

La Sala de Espera

Salir a pisar el pasto, de lo virtual a lo real

Por el Dr. Erick Gómez Cobos



Me gustaría abordar el tema desde una perspectiva dialéctica, no sólo centrarme en las nefastas consecuencias ni tampoco cayendo en una apología de la digitalidad. Desde la pandemia de COVID-19 sabemos que las actividades en redes sociales así como los encuentros a distancia aumentaron en gran medida (incluso se observó un aumento en la demanda de psicoterapias a distancia así como de cursos de formación académica) pero en conjunto, vimos otra serie de consecuencias, entre ellas está una frase que escucho a menudo en lo cotidiano y en el consultorio, “ya no se ven niños jugando”.

Si bien esto viene en aumento desde hace tiempo, no podemos negar que ha crecido a la par del surgimiento de las redes sociales, sus efectos se dejaron notar rápidamente.

Desde el problema de obesidad infantil en nuestro país, hasta el aumento de suicidio en adolescentes; en la clínica, crece la intolerancia a la frustración, la falta de imaginación y la experiencia emocional como una incontinencia disruptiva de afectos que ni siquiera se pueden nombrar, todo ello a consecuencia de la falta de juego físico.

El juego nos enseña a coordinar a socializar incluso a tolerar ser encontrado o atrapado, pues es irrelevante si se gana o se pierde, la satisfacción está en el juego mismo. En una era de likes y mayores vistas, no se puede decir que una publicación sólo busca estar ahí; tiene, de forma explícita, la búsqueda de aprobación, pero a veces tiene el efecto contrario, que va desde las funas hasta la pérdida de seguidores; vemos al otro como un recurso de amor propio que si se pierde arrastra a la desesperación, generando -a mi parecer- el principal mal de nuestra época:

la desconfianza en el otro.

***La experiencia de estar con otros
por la experiencia de ser vistos
por otros***



Las ventajas pueden ser más difíciles de encontrar, pero de cierta forma nos abrieron a una conectividad que nos puede poner en contacto con personas más similares a nosotros, en gustos e ideas, a confrontar opiniones e incluso haciendo sesiones de lectura y reflexión con personas al otro lado del mundo, algunas personas no tenían acceso a terapia o los pocos terapeutas eran cercanos por la limitada población de donde habitaban, pero ahora ya no es un impedimento, el analista puede venir de cualquier parte, ya sólo es cuestión de acordar el horario.

Aprovechando la cercanía de su estreno en salas, no puedo evitar mencionar la película de Toy Story 5: el enemigo es la tecnología. Bonnie trata de usarla para encajar con personas que son muy distintas a ella, y en consecuencia deja de jugar, se siente insegura, culpable, se avergüenza de quién es, pero -y tratando de no hacer spoiler (otro mal de las redes sociales)- al final logra una integración del juego, con su imaginación y la tecnología, esa misma que la arroja a falsas amigas, le permite conectar con alguien que es tan creativa como ella, pero que sin la digitalidad hubiera sido casi imposible coincidir.

“ **Lo que no cabe en una pantalla** ”

Quizá el problema nunca fue la pantalla, sino todo aquello que dejamos de hacer mientras la mirábamos. Podemos habitar lo digital sin renunciar al mundo: porque hay encuentros que caben en una pantalla, pero otros necesitan del cuerpo, del juego y de salir, literalmente, a pisar el pasto.



Las redes sociales en sí mismas no son negativas, como siempre dependerá mucho del uso que les demos; pero en algo soy contundente, nunca van a sustituir el placer de un encuentro presencial, ni en la terapia, ni en la amistad y no digamos en las relaciones amorosas.



Artículo por el Dr. Erick Gómez Cobos
contacto: 5554064959
@psicerickgomez