

Praktisk info-hantering

Författare: Jimmy Lindsjö

Publicerad 8 juni 2017

Denna artikels syfte är att underlätta en av de största utmaningarna idag:

Informationshantering.

Svårigheten beror inte bara på gigantisk mängd info utan även karaktären hos infon samt våra olika förmågor att hantera. Detta är några av faktorerna som avgör hur info påverkar vårt mående, vårt agerande och våra liv som helhet.

Det är en oerhört spännande men krävande tid vi lever i, och den omställning vi är mitt i känns ibland kaotisk, vilket gör att vår informationshantering (IH) behöver hålla hög kvalitet.

För att nå kvalitativ IH behövs frisk hjärna, höjd medvetenhet, textanalys & begreppsförståelse, beredskap att ändra sina attityder & referensramar, en vilja att neutralt betrakta två olika ståndpunkter samt tålamod att bearbeta info innan du agerar.

Jag går rakt på sak (med hur man konkret kan hantera info) redan i början av denna artikel. Ni som vill läsa bakgrund och utvecklingar finner det i andra halvan.

Artikeln kommer inte att säga vad som är sant eller falskt, utan snarare ge läsaren verktyg att själv avgöra sådant.

Praktisk info-hantering

Dessa punkter kan hjälpa till med info-hantering. *Var medveten om hur dina känslor och attityder ev påverkar din info-hantering medan du går genom denna lista.*

1.1 Behöver jag denna info (passiv)? Kan den vara nyttig för mig på något sätt? *Om du svarar "nej" på dessa frågor bör du inte ta del av infon, och behöver isf inte göra följande punkter.*

Resultat: Minskad mängd info du behöver hantera.

1.2 Söka info (aktiv). Anpassa kanaler och källor för att ge ett så neutralt och mångsidigt svar som möjligt på dina frågor. Ex: Om du vill veta om en produkt är giftig lär du få olika svar om du frågar en kemist, en skvallerblaska eller ett företag som säljer produkten. Frisök på nätet: Variera både sökfraser och sökmotorer för att få ett brett och mångsidigt sökresultat.

2. Vad säger infon egentligen? ("Ordförståelse") Finns det ett tydligt budskap eller flera?

Framgår det vad syftet med infon är? Tänk på att skeptikernas retorik och tekniker vid argumentation kan användas åt båda håll.

3. Källgranska. Var kommer infon ifrån ursprungligen? Om infon är en åsikt bör man hitta ägaren till den (primärkälla) – t.ex. en oklippt videointervju, om man inte har möjlighet att direkt fråga ägaren. Om det gäller statistik, kan man vända sig till skaparen eller till myndighet inom aktuellt område. Man kan även granska djupare än primärkällan (t.ex. följa pengarna) för att hitta ev jäv som ökar risken att infon är vinklad eller osann. *Hur är infon skapad?* (Det kan vara en bild som är lätt att ändra t.ex.)

4. Sannolikhetslära. Om ursprungskällan brukar ha en viss åsikt/attityd, är det sannolikt även denna gång – men inget måste. Denna text kan vara ett undantag – på samma sätt som en skvallertidning kan få till en neutral, granskande och "sann" artikel.

Måste det vara sant *eller* falskt (absolutism)? En artikel kan väl innehålla både sanning och lögn, eller vara så neutral och öppen att man inte kan bedöma sanning & lögn?

Gör skillnad på författare, budskap och info-kanal. Dessa tre komponenter bör bedömas var för sig. *(Jämför ett scenario där privatperson skriver om sin vardag på sin privata blogg, med ett scenario där en journalist skriver om en värdeladdad samhällsfråga på en plattform där många olika författare skriver.)*

5. Tid och tålmod. För att göra en rättvis bedömning av en tidning/författare/politiker/forskare bör man följa den en längre tid – och helst göra punkterna ovan samtidigt. Detta kräver tålmod och långsiktighet (till skillnad från dagens kortsiktiga affektagerande i sociala medier).

6. Reaktion och aktion? Efter textanalys och bedömning av infon är det dags att välja om du ska agera eller inte. Har din bedömning påverkats av dina känslor och attityder? Hur har du reagerat under processens gång, och kommer det att märkas om du agerar med infon nu? Finns det något syfte med att agera, eller inte agera? Om du agerar – hur bör du gå till väga?

I punkterna ovan finns källkritikens grundfrågor (vem, vad, varför) som uppdaterats lite för att bättre passa info-situationen vi har idag. Och här finns utvecklad info om vissa punkter. Man bör även förhålla sig filosofiskt och andligt till infon – t.ex: Hur påverkar denna info mitt liv egentligen? Spelar den någon betydande roll för min existens ... idag ... om 20 år? Ibland är det viktigare att ställa frågor än att ge svar (till sig själv eller andra).

Testa gärna (mallen/punkterna ovan) med att använda egna exempel.

Om du inte kommer på något eget kan du leta exempel som rör ämnena: NATO; Strålning; Vaccin. Dessa ämnen behandlar värdeladdade frågor och har ofta tydliga motparter/sidor. Har du redan valt sida i någon av frågorna, och hur påverkar det i så fall din hantering? Påverkas du av vilken median eller skribenten var? Utöver skribenternas retorik och agerande, har du lätt eller svårt att bedöma sanningshalt (utifrån ämneskunskap t.ex.)?

Utveckling

Allt är information i någon form: Lögn, skvaller, åsikt, recension, referat, teori, faktum och sanning

– som kommer från t.ex. böcker, internet, samtal - är skapade av **människor**.

När du läser av din omgivning/naturen eller tar emot kroppens signaler, är det info från **naturen**. Detta är olika typer av info – som vi utsätts för varje dag – som vi måste hantera ... medvetet eller omedvetet.

Info måste bearbetas och sättas i sammanhang för att bli *kunskap*, som sedan praktiseras på olika sätt. *Vetenskap* är en plattform för att bilda kunskap och försöka bevisa *teorier*. *Sanning* är det vi i nuläget enas om utifrån samlad kunskap.

Exempel på tidigare sanning: Jorden är universums mittpunkt. Vad blir nästa sanning att ändras?

Kunskap och sanning är mänskligt subjektiv och föränderlig – till skillnad från naturen.

Kvantitet och kvalitet

Vi har aldrig exponerats för (och hanterat) så mycket info som idag. Det räcker att gå 100 år bakåt i tiden för att se en gigantisk skillnad. Ett viktigt första steg är därför att *begränsa* mängden info vi exponeras för och tar till oss. Mänsklig info vill säga. Den socialt konstruerade infon dominerar våra liv och tränger undan naturens info (inkl kroppens signaler), vilket leder till att när vi väl försöker tyda naturens info så är vi otränade ... vilket sammantaget gör att vi har svårare att ta hand om oss. Sanning och verklig hållbarhet finns i naturen, och om vi inte förstår naturinfo kommer vi inte att bli tillräckligt sanna och hållbara.

Kvaliteten är en lika viktig faktor:

typ av info (underhållning, rumslig, matematisk, analog/digital, livsförändrande, kunskapsbildande m.fl.)

karaktären (tankestyrande, känslomässig, "sann", välmenande)

hanteringen i sig (oavsett infon så kan vår hantering avgöra hur den påverkar oss)

Varning för destruktiv monokultur* av info: Det som kallas normalmedia eller mainstream media dominerar både utbud och efterfrågan (vare sig det gäller nyheter, reklam eller underhållning). Majoriteten av dagens info är digital och ofta propagandistisk (tankestyrande, känslomässig),

negativ och separerande. Dessutom kan infon, tack vare snabb teknikutveckling och dålig reglering, ibland gå direkt till vårt undermedvetna (t.ex. via doft, bild och underliggande budskap). Doft har stor påverkan på hjärna/attityd/beteende, då den går direkt till limbiska systemet (känslor). Känslor dominerar förnuft (3:1 ratio) i kommunikation. Idag sker doftsättning av produkter och hela varuhus för att öka vår köplust.

* Jämför med odling: Även om vi gillar kaffe så är det dåligt att endast odla kaffe på stora ytor (monokultur) då det bidrar till utarmning av jordar, minskad biomångfald, störda ekosystem och allmän påverkan gällande klimat och hälsa. På samma sätt kan vi gilla en viss typ av info men det missgynnar oss om den är för smal, vinklad och ensidig.

Risken för detta ökar med privat ägande och lågt antal beslutsfattare med stor centraliserad makt. Detta har skett i USA med önskvärd tydlighet, och Sverige har härmat USA vilket givit oss snarlika förhållanden: Mediakoncernen Bonnier har varit tongivande i Sverige sedan början av 1900-talet, och har sedan dess ökat sin dominans. Idag äger/styr Bonnier över 200 olika media – många tidningar & tidskrifter, TV-kanaler, läkemedelsföretag, bokförlag, internetbutiker, lotteri/spel/dobbel (inkl online) samt lexikon och undervisningsmaterial till skolan.

Har ni tänkt på hur mycket underhållning, nyheter och reklam som kommer från USA(-baserade företag, mediakanaler, varumärken m.m.)? USA:s propagandapparat (inkl Hollywood) och koncentrerade mediamakt är mycket starkare än svensk motsvarighet*, men sker det även ett samarbete dem emellan? Det skulle i så fall innebära ett inflytande över svensk info av mer prestigefylld karaktär

(* Bonnier-exempel ovan).

Även om USA inte samarbetar med någon så är propagandan effektiv, vilket kan exemplifieras via krig: USA är i särklass när det gäller antal krig i världen (även pågående) och militär budget. USA har flera gånger brutit mot mänskliga rättigheter och internationella avtal om militärt inträde i andra länder samt anses vara ett internationellt hot. Men har ni någon gång hört att USA är "terroristen"?

Propagandans makt är relativt stor i Sverige, och särskilt utsatta är "intellektuella" då de ibland har en övertro på sin egen info-förmåga. Mer om detta under "Psykologi".

Man får gärna läsa "normalmedia", men man bör vara medveten om förutsättningarna (som nämns ovan).

Vilseledande info?

Nyheter, underhållning och reklam serveras till oss (vi söker inte aktivt efter specifik info utvald av oss själva), och då finns en större risk för vilseledande info. Men även när vi aktivt söker finns denna risk. Vi tar en titt på Google, Wikipedia och Facebook (tre av de största info-kanalerna idag).

Google: Världens största och mest använda sökmotor. Kan vilseleda via begränsade sökträffar eller via styrning pga reklam och algoritmer, och vi vilseleder oss själva genom att inte vara medvetna om det.

Vi marknadsför G varje gång vi säger att vi "googlar" (ist för "söka på nätet"). Det kan vara problematiskt att låta G's många tjänster ta del av (och ibland styra) våra liv. Ytterligare brister hos Google hävdas i registrering, blockering och selektion.

Det kan alltså vara en god idé att minska på användningen av Google. Det finns poänger med att besöka ett analogt (IRL) biblioteket, men om man vill använda digitala sökmotorer så finns det alternativ: Dogpile; DuckDuckGo; Ecosia; Good Gopher m.fl.

Wikipedia: Världens största digitala uppslagsverk har en stor brist i kontrollen – vem som helst kan lägga till info och det är oklart vem som agerar "polis".

Alternativ till Wikipedia: Vetapedia; TruthWiki; Britannica m.fl.

Oavsett vad man väljer så bör man kombinera med egen efterforskning.

Facebook: Här söker vi inte info på samma sätt som i sökmotorer eller uppslagsverk, men mängden info är stor och den är delvis anpassad via algoritmer som följer ditt beteende (och skapar likriktad info, s.k. "filterbubbla").

Men om man går direkt till **forskningen**, utan mellanhänder, så får man väl sanningen? Nja. Även forskare är människor med tillhörande brister, och vissa av dem kan t.o.m. vara köpta. Dessutom: Etikgranskning av forskning föreslås gå från sex regionala grupper till en (1) central. Tänk på att forskning vanligtvis är smalt avgränsad vilket innebär att vi själva får sätta infon i ett holistiskt sammanhang för att hantera den.

Skolan är en viktig plattform för info och kunskapsbildning, och det är viktigt att arbeta med källkritik – både för eleven och läraren. Källkritik redan i förskolan kan vara bra men också öka risk för indoktrinering & tankekontroll då barn är extra formbara och naiva.

Källkritik på nätet

... är utmanande, men det finns **hanteringshjälp** (av varierande kvalitet). Vissa av hjälparna innehåller både bra och dåligt: Det kan vara bra tips om vad tänka på generellt som blandas upp med konkreta exempel som säger att "denna hemsida/källa är dålig". Sådan typ av ställningstagande och absolutism är olämpligt som hanteringsråd.

"Viralgranskaren" (VG) är ett exempel på hjälp för allmänheten med källkritik på nätet. Men VG hjälper inte läsaren att själv utföra granskning utan berättar snarare hur det ligger till (detta är sant, detta är falskt). Ska då allmänheten behöva granska VG?

En av Sveriges mest tongivande källkritiker, Jack Werner, driver Viralgranskaren och låg bakom 404-bloggen som båda fick stort genomslag bland allmänheten. 404-bloggen (som skapades av Bonnier) lades dock ned kort tid efter att den öppnats.

Viralgranskaren och vissa källkritik-hjälpare fokuserar mycket på källan (alltså vem). Det är ibland relevant, men ibland behöver man istället fokusera på "vad" (vad sägs eg, vilka fakta hävdas, hur kollar jag om det är sant) ... *oavsett* vem som skrivit det.

Fact check, gothbarbie och Skeptikerskolan är olika exempel på hjälpare.

Källkritik kan se annorlunda pga område/sammanhang - media (mainstream & alternativ), privatlivet eller forskning/akademia – och även pga individen som utför förstås.

Traditionell källkritik brukar innehålla dessa fyra kriterier: Äkthet, tid, beroende, tendens.

Hur många steg bakåt går du? Vem äger? (Följ pengarna)

Balans: Om du vill veta mer om (och ev ta ställning i) en viss fråga där det finns två tydliga motpoler/sidor, hur går du till väga? Försöker du hitta neutrala källor som belyser båda sidor, eller läser du respektive sidas egen info?

Ex: Ovan nämndes info-flöde från USA. Om du vill ta ställning i frågor om NATO och om det stämmer att Ryssland är ett hot, räcker det då med "normalmedia" (mainstream/det utbud som dominerar)? Hur ofta tar du del av *neutral* media? Eller t.o.m. *rysk* media (i detta sammanhang)?

En växande skara menar att krig nu och framöver är mer avancerade då de går ut på att manipulera snarare än att avfira vapen, och tredje världskriget är igång redan – där info är ett av de nya vapnen. Vi ser exempel på detta i texterna ovan, och framför allt ser vi ännu fler ex på hur info kan vara utmanande och ge sämre förutsättningar för att lyckas med info-hantering, men vår mentala prestanda är som sagt också en viktig faktor.

Psykologi

Är du medveten om dina egna attityder, fördomar, referensramar och hur (om) du bearbetar info innan du agerar på den? Väcker infon vissa känslor i dig? Varför?

Svaret är ofta "kognitiv dissonans": En obehaglig känsla (förvåning, rädsla, skuld, ilska, skam) som uppstår när din världsbild (inkl attityder & kunskaper) motsägs.

Värdering av ord är viktig, då den påverkar hur vi använder ord, och våra *känslor* är en central faktor. En annan faktor är *kunskap/referensramar* om det aktuella ordet. Vi har alla någon gång sagt saker utan att vara medvetna om vad som formade uttalandet. Bakom värderingar finns attityder som i sin tur påverkats av känslor & kunskap. Ofta har dessa sitt ursprung från uppfostran och är mer eller mindre präglade av samhällets värderingar. Men oavsett om värdering/attityd har starkast förankring i samhället eller hos dig personligen så bör vi vara medveten om den, då ändrade attityder är grundläggande för en förändring. [Lindén, 1994]

Begrepp kan bli kapade/missbrukade/stigmatiserade vilket kan förvanska betydelse & värdegrund så att det påverkar hur vi förhåller oss till dem (dissonans, förvirring, felanvändning).

"Konspirationsteori" (KT) är ett sådant exempel, vilket vi ser tydligare om vi belyser konspiration (K) och teori (T) var för sig.

Begreppet KT har blivit så stigmatiserat att vissa inte ens vill bli förknippade med någon som sysslar med KT. Det beror dels på propaganda från konspiratörer med sällskap, dels på medias bristande hantering av begreppet. Bara under 2000-talet ser vi en markant förändring, och om det fortsätter i denna takt blir KT snart lika värdeladdat som "terrorism".

Detsamma kan sägas om begreppet "klimatskeptiker" som dessutom är starkt polariserat vilket tvingar folk att välja sida (kan inte vara neutral & granskande). Det förklarar möjligtvis KTH:S agerande i sammanhanget.

Det som finns utanför ramarna för etablerad "sanning" kan kallas alternativ (media, medicin, fakta). "Alternativ" har tidigare knappt haft någon laddning (då det endast berättar att man har mer än *ett* val), men idag har det en laddning delvis pga att det sammankopplas med KT och "fake news". Jag har t.o.m. sett *satir* beskyllas för fake news (vilket delvis stämmer då de inte är nyheter :)). Falska nyheter handlar snarare om **desinformation** vilket *inte* är detsamma som alt. teorier eller alt. fakta. De är snarare motsatser, i den mån då Einsteins relativitetsteorier en gång var alt. för att *nära* sig sanningen medan desinfo fjärrar från sanning.

Kognitiv dissonans kan få oss att agera ologiskt ibland, och söka Minsta möjliga motstånd → mainstream och att hellre hålla sig till det "normala". Men vad är " normalt"?

Det är vanligt att folk lätt accepterar sådant som de redan är övertygade om/gillar, medan de är skeptiska och kräver forskning för sådant de inte gillar eller inte känner till.

MEN vad hjälper all denna info om man inte ... 1) förstår forskningen 2) är öppen för "alternativ" 3) vågar förstå och lita på hur naturen fungerar (inkl din kropp)*?

Om man inte har en holistisk överblick och en holistisk intelligens som verktyg kommer man inte att se hur det hänger samman (eller förstå vad forskningen visar).

* Majoriteten av all info/forskning fokuserar på materia(kemi), men det är energi (i olika former) som är den klart dominerande faktorn som påverkar alla processer i alla livsformer ... vilket förklarar varför experiment (både in vivo & in vitro) ibland får otillräckliga resultat.

Det finns en intelligensparadox i att vi värderar IQ och minneskunskap väldigt högt i vårt samhälle vilket missgynnar holistisk intelligens. Och en övertro på vår intelligens samt ett stigma som gör att vi inte vill veta om vår mentala prestanda sjunkit.

Dessutom: Mycket tid framför skärmen samt digitala spel har negativ inverkan på mental prestanda och info-hantering.

Ni kanske har märkt att artikeln har stort fokus på sociala konstruktioner / människo-info? Det speglar samhället och den rådande situationen för många. Denna obalans är problematiskt då den leder till att vi blir sämre på att höra, och förstå, den så viktiga natur-infon.

Liksom alla andra djur har vi en medfödd förmåga att tolka naturen, men den måste hållas vid liv/tränas vilket våra moderna samhällen inte gynnar. En förmåga som skiljer oss från många djur är hur anpassningsbara vi är (vilket brukar hyllas då det sägs vara en viktig orsak till människans tillväxt och utspridning). Kan denna anpassningsförmåga även bli vår undergång när vi nu försöker anpassa oss till destruktiva sociala konstruktioner istället för biologiska konstruktioner?

Att ha **positiv** grundinställning & perspektiv kan förändra mycket: Eftersom världen idag kan upplevas kaotisk & destruktiv, och nyheterna gärna fokuserar på elände, är det lätt att vi "lever" negativt ... söker info av negativ karaktär, tar till oss negativitet och sprider det vidare. Detta påverkar vårt mående och kan skapa en nedåtgående spiral.

Tänk om man istället minskar på info och aktivt väljer mer positivt (balans). Det händer trots allt många positiva saker i världen. Och om man delar en "negativ" nyhet på facebook (vilket ibland behövs för att medvetandegöra) så kan man balansera det negativa med att skriva något positivt och konstruktivt.

Ex: Du delar infon "GMO föreslås odlas fritt i EU, vilket EU-parlamentet ska rösta om nästa år" (påhitt). Istället för att svära, föreslå destruktiva lösningar och rama in det med 17 arga emoji-ansikten, kan du skriva "*Bra, nu vet vi vilken fråga vi bör fokusera på de närmsta månaderna. Den lokala miljögruppen hjälper oss genomföra en inspirationsdag för allmänheten om eko-mat & naturlig odling, och permakulturföreningen har en workshop med stadsodling. I väntan på detta kan ni skriva under denna petition som skickas direkt till EU-parlamentet. Och visste ni förresten att Tyskland och Sverige är världsledande i försäljning av ekologiska livsmedel?*"

Din reaktion på infon är ibland viktigare än infon i sig. Vi behöver lyfta perspektivet samt ta in esoteriska dimensioner. Genom att höja medvetenhet, använda sin holistiska intelligens och lyssna till sin inre guide kommer vi närmare naturen och dess sanning

Detta hjälper oss att minska, avdramatisera, bedöma, förhålla oss till info.

Yoga, meditation och ekopsykologi är användbara exempel för stöd i info-hantering.

Det finns alltså många saker som påverkar vår IH, och har pågått en längre tid, så det är inte konstigt att vi slarvar ibland. Men bara genom att öka medvetenheten om hur vi tolkar info och tänka efter innan vi pratar/skriver så ökar chansen till bra info-hantering och kommunikation (vilket brukar leda till färre konflikter). Detta har aldrig varit viktigare ... vill jag påstå ... utan att hävda sanning ...

För många människor innebär galler alltså följande:

Ett scenario där världen upplevs som otrygg och kaotisk → man klamrar sig fast vid det gamla, välkända som vi upplever som tryggt → etablissemangen gör detsamma vilket leder till en vinkling av media och forskning samt stigmatisering av oliktankare & utvecklare → förstärkt anledning att klamra vid dåtiden → majoriteten är nu denna grupp → samhörighet/flockdjur/socialt behov tillgodoses (viken känns extra bra i turbulenta tider (oavsett mikro- eller makronivå) → skyddar status quo & samhörighet med att delta i stigmatisering → allt detta tillsammans gör det väldigt svårt att bryta mönstret/kliva av tåget/ våga titta sig i spegeln och säga emot sig själv ... för det innebär att vi erkänner att vi blivit lurade & agerat felaktigt (vilket vi förmodligen redan vet undermedvetet vilket skapar kognitiv dissonans).

Jag är medveten att det är komplex och ibland ny info för många, och det är ok. Det är däremot inte ok att förlöjliga eller baktala andra för att man tycker olika eller för att man inte fattar/är beredd att ta bort sina skygglappar.

M.a.o: Oroa dig mindre, skratta mer, affirmera, var medveten om dina känslor & tankar (helt ok med "negativt", men vara medveten om när det händer och hantera det väl), släpp måsten & krav oftare så stressar du mindre. Meditation & yoga ger balans & höjd medvetenhet. Lita på kroppens intelligens och självläkande. Vila hjärnan!

En längre version inklusive källor finns digitalt, tillsammans med två kompletterande artiklar, på milken.se.