



“Sufrir ansiedad por olvidar el móvil en casa y no estar conectado, pasar varias horas conectados a WhatsApp, evitar el contacto personal y referir siempre a WhatsApp sea cual sea el contenido de la conversación, y escuchar alertas de WhatsApp sin que se haya recibido ningún mensaje, son claros signos de lo que recientemente se acuña con el término WhatsAppitis”. Son palabras de la psicóloga Amaya Terrón. Quizá ésta no sea una situación general entre adultos pero es bastante frecuente ver a personas que caminan por la calle mirando su móvil, olvidando lo que ocurre a su lado. Se trata de un uso excesivo de Internet y redes sociales.

Es verdaderamente llamativo que una tecnología que es tan útil pueda llegar a convertirse en algo nocivo y que produzca incomunicación en muchos casos. Pero, por otra parte, se comprende ya que, por su abuso, como en tantas otras cosas, puede apartar de la vida. En ocasiones, las horas en Internet se restan al contacto personal con familia y amigos.

Aldous Huxley, el autor de “Un mundo feliz”, ya habló en su época de “condicionamiento infantil” y de “narco-hipnosis”. La pequeña pantalla táctil puede llegar a producir la ilusión de estar eligiendo libremente cuando, en muchos casos, lo que produce es individuos pasivos que no saben realmente elegir sino que son conducidos a elecciones y situaciones borreguiles. Las encuestas ya van haciendo ver que el uso de las aplicaciones de mensajería móvil y de las redes sociales son causa de peleas para un tanto por ciento alto de parejas que continúan usando sus correspondientes artilugios mientras cenan o toman algo en un bar. Seis de cada diez usuarios manifiestan estar enganchados a la red. Se produce un cierto desinterés por la vida real. En la vida diaria se da frecuentemente el corte de una conversación entre dos personas que es interesante para las dos o, al menos, para una de ellas, debido a que ha sonado una musiquilla o un Beep, y el diálogo se corta bruscamente. La usuaria del móvil inicia una nueva conversación al margen de la persona que tiene a su lado. El asunto no podía esperar. Y sí, podía esperar ya que ni era urgente ni importante. Al hilo de estas consideraciones, me viene a la cabeza algo que me llama mucho la atención: los cientos de fotos que cada poseedor de un móvil realiza durante un viaje, fotos que no serán vistas en su mayoría pero que están acumuladas en el móvil o en el ordenador personal.

La persona humana es un ser para el encuentro y la comunicación personal. Hoy, se da la paradoja de que muchas personas dicen encontrarse muy solas en medio de este mundo intercomunicado a través de móviles, redes sociales, correos electrónicos, etc. ¿Por qué se vive en una actitud individualista y egoísta? ¿Por qué es tan difícil prestar atención, hacer silencio y escuchar, saber escuchar de verdad? Creo que es algo absurdo mantener una tertulia continua “on line” que obliga a fingir, en algunos casos, que se está atento y a poner, de vez en cuando, un “jajajaja” para hacer notar que se está participando. Lo cierto es que el silencio es uno de los grandes “pecados” en este tipo de tertulias que no cesan. Con mucha razón oí, hace pocos días, a una profesional de la enseñanza una exclamación que manifestaba el hartazgo de estas tertulias continuas y su decisión de apagar el móvil una vez llegada a su casa para prestar atención a su familia. Había llegado a la saturación por atender a estos círculos de “amigos” que no cesan de hablar y enviar curiosidades, chistes y críticas malévolas sobre otras personas.

Las cifras de la amistad en las redes sociales chocan con el llamado “número Dunbar” establecido por el antropólogo inglés Robin Dunbar quien afirma la imposibilidad de mantener más de 150 relaciones sociales estables. Y en Estados Unidos, donde nació el fenómeno Facebook, miles de usuarios están ya en la siguiente fase ya que se jactan de haber abandonado Facebook. Surgen iniciativas para contactar con posibles amigos para luego tratarles personalmente, o sea, para tener unas relaciones verdaderamente personales. La creciente adicción tecnológica ha llevado a muchos norteamericanos a optar por la “desintoxicación” de pantallas, alarmas y vibraciones durante unos días. En Nueva York ha tenido lugar el llamado “Retiro de Desintoxicación Digital” para que los “desenchufados” exploren modos de vida más consciente, con más significado y más equilibrada.

Es interesante saber que algunos de los “padres” de las empresas que dominan nuestra vida digital alejan a sus hijos de las pantallas. Por ejemplo, Steve Jobs, fundador de Apple, no dejaba a sus hijos jugar con el iPad. Y muchos de ellos limitan su tiempo en Internet. El tema es grave con los adolescentes si sus padres no ponen límites desde que son niños. Como es bien sabido ya, se producen intercambios de archivos comprometidos, propagación de bulos y cotilleos dañinos, acosos, etc. El origen está en la gran inmadurez de chicos y chicas y en la ausencia de límites por parte de los padres. A veces, se contempla toda la problemática a distancia sin ser conscientes de la adicción de sus hijos que, a veces, copian la conducta de sus mayores, esa es la realidad.