Αναζητώντας τον εαυτό και τον άλλο στον ψηφιακό κόσμο

Η σαγήνη της αυτοέκθεσης

Παρατηρούμε τους φοιτητές και τις φοιτήτριές μας. Είτε βρίσκονται στο μάθημα είτε στους κοινόχρηστους χώρους παρέα με τους συμφοιτητές τους στρέφονται κάθε τόσο στην οθόνη του κινητού και χάνονται για λίγο (ή πολύ) στα ψηφιακά δίκτυα στα οποία ανήκουν. Επιθυμούν να μοιράζονται τις στιγμές τους με «απόντες» άλλους, ακόμα και αν βρίσκονται σε περιστάσεις που τους απορροφούν, περιστάσεις που τις βιώνουν ως ικανοποιητικές και ευχάριστες, σαν αυτό το εικονικό «μοίρασμα» να πολλαπλασιάζει την εμπειρία της χαράς. Νιώθουν «γυμνοί» και ανασφαλείς όταν, για κάποιον λόγο, βρίσκονται μακριά από τα αγαπημένα τους ψηφιακά εργαλεία. Επιθυμούν να διατηρούν δημόσια αρχεία φωτογραφιών και συμβάντων, ακόμα και αν γνωρίζουν πλέον την επικινδυνότητα αυτής της έκθεσης. Η δεύτερη, τρίτη, τέταρτη γενιά –ανάλογα με το πώς το υπολογίζει κανείς– μετά τη γενιά της «πρώτης κουλτούρας των προσωπικών ηλεκτρονικών υπολογιστών», όπως την περιέγραψε η Turkle (2005) μελετώντας τη χρήση του προσωπικού υπολογιστή στα μέσα της δεκαετίας του 1970, φαίνεται να δραστηριοποιείται στον ψηφιακό κόσμο, αγνοώντας όλες τις προειδοποιήσεις περί προστασίας προσωπικών δεδομένων· σαν να έχει αποδεχθεί τη δημόσια έκθεση των πιο προσωπικών στιγμών ως κάτι άρρηκτα συνδεδεμένο με την ανθρώπινη ύπαρξη. Και αυτή η τάση διαδίδεται ραγδαία όχι μόνο στη γενιά που γεννήθηκε «ανάμεσα» σε οθόνες, αλλά και στις παλαιότερες,

* Η Ανθή Σιδηροπούλου είναι Διδάσκουσα και Ερευνήτρια του Εργαστηρίου Ψυχολογίας της Επικοινωνίας και των Μέσων, του Τμήματος Επικοινωνίας και Μ.Μ.Ε. του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.
** Η Μπετίνα Ντάβου είναι Καθηγήτρια στο Τμήμα Επικοινωνίας και Μ.Μ.Ε. του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

που είχαν ήδη διανύσει αρκετές δεκαετίες της ζωής τους, χωρίς τέτοιου είδους ψηφιακά εργαλεία.

Πριν την εκτεταμένη διάδοση του διαδικτύου, τη διαρκή συνδεσιμότητα και τα έξυπνα κινητά, και μελετώντας με συνεντεύξεις τις ανάγκες και τις επιθυμίες μιας μερίδας ενηλίκων (κυρίως μηχανικών, προγραμματιστών και τεχνικών), η Turkle (2005) είχε δώσει μια πρώτη περιγραφή της σχέσης ατόμου και ηλεκτρονικού υπολογιστή εκείνης της εποχής, με όρους που ξέφευγαν από την εργαλειακότητα και αφορούσαν την κατανόηση του εαυτού και των προσωπικών ικανοτήτων των χρηστών. Κάποιοι από τους συμμετέχοντες σε εκείνη την έρευνα αισθάνονταν ότι ο υπολογιστής τούς έδινε μια νέα επαγγελματική ικανότητα και άλλοι ότι τους προσέφερε μια βελτιωμένη αίσθηση του εαυτού, μέσω της επίτευξης στόχων που νωρίτερα φαίνονταν ανέφικτοι. Χαρακτηριστικό αυτής της κουλτούρας ήταν ότι οι υπολογιστές και τα δίκτυα εκείνης της εποχής γίνονταν αντιληπτά ως σύμβολα προσωπικής αυτονομίας και διατήρησης επαφής με ένα προσωπικά παραγόμενο προϊόν, σε αντίθεση με τις μαζικές γραμμές παραγωγής. Την ίδια στιγμή, επέτρεπαν την αποκέντρωση από τα τοπικά και «περιορισμένα» κέντρα γνώσης και πληροφόρησης, καθώς και τη δημιουργία νέων κοινοτήτων γνώσης και συλλογικής μνήμης (Turkle 2005). Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές επέστρεφαν στους ανθρώπους μια αίσθηση ελέγχου που είχε χαθεί εξαιτίας των παγκόσμιων κοινωνικών, πολιτικών και οικονομικών γεγονότων της εποχής.

Από τότε μέχρι σήμερα τα πράγματα έχουν αλλάξει ραγδαία. Τριάντα περίπου χρόνια πέρασαν από τη στιγμή που οι πρώτες εμπορικές εφαρμογές ψηφιακών κοινοτήτων έκαναν την εμφάνισή τους στην καθημερινότητα των χρηστών, στην αρχή μέσω της χρήσης ψευδωνύμων (IRC, ICQ, MSN Groups κ.ά.) και αργότερα μέσω της χρήσης άβαταρ (Habbo, Second Life κ.ά.). Με την εμφάνιση του Facebook, του Twitter, του Instagram και των αμέτρητων άλλων εφαρμογών άμεσης επικοινωνίας απομακρυσμένων χρηστών μέσω κειμένου, φωνής και εικόνας (π.χ. Viber, WhatsApp και Messenger) τέτοιου είδους εφαρμογές διαδόθηκαν ταχύτατα και ενσωματώθηκαν στην καθημερινή ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων. Από νωρίς αυτές οι ψηφιακές εξελίξεις προκάλεσαν το ενδιαφέρον των κοινωνικών ερευνητών σχετικά με τις ψυχοκοινωνικές μετατροπές που ενδεχομένως θα επέφεραν ή ήδη είχαν επιφέρει στη σύγχρονη καθημερινότητα. Οι ερευνητές εστίασαν στον εθισμό στο διαδίκτυο και στους υπολογιστές (Griffiths 1995, Shotton 1989, Young 1996, κ.ά.), αλλά και σε άλλες θεματικές σχετικές με δυσμενείς συνέπειες, όπως η αλλοίωση των κοινωνικών δεσμών, η υποβάθμιση της σημασίας της συμμετοχής του σώματος και της άμεσης φυσικής –απτικής– επαφής, και η συναισθηματική και νοητική σύγχυση που μπορεί να επιφέρει η συνεχής συνδεσιμότητα και η γεωμετρική αύξηση των διακινούμενων πληροφοριών (Eriksen 2005, Ντάβου 2005, Sey 2008, Turkle 2011).

Γιατί άραγε ο σύγχρονος άνθρωπος φάνηκε έτοιμος να παραδοθεί τόσο γρήγορα και αβίαστα στη σαγήνη της αυτοέκθεσης σε ένα κοινό που αποτελείται από ένα συνονθύλευμα γνωστών και αγνώστων, συγκεκριμένων και αφηρημένων άλλων; Ποια εγγενής ανικανοποίητη ανάγκη βρήκε αίφνης δίοδο έκφρασης –άραγε και πλήρωσης;– μέσω της εκάστοτε πλατφόρμας κοινωνικής δικτύωσης; Ποια ανεκπλήρωτη επιθυμία μετουσιώθηκε σε αυτό που σήμερα θα μπορούσε να οριστεί ως: *ανάγκη για σχεδόν αδιάκοπη ψηφιακή παρουσία*;

Η σύγχρονη ψυχολογική έρευνα προσέγγισε τα ερωτήματα αυτά άλλοτε διερευνώντας την υποκειμενική εμπειρία των χρηστών και άλλοτε παρατηρώντας σε φυσικές ή ελεγχόμενες εργαστηριακές συνθήκες τη συμπεριφορά τους. Ανεξάρτητα από τη θεωρητική προσέγγιση που υιοθετήθηκε κάθε φορά, η σταθερή κοινή διαπίστωση ήταν ότι η τεχνολογική διαμεσολάβηση προσέθεσε νέες διαστάσεις στην αντίληψη του εαυτού, οι οποίες τον μετέτρεψαν σε ένα είδος «εκτεταμένου ψηφιακού εαυτού» που βιώνει την πραγματικότητα και αλληλεπιδρά με τους άλλους με «νέους» τρόπους.

Πριν από τρεις περίπου δεκαετίες, συνθέτοντας τις κύριες ψυχολογικές και φιλοσοφικές προσεγγίσεις του εαυτού, ο Neisser (1988) κατέληξε σε πέντε πτυχές, που εξακολουθούν σήμερα να είναι χρήσιμες στην κατανόηση του *νέου εκτεταμένου ψηφιακού εαυτού* που προκύπτει από τη σύμμειξη της τεχνολογίας με τις βιο-ψυχικές παραμέτρους της ανθρώπινης υπόστασης. Μολονότι η διάκριση του Neisser είναι κάπως φορμαλιστική, αποτελεί μια χρήσιμη ταξινόμηση για λόγους ερευνητικούς και ερμηνευτικούς, και παρακάμπτει τα προβλήματα ορισμού της πολυσυζητημένης διεπιστημονικά έννοιας του εαυτού (και άλλων συναφών εννοιών, όπως της ταυτότητας). Η προσέγγιση αυτή περιλαμβάνει στον πυρήνα της ό,τι και οι περισσότερες θεωρίες περί εαυτού (βλ. Higgins 1987, 1999, Markus & Wurf 1987, Rogers 1961)· δηλαδή, ότι το επίκεντρο των όποιων πτυχών του εαυτού είναι ένα σταθερό, συνεπές, οργανωμένο μοτίβο αντιλήψεων που αντέχει στον χρόνο· και το οποίο έχει κοινωνική προέλευση· που σημαίνει ότι ο εαυτός αναπτύσσεται μέσα από τα συναισθήματα που βιώνονται κατά την αλληλεπίδρασή του με τους άλλους και τις εκτιμήσεις που θεωρεί ότι οι άλλοι κάνουν για αυτόν. Αν και μπορεί να περιλαμβάνει ανεπίγνωστα συστατικά, η αυτοαντίληψη είναι μια συνειδητή, γνωστική διεργασία. Αυτή η «σταθερότητα» του μοτίβου δεν συνεπάγεται ότι οι αντιλήψεις για τον εαυτό παραμένουν αναλλοίωτες· εμπλουτίζονται και αναπροσαρμόζονται ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης με μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα.

Οι πέντε πτυχές που συνοψίζει ο Neisser αφορούν: (α) τον *οικολογικό εαυτό,* δηλαδή την πτυχή που σχετίζεται με την αίσθηση του «ποιος ή ποια είμαι», η οποία γίνεται απευθείας αντιληπτή σε αναφορά με το άμεσο φυσικό περιβάλλον, (β) τον *διαπροσωπικό εαυτό*, επίσης απευθείας αντιληπτό, ο οποίος συγκροτείται μέσα

από σήματα αμοιβαίας εμπιστοσύνης, συναισθημάτων, διϋποκειμενικότητας και επικοινωνίας, όπως όλα αυτά διακινούνται σε ένα περιβάλλον συμπαρουσίας, (γ) τον *εκτεινόμενο εαυτό,* ο οποίος βασίζεται στη μνήμη του παρελθόντος, την αίσθηση του παρόντος και την προσύλληψη του μέλλοντος – δηλαδή στην προσωπική ιστορία του υποκειμένου, (δ) τον *ιδιωτικό εαυτό,* που αναδύεται καθώς ανακαλύπτουμε ότι οι προσωπικές μας εμπειρίες είναι αποκλειστικά και μόνο δικές μας και, τέλος, (ε) τον *εννοιολογικό εαυτό* ή την πτυχή του εαυτού που βασίζεται στην *αυτοαντίληψη,* η οποία αντλεί το νόημά της από ένα δίκτυο κοινωνικά εγκαθιδρυμένων υποθέσεων και θεωριών αναφορικά με την ανθρώπινη φύση γενικώς και τον εαυτό μας ειδικώς.

Αυτές οι πτυχές του εαυτού δεν βιώνονται ξεχωριστά. Υπό κανονικές συνθήκες αντανακλούν τη συνοχή ενός ενιαίου ατόμου που δρα εντός ενός πραγματικού περιβάλλοντος. Όταν όμως μια από αυτές τις πτυχές διαταράσσεται, απειλείται ολόκληρη η συνοχή του εαυτού και συνεπώς και του αναφορικού νοήματος που εκπορεύεται από αυτόν· δηλαδή της σημασίας για τον εαυτό που αποδίδεται στα εξωτερικά συμβάντα και, κατ' επέκταση, στα συναισθήματα που γενούν τα συμβάντα και τα οποία καθορίζουν τις πράξεις των ανθρώπων (βλ. Zajonc 1980, 1984, Frijda 2004, Davou 2017).

Τι συμβαίνει, λοιπόν, όταν οι συνθήκες που ορίζουν το πώς βιώνονται οι διάφορες πτυχές του εαυτού μεταβάλλονται ραγδαία και επεκτείνονται συμπεριλαμβάνοντας κόσμους εικονικούς και σχέσεις άυλες; Πώς να κατανοήσει το άτομο τι από όσα συμβαίνουν «γύρω» του το αφορούν ή είναι σημαντικά για εκείνο –ειδικά σε ένα διεσταλμένο, ψηφιακό «γύρω»– όταν μία ή περισσότερες πτυχές του εαυτού βρίσκονται υπό αίρεση ή υπό συνεχή επαναδιαπραγμάτευση; Και τι συμβαίνει όταν οι κοινωνικές συνθήκες είναι τόσο ρευστές ή τόσο αβέβαιες ώστε να θέτουν τις διάφορες πτυχές του εαυτού σε συνεχείς επαναπροσδιορισμούς;

Ψηφιοποιημένες πτυχές του εαυτού

Θα διερευνήσουμε τους τρόπους με τους οποίους η ψηφιακή εμπειρία επηρεάζει καθεμία από τις πτυχές του εαυτού που συζητά ο Neisser, αξιοποιώντας και ερευνητικά ευρήματα, όπου είναι διαθέσιμα.

Ο *οικολογικός εαυτός* είναι η πτυχή του εαυτού που γίνεται απευθείας αντιληπτή σε αναφορά με το άμεσο φυσικό περιβάλλον. Η *οικολογική διάσταση*, τουτέστιν η αίσθηση ότι «εγώ είμαι αυτή που μαζί με τη συνεργάτιδά μου βρισκόμαστε ετούτη τη στιγμή μπροστά στην οθόνη ενός υπολογιστή και επεξεργαζόμαστε ένα κείμενο», βασίζεται σε αυτούσια φυσικά ερεθίσματα που δέχο-

μαι από το φυσικό περιβάλλον και από τη θέση του σώματός μου μέσα σε αυτό. Πρόκειται για μια συνεχή ροή οπτικών πληροφοριών από το άμεσο φυσικό περιβάλλον, οι οποίες συγκροτούν ό,τι ο Gibson (1979) ονόμασε *οπτική κιναισθησία*, δηλαδή την επίγνωση της κίνησης και της στάσης του υποκειμένου μέσα στον χώρο.

Η οικολογική γνώση του εαυτού προκύπτει από δύο διαφορετικές κατηγορίες πληροφοριών: Η πρώτη συμβάλλει στην επίγνωση της ύπαρξης μιας αντιληπτής οντότητας σε μια συγκεκριμένη θέση μέσα στο φυσικό περιβάλλον και ορίζεται κυρίως από το πεδίο της οπτικής ροής των πληροφοριών (δηλαδή από το τι μπορώ να εντοπίσω μέσα στον συγκεκριμένο φυσικό χώρο από τη θέση στην οποία βρίσκομαι). Η δεύτερη κατηγορία πληροφοριών συγκροτεί την αίσθηση της ύπαρξης ενός οριοθετημένου, αρθρωμένου και ελεγχόμενου σώματος, και ορίζεται όχι μόνο από το τι βλέπουμε αλλά και από το πώς αισθανόμαστε ότι μπορούμε να ενεργήσουμε εντός του συγκεκριμένου φυσικού χώρου. Παραδείγματος χάριν, αισθάνομαι ότι ανά πάσα στιγμή μπορώ να σηκωθώ, να περπατήσω ως τη βιβλιοθήκη, να ανασύρω ένα βιβλίο και να το δώσω στη συνεργάτιδά μου που βρίσκεται δίπλα μου, για να το ξεφυλλίσει.

Αλλά η αίσθηση του οικολογικού εαυτού δεν συμπίπτει πάντοτε με το βιολογικό σώμα. Κάθε ελεγχόμενο αντικείμενο που κινείται μαζί με το σημείο της παρατήρησής μας μπορεί να γίνει μέρος του οικολογικού εαυτού, όπως στο χαρακτηριστικό παράδειγμα που δίνει ο Χρηστάκης (2011) με τη μοτοσικλέτα ή το αυτοκίνητο ως δυνητικές προεκτάσεις του φυσικού μας σώματος: κινούμαστε μαζί, σαν μια οικολογική μονάδα τέτοια, ώστε να αισθανόμαστε ότι *μας* τράκαραν και όχι ότι τράκαραν *το αυτοκίνητό* μας.

Αυτός, λοιπόν, ο οικολογικός εαυτός προεκτείνεται σήμερα δυνητικά στο άπειρο μέσα από τον φορητό υπολογιστή, το τάμπλετ ή το έξυπνο κινητό μας, όχι μόνο όταν τα χρησιμοποιούμε αλλά και όταν απλώς βρίσκονται δίπλα μας, πολλαπλασιάζοντας τις δυνατότητες, τις εμπειρίες και τα συναισθήματά μας, αλλά ταυτοχρόνως γεννώντας καινούργια παθήματα. Οι Clayton και συν. (2015), για παράδειγμα, έδειξαν ότι ο αποχωρισμός από το κινητό τηλέφωνο γεννά στους/στις χρήστες συναισθήματα ανησυχίας και δυσφορίας, καθώς και πτώση της επίδοσης σε γνωστικές δοκιμασίες. Αντίστοιχα, οι Ward και συν. (2017) μελέτησαν πειραματικά το πώς η παρουσία του κινητού τηλεφώνου δίπλα στο υποκείμενο, χωρίς όμως τη δυνατότητα αλληλεπίδρασης με αυτό, επηρεάζει τη γνωστική του απόδοση στην εκτέλεση εργασιών που απαιτούν την επικέντρωση της προσοχής.

Όταν, για ερευνητικούς σκοπούς (Sidiropoulou & Davou 2018), ζητήσαμε από τους φοιτητές και τις φοιτήτριές μας να παραδώσουν τα κινητά τους τηλέφωνα στη διάρκεια του πρώτου μέρους της παράδοσης ενός μαθήματος και κατά τη

διάρκεια του διαλείμματος, τα δυσάρεστα συναισθήματα που δήλωσαν έπειτα ότι ένιωσαν είναι ενδεικτικά της αποσταθεροποίησης της οικολογικής πτυχής του εαυτού: το τηλέφωνο αποτελούσε ένα αντικείμενο ταυτισμένο με την αίσθηση ελέγχου του χρόνου και της συναισθηματικής τους διάθεσης. Τα παρακάτω αποσπάσματα είναι ενδεικτικά:

> *– Νιώθω λίγο περίεργα, ότι κάτι δικό μου έχει αρχίσει να λείπει […] σίγουρα θα προτιμούσα να το έχω στο χέρι μου.*
>
> *– Μια κάποια έλλειψη νιώθω, η αλήθεια είναι [...] το έχω συνηθίσει να υπάρχει κοντά μου, δίπλα μου ή να το έχω πάνω μου. Μου παρέχει ασφάλεια και η προσωρινή του απουσία μου δημιουργεί λίγο άγχος.*
>
> *– Ένιωσα ένα κενό, σαν κάτι πολύ σημαντικό να μου έλειπε.*
>
> *– Νιώθω ότι αποχωρίστηκα ένα πολύ προσωπικό μου αντικείμενο. Δεν αισθάνομαι άνετα, όταν το κινητό μου δεν βρίσκεται δίπλα μου.*

Η οικολογική πτυχή του εαυτού αλλάζει, καθώς δεν περιορίζεται πλέον στον φυσικό χώρο. Μπορεί το φυσικό μας σώμα να είναι τοποθετημένο στην καρέκλα ενός γραφείου, παραδείγματος χάριν, αλλά εμείς αντικρίζουμε και συνομιλούμε με κάποιον που βρίσκεται κάπου αλλού και την ίδια ακριβώς στιγμή περιφερόμαστε –ορισμένες φορές μάλιστα σε κατάσταση εμβύθισης[1]– σε ψηφιακά τοπία που βρίσκονται εκατοντάδες χιλιόμετρα μακριά από την τρέχουσα τοποθεσία μας. Τα *φυσιο-λογικά* συστατικά που όριζαν τον χώρο έχουν καταλυθεί, αφού μπορούμε σήμερα να βρισκόμαστε δυνητικά παντού, αλλά ταυτοχρόνως αυτή η σύγχυση ορίων ανάμεσα στο φυσικό μας σώμα και την εικονική μας ύπαρξη μας θέτει και «εκτός τόπου και χρόνου»[2], όπως πολλά χρόνια νωρίτερα το διατύπωσε ο Meyrowitz (1985), αναφερόμενος τότε μόνο στα «παραδοσιακά» μέσα επικοινωνίας. Η συνεχής συνδεσιμότητα καθιστά τον άνθρωπο συνεχώς «σε επαφή», ώστε να μπορεί να παρακολουθεί και να συμμετέχει σε όλα τα τεκταινόμενα της απτής και της ψηφιακής πραγματικότητας, αλλά καθώς θολώνει τα φυσικά όρια της οικολογικής πτυχής του εαυτού, δημιουργεί μια ψευδαίσθηση μεγιστοποίησης που καθιστά το άτομο επιρρεπές στη σύγχυση και τη ματαίωση.

Την πλήρη ενσωμάτωση της ψηφιακής πραγματικότητας στη βίωση της οικολογικής πτυχής του εαυτού την εντοπίζουμε στις αναφορές των συμμετεχόντων σε πολλές συναφείς έρευνες (Sidiropoulou 2018, Sidiropoulou & Davou, 2018). Χωρίς το κινητό τους, οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες επανακτούν μια αίσθηση με τον φυσικό χώρο, που χάνεται όταν κοντά τους βρίσκεται η οθόνη. Ενδεικτικά:

> *– Παρατήρησα ότι κινούμουν πολύ περισσότερο μέσα στον χώρο, αντί να κάθομαι σε μια γωνία και να κοιτώ το κινητό μου. Είχα συνείδηση του τι γίνεται γύρω μου.*

– Ένιωθα ότι δεν μπορούσα να επικοινωνήσω με τον έξω κόσμο, ωστόσο με βοήθησε να παρακολουθήσω περισσότερο στο μάθημα.
– Βρισκόμουν σε μια περίεργη αμηχανία και δεν είχα πραγματικά τι να κάνω. Περίμενα απλώς ζωγραφίζοντας το χαρτί για να περάσει η ώρα.
– [Χωρίς το κινητό μου] θα έχω την ευκαιρία να αφοσιωθώ σε αυτό που γίνεται εδώ χωρίς να χρειάζεται να μοιράσω την προσοχή μου.

Η οικολογική πτυχή βρίσκει «αποκούμπι» ή μια δίοδο προσωρινής απόδρασης από την απτή πραγματικότητα, όταν αυτή γίνεται δύσκολη ή κοπιαστική. Όταν παραδίδουν το κινητό τους, οι φοιτητές χάνουν το παράθυρό τους έξω από τον φυσικό χώρο (Sidiropoulou & Davou 2018). Ενδεικτικά:

– Νιώθω πως λείπει κάτι, ίσως το αποκούμπι μου και πως αποκόβομαι για λίγο τελείως από κάθε ενημέρωση και επικοινωνία.
– Νιώθω λίγο άγχος και κάποια ανασφάλεια διότι έχασα το προνόμιο να μπορώ να βλέπω την ώρα ή να χαζεύω λίγο όταν κουράζομαι κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
– Δεν είχα την ευκαιρία να κάνω μικρά διαλείμματα ώστε να ξεφύγω για λίγο και να μπορώ να προσέξω πάλι στο μάθημα.

Ιδιαίτερα ενδεικτικό είναι το σχόλιο μιας φοιτήτριας σχετικά με τη σύμμειξη της ψηφιακής πραγματικότητας με τις φυσικές διαστάσεις που διέπουν την οικολογική συγκρότηση του εαυτού:

– Ο κόσμος των κοινωνικών δικτύων ήταν απρόσιτος κι έτσι εγκλωβιστήκαμε στον κόσμο της πραγματικότητας και στην αίθουσα του μαθήματος, χωρίς να μπορούμε να διαλέξουμε πώς θα περάσουμε τον χρόνο μας.

Αυτές οι δηλώσεις μαρτυρούν το πώς εμπλουτίζονται οι δύο κατηγορίες πληροφοριών που δομούν την οικολογική πτυχή του εαυτού: η επίγνωση της ύπαρξης μιας αντιληπτής οντότητας σε μια συγκεκριμένη θέση μέσα στο φυσικό περιβάλλον ορίζεται πλέον *και* από την οπτική ροή πληροφοριών που αφορούν άλλους χωροχρόνους και όχι μόνο τον φυσικό χώρο στον οποίο βρίσκεται το άτομο. Την ίδια στιγμή, η αίσθηση της ύπαρξης ενός οριοθετημένου, αρθρωμένου και ελεγχόμενου σώματος, που ορίζεται από τις δυνατότητες πράξης και δράσης που αισθανόμαστε ότι έχουμε εντός του τρέχοντος φυσικού χώρου, διαποτίζεται και από την αίσθηση εγκλωβισμού (που περιέγραψε πιο πάνω η συμμετέχουσα), όταν ο φυσικός χώρος δεν είναι ευχάριστος αλλά ο ψηφιακός φαντάζει ελκυστικός και συναρπαστικός.

Ο *διαπροσωπικός εαυτός* είναι απευθείας αντιληπτός όπως και ο οικολογικός, ή τουλάχιστον ήταν όταν έγραφε ο Neisser το 1988, πριν η ψηφιακή τεχνολογία εισδύσει στις ανθρώπινες σχέσεις. Έχει τις ρίζες του στις πρώιμες επαφές του ατόμου, αναδύεται από την αλληλεπίδρασή μας με τους άλλους ανθρώπους και καθορίζεται από τη διϋποκειμενικότητα, δηλαδή από την αμοιβαιότητα ανάμεσα στη φύση, την κατεύθυνση, την ένταση και τον χρονισμό των πράξεων του ενός με τις πράξεις του άλλου (βλ. Beebe & Lachmann 1998, Lyons-Ruth κ.ά. 1998, Stern κ.ά. 1998). Είναι ένας ομαλός και άμεσος διαπροσωπικός συντονισμός, κυρίως αισθητηριακός και συγκινησιακός, στον οποίο δεν μεσολαβούν απαραιτήτως διανοητικού τύπου συμπερασμοί.

Όπως η οικολογική διάσταση του εαυτού ορίζεται από τον προσανατολισμό του σώματος και την οπτική ροή, έτσι και η διαπροσωπική εξαρτάται από τον προσανατολισμό και τη ροή των εκφράσεων του άλλου. Και όπως η οικολογική διάσταση αρθρώνεται και εδραιώνεται μέσα από τις φυσικές ενέργειες του υποκειμένου, έτσι και η διαπροσωπική πτυχή του εαυτού αναπτύσσεται και εδραιώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση των ενεργειών του υποκειμένου με τις ενέργειες των άλλων.

Αυτό όμως που παρατηρήθηκε πολύ νωρίς με τη διείσδυση της τεχνολογίας στις ανθρώπινες σχέσεις ήταν ότι η ολοένα αυξανόμενη χρήση των ψηφιακών μέσων μετέτρεπε τη διαπροσωπική αλληλεπίδραση σε «συνομιλίες απουσίας» (Shaw 1997). Οι «κυβερνο-σχέσεις» έφερναν τον άλλο στην κυριολεξία στα ακροδάκτυλά μας, χωρίς όμως να μπορούμε να τον αγγίξουμε πραγματικά. Στον εικονικό χώρο, όπου η φυσική παρουσία, η σωματική γλώσσα και τα προσωδιακά σημάδια απουσιάζουν, ο άλλος με τον οποίο σχετιζόμαστε είναι η ελλιπής εικόνα του, συμπληρωμένη με τις δικές μας προβολές,[3] και ο εαυτός μας, μια αποσπασματική πτυχή του, την οποία επιλέγουμε να παρουσιάσουμε (και η οποία δεν είναι απαραιτήτως αυθεντική), με τα κενά συμπληρωμένα από τις προβολές του άλλου. Τα σύγχρονα τεχνολογικά μέσα καθιστούν παρόντες-απόντες τους μακρινούς άλλους (Ντάβου 2005), διατηρούν έναν ομφάλιο λώρο (Turkle 2011), αλλά αποκλείουν τις στιγμές του απρόσμενου και του αυτοσχεδιαστικού, γιατί οι συνομιλίες είναι εν πολλοίς μελετημένες πριν πληκτρολογηθούν (Sidiropoulou 2018), μειώνοντας έτσι τις δυνατότητες της αυθόρμητης ρύθμισης και του άμεσου συντονισμού, που είναι τα αναγκαία για τη συναισθηματική σύνδεση και την εδραίωση της σχέσης (Stern κ.ά. 1998).

Παράλληλα με σχέσεις επιρρεπείς στις προβολές –και για αυτό εύθραυστες, αφού ο άλλος δεν είναι παρά αυτό που εμείς δημιουργούμε γεμίζοντας αυθαίρετα τα αισθητηριακά σημάδια που απουσιάζουν– και με την ελλιπή εικόνα των ψηφιακών συναναστροφών μας, νέοι κώδικες κοινωνικής συστολής αναδύονται που απορρέουν από την ψηφιακή πραγματικότητα και διαποτίζουν τη δια-

προσωπική συγκρότηση του εαυτού. Γιατί τώρα πια, ο διαπροσωπικός εαυτός διαμορφώνεται μέσω τού «σχετισμού» με αναρίθμητους άλλους και οργανώνεται σύμφυτος εξαρχής με μια ναρκισσιστικού τύπου ευθραυστότητα. Αποτελείται από σκιώδεις εικόνες του εαυτού και του άλλου, που εύκολα μπορούν να γίνουν καταδιωκτικές, αφού δεν μας γλιτώνουν από την αίσθηση της έλλειψης και της μη αυθεντικότητας που είναι εγγενείς στην τεχνολογικά διαμεσολαβημένη επικοινωνία. Αυτές οι εικονικές σχέσεις δεν διαρκούν. Όπως δείχνουν οι έρευνες, με την πρώτη πραγματική απειλή της μεγαλειώδους εικόνας του ψευδο-εαυτού, το άτομο καταργεί τη σχέση (ή θα μπορούσαμε, πιο δόκιμα, να πούμε «ακυρώνει», μεταφράζοντας το πλήκτρο «delete» του υπολογιστή) και καταφεύγει σε νέες εικονο-σχέσεις (Shaw 1997). Εξ ου και τα νέα φαινόμενα του «ghosting», «icing» και «simmering» –σε ελεύθερη, δική μας, απόδοση στα Ελληνικά, «έγινε φάντασμα», «με έβαλε στον πάγο», «με έχει και σιγοβράζω»–, τα οποία αποτελούν συμπεριφορικά μοτίβα στις διαμεσολαβημένες επαφές.[4] Αυτή η κατά τον Lasch ([1970] 2000) «ναρκισσιστική προσωπικότητα των καιρών μας», που δεν οφείλεται βεβαίως μόνο στην εξάπλωση των ψηφιακών μέσων, ίσως καταφέρνει να διαστέλλει ελλειπτικά το ψευδο-νόημα της ύπαρξής της ή να το μετατρέπει κατά βούληση (βλ. Figueroa-Sarriera 1999), πάντως όμως δυσκολεύεται να βρει ένα σταθερό, προσωπικό και διαπροσωπικό νόημα, με πραγματικούς άλλους σε πραγματικό χωρο-χρόνο.

Αυτές οι συναισθηματικές ελλείψεις και δυσχέρειες φαίνεται να αφορούν σχεδόν όλους τους διαδικτυακούς περιηγητές του δυτικού κόσμου, οι οποίοι αναζητούν τα απαραίτητα για την ύπαρξη «κοινωνικά χάδια» (Berne [1964] 2015) όχι πια τόσο στις πρόσωπο με πρόσωπο συναναστροφές στις οποίες αναφερόταν ο Berne, όσο στα ψηφιακά περιβάλλοντα. Τα κοινωνικά χάδια, όπως για παράδειγμα ένας χαιρετισμός ή ένα νεύμα, αποτελούν τη στοιχειώδη μονάδα κοινωνικής αλληλεπίδρασης που εξυπηρετεί αυτό που ο Berne ([1964] 2015) ονόμασε «πείνα αναγνώρισης», δηλαδή την εγγενή ανθρώπινη ανάγκη να αναγνωρίζεται η ύπαρξή μας από τους άλλους ανθρώπους λεκτικά ή μη. Αν το οποιοδήποτε κοινωνικό χάδι είναι προτιμότερο από κανένα, η καταφυγή στο κινητό δίνει τη δυνατότητα διαρκούς αναγνώρισης της κοινωνικής ύπαρξης μέσα από ψηφιακά κοινωνικά χάδια, όπως είναι τα «emoticons», τα «likes» ή τα διάφορα συνοπτικά σχόλια. Και εφόσον αυτό το είδος αναγνώρισης στερείται πλήρους αισθητηριακού περιεχομένου, βάθους και διάρκειας, η έλλειψη παραμένει και μεγεθύνεται.

Οι χαρακτηριστικοί ήχοι που δηλώνουν τη λήψη ενός μηνύματος, το ξαφνικό φως στην οθόνη, και ο αριθμός των μηνυμάτων πάνω στο εικονίδιο της εφαρμογής επικοινωνίας αποτελούν *ψηφιακά κοινωνικά χάδια·* και ενώ ένα μήνυμα διακόπτει τον ειρμό της σκέψης, την παρακολούθηση ενός μαθήματος ή μιας

ταινίας, μια οποιαδήποτε μοναχική ή συντροφική δραστηριότητα, συγχρόνως δηλώνει την ανταλλαγή των «χαδιών» που επιβεβαιώνουν την αναγνώριση της ύπαρξης. Η διαπροσωπική πτυχή του εαυτού δεν αφορά πια μόνο τη συναισθηματική πλήρωση και την αμοιβαία και συγχρονισμένη ανταλλαγή σε φυσικό χωροχρόνο, αλλά αποκτά και μια ποσοτική και συγκριτική διάσταση, μέσω των «likes», των «comments» και των «followers». Με όλα αυτά με τα οποία ο σύγχρονος χρήστης των ψηφιακών τεχνολογιών ορίζει και «μετράει» τον εαυτό του.

Η ορατότητα του εαυτού και του άλλου που διευκολύνεται από τα σύγχρονα τεχνολογικά μέσα, η ευκολία της έκθεσης του εαυτού και της εξ αποστάσεως παρακολούθησης των συμβάντων στις ζωές οικείων και μη ατόμων, η από πολύ μικρή ηλικία εξοικείωση με την απανταχού παρουσία της οθόνης, η έμφυτη τάση του ατόμου για κοινωνικό ανταγωνισμό και σύγκριση με τον περίγυρο, η έλλειψη ικανοποίησης από την τρέχουσα κατάσταση ζωής και η αισθητηριακή και επικοινωνιακή υπερφόρτωση (Thomée κ.ά. 2010, Thomée κ.ά. 2011) μπορούν να πυροδοτήσουν ένα έντονο αίσθημα ανησυχίας. Το αίσθημα αυτό έχει περιγραφεί με διάφορους όρους, με επικρατέστερο αυτόν του «FoMo» (*Fear of Missing out*, Bosker, Herman & Smith 2011), δηλαδή του φόβου που διακατέχει το άτομο όταν δεν συμπεριλαμβάνεται, όταν δεν αναγνωρίζεται και όταν μένει «πίσω» σε σχέση με τον περίγυρό του στα κοινωνικά δίκτυα. Έτσι, ενώ η διαπροσωπική πτυχή διαστέλλεται με τη χρήση των σύγχρονων ψηφιακών εργαλείων μέσα από αναρίθμητους άλλους παρόντες-απόντες στη ζωή του ατόμου, ταυτοχρόνως ματαιώνεται μέσα σε έναν ατέρμονο αγώνα αναγνώρισης της ύπαρξής της από όλους αυτούς τους δυνητικούς «άλλους».

Ο *εκτεινόμενος εαυτός* βασίζεται στην αίσθηση της ατομικής συνέχειας στο παρελθόν, το παρόν και το μέλλον. Βασίζεται, δηλαδή, στην αίσθηση ότι η ύπαρξή μας υπερβαίνει το παρόν και εκτείνεται από τα όσα θυμόμαστε στα όσα προσμένουμε ή προσδοκούμε. Η μνήμη έχει κεντρική θέση σε αυτή τη διάσταση του εαυτού. Είναι επίσης το σημείο σύνδεσης αυτής της πτυχής με τον διαπροσωπικό εαυτό· καθώς η μνήμη είναι που καθιστά τις διαπροσωπικές σχέσεις διαρκείς στον χρόνο και προσδίδει συνοχή στις ομάδες των ανθρώπων. Ωστόσο, αυτό που θυμόμαστε για τους εαυτούς μας στο παρελθόν δεν είναι παρά μια ανα-κατασκευή στο παρόν, και αυτό που προσμένουμε για τους εαυτούς μας στο μέλλον ορίζεται υπό το φως των τρεχουσών συνθηκών.

Η ψηφιακή πραγματικότητα δεν περιλαμβάνει την απαραίτητη στασιμότητα, εκείνες τις παύσεις στη ροή της πληροφορίας και των ερεθισμάτων που επιτρέπουν τον αναστοχασμό επί της εμπειρίας και την προσηλωμένη, χωρίς παρεμβολές, βίωση του παρόντος. Ο ήχος ενός μηνύματος, της ανάρτησης κάποιου «φίλου» ή της αναγνώρισης μιας δικιάς μας ανάρτησης πάντα καραδοκεί. Με γρήγορες ταχύτητες, όπως αυτές της σύγχρονης συνδεσιμότητας, πρέπει να αντιμε-

τωπίζονται «όλα» – τα οποία *όλα* είναι εξίσου επείγοντα. Αλλά η περισυλλογή είναι αδύνατη χωρίς παύσεις. Πώς να περισυλλέξουμε τα θραύσματα της εμπειρίας μας, τα κομματάκια του εαυτού μας, να επεξεργαστούμε σε βάθος ό,τι βιώνουμε και να προβούμε σε δημιουργικές ανακατασκευές στο παρόν, όταν ο κενός χρόνος απουσιάζει; Όπως εύστοχα παρατηρεί ο Χρηστάκης (1999), το κενό είναι που συμβάλλει στην εξέλιξη, όπως το νεκρό σημείο είναι απαραίτητο για να περάσουμε από τη μια ταχύτητα στην άλλη.

Δύο χιλιάδες εκατόν εξήντα επτά φορές την ημέρα, κατά μέσο όρο, αγγίζει ένα άτομο το κινητό του (Winnick 2016)· με την πλειονότητα των *αγγιγμάτων* να αφορούν τη χρήση των κοινωνικών δικτύων. Τα περισσότερα από αυτά είναι παρορμητικά και δεν κινητοποιούνται από κάποιον εξωγενή παράγοντα (όπως, π.χ., η λήψη κάποιου μηνύματος). Η σχεδόν καταναγκαστική δραστηριότητα της πολυδιεργασίας, δηλαδή της ταυτόχρονης ενασχόλησης με πολλές τεχνολογικές εφαρμογές και τεχνικά μέσα, που χαρακτηρίζει τον σύγχρονο άνθρωπο, ενδεχομένως να αποτελεί μια εναγώνια προσπάθεια συναισθηματικής κάλυψης, η οποία ενισχύεται από τη δυνατότητα θέασης πολλών διαφορετικών ελκυστικών πραγματικοτήτων (Ντάβου 2005)· αλλά και από μια εσχάτως κατασκευασμένη ανάγκη των ανθρώπων να υπάρχουν ταυτόχρονα σε παράλληλες πολλαπλές διαστάσεις της πραγματικότητας, απτής και ψηφιακής. Η πολυδιεργασία αποτελεί μια συνθήκη που χαρακτηρίζει ειδικά τους νεαρούς ενήλικες ήδη από την παιδική τους ηλικία (Rideout κ.ά. 2010).

Το συχνό καταναγκαστικό άγγιγμα του κινητού τηλεφώνου, όπως και η ταυτόχρονη συνύπαρξη σε παράλληλες, πολλαπλές διαστάσεις της πραγματικότητας μέσω της πολυδιεργασίας φαίνεται πως αποσκοπούν στην ικανοποίηση της αισθητηριακής πείνας (Berne [1964] 2015), όμως περιλαμβάνουν και μια αίσθηση αγωνίας. Σαν το άτομο να είναι διαρκώς σε μια κατάσταση επείγοντος, η οποία έχει διαποτίσει τη χρονική συνέχεια στην οποία βασίζονται οι διεργασίες που ορίζουν τον εκτεινόμενο εαυτό. *Κάτι* θα συμβεί τη στιγμή που το άτομο στρέφει το βλέμμα μακριά από την οθόνη ή αναγκάζεται να την αποχωριστεί. Κάτι που αφορά το *παρόν* και που εμποδίζει τον αναστοχασμό του παρελθόντος και την προεικασία του μέλλοντος.

Η ψηφιακή πραγματικότητα είναι εξ ορισμού διαφεύγουσα και ο σύγχρονος, πληροφοριακά παραγεμισμένος και κατακερματισμένος χρόνος δεν αφήνει και πολλά περιθώρια για ανακατασκευές του παρελθόντος στο παρόν. Και επιπλέον, το παρόν, υπό τις τρέχουσες παγκόσμιες συνθήκες οδηγεί σε ένα μέλλον ολοένα και πιο αβέβαιο. Στη σύγχρονη κοινωνία της διακινδύνευσης (βλ. Giddens 1990), όσα κατέκτησε –ή καταναγκαστικά συσσώρευσε– κανείς, μπορεί ξαφνικά να χαθούν, αφού πάντοτε παραμονεύει μια ολοκληρωτική καταστροφή (ένα τρομοκρατικό κτύπημα, παγκόσμιες μολυσματικές ασθένειες, ακραία καιρικά

φαινόμενα λόγω της κλιματικής αλλαγής κ.λπ.). Και στη σύγχρονη κοινωνία της ορατότητας, όλα αυτά που συμβαίνουν διεξάγονται μπροστά στα μάτια μας σε παρόντα χρόνο.

Το παρόν είναι πολύ φορτωμένο για να υπάρξει χώρος για τον αναστοχασμό του παρελθόντος και την προσύλληψη του μέλλοντος. Και είναι τόσο πολλοί οι δυνητικοί συνδυασμοί των πραγμάτων και των καταστάσεων, ώστε κανείς μπορεί να προσδοκά στο μέλλον «τα πάντα» (δηλαδή, όλα όσα βλέπει να έχουν οι άλλοι αλλού), αλλά και τίποτα (αφού ο κίνδυνος να χαθεί ό,τι κατέκτησε διαρκώς παραμονεύει). Αν προσδοκάς «τα πάντα» τότε σχεδόν όλα όσα μπορούν να γίνουν ορατά μέσα από μια οθόνη έχουν αυτο-αναφορικό νόημα και προσωπική σημασία. Μέσα από τον πολλαπλασιασμό των επαφών και των εικονικών σχέσεων, την εντατική χρήση των αντικειμένων και των δυνατοτήτων ηδονής που δεν αφήνουν όμως αρκετό χώρο για την επιθυμία, την προτίμηση ή την ιδιαίτερη κλίση, η προβολή του εαυτού μας στο μέλλον ποτίζεται από «μια γενικευμένη περιέργεια, που την κεντρίζει μια διάχυτη έμμονη ιδέα: η 'fun morality' ή η επιταγή να διασκεδάσουμε, να εκμεταλλευτούμε στο έπακρο όλες τις δυνατότητες για να συγκλονιστούμε, να απολαύσουμε ή να ικανοποιηθούμε» (Baudrillard [1970] 2000: 86-87). Μια τάση, δηλαδή, «μεγιστοποίησης της ύπαρξης» που οδηγεί εντέλει στη συρρίκνωση πτυχών του εαυτού. Αν δεν προσδοκάς τίποτα, σου αρκεί να νοσταλγείς το παρελθόν –αν προλαβαίνεις να το αναλογιστείς– ή να παραιτείσαι σε μια κατάσταση ανημποριάς (Seligman 1992, Ντάβου 2017) και να βυθίζεσαι στην κατάθλιψη, που έχει αυξηθεί ραγδαία τις τελευταίες δεκαετίες στον δυτικό κόσμο (Peterson κ.ά. 1993)·[5] ή ακόμα και να καταφεύγεις σε μια κυνική πεσιμιστική στάση που εκτονώνεται με την αναζήτηση της ευχαρίστησης στο εδώ και τώρα – πράγματι μια προσαρμοστική αντίδραση στο διάχυτο υπαρξιακό άγχος που αφορά το μέλλον (Giddens 1990, 1991).

Ο εκτεινόμενος εαυτός ορίζει εν μέρει και την *ιδιωτική πτυχή* του εαυτού. Γιατί τα εντελώς προσωπικά μας βιώματα, τα όνειρα, οι σκέψεις μας, το δικό μας παρελθόν, παρόν και μέλλον που τη συνθέτουν, προϋποθέτουν την αίσθηση της συνέχειας της ύπαρξής μας στον χρόνο. Η ιδιωτική πτυχή είναι η μόνη πτυχή του εαυτού για την οποία ο άνθρωπος μπορεί να νιώσει απόλυτη βεβαιότητα, και είναι η βασική πηγή μέσω της οποίας μπορεί κανείς να εντοπίσει την προσωπική σημασία των πραγμάτων.

Αν, σήμερα, η οικολογική πτυχή του εαυτού διαστέλλεται στο διηνεκές, αν η διαπροσωπική διαμεσολαβείται τεχνολογικά και μετριέται με ψηφιακά χάδια, και αν η εκτεινόμενη δεν βρίσκει χρόνο στο παρόν για να αναλογιστεί τη συνέχεια του εαυτού μέσα στον χρόνο, τότε η ιδιωτική πτυχή του εαυτού συρρικνώνεται. Πρώτον, επειδή απουσιάζει ο χρόνος για ονειροπόληση, περισυλλογή και για να αφουγκραστεί ο άνθρωπος «μέσα του» ώστε να αναγνωρίσει το πραγμα-

τικά αναγκαίο, το επιθυμητό και το οικείο, και δεύτερον, επειδή έχει κυρίως την προσοχή του στραμμένη προς τα «έξω», σε μια διαρκή εγρήγορση για όσα συμβαίνουν στις ψηφιακές περαντζάδες, από φόβο μην του ξεφύγει κάτι. Και ενώ οι άνθρωποι νιώθουν όλο και περισσότερο δυσφορικά μόνοι (Γαλανάκη 2014), αρχίζουν να εκλείπουν οι ώρες της ευεργετικής μοναξιάς· αυτής που σχετίζεται με την ονειροπόληση και την περισυλλογή (Storr 1988), και γίνεται επιλογή του ατόμου, το οποίο έχει αναπτυξιακά κατακτήσει τη δυνατότητα να βρίσκεται μόνο, δημιουργώντας, παίζοντας, διατηρώντας πυκνούς κοινωνικούς δεσμούς, ρυθμίζοντας τα συναισθήματά του, τόσο εντός όσο και εκτός της μοναχικής κατάστασης (Rubin 2014). Στην ψηφιακή συνθήκη, μόλις οι άνθρωποι βρεθούν αντιμέτωποι με τον κενό χρόνο στρέφονται όχι μέσα τους, αλλά στη ζωή των άλλων μέσα από την οθόνη.

Ήδη από την εποχή της τηλεόρασης, η οθόνη λειτουργούσε για την ανακούφιση της μοναξιάς και της ανίας (ή του φόβου μπροστά στη μοναξιά και την ανία) (Rubin 1983, Σπετσιώτου & Ντάβου 2012, Sidiropoulou & Davou 2018, Σιδηροπούλου 2019). Στραμμένος προς τα έξω και σε διαρκή εγρήγορση, ο άνθρωπος περιορίζει όλο και περισσότερο την ονειροπόληση αλλά και τον ύπνο που του επιτρέπει να ονειρεύεται. Περιορίζει, δηλαδή, δύο βασικές νοητικές δραστηριότητες που σχετίζονται με την ιδιωτική πτυχή του εαυτού και παρέχουν εξαιρετική προσαρμοστική λειτουργία (βλ. Bootzin κ.ά. 1990, Jouvet 1993).

Η έκθεση στις ιδιωτικές ζωές των άλλων και η συνακόλουθη θόλωση της διάκρισης μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού δυσχεραίνει ακόμη περισσότερο τον διαχωρισμό ανάμεσα στο τι είναι προσωπικό και τι αλλότριο. Έτσι, η ιδιωτική πτυχή του εαυτού συρρικνώνεται όλο και περισσότερο, και τόσο πιο πολύ δυσκολεύεται κανείς να εντοπίσει τα προσωπικά, σημαντικά για αυτόν νοήματα. Ποια είναι τα πραγματικά, προσωπικά όνειρα του κάθε ανθρώπου, ποιοι είναι οι φόβοι, ποιες οι επιθυμίες και οι ανησυχίες του, και ποια είναι των άλλων; Ποια υπαγορεύονται από τον «φόβο να μην βρεθείς εκτός» και από τον σύγχρονο ψηφιακό «βομβαρδισμό» με ζωές των άλλων;

Τέλος, η *εννοιολογική πτυχή* του εαυτού, του Neisser ονομάζεται και *αυτοαντίληψη*. Έχει τις ρίζες της στην κοινωνική ζωή, γιατί αναφέρεται στους χαρακτηρισμούς που αποδίδει ο άνθρωπος στον εαυτό του, και οι οποίοι προκύπτουν από τις αναφορές που διατηρεί με ένα δίκτυο άλλων ανθρώπων. Είναι απόψεις για τον εαυτό που σχετίζονται με τους ρόλους μας, και με τις θεωρίες που έχουμε για τον νου, το σώμα και τις σκέψεις μας· είναι οι ερμηνείες που δίνουμε στην ιδιωτική μας εμπειρία, όπως αυτές ορίζονται από την κοινωνία και τον πολιτισμό εντός του οποίου υπάρχουμε. Αλλά η «οικεία απόσταση» από ρόλους και τρόπους ζωής, στους οποίους έχουμε πρόσβαση παρακολουθώντας όλο τον κόσμο, αναβάλλει σήμερα επ' αόριστον μια οριστική απόφαση όχι τόσο του «τι εί-

ναι» κανείς αφού διαρκώς εξελίσσεται και αλλάζει βιολογικά και όχι μόνο κοινωνικά ή ψυχολογικά, αλλά του «τι μπορεί να γίνει» δεδομένου των περιορισμών του. Δηλαδή, αναβάλλει την επίγνωση της σκληρής διαφοράς ανάμεσα στην εφικτή και τη δυνητική μας ύπαρξη. Ανάμεσα στο τι θα μπορούσαμε να γίνουμε –αν κατακτούσαμε την αθανασία– και στο τι πραγματικά μπορούμε να είμαστε μέσα στα φυσικά πεπερασμένα όριά μας.

Απο-προσανατολισμοί και παλινδρομήσεις

Σήμερα, λοιπόν, βρισκόμαστε σε ένα πλαίσιο διευρυμένο όπου η απτή και η ψηφιακή πραγματικότητα διαχέονται η μία μέσα στην άλλη. Ο σύγχρονος άνθρωπος δεν βρίσκεται ούτε εντός ούτε εκτός της μιας ή της άλλης, αλλά παραδέρνει από τη μια στην άλλη ή ταυτοχρόνως και στις δυο, ανάλογα με τις εκάστοτε προσωπικές και κοινωνικές ανάγκες και επιταγές. Σε αυτή τη νέα πραγματικότητα που εντατικοποιεί τη σύμμειξη της τεχνολογίας με τη φυσική ζωή, κάθε άτομο προσπαθεί να εντοπίσει τα όρια του εαυτού του: (α) γύρω από ένα βιολογικό σώμα το οποίο είναι δυνητικά πανταχού παρόν, (β) μέσα από ψηφιακές –δηλαδή άυλες– διαπροσωπικές σχέσεις με ενδεχόμενα αναρίθμητους άλλους, (γ) αναζητώντας τη συνοχή μέσα από ένα λησμονούμενο παρελθόν, ένα συρρικνωμένο παρόν και ένα πολλά υποσχόμενο και συγχρόνως αβέβαιο μέλλον, (δ) χωρίς κενό χρόνο για να αναστοχαστεί τη ζωή του, να ονειρευτεί ή να ονειροπολήσει, (ε) έχοντας απεριόριστες δυνητικές επιλογές ρόλων και ταυτοτήτων. Στη νέα ψηφιακή συνθήκη, δηλαδή, το άτομο παλεύει διαρκώς με τα όρια, το νόημα και την επιβεβαίωση της ύπαρξής του που συνεχώς διαφεύγει μέσα στον διαρκώς μεταβαλλόμενο κόσμο, ο οποίος επ' ουδενί δεν ευνοεί την ανάπτυξη μιας σχετικά συνεκτικής αίσθησης του εαυτού.

Επανερχόμαστε σε ένα από τα ερωτήματα που θέσαμε στην αρχή. Γιατί άραγε ο σύγχρονος άνθρωπος ήταν τόσο έτοιμος να παραδοθεί τόσο γρήγορα και αβίαστα στη σαγήνη της αυτοέκθεσης, σε ένα κοινό που αποτελείται από ένα συνονθύλευμα γνωστών και άγνωστων, συγκεκριμένων και αφηρημένων άλλων;

Εισάγοντας την έννοια της «κουλτούρας του ναρκισσισμού» ήδη από το τέλος της δεκαετίας του 1970, ο Lasch ([1979] 2000) απέδωσε την αύξηση των κλινικών περιπτώσεων οριακής ναρκισσιστικής διαταραχής από τη δεκαετία του 1950 και ύστερα, στο «μεταμοντέρνο» κοινωνικό και πολιτισμικό φαινόμενο της θεαματικής κατανάλωσης. Συγκεκριμένα, αντιπαρέθεσε τα συμπτώματα του παθολογικού ναρκισσισμού (ρηχές συναισθηματικές σχέσεις, οργή και θλίψη, αίσθηση απουσίας νοήματος, εναλλαγή παντοδυναμίας και αυτοαπαξίωσης, διάχυτη έλλειψη ικανοποίησης από τη ζωή) με τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων που κινούνται στην τεχνο-πολιτισμική σκηνή του ύστερου καπιταλισμού: «[άν-

θρωποι] με ευχέρεια στην πρόκληση εντυπώσεων, διψασμένοι για θαυμασμό αλλά περιφρονητικοί απέναντι σε όσους καταφέρνουν να χειραγωγήσουν, ακόρεστα πεινασμένοι για συγκινησιακές εμπειρίες με τις οποίες προσπαθούν να γεμίσουν ένα απόλυτο εσωτερικό κενό, τρομοκρατημένοι μπροστά στα γηρατειά και τον θάνατο» (Lasch [1979] 2000: 223-224).

Χωρίς να αποστραγγίζει τις έννοιες της κατάθλιψης ή του ναρκισσισμού από το κλινικό τους νόημα, ο Lasch στο έργο του συνδέει την αύξηση της ναρκισσιστικής διαταραχής με τις μεταπολεμικές κοινωνικές και πολιτισμικές μεταβολές, δηλαδή με «τη γραφειοκρατία, τον πολλαπλασιασμό των εικόνων, τις θεραπευτικές ιδεολογίες, την ορθολογικοποίηση της εσωτερικής ζωής, τη λατρεία της κατανάλωσης και, σε τελευταία ανάλυση, από αλλαγές στην οικογενειακή ζωή και από τα αλλαγμένα πρότυπα εκκοινωνισμού» (Lasch [1979] 2000: 42-60). Είναι προφανές ότι στις σχεδόν τέσσερις δεκαετίες που ακολούθησαν, ο πολλαπλασιασμός των εικόνων μέσω της κυριαρχίας της οθόνης –καθώς και όλα όσα συζητήσαμε παραπάνω με αφορμή τη ραγδαία εξέλιξη και διάχυση των ψηφιακών τεχνολογιών– ευνόησαν καθοριστικά τη μετάβαση από την ενδοστρέφεια στον ναρκισσισμό, επιφέροντας κρίσιμες αλλαγές στην ανάπτυξη της αίσθησης του εαυτού και στην οργάνωση της προσωπικότητας, έτσι ώστε ο εαυτός να συρρικνώνεται στα απολύτως βασικά στοιχεία του, αφού ο άνθρωπος γίνεται όλο και πιο ανασφαλής, επιθετικός και καιροσκόπος (Lasch [1984] 2006). Όλα αυτά γράφονταν την ίδια περίοδο που ο Μποντριγιάρ ([1970] 2000) περιέγραφε τους τρόπους με τους οποίους η κατανάλωση αποκλείει την ηδονή· γιατί η ηδονή, ως η βαθιά ικανοποίηση που οδηγεί στην πλήρωση, ορίζει την αυτόνομη και τελική κατανάλωση. Για τον άνθρωπο στην ψηφιακή συνθήκη, υπάρχει συνεχώς κάτι ακόμα να κατακτηθεί, κάτι ακόμα να αποκτηθεί, κάτι ακόμα που υπόσχεται να γεμίσει ένα κενό που παραμένει ακόρεστο, αφού τα όρια του εαυτού ρευστοποιούνται και διαστέλλονται αενάως.

Φαίνεται, λοιπόν, ότι οι άνθρωποι ήταν έτοιμοι να υποκύψουν στη σαγήνη της αυτοέκθεσης, γιατί η εξάπλωση των ψηφιακών μέσων τους βρήκε *ήδη* άδειους –αν και σε κάποιες περιπτώσεις υλικά κορεσμένους σε σχέση με παλαιότερες γενιές–, ψυχικά ματαιωμένους, αποσταθεροποιημένους, χωρίς δυνατότητες διαμόρφωσης ενός εδραίου πυρήνα γύρω από τον οποίο να συγκροτήσουν μια συνεκτική και σχετικώς σταθερή αίσθηση εαυτού. Με την ψευδαίσθηση της διαστολής στον χώρο και τον χρόνο που δημιουργούν τα ψηφιακά περιβάλλοντα, αλλά και με τη μόνιμη αγωνία «μην τους ξεφύγει τίποτα», καταναλώνουν αλλά δεν ευχαριστιούνται, «πολυδιεργάζονται» αλλά δεν προσηλώνονται, συνδέονται αλλά δεν σχετίζονται, αναζητούν σημάδια αναγνώρισης και εμπειρίες ανακούφισης, που όμως μέσα σε έναν φαύλο κύκλο –ακριβώς επειδή είναι σημάδια φευγαλέα και εμπειρίες άυλες– αντί να πληρούν τις ανάγκες, τις μεγεθύνουν.

Η εξάρτηση από τα ψηφιακά εργαλεία, η ροπή στην αυτοέκθεση, η ανάγκη για διαρκή συνδεσιμότητα αποτελούν «μεταβατικές ικανοποιήσεις», οι οποίες, καθώς έχουν τις ρίζες τους στη βρεφική ηλικία, δημιουργούν ένα εξαιρετικά πρόσφορο έδαφος για περαιτέρω κατανάλωση. Η έννοια της «μεταβατικής περιοχής της εμπειρίας» που εισήγαγε ο Winnicott ([1951] 1992, [1971] 2005) είναι χρήσιμη εδώ, για την κατανόηση αυτής της διαδικασίας. Κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου της ζωής, το βρέφος αγωνίζεται να αντέξει τους αποχωρισμούς από τη μητέρα, και δημιουργεί νοερά μια ενδιάμεση –μεταβατική– περιοχή εμπειρίας που αντιπροσωπεύει την ενδοβλημένη[6] πρώιμη σχέση με τη μητέρα, η οποία βρίσκεται ανάμεσα στην εσωτερική και την εξωτερική πραγματικότητα. Αυτή η περιοχή μεσολαβεί ανάμεσα στον εαυτό και στον κόσμο, δεν τίθεται ποτέ υπό αμφισβήτηση και προσφέρει στο βρέφος μια παραισθητική ανακούφιση από τα βάσανα τόσο της εξωτερικής όσο και της εσωτερικής πραγματικότητας. Είναι μια περιοχή ανάπαυσης για το άτομο, τοποθετημένη ούτε μέσα ούτε έξω, αλλά «κάπου ανάμεσα» και η οποία περιλαμβάνει στοιχεία και από τις δυο πραγματικότητες, μολονότι δεν ανήκει σε καμία (Winnicott [1971] 2005: 3-4). Σε αυτή τη μεταβατική περιοχή, το βρέφος αναπτύσσει μια μοναδική συναισθηματική σχέση με ένα αντικείμενο –ένα μαλλιαρό κουκλάκι, την κουβερτούλα ή την πιπίλα του– που αναγνωρίζεται ως το πρώτο «μη εγώ» απόκτημα, με αφορμή το οποίο αναπτύσσονται μηχανισμοί αντιμετώπισης της αγωνίας και της αμφιθυμίας. Το βρέφος άλλοτε καταφεύγει κι άλλοτε εγκαταλείπει το μεταβατικό του αντικείμενο, στην προσπάθειά του να βρει τρόπους να διαχειριστεί συναισθηματικά τον αποχωρισμό και την εξατομίκευση.

Η ίδια παραίσθηση, θεωρεί ο Winnicott ([1971] 2005), ξαναεμφανίζεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής στη θρησκευτική εμπειρία ή στην τέχνη, όπου οι άνθρωποι αναζητούν την ανακούφιση από τα αναπόφευκτα προσκόμματα τόσο της εσωτερικής όσο και της εξωτερικής ζωής. Τα μεταβατικά φαινόμενα και τα μεταβατικά αντικείμενα ανήκουν στην περιοχή της υγείας και υπό κανονικές συνθήκες απεκδύονται συναισθηματικά, όταν το βρέφος είναι έτοιμο να διαχειριστεί τις ματαιώσεις και τις υποκειμενικές διεργασίες της απομάγευσης. Αλλά τα μεταβατικά φαινόμενα συνεχίζουν σε όλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και εμφανίζονται ξανά στην ενήλικη ζωή, κάθε φορά που το άτομο νιώθει κάποια μορφή στέρησης ή νιώθει συναισθηματικά ματαιωμένο.

Κατά τον Young (1994), έχοντας εγκαταλείψει την κουβέρτα, την κούκλα ή το μαλλιαρό ζωάκι, δηλαδή με όρους του Winnicott ([1951] 1992), το «μεταβατικό αντικείμενο», ο/η έφηβος/η και ο/η ενήλικος/η μπορούν να προσδώσουν αντίστοιχη συγκινησιακή σημασία σε άλλα αντικείμενα με ανάλογη εθιστική ένταση. Η ιδιότητα του αισθησιακού και του ανακουφιστικού, καθώς και η αίσθηση ότι κάποιο αντικείμενο, δραστηριότητα ή άνθρωπος είναι κάτι το ιδιαίτερο για μας στο οποίο

καταφεύγουμε όταν βρισκόμαστε σε κίνδυνο ή σε καταθλιπτικό άγχος, διατηρείται έως το τέλος της ζωής. Ο καθένας εφευρίσκει τα δικά του αντικείμενα, αλλά στη σύγχρονη εποχή οι έφηβοι/ες και οι ενήλικες καταφεύγουν σε οθόνες και σε διαδικτυακές περιπλανήσεις που έχουν όλα τα χαρακτηριστικά που περιγράψαμε πιο πάνω, και για αυτό είναι διαρκώς διαφεύγουσες. Μέσα σε έναν φαύλο κύκλο, όσο περισσότερο στερούμαστε τις απτές, βαθιές ικανοποιήσεις, τόσο πιο πολύ καταφεύγουμε στα νέα ψηφιακά προϊόντα που αλλάζουν «γενιές» με αστραπιαίους ρυθμούς, υποσχόμενα κάθε φορά «κάτι παραπάνω», διατηρώντας τους χρήστες σε μια μόνιμη κατάσταση ψυχικής παλινδρόμησης, επιρρεπή στην εξάρτηση.

Η διαρκής συνδεσιμότητα είναι άμεσα συνδεδεμένη με το να είναι κανείς μόνιμα εκτεθειμένος και διαθέσιμος, δηλαδή «να υπάρχει» εκεί για κάποιον άλλον ή για κάποιαν άλλη, τον/την οποία δυνητικά δεν αποχωρίζεται ποτέ. Η ικανοποίηση σε κατάσταση συνδεσιμότητας έρχεται μέσω της αποδοχής και της αναγνώρισης που εισάγει η έκθεση στον ψηφιακό κόσμο (Harcourt 2015). Όπως εμφατικά δηλώνει μια νέα γυναίκα, αναφερόμενη στο κινητό της *«Χτυπάει άρα υπάρχω»* (Sidiropoulou & Davou 2018). Και όπως εύστοχα το περιγράφει ο Bowker (2014: 542):

> Από τη στιγμή που αποσυνδέομαι σωματικά ή ψυχικά από τους άλλους, υπάρχω μόνο στον βαθμό που είμαι στην πρίζα σε ένα ηλεκτρονικό κύκλωμα συνδεσιμότητας. Κόψε το κύκλωμα και η ζωή μου, ή έστω η ύπαρξή μου, τελειώνει. Σε τέτοια ευάλωτη κατάσταση, το να αποφύγει κανείς την αποδιοργανωτική εμπειρία τού να μην υπάρχει εξαρτάται από το να εξασφαλίζει αξιόπιστες και διαρκείς συνδέσεις με τους άλλους. Εάν η ικανότητά μου να υπάρχω εξαφανιστεί όταν βρίσκομαι μόνος ή ανάμεσα στο πλήθος ή όταν με καταλαμβάνει άγχος ή όταν χάνομαι στην ονειροπόληση, τότε είναι δύσκολο να φανταστώ τον εαυτό μου 'ως μια ενότητα, συνεκτική στον χώρο και διαρκή στον χρόνο, η οποία αποτελεί επίκεντρο πρωτοβουλίας και αποδέκτη εντυπώσεων' (Kohut 1977: 99) [...].

Τα στοιχεία για το ποιοι είμαστε, τι μας αρέσει, πού πηγαίνουμε, με ποιον, τι φοβόμαστε, τι αποφεύγουμε, πού γεννηθήκαμε, αν σπουδάσαμε, τι και πού, με ποιον συνδεθήκαμε και με ποιον χωρίσαμε, ποιες είναι οι εκλογικές μας προτιμήσεις, τι επαγγελλόμαστε, πού κατοικούμε και ένα σωρό άλλες πληροφορίες για καθέναν και καθεμία από εμάς υπάρχουν σήμερα καταγεγραμμένες σε πολυάριθμες παγκόσμιες βάσεις δεδομένων, τις οποίες αν κάποιος έχει τη δυνατότητα να τις συγκρίνει διεξοδικά μεταξύ τους, θα βρει ίσως κάποια κεντρικά, σταθερά χαρακτηριστικά που εντοπίζονται σε όλες, σαν ένα είδος «κεντρικού κορμού του εαυτού» μας, τον οποίο όμως δεν τον συγκροτήσαμε εμείς ενσυνείδητα, αλλά άλλοι για εμάς, που μελέτησαν συστηματικά την ψηφιακή μας παρουσία.

Αυτοί οι «άλλοι», μάλιστα, φαίνεται να γνωρίζουν καλύτερα από εμάς με ποιον θα ταιριάζαμε καλύτερα – και ίσως για αυτό οι ιστοσελίδες γνωριμιών να ευδοκιμούν σε όλο τον κόσμο (Sumter & Vandenbosch 2019, Whitty & Carr 2006), ενώ το φλερτ και οι τυχαίες γνωριμίες σε χώρους όπου «παραδοσιακά» οι άνθρωποι γνωρίζονταν όλο και περισσότερο να εξασθενούν (Joint Research Center of the European Commission 2019).

Την ίδια στιγμή, καθένας και καθεμία από εμάς αναζητά λιγότερο ή περισσότερο εναγωνίως τον εαυτό του και τον άλλο, σε έναν κόσμο (απτό μεν, αλλά και ψηφιακά διεσταλμένο) που προσφέρει αναρίθμητες «δυνητικές» επιλογές για να προσδώσει νόημα στην ύπαρξή του και ψευδαισθητικά ατέλειωτο χρόνο έως ότου να αποφασίσει ποιος ή ποια εντέλει είναι, και τι θέλει από τη ζωή. Μόνο που αυτός ο «εαυτός» εδρεύει σε ένα φυσικό σώμα πεπερασμένων δυνατοτήτων. Δεν μένει, λοιπόν, παρά να πορευόμαστε στην αναζήτησή μας, με όσα σταθερά σημεία αναφοράς μας απομένουν. Και ένα από αυτά είναι το φυσικό μας όριο. Αυτό που ορίζει ο φυσικός τόπος και ο ιστορικός χρόνος. Ίσως, όπως επισημαίνει ο Τζαβάρας (2011), αυτό που έχει σημασία είναι να απομονώσει ο άνθρωπος κάτι και να το αναγάγει σε προσωπικό νόημα, έστω κι αν αυτό προκαλεί μια εσωτερική σχάση. Αυτό όμως προϋποθέτει πως υπάρχει ένα περίβλημα ανθεκτικό αλλά και με πλαστικότητα τόση ώστε η σχάση να αντέχεται και να περιέχεται. Προϋποθέτει, δηλαδή, πως υπάρχει ένας εαυτός που σε πείσμα των καιρών διατηρεί τη στοιχειώδη επίγνωση και τον έλεγχο των ορίων του.

Αναφορές

Baudrillard, J. ([1970] 2000), *Η Καταναλωτική Κοινωνία* (μτφρ. Β. Τομανάς), Σκόπελος: Νησίδες.

Beebe, B. & Lachmann, F. (1998), "Co-constructing inner and relational processes: Self and mutual regulation in infant research and adult treatment". *Psychoanalytic Psychology* 15, 1-37.

Berne, E. (2015), *Παιχνίδια που παίζουν οι άνθρωποι: Το βασικό εγχειρίδιο της συναλλακτικής ανάλυσης*. Αθήνα: Εκδόσεις Μεταίχμιο.

Bootzin, R., Kihlstrom, J.F. & Schacter, D.L. (1990), *Sleep and Cognition*. Washington D.C.: American Psychological Association.

Bosker, B., Herman, D., & Smith, M. (2011), FoMo: Fear of Missing Out. *Research Report*, JWT Intelligence.

Bowker, M.H. (2014), "A View from Political Theory: Desire, Subjectivity, and Pseudo-Solitude". In R.J. Coplan & J.C. Bowker (eds), *Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*. UK: John Willey & Sons Ltd/Blackwell.

Γαλανάκη, Ε. (2014), *Μοναξιά: Το Παράδοξο της Ανθρώπινης Φύσης*. Αθήνα: Gutenberg.

Carpenter, S. (2002), "Burn Patients Find Relief in a Virtual World", *Monitor on Psychology*, 72-73.

Clayton, R.B., Leshner, G. & Almond, A. (2015), "The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion and physiology". *Journal of Computer-Mediated Communication,* 20, 119-135.

Davou, B. (2017), "Vicissitudes of emotions and political action during the Greek crisis". *Oxford Research Encyclopedia of Politics,* DOI: 10.1093/acrefore/9780190228637.013.145.

Eriksen, TH. (2005), *Η τυραννία της στιγμής: Γρήγορος και αργός χρόνος στην εποχή της πληροφορίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Σαββάλα.

Figueroa-Sarriera, H. (1999), "In and Out of the Digital Closet: The Self as Communication Network". In A.J. Gordo-Lopez & I. Parker (Eds), *Cyberpsychology*, London, Macmillan Press.

Freeman, J, Lessiter, J. & Wijnand, I. (2001), "Immersive Television". *Psychologist* 14, 190-194.

Frijda, N. (2004), Emotion and action. In A. Manstead, N. Fridja & Fischer, A. (Eds.), *Feelings and Emotions: The Amsterdam Symposium*. Cambridge: Cambridge University Press, 158-173.

Gibson, J.J. (1979), *The Ecological Approach to Visual Perception*. Boston: Houghton Mifflin.

Giddens, A. (1990), *The Consequences of Modernity*. Cornwall: Polity Press.

Giddens, A. (1991), *Modernity and Self Identity.* Cornwall: Polity Press.

Griffiths, M.D. (1995), "Technological addictions". *Clinical Psychology Forum, 76*, 14-19.

Harcourt, B.E. (2015), *Exposed: Desire and Disobedience in the Digital Age*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Higgins, E.T. (1999), Persons and situations: Unique explanatory principles or variability in general principles? In D. Cervone & Y. Shoda (eds.), *The coherence of personality*. New York: Guilford, 133-168.

Higgins, E.T. (1987), "Self-discrepancy: A theory relating self and affect". *Psychological Review* 94, 319-340.

Joint Research Center of the European Commission (2019), "How lonely are Europeans?" *Ανακτήθηκε από* https://ec.europa.eu/jrc/en/news/how-lonely-are-europeans.

Jouvet, M. (1993), *Ο Ύπνος και το Όνειρο*. Αθήνα: Κάτοπτρο.

Laplanche, J. & Pontalis, J. B. (2008), *Λεξιλόγιο της Ψυχανάλυσης*. Αθήνα: Κέδρος.

Lasch, C. ([1979] 2000), *Η Κουλτούρα του Ναρκισσισμού* (μτφρ. Β. Τομανάς). Σκόπελος: Νησίδες.

Lasch, C. ([1984] 2006), *Ο Ελάχιστος Εαυτός* (μτφρ. Β. Τομανάς). Σκόπελος: Νησίδες.

Lyons-Ruth, K., Bruschweiler-Stern, N., Harrison, A.M., Morgan, A.C., Nahum, J.P., Sander, L., Stern, D.N., Tronick, E.Z. (1998), "Implicit Relational Knowing: Its Role in Development and Psychoanalytic Treatment", *Infant Mental Health Journal* 19:3, 282-289.

Markus, H. & Wurf, E. (1987), "The dynamic self-concept: A social psychological perspective". *Annual Review of Psychology* 38, 299-337.

Markus, H. (1977), "Self-schemata and processing information about the self". *Journal of Personality and Social Psychology* 35, 63-78.

Meyrowitz, J. (1985), *No Sense of Place: The Impact of Electronic Medial on Social Behavior*. New York: Oxford University Press.

Neisser, U. (1988), "Five Kinds of Self-Knowledge". *Philosophical Psychology* 1, 35-39.

Ντάβου, Μπ. (2005), *Η παιδική ηλικία και τα μαζικά μέσα επικοινωνίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήσης.

Ντάβου, Μπ. (2017), "Μεθοδευμένη Ανημποριά: Από το Ψυχολογικό Εργαστήριο στην Κοινωνία". Στο Ι. Α. Μεταξάς (επιμ.), *Πολιτική Επιστήμη. Τόμος: Πολιτική Ψυχολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Σιδέρης.

Peterson, C., Maier, S. & Seligman, M. (1993), *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*. Oxford: Oxford University Press.

Rogers, C. R. (1961), *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy.* London: Constable.

Rideout, V.J, Foehr, U.G. & Roberts, D.F. (2010), *Generation M²: Media in the lives of 8-to18-years-olds*. A Kaiser Foundation Study. Ανακτήθηκε από https://www.kff.org/wp-content/uploads/2013/04/8010.pdf.

Rubin, K.H. (2014), "Foreword: On Solitude, Withdrawal, and Social Isolation". In R.J. Coplan & J.C. Bowker (eds.), *Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*. UK: John Willey & Sons Ltd/Blackwell.

Rubin, A.M. (1983), "Television uses and gratifications: The interactions of viewing patterns and motivations", *Journal of Broadcasting,* 27:1, 37-51. https://www.kff.org/wp-content/uploads/2013/04/8010.pdf

Seligman, M. (1992), *Helplessness: On Development, Depression and Death*, London: D.H. Freeman.

Sey, J. (2008), *Το σώμα που εργάζεται και κοπιάζει και το μετα-ανθρώπινο*. Στο A. J. Gordo-Lopez & I. Parker (Επιμ.), *Κυβερνοψυχολογία* (μτφρ. Βασ. Γαλάνη). Αθήνα: Παπαζήσης.

Shaw, D.F. (1997), "Gay Men and Computer Communication: A Discourse of Sex and Identity in Cyberspace". In S. G. Joues (Ed.), *Virtual Culture: Identity & Communication in Cybersociety*, London: Sage.

Shotton, M.A. (1989), *A Study of Computer Dependency*. UK: Taylor & Francis.

Sidiropoulou, A. & Davou, B. (2018), "'It rings therefore I exist': Issues of Emotional Development in the Digital World". *Journal of Educational Psychotherapy* 24, 65-73.

Sidiropoulou, A. (2018), "Multitasking of existence: Technological mediation in the daily life of the new digital generation". *Psychology*, 23:2, 20-36.

Σπετσιώτου, Κ. & Ντάβου, Μπ. (2012), «Τα μέσα μαζικής επικοινωνίας ως διαμεσολαβητές της σχέσης γονέα-παιδιού». Στο Ευ. Κούρτη (επιμ.), *Παιδική Ηλικία και Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας*, Τόμος Α΄, Αθήνα: Εκδόσεις Ηρόδοτος/ΟΜΕΡ.

Stern, D., Bruschweiler-Stern, N., Harrison, A.M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A.C., Nahum, J.P., Sander, L., Tronick, E.Z. (1998), "The Process of Therapeutic Change Involving Implicit Knowledge: Some Implications of Developmental Observations for Adult Psychotherapy", *Infant Mental Health Journal* 19:3, 300-308.

Storr, A. (1988), *Solitude*. UK: Fontana Paperbacks.

Sumter, S.R. & Vandenbosch, L. (2019), "Dating gone mobile: Demographic and personality-based correlates of using smartphone-based dating applications among emerging adults". *Journal of New Media & Society* 21:3, 655-673.

Τζαβάρας, Θ. (2011), "Μερικά νοήματα χωρίς σημασία". Στο Κλ. Ναυρίδης & Ν. Χρηστάκης (επιμ.), *Κοινωνίες σε κρίση και αναζήτηση νοήματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.

Thomée, S., Dellve, L., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2010), "Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults – a qualitative study". *BMC Public Health* 10, 1-14.

Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011), Mobile phone use and stress sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults – a prospective cohort study. *BMC Public Health* 11, 1-11.

Turkle, S. (2005), *The second self: Computers and the human spirit*. New York: The MIT Press.

Turkle, S. (2011), *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other.* New York: Basic Books.

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., Bos, M.W (2017), "Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity". *Journal of the Association for Consumer Research* 2:2, 140-154.

Whitty, M.T. & Carr, A.N. (2006), *Cyberspace romance: The psychology of online relationships*. New York: Palgrave Macmillan.

Winnick, M. (2016), *"Putting a Finger on Our Phone Obsession. Mobile touches: A study on humans and their tech"*. Ανακτήθηκε από https://blog.dscout.com/mobile-touches.

Winnicott, D. (1992), "Transitional objects and transitional phenomena. *Through Paediatrics to Psychoanalysis". Collected Papers*. London: Karnac Books and the Institute of Psychoanalysis.

Winnicott, D. (2005), *Playing and Reality*. London: Routledge.

Χρηστάκης, Ν. (2011), «Τεχνολογία και Τελετουργικότητα: Όψεις της Σύγχρονης Ιερότητας». Στο Κλ. Ναυρίδης & Ν. Χρηστάκης (επιμ.), *Κοινωνίες σε κρίση και αναζήτηση νοήματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.

Χουντουμάδη, Α. & Πατεράκη, Λ. (2008), *Λεξικό Ψυχολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.

Χρηστάκης, Ν. (1999), Ένας νέος τηλεοπτικός χωρόχρονος; Από τον Φιλέα Φογγ στο ζάπινγκ. *Futura*, 5, 48-53.

Young, K.S. (1996), "Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder", *Cyberpsychology and Behavior* 3, 237-244.

Young, R. (1994) *Mental Space*, London: Process Press.

Zajonc, R.B. (1980), "Feeling and thinking: Preferences need no inferences", *American Psychologist* 35: 151-175.

Zajonc, R.B. (1984), "On the primacy of affect", *American Psychologist* 39: 117-123.

Σημειώσεις

1. Στα πειράματα εμβύθισης δημιουργούνται εικονικές συνθήκες, ώστε ο θεατής να αισθάνεται ότι βρίσκεται φυσικά παρών μέσα σε ένα απομακρυσμένο περιβάλλον. Συνθήκες, δηλαδή, στις οποίες μεγιστοποιείται η «ψευδής» αίσθηση του ατόμου πως συμμετέχει σε όσα διαδραματίζονται κάπου αλλού. Οι ερευνητές ονομάζουν αυτή την ψευδαίσθηση συμμετοχής «παρουσία», χωρίς κανέναν επιθετικό προσδιορισμό που να τη διαφοροποιεί από τη φυσική παρουσία, και μελετούν τα ψυχολογικά κριτήρια που θα κάνουν εφικτή την κατάργηση αυτής ακριβώς της διάκρισης. Αυτή η αίσθηση «παρουσίας» που δημιουργεί το εμβυθιστικό σύστημα πυκνώνεται τόσο περισσότερο όσο μειώνεται η επίγνωση και εμπλοκή του ατόμου με το φυσικό του περιβάλλον, ενώ παράλληλα αυξάνεται η εμπλοκή με τα όσα διαδραματίζονται στο «μακρινό» εικονικό περιβάλλον. Βλ. Freeman, Lessiter & Wijnand 2001, Carpenter 2002.

2. Αποδίδουμε εδώ την αγγλική έκφραση "no sense of place" σε «εκτός τόπου και χρόνου», γιατί ακριβώς αυτό αντανακλά το επιχείρημα του Meyrowitz σχετικά με τη θόλωση των ορίων σε διάφορους τομείς της ανθρώπινης εμπειρίας που επέφεραν τα μέσα επικοινωνίας.

3. Γιατί οι άνθρωποι, μη αντέχοντας την αβεβαιότητα, τείνουν εγγενώς να καλύψουν τα κενά και τις ελλείψεις στην επικοινωνία με προβολές. Η έννοια της προβολής χρησιμοποιείται εδώ τόσο με τη γενικότερη ψυχολογική της διάσταση όσο και με την ειδικότερη ψυχαναλυτική της ερμηνεία. Στην ψυχολογία χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει τη λειτουργία μέσω της οποίας ένα ψυχολογικό γεγονός μετατίθεται και εντοπίζεται στον εξωτερικό χώρο, από το υποκείμενο στο αντικείμενο. Στην ψυχανάλυση χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει τη λειτουργία μέσω της οποίας το υποκείμενο εκβάλλει από τον εαυτό του και εντοπίζει στους άλλους (πρόσωπα ή πράγματα) ιδιότητες, συναισθήματα και επιθυμίες που παραγνωρίζει ή αρνείται στον εαυτό του, γιατί είναι δυσβάσταχτα (βλ. Laplanche & Pontalis 2008). Το κοινωνιολογικό ενδιαφέρον που έχει η ψυχαναλυτική ερμηνεία της έννοιας είναι ότι η προβολή δεν θεωρείται πως δρα μόνο σε παθολογικές περιπτώσεις, αλλά και στο εσωτερικό ορισμένων τρόπων σκέψης που θεωρούνται «φυσιολογικοί», όπως, π.χ., στη δεισιδαιμονία, στις προλήψεις και στις προκαταλήψεις.

4. Το «ghosting» περιγράφει μια συμπεριφορά κατά την οποία ο άλλος παύει να ανταποκρίνεται σε κλήσεις, μηνύματα ή άλλες διαμεσολαβημένες μορφές επικοινωνίας. Απλά εξαφανίζεται, χωρίς εμφανή εξήγηση. Το «icing» περιγράφει μια συμπεριφορά σταδιακής απομάκρυνσης, όπου ο άλλος φαίνεται να επιθυμεί μια πιο αποστασιοποιημένη, λιγότερη συχνή και χαλαρότερη επαφή. Συνήθως η γνωριμία ξεκίνησε ως διαδικτυακό φλερτ, δεν μεταφέρθηκε σε φυσικό χωρο-χρόνο, και στην πορεία ο ένας από τους δύο έχασε το ενδιαφέρον του. Δεν εξαφανίζεται όμως, αλλά διατηρεί κάποια επαφή, που δεν είναι ανάλογη των αρχικών προθέσεων. Το «simmering» αφορά μια συμπεριφορά κατά την οποία ο ένας από τους δύο εμπλεκόμενους αντιλαμβάνεται τον άλλον ως ένα αποκούμπι αν όλες οι άλλες επαφές πάνε στραβά. Είναι το σχέδιο Β, αν αποτύχει το σχέδιο Α που αφορά κάποιο άλλο πρόσωπο.

5. Ο Peterson και οι συνεργάτες του επεσήμαναν ήδη δυόμισι δεκαετίες πριν ότι ζούμε σε μια «εποχή μελαγχολίας» που σε μεγάλο βαθμό δημιουργείται από τα προβλήματα των σύγχρονων πόλεων, και αντανακλάται στο γεγονός ότι ένας σημερινός μεσήλικας έχει πιθανότητα 5,3% να αντιμετωπίσει ένα μείζον καταθλιπτικό επεισόδιο κατά τη διάρκεια της ζωής του, συγκριτικά με έναν μεσήλικα της προηγούμενης γενιάς, για τον οποίο η πιθανότητα ήταν 1,3%.

6. Η ενδοβολή είναι η ψυχική διεργασία μέσω της οποίας το άτομο με φαντασιωτικό τρόπο, από «έξω» προς τα «μέσα», ασυνείδητα εσωτερικεύει ιδιότητες αγαπητών ή μισητών προσώπων, οι οποίες μπορεί να γίνουν μέρος της ασυνείδητης αυτοεικόνας του. Στην ψυχανάλυση, η ενδοβολή συμβάλλει στην ανάπτυξη του υπερεγώ. Βλ. Laplanche & Pontalis (2008: 183-185), και Χουντουμάδη & Πατεράκη (2008).