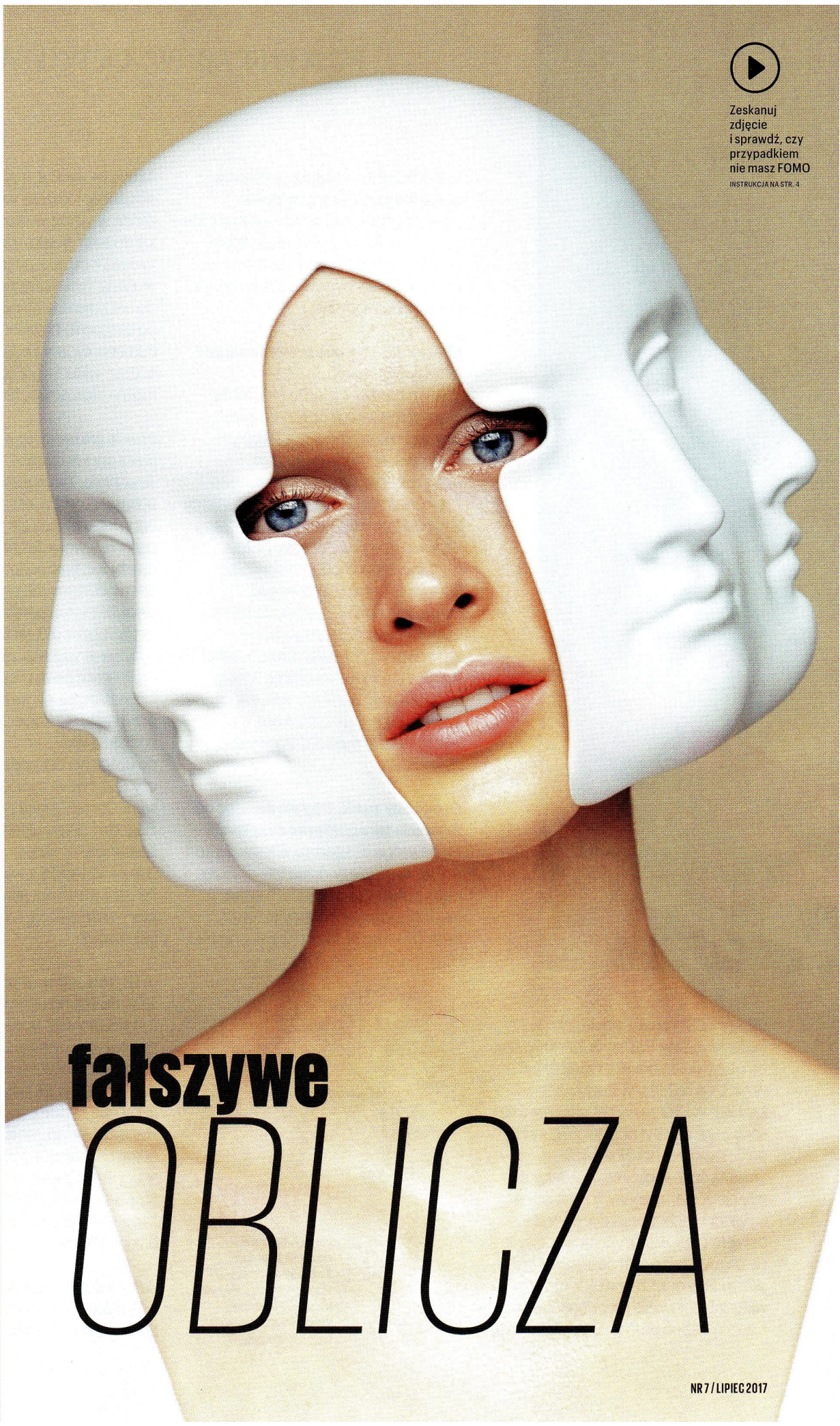


ask the experts

FACHOWYM OKIEM

100 **be active**



Zeskanuj zdjęcie i sprawdź, czy przypadkiem nie masz FOMO
INSTRUKCJA NA STR. 4

falszywe

OBLICZA

NR 7 / LIPIEC 2017



W wirtualnym świecie z łatwością można wykreować lepszą wersję samego siebie, ale też nabrać się na maski, jakie zakładają inni. Jak budować relacje, korzystając z nowych technologii, by nikogo nie skrzywdzić i samemu nie zostać oszukanym?

TEKST Jowita Hakobert

Karolina każdy dzień zaczyna od przejrzenia Facebooka i Instagrama. Jeśli pod zamieszczonymi przez nią zdjęciami czy postami nie widać przynajmniej kilkunastu „lajków” albo pozytywnych komentarzy, ma zmarnowany cały dzień... Stwierdziła, że im częściej korzysta z tych portali społecznościowych, tym łapie większego doła. Jednak nie potrafi przestać. Robert nawet

w trakcie randki czy spotkania z przyjaciółmi co i rusz zerka na telefon. Wcale nie czeka na ważną wiadomość, tylko po prostu czuje taki przymus. To jeden z typowych objawów FOMO (Fear of missing out), czyli lęku przed tym, że coś nas ominie. W dzisiejszych czasach bardzo łatwo stać się ofiarą nowych technologii. Wystarczy, że pozwolimy na to, aby narzędzia, które z założenia miały nam ułatwiać życie, zaczęły nim sterować. - Postęp technologiczny wpływa na nas, nasze postrzeganie świata i relacje. Socjologowie mówią nawet o tzw. przyspieszeniu historycznym, bo nigdy jeszcze różnice pokoleniowe nie tworzyły się tak szybko. Ale czemu tu się dziwić, skoro dzisiaj przeciętny trzylatek bez problemu radzi sobie z obsługą tabletu? Trudno jednak wyrokować, jak rozwój cyfryzacji odbije się na życiu kolejnych pokoleń i tworzeniu przez nie związków z innymi, ponieważ badania w tym zakresie są prowadzone

dopiero od ok. 15 lat i w głównej mierze opierają się na hipotezach - mówi Igor Rotberg, psycholog, trener i terapeuta.

Nadwrażliwi tubylcy i zdystansowani imigranci

Z pewnością większy dystans w stosunku do nowych technologii i relacji on-line łatwiej zachować tzw. internetowym imigrantom. To osoby, które przyszły na świat w innej epoce, gdy jeszcze nie było powszechnego dostępu do sieci. Zaadaptowały się do rzeczywistości, w której jest internet, ale pamiętają jeszcze czasy „sprzed”. Dzięki temu potrafią lepiej rozgraniczyć życie on-line i off-line. Co innego internetowi tubylcy, czyli osoby, które urodziły się w czasach, gdy dostęp do internetu stał się czymś naturalnym i oczywistym. - Oni żyją w tzw. świecie hybrydowym, co oznacza, że życie wirtualne i rzeczywistość są dla nich tak samo realne. Podobnie jak odczuwane emocje. Właśnie dlatego mogą się obrazić za brak „lajka” pod zamieszczonym przez siebie zdjęciem, a usunięcie z grona znajomych na Facebooku będzie dla nich równoznaczne z końcem przyjaźni. Dla imigrantów internetowych może być to trudne do zrozumienia. Z tego powodu rodzice nastolatków często nie są w stanie pojąć, dlaczego ich syn czy córka przejmują się jakimś komentarzem „na fejsie” lub też jego brakiem - wyjaśnia Igor Rotberg. Prawda jest jednak taka, że choć wszystko rozgrywa się w świecie wirtualnym, odczuwane





••

Zamieszczanie pięknych zdjęć na Facebooku czy Instagramie można porównać do operacji plastycznych on-line, bez używania skalpela. Inni widzą ulepszoną wersję ciebie, którą sama wymyśliłaś.

emocje są jak najbardziej realne. Prawdą jest też to, że rozwój nowych technologii - choć z założenia miał nas do siebie zbliżyć i ułatwić kontakt - negatywnie wpłynął na tworzenie związków z innymi.

Emotikon zamiast emocji

Zdarza się, że ludzie, którzy żyją głównie on-line, mają problem z realną oceną swoich kontaktów. Częste używanie skrótów językowych (np. LOL, YOLO) i znaków ikonograficznych (tzw. emotikonów) osłabia bowiem inteligencję emocjonalną, czyli zdolność do rozpoznawania własnych oraz cudzych emocji, nazywania ich i brania za nie odpowiedzialności. W jaki sposób się to przejawia? - Komunikując się przez internet czy SMS-y, mamy czas, by zastanowić się nad odpowiedzią, a gdy nie wiemy, co napisać, zawsze możemy zasłonić się „buźką”, która najlepiej oddaje nasz aktualny nastrój. Gdy stajemy

z kimś twarzą w twarz, nie mamy takiej możliwości. Trudno nam ukryć własne emocje, ale też rozpoznać uczucia drugiej osoby i odpowiednio na nie zareagować. Rozmowa, która odbywa się w świecie rzeczywistym odsłania prawdę o nas samych, o drugiej osobie i o naszej relacji. Dlatego właśnie tak wiele znajomości, które świetnie zapowiadały się w sieci, nie wytrzymuje próby w realu. Gdy nie można ukryć się za emotikonem, zapada kłopotliwe milczenie i nagle okazuje się, że tak naprawdę nie mamy sobie nic do powiedzenia. Wycofujemy się więc z relacji i szukamy dalej - tłumaczy ekspert. Rozwój nowych technologii wpłynął bowiem na to, że wszystko wydaje nam się tymczasowe. W sieci można znaleźć wszystko, więc nie oplaca się naprawiać tego, co się zepsuło, lepiej kupić nowe. - Takie podejście przekłada się na związki. Deklaracje o miłości do grobowej deski przestają być aktualne w momencie, gdy pojawiają się trudności. Wiele osób woli się wówczas rozstać niż pracować nad dotychczasową relacją - mówi psycholog.

Smartfon - moja jedyna miłość

Coraz więcej związków rozpada się z powodu uzależnienia od nowych technologii. - Mój były mąż nie rozstawał się z komórka, chodził z nią nawet pod prysznic. Spacer z dziećmi, kolacja we dwoje - nic nie miało dla niego znaczenia. Liczył się tylko ukochany smartfon. Gdy kiedyś przypadkiem mu się rozładował, wpadł

w panikę. Kiedy ja nagle zachorowałam, nie wydawał się tak przejęty... - wspomina Iwona. - Takie zachowania to typowe objawy FOMO, czyli lęku przed tym, że coś nas ominie. Obawa, że nie będziemy na bieżąco, może mieć różne przyczyny. Ktoś boi się, że straci sympatię znajomych, jeśli szybko nie da im „lajka”, inny natychmiast odpisuje na służbowe maile, nawet w weekendy, bo chce być postrzegany jako odpowiedzialny profesjonalista. Faktem jest jednak to, że FOMO negatywnie wpływa na relacje między ludźmi. Teoretycznie osoba z tą przypadłością jest „w ciągłym kontakcie” ze światem, ale tak naprawdę traci prawdziwy kontakt z ludźmi, którzy są tuż obok. Aby wyzwolić się z tego uzależnienia, często potrzebna jest pomoc terapeuty - mówi Igor Rotberg.

Barometr nastroju na... Facebooku

Naukowcy z Instytutu Badań nad Szczęściem w Kopenhadze przeprowadzili pewien eksperyment. Podzielili osoby, które deklarowały codzienne korzystanie z Facebooka na dwie grupy. Jedna miała przez tydzień w ogóle nie korzystać z mediów społecznościowych, natomiast druga robiła to tak często, jak do tej pory. Okazało się, że osoby, które przeszły „facebookowy detoks” stały się bardziej zadowolone z życia, rzadziej odczuwały smutek i samotność. W kilku innych badaniach również stwierdzono, że częste używanie Facebooka może prowadzić do depresji. Powstało nawet określenie „depresja facebookowa”. - Warto jednak podkreślić, że częściej występuje ona u osób, które mają skłonność do porównywania się z innymi. Oglądając profile znajomych, na których ci prezentują zdjęcia z dalekich podróży czy nowy samochód, stwierdzają, że nic w życiu nie osiągnęli. Nie zdają sobie jednak sprawy, że w sieci mamy do czynienia z tzw. mitologizacją rzeczywistości: ludzie prezentują taki obraz siebie, jaki najbardziej im odpowiada, a nie ten, który najlepiej oddaje prawdę o nich samych i ich życiu - mówi ekspert.

Instagram prawdy ci nie powie...

Świetnym przykładem tego, jak łatwo można tworzyć mity na własny temat, jest Instagram. - W dobie portali



społecznościowych zmieniło się pojęcie atrakcyjności. W dużej mierze jest ona rozumiana jako bycie widzianym i lubianym w sieci. Wrzucanie zdjęć i dostawanie szybkiej odpowiedzi w formie „polubień”, sprawia, że czujemy się atrakcyjni: dowartościowuje nas odzew w postaci akceptacji i aprobaty społecznej - mówi Igor Rotberg. - Ten rodzaj komunikacji cieszy się dużą popularnością, bo jest bardzo bezpieczny. Łatwiej „powiedzieć” coś za pomocą zdjęcia, niż spotkać się z kimś twarzą w twarz. Ma się też większą kontrolę nad własnym wizerunkiem. Możemy wybrać, jaki obraz siebie będziemy dzisiaj prezentować. Nie zawsze musi być on zafałszowany. Zdjęcia mogą bowiem ukazywać nas takimi, jakimi jesteśmy, jednak tylko w takim zakresie, w jakim sobie tego życzymy, ukrywając te cechy, które są dla nas trudne do zaakceptowania. Istotną cechą Instagrama jest możliwość upiększania własnego wizerunku. Dzięki tej aplikacji możemy podkreślać niektóre z naszych cech i pozbywać się innych.

W ten sposób stajemy się bardziej atrakcyjni nie tylko we własnych oczach, ale też w oczach innych - tłumaczy ekspert.

Złap zdrową równowagę

Skoro portale społecznościowe pozwalają kreować wymyślony obraz samego siebie, może lepiej w ogóle z nich zrezygnować? - Nie byłbym tak radykalny. Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Cornella mówią np. o tym, że obecność na „fejsie” u niektórych osób może poprawiać samoocenę, bo pomaga im wyrazić te cechy, których nie mają szansy zaprezentować w realu. Na przykład ktoś jest nieśmiały i rzadko się odzywa, ale może pisać dowcipne i inteligentne komentarze - mówi Igor Rotberg. Wniosek? Wszystko jest dla ludzi - nowe technologie dały nam pewne narzędzia, ale tylko od nas zależy, w jaki sposób je wykorzystamy i jak to na nas wpłynie. Grunt to zachować zdrowy dystans do rzeczywistości - szczególnie tej, którą zarówno inni, jak i my sami kreujemy w sieci. █



IGOR ROTBERG
PSYCHOLOG, TRENER, TERAPEUTA,
AUTOR PROJEKTU PSYCHOLOGIA
WSPÓŁCZESNA

SKĄD MODA NA SELFIE?

Częste umieszczanie zdjęć na portalach społecznościowych może wynikać z różnych powodów. Czasem wiąże się z niskim poczuciem własnej wartości i chęcią zdobycia „lajków”, które je podniosą. Ale równie ważne są presja społeczna i lęk przed wykluczeniem z grupy. Jeśli ktoś obraca się w towarzystwie osób, które często zamieszczają swoje fotografie w sieci, czuje presję, by postępować podobnie. Obawia się bowiem, że w innym przypadku spotka się z brakiem akceptacji otoczenia czy obojętnością, która też jest bolesna.