Poznań, styczeń 2024 r.

**INFORMACJA PRASOWA**

***Zjadani przez ekrany! Jak odzyskać czas, przestrzeń i relacje*, Jean-Baptiste Bienvenu**

**Książka z serii „Psychologia i wiara”**

Ekrany telewizorów, smartfonów, tabletów, komputerów pochłaniają nie tylko nasz czas i pieniądze. Świat wirtualny przenika z wielką siłą do realnego, ingerując we wszystkie aspekty życia. To, co na ekranie, jest dla nas często ważniejsze niż spojrzenie w oczy drugiej osoby i realny kontakt z rzeczywistością. Jean-Baptiste Bienvenu w praktyczny sposób pokazuje, jak mądrze wytyczyć granice, jak sprawić, by wolność nieograniczonego dostępu do sieci nie przerodziła się w zniewolenie, i jak sprawić, by ekrany nam służyły, a nie – pożerały bezmyślnie nas i nasze dusze.

– Istnieje sekretny profit, który można streścić w dwóch słowach: pragnienie wszechmocy. Człowiek współczesny pragnie wszystkiego tu i teraz, natychmiast. Pragnie móc zrealizować wszelkie zachcianki, które podsuwa mu jego wolność, bez jakichkolwiek zewnętrznych ograniczeń. Nawet na pustyni musi mieć możliwość pracy w excelu. Nawet w środku rodzinnego przyjęcia musi podzielić się wrażeniami z grupą followersów. Za maską praktyczności człowiek współczesny ukrywa pragnienie całkowitego wyzwolenia się z ograniczeń, które nakłada na niego kondycja istoty z krwi i kości – napisał Jean-Baptiste Bienvenu w książce *Zjadani przez ekrany! Jak odzyskać czas, przestrzeń i relacje*(tytuł oryginalny: *Ils nous bouffent: Un guide TRES pratique et spirituel pour se libérer des écrans*).

Książka stanowi praktyczny i metodyczny podręcznik dla uzależnionych od Internetu. Zawiera zbiór wskazówek i ćwiczeń, które mają pomóc w uregulowaniu wykorzystania zasobów cyfrowych w życiu codziennym. Autor pokazuje przy tym, jak niekontrolowane korzystanie z nowych technologii wpływa destrukcyjnie również na rozwój wewnętrzny.

Lektura skłania do pogłębionej refleksji na temat fundamentalnych pytań dotyczących naszych nawyków, a być może także – uzależnień. W książce padają m.in. pytania: Co chciałbyś robić, gdybyś spędzał mniej czasu przed ekranami? Jakie więzi z ludźmi mógłbyś poprawić w życiu bez pośrednictwa ekranów? Jakie chwile spędzane w miłym towarzystwie regenerują twoje siły duchowe? Co zrobiłby Jezus w świecie telefonów komórkowych? A także: Czy zdarza ci się stracić poczucie czasu przy korzystaniu z „ekranów”? O jakiej porze dnia spędzasz najwięcej czasu przed ekranem? Jakie czynności wykonujesz przed położeniem się do łóżka i zaśnięciem? Co robisz tuż po przebudzeniu – czy przypadkiem nie sięgasz odruchowo po telefon? Kiedy po raz ostatni udało ci się całkowicie i na dłużej odłączyć od ekranów? Ile posiłków udaje ci się spożyć w ciągu tygodnia bez sięgania po telefon, a nawet bez kładzenia go na stole?

Na całość książki składają się cztery części, budujące logiczną całość. Każdy z rozdziałów kończy się pytaniami do refleksji i zadaniami, które mają pomóc zacząć wcielać dobre nawyki w życie. Książka zawiera też autoankiety do sprawdzenia roli ekranów w życiu czytelnika.

**Patronat nad książką objęli:**

„Gość Niedzielny”, „Przewodnik Katolicki”, miesięcznik „W drodze”, „Idziemy”, dominikanie.pl, misyjne.pl, Radio Nadzieja, Radio Poznań.

**O autorze:**

**Jean-Baptiste Bienvenu** – ksiądz diecezji wersalskiej, członek wspólnoty Emmanuel i redaktor portalu Padreblog (padreblog.fr). Wykłada teologię moralną w seminarium duchownym w Wersalu. Kocha powieści i grę na pianinie.

**Dane kontaktowe dla mediów:**         
Magdalena Kaniewska         
PR manager         
tel. kom. [698 669 048](tel:+48698669048)      
e-mail: [m.kaniewska@office.wdrodze.pl](mailto:m.kaniewska@office.wdrodze.pl)