

MĂ conectez, deci EXIST

Facebook, INSTAGRAM, Twitter, Pinterest.

Sunt, fie că *recunoaștem* sau nu, pentru mulți dintre noi,
prietenii cărora LE ACORDĂM cel mai mult din *timpul nostru* liber.
Lumea îmbrățișărilor reale, *a zâmbetelor* *AUTENTICE*
și a *STRÂNGERILOR DE MÂNĂ* pare să fie pe cale de dispariție

DE ANDREEA CIPCĂ

Am stat de vorbă cu Irina Calomir, psiholog clinician și expert wellbeing, despre dependența de social media. Ea spune că multe dintre vulnerabilitățile noastre și din nevoile emoționale neîmplinite se regăsesc în relația cu social media. Realitatea este uneori atât de dureroasă, încât nu putem sau nu știm să îi facem față, sau avem nevoie de apreciere și validare externă pentru comportamentul nostru. Uneori, dacă nu mai găsim bucurie și conectare în viața noastră, mediul online poate să pară o soluție salvatoare. Este ca o metodă de a scăpa, de a fugi de realitate. Trăim un disconfort în viața reală pe care nu știm cum să îl soluționăm sau pur și simplu este foarte dureros și atunci utilizăm social media ca mecanism de liniștire, de reglare emoțională. De exemplu, ni se pare că ne este mai ușor să trecem peste disconfortul creat de o ceartă cu partenerul sau o situație neplăcută la birou dacă ne conectăm. În realitate, nu rezolvăm problema, iar dificultatea de a sta cu emoțiile noastre nu va fi depășită, dimpotrivă. Irina spune că ne-ar ajuta să conștientizăm motivele pentru care ne conectăm la social media și, în loc să o folosim ca mecanism de re-

glare, să stăm cu emoțiile pe care le avem și apoi să găsim căi de a soluționa situația, tot în mediul în care a apărut problema.

CAPCANELE DIN MEDIUL ONLINE „Internetul ne oferă iluzia unei vieți sociale bogate; socializăm mai repede și ușor, cu o investiție minimă de timp și de efort. Această iluzie apare și din cauza multiplelor interacțiuni (poze, like-uri, comentarii) în care responsabilitatea personală este mult mai scăzută. Cu siguranță avem nevoie de socializare și de relaționare, relațiile bune sunt un predictor al stării de bine și al sănătății mentale. Dar acestea presupun interacțiune autentică, directă, timp alocat, atenție la nevoile celuilalt și reciprocitate, ceea ce mediul online nu ne oferă, de fapt”, consideră specialistul.

VALIDARE, ÎNAINTE DE TOATE Psihologul e de părere că utilizăm conectarea pentru că suntem validați (atât individual, cât și comportamental) aproape instantaneu. Dificultatea de a conviețui cu nesiguranțele noastre și nevoia de validare externă și atenție este aproape

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES



ÎN STATELE UNITE, numărul utilizatorilor de social media s-a dublat din 2008 până în 2015, iar numărul de ore petrecute on-line este peste 25 pe săptămână. Un studiu din Pew Research arată că peste 50% din adolescenții cu vârste între 13 și 17 ani sunt conectați online de câteva ori pe zi și peste un sfert dintre ei sunt online aproape constant.



CONFORM UNUI STUDIU de la Harvard, conectarea la social media și autodezvăluirea stimulează centrul plăcerii și produc în creier un efect asemănător celui produs de activitatea sexuală sau de alimentație. Se eliberează dopamină, un hormon care apare și în creierul fumătorilor atunci când fumează, sau în cel al dependenților de alcool atunci când beau. Uman, avem nevoie de conectare și avem nevoie să ne dezvăluim, iar faptul că avem o audiență foarte mare la un click distanță de noi ne determină adesea să alegem online-ul, în defavoarea offline-ului. Creierul nostru percepe plăcerea și starea de bine se instalează mult mai ușor, cu un efort minim. Cercetătorii de la Universitatea din Chicago au plasat dependența de social media peste dependența de țigări sau alcool.

DE LA 1 IANUARIE 2017 în Franța a intrat în vigoare legea care interzice e-mailurile de serviciu în afara programului. Ea și-a propus să restabilească echilibrul în viețile angajaților și obligă companiile cu peste 50 de angajați să le dea acestora „dreptul de a se deconecta”. Companiile franceze nu sunt singurele care setează o limită între muncă și timp liber. Serverele Volkswagen nu trimit și nici nu primesc mesaje de la smartphone-urile companiei între 6:15 PM și 7 AM în timpul săptămânii și în weekenduri. Compania Atos a anunțat în 2012 că interzice mailurile interne după ce a calculat că angajații petrec între 15 și 20 de ore pe săptămână ștergând și răspunzând la e-mailuri. În 2013, ministerul muncii din Germania a interzis comunicarea în afara orelor de serviciu, în afara situațiilor excepționale.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES

imediat satisfăcută de rețeaua online, fără a depune un efort real. Adesea, personalitățile narcisiste folosesc instrumentele de social media pentru validarea propriei imagini, dar, de fapt, validarea externă este cea care menține nesiguranțele. Social media ne oferă posibilitatea de a ne crea o altă imagine, imaginea ideală despre propria persoană, și ne oferă mediul potrivit pentru a susține comparațiile sociale. Adesea, acestea nu au o bază reală (sunt doar proiecțiile altor persoane în mediul online) și, din nefericire, sunt comportamente care susțin simptomele depresiei și ale anxietății. Fie că ne comparăm fizic cu imaginile de pe Internet, acceptate social, sau că ne comparăm relația de cuplu aflată în impas cu toate imaginile cuplurilor fericite din online, toate acestea ne creează un sentiment de inadecvare și susține credința că viața bună înseamnă o viață fără greutăți, înseamnă să fim perfecți, tot timpul fericiți. Ni se induce sentimentul că emoțiile bune sunt doar cele de bucurie, de exaltare sau entuziasm. Toate acestea influențează modul în care ne raportăm la noi și la cei din jur. Din păcate, ne creează sau mențin starea de stres și de nemulțumire față de viața reală.

ATUNCI CÂND APARE DEPENDENȚA „Putem vorbi despre un fenomen de dependență când acest comportament ne afectează viața socială. Dacă simțim nevoia de a imortaliza tot ce este în jurul nostru pentru a posta online (de la ce mâncăm, la ce vedem, ce facem și ce simțim), dacă verificăm conturile noastre în fiecare moment de pauză, dacă pierdem noțiunea timpului și amânăm lucrurile pe care trebuie să le facem pentru a sta online, sau dacă ceea ce se întâmplă online ne afectează viața offline, atunci avem șanse mari să existe o dependență de social media.”

INVENTARUL PERICOLELOR REALE „Impactul asupra vieții este mare. De la interferența cu activități de rutină, prin amânarea acestora, deteriorarea sau pierderea relațiilor, până la pierderea locului de muncă sau izolarea socială. Totodată, viața de cuplu are de suferit. În Statele Unite, una din cinci căsătorii este ruinată din acest motiv (*Wall Street Journal*). Fie că există deja probleme în relație și, pentru că nu știm să le facem față, unul sau ambii parteneri recurg la acest mecanism, care, din pacate, îi îndepărtează și mai tare și ruptura dintre cei

doi se adâncește și mai mult, fie accesarea repetată a social media este cea care determină problemele. Social media favorizează infidelitatea emoțională – împărtășirea unor lucruri intime cu o persoană din afara relației de cuplu; această formă de infidelitate este greu de identificat în propriul comportament, dar impactul pe care îl are asupra partenerului este la fel de mare ca infidelitatea fizică. Apoi, în mediul online pare că putem găsi întotdeauna pe cineva mai bun, mai potrivit, care ar putea să ne înțeleagă mai bine, care ar răspunde mai bine nevoilor noastre. Acest tip de gândire duce la neimplicarea în relația de cuplu, sau la renunțarea la aceasta. Din păcate, este un cerc vicios, pentru că, în realitate, avem nevoie de timp să cunoaștem cu adevărat pe cineva, și orice relație de cuplu scoate la iveală vulnerabilitățile celor doi; doar prin efort conștient și răbdare putem depăși momentele de criză”, explică Irina Calomir.

UN ECHILIBRU ÎN CONSUMUL DE SOCIAL MEDIA „În primul rând, trebuie să conștientizăm care sunt motivele pentru care accesăm social media. Înainte de orice decizie de a ne schimba comportamentul online, trebuie să înțelegem ce se ascunde, de fapt, în spatele dorinței și urgenței de a posta ce facem, ce gândim, unde suntem. Ce nevoie neîmplinită mă face să fiu mereu conectată? Ce vreau să obțin atunci când postez poze cu mine? Care este motivul pentru care ne pierdem autocontrolul și noțiunea timpului atunci când suntem conectați? În același timp, ne-ar ajuta reechilibrarea și redefinirea rolului și timpului alocat conectării la social media. Cu siguranță avem nevoie să stabilim obiective realiste și să acordăm timp acestui proces dificil. Schimbarea obiceiurilor poate fi o soluție la îndemână, prin crearea unor noi rutine de acces online. Sau pur și simplu îngreunarea accesului la acest mediu prin dezactivarea aplicațiilor de pe telefon și reconectarea la viața reală, offline. Totul pentru regăsirea bucuriilor și a satisfacțiilor autentice, reconstruirea legăturilor și a relațiilor, în sensul tradițional”, mai spune specialistul. 