

¿Somos adictos digitales?



**Nos están “robando”
el espacio que tenemos reservado
para los nuestros y para Dios.
¿Cómo enfrentar
la competencia de la pantalla?**

En la segunda mitad del siglo pasado, hemos vivido la manifestación del que llegó a ser llamado: “rey” de la familia. Su presencia le quitó protagonismo a quien era el centro del convivio: el padre, el auténtico rey de la familia. Ese nuevo “rey” era el televisor; recibido a sus inicios con alegría pero, al percibirse que producía una concreta adicción, produjo una seria preocupación. Llegó a constatarse que un niño - para hablar de ellos -, podría pasar más de 6 horas diarias frente a esta pantalla.

En nuestros días, con el avance de la tecnología, las pantallas se achicaron. No están estáticas en la sala principal de la casa, ni en los dormitorios., ¡Están en nuestras manos! Las llamadas redes sociales se han transformado en una verdadera “red” – aparejo hecho para pescar, cazar, cercar, sujetar –, que nos rodea; subrepticamente penetra en medio de nuestras personas, nos sentimos obligados a estar permanentemente conectados, perdemos la libertad en lo íntimo de nuestra existencia. Hay que opinar, hay que mostrarse, hay un uso casi inconsciente de las redes. Estamos a todo momento, sea en el trabajo, en la universidad, en la escuela, en la calle, en el carro, ¡en la casa!, presionados a estar conectados.

"El ‘me gusta’ es el amén digital, - dice en su libro “Psicopolítica” el filósofo coreano Byung-Chul Han - la hipercomunicación digital destruye el silencio que necesita el alma para reflexionar y para ser ella misma."

En el mundo surgen nuevas corrientes, relata Federico Kusko, en documentado artículo (La Nación, Buenos Aires, 15-01-2017) alertando de la adicción a las redes, haciendo una apología de la desconexión. Estos movimientos promueven una desintoxicación digital parcial, como la ONG Reboot. Es así que miles de personas alrededor del mundo se comprometen a apagar su celular y computadora durante 24 horas y conectarse con sus seres queridos, salir al aire libre y disfrutar del silencio. Singularmente llamado: “día de la abstinencia digital”.

Refiere este articulista que otro movimiento, The Digital Detox Manifesto, advierte que el “impacto psicológico, social y cultural negativo es real. La presión cultural para chequear constantemente los mensajes y mantenernos al día con las noticias a menudo nos abrumba y frustra, sin dejarnos tiempo para respirar. Entre sus propuestas están: "evitar la tecnología", "conectarse con los seres queridos", "nutrir la salud", "salir", "evitar el comercio", "encontrar el silencio". “Las cosas deben cambiar”; sin embargo, la desconexión total parece imposible.

Resulta preocupante la estadística, para hablar de un lugar, El Reino Unido, en que la mitad de los adultos admite estar “completamente enganchados” a sus teléfonos “inteligentes”, y el 80 % dice que lo primero que hacen en la mañana es comprobar su teléfono. El problema es... volver a conectarse con uno mismo, para dejar un espacio para Dios y para los nuestros.

Estamos en presencia de una nueva adicción. Importantes psicoterapeutas alertan, como Nancy Colier - autora de “El poder de apagado: La manera consciente de permanecer sano en un mundo virtual”- afirma duramente que: “La tecnología es nuestra nueva droga. Estamos digitalmente borrachos”.

Se espantará el lector, pero también en otro artículo, singularmente intitulado “El mundo desenchufado”, informa que estudios realizados por el Centro Internacional de Medios de Comunicación, en Sallzburgo, revelaron que, de mil universitarios consultados en diez países, estos consideraron que los celulares se habían convertido literalmente en una extensión de sus cuerpos, que si les faltasen, sentían que habían perdido parte de sí mismos. Ante la como que imposibilidad de desconectarse, el sociólogo suizo Urs Stäheli habla de: “abrir espacios de esporádica desconexión y calma para, lograr conectarse con uno mismo”.

Expresivo es el comentario, del articulista Fabrizio Piciarelli: “somos muchos los que pasamos el tiempo más con la cabeza hacia el smartphone que con los ojos hacia el cielo o mirando otros ojos”, corriendo “el riesgo de caer en la trampa de la dependencia del móvil y de la sobredosis digital” (almudi.org).

Manfred Spitzer, catedrático de Psiquiatría, especialista en Neurociencia y director de la Clínica Psiquiátrica de Ulm (Alemania), afirma que en el siglo XXI, con las nuevas tecnologías perderemos memoria. Autor del libro “Demencia Digital”, explica en una

entrevista al diario ABC de España que “el cerebro es perezoso, prefiere lo interactivo al papel”. Por lo que, los nativos digitales -nacidos en la era de Internet-, “no serán capaces de retener nada en la memoria, serán superficiales, incapaces de reflexionar y tener una comunicación real, cara a cara”. Exhortando a no dejar que los dispositivos reemplacen el trabajo cerebral, pues, “la gente empieza a clicar más que a leer. Leer es bueno, clicar no. Leer supone esfuerzo, clicar no”.

Se está produciendo lo que algunos llaman de “agotamiento virtual”; por eso, no son pocos los que intentan desprenderse de las redes sociales, para ser más felices y menos preocupados. No está claro, me parece, para todos los usuarios de las redes sociales, que hay un deseo de lucir las cosas de nuestra vida personal, para sentirse que somos parte de un conjunto humano.

Enric Puig Punyet, en su libro “La gran adicción”, refleja la actitud de no pocos ante internet: “no es la solución a sus problemas, sino que en muchos casos es un problema más; las redes sociales no son herramientas neutras, sino una plataforma que genera adicción”.

Se bautizó “phubbing” a la acción de interponer el smartphone mientras se conversa con otra persona. La palabra surge de la unión entre phone (teléfono) y snubbing (menospreciar). ¡Si hasta lo llaman de “síndrome de la cabeza gacha”!

Otro libro, “Buenos modales, buenos negocios”, de Edith Cortelezzi, llega a expresar su molestia porque, “la tecnología hizo olvidar reglas básicas de cortesía, como mirar a los ojos a quien nos habla”.

Hemos saltado de la TV a la computadora de escritorio, de ésta para la notebook, y de ahí a los celulares, que están pegados o que “forman parte de nuestros cuerpos”.

“Ut mentes nostras ad caelestia desideria érigas” (Elevad nuestros pensamientos a las cosas celestiales), dice la antigua y bella jaculatoria, breve oración, con la que la Santa Iglesia nos invita a enfrentar esta “competencia” de la pantalla, que nos está robando la relación con Dios Nuestro Señor y con el prójimo. Y así, miraremos, y amaremos bien a quienes nos rodean. Recordemos la frase de la virtuosa señora brasileña Doña Lucilia Ribeiro dos Santos: “vivir es: estar juntos, mirarse y quererse bien”. Huyamos de la “cabeza gacha”, mirémonos a los ojos, y nos amemos unos a los otros, y así elevaremos nuestras miradas a las cosas celestiales.

La Prensa Gráfica, 1º de junio de 2017.

*P. Fernando Gioia, EP.
Heraldos del Evangelio.*