

SUPERACIÓN





Recuperar la calidez en las relaciones

Hablar con los demás a distancia, tecleando en una pantalla que nos cabe en el bolsillo, es algo cada vez más común. Y queriendo huir del aislamiento, acabamos estando solos a pesar de tener a otras personas a nuestro lado. Ponernos algunos límites nos permitirá volver a disfrutar de las conversaciones que nos nutren y ayudan a crecer.



ROSA RABBANI
Doctora en Psicología y especialista en terapia familiar sistémica. Autora de *Maternidad y trabajo* (Icaria).

Un joven de 16 años estuvo recientemente en mi consulta acompañado de su familia. Tratábamos de concretar los objetivos que consideraba que debíamos trabajar. Tras enumerar algunas cuestiones que todos creían importantes, me dijo: “Y, más adelante, me gustaría aprender a tener una conversación en vivo”.

Ante mi mirada atónita, me explicó que casi nunca había mantenido una charla en persona con sus amigos, pero que eso no era una prioridad para él porque, de momento, todo lo que precisaban para estar en contacto eran el whatsapp y el chat de Facebook. Sin embargo, creía que hablar cara a cara con la gente sería una habilidad importante cuando fuera adulto.

Horas más tarde, mi mente no podía dejar de darle vueltas a la conversación. Al llegar a casa, tanteé a mi hijo adolescente para calibrar la “normalidad” de mi desconcierto.

Cuál fue mi sorpresa cuando me advirtió de que, por haber nacido en otra época, tal vez no era capaz de comprender en toda su amplitud la importancia de la interconexión tecnológica



Demasiados estímulos digitales pueden convertir a personas que en otras condiciones estarían bien en psicológicamente vulnerables



entre las personas. Me recalco que, hoy en día, y sobre todo entre los jóvenes, la desconexión equivale a la inexistencia: significa quedarse en los márgenes del grupo de iguales, cuando no permanecer totalmente excluido de las relaciones sociales.

La aportación que la tecnología realiza a diario en todos los ámbitos de nuestra existencia es incontestable. Nadie puede negar lo mucho que ha acortado las distancias físicas y ha ampliado nuestra capacidad de aprendizaje. Sin embargo, parece que se impone una profunda reflexión sobre cómo está influyendo en nuestro modo de relacionarnos con los demás.

Es muy interesante la experiencia de un equipo de cinco investigadores norteamericanos del ámbito de las neurociencias que pasó una semana en el Área Recreativa Nacional Glen Canyon (EE. UU.) visitando el río San Juan, acampando en su orilla y recorriendo a pie los cañones de la zona, totalmente desconectados. El objetivo era debatir y entender cómo el uso intensivo de los dispositivos digitales y otras tecnologías de la comunicación cambia nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento, y comprobar si el contacto con la naturaleza puede neutralizar estos efectos.

Dos de ellos, David Strayer y Paul Atchley, están entre los detractores de los aparatos de conexión constante. Afirman que el uso intenso de tecnología puede inhibir el pensamiento profundo y generar ansiedad, y defienden la necesidad de apagar los dispositivos regularmente. En palabras de Strayer, “la atención es el Santo Grial. Todo aquello de lo que uno es consciente, todo lo que dejas entrar a través de tu mente, lo que recuerdas y lo que olvidas, depende de la atención. Entender cómo funciona puede ayudarnos en el tratamiento de trastornos como el déficit de

atención, la esquizofrenia y la depresión. Demasiada estimulación digital puede convertir a personas que en condiciones normales estarían perfectamente en psicológicamente vulnerables”.

Durante su estancia en Glen Canyon, los investigadores pudieron comprobar en su propia piel cómo la naturaleza nos refresca la mente, cambia nuestra percepción y reequilibra nuestros sentidos. También intercambiaron información y debatieron los resultados de estudios como el de la Universidad de Michigan, que muestra que las personas aprendemos de forma más efectiva tras dar un paseo por el campo que después de caminar por una calle transitada. O uno realizado por la Universidad de Londres, cuya conclusión es que tener el correo electrónico abierto mientras realizamos una tarea que requiere concentración reduce el coeficiente intelectual en diez puntos.

Finalmente, hasta los miembros más escépticos del equipo coincidieron en que algo estaba ocurriendo en sus mentes que reforzaba sus discusiones científicas. El retiro no los transformó, pero les llevó a cambiar la forma de pensar en sus investigaciones y en ellos mismos, y a replantearse el uso de las tecnologías.

Estos pequeños aparatos que llevamos en nuestros bolsillos son tremendamente poderosos: no solo tienen la capacidad de cambiar nuestro comportamiento, sino que también afectan a nuestra identidad y a cómo somos. Conductas que no hace mucho tiempo hubiéramos desaprobado nos son ahora familiares. Asistimos a reuniones de trabajo y simultáneamente enviamos mensajes de texto; los estudiantes manejan su Facebook durante las horas de clase; los padres envían wasaps mientras sus hijos se quejan de no obtener su atención; los chicos se ignoran unos a otros mientras ma-

Nos estamos acostumbrando a estar solos en compañía de otros. Queremos estar juntos y en otros lugares al mismo tiempo

nejan sus móviles... Un colega me comentó una vez que su hija de 15 años había salido a dar una vuelta con sus amigos y regresó muy pronto: al poco de encontrarse se aburrían y habían decidido seguir chateando desde casa.

Parece evidente que estos nuevos hábitos ponen en riesgo nuestras relaciones, las están cambiando, pero también amenazan la relación con nosotros mismos. Nos estamos habituando a una forma de estar solos en compañía de otros. Las personas quieren estar unas con otras, pero también desean estar en otros lugares al mismo tiempo y hallarse conectados con un sinnúmero de sitios diferentes. Necesitamos controlar dónde depositamos nuestra atención; asistimos, por ejemplo, a una reunión de trabajo, pero queremos prestar atención solo a





Comunicarnos con wasaps o chatear revela una clara voluntad de controlar nuestros mensajes y cómo nos mostramos ante los demás



aquello que realmente nos interesa. Parece una estrategia de eficacia pero, con este tipo de conductas, podemos acabar escondiéndonos unos de otros pese a estar conectados.

Comunicarse con wasaps o chatear en las redes sociales revela una clara voluntad de controlar los mensajes que emitimos y su forma y, por lo tanto, cómo nos mostramos a los demás. Los mensajes por escrito se pueden corregir y borrar; la realidad y las conversaciones en persona, no. Eso significa que podemos retocar el aspecto, la voz... Las relaciones humanas son ricas, complejas y exigentes, y con la tecnología tratamos de limpiarlas de “impurezas”.

Este tipo de comunicación puede servir para transmitir un contenido, pero no nos permite conocernos unos a otros, crecer en nuestras relaciones ni desarrollar nuestra identidad. Huir de la conversación nos incapacita para la autorreflexión, que es la base del crecimiento y la transformación personal. Y con el paso del tiempo, paradójicamente, nos genera la desagradable sensación de que nadie nos escucha pese a todos los amigos y seguidores que tenemos en las redes.

Como apunta Sherry Turkle, psicóloga y socióloga investigadora del MIT y autora de *Alone together* (“Estar solos estando juntos”), vivimos tres fantasías gratificantes fruto de nuestros dispositivos móviles: que podemos controlar nuestra atención y depositarla donde más nos interesa, que siempre habrá alguien escuchándonos y que nunca estaremos solos. Tres creencias profundamente dañinas: nada tiene de malo estar y sentirse solo en algún momento; no siempre tiene por qué haber alguien escuchándonos; y no podemos controlar constantemente hacia dónde dirigimos nuestra atención. Debemos encontrar el punto de equilibrio. ☞



CÓMO CONECTARTE BIEN

El reto es usar los dispositivos móviles solo cuando sea necesario y disfrutar más a menudo de una comunicación atenta y verdadera.

1 Pon orden en tu relación con la tecnología. Reserva tiempos y espacios específicos para hacer uso de ella, fijando intervalos para revisar tu correo electrónico, decidiendo no contestar al móvil en el coche o en ciertas circunstancias, o manteniendo el ordenador portátil, la tablet o el móvil lejos de la mesa del comedor, por ejemplo.

2 Establece un espacio para la soledad vivida de forma saludable. Demuéstrales a tus hijos y al resto de las personas de tu entorno que se trata de una práctica sana y constructiva que te ayuda a descansar la mente y a apreciar de forma más consciente los pequeños y sutiles placeres sustanciosos que la vida ofrece cada día.

3 Crea rincones “sagrados” en tu hogar. Considéralos espacios para mantener conversaciones significativas, que te nutran y alimenten espiritualmente.

Hazlo también en tu lugar de trabajo si tienes la oportunidad. Esa “isla” te permitirá tener momentos para pensar y hablar, en lugar de permanecer ocupada comunicándote con otras personas en todo momento.

4 Escucha a los que están a tu alrededor. La naturaleza es sabia y nos ha dotado con dos oídos y una boca probablemente para que escuchemos el doble de lo que hablamos. Escucha activamente y de manera empática incluso aquellas partes del discurso de los demás que no tengan tanto interés para ti. En las conversaciones, procura mostrarte tal como eres: eso te ayudará a conocerte mejor y facilitará tu crecimiento.

5 Reflexiona sobre el uso que das a los dispositivos. ¿Los utilizas para resolver cuestiones que podrías abordar de otra manera? Busca en tus propias circunstancias personales y profesionales una forma de consumir tecnología de la comunicación que no se interponga en tus relaciones ni suponga un hándicap en el trabajo. Manéjala de forma adulta, madura y saludable.