



## Satisfacție surrogat: jocurile pe calculator?

*În special băieții sunt fascinați de jocurile pe calculator. Unora le este greu să se mai despartă de lumea fascinantă a acestora. Grupul de cercetare a dependențelor de la Berliner Charité a descoperit că 1 din 10 elevi de clasa a VI-a arată semnele unei dependențe. Ellen Nieswiodek-Martin a vorbit cu Gerald Hüther, cercetător al creierului la Universitatea Göttingen, despre fenomenul jocuri pe calculator.*

### Ce se întâmplă în creier în cazul consumului excesiv de calculator?

*Gerald Hüther:* Când copiii și tinerii petrec zilnic mai multe ore în fața calculatorului, asta nu le schimbă doar percepția, percepția spațiului și a timpului și lumea emoțională – tot ceea ce trăiesc în jocurile pe calculator le schimbă și creierul.

### În ce măsură?

*Hüther:* Felul în care sunt legate celulele nervoase unele de altele în creier depinde de ceea ce faci cu creierul tău. Cine petrece mult timp în lumi virtuale sau pe internet, creierul acestuia se adaptează din ce în ce mai bine la ceea ce se întâmplă acolo și la ceea ce se cere de la utilizator.

### Asta înseamnă, creierul nostru devine așa cum îl folosim?

*Hüther:* Da, și acest lucru este valabil în special pentru creierul copiilor și al tinerilor. La ei, în scoarța creierului mare este pregătită mai întâi o super ofertă de conexiuni nervoase. Dintre acestea însă, rămân stabilizate și se păstrează doar acelea care sunt cu adevărat folosite, adică acelea care au fost activate suficient de des. Restul se desfac din nou.

### Pentru mulți tineri, jocurile pe calculator sunt una din mai multe ocupații din timpul liber. O parte

### ajung să aibă un comportament dependent. Din ce cauză?

*Hüther:* Firește, computerul este un ajutor minunat. Dar dacă este folosit ca să compenseze un deficit, atunci devine problematic. Copiii și tinerii care ajung să fie dependenți de calculator, le lipsește propria tărie și capacitatea de a relaționa. Nu au suficiente ocazii ca să crească pentru sarcinile pe care le primesc. Bineînțeles că nu mă refer aici la teme pentru acasă și la aruncarea ocazională a gunoiului. Mă refer la sarcinile adevărate, cele care permit personalității să se maturizeze.

### Asta înseamnă că, dacă lipsește sprijinul sau provocările corespunzătoare vârstei, jocurile sau chat-ul servesc drept surrogat?

*Hüther:* Nevoia de bază după apartenență sau autonomie, nevoie care nu este împlinită, duce la o excitație nespecifică, care cuprinde și centrii emoționale mai profunzi ai creierului și care este simțită ca neliniște lăuntrică și indispoziție profundă. Pentru liniștirea acestei excitații pot să fie folosite jocurile pe calculator sau chat-ul ca o soluție surrogat. Apoi se ajunge la activarea așa-zisului sistem de recompense și la secretarea de transmițători care contribuie la stabilirea și întărirea conexiunilor activate pentru rezolvarea problemei în creier. Așa că



Profesorul Gerald Hüther conduce departamentul de cercetare a principiilor neurobiologice al clinicii psihiatrice a Universității Göttingen. Este autorul mai multor cărți de specialitate și conferențier pe probleme de educația copiilor. Împreună cu Wolfgang Bergmann, specialist în educație, a scris cartea „Dependent de calculator“.

la următoarea stare de nemulțumire se recurge mai ușor la computer și devenim și mai buni la joc.

### Cum se ajunge la dependență?

*Hüther:* Dependența nu a fost niciodată altceva decât căutarea după o fericire surrogat. Perfidia la dependența de calculator este revărsarea de dopamină cu acțiunea sa dublă: când un om găsește, după părerea sa, o strategie potrivită ca să rezolve problemele, se pornește centrul de răsplătită din creier. Acesta secretă transmițători, deci opiate proprii creierului și dopamină, care măresc sentimentul de fericire al omului. Aceste trăiri pozitive ne fac mereu să jucăm „World of Warcraft“ sau să recurgem la băutura. Creierul se adaptează la procesele care se repetă: cu cât se revărsă mai mult dopamină, cu atât mai mult se imprimă această rutină. Apar astfel traiectorii în creier, conexiuni între celule nervoase și regiuni ale creierului care apoi se transformă în străzi și ulterior în autostrăzi.

**Fragment. Interviuul poate fi citit integral în revista *ethos* nr. 1/2009.**