

Dagbogen gør comeback med humørikoner og chatrobot

Evnen til selvrefleksion kan være truet i den digitale tidsalder. En moderniseret dagbog udstyret med humørikoner og en chatrobot kan reetablere kontakten med vores inderste følelsesliv og gøre os sundere, mener amerikansk app-udvikler.



RASMUS PALLUDAN | rasmus.palludan@jp.dk

Hvem skriver,« spørger min ven nysgerrigt og nikker ned mod min smartphone på cafébordet. En besked er netop tikket ind, hvori der står: »Pssst. Rasmus! Jeg har det rart ;-) Hvordan har du det?«



Min ven forventer en spændende historie om et kvindeligt bekendtskab, men jeg må skuffe ham. Beskeden kommer fra en chatrobot, der er indbygget i iOS-appen "Emojiary". Der findes mange app-dagbøger, men "Emojiary" udmærker sig. Hver dag spørger chatrobotten ind til, hvordan jeg har det. Jeg skal derefter vælge et visuelt svar i form af ét (eller flere) humørikoner, såkaldte emojis. Idéen er, at jeg over tid kan få en visualiseret oversigt mit humør.



På caféen svarer jeg hurtigt chatrobotten med en simpel, glad smiley. »Tak for dit svar, Rasmus! Har du noget, du gerne vil tilføje?« tilføjer chatrobotten hurtigt. Under normale omstændigheder ville jeg tilføje noget uddybende tekst, men da jeg sidder med min ven, efterlader jeg robotten med en lang næse.



»Skriver du seriøst med en robot, Rasmus,« spørger min ven. Denne gang anklagende.

Jeg forklarer ham, at jeg tester appen, fordi jeg altid gerne har villet føre dagbog, og fordi jeg for et par uger siden snakkede med den amerikanske forfatter Michael Harris, der sagde, at menneskers evne til selvrefleksion er truet i en tid, hvor vi altid fordyber os i gruppetænkning på sociale medier online. Vi chatter, poster, tweeter og googler – men sjældent sætter vi os ned og reflekterer over vores liv.

»Vi bliver en del af en algoritmisk kraft i stedet for at udvikle et rigt indre liv,« fortalte Michael Harris.



Jeg gider ikke være et "robotmenneske", der dagen lang liker opslag på sociale medier, og som ikke er i kontakt med egne behov. Så vil jeg hellere følge en robots ordre, hvis det betyder, at jeg til sidst har en journal, hvori jeg kan få overblik over mit følelsesliv. At skrive dagbog i en app har desuden den fordel, at jeg skriver på smartphonen, som jeg har med mig døgnet rundt. Det vil sige, at jeg kan skrive et opslag, når jeg lige har en pause på fem minutter i bussen eller på arbejdet.

Dagbøger gavner helbredet

Det er amerikaneren Albert Lee, chef for firmaet All Tomorrows, der har designet den gratis app

"Emojiary". All Tomorrows laver produkter i et spændingsfelt mellem teknologi og psykologi, og derfor er "Emojiary" også baseret på grundige research-interview.



»En af de ting, vi hørte igen og igen, var, at folk gerne ville blive bedre til at reflektere over deres liv. De sagde ting som: Jeg har det ikke så godt. Jeg tror, jeg ved, hvad der er galt med mig, men jeg ved det ikke helt,« forklarer han.

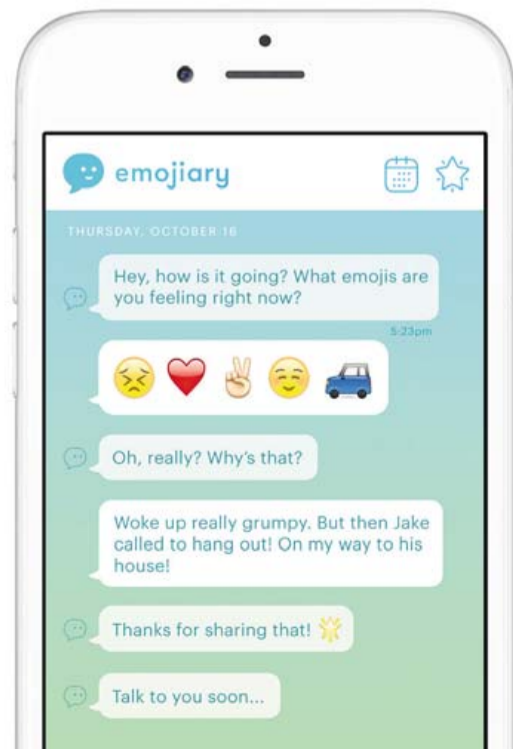
Ifølge Albert Lee er vores følelser nøglen til at forstå os selv. Jo bedre vi kender os selv, jo bedre bliver vi til at tage valg i en kompleks verden. Og her kan dagbogsskriverier hjælpe. Han har forskningen på sin side.



Refleksiv skrivning, særligt i dagbøger, har vist sig at have mange sundhedsmæssige gevinster, både fysisk og psykisk. For eksempel har studier vist, at vi kan styrke vores immunforsvar og normalisere vores blodtryk, når vi skriver dagbøger. Et kendt studie fra 1999 trykt i Journal of the American Medical Association viste tilmed, at når folk med astma skrev om stressfulde begivenheder i deres liv, så blev deres lungefunktion forbedret. Mængden af luft, som de kunne indtage ved et åndedrag, blev øget med 19 procent. Ligeledes

Det er vigtigt for os at blive opmærksomme på vores følelser, fordi de kan bruges som et navigationsapparat til at klarlægge vores behov.

Annette Aggerbeck
Psykiater



"Emojiary": En chatrobot i appen Emojiary spørger dagligt ind til, hvordan du har det. Du svarer med emojis og tekst.

Foto: All Tomorrows

har brystkræftpatienter oplevet færre smerter i forsøg med dagbøger.



Psykiateren Annette Aggerbeck, som er forfatter til bogen "Skriveterapi", bekræfter, at folk har både fysisk og psykisk gavn af at skrive dagbog – særligt i en tid, hvor vi tit ikke har så meget ro til fordybelse, og hvor opmærksomheden ofte flakker rundt grundet underholdning på sociale medier og andre steder på internettet. I en tid hvor vores liv synes offentligt på sociale medier, opstår et behov for at fordybe sig i noget privat.



»Det er vigtigt for os at blive opmærksomme på vores følelser, fordi de kan bruges som et navigationsapparat til at klarlægge vores behov og finde ud af, hvilke handlinger der er hensigtsmæssige. Der er rigtigt mange mennesker, som har mange tanker, men som ikke aner, hvad de føler,« forklarer hun.

Annette Aggerbeck mener ikke, at dagbogsskrivning på papir er at foretrække frem for dagbogsskrivning på smartphones og computere. Det vigtigste er, at man har ro, når man skriver.

Det er tidskrævende

Det helt store problem med at skrive dagbog er ifølge Albert Lee, at det er udfordrende og uvant for mange at sidde foran en blank side og skulle sætte ord på sine følelser. Og her kommer de simple emojis ind i billedet.



»Mange mener, at emojis er fjollede, men de er faktisk gode til at udtrykke vores tanker og følelser på en nem måde. De gør det lettere at komme i gang med at reflektere over vores følelsesliv,« mener han.

Jeg må personligt give Albert Lee ret, efter jeg har brugt Emojiary i en uge. Selv om emojis virker barnlige, så vænner man sig hurtigt til at tage dem seriøst. Særligt når en fin grafik i appen giver overblik over, hvilke emojis jeg bruger mest. Indtil videre: fire glade smileys, to udtrykkløse smileys og én syg smiley (jeg havde ondt i halsen).



Da jeg primært holder dagbog for at holde styr på mine minder, kan jeg endnu ikke konkludere noget storslået, som at Emojiary har gjort mig lykkeligere. Appen lod heller ikke til at kurere min halsbetændelse. Jeg kan til gengæld konstatere, at man faktisk får et forhold til den motiverende chatrobot over tid. Selv om dens engelsksprogede spørgsmål og svar er simple, så bliver man lidt smigret over dens daglige vedholdenhed og interesse i ens følelsesliv.