

## Как проявляется цифровой аутизм?

Если вы в любой непонятной и понятной ситуации «сидите» в телефоне и скролите ленту, – это повод задуматься и проверить себя на признаки цифрового аутиста.

И, кроме того, если вам:

- проще общаться в мессенджерах, чем вживую;
- хочется постоянно проверять соцсети, даже когда рядом друзья и семья или просто приятные люди;
- проще отказаться от общения с человеком, чем подстраиваться под его характер;
- не заинтересованы в конкретных людях, и они для вас легко заменимы;
- непонятно, что чувствует другой человек, и вам, в общем-то, все равно;
- много времени проводите в сети;
- ваша реальная жизнь бедна на события и эмоции.

Если на большинство этих утверждений вы ответили утвердительно, то внимание – вы попали в цифровой капкан.

## Последствия цифровой зависимости

К сожалению, цифровая аутизация приводит к тому, что человек тупеет. Каждый день мы находим этому новые доказательства: в автобусе, в магазине, на работе. Тренингов по повышению эффективности становится все больше, а умных людей – все меньше.

Почему?

Потому что, теряя какой-то навык, мы теряем часть активных нейронов.

*«Мышление <...> не делится на социальное и математическое, например. Всё куда проще: наш корковый сервер или обучен делать сложные вещи, или нет».*

А. Курпатов

Что происходит с мозгом, если мы перестаем совершать какую-либо мыслительную операцию? Импульс не переходит от нейрона к нейрону, а связь между ними разрушается раз и навсегда. Мы не просто теряем навык, мы теряем те самые нервные клетки, которые обеспечивали нам этот навык.

Если мы разучились общаться друг с другом, то часть нейронов в голове у нас безвозвратно исчезла. Можем ли мы при этом эффективно мыслить?

Младенцы в этом плане гораздо умнее нас. Как ребенок добывается своего? Он проводит невероятную мыслительную работу: всматривается в лицо мамы, анализирует ее настроение, устанавливает с ней зрительный контакт и всеми способами убеждает ее взять его на ручки – он гукает, улыбается, кричит. Если ничего не помогает, он прибегает к безотказному методу – крику и рыданиями. Шах и мат. Он на руках и уже безмятежно улыбается. «Манипуляция», – подумаете вы. «Мышление», – ответим мы. Он думал, анализировал и добился своего, а между тем, ему всего два месяца. Может ли взрослый похвастаться такими успехами? Может ли цифровой аутист добиться успеха в обществе, не владея навыками общения?

Известный антрополог и популяризатор Робин Данбар доказал, что объем коры головного мозга у примата зависит от численности стаи, к которой он принадлежал. По сути, чем больше его стая, тем больше социальных связей он может установить, а значит, тем он

умнее. Это повод задуматься, так ли выгоден нашему мышлению фриланс и что мы теряем, исключая себя из социальной иерархии.

Второе последствие аутизма – добровольное одиночество. Социальные сети и мессенджеры создают иллюзию общения. Но, встретившись с кем-то, кто регулярно лайкает ваши посты, вы вряд ли найдете о чем поговорить. В Нидерландах была установлена скульптура «Поглощённые светом». За ее гиперреализмом считается социальная критика современного человека, не способного на живое общение.



«Поглощённые светом», художницы Гали Мэй, Лукас и Каролин Хинд