

Transkribering: BAKOM BOKHYLLAN

Podd #36 Ensamma tillsammans – Så påverkas vi av det digitala livet

Signatur: Bakom bokhyllan.

Anslag, blandade röster:

– På ett övergripande plan så delar vi ju någonting. Vi delar den här krissituationen som det ju faktiskt ändå är. Det kan skapa en gemensamhet, så att ja, vi är liksom ensamma tillsammans ändå på något sätt.

– Vi kommer först att vara geggiga och ofokuserade för att vi har så mycket att processa. Men sen så när vi väl har automatiserat det, då kommer det bli som ett nytt normaltillstånd.

– Men det kanske också ger oss en tankeställare, tänker jag. Hur har vi levt innan och hur mycket har vi klämt in på den här vakna tiden? Och är det verkligen rimligt att göra det?

– Det skulle kunna bli som ett helt nytt normalläge där man jämt skulle kunna leva i någon slags cybervärld. Det tror jag absolut att man skulle kunna anpassa sig till som biologisk varelse.

Musik

Julia Milder Ja, när det här avsnittet släpps har vi levt med restriktioner kopplade till coronapandemin i snart femton månader, något som inneburit isolering och få möten med andra människor än de man bor med för i princip alla. Och för oss som haft möjligheten har det inneburit att väldigt mycket skett digitalt. Studier, jobb och kanske privata tillställningar har fått flytta ut från de faktiska rummen in i de digitala. När vi nu eventuellt förhoppningsvis börjar se ljuset i tunneln i form av vaccinationer på bred front, en sommar i antågande och sjunkande smittotal kan det vara dags att börja förbereda sig på ny normalitet. Något som förmodligen inte kommer vara precis som före coronapandemin, men som kanske liknar den verklighet vi befann oss i innan mars 2020 lite grann. Hur har tiden för oss som levt ett liv till stor del digitalt påverkat oss på kort och lång sikt? Och vad tar vi med oss till det nya normala, både i form av praktiska erfarenheter och som spår i våra hjärnor? Det ska vi prata om med två forskare, Håkan Fischer och Petra Lindfors, båda verksamma på Stockholms universitet, och båda professorer i psykologi men med lite olika inriktningar. Och vi kommer dyka rakt in i hjärnan.

Julia Milder Det är en av de där majdagarna då himlen öppnat sig och regnet har vräkt ner i tolv timmar redan innan jag påbörjar min dryga mil långa cykelfärd till Frescati hage där Håkan Fischers arbetsplats ligger och där vi har stämt träff inför dagens

intervju. Med hjälp av en trasig selfiepinne som jag surrat fast micken på kan vi hålla avstånd och genomföra intervjun med tak över huvudet.

Håkan Fischer Jag heter Håkan Fischer och är professor i humanbiologisk psykologi här på psykologiska institutionen på Stockholms universitet. Jag har varit här nu tio år exakt och kom innan det kommer jag från KI där jag var i tio år också så jag har varit på bägge ställena här. Det jag gör är att jag är i min forskning är hjärnforskare. Just det, vad som händer i hjärnan när man tänker på olika saker och uppmärksammar saker, när man känner olika känslor och hur man på något sätt bollar sådana här saker med andra människor. **Del de som inte gör det.** Så jag stoppar in människor i sådana här hjärnröntgenkameror, mr-kameror, och så tittar jag på vad som händer i hjärnan samtidigt som människor gör olika saker, säger saker, så jag försöker hitta den biologiska kopplingen mellan psykologiska fenomen och hjärnans funktion. Så det är liksom kropp och själ-forskning kan man säga.

Julia Milder Idag ska vi prata lite grann om arbetslivets historiska digitaliseringsresa och hur det eventuellt påverkar oss och våra hjärnor. Om man ser på människan som ett socialt djur som är beroende av andra människor inom någon form av flock. Hur påverkar det här digitala arbetslivet, eller studielivet för den delen, både på på kort och lite längre sikt?

Håkan Fischer Jag tror att det påverkar väldigt mycket, speciellt initialt. Den initiala förändringen, från att gå till ett arbete varje dag och socialt, irl, träffa människor, till att kanske träffa samma människor men via skärmar, så tror jag att den initiala förändringen är stor. Och det tar tid för oss själva och därmed också vår hjärna, att anpassa oss till den här nya situationen som är ett nytt normalläge, om jag säger så. Men eftersom hjärnan är så otroligt plastisk, och dess uppgift är ju att predicera framtiden, så måste man ju på något sätt skaffa sig nya erfarenheter, vilket man gör. Men det tar ett tag att skaffa sig de här erfarenheterna. Men när man väl gjort det kommer man att ha nått ett nytt normalläge, om man säger så. Jag tror att man vänjer sig och att hjärnan anpassar sig för den är så oerhört flexibel. Det är det som är nyckeln till vår evolutionära framgång.

Julia Milder Och samtidigt som hjärnan är väldigt formbar och flexibel så är den ju också väldigt gammal. Den bygger liksom på gammal inlärd kunskap eller vad man ska kalla det för. Vi har varit digitala på olika sätt under ganska lång tid, men just den här omställningen att jobba helt digitalt och på distans, inte träffa arbetskamrater irl och så.

Håkan Fischer Hjärnan är ju liksom till för att få oss att överleva och att föra våra gener vidare, det är det som är artens och alla arters uppgift om man säger så. Det som är gammalt med hjärnan, det är ju de här systemen för överlevnad som egentligen handlar om att få in mat, att skydda sig mot hot, att kunna sova, en massa supergrundläggande behov, att kunna andas, att kunna allt det här. Vi har de här grundläggande systemen som är evolutionärt gamla, och så har vi då minnen och erfarenheter. Och så har vi ett mål att överleva och att också att predicera framtiden för att kunna överleva på bästa sätt. Och det handlar både om att undvika faror, men också att närma oss saker som är positiva för oss. Så det är själva grundförutsättningen.

Kommenterad [ES1]: 03:36

I en digitaliserad ny värld så ska alla de här grundläggande behoven också uppfyllas. Men erfarenheten har vi inte initialt, vilket gör att vi måste skaffa oss dem. Men när vi väl har gjort det så kommer vi kunna predicera framtiden utifrån den här nya, högre kunskapsnivån. Vi är otroligt duktiga på att vara flexibla, liksom de flesta andra arter också är givetvis. Men just det här med att vi är ofta snabbare än vad de flesta andra arterna är kan jag säga. Jag skulle kunna tänka mig att ju mer man håller på, ju mer automatiserat blir det här och ju mer kommer man inte på något sätt att tänka på det här som att det är en speciell situation utan det är den nya situationen. Och sedan kommer man utifrån den nya situationen kunna göra ytterligare andra saker. Men det digitala kommer bli, om det fortsätter, det normala och sedan så gör man andra saker utöver det. Det kanske blir tvärtom på ett bra sätt där det digitala blir det normala, och så ibland undantagsvis så gör man andra saker, till exempel träffa folk. Nu hoppas jag inte det! Men det skulle kunna bli som ett helt nytt normalläge där man jämt skulle kunna leva i någon slags cybervärld. Det tror jag absolut att man skulle kunna anpassa sig till som biologisk varelse. Och sedan ibland gör man inte det, tvärtom emot nu då. Men där är vi inte än. Men jag tror absolut att vi har den potentialen att förändra oss på det sättet.

Musik

Julia Milder Men även om vi rent hypotetiskt skulle kunna klara av en ny virtuell verklighet som biologiska varelser verkar det finnas en gnagande känsla inom många av oss i isoleringens tidevarv. Det här ska vi prata om med Petra Lindfors, professor i psykologi med inriktning mot arbetsorganisationspsykologi. Hon forskar om stress, hälsa och välbefinnande i människors olika livsdomäner som arbetsplatser och utbildningsmiljöer. Både studenter och folk som jobbar som har gjort det mesta på distans nu, upplever en ensamhet i det här, i isoleringen och distansen. Kan man definiera den här ensamheten på något sätt och är vi verkligen ensamma, där man ändå kanske har daglig kontakt fast via videomöten istället för irl?

Petra Lindfors Men det är klart att vi kan vara ensamma. Tittar vi på forskningslitteraturen så kan ju en definition av ensamhet det är ju känslan av att känna sig ensam. Frustrationen av att inte få sina sociala behov tillfredsställda både kvantitativt, alltså antalet möten, antalet kontakter, men också kvaliteten som kanske förmodligen är viktigare i det här. Det går ju ha väldigt, väldigt många kontakter och väldigt många möten av olika slag, samtal med människor, och fortfarande känna sig ensam. Allt det här gällde ju även före pandemin, innan det här läget.

Julia Milder Har hela den här distansperioden på ett drygt år gjort oss mer ensamma eller ensamma tillsammans?

Petra Lindfors Men det är ju faktiskt en viktig aspekt att det som ändå är förenande och skapar gemenskap i den här situationen att vi är i den tillsammans. Det är inte så att någon specifik grupp är utpekad, och samtidigt så har vi det här att vi har väldigt olika förutsättningar hemma. Och även de som är i arbete och som måste vara på sin arbetsplats har ju också olika förutsättningar i sin privata livssituation. Det finns fortfarande variationer i ensamhet, men på ett övergripande plan så delar vi ju

någonting. Vi delar den här krissituationen som det ju faktiskt ändå är. Det kan skapa en gemensamhet, så att ja, vi är liksom ensamma tillsammans ändå på något sätt.

Julia Milder Petra Lindfors har forskat specifikt om distansarbete och hennes avhandling, som förvisso gjordes 2002, långt före coronapandemin, handlade om stress, hälsa och välbefinnande kopplat till distansarbete. Vad finns det för positiva aspekter som du har upptäckt i din forskning om distansarbete generellt?

Petra Lindfors Ja, om jag tänker på avhandlingen så tänker jag också på den forskningslitteratur som som är av mer modernt datum. Så finns de här positiva aspekterna att faktiskt öka flexibiliteten, att ha möjlighet att styra sin arbetsdag betydligt mer och faktiskt slippa restiderna, förflyttningen till arbetsplatsen. Det kan vara särskilt positivt för de som har småbarn hemma, som vill korta tiden i förflyttning, men även för andra grupper tänker jag. För så roligt kanske det inte alltid är att ha en lång resväg till jobbet och pendla varje dag, utan det finns annat att göra. Och det går ju också för dem som får upp den här rutinen i att jobba hemma, att faktiskt också göra en del hushållsarbete under arbetstid. Ta den där diskmaskinen, sätta igång den, gå och stänga av den och då få in lite rörelse också i sin arbetsdag, genom att faktiskt kliva upp från stolen där vi sitter och jobbar. Gå och stänga av, hänga tvätten och sådär. Den ökade flexibiliteten är väl den stora fördelen. Samtidigt är det också den stora nackdelen för dem som inte får det här att fungera. För dem som inte har en tydlig struktur så är det en otrolig potentiell stressfälla, skulle vi kunna säga, att allting riskerar att flyta ihop. Privatliv och arbetsliv. Barn som kommer hemdrällande om det finns sådana, partner som kommer hem och vill prata. Och själv sitter vi då och kanske jobbar fokuserat. Det är inte alltid vi har möjlighet att stänga en dörr och ha en helt exklusiv arbetsplats i hemmet.

Julia Milder Ja, det där med att göra allting på samma fysiska plats, om än i olika digitala rum, kan ju skapa en del förvirring. Kan det inte vara lite knepigt för säg en småbarnsförälder som inte bor jättestort att hålla isär de olika rummen? Man kanske jobbar hemifrån ena dagen, vabbar med ett snorigt barn nästa dag. "Går till gymmet" inom citationstecken, som kanske är ett par hantlar och en yogamatta på golvet i samma rum där man nyss satt och jobbade eller snöt ett snorigt barn. Och på kvällen tar man en digital AW med kompisarna på FaceTime i soffan i samma rum igen. Kan våra hjärna verkligen anpassa sig till det här? Eller blir allt en enda geggamoja, där vi till slut får svårt att reda ut vilken veckodag det är och vilken roll vi för tillfället axlar?

Håkan Fischer Det här är en ny situation, en ny erfarenhet, vilket gör att vi kommer att behöva skaffa oss kunskap och erfarenhet om den nya situationen. Och det är så att hjärnan är väldigt duktig på att lära sig nya saker, men medan vi lär oss nya saker så arbetar väldigt, väldigt stora områden av hjärnan för att processa informationen. Men sedan när vi har lärt oss nånting... Ju mera automatiserat någonting blir, när vi när vi bör vänja oss vid vardagen, ju mindre del av hjärnan kommer att upptas av den här aktiviteten. Det är som när man lär sig köra bil. Fokus är först bara på ratten, man tittar på ratten och man har ingen koll där ute direkt. Och sedan så kollar man ut och då kan man inte köra, för man har inte koll på ratten. Och sedan efter ett tag så automatiseras det här. Det är precis likadant här, tänker jag då. Vi kommer först att vara geggiga och

ofokuserade för att vi har så mycket att processa. Men sen så när vi väl har automatiserat det, då kommer det bli som ett nytt normaltillstånd.

Julia Milder Så det finns ingenting i människans biologiska natur som säger att vi behöver träffas IRL - man kan ju träffas digitalt. Men är det samma sak som när man träffas face to face, att man hör tonlägen och ser minspelet på ett annat sätt? Man får så mycket andra synintryck och andra intryck med sig. Finns ett sånt behov?

Håkan Fischer Ja, det är jag helt övertygad om att det finns ett sånt sådant behov, alltså att träffas på riktigt. Så är det här som jag skisserade förut med det nya normala man lever i. Jag tror att vi skulle kunna anpassa oss till det. Människans överlevnadsstrategi har ju varit att vara social och i grupp. Det är det som har gjort oss så starka som art. Vi är svaga som individer i förhållande till lejon och som där, men vi är så starka som grupp. Vi behöver andra på massa olika sätt, så att jag tror inte att vi kommer kunna ersätta det här riktiga sociala livet med ett virtuellt sådant här liv. Men något slags kombination kan man kanske tänka sig. Jag tänker att vi gör ju ganska mycket forskning kring det här med social kognition, hur man avläser och tolkar andra människors sociala signaler, både från ansikten och från röster och från kroppsspråk och sådant här. Och där ser vi att människor är olika duktiga på det. Bara det är ganska intressant. Så jag tror mig verkligen veta att det är viktigt att träffas IRL. Jag är helt övertygad om att man är mycket sämre på att avläsa sociala signaler också på olika sätt via skärmen, vilket också gör att det är jobbigare på olika sätt att kommunicera på det här sättet. Jag tror dock att det ska vara lättare, kanske om man gör det i en vr-miljö där man på nåt sätt ändå ser varandra i 3D, snarare än i 2D som man gör på en skärm. Det tror jag är en stor skillnad. Men så behöver man ju den här känslan av att vara i samma rum. Kanske känner någon lukt, kanske att det finns massa saker som man än så länge man inte alls kan få virtuellt. Och allt det tror jag att vi behöver som människor. Tänk hur hemskt det skulle vara om man skulle umgås med sina barn enbart virtuellt. Jag har ju kompisar som gör det, men som bor i Australien och har sina barn här. Man snackar varje dag och det är klart att det är fantastiskt mycket bättre än att inte göra det alls. Men det går inte att ersätta, jag tror inte att det går att ersätta, jag tror inte att vår biologi är på något sätt skapad för att inte ses, även om man kan ersätta det delvis med artificiella virtuella saker.

Julia Milder Och det är någonting som är nedärvt under så lång tid, det här sociala, är det det?

Håkan Fischer Exakt.

Vinjett Bakom bokhyllan - allt utom boktips.

Julia Milder Går det att säga någonting om vi blir bättre eller sämre kollegor eller kurskamrater i den här distansen till varandra?

Petra Lindfors Ja, det hänger ju så väldigt mycket på kommunikation, tänker jag, och där är vi också olika. En del är duktiga kommunikatörer och en del är lite mindre framgångsrika i sin kommunikation, och då gäller det ju också att vara lyhörd både för den skriftliga kommunikationen och för den muntliga kommunikationen, och ibland

även den icke verbala, i den mån vi sitter i de här videomötena, att följa det som pågår. Det finns också föreställningar att den som talar med stora bokstäver eller talar väldigt högt i ett videomöte eller ett telefonsamtal eller telefonmöte, är arg. Och så kanske det inte alls är. Det kanske bara handlar om att någon försöker vara tydlig och komma igenom bruset som finns i olika sammanhang, och någon kanske sitter i en brusig miljö med massa bakgrundsljud, så det kan ju vara sådana faktorer också. Då kan man ju faktiskt fråga: "Det låter som om du sitter och skriker?" och därigenom skapa en bättre stämning och bli en om en bättre medmänniska på det hela taget. Och sånt kan göra underverk för ett helt möte.

Julia Milder Men det här rent kognitivt att ständigt sitta med ögonen mot en skärm, och man kanske har igång tre olika chattkanaler i brist på fikarum eller brist på att prata vid kaffemaskinen när man ska lösa olika problem, och allting annat som ändå finns på en skärm som pågår på massa ställen samtidigt - påverkar det vår kognitiva förmåga på något sätt, både på kort och lång sikt?

Petra Lindfors Rent akut när vi sitter i stunden med alla de här olika systemen uppe samtidigt, det är jättejobbigt. Det är en otrolig belastning att ha koll på vad som händer på olika delar av skärmen eller om vi sitter med flera skärmar. Vad pågår var? Och så kommer det en distraktion, för det kommer också något meddelande på telefonen ifall vi har glömt att stänga den, och sådana saker. Jag tänker lite på det som ett flygledartorn till exempel, för de har ju stora skärmar och det kommer plan flygande, och de får väldigt negativa konsekvenser av att inte vara på alerten hela tiden. Men då gäller det också att lägga in pauser i det här och inte sitta hela dagarna och fokusera på en sådan plottrig skärm som skickar olika meddelanden. Det blir utmattande i stunden. Om vi då inte har en tillräcklig återhämtning, både under arbetsdagen och framför allt efter, så är det klart att det får konsekvenser. Vi blir inte piggare, utan snarare tvärtom. Sen kan vi utveckla våra förmågor också. Det måste vi också komma ihåg, att vi kan ju bli duktigare på att hantera den här komplexiteten och också komma fram till att det där flödet, det behöver jag inte, det kan stänga av nu. Och fundera på vad är det jag faktiskt behöver för att den här situationen ska fungera och vad kan jag plocka bort för att vara lite vänligare mot mig själv? Kan jag få hjälp av någon annan att hantera det? Och sen de riktigt långsiktiga konsekvenserna - frågan är, om man tänker på våra hjärnor, om vi alla blir mer flexibla typer som kan hantera det här? Nej, det tror jag väl inte. Vi har fortfarande en variation kvar, och det behövs ju också mänsklig förmåga för att fylla alla samhällets funktioner som vi har byggt in i vårt moderna samhälle helt enkelt. Men just vikten av pauser emellan så att vi inte bara stirrar på skärmarna utan kommer ihåg att blinka och vätska i ögonen och faktiskt också ta de här pauserna i mötena och mellan de här passen framför allt.

Håkan Fischer Det är också så mycketdet här att man blir så påverkad och hjärntrött och att man kan tappa fokus och sådana saker. Jag tror att det handlar väldigt mycket om att våra grundläggande biologiska system inte har anpassats till den nya situationen där man är mycket mer stillasittande och man är inomhus. Vi har ett system i hjärnan som heter retikulära aktiveringssystemet som aktiverar upp och ner hjärnans vakenhetsgrad. Det är jätteviktigt för sömn och jätteviktigt för en massa olika saker. Det är också kopplat till andning och allt sådant där. Om man blir alltför inaktiv eller alltför överstimulerad för all del, om det blir någon sorts obalans mellan inflöde

och våra kroppsliga behov, både för mycket och för lite inflöde, då kommer det här aktiveringssystemet inte att ligga i fas med vårt tänkande, vilket gör att man tappar fokus för att regleringssystemet reglerar ner samtidigt som man har en stor informationsmängd som kommer in, då så skapar det en situation där våra frontallobber, där väldigt mycket av våra medvetandeprocesser pågår och där vi också då tänker och kontrollerar våra tankar på olika sätt. De påverkas väldigt mycket av det här, och det gör att man måste tänka på att försöka hålla den här kroppsbalansen intakt, det vill säga att man håller sig fysiskt igång. Man har nog med ljus, att man äter rätt, att man tränar, att man gör saker, för gör man det, då har man plötsligt försäkrat sig om att ha maximalt utrymme för kognitivt processande. Men om man börjar tappa någonstans där, då tappar man också det kognitiva medvetandeprocessandet. Så det är jätteviktigt, jag skulle säga att det är extra viktigt nu är att man verkligen tänker på att man äter bra, man sover bra, man tränar, man träffar människor, att man gör de här sakerna, för det är en grundförutsättning för att man sedan ska kunna fungera kognitivt och orka med de här situationerna.

Julia Milder Är det någonting som vi aldrig kommer kunna anpassa oss till? Kan våra hjärnor och kroppar aldrig anpassas till den grad att vi bara sitter stilla framför en skärm och jobbar eller vad vi nu gör? Och inte har alla de här andra grejorna, jo sömn såklart, men jag tänker socialt och kropp och fysiskt.

Håkan Fischer Jag tror inte - tror gör man egentligen bara i kyrkan - men jag tror inte att kroppen kan anpassa sig så mycket så att man inte behöver uppfylla de här grundläggande behoven av rörelse och mat, värme och social närhet och allt. Har vi inte dem så är det svårt att må bra. Är man hungrig och inte har sovit och så vidare, inte har socialt umgänge, så är det svårt för oss att må bra. Det är inte så konstigt, men så tänker jag, och så tänker jag också att hjärnan fungerar.

Julia Milder Även om vår hjärna är väldigt anpassningsbar har den alltså begränsningar i hur mycket den kan anpassa sig. Men de anpassningar som redan gjorts under de här perioden, när vi har varit mer isolerade än vanligt, kommer de att följa med oss in i det nya normala sedan? Jag, som innan pandemin jämt och ständigt hade en fullklottrad kalender både på jobbet och i privatlivet med familjeliv, träning, aktiviteter, resor och ett rikt socialt liv, har verkligen fått ändra hela min livshållning under den här perioden. Att komma tillbaka efter nästan ett års föräldradighet mitt i pandemin har gjort det väldigt tydligt hur den här bubblan har påverkat mig. Att cykla till och från jobbet genom hela stan och sedan på distans hälsa på kanske fyra kollegor på en hel dag gjorde mig i början helt matt av intryck. Kommer det här att följa med mig även fortsättningsvis eller kommer min hjärna så småningom att vänja sig tillbaka till det gamla livet som ständigt var fullt av möten med tredimensionella människor och nya intryck?

Håkan Fischer Hjärnan är oerhört anpassningsbar. Vi har precis gjort en studie som vi publicerade för ett halvår sedan, där vi såg att om människan tittar på bilder så kan vi mäta en förändring i hjärnbarkens tjocklek efter bara en minuts tittande på de här bilderna, alltså så plastisk är hjärnan. Och sen såg vi också att efter ytterligare två minuter man inte tittade på bilderna, då har hjärnan gått tillbaka. Så det är en enorm potential där. **Men det är hög tid nu att man hittar nya normalläge,** så om man är

Kommenterad [ES2]: 26:14

väldigt socialt aktiv eller är väldigt fysiskt aktiv, om man är väldigt mycket av någonting så kommer hjärnan att leta efter en balanspunkt som kallas för allostas. Alltså att man hittar någon slags nytt balansläge i kroppen där allting fungerar bra. Och sen när man förändrar det här läget, då kommer kroppen igen att leta efter ett nytt balansläge och efter ett tag så kommer man att hitta det också. Så att hjärnan kommer att förändras jättemycket upp och ner.

Musik

Petra Lindfors Det här säger väl någonting också om anpassning, att vi har förmodligen anpassat oss till färre intryck när vi går tillbaka. Och sedan när vi inte ens är i nivå med det vi hade innan, utan bara kliver ut ur hemmets sfär, så blir det: "Oj det finns människor, det händer andra saker" och vi behöver förhålla oss till det igen. Men det kanske också ger oss en tankeställare, tänker jag. Hur har vi levt innan och hur mycket har vi klämt in på den här vakna tiden? Och är det verkligen rimligt att göra det? Så jag tänker att det här tillståndet, om vi nu kallar det för det, innan det nu återgår till det nya normala hur det nu blir, så kanske det finns skäl att reflektera. Vad har fungerat? Vad har varit bra? Det kanske var skönt med en lugnare period. Jag hör en del som säger att det är så skönt med obokade helger, för att det inte är rimligt att mötas och umgås i stora grupper och ha det här sociala umgänget som har varit tidigare. Det kanske inte heller finns möjlighet att sitta ute på kvällarna och äta till sent, de här restaurangerna som stänger, och då kanske det ger skäl till reflektion. Jag kanske ska ta det lugnare. Det kanske inte är vettigt att springa på i 120 hela tiden, så att någonstans. Men när vi har gått från lite av en extrem situation på någon slags samhällsnivå till en annan väldigt lugn situation och väldigt stilla, som förmodligen inte är hälsofrämjande överhuvudtaget på sikt, med tanke på att många också har minskat fysisk aktivitet vad det verkar som. Och det är viktigt att komma ut och röra på sig, det är viktigt att träffa andra och så vidare. Men att vi någonstans har möjlighet att fundera på vad fungerar för mig? Vad vill jag ta med mig in i det nya normala? Både på det privata planet och rent i arbetslivet. Är det så att jag ska gå och förhandla med chefen? Eller har vi nya riktlinjer och rutiner på jobbet, att vi kan jobba hemma i utökad grad? Eller är det så att nu vill chefen ha ha tillbaka alla till jobbet? Och ha den här dialogen kring hur det blir. Jag tror att det positiva i det här att faktiskt kunna fundera på vad som har varit positivt.

Musik

Håkan Fischer Hjärnan kommer aldrig vara likadan efter det här som den var före. Och det är ju likadant som att hjärnan kommer inte vara likadan varken hos dig eller mig efter den här intervjun som före intervjun. För allting som vi erfar kommer att på något sätt påverka oss och vår hjärna. Det är något positivt, men det kan också vara negativt om man har negativa erfarenheter. Men hjärnan kommer aldrig att vara densamma nånsin under människans liv.

Musik

Julia Milder Det här var allt från bakom bokhyllan och hur det digitala livet påverkar oss för den här gången. Om du inte redan har hört avsnitt #33 om hur du fixar pluggat

på distans vill jag verkligen slå ett slag för det också. Tack till tonsättaren Stefan Levin som låter oss använda en del av hans stycke Die Zeit-Ung som signatur. Den här podden produceras av Stockholms universitetsbibliotek och jag som gjorde programmet i dag heter Julia Milder. På su.se/biblioteket hittar du alla låtlistor, tidigare avsnitt och kontaktuppgifter till oss som gör podden. Hör gärna av dig till oss med tips och tankar. Nu återstår bara att önska er en riktigt skön sommar med förhoppningsvis lite fler möten irl än på länge. Vi är tillbaka igen i september.