

«Στο βουνό, για να σώσουμε το μυαλό μας»

Μια παρέα αμερικανών ακαδημαϊκών έκλεισε τα κινητά και «απέδρασε» στη φύση

Καγιάκ και μπίρα αντικαθιστούν τα κινητά και τα λάπτοπ. Επιστήμονες έκαναν διακοπές μακριά από κάθε είδους ψηφιακές συσκευές, θέλοντας να διαπιστώσουν αν η αποχή αυτή έχει οφέλη για τον εγκέφαλο. Ο Τοντ Μπρέιβερ βγαίνει από μια σκηνή που έχει στήσει κόντρα στην πλευρά ενός φαράγιου. Είναι ελαφρώς πλιοκαμένος, εκτός από μια κλωμή λωρίδα γύρω από τον καρπό του. Για πρώτη φορά σε τρεις ημέρες στην ερημιά, ο Μπρέιβερ δεν φοράει το ρολόι του. «Το ξέχασα», λέει.

TA NEA / THE NEW YORK TIMES
Του MATT RICHTEL

Είμαι μια μικρή αλλαγή, την οποία πολλοί που κάνουν διακοπές παρατηρούν στον εαυτό τους στον βαθμό που χαλαρώνουν. Όμως, για τον Μπρέιβερ και τους συντρόφους του αυτές οι στιγμές προκαλούν μια ερώτηση: τι συμβαίνει στον εγκέφαλό μου;

Ο Μπρέιβερ, καθηγητής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Ουάσιγκτον στο Σεντ Λιούις του Μισούρι, είναι ένας από τους πέντε επιστήμονες που πραγματοποίησαν ένα ασυνήθιστο ταξίδι. Στα τέλη Μαΐου πέρασαν μία εβδομάδα σε αυτήν την απομακρυσμένη περιοχή της Νότιας Γιούτας, κάνοντας ράφτινγκ στον ποταμό Σαν Χουάν, σπίνοντας σκηνές στις όχθες του και περπατώντας στα φαράγγια του.

Ήταν ένα πρωτόγνωστο ταξίδι με έναν πολύ σύγχρονο στόχο: να κατανοηθεί πώς η εντατική χρήση ψηφιακών συσκευών και άλλων τεχνολογιών αλλάζει τον τρόπο που σκεπτόμαστε και συμπεριφερόμαστε και πώς η επίδραση αυτή μπορεί να ανατραπεί αν αποσυρθούμε στη φύση.

Καθώς κατεβαίνουν τον Σαν Χουάν, οι ταξιδιώτες θα χαλαρώσουν, θα κοιμούνται καλύτερα και θα απαλλαγούν από τον καταναγκασμό να ελέγχουν διαρκώς την τσέπη τους για το κινητό τους. Όμως η σημασία τέτοιων αλλαγών είναι γι' αυτούς θέμα συζήτησης.

Ο οργανωτής του ταξιδιού, ο Ντέιβιντ Στρέγερ, καθηγητής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο της Γιούτας, λέει πως η μελέτη τού τι συμβαίνει όταν απομακρυνόμαστε από τις συσκευές και ξεκουράζουμε τον εγκέφαλό μας – ιδιαίτερα πώς επηρεάζονται η προσοχή, η μνήμη και η μάθηση – είναι σημαντική επιστημονικά. «Η προσοχή είναι το ιερό δισκοπότηρο», λέει ο Στρέγερ. «Όλα αυτά για τα οποία έχεις συνείδηση, όλα όσα θυμάσαι και ξεχνάς, εξαρτώνται απ' αυτήν».

Απνώνοντας άλλους ερευνητές, ο Στρέγερ λέει πως η κατανόηση τού πώς λειτουργεί η προσοχή θα μπορούσε να βοηθήσει στη θεραπεία μιας σειράς από ασθένειες, όπως η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, η σχιζοφρένεια και η κατάθλιψη. Και λέει πως η υπερβολική ψηφιακή διέγερση σε καθημερινή βάση μπορεί να βλάψει την ψυχική υγεία των ανθρώπων.

Οι πέντε επιστήμονες που παίρνουν μέρος στο ταξίδι μπορούν να χωριστούν σε αυτούς που πιστεύουν και στους σκεπτικιστές. Αυτοί που πιστεύουν είναι ο Στρέγερ και ο Πολ Ατσεϊ, 40 χρονών, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Κάνσας, ο οποίος μελετά την κατανα-



Ο Άρτ Κρέιμερ, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Ιλινόι, χαλαρώνει κάνοντας ράφτινγκ στον ποταμό Σαν Χουάν, στη Γιούτα. Πέντε νευρο-επιστήμονες πέρασαν μία εβδομάδα στο βουνό, χωρίς λάπτοπ και κινητά τηλέφωνα, προκειμένου να κατανοήσουν πώς η χρήση της τεχνολογίας αλλάζει τον τρόπο που σκεπτόμαστε και συμπεριφερόμαστε



Η ομάδα των καθηγητών και των επιστημόνων συζητά πριν από το δείπνο. Οι περισσότεροι από αυτούς υποστηρίζουν ότι λίγες ημέρες στη φύση είναι «φάρμακο» για το μυαλό

γκαστική χρήση των κινητών τηλεφώνων από τους εφήβους. Υποστηρίζουν ότι η υπερβολική χρήση τεχνολογίας μπορεί να εμποδίζει τη βαθιά σκέψη και να προκαλεί άγχος και ότι η ζωή στη φύση μπορεί να βοηθήσει.

Οι σκεπτικιστές χρησιμοποιούν τις ψηφιακές συσκευές τους χωρίς επιφυλάξεις. Δεν έχουν πειστεί ότι θα βγει κάτι από το ταξίδι. Στην ομάδα αυτή περιλαμβάνονται ο 41χρονος Μπρέιβερ, ειδικός στην απεικόνιση του εγκεφάλου, ο Στίβεν Γιάντις, 54 χρονών, πρόεδρος του Τμήματος Ψυχολογικών Επιστημών και Επιστημών του Εγκεφάλου στο Πανεπιστήμιο Τζονς Χόπκινς, και ο Άρτ Κρέιμερ, 57 ετών, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Ιλινόι, που έγινε γνωστός με τις μελέτες του για τα νευρολογικά οφέλη από τη γυμναστική.

Μιλάνε για μια μελέτη του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν που έδειξε ότι οι άνθρωποι μαθαίνουν καλύτερα αφού έχουν περπατήσει στο

δάσος, παρά αφού έχουν περπατήσει σε έναν πολυσύχναστο δρόμο. Η μελέτη δείχνει ότι τα κέντρα μάθησης στον εγκέφαλο κουράζονται όταν τους ζητείται να επεξεργαστούν πληροφορίες, ακόμη και στη διάρκεια της σχετικά παθητικής εμπειρίας που είναι η αντίληψη του περιβάλλοντος στην πόλη.

Ο Στρέγερ υποστηρίζει πως η φύση μπορεί να ανανεώσει το μυαλό. «Οι αισθήσεις μας αλλάζουν. Κατά κάποιον τρόπο ρυθμίζονται ξανά – παρατηρείς ήχους όπως των γρύλων, ακούς το ποτάμι, συνδέεσαι περισσότερο με το φυσικό περιβάλλον, με τη γη μάλλον, παρά με το τεχνητό περιβάλλον», εξηγεί.

Ο Μπρέιβερ δέχεται την έρευνα του Μίσιγκαν, όμως θέλει να καταλάβει ακριβώς τι συμβαίνει μέσα στον εγκέφαλο. Και αναρωτιέται: γιατί ο εγκέφαλος δεν προσαρμόζεται στην έντονη διέγερση ώστε να ανταποκρίνεται καλύτερα σε αυτήν και να μπορούμε έτσι να κά-

νουμε με μεγαλύτερη επιτυχία πολλά πράγματα μαζί; «Σωστά», λέει ο σκεπτικιστής Κρέιμερ, «γιατί άραγε τα κυκλώματα δεν γυμνάζονται, ούτως ειπείν, ώστε να γίνουν ισχυρότερα». Οι συμπεριφορικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι επιδόσεις πάσχουν όταν κάνουμε πολλά πράγματα μαζί. Και οι ερευνητές αναρωτιούνται αν η προσοχή και η συγκέντρωση δέχονται πλήγμα όταν οι άνθρωποι περιμένουν απλώς να έρθει περισσότερη ψηφιακή διέγερση. «Η αναμονή ενός e-mail φαίνεται ότι εξαντλεί τη λειτουργική μνήμη μας», λέει ο Γιάντις.

«Υπάρχει μια πραγματική διανοητική ελευθερία στο να ξέρεις ότι κανένας και τίποτε δεν μπορεί να σε διακόψει», λέει ο Μπρέιβερ. «Ο χρόνος επιβραδύνεται», λέει ο Κρέιμερ.

Την τρίτη ημέρα του ταξιδιού, ο Στρέγερ λέει πως οι ταξιδιώτες βρίσκονται σ' ένα στάδιο χαλάρωσης το οποίο αποκαλεί «σύνδρομο της τρίτης ημέρας». Ακόμη και οι πιο σκεπτικιστές λένε πως κάτι συμβαίνει στον εγκέφαλό τους που ενισχύει τις επιστημονικές συζητήσεις τους – κάτι που μπορεί να είναι σημαντικό για να βοηθηθούν οι άνθρωποι να αντεπεξέλθουν σ' έναν κόσμο διαρκούς ηλεκτρονικού θορύβου. «Αν διαπιστώνουμε ότι οι άνθρωποι περιφέρονται κουρασμένοι και χωρίς να συνειδητοποιούν τις γνωστικές τους δυνατότητες», λέει ο Μπρέιβερ, «τότε τι μπορούμε να κάνουμε για να επαναφέρουμε τις πλήρεις δυνατότητές μας».

Ακόμη και χωρίς να γνωρίζουν πώς ακριβώς το ταξίδι επηρέασε τους εγκεφάλους τους, οι επιστήμονες είναι έτοιμοι να συστήσουν λίγη χαλάρωση ως την οδό προς μια περισσότερο ανεμπόδιστη σκέψη. Οπως το θέτει ο Κρέιμερ, «πόσα χρόνια συνταγογραφούσαμε ασπιρίνη χωρίς να γνωρίζουμε τον ακριβή μηχανισμό της».

Οι καθηγητές πειραματίζονται προκειμένου να αποδείξουν ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής βλάπτει σοβαρά τις νοητικές μας ικανότητες