IGOR ROTBERG
psycholog,
terapeuta,
trener
(igorrotberg.com)

Co internet robi z mózgiem? Pytamy Igora Rotberga.

– Podział na offline i online jeszcze funkcjonuje?
Żyjemy w rzeczywistości hybrydowej, w której te dwa światy – offline i online – się przenikają. Czasem, gdy z kimś rozmawiam, pytam go, czy jest online, i słyszę: „Nie, przecież rozmawiam z tobą". Wcale tak nie jest. Kiedy ze mną rozmawiasz, na twoim profilu na Facebooku może właśnie toczyć się dyskusja. To, że ciebie tam nie ma w tej chwili, nie znaczy, że jesteś offline. Dlatego trudno dziś mówić o całkowitym wylogowaniu się. Za to można lepiej lub gorzej żyć w rzeczywistości zacierającego się podziału.
– To jak żyć lepiej?
Najważniejsze to nauczyć się filtrowania informacji. Żyjemy w czasach, kiedy produkuje się gigantyczne ilości informacji. Nasza percepcja i możliwość obróbki tych informacji są jednak ograniczone, bo mózg nie przerobi tyle, ile komputer. Dlatego warto selekcjonować informacje i bodźce, które do nas napływają. Nie dać się im przygnieść. Warto się zastanowić, które kanały informacji są nam niezbędne, a które możemy odpuścić. Nie da się przejrzeć całego internetu, a świadoma rezygnacja podnosi jakość życia.
– Ale zaglądanie do internetu to już odruch bezwarunkowy. Mam chwilę przerwy, sprawdzam, co na Instagramie.
Tak się dzieje dlatego, że przyzwyczailiśmy się do nadwyżki bodźców. Paradoks polega na tym, że mózg nie może ich przyjąć zbyt wielu. To, że nagle wylatuje ci z głowy PIN do karty płatniczej, a doskonale pamiętasz dżingiel z reklamy, to dowód przebodźcowania mózgu, który nie umie zdecydować, które informacje są ważniejsze. Sięganie po telefon co pięć minut potęguje ten efekt. Nie jestem zwolennikiem detoksów. Wolę świadomą pracę nad zmianą nawyków. Można ją zacząć od zadania sobie pytania: czy jeśli po raz kolejny sprawdzę Facebooka, to naprawdę będę szczęśliwszy?
– Jakie są korzyści ze zmiany nawyków na zdrowsze?
Odzyskujesz poczucie kontroli nad swoim życiem. Spokój. Polepszają się twoje relacje z bliskimi. Zwiększa się umiejętność koncentracji. Korzyści jest wiele i dotyczą wszystkich aspektów życia: od rodzinnego, przez towarzyskie, po zawodowe.