



You have downloaded a document from
RE-BUŚ
repository of the University of Silesia in Katowice

Title: "Syndrom wyczerpanego ja" : o rzeczywistej potrzebie higieny informacyjnej w społeczeństwie wysokiego ryzyka

Author: Tadeusz Miczka

Citation style: Miczka Tadeusz. (2020). "Syndrom wyczerpanego ja" : o rzeczywistej potrzebie higieny informacyjnej w społeczeństwie wysokiego ryzyka. W: B. Gontarz, M. Kempna-Pieniążek, A. Maj (red.), "W przestrzeniach kultury : studia interdyscyplinarne" (S. 143-157). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.



Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach - Licencja ta pozwala na kopiowanie, zmienianie, rozprowadzanie, przedstawianie i wykonywanie utworu tak długo, jak tylko na utwory zależne będzie udzielana taka sama licencja.



Tadeusz Miczka

Uniwersytet Śląski w Katowicach

<https://orcid.org/0000-0002-0464-9793>

„Syndrom wyczerpanego ja”. O rzeczywistej potrzebie higieny informacyjnej w społeczeństwie wysokiego ryzyka

*„[...] wszyscy odczuwamy »zmęczenie
podejmowaniem decyzji«¹”.*

Autor powyższych słów, Oliver Burkeman, angielski publicysta, szczególnie zainteresowany stanem psychicznym ludzi żyjących w XXI wieku, używa na jego określenie sformułowania *Decision Fatigue* („zmęczenie decyzyjne”), niezbyt poprawnego w języku polskim, ale dość dokładnie wskazującego na charakter i formy naszego myślenia i działania. Podzielając przyjęty przez tego autora punkt widzenia badanego problemu, w niniejszych rozważaniach ograniczę się do wyartykułowania tylko jednego przykładu ilustrującego kierunek rozwoju współczesnego człowieka, do ogólnej charakterystyki *Homo Digitalis*, uznając, że niezależnie od tego jak definiujemy (wąsko czy szeroko) „człowieka cyfrowego”, wszyscy jesteśmy już wyposażeni (lub będziemy) w cyfrowe wspomagacze i ulepszacze oraz rozwijamy się „proporcjonalnie do digitalizacji

¹ O. Burkeman: *The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking*. London 2012. Wyd. polskie: *Szczęście. Poradnik dla pesymistów*. Przeł. K. Mojkowska. Warszawa 2017.

funkcji cielesnych i umysłowych, psychiki, osobowości, duchowości, zachowań, postaw, emocji i relacji międzyludzkich”².

Użytkownicy multimediów żyją w innych społeczeństwach i kulturach niż ich poprzednicy. To oczywiste stwierdzenie w tym przypadku nie wskazuje tylko na zmiany, jakie stale zachodzą w dziejach ludzkiej cywilizacji i w dziejach dotychczasowych kultur – wszak transformacja jest permanentna, zawsze związana z ludzkim losem – lecz także odnosi się do sytuacji zupełnie wyjątkowej, którą określa się powszechnie jako przełom komunikacyjny. Przełom – to porównanie często pojawia się w akademickich rozważaniach – na miarę wynalazku druku, który miał miejsce kilka wieków temu.

Jeszcze niedawno wszyscy partycypowaliśmy w kulturach, które miały charakter zamknięty (eksponowały swoją odrębność) i oferowały konkretne modele tożsamości indywidualnych i zbiorowych (pozwalały na identyfikacje: kim jestem, kim mogę być i kim wolno mi być? Oraz: kim jesteśmy, kim możemy być, kim wolno nam być?). Tego typu kultury określano jako oparte na modelach trójkąta lub piramidy, funkcjonujące według schematu „góra-dół”, bowiem z góry, czyli od różnych autorytetów, a dokładnie od władzy, docierały na dół, czyli do zwykłych ludzi, hierarchie i systemy wartości oraz narzucane im role społeczne. W warunkach, w których tożsamości były ludziom w znacznym stopniu przypisywane, jednostki i społeczeństwa często reagowały różnymi formami buntu, najczęściej nie doprowadzającymi do radykalnych zmian w tych zakresach, ponieważ – ogólnie rzecz biorąc – takie modele kultury dawały jednak swoim uczestnikom duże poczucie bezpieczeństwa i oferowały im konkretne drogowskazy życiowe. Dla niniejszych refleksji szczególnie istotne jest to, że kultury tożsamościowe tylko nielicznym swoim członkom gwarantowały dostęp do istotnych z egzystencjalnego i społecznego punktu widzenia informacji – i to niepełnych. Większość społeczeństwa miała przekonanie, wcale nie z powodu istnienia cenzury, która oczywiście również odgrywała w tej sprawie ważną rolę, iż jest o wszystkim selektywnie i słabo informowana, a także dotkliwie odczuwała brak dostępu do wielu informacji i możliwości ich porządkowania.

Od prawie półwiecza, a z pewnością od przełomu cyfrowego, który zaczyna się wraz z upowszechnieniem „sieci sieci”, czyli Internetu, zmienia się charakter właściwie wszystkich kultur, ponieważ nabierają one coraz więcej cech kultury globalnej, której dźwignią, a w każdym razie jednym z najważniejszych fundamentów, jest wysoka technologia, głównie wykorzystywana do tworzenia, przetwarzania i przechowywania informacji, ale

² W. Sztumski: *Kilka myśli o przyszłym rozwoju cywilizacji*. „Transformacje. Pismo Interdyscyplinarne” 2018, nr 1-2, s. 21.

również do budowania i kształtowania tożsamości bardzo słabych, łatwo wymiernych i zastępowanych innymi, czyli do generowania multitożsamości. Jean-François Lyotard opisał ten powszechnie już dzisiaj odczuwany proces mocnymi słowami: „żyjemy teraz w czasoprzestrzeni, w której nie ma już tożsamości, są tylko transformacje”³. Takie ujęcie zachodzącej zmiany kulturowej jest jednak, zdaniem większości badaczy współczesnych społeczeństw, zbyt radykalne i dlatego bardziej uzasadnione oraz przekonujące jest określanie każdej nowej formy kultury jako coraz bardziej globalnej, czyli rozwijającej się pod presją wzajemnych napięć, jakie występują między globalizacją i lokalizacją⁴. Rzeczywiście, często trudno odróżnić to, co lokalne, od tego, co globalne, również w odniesieniu do problematyki tożsamości, powszechne są jednak obawy przed zawłaszczającą wszystko w przyszłości siłą globalizacji.

Innymi słowy, jesteśmy dzisiaj współtwórcami i uczestnikami społeczeństw informacyjnych, w których informacja jest jednym z podstawowych towarów, społeczeństw usytuowanych na pograniczu czy też pomiędzy kulturami tradycyjnymi, generującymi ciągle mocne formy tożsamości, a kulturą sieci ściśle związaną z wysoką technologią. Sieci, która zawsze jest otwarta, wielokierunkowa, właściwie nieograniczona i nieskończona, a przede wszystkim rozpraszająca wspomniane wcześniej wartości i role społeczne oraz mocno osłabiająca te tradycyjne, mocne, czyli trwałe i esencjonalne, tożsamości. „Pojęcie sieci – jak przekonująco dowodzi Alina Betlej – należy traktować jako główną metaforę ponowoczesności organizującą reguły nowej gospodarki i społeczeństwa dzięki swej zdolności do opisu wszelkiego typu połączeń, relacji, zależności o charakterze społecznym i ekonomicznym. Sieć jest synonimem wszelkiej komunikacji i funkcjonuje w oparciu o swą specyficzną logikę. W literaturze przedmiotu znajdujemy wiele sposobów analizy kategorii sieci odpowiadających zarówno ewolucyjnemu rozwojowi teorii sieciowych w matematyce i fizyce, jak i postępującym przemianom społeczno-gospodarczym, formującym coraz to nowe oblicza skomplikowanych społecznych sieci. [...] w zasadzie każda z definicji posługuje się tym samym aparatem pojęciowym. Wszyscy piszą o węzłach i połączeniach”⁵. Michael Lovaglia traktuje sieć po prostu jako „wzór potencjalnych relacji wymiany pomiędzy pozycjami” w sytuacji, w której „każda z pozycji jest połączona

³ J.-F. Lyotard: *Peregrinations*. New York 1988, s. 31.

⁴ Pojęcie globalizacji wprowadził do dyskursu naukowego Roland Robertson. Zob. tegoż: *Glocalization: Time-Space and Homogeneity-Heterogeneity*. London 1995.

⁵ A. Betlej: *Metafora sieci a nauki społeczne – w kierunku zmiany paradygmatu struktur*. „Transformacje. Pismo Interdyscyplinarne” 2007-2008, nr 51-57, s. 100-101.

relacją wymiany przynajmniej z jedną inną pozycją”⁶. Słusznie więc następca Marshalla McLuhana, Derrick de Kerckhove, mając na myśli wszystkie dawne, znane od stuleci sieci, ale przede wszystkim te, które ma do dyspozycji *Homo Digitalis*, uporczywie przypomina w swoich pracach, że „sieć jest siłą skrajnie wszystko decentralizującą”⁷. Innymi słowy, modele kultury sieciowej doskonale konkretyzują ideę ekstremalnej pluralizacji, która oznacza jednocześnie wielość, wielorakość, różnorodne współwystępowanie, niezauważalne dotąd współzależności, nieskończoność i nie-hierarchiczność (heterarchię, panarchię, anarchię).

Podstawowymi cechami społeczeństw informacyjnych, jak określa się społeczeństwa sieciowe, są: codzienność technologiczna, czyli przenikanie technologii cyfrowych do wszystkich sfer życia prywatnego i zawodowego jednostek i grup społecznych; konwergencja, czyli tworzenie się skomplikowanych zależności między różnymi mediami i ich użytkownikami oraz we wszystkich dziedzinach, w których one/oni występują, a zatem prawie w całej współczesnej rzeczywistości; redundancja, czyli – w odróżnieniu od przeszłości – dotkliwie odczuwany nadmiar informacji, wywołujący poczucie coraz większej wieloznaczności i nieokreśloności, a nawet antropologicznej niepewności oraz infoaktywizm, czyli szczególnie rodzaj pracy wykonywanej przez człowieka⁸.

Z dotychczasowego wywodu wynika, że dzisiaj dostęp do informacji jest na ogół łatwy, a ich przetwarzanie i przesyłanie do innych osób także jest dość proste. Pojawiają się jednak zasadnicze trudności, gdy trzeba informacje przekształcić w spójną, usankcjonowaną przez jakieś autorytety, wiedzę. Powstaje wówczas dynamiczne zjawisko komunikacyjne polegające na powszechnym przechodzeniu od wiedzy epistemologicznej, czyli encyklopedycznej, do wiedzy używanej, w języku naukowym często określanej jako kognitywna, która jednak – przede wszystkim dzięki miękkiej technologii – zbliża się do wiedzy potocznej i przez wielu członków społeczeństwa informacyjnego nazywana jest wiedzą „wikipedyczną”. Nie oznacza to, że w praktyce jest to wiedza naprawdę użyteczna, czyli skutecznie pozwalająca użytkownikom multimedialnych rozwiązywać ich codzienne problemy i podnosić jakość ich życia, co przecież powinno być głównym celem postępu technicznego.

⁶ M. Lovaglia: *Sieciowa teoria wymiany*. W: *Współczesne teorie socjologiczne*. Przeł. J. Heidtman. T. 1. Red. A. Jasińska-Kania, L.M. Nijakowski, J. Szacki, M. Ziółkowski. Warszawa 2006, s. 111.

⁷ D. de Kerckhove: *Connected Intelligence. The Arrival of the Web Society*. Toronto 1997, s. 28 i n.

⁸ Por. T. Miczka: *Infoactivism as the basis of Communicational Reversal*. W: *Virtualisierung und Mediatisierung kultureller Räume. Die Neuen Medien – Gewinne – Verluste – Gefahren*. Hg. H.-J. Petsche, J. Erdmann, A. Zapf. Berlin 2014, s. 115-124.

Takie stanowisko podzielał przywoływany już Jean-François Lyotard w swoim słynnym raporcie z 1979 roku o stanie wiedzy w najbardziej rozwiniętych społeczeństwach, ale argumentował je w zaskakujący sposób – przynajmniej tak się jeszcze wtedy wielu badaczom wydawało – pisząc między innymi, że: „[...] Interesując się nierozstrzygalnikami, granicami dokładności kontroli, kwantami, konfliktami o informacji niezupełnej, fraktalami, katastrofami, pragmatycznymi paradoksami, ponowoczesna nauka tworzy teorię własnej ewolucji jako ewolucji nieciągłej, katastroficznej, niedającej się wyprostować, paradoksalnej. Zmienia sens słowa »wiedzieć« i mówi, w jaki sposób ta zmiana może się dokonać. Wytwarza już nie wiedzę (*du connu*), lecz nie-wiedzę (*de l'inconnu*). I sugeruje model legitymizacji niemający nic wspólnego z większą skutecznością, ale odwołujący się do różnicy rozumianej jako paralogia”⁹. Trafność konkluzji Lyotarda, który postulował zastępowanie w nauce logik paralogikami, potwierdzają między innymi takie zjawiska, jak postępująca w ostatnim pięćdziesięcioleciu instrumentalizacja wiedzy i coraz większa destrukcja pojęcia „prawdy”. Z takiego stanu rzeczy wielu innych badaczy wysnuwa dość radykalne wnioski. Na przykład Ulrich Beck w swoich głośnych książkach o społeczeństwach ryzyka dowodzi, że dzisiaj punkt ciężkości zdecydowanie przesunął się z dążenia do uzyskania i wykorzystywania wiedzy na zachowanie, podejmowanie decyzji i działanie, z sytuacji wiedzy do sytuacji niewiedzy¹⁰. Jego zdaniem, w życiu społeczeństw, a tym bardziej jednostek, to właśnie niewiedza zaczyna odgrywać bardzo dużą rolę i dlatego proponuje on, aby w ramach edukacji i badań naukowych odróżniać niewiedzę niezamierzoną (to, czego nie możemy wiedzieć) od niewiedzy zamierzonej (tego, czego z jakichś powodów nie wiemy)¹¹. Ważnymi składnikami dzisiejszej wiedzy są bowiem nie tylko posiadane informacje, czyli to, co się wie, ale także wiedza o tym, czego się nie wie, oraz świadomość tego, czego wiedzieć nie można.

Dlatego uzasadnione jest twierdzenie, że między innymi łatwy dostęp do informacji stanowi jedną z głównych przyczyn przekształcania się społeczeństw informacyjnych w społeczeństwa ryzyka. I nic dziwnego, że kategoria ryzyka już od początku lat osiemdziesiątych poprzedniego stulecia staje się jedną z nadrzędnych kategorii interpretacyjnych w nauce, sztuce i życiu codziennym, a zarządzanie ryzykiem jest popularnym kierunkiem studiów

⁹ J.-F. Lyotard: *Kondycja ponowoczesna. Raport o stanie wiedzy*. Przeł. M. Kowalska, J. Migasiński. Warszawa 1997, s. 161.

¹⁰ U. Beck: *Spółczesność ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*. Przeł. S. Cieśla. Warszawa 2002.

¹¹ U. Beck: *Spółczesność światowego ryzyka. W poszukiwaniu utraconego bezpieczeństwa*. Przeł. B. Baran. Warszawa 2012, s. 176 i n.

na uczelniach na całym świecie. Literatura naukowa poświęcona tej tematyce jest bardzo bogata i ciągle się powiększa na gruncie wszystkich dziedzin i dyscyplin.

Oczywiście, ryzyko, potocznie rozumiane jako przeciwieństwo szansy, zawsze ludziom towarzyszyło, ale na początku XXI wieku przedstawiciele nauk humanistycznych i ścisłych są zgodni co do tego – ograniczam się do ustaleń polskich badaczy, którzy potwierdzają wyniki badań prowadzonych w społeczeństwach najbardziej rozwiniętych pod względem społeczno-gospodarczym – że „im wyższy szczebel ewolucji społecznej, tym więcej pojawia się zjawisk losowych i przypadków i większa jest ich rola w życiu jednostek i zbiorowości”¹², że „maksymalna wolność implikuje maksymalne ryzyko w urzeczywistnianiu osobistych celów i interesów, w wytyczaniu i realizacji własnej drogi życiowej i przetrwania”¹³, że „społeczeństwo techniczne stało się *eo ipso* społeczeństwem ryzyka” oraz że ryzyko jest kategorią „zwróconą ku przyszłości”¹⁴.

W odniesieniu do społeczeństwa informacyjnego używa się pojęcia „stan wielokrotnego ryzyka”, co oznacza, że coraz częściej powstaje wyjątkowo ostry konflikt interesów między kryteriami, wartościami i strategiami decyzyjnymi. Jak zauważa Andrzej Kiepas: „Brak [...] jednej miary, która pozwoliłaby powiązać różne wartości ze sobą [...] choć związki pomiędzy nimi na pewno istnieją. Niewspółmierność ta jest czymś nieusuwalnym i w związku z tym niemożliwe jest dokonanie pełnej redukcji usuwającej istniejącą tu różnorodność”¹⁵.

W dyskursach badawczych dotyczących tego wymiaru naszej rzeczywistości prawdziwą karierę robią takie pojęcia, jak nierozstrzygalność (wcześniej najbardziej spopularyzowana przez Jacquesa Derridę) i niedecydowalność (jedno z ulubionych pojęć Jeana Baudrillarda). W dyskursach medioznawców i kulturoznawców dominują przykłady tzw. sytuacji wielokrotnego wartościowania, czyli takie, w których mocno wzrasta poczucie niepewności. Odwołując się, za Olgierdem Cetwińskim, do typologii tradycyjnych strategii decyzyjnych, łatwo zauważyć, że *Homo Digitalis* często jeszcze myśli i postępuje zgodnie z zasadą największego bezpieczeństwa (wybiera najwłaściwszą w swoim przekonaniu możliwość), zasadą najmniejszego zawodu (ze względu na słabą zdolność do znoszenia przeciwności losu unika trudności) i zasadą największej zdoby-

¹² W. Sztumski: *Ryzyko i świadomość ryzyka*. W: *Społeczeństwo a ryzyko. Multidyscyplinarne studia o człowieku i społeczeństwie w sytuacji niepewności i zagrożenia*. Red. L.W. Zacher, A. Kiepas. Warszawa–Katowice 1994, s. 14.

¹³ Tamże, s. 18.

¹⁴ L.W. Zacher: *Socjologia ryzyka. Próba nowej subdyscypliny*. W: *Społeczeństwo a ryzyko...*, s. 24-25.

¹⁵ A. Kiepas: *Moralne uwarunkowania akceptacji ryzyka w technice*. W: *Społeczeństwo a ryzyko...*, s. 99.

czy (typ hazardzisty), coraz częściej kieruje się jednak zasadą braku dostatecznej racji (traktując wszystko jako jednakowo prawdopodobne), ale najczęściej stosuje – sprzyja temu między innymi charakter uwarunkowanej miękką technologią interaktywności wirtualności – zasadę pewnego-w-niepewnym (gdyż uznaje, że prawdopodobieństwa nie są znane)¹⁶. Upowszechnianie się dwóch ostatnich strategii potwierdza zdecydowany wzrost ryzyka (wszelkiego rodzaju) w komunikacji multimedialnej i w ogóle w kulturze (glokalnej) i w życiu codziennym.

Wszystkie wymienione cechy społeczeństwa informacyjnego wzajemnie na siebie wpływają, a zatem opis jednej z nich można potraktować jako syntetyczne ujęcie całej złożonej transformacji rzeczywistości, w jakiej znajduje się każdy użytkownik nowej technologii. Jak w soczewce, charakter i kierunek zachodzących zmian można dostrzec w zachowaniu, które określam jako infoaktywizm. Chodzi tu o życie w ciągłym „stanie podłączenia” do maszyn, polegające na tzw. „komunikacji non-stop”, w której wszyscy (lub prawie wszyscy) surfują, nagrywają, kopiują, modyfikują, wklejają, tweetują i retweetują, udostępniają, blogują, mailują, esemesują, grają, uaktualniają status, dokonują „instagramizacji” itp. Bardzo dosadnie opisują to zjawisko kulturowe publicyści, stwierdzając na przykład: „*Homo Interneticus* pracuje bez przerwy, publicznie i wypróżnia się bez zahamowań”¹⁷ bądź: „wyhodowaliśmy sobie prawdziwą epidemię »zarobienia«. Nie pracowitości, bo ta jako aktywność autentyczna jest pożyteczna, lecz właśnie »zarobienia«, w którym od samej pracy, skądinąd rzeczywiście wypełniającej człowiekowi większość czasu, ważniejsze jest manifestowanie przez niego, jak bardzo jest zapracowany”¹⁸. Infoaktywizm jest więc formą nie tylko slacktywizmu („aktywności kanapowej”), ale przede wszystkim nadaktywności współczesnego człowieka. Z jednej strony można mówić o zaletach takiego zachowania, pozwala ono bowiem aktywnie uczestniczyć w działalności wielu wspólnot wirtualnych oraz gromadzić rozmaite informacje i komasować je nawet w zaskakujący sposób (na przykład multitasking polega na tym, że w tym samym czasie, korzystając z różnych mediów, możemy zmieścić w ciągu sześciu i pół godzin czasu rzeczywistego konsumpcję informacji z dziewięciu i pół godzin), ale z drugiej strony taka nadaktywność wywołuje liczne zagrożenia dla procesów poznawczych człowieka, dla jego wyobraźni i kreatywności (czyniąc poznanie powierzchownym, degradując uwagę i powielając cudze treści). Infoaktywizm jest więc przede wszystkim zachowaniem komunikacyjnym,

¹⁶ O. Cetwiński: *Ryzyko w przesłankach decyzji*. W: *Spółczesność a ryzyko...*, s. 54-58.

¹⁷ R. Stec: *Jądro cyberciemności*. „Gazeta Wyborcza. Magazyn” z dn. 1-2.12.2012, s. 23.

¹⁸ R. Siewiorek: *Nudne jest ciekawsze*. „Gazeta Wyborcza. Magazyn” z dn. 27-28.04.2013, s. 22.

które potęguje pluralizację i fragmentaryzację ludzkiego myślenia i ludzkich działań.

Można jednoznacznie stwierdzić, że infoaktywizm wywołuje większy niż dotąd zamęt informacyjny i doprowadza nie tylko internautów do stanu określanego w psychologii i socjologii jako „syndrom wyczerpanego ja”. Dość dokładnie podobny stan psychiczny (oczywiście w ścisłym powiązaniu ze stanem fizycznym) opisała Karen Horney już w 1937 roku, czyli wtedy, gdy media, które nie były jeszcze wtedy multimediami w dzisiejszym rozumieniu, nie wpływały tak mocno na życie codzienne jednostek i społeczeństw, określając go jako charakterystyczny dla osobowości neurotycznej¹⁹. Rozwój i dzisiejszy stan tego typu osobowości śledziło wielu badaczy, ale chyba najdokładniej opisał ją Roy Baumeister, prawie 20 lat temu określając ją jako dotkniętą „syndromem wyczerpanego ego” (*The Syndrome of Ego Depletion*)²⁰ – syndromem mocno zaburzającym poczucie równowagi wewnętrznej i społecznej w życiu jednostek i zbiorowości.

„Syndrom wyczerpanego ja”, który jest coraz wnikliwiej badany, świadczy o nietrafnych prognozach Alvina Tofflera, który w 1970 roku, w jednej ze swoich najsztywniejszych książek poświęconych przyszłości ludzkiej cywilizacji, opublikowanej jeszcze w czasie, gdy „sieć sieci” zaczynała dopiero swoją komunikacyjną karierę, dowodził, że najnowsza technologia pozwoli ludziom odzyskać utracony spokój i równowagę psychiczną, czyli umożliwi na nowo integrację osobowości jednostek i wspólnot oraz pomoże im odzyskać poczucie własnej odrębności i indywidualności²¹. W odniesieniu do relacji między człowiekiem a maszyną autor używał takich sformułowań, jak „satysfakcjonujące życie emocjonalne” i „zdrowa psychosfera”, przekonując, że odbudowane zostaną więzi społeczne, a człowiek przestanie czuć się samotny w świecie nowych mediów.

Złożoność zmian zachodzących w osobowości użytkowników nowych mediów ostrożniej oceniał ponad dwadzieścia lat później Wolfgang Welch, pisząc między innymi: „integralność osoby zależy od tego, czy jest ona zdolna *dokonywać przejść* między rozlicznymi konstrukcjami swej tożsamości. Tylko i wyłącznie ta zdolność gwarantuje, że wewnętrzny pluralizm nie prowadzi do polifrenii. [...] związek między poszczególnymi tożsamościami przebiega, by tak rzec, *horyzontalnie* – przez nałożenia, odniesienia i przej-

¹⁹ K. Horney: *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. Przeł. H. Grzegołowska. Warszawa 1981.

²⁰ R. Baumeister: *Ego Depletion and Self-Control Failure: An Energy Model of the Self's Executive Function*. „Self and Identity” 2002, nr 1, s. 129-136.

²¹ A. Toffler: *Szok przyszłości*. Przeł. W. Osiatyński i in. Poznań 2007.

ścia zachodzące między różnorodnymi tożsamościami. Ich wzajemna relacja ma fundamentalnie *transwersalną* strukturę²². Innymi słowy, człowiek współczesny dysponuje, zarówno w organizmie, jak i w intelekcie, pewnym zestawem pożytecznych redundancji i najważniejsza jest dzisiaj kompetencja do korzystania z nich wtedy, gdy jest to konieczne, czyli gdy możliwa jest jego adaptacja do zachodzących w otoczeniu zmian.

Problem zasadniczy polega jednak na tym, że – co sygnalizuje już znaczenie samego pojęcia „syndrom wyczerpania” – bardzo zmniejsza się rezerwa tych pożytecznych redundancji, ponieważ postęp techniczny słabo generuje ich nowe zapasy. O niewłaściwych relacjach między coraz większą ilością posiadanych informacji a brakiem czasu na ich przepracowanie, przemyślenie i uporządkowanie, czyli o ograniczaniu się potencjału przystosowawczego człowieka do nowych warunków życia, wielokrotnie pisali już badacze pod koniec poprzedniego tysiąclecia. Wystarczy wymienić koncepcje „ekstazy komunikacyjnej” Jeana Baudrillarda²³, „smogu informacyjnego” Davida Shenka²⁴, „bomby informacyjnej” Paula Virilio²⁵ czy „płynnej nowoczesności” Zygmunta Baumana²⁶. Wymienione zjawiska, które określam jako „spazm komunikacyjny”, polegający na trwałym rozpraszaniu informacji i systemów wartości oraz na ciągłym przyspieszaniu przemian w życiu codziennym, kulturze i komunikacji interpersonalnej, znane były już na początku XX wieku (na przykład futurystyczna koncepcja „choroby na nowoczesność”), ale ich rozwój nasilił się po przełomie cyfrowym²⁷.

Infoaktywizm rozbudził ogromne nadzieje związane z rozwojem indywidualnych zdolności i ekspresji, ale wyniki dotychczasowych badań nad nim ich nie potwierdzają. Na przykład Nancy Colier dowodzi, że ograniczając dzięki multimediom bezpośrednie kontakty z ludźmi, w znacznym stopniu tracimy poczucie indywidualnej tożsamości i własnej odrębności²⁸. Z badań przeprowadzonych przez zespół Kyung Hee Kim z College of William & Mary w Williamsburgu wypływają wnioski o wzrastaniu ilorazu inteligencji (IQ), który w każdym kolejnym pokoleniu rośnie, ale o jednocze-

²² Cyt. za: *Problemy ponowoczesnej pluralizacji kultury. Wokół koncepcji Wolfganga Welscha*. Cz. 1. Red. A. Zeidler-Janiszewska. Przeł. J. Wietecki. Poznań 1998, s. 31-32.

²³ J. Baudrillard: *Extasy of Communication*. Paris 1987.

²⁴ D. Shenk: *Data Smog. Surviving the Information Glut*. New York 1997.

²⁵ P. Virilio: *La bombe informatique*. Paris 1998.

²⁶ Z. Bauman: *Liquid Modernity*. Cambridge 2000.

²⁷ T. Miczka: *Czas przyszły niedokonany. O włoskiej sztuce futurystycznej*. Katowice 1998, s. 167-176.

²⁸ N. Colier: *Inviting a Monkey to Tea: Befriending Your Mind and Discovering Lasting Contentment*. Chino Valley 2012. Kindle Edition.

snym obniżaniu się ilorazu kreatywności (CQ)²⁹. Wzrost IQ wynika zdaniem badaczy z tego, że w społeczeństwach coraz bogatszych i dysponujących powszechnie miękką technologią najwyższej jakości ludzie stają się coraz inteligentniejsi, a spadek kreatywności wiążą oni z pojawianiem się i upowszechnianiem komputerów osobistych, a dzisiaj przede wszystkim smartfonów zaopatrywanych w aplikacje niemalże „do wszystkiego”.

Oczywiście, dzięki rozwojowi i powszechnej dostępności wysokiej technologii miało być zupełnie inaczej. Dlatego coraz bardziej wzrasta poczucie konieczności odrzucenia imperatywu „im więcej, tym lepiej”, zagrażającego prawidłowemu rozwojowi społeczeństw informacyjnych. Przedstawiciele nauk humanistycznych, społecznych, przyrodniczych i ścisłych częściej niż dotąd dowodzą, że ograniczanie nadmiaru informacji i racjonalne korzystanie z wysokiej technologii jest pierwszym krokiem w stronę dalszego pozytywnego rozwoju człowieka i ludzkiej cywilizacji.

Jednym z najważniejszych problemów współczesności staje się więc kompetencja komunikacyjna, którą można nazwać „higieną informacyjną”. Wielu badaczy próbuje dokładnie ją określić, wyznaczyć jej zakres znaczeniowy i wskazać jej granice w teorii i w praktyce komunikacyjno-kulturowej. Na razie rezultaty ich badań i prowadzonych na ten temat sporów nie są satysfakcjonujące. Brak dystansu czasowego do technocodzienności i mediamorfozy (metamorfozy rzeczywistości pod wpływem multimediów)³⁰ oraz zachłystywanie się wolnością konsumpcyjną przez użytkowników wysokiej technologii (polegające na przykład na personalizacji przekazów oraz przekonaniu o możliwości przekraczania granic wolności bez ponoszenia odpowiedzialności) utrudnia stworzenie konkretnej metodyki postępowania oraz powołania skutecznej pedagogiki medialnej.

Podjęmowane są więc próby przemyślenia na nowo problemu aksjologizacji społeczeństwa informacyjnego, tak aby niwelować różnice między człowiekiem technicznym, który jest bardzo sprawny w posługiwaniu się wynalazkami i w zdobywaniu informacji, a człowiekiem etycznym, który przeżywa radykalny kryzys, tracąc zdolności do wartościowania swojego myślenia i działania, przede wszystkim tego związanego z „byciem podłączonym” do maszyn. Jak zauważał na początku XXI wieku Michael Novak, człowiek musi nie tylko przyswajając zdobycze cywilizacji naukowo-technicznej, ale powinien jednocześnie pogłębiać swoją wiedzę o dobru i złu moralnym i na niej opierać swoje myśle-

²⁹ K.H. Kim: *The Creativity Crisis: the Decrease in Creative Thinking Scores on the Torrance Tests of Creative Thinking*. „Creativity Research Journal” 2011, nr 23, s. 285-295.

³⁰ R. Fidler: *Mediamorphosis: Understanding New Media*. Newbury Park 1997.

nie i działania³¹. Novak postulował stworzenie dziedziny wiedzy, którą nazwał ekologią moralną. Miałaby ona łączyć rozmaite idee, narracje, instytucje, stowarzyszenia, systemy symboli, dominujące opinie i praktyki społeczne i pełnić w coraz bardziej pluralistycznych społeczeństwach rolę swoistego źródła oddziaływań moralnych. Jego zdaniem jednym z najważniejszych pojęć w tej dziedzinie jest pojęcie *self-government*, oznaczające samostanowienie, a właściwie rozumiane jako samoograniczenie, przejawiające się w dojrzałym korzystaniu z wolności. Podobne postulaty formułuje Lothar Baier w swojej koncepcji „kultury ekologicznej”, dowodząc, że w zasadzie minął już czas życia z ryzykiem pod kontrolą, ponieważ zjawisko akceleracji tempa życia zagraża samemu życiu ludzkiemu³².

Jedną z form wspomnianej aksjologizacji jest korygowanie tej tendencji w rozwoju współczesnej kultury i społeczeństwa informacyjnego, która opiera się na innowacyjności. Nowy kierunek myślenia na ten temat ilustrują słowa Roberto Vergantiego, profesora School of Management of Politecnico di Milano, dyrektora Leadin'LLab LEADership, Design and Innovation Laboratory, autora metafory: „innowacjami zanieczyszczamy dziś świat”. Zwraca on uwagę na znaczący fakt: „Nie chodzi o to, że innowacje przestają mieć znaczenie. Wprost przeciwnie – zawsze będziemy ich potrzebować, bo rzeczywistość wokół nas się zmienia, a my chcemy w niej najlepiej funkcjonować. Ale większe niż kiedykolwiek znaczenie ma dzisiaj jakość innowacji, a nie ich ilość. Nasz świat codziennie zalewają miliony nowych pomysłów, nowych produktów, usług, modeli biznesowych, lecz ile z nich rzeczywiście zmienia nasze życie na lepsze?”³³.

Świadome ograniczanie tzw. rozpasanego proteizmu, czyli nadużywania wolności („praktykowania” dowolności), stanowi fundament higieny informacyjnej. W niektórych publikacjach problem ten jest bardzo prowokacyjnie formułowany. Na przykład Ulrich Schnabel określa go jako leniuchowanie, ale za tym słowem kryje się niezwykle istotna umiejętność: „oddzielania informacji potrzebnych od zbędnych, coś, co pozwoli [...] trzymać się wątku i nie marnować czasu. Umożliwia uniknięcie tego, [...] gdy powaleni przez stres i przeciążeni nadmiarem informacji tracimy zdolność podejmowania decyzji

³¹ M. Novak: *The Universal Hunger for Liberty: Why the Clash of Civilisation is not Inevitable*. New York 2004.

³² L. Baier: *Keine Zeit. 18 Versuche über die Beschleunigung*. München 2000. Zob. również: M. Massow: *Gute Arbeit braucht ihre Zeit. Die Entdeckung der kreativen Langsamkeit*. München 1999; K.H. Geißler: *Vom Tempo der Welt. Am Ende der Uhrzeit*. Freiburg 1999.

³³ *Innowacje zanieczyszczają świat. Liczy się jakość, nie ilość*. Rozmowa Anity Karwowskiej z Roberto Vergantim. „Gazeta Wyborcza. Magazyn” z dn. 25.11.2017, wyborcza.pl/magazyn/7,124059,22695050,innowacje-zanieczyszczaja,swiat.html [data dostępu: 12.05.2019].

i odróżniania spraw ważnych od bzdur”³⁴. Steven Poole, amerykański badacz tego problemu, określa go podobnie, ale nazywa dosadnie jako „pochwałę nieróbstwa”. Inni badacze, podejmując tę tematykę, najczęściej piszą o spowalnianiu oraz od-przyspieszaniu i rozwoju zachowawczym³⁵.

Nie o słowa tu jednak chodzi, ale o cały kierunek rozwoju ludzkiej kultury. Po prostu potrzebna jest konkretna nowa algorytmizacja w zakresie zachowań jednostek i społeczeństw współczesnych, dysponujących coraz bardziej wszechstronnymi urządzeniami umożliwiającymi prawdziwe komunikowanie, czyli pożyteczną i skuteczną wymianę informacji. Niewątpliwie hedonistyczne postawy internautów i użytkowników wysokiej technologii trzeba co najmniej łagodzić i skutecznie przekształcać w zachowania, które pozwolą im podnosić, a nie obniżać jakość swojego życia prywatnego i zawodowego oraz umożliwią prawdziwy rozwój intelektualny, artystyczny i naukowy. *Homo Digitalis* dzięki nowej technologii uzyskuje przecież wiele szans dla polepszenia swojego bytu i swojej przyszłości, ale chodzi o to, aby uświadomił sobie, że dzisiaj samoograniczenie jest punktem wyjścia do osiągnięcia tego celu.

BIBLIOGRAFIA

- Baier L.: *Keine Zeit. 18 Versuche über die Beschleunigung*. München 2000.
- Baudrillard J.: *Extasy of Communication*. Paris 1987.
- Bauman Z.: *Liquid Modernity*. Cambridge 2000.
- Baumeister R.: *Ego Depletion and Self-Control Failure: An Energy Model of the Self's Executive Function*. „Self and Identity” 2002, nr 1.
- Beck U.: *Spółeczeństwo ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*. Przeł. S. Cieśla. Warszawa 2002.
- Beck U.: *Spółeczeństwo światowego ryzyka. W poszukiwaniu utraconego bezpieczeństwa*. Przeł. B. Baran. Warszawa 2012.
- Betlej A.: *Metafora sieci a nauki społeczne – w kierunku zmiany paradygmatu struktur*. „Transformacje. Pismo Interdyscyplinarne” 2007-2008, nr 51-57.
- Burkeman O.: *Szczęście. Poradnik dla pesymistów*. Przeł. K. Mojowska. Warszawa 2017.
- O. Burkeman: *The Antidote: Happiness for People Who Ca't Stand Positive Thinking*. London 2012.

³⁴ U. Schnabel: *Sztuka leniuchowania. O szczęściu nicnierobienia*. Przeł. V. Grotowicz. Warszawa 2014. Cyt. za: *Strategia Odyseusza*. Rozmowa Roberta Siewiorka z Ulrichem Schnablem. „Gazeta Wyborcza. Magazyn” z dn. 21.02.2014, wyborcza.pl/magazyn/1,136738,15506120,Strategia_Odyseusza.html [data dostępu: 14.05.2019].

³⁵ S. Poole: *Why the cult of hard work is counter-productive*, <https://www.newstatesman.com/2013/12/right-be-lazy> [data dostępu: 12.06.2019].

- Cetwiński O.: *Ryzyko w przesłankach decyzji*. W: *Społeczeństwo a ryzyko. Multidyscyplinarne studia o człowieku i społeczeństwie w sytuacji niepewności i zagrożenia*. Red. L.W. Zacher, A. Kiepas. Warszawa–Katowice 1994.
- Colier N.: *Inviting a Monkey to Tea: Befriending Your Mind and Discovering Lasting Contentment*. Chino Valley 2012. Kindle Edition.
- Fidler R.: *Mediamorphosis: Understanding New Media*. Newbury Park 1997.
- Geißler K.H.: *Vom Tempo der Welt. Am Ende der Uhrzeit*. Freiburg 1999.
- Horney K.: *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. Przeł. H. Grzegołowska. Warszawa 1981.
- *Innowacje zanieczyszczają świat. Liczy się jakość, nie ilość*. Rozmowa Anity Karwowskiej z Roberto Vergantim. „Gazeta Wyborcza. Magazyn” z dn. 25.11.2017, wyborcza.pl/magazyn/7,124059,22695050,innowacje-zanieczyszczaja,swiat.html.
- Kerckhove de D.: *Connected Intelligence. The Arrival of the Web Society*. Toronto 1997.
- Kiepas A.: *Moralne uwarunkowania akceptacji ryzyka w technice*. W: *Społeczeństwo a ryzyko. Multidyscyplinarne studia o człowieku i społeczeństwie w sytuacji niepewności i zagrożenia*. Red. L.W. Zacher, A. Kiepas. Warszawa–Katowice 1994.
- Kim K.H.: *The Creativity Crisis: the Decrease in Creative Thinking Scores on the Torrance Tests of Creative Thinking*. „Creativity Research Journal” 2011, nr 23.
- Lovaglia M.: *Sieciowa teoria wymiany*. Przeł. J. Heidtman. W: *Współczesne teorie socjologiczne*. T. 1. Red. A. Jasińska-Kania, L.M. Nijakowski, J. Szacki, M. Ziółkowski. Warszawa 2006.
- Lyotard J.-F.: *Kondycja ponowoczesna. Raport o stanie wiedzy*. Przeł. M. Kowalska, J. Migasiński. Warszawa 1997.
- Lyotard J.-F.: *Peregrinations*. New York 1988.
- Massow M.: *Gute Arbeit braucht ihre Zeit. Die Entdeckung der kreativen Langsamkeit*. München 1999.
- Miczka T.: *Czas przyszły niedokonany. O włoskiej sztuce futurystycznej*. Katowice 1998.
- Miczka T.: *Infoactivism as the basis of Communicational Reversal*. W: *Virtualisierung und Mediatisierung kultureller Räume. Die Neuen Medien – Gewinne – Verluste – Gefahren*. Hg. H.-J. Petsche, J. Erdmann, A. Zapf. Berlin 2014.
- Novak M.: *The Universal Hunger for Liberty: Why the Clash of Civilisation is not Inevitable*. New York 2004.
- Poole S.: *Why the cult of hard work is counter-productive*, <https://www.newstatesman.com/2013/12/right-be-lazy> [dostęp: 12.06.2019].
- *Problemy ponowoczesnej pluralizacji kultury. Wokół koncepcji Wolfganga Welscha*. Cz. 1. Red. A. Zeidler-Janiszewska. Przeł. J. Wieteci. Poznań 1998.
- Robertson R.: *Glocalization: Time-Space and Homogeneity-Heterogeneity*. London 1995.
- Schnabel U.: *Sztuka leniuchowania. O szczęściu nicnierobienia*. Przeł. V. Grotowicz. Warszawa 2014.
- Shenk D.: *Data Smog. Surviving the Information Glut*. New York 1997.
- Siewiorek R.: *Nudne jest ciekawsze*. „Gazeta Wyborcza. Magazyn” z dn. 27-28.04.2013.
- Stec R.: *Jądro cyberciemności*. „Gazeta Wyborcza. Magazyn” z dn. 1-2.12.2012.

- Sztumski W.: *Kilka myśli o przyszłym rozwoju cywilizacji*. „Transformacje. Pismo Interdyscyplinarne” 2018, nr 1-2.
- *Strategia Odyseusza*. Rozmowa Roberta Siewiorka z Ulrichem Schnablem. „Gazeta Wyborcza. Magazyn” z dn. 21.02.2014, wyborcza.pl/magazyn/1,136738,15506120,Strategia_Odyseusza.html.
- Sztumski W.: *Ryzyko i świadomość ryzyka. Multidyscyplinarne studia o człowieku i społeczeństwie w sytuacji niepewności i zagrożenia*. Red. L.W. Zacher, A. Kiepas. Warszawa–Katowice 1994.
- Toffler A.: *Szok przyszłości*. Przeł. W. Osiatyński i in. Poznań 2007.
- Virilio P.: *La bombe informatique*. Paris 1998.
- Zacher L.W. W.: *Socjologia ryzyka. Próba nowej subdyscypliny. W: Społeczeństwo a ryzyko. Multidyscyplinarne studia o człowieku i społeczeństwie w sytuacji niepewności i zagrożenia*. Red. L.W. Zacher, A. Kiepas. Warszawa–Katowice 1994.

ABSTRACT

“The syndrome of the depleted self”. The real need for information hygiene in a high-risk society

Pointing out the radical changes that have taken place in interpersonal communication since the so-called digital breakthrough, the author of the article assumes that the information society is inevitably becoming a society of multiple risks. Moreover, he proves that the communication risk is constantly reinforced by the influence of information activism (hyperactivity of multimedia users), which nowadays is most often manifested by the 'state of continuous connection between man and machine' and multi-tasking. As a result, *Homo Interneticus* becomes a kind of 'neurotic personality', which suffers from the 'ego depletion' syndrome (term coined by Roy Baumeister). According to this researcher, lowering the level of risk associated with the widespread promotion of the imperative 'the more the better', both in the life of individuals and in social life, requires the development of communication skills, which he calls 'information hygiene', based primarily on the axiologization of the information society and limiting the freedom of its members to create, process, collect, store and use information. In order for new technologies to become a source of innovation that changes people's lives for the better and not for the worse, it is necessary to make mature use of communication freedom, that is, self-restraint.

Key words: high-risk society, info-activism, symbol of the depleted self, information hygiene.

RÉSUMÉ

«Syndrome de l'épuisement du moi». Sur le besoin réel de l'hygiène informatique dans la société à haut risque

En démontrant les changements radicaux qui se sont produits dans la communication interpersonnelle depuis le tournant numérique, l'auteur de l'article présuppose que la société informatique devient inévitablement une société à haut risque. En outre, il prouve que le risque de communication est incessamment renforcé par l'influence de l'activisme informa-

tique (hypersensibilité des utilisateurs du multimédia) qui, à l'époque contemporaine, se manifeste le plus souvent par l' « état d'une connexion continue de l'homme avec la machine » et par le caractère multitâche. En résultat, *Homo Interneticus* devient une sorte de « personnalité névrotique » qui souffre du « syndrome de l'épuisement du moi » (notion formulée par Roy Baumeister). D'après ce chercheur, l'abaissement du niveau du risque lié à la promotion universelle de l'impératif « plus il y en a, mieux c'est », aussi bien dans la vie des individus singuliers que dans la vie sociale, exige le développement des compétences de communication qu'il appelle l' « hygiène informatique », se fondant surtout sur l'axiologisation de la société informatique et sur la limitation de la liberté de ses membres dans le domaine de créer, de traiter, de collecter, de stocker et d'utiliser les informations. Pour que les nouvelles technologies deviennent la source de l'innovation changeant la vie des gens en mieux, et non en mal, il est nécessaire d'employer raisonnablement la liberté de communication, donc savoir appliquer l'autolimitation.

Mots clés : société à haut risque, infoactivisme, syndrome de l'épuisement du moi, hygiène informatique.