

Twarzą w twarz

17 grudnia obchodzony jest **Ogólnopolski Dzień Rozmów Twarzą w Twarz**.

W 2006 roku grupa młodych ludzi postanowiła powiedzieć „dość” telefonom i komunikatorom. Zaproponowali, aby 17 grudnia – na tydzień przed Wigilią – odłożyć na bok wszystkie „ułatwiacze” kontaktu i spotkać się z bliskimi, aby porozmawiać na żywo. W pierwszych edycjach dnia brała udział garstka osób, z roku na rok święto staje się coraz popularniejsze. W niektórych szkołach tego dnia obowiązuje zakaz korzystania z telefonów, w innych prowadzone są lekcje wychowawcze poświęcone komunikacji.

Ideą przewodnią Dnia Rozmów Twarzą w Twarz, jest zachęta młodych ludzi do zrezygnowania z rozmowy przez komunikatory na rzecz rozmowy twarzą w twarz.

Technologie ułatwiające komunikację otaczają nas dosłownie wszędzie – SMS-y możemy czytać nawet w zegarku, do maila i niezliczonych komunikatorów mamy dostęp 24 godziny na dobę, z dowolnego miejsca świata. Wydawałoby się, że komunikacja z drugim człowiekiem jeszcze nigdy nie była tak łatwa, jak dzisiaj. A jednak, mimo rozwoju nowoczesnych form komunikacji i mediów społecznościowych, jeszcze nigdy nie byliśmy tak samotni.

Coraz więcej osób spędza czas z głową pochyloną nad ekranem smartfona. Coraz częściej rozmowy odbywają się w internetowych komunikatorach takich jak czat, e-mail, Messenger, Whatsapp, co przekłada się na utratę prawdziwego i wiarygodnego kontaktu z drugim człowiekiem.

Wideoczaty początkowo wydawały się dobrym rozwiązaniem. Tu mamy wszystko: słyszymy słowa, widzimy twarz. Jest mimika, spojrzenie, ton głosu zdradza emocje. Ale... brakuje dotyku. A dotyk w relacji jest kluczowy – kiedy dotykamy kogoś, na kim nam zależy, wzrasta poziom oksytocyny we krwi. Substancja ta zwana jest hormonem miłości, ponieważ wyzwala potrzebę bliskości i silne przywiązanie.

W artykule opublikowanym na portalu focus.pl A. Fiedorowicz przytacza wyniki badania prowadzonego na University of Wisconsin na grupie dziewczynek w wieku 7 – 12 lat. Badacze wywoływali u nich stres, prosząc o rozwiązywanie zagadek logicznych na oczach widowni. Następnie dzieci podzielono losowo na cztery grupy – pierwsza od razu spotkała się ze swoimi mamami, druga miała możliwość porozmawiania z nimi przez telefon, trzecia otrzymała od matek SMS ze słowami wsparcia, czwarta nie miała z nimi żadnego kontaktu.

Twarzą w twarz

Okazało się, że poziom kortyzolu – hormonu stresu – najbardziej spadł u dziewczynek, które mogły od razu po teście spotkać się ze swoimi matkami. Na drugim miejscu były te, które rozmawiały przez telefon. Natomiast pocieszający SMS nie miał żadnego wpływu na poziom kortyzolu ani oksytocyny. Inne badania opisane w artykule dowiodły, że młodzi ludzie, których rodziny regularnie jadają wspólne posiłki, rzadziej cierpią na zaburzenia psychiczne.

Kiedyś rozmowa z drugim człowiekiem odbywała się tylko twarzą w twarz. Zapewne w tamtych czasach nikt nie spodziewał się, że technologia tak dynamicznie się rozwinie, a dostęp do Internetu, w szczególności do mediów społecznościowych odcisnie piętno na rozmowie twarzą w twarz. Nowe technologie bez wątpienia udogodniły natychmiastowe przekazywanie informacji, jednocześnie osłabiając bezpośrednie relacje z drugim człowiekiem.

Podczas rozmowy twarzą w twarz nie tylko komunikujemy się wypowiedzią, ale także językiem ciała, gestami i mimiką twarzy. Mamy możliwość obserwowania reakcji odbiorcy poprzez zastosowane pauzy, westchnienia, zmiany tonu czy barwy głosu. Brak rozmowy twarzą w twarz sprawia, że kontakt ulega sploteniu.

Rozmowa poprzez komunikatory nie jest w stanie zastąpić bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem. Budowanie więzi i relacji jest o wiele łatwiejsze podczas rozmowy w cztery oczy. Poprzez internet bardzo trudne jest zbudowanie zaufania. Najważniejsze jednak w tym wszystkim jest to, by granica między rzeczywistością a światem wirtualnym nie została zachwiana.

Nie chodzi o to, aby wyrzucić telefon i odłączyć internet. Nie da się całkowicie porzucić nowoczesnych form komunikacji. Ale może warto od czasu do czasu odłożyć na bok elektronikę.

W tym roku Ogólnopolski Dzień Rozmów Twarzą w Twarz przebiega podczas pandemii. Trudno jest zatem zaprosić koleżankę na kawę czy zaproponować wyjście kumplowi na miasto, zamiast pisać z nimi przez komunikatory. Kiedyś jednak pandemia się skończy. Pamiętajmy wówczas jak ważna jest rozmowa twarzą w twarz w świecie rzeczywistym, a nie wirtualnym.