

*Om osynkade hjärnor och
tänkbara konsekvenser
av ständig uppkoppling*

Karin Noomi Karlsson recenserar Anders Hansens *Skärmhjärnan*.

FÖRHÅLLET MELLAN HJÄRNAN och digitala enheter verkar vara ett av årets mest populära ämnen att skriva om. Vi översköls av forskningsrapporter, artiklar, radio- och TV-program samt böcker på temat, och snart sagt alla verkar ha olika åsikter om huruvida våra hjärnor klarar eller inte klarar av det ökande tempot och det outtalade kravet på att vara ständigt uppkopplad via sociala medier.

En av de mest namnkunniga inom området – psykiatern och författaren Anders Hansen – har kommit ut med en ny bok i ämnet, *Skärmhjärnan*. Här får vi en rejäl genomgång av tänkbara konsekvenser av ett överdrivet användande av skärmar och sociala medier och hur det



påverkar vår hjärna i olika avseenden. Hansens bakgrund som psykiater lämpar sig väl i ett sammanhang som detta och han har en klart uttalad folkbildande ambition med denna bok.

Bokens första kapitel har en inledning som lockar till vidare läsning. Den består av 10 000 punkter. Varje punkt sägs representera en generation människor som har levt sedan vår art uppstod på Afrikas savanner för ca 200 000 år sedan. Poängen är naturligtvis att vi ska få en uppfattning om hur många av dessa generationer som har levt i ett någorlunda modernt samhälle (de åtta sista) och hur många som har levt i en ständigt uppkopplad värld (den allra sista punkten). Vi börjar i forntiden och avrundar bildningsresan i dagens digitaliserade verklighet. Hansen diskuterar hur vi påverkas psykiskt och fysiskt av det digitala liv vi lever, och hur vi kan få en bättre tillvaro utan att helt ge upp de fördelar som våra smarta telefoner och surfplattor ger oss.

Och det är en viktig fråga som Hansen tar upp. I sin yrkesroll som psykiater har han konfronterats med de baksidor som ett överdrivet mobilsurfande kan leda till. Dålig sömn, ständig stress och – för en del – det alltmer ökande och självpåtagna kravet att framstå som lyckad när man jämför sig med den strida strömmen av andras väl-filtrerade tillvaro på sociala medier. Men är det verkligen så för alla? Kommer alla användare av sociala medier och digitala plattformar att drabbas av samma negativa konsekvenser eller kan det variera beroende på hur man är som person och hur ens sociala umgänge är i det verkliga livet? Det beror lite på hur man väljer att tolka den forskning som står till buds. För forskningsresultaten kan skilja sig åt rätt markant och det gör att det blir svårnavigerat även för den väl insatte. Hansens linje är tydlig i det här avseendet. Han höjer ett varningens finger för riskerna med den ökade digitaliseringen.

Bokens upplägg och den kronologiska genomgången gör den lättillgänglig och Hansens föredömligt raka och enkla språk bidrar ytterligare till att man snabbt kommer in i ämnet. Källhänvisningen är osedvanligt detaljerad för en populärvetenskaplig bok och det är förtroendeingivande. En snabb stickprovskontroll bekräftar att underlaget till boken är relevant och hållbart.

Ska man invända mot Hansens bok så är

Som psykiater har Anders Hansen konfronterats med de baksidor som ett överdrivet mobilsurfande kan leda till.



det möjligen att han understundom uttalar sig aningen tendentiöst kring hur människor använder och påverkas av sociala medier och digitala skärmar. Låt mig ge ett exempel för att belysa problemet. På sidan 48 i boken kan vi läsa följande: "Vi rör mobilen över 2600 gånger per dag och plockar upp den i genomsnitt var tionde minut – alla vakna timmar." Vi ska alltså röra telefonen 2600 gånger per dag under de vakna timmarna. Låt oss säga att vi sover 8 timmar per dygn. Det gör att vi har 16 timmar kvar att komma upp i 2600 beröringar. Det ger i snitt 162,5 beröringar per timme och 2,7 beröringar per minut. Och då har jag inte ens gjort avdrag för de timmar som spenderas med jobb, personlig hygien, toalettbesök, matlagning och annat som tar upp vår vakna tid.

Hur är det ens möjligt att komma upp i 2600 beröringar av mobilen? Jo, genom att räkna varje bokstav, skiljetecken och mellanslag som vi i snitt skriver på våra mobiler. Om man skriver hyfsat snabbt, vill säga. Och läser

man noga så inser man att det är så Hansen (eller den han har hämtat uppgiften ifrån) har räknat, men för en genomsnittlig läsare som inte har för vana att lusläsa text måste ett sådant påstående te sig synnerligen skrämmande. För den oinvigde kan nämnas att en normal ledare i en dagstidning har ett maximum på 3000 tecken inklusive blanksteg. Du kan alltså i praktiken förbruka dina 2600 tecken på ett enda längre mail på din mobil.

Summa summarum: Hansens bok är välskriven och fullmatad med intressanta iakttagelser och välbehövlige fakta. Resonemangen är lätta att följa även för den som inte är inläst på området. Den är med andra ord ett bra exempel på hur man kan föra ut forskningsresultat till en bredare allmänhet utan att för den skull ge avkall på seriositeten. Men det finns en antydning till alarmism här som är onödig. Hansens detaljerade redogörelse hade räckt gott och väl utan diskreta inlägg om vad läsaren förväntas tycka i frågan. Omdömet från min sida blir, trots denna detalj, att *Skärmhjärnan* är ett läsvärt inlägg i debatten om det digitala samhället som växer sig allt starkare. Och humorn i det hela är att den självklart är tillgänglig som e-bok för den som föredrar att läsa från sin skärm istället för en vanlig hederlig bok!

Karin Noomi Karlsson

SKÄRMHJÄRNAN

Hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda
Hansen, Anders, 9789174247961, 208 sidor
Bonnier Fakta, Stockholm 2019