

16.05.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

Psiholog: „Cu cât avem tehnologie mai avansată, cu atât suntem mai neiscușiți”

Evoluția tehnologică fără precedent, de care am avut parte în ultimele două decenii, nu ne-a ajutat să devenim mai deștepți sau mai iscușiți, ci din contră, sunt de părere psihologii. Mai mult, specialiștii susțin că, din cauza comportamentului obsesiv-compulsiv în relație cu tehnologia, oamenii au început să își piardă abilitățile cognitive și dexteritățile, iar efortul nostru intelectual a fost preluat în mare măsură de tehnologia actuală.

Psihologul Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, crede că tehnologia avansată nu a adus rasei umane numai părți pozitive (accesul la informație, comunicarea virtuală la distanță etc.), dar și multe deservicii care vor afecta două sau chiar trei generații de acum încolo. “Tehnologia actuală, iar un exemplu cât se poate de relevant este tehnologia *touchscreen*, imită gesturile tactile ale bebelușilor, iar oamenii vor căpăta în timp, dacă nu au făcut-o deja, automatisme specifice nou-născuților, fapt care nu le oferă oportunități de evoluție intelectuală, ci de involuție. Din întâmplare am văzut o persoană în metrou care, fără să își dea seama, pipăia o revistă și aștepta să se întâmple operațiuni specifice tabletelor. Când a ieșit din *transă*, a tresărit și și-a dat seama că e doar o revistă, însă ce am remarcat a fost automatismul deja format. Și acest automatism îl putem observa cel mai mult la generațiile tinere”, declară psihologul Pleșea.

Tehnologia actuală ne-a captivat ... la propriu și nu mai știm cât face 5x12

Atunci când tehnologia a apărut în viețile noastre, argumentul care ne-a captivat – la propriu – a fost câștigul transparenței și a rapidității cu ajutorul cărora vom putea vedea și avea orice, oriunde și oricând. “Totul a fost o iluzie foarte bine uneltită de către cei care au introdus tehnologia avansată pe piață, iar apogeul iluziei a fost atins atunci când telefoanele mobile au devenit principalul obiect folosit de mâna omului. În acest moment, mintea a început să stea. Acesta fiind momentul critic când tehnologia a pus stăpânire totală pe viețile noastre, iar studiile au arătat că ne-am pierdut foarte mult din ceea ce numim *ascuțimea și auto-reglarea* minții, oamenii devenind din ce în ce mai lenți în gândire, operațiile mentale - care odinioară păreau simple (spre exemplu, 5x12) - nu mai sunt la îndemâna oricui, iar iluzia prieteniei sau a reputației online ne-a împins până la cel mai înalt grad de depresie pe care l-a cunoscut omenirea”, consideră psihologul Alexandru Pleșea.

Oamenii nu le mai zâmbesc nici măcar telefoanelor

În ceea ce privește satisfacerea nevoilor emoționale, la început, tehnologia reușea să le aducă zâmbete și fericire oamenilor, în mare parte cauzate de curiozitatea noului în viața noastră. Cu cât tehnologia a devenit parte activă și de neseplat din viețile noastre, cu atât relația cu tehnologia a devenit latentă, iar oamenii au ajuns până în stadiul în care nici măcar





nu mai zâmbesc telefonului mobil, atunci când primesc imagini sau texte amuzante. Toate stările noastre – fericire, iubire, tristețe, furie etc. – au fost convertite în stări virtuale, iar oamenii au adoptat în viața reală acea atitudine pe care o putem numi “poker face” (nu mai schitează niciun gest). “Contactul vizual și emoțional între oameni a scăzut foarte mult, iar mulți dintre noi am intrat în transă, viața noastră reală fiind pe pilot-automat: mâncăm, mergem la job, lucrăm, dormim, fără să mai conștientizăm acțiunile noastre. Am uitat cum e să mai trăim în viața reală, toate nevoile noastre de interacțiune interumană, de oferit sau de primit iubire, încercăm să ni le satisfacem în lumea virtuală”, declară psihologul.

Cum să ne recăpătăm dexteritățile și cum să ne reechilibrăm viața

Psihologul Alexandru Pleșea susține că un viciu sau un comportament obsesiv-compulsiv nu poate fi vindecat prin interdicție totală, ci prin construirea unui program în care acel viciu să ne ocupe, pe zi ce trece, din ce în ce mai puțin timp. “E util pentru noi să învățăm să ne reechilibrăm viața, deoarece la ora actuală talerul balanței din viețile multor oameni este înclinat aproape total în dreptul vieții virtuale. De asemenea, putem să ne recăpătăm dexteritatea, abilitățile cognitive (*ascuțimea și iscusința minții*), concentrarea eficientă și chiar memoria, prin realizarea unui program zilnic alocat exercițiilor fizice, dar mai ales mentale, ca de exemplu: exerciții echilibrare emisfere (logica + creativitatea la un loc), exerciții de atenție, exerciții de vizualizare și intuiție, exerciții de respirație și oxigenare a creierului, exerciții de meditație, toate acestea antrenate și aducând rezultate rapide și extraordinare printr-o dietă și somn corespunzător”, conchide psihologul Alexandru Pleșea.

Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, este psihoterapeut și hipnoterapeut și trainer în programare neuro-lingvistică. A studiat natura minții umane în trei sisteme educaționale diferite – Statele Unite ale Americii, Marea Britanie și România și de peste 10 ani organizează cursuri și traininguri în România, cu scopul de a-i face pe oameni să afle ce posibilități au când își folosesc resursele intelectuale și să arate abilitățile pe care mintea noastră încă le are latente.

Persoană de contact

Alexandru Pleșea
Psihoterapeut & Hipnoterapeut
0745.175.323
www.alexandruplesea.ro
www.antrenorulmintii.ro

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication
0725.465.508

