

Phubbing: Η συνήθεια που οδηγεί τα ζευγάρια σε τσακωμούς δεν είναι τόσο αθώα όσο θεωρείται

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)



Η εξάρτηση από το κινητό είναι πραγματική, και τη βιώνουν αρκετοί άνθρωποι, ειδικά την εποχή όπου τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κυριαρχούν. Τώρα πια, ένα αρκετά σύνηθες φαινόμενο που παρατηρείται σε ζευγάρια όταν βρίσκονται σε έξοδό τους, είναι ένας από τους δύο να ασχολείται με το κινητό του, φτάνοντας στο σημείο να διακόπτουν την... κανονική ροή της συζήτησης προκειμένου να ασχοληθούν με κάποια ειδοποίηση που μόλις χτύπησε.

Τι και αν ο συνομιλητής είναι στη μέση μιας σοβαρής κουβέντας; Όταν ανάψει η οθόνη του κινητού και ακουστεί ο «μαγικός» ήχος της ειδοποίησης του κινητού, η περιέργεια του παραλήπτη εξάπτεται και αδιαφορεί για όποιο θέμα συζητείται. Παίρνει το κινητό, αν είναι ευγενικός ζητά και μια τυπική «συγγνώμη» και ανοίγει κατευθείαν την ειδοποίηση, σαν να πρόκειται για ζήτημα ζωής και θανάτου. Μήπως αυτή την εποχή ο κόσμος ενδιαφέρεται περισσότερη για τη διαδικτυακή επικοινωνία παρά για την αμεσότερη, εξ επαφής συζήτηση;

Σύμφωνα με το elrais.com, αυτή η πρακτική είναι γνωστή ως phubbing (phone snubbing) και είναι η αιτία πολλών καυγάδων μεταξύ ζευγαριών. Η θεραπεύτρια ζευγαριών Beatriz González εξηγεί πως «είναι ένας από τους παράγοντες που δημιουργούν τα περισσότερα προβλήματα, το κορυφαίο παράπονο. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι έρχονται και παραπονιούνται ότι, όταν είναι μαζί, οι σύντροφοί τους, τους αγνοούν επειδή είναι κολλημένοι στο τηλέφωνό τους».

Παρά το γεγονός ότι πρόκειται για μια φαινομενικά ακίνδυνη συνήθεια, μελέτες δείχνουν ότι αυτό μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες στις διαπροσωπικές σχέσεις. Πρόσφατες έρευνες συνδέουν τα υψηλότερα επίπεδα phubbing με τη δυσαρέσκεια

ανάμεσα στα ζευγάρια. Ομοίως, μια μελέτη του Πανεπιστημίου του Münster της Γερμανίας δείχνει ότι η πρακτική αυτή μπορεί να δημιουργήσει αισθήματα «δυσπιστίας και παραγκωνισμού». Συν τοις άλλοις, προκαλεί ένα φαινόμενο ντόμινο: οι άνθρωποι τείνουν να ανταποδίδουν την προσβολή που δέχονται από το έτερον ήμισυ, τροφοδοτώντας έναν τοξικό κύκλο που μόνο κακό μπορεί να κάνει στη σχέση.

«Αυτό που νιώθουν οι ασθενείς μου είναι ότι ο σύντροφός τους δεν θέλει να μοιράζεται χρόνο μαζί τους. Θεωρούν πως προτιμούν να περνούν χρόνο με άλλους ανθρώπους μέσω της οθόνης τους, παρά να μιλούν με αυτόν που είναι μπροστά τους, με σάρκα και οστά», εξηγεί η González. Σε πολλές περιπτώσεις, η εργασία είναι αυτή που απορροφά την προσοχή, ακόμη και εκτός ωραρίου. Το να αγνοήσετε ένα μήνυμα από το αφεντικό σας μπορεί να είναι πιο δύσκολο από ένα μήνυμα από τη μητέρα σας. «Είναι η τέλεια δικαιολογία, αλλά δεν παύει να είναι μια δικαιολογία. Αν επρόκειτο πραγματικά για ζήτημα ζωής και θανάτου, δεν θα σας έστελναν μήνυμα. Θα τηλεφωνούσαν», σημειώνει η θεραπεύτρια.

Ωστόσο, πίσω από το rhubbing μπορεί να κρύβεται ένας ενδεχόμενος εθισμός στο κινητό, κάτι με το οποίο παλεύουν αρκετοί άνθρωποι, πολλές φορές χωρίς να το γνωρίζουν καν. Επιπλέον, σύμφωνα με τα παραπάνω, υπάρχει το ενδεχόμενο οι άνθρωποι να αδυνατούν να αποσυνδεθούν από την εργασία τους. Τέλος, ένα ακόμα πρόβλημα που φανερώνει το rhubbing είναι η ανάγκη να παρακολουθεί κανείς ψυχαναγκαστικά τους λογαριασμούς του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από φόβο μήπως «μείνει εκτός». «Κατ' αρχήν, όταν ένα άτομο βγάζει το τηλέφωνό του είναι επειδή το περιβάλλον του είναι λιγότερο διασκεδαστικό. Δεν το κάνουμε όταν είμαστε στον κινηματογράφο», λέει ο Juan Carlos López, ψυχολόγος στο Πανεπιστήμιο της Σεβίλλης στην Ισπανία.

Ο εγκέφαλος αναζητά συνεχώς ερεθίσματα και όταν μια συζήτηση ή μια κατάσταση γίνεται βαρετή, συνήθως προσπαθεί να βρει αυτά τα ερεθίσματα αλλού. «Υπό αυτή την έννοια, το τηλέφωνο τα έχει όλα: είναι σχεδιασμένο να αιχμαλωτίζει την προσοχή και να την κρατάει για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς σχεδόν καμία προσπάθεια. Είναι σαν να δίνεις σοκολάτα στον εγκέφαλο», συνεχίζει ο López. Το γεγονός ότι το ψηφιακό περιεχόμενο είναι πιο διασκεδαστικό από τον σύντροφο ενός ατόμου είναι ένας από τους παράγοντες που προκαλούν μεγαλύτερη ανασφάλεια στα άτομα που εμπλέκονται στο rhubbing.

Ωστόσο, δεν χρειάζεται πανικός. Σύμφωνα με τον López, υπάρχει εξήγηση σε αυτή την κατάσταση. «Δεν είναι ότι οι σύντροφοί μας μάς βαριούνται – δεν πρόκειται για κάτι τέτοιο. Απλώς οι πληροφορίες στο τηλέφωνό μας τραβούν την προσοχή μας με πολύ μεγαλύτερη δύναμη από οποιονδήποτε άλλον. Για το λόγο αυτό, ο

μόνος τρόπος για να απαλλαγούμε από τη συνήθεια, όταν αυτή έχει γίνει προβληματική, είναι να εξαλείψουμε εντελώς την πηγή απόσπασης της προσοχής», συνιστά ο López.

Κι όμως, υπάρχει λύση στο rhubbing

Η González συνιστά να καθιερωθούν κάποιοι βασικοί κανόνες για να περιοριστεί η χρήση του τηλεφώνου κατά τις στιγμές του κοινού ελεύθερου χρόνου. Η πιο βασική πρόταση είναι να ορίσετε περιοχές του σπιτιού όπου τα κινητά θα μένουν εκτός από αυτές. «Αναμφίβολα, το χειρότερο πράγμα είναι να το έχετε πάνω στο τραπέζι κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι ακόμη και αν δεν χρησιμοποιείται, η απλή παρουσία του μειώνει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Δεν υπάρχει καμία λογική δικαιολογία για να διακόψετε αυτή τη στιγμή της ημέρας για να απαντήσετε σε ένα μήνυμα», εξηγεί.

Μια άλλη τακτική που γίνεται όλο και πιο συνηθισμένη, είναι να κοιτά κανείς το τηλέφωνο ενώ παρακολουθεί μια σειρά ή μια ταινία στο σπίτι. Σε αντίθεση με το να πηγαίνει κανείς στον κινηματογράφο, το να κάθεται άνετα στον καναπέ του, αφαιρεί λίγη από τη μαγεία της δραστηριότητας, καθιστώντας δικαιολογημένη την απόσπαση της προσοχής του ατόμου. «Φαίνεται ότι δεν είναι κάτι σοβαρό, αλλά το άλλο άτομο αισθάνεται το ίδιο αίσθημα παραμέλησης, όπως όταν ο σύντροφός του κοιτάζει την οθόνη ενώ μιλάει. Αν αποφάσισαν να περάσουν λίγο χρόνο βλέποντας τηλεόραση μαζί, πρέπει να το κάνουν μαζί, χωρίς περισπασμούς», επιμένει η θεραπεύτρια.

Εκτός από το να αφήνετε τη συσκευή σε άλλο δωμάτιο, ένας άλλος τρόπος για να περιορίσει κανείς το rhubbing είναι να ελέγχει ποιες γνωστοποιήσεις είναι ενεργοποιημένες. Ο καταγισμός ειδοποιήσεων στο κινητό γίνεται όλο και πιο δύσκολο να αγνοηθεί, όταν οι γνωστοποιήσεις από όλα τα κοινωνικά δίκτυα ή μέσα ενημέρωσης που υπάρχουν στο κινητό, είναι ενεργοποιημένες. Η προσεκτική επιλογή των ειδοποιήσεων που είναι πραγματικά απαραίτητες για να παρακολουθεί κανείς τα πράγματα χωρίς να παραμελεί τα αγαπημένα του πρόσωπα, είναι ένας καλός τρόπος να συνδυαστούν και οι δύο ανάγκες.

Τέλος, αν η κατάσταση είναι αναπόφευκτη, η González συμβουλεύει τη βελτίωση της επικοινωνίας και από τα δύο μέρη. «Από τη μία πλευρά, δεν είναι το ίδιο να πεις κάτι σαν “άσε κάτω το τηλέφωνό σου” από το να πεις “σε παρακαλώ, θέλω να είσαι μαζί μου αυτή τη στιγμή”», λέει η ίδια. «Βοηθάει επίσης αν το άτομο που κοιτάζει την οθόνη περιγράφει τι κάνει, ζητάει συγγνώμη για την απουσία του νοητικά και εξηγεί την ανάγκη που προέκυψε. Εξάλλου, η επικοινωνία είναι η βάση των πάντων».

Πηγή: newsbeast.gr