

## Den anden verden

---

Vi mennesker er sociale dyr, som hele tiden er på jagt efter at realisere vores autentiske jeg. Men er dette overhovedet muligt i vores samfund, hvor vi, det meste af tiden, kun udtrykker os selv gennem Instagram-billeder, Snapchat, opdateringer på Facebook osv. I dag forholder vi os ikke blot til én verden, vi lever faktisk i to, den fysiske- og den anden verden, som er gennem de elektroniske medier. Hvad sker der med mennesket, når livet og identitet pludselig rykkes ind i den anden verden, hvor de perfekte billeder, likes og kommentarer, er de store drivkræfter? Vi har vist alle, som unge, hørt mor sige: ”Dine øjne bliver helt firkantet af den skærm” eller ”Kom nu tilbage til den virkelige verden”. Men hvilken verden er den virkelige? Vi lever så meget i den anden verden, at det store blå like er blevet lige så virkeligt, som det varme knus fra din ven. Jeg er endnu en gang dybt optaget af den lysende skærm, som mine fingre automatisk scroller på højtryk hen over. Jeg hører min søster svagt, men jeg vælger at forblive i min egen boble af de elektroniske medier. Mange ville se dette som en dårlig udvikling i vores adfærd. Men er det kun negative konsekvenser, disse opslugende elektroniske medier har, eller gemmer der sig alligevel nogle gode kvaliteter bag kommentarerne på Facebook eller de mange sendte snaps? Spørgsmålet er så, hvad skal vi kalde denne store udvikling af den digitale verden? Genialt, katastrofalt eller noget helt tredje?

I dag fylder den digitale verden meget for især unge mennesker. Dette har skabt en stor undren om konsekvenserne af medieverdenen, fordi hvordan skal man tackle en verden, som mange ikke vil være foruden, men alligevel, til tider, hader at være en del af? Især problemerne, som de elektroniske medier medfører til menneskets identitet, sociale liv og adfærd, bliver hele tiden sat på spidsen, men ændrer det overhovedet på mediernes hårde greb om menneskets liv? Citatet: ”Både de 12-18-årige og 19-34-årige har på en tilfældig dag et samlet brug af sociale medier på over 5 timer”<sup>1</sup> fra artiklen, ”De unge læser primært nyheder på de sociale medier”, belyser, at svaret måske er nej? Vi bruger usædvanlig meget tid på at scrolle, klikke og like, men hvorfor? Vi kender jo til alle de negative konsekvenser, når de elektroniske medier pludselig kommer snigende, ind under huden på os, og får lov at have en for stor betydning på vores hverdag og liv. Alligevel vælger vi at forlade den virkelige verden og lade os opsluge af skærmens blændende lys. Men hvad er det, der gør, at vi vælger denne elektroniske verden, som nærmest kan kaldes en ny livsstil for mange?

---

<sup>1</sup> Artikel ”De unge læser primært nyheder på de sociale medier” af Lerche Anette - Forbundet kultur og information - fra den. 23 sep. 2021 - første del af artiklen - <https://kulturoginformation.dk/perspektiv/nyheder/2021/de-unge-laeser-primært-nyheder-paa-de-sociale-medier>

Artiklen: *"Red vores børn fra skærmene"*, er en tekst, som bl.a. reflekterer over, hvorfor unge prioriterer sociale medier. Citatet: *"De unge er derimod indrullet i et stort adfærdsdesign, som det kan være umenneskeligt svært at løsrive sig fra"*<sup>2</sup> beskriver netop, at de elektroniske medier har fanget os unge i et digitalt kollektiv, som vi føler pligt til at være en del af. Forventningen til et ungt menneske i dag er nemlig at deltage på medierne, og det elektroniske fællesskab, som er opstået. Vores adfærdsdesign er altså i dag programmeret, helt ubevidst, til at være aktiv på de elektroniske medier, som artiklen også belyser. Vi har nemlig, i dette kollektiv, selv dannet et stort pres til hinanden, og os selv, i forhold til, hele tiden at være klar til, at tænde den livsvigtige skærm. På den måde, er det måske ikke helt vores egen skyld, når vi vælger Snapchat, Instagram og Tik Tok, i stedet for at gribe bogen eller gå en tur med familien. Måske er der nemlig en dybere grund, end blot den helt normale dovenhed, der gør, at vi stirrer flere timer ned i skærmen på trods af, at hovedpinden for længst har meldt sin ankomst? Vi mennesker er nemlig dybt afhængige af hinanden, og anerkendelsen fra andre er en af de største brikker til selvtillid og trivsel. Så når denne anerkendelse, og et vist fællesskab, findes i boblen af medier, er det måske klart, at unge mennesker følger hinanden, og dermed lader medierne være en stor del af deres liv? Der er jo ingen, som vil bryde strømmen og risikere at blive social udstødt, samt anset som unormal.

Så hvilke konsekvenser har disse sociale medier egentlig for os? Jeg er selv et ungt menneske, der, mere eller mindre, er født med en smartphone i hånden, som altid er klar til at tage min opmærksomhed. Jeg husker specielt en episode, hvor jeg opdagede, hvor stort et greb skærmen og medierne har om mig og mit liv. Jeg sad stille og roligt med min familie om aftenen. Vi spillede et hyggeligt spil, og jeg følte mig afslappet og glad. Men pludselig vendte alt inden i mig, den rolige følelse blev byttet ud med en fornemmelse af angst og kaos. Lyden af de regelmæssige bib, fra alle notifikationerne, var nemlig væk, min livsnødvendige mobil var forsvundet. Jeg blev suget ind i en stor boble af panik, hvor ingen gang min familie kunne trænge ind til mig. Jeg var totalt ude af mig selv, indtil den dukkede op. Det var efter dette, at min mors ønske om, at jeg skulle lægge min telefon mere væk, og leve i nuet, gav mening. Det gik nemlig op for mig, at jeg desværre var blevet en af de mange unge, med en stor afhængighed af de elektroniske medier. Jeg vægtede dem højere end at opleve friheden og glæden ved at leve i nuet. Efter denne episode, stillede jeg spørgsmålet til mig selv: *"Er medierne virkelig et frirum og fællesskab, eller mere en stressfaktor, som får os til at glemme den virkelige verdens essentielle betydning for os?"*. Vi mennesker har brug for at leve i

---

<sup>2</sup>Artikel: "Red vores børn fra skærmene" - af Madsen David og Aalund Cecilie - Politiken - 22. okt. 2021 - spalte 1 nederst til spalte 2 øverst.

nuet, og føle det nærvær, som ikke kan findes gennem skærmen. Bare det, at lade mobilen være i 15 minutter, og opleve kvaliteten i at være fuld til stede, med sine nærmeste, er i dag en kæmpe udfordring for mange, inklusiv mig selv. På den måde, gemmer der sig nogle negative konsekvenser, bag den fine iPhone, som først opdages, når afhængigheden har overtaget, og man lader sin digitale identitet overskygge den virkelige. Vi lever i dag et liv i overhalingsbanen, hvor vi hele tiden ligger i 6. gear for at følge med kravene og presset fra de sociale medier, som er kommet for at blive. Hvad sker der med et menneske, som hele tiden skal være aktiv, selv når man er alene? Svaret er højst sandsynligt stress og uro, som mange føler, når de sociale medier tager overhånd. Så måske burde vi tænke over, om medierne har overtaget en for stor del af os? Der er jo ingen, som har lyst til at opleve disse negative konsekvenser, hvor man føler, at stressen kommer tæt på samtidig med, at man glemmer sig selv, og sin virkelige identitet, i farten for at passe ind i de sociale medier.

Men hvad skal vi så gøre, når de elektroniske medier tager styringen og trækker mennesket væk fra det, som virkelig betyder noget, nemlig livet i nuet? Citatet: *"Derfor er det ikke bare smart, men det er også omsorgsfuldt, når Nyborg Gymnasium vælger at hjælpe de unge med at styre deres digitale liv"*<sup>3</sup>, fra artiklen, *"Red vores børn fra skærmene"*, udtrykker en teori om, at f.eks. lærer burde gribe ind, i unges liv, i forhold til en skærpet skærmpolitik, hvilket var tilfældet på Nyborg Gymnasium. Dette underbygges med, at det ikke altid er de unges frie valg at bruge medierne så meget. Derfor forklarer artiklen, at der er brug for en autoritet, som kan sætte rammer for brugen af skærmene. Man kan sige, at dette kunne være en løsning, især for de yngre, som ikke helt forstår konsekvenserne. Men kan man modsat sige, at vi unge selv har ansvaret for vores liv? I dag hører vi unge, at der nærmest ligger ansvar i alt, så hvorfor skulle det ikke gælde i forhold til de elektroniske medier? At sætte en autoritet ind, kan måske være en pejleretning, som påvirker os til at formindske det overforbrug af skærmen, som mange har. Men i sidste ende, skal vi unge vel selv finde vores livsstil i forhold til de sociale medier? Som sagt er medierne, og det digitale netværk, kommet for at blive, vi vil altid have brug for medierne og benytte dem i en vis grad. Derfor handler det måske ikke om at fjerne medierne fra os, men i stedet finde en balance og kontrol i forhold til påvirkningen- og forbruget af dem. Dette skal komme gennem ansvaret for vores eget liv, samt ønsket om at prioritere det sociale nærvær uden for skærmen. Forældre, lærer, venner osv. kan nemlig argumentere, alt det de vil, om at pakke skærmen væk, uden at det gør den store forskel. Det er nemlig først, når vi selv ønsker en forandring, at boblen, af de elektroniske medier, springes, hvor vi herefter oplever

---

<sup>3</sup> Artikel: "Red vores børn fra skærmene" - af Madsen David og Aalund Cecilie - Politikken - 22. okt. 2021 - spalte 2 nederst

værdierne uden for medierne. Så måske er det, i sidste ende, en individuel sag, som det enkelte individ selv skal tage stilling til, fordi hvordan man vælger at leve, sit ene liv, er vel op til en selv?

Som nævnt før, er de sociale medier en stor del af vores samfund og individ, det vil de altid være. Dermed må der vel også være nogle positive konsekvenser af disse medier, som er så gode til at stjæle vores tid? Artiklen, ” *Selvværd på SoMe: Hvordan påvirker de sociale medier os?*”, er en tekst, som rent faktisk også nævner nogle af de gode ting ved mediernes indtræden i vores liv. Citatet: ”*Det er da fantastisk at kunne holde sig nemt i kontakt med og opdateret på mennesker, der bor langt væk*”<sup>4</sup> viser én af de gode ting ved medierne. Med vores elektroniske medier er distancen nemlig ikke længere en faktor, som holder os fra at holde kontakten med vores bekendte. Samtidig dannes der også mange gange nye relationer igennem den anden verden. Vi er sociale dyr, og de sociale medier giver os et godt fællesskab, bare på en helt anden plan. Derfor er ordet asocial måske alligevel, i nogle sammenhænge, et forkert ord at bruge, når vi sidder med næsen begravet i skærmen? Vi lever jo i en verden, hvor vi påvirkes af udviklingen. Når udviklingen så fører til, at medierne danner et fællesskab, med spænding og nye relationer, er det måske naturligt, at noget af tiden bruges på skærmen? Det hele handler altså om balance, fordi der findes alligevel nogle positive følger, som blot bliver skjult under det store fokus på de negative konsekvenser af medierne.

Set under et, har de elektroniske medier indtaget en stor del af vores liv på godt og ondt. De gemmer på negative konsekvenser, men bag alt det negative, er der også nogle positive ting ved medierne, som vi måske heller ikke kan leve uden i dag? Jeg hører igen min søster og vælger nu at slukke mobilen velvidende om, at jeg tænder den igen, inden dagen er omme, hvilket også er okay. Det handler nemlig måske ikke om at afskaffe de elektroniske medier, men i stedet gøre opmærksom på, at vi kun har ét liv. På dette tidspunkt vælger jeg at springe boblen, og leve i nuet, som mange andre måske også burde prøve. Der gemmer sig nemlig nogle vigtige værdier, og livskvaliteter, i den virkelige verden, som først opdages, når vi lader skærmen blive sort. Dog er den digitale verden kommet for at blive, hvilket måske både er genialt og katastrofalt, alt efter om man finder balancen mellem de to verdener i forhold til sig selv og sine medmennesker. Det handler altså om at leve sit dyrebare liv, på den bedste måde, med medierne som en indgående brik. Men hvor meget de elektroniske medier skal indgå i livet, for at man lever på den bedste måde, er i sidste ende op til den enkelte selv. Vi har nemlig hver vores liv, og det er vores eget ansvar at leve det.

---

<sup>4</sup>Artikel: ” Selvværd på SoMe: Hvordan påvirker de sociale medier os?” - af Papsøe Rikke - 25 april 2018. - <https://www.psykologrikke-papsøe.dk/hvordan-paavirker-de-sociale-medier-os/>