

Por el uso excesivo de celulares o de internet: ¿clínicas de rehabilitación?



**Estamos rodeados de pantallas,
“son como parte de nuestro propio cuerpo”,
“es algo esencial de nuestras vidas”,
Afirman en entrevistas
o encuestas.**

Es muy difundido, en las redes sociales, un gracioso comentario sobre su utilización. Se trata de un individuo que recurre al mismo método de Facebook, Whatsapp u otros, para hacer amigos, pero con la diferencia que lo hace por las calles. Va diciendo a los transeúntes lo que comió, cómo se siente, qué deporte le gusta, qué hizo el día anterior o pretende hacer mañana. Enseguida le da fotos de su familia, de su mascota, fotos propias cuidando el jardín de su casa, lavando el carro, comiendo, en un paseo. Escucha las respuestas y les dice a todos que los ama. Concluye diciendo que realmente ha tenido efectividad el método, que ya consiguió tres seguidores: dos policías y un ... ¡psiquiatra!

Jocoso, burlesco, ¿real?, sí podemos decir, que nos ha dejado pensativo. Pues, la avalancha de noticias sobre uso excesivo de los celulares, el dominio de las pantallas, el tiempo que ocupa cada uno interconectado, el comienzo de grupos que se declaran “desenchufados”, la propuesta de “abstinencia digital” por 24 horas, los efectos en la salud y el comportamiento de niños y preadolescentes, el bullying, el acoso, la adicción a los video juegos, etc., nos abruma. Hay lo que llaman de “conectividad exacerbada”, o de FOMO (acrónimo de 'fear of missing out'), miedo de ser excluido, de perderse algo en las redes sociales, de quedar fuera de un evento. Síndrome que lleva a los usuarios a permanecer conectados a Internet o estar chequeando a todo momento el celular.

Aparecen nuevas aplicaciones digitales, para contrarrestar esto, que ponen un “límite” automático (se para la conexión), o un “no molestar”, para que no esté uno bombardeado a todo momento de notificaciones, o que el “brillo de la pantalla” baja, pues se acerca la hora de dormir.

Mismo así, “el tiempo creciente de uso de dispositivos y el consumo de determinados contenidos presenta peligros tanto físicos como psicológicos. Crecen las consultas a oftalmólogos y kinesiólogos por el mal uso de las

pantallas, también crece la angustia, especialmente en la adolescencia”, afirma la articulista Martina Rúa (La Nación, Bs. As, 22-5-2018). No deja de considerar que los que pasan muchas horas frente al celular o en internet, son más propensos a la ansiedad y la depresión.

A todo esto, nos vienen ahora noticias sobre la existencia de “clínicas de rehabilitación” para este nuevo tipo de adicción. Son ellas bastante numerosas, especializadas – como se califican – ante “el uso disfuncional de internet”; consideran también el tratamiento de casos reales de excesivo uso del celular, aquellos que pasan la mayoría del día pegados a ellos. La terapia puede durar hasta dos meses. En esos lugares, tabletas, celulares, computadoras, son completamente prohibidos. Su objetivo es revertir la situación, que el “paciente” se re-aproxime a sus familias y amigos, a los estudios normales cotidianos, y tener una relación con los instrumentos tecnológicos normal.

"Nosotros los desconectamos. Esa es la regla" - afirma la directora de una de estas clínicas, Danielle Kovac-, y se extiende diciendo: “Psicólogos y psiquiatras estadounidenses están divididos: para algunos la adicción sería más bien un síntoma de otros síndromes, como paranoia y depresión, y no la causa de los mismos. Para otros, seguiría características idénticas a las de otras dependencias ya conocidas, como el alcohol y las drogas. Hay países que no reconocen el problema oficialmente, otros sí; en Corea del Sur la dependencia de internet fue clasificada como ‘problema de salud pública’ y es tratada en hospitales” (bbc.com, Ricardo Senra. 8-2-2018).

Sugestivas son las declaraciones del psicólogo estadounidense Adam Alter, autor del libro “Irresistible; en amplio reportaje afirma que “la adicción a las pantallas está mucho más extendida que la de las sustancias (que afecta a una parte muy pequeña de la población), y avanza de una manera silenciosa. Estar enganchado a la heroína no está socialmente aceptado; estarlo a la tecnología, sí. La gente espera que respondas a los mensajes inmediatamente, desde el ascensor, o mientras cenas”. (Sandro Pozzi. El País, Madrid. 25-2018).

Las empresas promotoras de los medios de comunicación electrónicos han logrado que en la mano de casi todo el mundo haya un aparatito, que su uso se transforme en necesidad, y que se les haga difícil “desengancharse”. Ahí está el problema. Les interesa que los usuarios pasen la mayor cantidad de tiempo “pegados” a estos artefactos pues, es el objetivo de sus ventas. Singularmente vemos una contradicción, se constata que muchos directivos, de estas compañías, mandan a sus hijos a colegios libres de tecnología...

Variadas son las formas de detectar la adicción. Aquí nos interesa comentar la calificada de psicológica: “parece una tontería, pero el teléfono está ocupando cada segundo que tienes libre. Está bien que no te aburras, pero del aburrimiento surgen ideas”, dice Adam Alter en la misma entrevista. Ese aburrimiento de no tener interés por nada, de que me falta algo entretenido para ver, escuchar o hacer, desagrada. Tristezas o angustias los embargan, cuando están solos, desconectados del mundo que los rodea. Prefieren, para calmar esta soledad - mismo estando rodeado de otras personas - “sumergirse” en el mundo digital, horas y horas. Quieren llenar ese vacío penetrando en otro vacío peor aún, que puede transformarse en una adicción.

Agrava la situación el hecho de que la tecnología, a cada momento, cada vez más sofisticada. Hace una década las empresas prometían que sus productos ayudarían a crear comunidades y aumentar el relacionamiento. Pero, ha ocurrido lo contrario, se pueden tener miles de amigos en las redes, pero se constata que no hay nada que pueda sustituir el convivio de persona a persona, el viejo método de construir amistad, comenta el sociólogo americano Erick Klinenberg (The New York Times, 13-2-2018).

Esta adicción es más difícil de combatir que la dependencia al alcohol o a la droga, en las cuales, el mero cambio de ambiente o de los elementos que lo dominan, en algunos casos, puede resultar muy positivo. Pero, con los desarrollos tecnológicos de hoy, ¿salir de esta rutina?, ¿cómo lograrlo?,

estamos rodeados de pantallas, ¡son colocadas hasta debajo de la almohada!; “son como parte de nuestro propio cuerpo” dicen unos, otros que “es algo esencial en sus vidas”, afirmaciones muy frecuentes en entrevistas o encuestas. En su momento lo llamaron “nomofobia”, es decir la ansiedad de estar desconectado. Estamos, como es común calificar, “tecno-institucionalizados”, caminamos para lo robótico a través del dominio de la tecnología, muchos corren el riesgo de llegar a ser “yonquis (adictos al consumo de drogas duras) tecnológicos”.

La Prensa Gráfica, 18 de noviembre de 2018.

*P. Fernando Gioia, EP
Heraldos del Evangelio
www.reflexionando.org*