

Sig nej til de sociale medier

Uhyret ender med at spise dem, der fodrer det. Facebook er farlig



[Erik Bjerager](#)

Kristeligt Dagblads ansvarshavende chefredaktør, 1994-2022

Det har vakt betydelig opsigt, at en tidligere vicepræsident i Facebook, verdens største sociale medie med mere end to milliarder brugere, forleden tog stærkt afstand fra det uhyre, som han selv mener, at han har været med til at skabe.

I et interview på en scene foran en stor gruppe business-studerende på det amerikanske eliteuniversitet Stanford sagde Chamath Palihapitiya, at han føler ”overvældende skyld” over at have været med til at skabe et system, der udnytter menneskers psykologiske svaghed. Sociale medier programmerer mennesker, så de ændrer adfærd. Social accept opnåes nemlig ved andres anerkendelse og reaktioner, og det er spekulation i hjernens signalstof dopamin, som skaber en afhængighed af den positive og stimulerende *feedback*, der er omdrejningspunktet for de sociale medier, ikke mindst Facebook. Folk reagerer alene for at få opmærksomhed. Det fylder mennesker med tomhed, det ødelægger måden, vi er sammen på, og det nedbryder i sidste ende samfundet.

Den tidligere chef i Facebook opfordrede alle sine tilhørere til at tage en pause fra de sociale medier. ”De programmerer jer,” sagde han, mens han så ud på de mange unge, dygtige studerende og fastslog, at han ikke selv bruger Facebook længere, ligesom han har forbudt sine børn at gøre det. Interviewet kan ses på video på internettet.

Det er noget af et budskab til også de to ud af tre danskere, der har oprettet en profil på Facebook. At den mand, der havde ansvaret for at skabe Facebooks vækst og sikre, at så mange mennesker kloden rundt som muligt bruger det sociale medie, nu selv tager markant afstand fra det, er både skræmmende og prisværdigt. Han kunne have tiet stille og levet af de millioner, som han har tjent på Facebooks

fremgang, men vælger at stå frem med sin efterreflektion og kritik. Som han selv formulerer det, fodrer brugerne af Facebook et uhyre, som ender med at spise dem selv.

Ikke kun Facebook bør ansues med kritiske øjne. Sociale medier som Instagram og Snapchat, der er bygget op om det at dele billeder med andre brugere, er skadelige for især unges mentale helbred, konkluderede en britisk undersøgelse tidligere i år. Undersøgelsen forholdt sig til angst, depression, ensomhed og kropsopfattelse hos unge. Især piger føler, at deres kroppe er forkerte, fordi de sammenligner sig med andre piger på fotos, som er redigerede til perfektion.

Og så er der den indlysende observation, som ikke kræver store undersøgelser: Den massive brug af digitale medier og især mobiltelefon svækker evnen til koncentration. Når en mobiltelefon bliver tjekket flere hundrede gange i løbet af en dag, sådan som sociale medier appellerer til, at det skal ske, går det galt. Ikke mindst unge mister evnen til at læse lange tekster, hele bøger og i det hele taget evnen til at arbejde i dybden.

Men det er ikke kun indadtil i den menneskelige adfærd, at sociale medier skaber problemer. Det gør de også for det omgivende samfund. Som den danske EU-kommissær Margrethe Vestager fastslår i et interview i dagens avis, truer sociale medier som Facebook demokratiet, fordi de monopoliserer information, bidrager til at udbrede misinformation og *fake news* og fastholder folk i lukkede universer, hvor man får understøttet sine egne synspunkter. I øvrigt gør de store tech-giganter alt for at unddrage sig skat i blandt andet Danmark.

Det er indlysende, at de sociale medier også har bidraget med meget positivt, men bundlinjen er, at de rummer en fare og bør bruges med stor omtanke.

Ref.: <https://www.kristeligt-dagblad.dk/leder/sig-nej-til-de-sociale-medier>