zi.” Holesh mi-a amintit că era vorba despre acei oameni care erau suficient de îngrijorați de cât timp foloseau smartphone-ul încât să descarce de la bun început o aplicație care să monitorizeze așa ceva. Există milioane de utilizatori de telefoane care habar nu au cât timp petrec sau pur și simplu nu le pasă suficient de mult pentru a verifica acest lucru – și există o probabilitate rezonabilă ca aceștia să petreacă mai mult de trei ore cu telefoanele lor în fiecare zi.

Poate că a fost doar un mic grup de utilizatori îndârjiți, care își petreceau întreaga zi, în fiecare zi, butonându-și telefoanele, iar aceștia au tras media în sus. Însă Holesh a făcut disponibile informațiile culese de la 8 000 de utilizatori ai aplicației Moment pentru a ilustra că lucrurile nu stăteau deloc așa:



Cei mai mulți dintre oameni petreceau între o oră și patru ore pe telefon în fiecare zi – și numeroși alții cu mult mai mult. Aceasta nu este problema unei minorități. Dacă ne-am folosi telefonul în fiecare zi mai puțin de o oră, așa cum ar fi recomandat, atunci 88% dintre utilizatorii aplicației lui Holesh s-ar afla într-o situație de uz excesiv. Aceștia își petreceau, în medie, un sfert din starea de veghe cu telefonul în mână – mai mult timp decât investeau în orice altă activitate cotidiană, cu excepția somnului. În fiecare lună se adunau aproape o sută de ore pierdute cu verificarea e-mailului, scrierea de mesaje, jocuri, navigare pe internet, articole citite, verificări de solduri bancare etc. Raportat la speranța medie de viață, acestea se cumulează într-o cantitate de timp uluitoare – *unsprezece ani*. De asemenea, utilizatorii luau telefoanele în mână, în medie, de trei ori în fiecare oră. Această categorie de folosire excesivă are o incidență atât de mare încât cercetătorii au consacrat termenul de „nomofobie” pentru a descrie teama de a nu fi în contact cu telefonul mobil (o abreviere pentru „no-mobile-phobia”).¹⁰

Smartphone-urile ne fură din timp, dar chiar și simpla lor prezență este dăunătoare. În 2013, doi psihologi au invitat câte două persoane care nu se cunoșteau să intre într-o cămaruță și să înceapă o conversație.¹¹ Pentru a înlesni procesul, psihologii au sugerat un subiect de discuție: ce ar fi să vorbească despre un eveniment interesant care li s-a întâmplat în ultima lună? Unele dintre perechile implicate în studiu au stat de vorbă în timp ce un smartphone era lăsat undeva în apropierea lor, iar pentru altele telefonul a fost înlocuit cu un caiet. Fiecare pereche a creat o conexiune într-o anumită măsură, dar cei care s-au cunoscut în prezența telefonului au avut dificultăți în a crea o legătură. Aceștia au descris relațiile pe care le-au format ca fiind de calitate inferioară, iar pe partenerii lor i-au descris

ca fiind mai puțin empatici și mai puțin de încredere. Telefoanele influențează prin simpla lor existență, chiar și atunci când nu sunt folosite în mod activ. Ne distrag pentru că ne amintesc de lumea din afara conversației imediate și singura soluție, conform cercetătorilor, este să le eliminăm complet.

Nu doar smartphone-urile sunt de vină. Bennett Foddy a jucat mii de jocuri video, dar a refuzat să joace World of Warcraft (WoW). Foddy este un inovator scriitor, cu zeci de pasiuni. Lucrează ca dezvoltator de jocuri și este profesor la Centrul de jocuri de la Universitatea New York. Foddy s-a născut și a locuit în Australia, iar înainte să se mute de acolo pentru a studia filozofia, întâi la Universitatea Princeton și apoi la Oxford, a cântat într-o trupă australiană, Cut Copy, trupă care a și lansat mai multe melodii de mare succes și care a câștigat o serie de premii muzicale australiene. Foddy are un respect uriaș pentru WoW, având în vedere ce se știe despre joc, dar el însuși nu este un jucător. „Consider că e parte din jobul meu să joc toate jocurile semnificative cultural de pe piață. Dar WoW nu am jucat, pentru că nu îmi permit pierderea de timp. Mă cunosc destul de bine și bănuiesc că probabil mi-ar fi fost dificil să mă las de el.”

WoW s-ar putea să fie una dintre experiențele comportamentale cu cea mai mare predispoziție la dependență de pe planetă.¹² Este un joc online cu foarte mulți utilizatori care își asumă roluri și milioane de jucători din întreaga lume își construiesc personaje virtuale care explorează ținuturi, se luptă cu monștri, îndeplinesc misiuni și interacționează cu alți

* Termen specific lumii jocurilor online – MMORPG – *massive multiplayer online role-playing game* (n.t.).

** „Avatars”, folosit deja în limba română sub forma „avataruri” (n.t.).

jucători. Jumătate dintre jucători se consideră ei înșiși ca fiind „dependenți”. Un articol din publicația *Popular Science* descria WoW ca fiind „răspunsul evident”, dacă s-ar căuta jocul cu cea mai mare predispoziție la dependență din lume. Există grupuri de sprijin cu mii de membri și mai mult de un milion de oameni au dat testul gratuit care verifică dependența – World of Warcraft Addiction Test. În zece ani, jocul a înregistrat profituri de mai bine de zece miliarde de dolari și a adunat mai mult de o sută de milioane de abonați.¹³ Dacă ar forma o națiune, ar fi a douăsprezecea cea mai mare din lume. Jucătorii de WoW își aleg un avatar care îi reprezintă pe măsură ce finalizează cu succes misiuni într-o lume virtuală numită Azeroth. Mulți jucători se grupează în clanuri – echipe de avatururi aliate –, lucru esențial, care contribuie la caracterul atât de generator de dependență al jocului. E dificil să dormi noaptea atunci când știi că trei dintre coechipierii tăi din Copenhaga, Tokyo și Mumbai s-au imbarcat într-o misiune legendară fără tine. Pe măsură ce discutăm, am fost uimit de pasiunea lui Foddy pentru jocuri. El crede mai presus de orice că acestea sunt o forță categorică a binelui în lume – însă tot refuză să experimenteze farmecele lui Azeroth, de teamă să nu piardă luni sau ani din viață.

Jocuri ca WoW atrag milioane de adolescenți și tineri adulți și o minoritate considerabilă dintre aceștia – până la 40% – dezvoltă dependențe.¹⁴ În urmă cu câțiva ani, un programator și un psiholog și-au unit forțele pentru a deschide în pădurile din apropiere de Seattle un centru specializat pe dependențe de internet și jocuri. Centrul, botezat reSTART, găzduiește în jur de zece bărbați tineri dependenți de WoW sau de alte jocuri. (reSTART a încercat să primească și un mic grup de femei, dar mulți dependenți de internet dezvoltă și dependențe

sexuale, așadar, coabitarea a devenit o uriașă sursă de distra- gere.)¹⁵ Computerele nu au mai avut niciodată până acum capacitatea de memorie necesară pentru a rula jocuri ca WoW, care sunt mult mai rapide, mult mai complexe și mult mai puțin rudimentare ca jocurile secolului XX. Acestea permit interacțiuni în timp real cu alți oameni, aspect cu o pondere semnificativă în caracterul generator de dependență.

Tehnologia a schimbat și felul în care facem mișcare. În urmă cu cincisprezece ani am cumpărat unul dintre primele modele de ceasuri Garmin, care monitorizează activitatea fizică, un mamut de dispozitiv dreptunghiular la granița dintre ceas și greutate pentru încheietura mâinii. Era atât de greu încât trebuia să car o sticlă cu apă în cealaltă mână pentru a-i echilibra greutatea. Își pierdea semnalul GPS la fiecare câteva minute, iar durata de viață a acumulatorului era atât de limitată încât era inutil la alergări lungi. Astăzi există dispozitive mult mai mici care pot fi cu ușurință purtate și care înregistrează fiecare pas. E ceva miraculos, dar în același timp e și rețeta pentru obsesie. Obsesia pentru activitatea fizică a devenit o specialitate psihiatrică, pentru că sportivilor li se amintește constant de activitatea lor și, chiar mai mult, de inactivitate. Cei care poartă ceasuri speciale pentru antrenamente devin captivi într-un ciclu al intensificării. Zece mii de pași poate că au fost scopul extrem de dorit săptămâna trecută, dar săptămâna aceasta trebuie să fie unsprezece mii. Săptămâna viitoare douăsprezece mii și apoi paisprezece mii. Această tendință nu poate continua la nesfârșit, dar mulți oameni se forțează, în ciuda unor fracturi induse de stres și a altor accidente semnificative în căutarea aceleiași euforii de endorfine care, în urmă cu doar câteva luni, fusese generată de o cantitate mult mai mică de exerciții fizice.

Evadarea din muncă, sesiunile de shopping sau tentațiile porno au devenit și mai dificile din cauza acestor tehnologii intruzive. Cândva era aproape imposibil să faci cumpărături și să lucrezi între orele târzii ale nopții și primele ore ale dimineții, dar acum poți face shopping online și conexiunea cu jobul poate fi disponibilă la orice oră din zi. S-au dus și zilele când se putea fura un exemplar al revistei *Playboy* de la chioșcul cu ziare; acum nu ai nevoie decât de internet și un browser. Viața este mai confortabilă ca niciodată, dar confortul este blindat cu tentații.

Așadar, cum am ajuns aici?

Primii „dependenți comportamentali” au fost bebeluși de două luni.¹⁶ La începutul lui decembrie 1968, 41 de psihologi care studiau vederea umană s-au întâlnit în orașul New York pentru reuniunea anuală a Asociației pentru cercetarea bolilor nervoase și mintale, cu scopul de a discuta de ce uneori nu reușim să vedem. Era o reuniune a celor mai luminate minți ale lumii academice. Roger Sperry urma să câștige Premiul Nobel pentru medicină treisprezece ani mai târziu. Cercetătorul Wilder Penfield a fost descris cândva ca fiind „cel mai important canadian în viață”, iar William Dement de la Stanford a fost încoronat drept „tatăl medicinei somnului”.

Printre participanți se afla psihologul Jerome Kagan, cel care venise la Harvard cu un deceniu în urmă pentru a crea primul program specializat pe dezvoltarea umană. Până la retragerea sa o jumătate de secol mai târziu, acesta apărea ca fiind al douăzeci și doilea cel mai eminent psiholog al tuturor timpurilor – înaintea unor titani precum Ivan Pavlov, Carl Jung și Noam Chomsky.