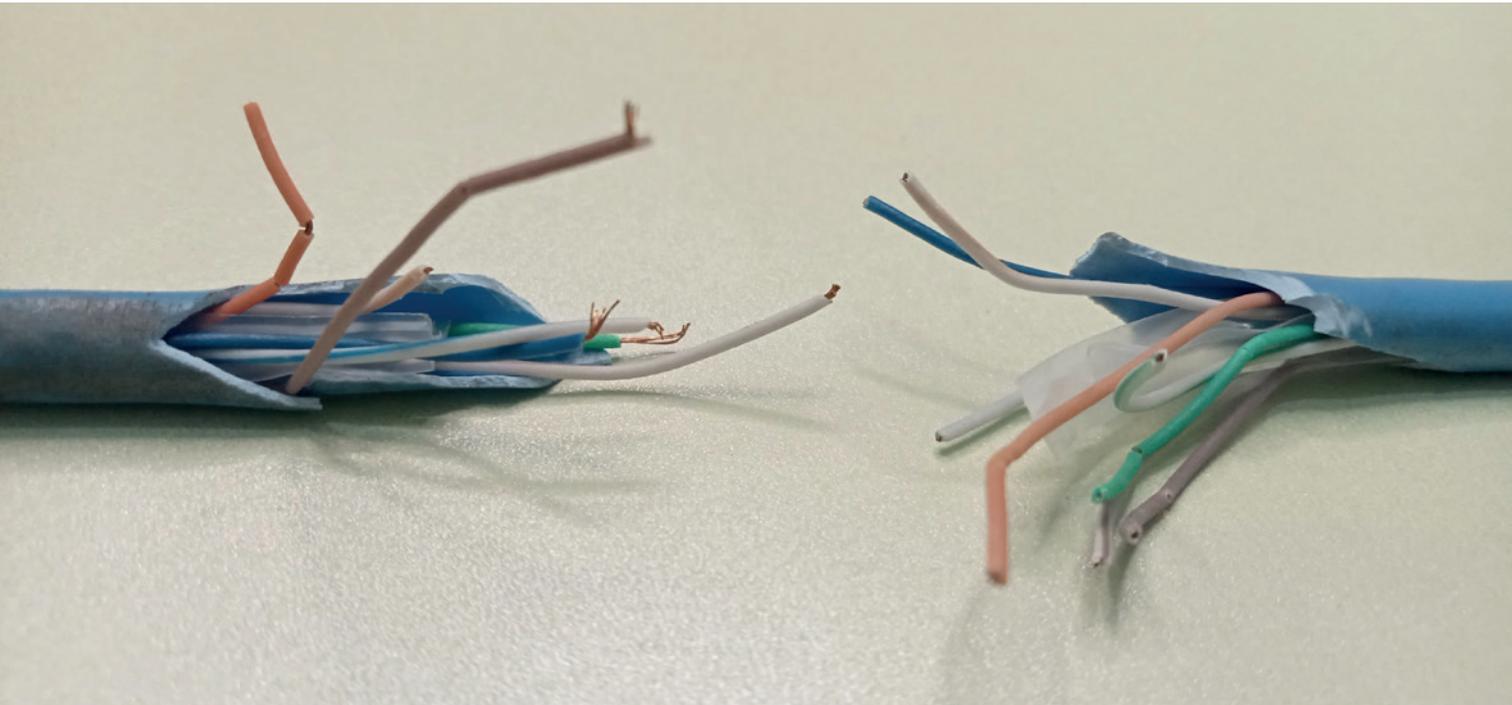


Redes de desconexión

Crédito: Shutterstock



Francisco Borges De Sanctis

Egresado de la Facultad de Psicología

Universidad de Lima

doi: <https://doi.org/10.26439/piedepagina2024.n013.7307>

La combinación del internet, los dispositivos móviles y las redes sociales ha transformado la forma en la que las personas nos relacionamos, a tal punto que el término *redes sociales* evoca en primer lugar los espacios virtuales y, solo en segundo plano, el lazo entre personas. Pareciera que nos hemos olvidado de que este término se refiere a un vínculo humano más allá de la plataforma.

Estas herramientas de comunicación han acaparado tanto el espacio de interacción humana que es difícil pensar en conectarnos sin ellas. Estos intermediarios aceleran y

multiplican las posibilidades de comunicación, haciendo fácil perderse dentro de ellas. Sin embargo, tal vez, como pensaría Marshall McLuhan (McLuhan & Powers, 1989), el medio es el mensaje y no solamente un intermediario. ¿Son las redes sociales solamente una herramienta para nuestras interacciones? ¿O son un ente transformador, un agente que ha alterado nuestros vínculos humanos?

El medio es el mensaje

El surgimiento de tecnologías como la radio, la televisión y el internet han convertido al mundo

en un espacio en que las barreras culturales y geográficas se han reducido o incluso eliminado. Las sociedades, al interconectarse, se informan inmediatamente de todo lo que sucede globalmente y esto crea la sensación de vivir en una sola gran comunidad o, como la llamaría McLuhan, en una aldea global (McLuhan & Powers, 1989). Las consecuencias que trae consigo el vivir en esta aldea global son difíciles de entender y, para hacerlo, debemos revisar brevemente los conceptos de figura y fondo del autor.

Para McLuhan, la figura se refiere a aquello que llama nuestra atención en un momento y que podemos detectar directamente; por ejemplo, el contenido de este artículo o el *reel* de nuestro *influencer* favorito. Por su parte, el fondo se refiere al contexto en torno a la figura, aquello que condiciona cómo nos relacionamos con ella; la revista en la que leemos el presente texto o la plataforma y el dispositivo en los que vemos un *reel* son, ambos, ejemplos de esto último. El fondo pasa desapercibido, pero se impone y transforma la figura.

Si seguimos esta lógica y la aplicamos a los medios de comunicación modernos, es casi natural preguntarnos qué efectos no reconocidos están teniendo estos en nuestros vínculos, más allá de la figura. Tal vez esta tecnología ha cambiado cómo conversamos, cómo nos sentimos y cómo nos conectamos. ¿Es esto posible? ¿O es solo la sospecha de un psicoterapeuta?

Más no siempre es mejor

Para alivio de quien escribe, existen más psicoterapeutas preocupados por la forma en la que formamos vínculos y nos comunicamos en la modernidad. De acuerdo con la psicoanalista Sherry Turkle (2011), el real peligro de los medios de comunicación modernos es que esperamos más de la tecnología y menos de nosotros. Sentarnos a conversar con una persona significa competir con la aldea global que se encuentra en el bolsillo de la otra persona: la frecuencia, la inmediatez y la cantidad de conexiones y

mensajes que nuestro interlocutor puede tener y que nosotros no tenemos.

La tecnología nos ofrece cantidad, pero al sucumbir a ella perdemos profundidad y calidad. El hecho de que podamos entrar y salir del mundo digital significa conectar a gusto con la persona con la que estamos. Turkle argumenta que el nivel de intimidad al que se llega es mucho menor, porque no nos permitimos ser vulnerables, aburridos, imperfectos, en otras palabras, humanos, con la otra persona, pues la expectativa de entretenimiento constante nos termina separando. Es interesante notar que esto no es solamente cierto cuando usamos los dispositivos. Diversos estudios han corroborado que las personas que tienen un celular en la mesa al momento de tener una conversación mantienen conversaciones menos profundas que quienes optan por guardarlos (Turkle, 2011).

Una consecuencia vigente es que hemos empezado a experimentar aislamiento producto de la hiperconectividad a la que tenemos acceso, a la cual se la denomina *soledad extendida* (Candiotta, 2022). Este tipo de soledad parece un absurdo, pero es en realidad bastante lógico. Hemos diseñado tecnología que aumenta nuestra capacidad de conexión, para sentirnos más cerca unos de otros. Sin embargo, lo que sucede realmente es que nos conectamos con plataformas virtuales y dispositivos, no con personas.

Un dispositivo no es una persona

Muy seguido me pasa, en el consultorio, que mis pacientes dicen que por primera vez se sienten escuchados o que pueden ser ellos mismos, porque pueden expresar libremente cómo se sienten y no ser juzgados por ello. En efecto, los pacientes salen de consulta con una sensación de paz interna que no suelen experimentar en su agitada vida cotidiana. A diferencia de las interacciones en redes sociales, el consultorio es un espacio compuesto únicamente por dos personas, lo que resulta ser suficiente para generar una conexión humana y tranquila.

Crédito: Shutterstock



La tendencia a la inmediatez y a la competitividad social en las redes sociales profundiza la soledad y nos desconecta de nuestra humanidad.

Lo que les ofrezco es un espacio de escucha, de autenticidad, de aceptación incondicional, que sigue la perspectiva de Carl Rogers (1951/1981), aproximación que considero una gran contribución a la humanidad. Y esto pareciera lograr mejores resultados que horas al día en mensajes, publicaciones, videos y reacciones; se trata de poner al centro al ser humano, y no solo algunas de sus cualidades por entretenimiento o funcionalidad.

Esperar más de un dispositivo que de una persona nos lleva a confundir lo que significa la conexión humana. Todos los seres humanos tenemos la necesidad de conectar con otras personas, pero la cantidad, la frecuencia y el tipo de mensajes que podemos enviar no equivale a una mejor conexión. La conexión humana es un fenómeno cualitativo, no cuantitativo, y, como tal, no existe una forma alternativa de alcanzarla. Pensar de esta forma equivaldría a escuchar música para saciar el hambre: no importa cuántas canciones escuche ni de qué género musical, la música nunca va a llenar el vacío estomacal.

Sentirnos conectados implica dejar espacio para todas nuestras partes y no juzgarlas. Permitir los espacios vacíos y en blanco, los silencios incómodos, los desencuentros y confrontaciones, la vergüenza y el deseo. No se trata solamente de mostrar un personaje atractivo que genere *likes* de más personas, sino de saber que mi humanidad tiene lugar aquí, tal como se muestra, sea quien sea con quien esté.

Aquellos que defienden acérrimamente el mundo de las redes sociales piensan que la solución está por llegar, pues pronto tendremos avances tecnológicos más sofisticados que permitirán emular el contacto físico real. Pronto tendremos un dispositivo (o un conjunto de ellos) que equiparen un encuentro humano. Mi pregunta para este grupo de personas sería la siguiente: ¿realmente es tan malo el contacto humano, que debemos crear dispositivos para evitarlo? ¿Por qué tratamos de atender estas necesidades sociales con herramientas y no con personas?

El avance tecnológico no está en discusión: los nuevos dispositivos, plataformas y medios de comunicación seguirán apareciendo y modificando nuestras interacciones humanas. Sin embargo, nuestra necesidad de conexión humana real y auténtica tampoco está en discusión, pues es precisamente esta conexión la que nos prepara para estos constantes cambios. No basta solamente con dejar el celular de lado, o con apagar la televisión, sino con colocarnos al centro y mirar nuestros lados incómodos e integrarlos en nuestros vínculos. Requiere de bastante trabajo y esfuerzo, pero tal vez es ahí en donde deberíamos colocar nuestras energías y no en el siguiente dispositivo que saldrá al mercado.

REFERENCIAS

- Candiotta, L. (2022). Extended loneliness. When hyperconnectivity makes us feel alone. *Ethics and Information Technology*, 24(47), 36-47. <https://doi.org/10.1007/s10676-022-09669-4>
- McLuhan, M., & Powers, B. R. (1989). *The global village. Transformations in world life and media in the 21st century*. Oxford University Press.
- Rogers, C. R. (1981). *Psicoterapia centrada en el cliente. Práctica, implicaciones y teoría*. Paidós. (Obra original publicada en 1951)
- Turkle, S. (2011). *Alone together. Why we expect more from technology and less from each other* (3.^a ed.). Basic Books.