

CREIERUL ECRANULUI

EDIȚIA PENTRU TINERII CITITORI



**ANDERS
HANSEN**
MATS WÄNBLAD

Traducere
din suedeză de
Carmen Vioreanu

PUBLICA

youngster

CUPRINS

**Știu, nu se aplică în
cazul tău, dar...8**

CAPITOLUL 1

**Îl cunoști pe
Aiuritul Aurel? 13**

CAPITOLUL 2

**A învăța și a ține minte
28**

CAPITOLUL 3

Efectul Google 40

CAPITOLUL 4

**O cunoști pe
Nana Namtimp? 47**

CAPITOLUL 5

Explozia 58

CAPITOLUL 6

Emoțiile te conduc 66



CAPITOLUL 7

Turma înainte de toate

74



CAPITOLUL 8

O cunoști pe #ping?

83

CAPITOLUL 9

Ei îți vând atenția 98

CAPITOLUL 10

**Îl cunoști pe
Somnorosul Sam? 111**

CAPITOLUL 11

**Creierul ecranului
din viitor 124**

**Câteva cuvinte
de încheiere 130**

Știu, nu se aplică în cazul tău, dar...

Cunoști pe cineva care nu doarme suficient? Sau care are probleme de concentrare, e stresat, se enervează des și nu face deloc mișcare – sau căruia îi pasă prea mult de ceea ce cred ceilalți? Sigur. Cunoști cel mai probabil toate aceste tipologii. Poate fi vorba de prieteni, frați, părinți sau mătușa Ayla din Malmö.

Știi că toate problemele lor pot proveni de la unul și același lucru? Un lucru care e foarte bun în sine, dar care poate da totul peste cap, dacă este folosit greșit. Pentru că ești o persoană inteligentă (și ai reținut titlul acestei cărți), sigur ți-ai dat seama că ne referim la un ecran. Mai exact, la ecranul unui telefon mobil, al unei tablete sau al unui computer. În această carte le vom numi generic chestii cu ecran.

Sintagma „timp alocat ecranului” este cel mai adesea folosită pentru a stabili o limită zilnică pentru cât timp ar trebui să folosim ecranele. Dar avem nevoie de o limită? Tu știi cel mai bine asta... De ce e atât de greu să lăsăm telefonul mobil deoparte?

Vom analiza de ce sunt ecranele atât de atractive și cum să evităm problemele pe care acestea le pot cauza. Nu-ți face griji! Soluția nu e să arunci toate ecranele și să te joci cu animăluțe meșteșugite din conuri de brad. Nici vorbă de



așa ceva, mai ales dacă tu nu-ți dorești asta. Nu, este vorba pur și simplu despre a utiliza ecranele într-un mod mai inteligent.

Dar unde intervine creierul în această discuție? Ei bine, ce e special la toate chestiile cu ecrane e că sunt inteligente într-un mod în care niciun alt dispozitiv din istorie nu a fost vreodată. De aceea sunt atât de utile (și distractive). Aplicațiile și programele lor sunt concepute nu doar pentru a ne ajuta, ci și pentru a ne studia, astfel încât să găsească cele mai bune modalități prin care să ne stârnească și să ne mențină interesul.

Dar un obiect care învață cum gândim și cum ne simțim va fi bun și la a ne determina să facem cum vrea el. Și foarte rar vrea ca noi să punem deoparte ecranul și să facem altceva.

Așa că noi trebuie să fim cu un pas înainte. Vom vedea ce se întâmplă în creierul nostru atunci când stăm în fața ecranului. De ce reacționăm și ne simțim așa cum o facem și unde duc toate astea.

O să întâlnești o serie de persoane în această carte. Persoane pe care le vei recunoaște. Sau, în orice caz, le vei recunoaște comportamentele. O să gândești cu siguranță: „Exact asta face și prietenul meu”. Sau: „Autorii îl cunosc pe tata?” S-ar putea chiar să cunoști pe cineva care este un amestec al tuturor personajelor din carte (cum ar fi mătușa Ayla).

S-ar putea, de asemenea, să descoperi că ai unele trăsături comune cu persoanele din exemplele noastre. Aproape toți o facem – fără ca asta să însemne că avem probleme cu toții. Dar ar fi utile câteva sfaturi despre cum să ajutăm și să sprijinim pe cineva la nevoie. Pentru că cine nu vrea să fie erou și salvator la necaz?

Doar pe mătușa Ayla din Malmö cred că o putem considera o cauză pierdută.



Există un creier al ecranului?

Creierul nostru este unul de vânător-culegător, evoluat pentru viața în savană, pentru că acolo am trăit noi, oamenii, cel mai mult timp.

Deci nu avem de fapt un creier adaptat pentru ecran. Avem un creier adaptat pentru savană, care nu a ținut pasul cu evoluția și, prin urmare, este cam naiv uneori.

Atunci de ce cartea se numește *Creierul ecranului*? Ei bine, dacă învățăm de ce reacționează creierul la ecrane în felul în care reacționează, putem profita doar de avantajele. Și atunci ne apropiem puțin mai mult de stadiul de a avea un creier adaptat pentru ecran. Sau, mă rog, în orice caz un creier adaptat pentru savană, dar ceva mai puțin credul.





CAPITOLUL 1

Îl cunosti pe Aiuritul Aurel?

CARACTERISTICI

- Îi e dificil să se concentreze și atunci când reușește își pierde atenția imediat.
- Face un lucru și se apucă imediat de altul, fără să-l fi terminat pe primul.
- I se pare că ceilalți îl stresează și cer prea multe de la el.



O zi cu Aiuritul Aurel

Dimineața

Ziua lui Aurel începe bine. E punctual și intră în sala de clasă corectă (ceea ce nu se întâmplă întotdeauna), mândru că și-a făcut temele. Mă rog, nu și-a făcut ce teme trebuia, dar ce mai contează – e un început de zi bun.

Ziua

După școală, Aurel trebuie să facă temele pe care ar fi trebuit să le facă ieri. Dar citește cu dificultate și se împotmolește la matematică. Se pierde în toate cifrele, pentru că e întrerupt tot timpul. De ce anume – nici el nu știe. Nici măcar nu s-a atins de telefonul mobil în tot acest timp.

A venit ora mesei și până acum el a apucat să citească niște bucățele de text, a făcut câteva adunări și scăderi și a învățat un cuvânt în engleză: *unfocused*. Dar nu prea mai ține minte ce înseamnă.

Seara

E un film la televizor, dar Aurel urmărește mai degrabă un serial pe calculator. Asta când nu se joacă pe telefon. De ce să faci un singur lucru când poți să fii eficient și să faci trei deodată? Se cheamă *multitasking*, dacă ar fi să folosim un termen rafinat.

Când Aurel se duce la culcare, se simte mulțumit de realizările sale. Nu prea a înțeles nimic din film sau din serial, dar jocul... De fapt nu, nici aici n-a mers cine știe ce.



Îi e greu să adoarmă. I se învârt tot felul de gânduri prin cap. Și mâine doamna învățătoare o să-l întrebe de ce nu și-a făcut temele cum trebuie. Chiar dacă el a stat atât de mult să le facă! Nu e drept.





Suntem ușor de deranjat

Aurel are în mod clar probleme să se concentreze doar asupra unui lucru odată. Nu e singurul.

Noi, oamenii, nu suntem făcuți să ne concentrăm, deși unii se pricep la asta mai bine decât alții.

Motivul pentru care suntem atât de ușor de distras se află departe în timp, când viața era foarte diferită. Într-o lume în care pericolele pândeau peste tot, era vital să fii gata să reacționezi în orice moment.

Dar pentru a înțelege acest lucru, trebuie să începem din altă parte, din interiorul creierului nostru.

Noul este bun

Creierul e format din mai multe părți care își transmit semnale cu ajutorul mai multor substanțe. Una dintre aceste substanțe chimice se numește dopamină și este importantă în contextul nostru. Dopamina ne îndreaptă atenția asupra a ceea ce e bun pentru noi. Am putea spune că ne împinge în direcția corectă. Dacă vezi o farfurie cu spaghete, se eliberează dopamină, care transmite către alte părți din creier că îți e foame și că e o idee bună să te înfrunți din ele.

Dopamina e eliberată și atunci când experimentezi ceva nou. De ce se întâmplă asta? Ei bine, curiozitatea și cunoașterea au fost întotdeauna cheia supraviețuirii. Cel care e curios să vadă zone noi va găsi cel mai probabil primul copacul cu cele mai multe fructe. Persoana care știe cele mai multe despre cum se deplasează cerbii sau despre locurile unde stau de obicei crocodilii are cele mai mari șanse să procure hrană (fără a deveni, la rândul său, hrană). Iar cunoașterea o obținem văzând, învățând și memorând lucruri noi.

Dar poate că cea mai importantă sarcină a dopaminei e aceea de a ne spune asupra a ce să ne concentrăm, care este cel mai important lucru chiar în acest moment. Exact cu asta se luptă Aurel.

Concentrare periculoasă

Dar capacitatea de a ne concentra ar trebui să fie un lucru bun, nu-i așa? Nu se eliberează o grămadă de dopamină atunci când ne concentrăm?

Aici e un pic cu dus și întors. Primim recompense sub forma unor mici impulsuri de dopamină când ne concentrăm profund (atunci când suntem total absorbiți de ceea ce facem în acel moment), dar dacă vrem să ajungem acolo, creierul nostru nu trebuie să fie deranjat. Iar el este, așa cum spuneam, extrem de ușor de distras.

Cine vrea să prindă un iepure trebuie să stea la pândă extrem de concentrat. Totodată, trebuie să fie gata în orice moment să își mute atenția, în cazul în care se ivește o amenințare, de exemplu un șarpe. Așadar, pentru oamenii din trecut, concentrarea profundă la momentul nepotrivit îi putea costa viața.

Dar care e situația în zilele noastre? Ei bine, noi ne confruntăm în mod constant cu tot felul de impresii noi pe tot

