JARED COONEY HORVATH: NE DISTRUGE TEHNOLOGIA DIN ZIUA DE AZI MEMORIA?

Autor: Ioana-Macrina Cotos-Jinga | 19 ianuarie 2022

Un articol de Jared Cooney Horvath pentru The Scientist

Articol original: Is Modern Media Destroying Our Memories?

Adesea ni se pare că, pe măsură ce ne adaptăm la noile tehnologii, ne este din ce în ce mai greu să memorăm informații. Însă adevărul este și mai înspăimântător.

Vă voi pune o întrebare care nu va avea sens decât pentru cititorii de o anumită vârstă: care a fost numărul de telefon pe care îl aveați când erați copil? Presupun că vi l-ați adus aminte ușor, chiar dacă nu l-ați mai folosit de zeci de ani și nici nu ați mai repetat cifrele din care era compus. Dacă ar fi adevărat că tehnologia ne distruge memoria, atunci această firimitură inutilă de informație ar fi fost uitată de mult. Așadar, eu sunt de părere că oamenii din ziua de azi au aceeași capacitate de memorare pe care au avut-o dintotdeauna, tehnologia oferindu-ne doar noi modalități în care să o folosim.

Ca să înțelegem ce se întâmplă de fapt în mintea noastră, trebuie mai întâi să ne familiarizăm puțin cu structura memoriei. Pe scurt, memoria poate fi înțeleasă ca un proces în trei pași: introducerea, stocarea și extragerea informațiilor din creier. Din fericire, fiecare pas în parte ne poate învăța ceva interesant despre cum funcționează memoria în lumea în care trăim.

În ceea ce privește introducerea informațiilor în creier, cu mai mult de un secol în urmă, psihologul Hermann Ebbinghaus a demonstrat că modul în care ne expunem la informație are un impact uriaș asupra modului în care ne funcționează memoria. Mai exact, Ebbinghaus a observat că atunci când încercăm să reținem o cantitate mare de informații pe parcursul unei singure ședințe, ne amintim mult mai puțin din ce am

învățat decât atunci când ne expunem la aceeași cantitate de informație într-o serie de ședințe scurte (care în mod ideal ar fi interferate cu pauze de odihnă). Dacă ați trecut prin chinuitoarele nopți albe de dinaintea unui examen ca mai apoi să uitați tot ce ați studiat până săptămâna următoare, ați trăit această teorie pe pielea dumneavoastră.

În această epocă a economiei bazate pe captarea atenției, multe tehnologii moderne au fost construite cu scopul de a pompa informație în mod constant, pentru a capta atenția utilizatorilor pentru perioade mai lungi de timp. Netflix, de exemplu, ne îndeamnă să ne uităm la mai multe episoade, hyperlinkurile ne conving să deschidem încă o pagină, iar premiile aleatorii din jocuri ne împing la încă un meci.

Din păcate, când expunerea la informație este constantă și fără pauză și abilitatea noastră de a stoca informații dispare în mod natural. De fapt (după cum am demonstrat cu ajutorul colegilor mei în niște studii publicate recent), indivizii care au fost puși să se uite la un sezon întreg dintr-un serial într-o singură ședință își aminteau mult mai puțin despre acțiune sau despre personaje decât cei care s-au uitat la același sezon periodic, de-a lungul unei săptămâni. Oamenii au avut întotdeauna o limită de captare a informației. Tehnologiile moderne nu schimbă asta, ci pur și simplu ne împing peste limitele pe care le avem mai mult decât o făcea media din trecut.

Într-un studiu foarte cunoscut din 2011, cercetătorii au descoperit că oamenii își aminteau mult mai puține date dacă li se spunea că informațiile respective vor fi stocate într-un spațiu exterior minții lor și că le vor putea accesa ușor și în viitor. Denumit „efectul Google”, acesta este motivul pentru care adesea nu ne putem aminti numere de telefon, adrese de e-mail sau ora la care avem programată următoarea întâlnire – datorită tehnologiei putem să ne debarasăm de anumite informații pe care ar fi trebuit să le reținem.

Dar aici apare o problemă: pentru a folosi informația care nu este înmagazinată în creierul nostru, trebuie să ne amintim unde se află acea informație, ce taste trebuie să apăsăm pentru a o accesa, cum să o găsim și așa mai departe. Toate aceste procese sunt stocate în memoria noastră. Astfel, putem observa faptul că tehnologia nu distruge abilitatea de a memora informație, ci schimbă informația pe care trebuie să o memorăm.

În mare parte, gândirea și facultățile cognitive depind de informațiile pe care le-am acumulat în memorie de-a lungul timpului. Mai mult, capacitățile pe care toți le apreciază în ziua de azi, precum gândirea critică sau creativitatea, se dezvoltă și pot fi aplicate doar cu ajutorul informațiilor care au rămas întipărite în memoria noastră. Astfel, așa cum a spus și Paul Kirschner (care este psiholog al educației, la Universitatea Open din Țările de Jos) într-un articol din 2006: „tot ce vedem, auzim sau gândim depinde și este influențat de informațiile pe care le-am acumulat de-a lungul timpului”.

Astfel, există cercetători care susțin ipoteza conform căreia secretul formării amintirilor profunde și durabile stă în prima fază, cea de introducere a informațiilor. Mai specific, dacă o idee sau o întâmplare provoacă stări puternice în timp ce este introdusă în creier, atunci oamenii o să și-o amintească mai ușor. Deși acest lucru este adevărat, nu explică totul. Altfel, de ce ne amintim cu toții reclame TV din copilărie, deși erau complet lipsite de emoție?

Alți cercetători susțin că secretul formării amintirilor profunde și durabile stă în faza de stocare a informației. Adică, dacă o experiență se repetă de mai multe ori, au existat mai mult oportunități de stocare, deci s-a putut forma o amintire mai puternică. Cu toate acestea, chiar dacă ipotezele de mai sus sunt într-o oarecare măsură adevărate, memoria nu poate depinde de aceste lucruri în totalitate. În plus, dacă ar fi fost așa, mult mai mulți oameni ar fi fost capabili să deseneze corect din memorie sigla de la Apple, de exemplu. (Încearcă!)

Așadar, se pare că secretul formării unei amintiri durabile și profunde stă în stadiul final, cel de extragere a informației. Pe scurt, memoria este constructivă: cu cât extragi mai multă informație, forând în adâncimi și aducând-o la suprafață cu ajutorul facultăților cognitive, cu atât mai ușor devine să îți amintești acea informație în viitor. Probabil de aceea ne amintim tot felul de cântece de la reclame – deoarece ni le reamintim și le aprofundăm de fiecare dată când le fredonăm – și din același motiv nu ne amintim niște sigle omniprezente – pentru că foarte puțini dintre noi se pun să le reproducă.

De cele mai multe ori, tehnologia modernă are scopul de a difuza informații. Este specializată în organizarea și prezentarea ideilor într-un mod care să atragă publicul. Din păcate, în afara numelor de utilizator și a parolelor, tehnologia pare a nu fi benefică pentru memoria noastră, pentru că nu ne cere să ne amintim informații. În final, acesta este unicul motiv pentru care am putea spune că tehnologia ne ucide memoria: când nu avem nevoie să ne amintim anumite informații, ele nu mai sunt stocate în creierul nostru, devenind slabe și trecătoare. Stați liniștiți, nu avem niciun motiv pentru care să credem că oamenii își pierd capacitatea de a memora, ci pur și simplu folosim această facultate pentru a accesa și pentru a înmagazina informații diferite față de cele pe care le rețineam până acum, precum nume de utilizator, parole și URL-uri.

Chiar dacă tehnologia schimbă tipul de informații pe care le introducem, stocăm și extragem din creier, se pare că nu alterează mecanismul fascinant al memoriei. Simplul fapt că poți să îți amintești numele dosarului în care se poate găsi un anumit document, cu toate că nu îți poți aminti ce conținea documentul, indică faptul că memoria încă funcționează, doar că este folosită în mod diferit. Iar acest lucru ne face să ne întrebăm: ne place cum ne folosim memoria în momentul de față? Ne place cum ne-a fost alterat studiul, discursul și chiar evoluția?

Dacă răspunsul este nu, atunci ar trebui să reevaluăm modul în care ne folosim de tehnologia nouă. Faptul că instrumentele pe care le folosim nu ne distrug memoria nu înseamnă că sunt inofensive.

Imagine: Unsplash