

“A tecnoloxía tennos escravizados”

Marc Masip

Psicólogo experto en trastornos relacionados coas novas tecnoloxías

Mentres se realiza esta entrevista, Enric Masip insiste en que non cesan de pasar por diante da ventá nenos que van e veñen dos colexios próximos e, aínda que vaian en grupos e rindo, están todos atentos á pantalla do seu móbil, mentres xogan a un videoxogo ou envían mensaxes... E o máis inquietante de todo é que ningún deles alcanzou a adolescencia. “Eu era o único dos meus amigos que ata hai pouco non tiña móbil e decateime do punto grotesco ao que chegaran”. Deixa unha cousa ben clara, e é que “a tecnoloxía é boa se ti a dominas a ela, pero estamos a perder a batalla”. El ve o diario no seu gabinete psicolóxico, no que traballa para curar e previr adiccións ou trastornos de conduta provocados polas novas tecnoloxías.

Abusamos da tecnoloxía? Da tecnoloxía podemos facer uso, e iso é bo se che serve por exemplo para comunicarte cos teus seres queridos cando estás lonxe. Eu fun xogador de fútbol en ligas estranxeiras e sei o que significa ter á man un ordenador para facer unha videoconferencia coa familia, que está en Barcelona, cando sentes a picada da nostalxia.

Pero vostedes, os expertos, falan dun uso sen medida. E iso é preocupante. Pero o terrible é que pode pasar que nos acabe dominando. De feito, xa pasa agora e, na miña opinión, é alarmante. Vivimos escravizados polo móbil e sen el parécenos que non podemos ter unha vida normal.

Hai realmente casos de trastornos no sentido clínico relacionados coa tecnoloxía? Hai toda unha serie de síntomas descritos que poden perfilar un cadro clínico cando moitos deles

coinciden nunha mesma persoa. Agora ben, podemos falar de enfermidades ou de adiccións, ou como o queiramos chamar, pero o que hai que ter en conta é que detrás hai alguén cunhas actitudes que o están destruindo. Aquí veñen persoas con problemas, con vidas desfeitas pola súa obsesión ao móbil, ás redes sociais, á mensaxería ou aos videoxogos, e o noso traballo consiste en descubrir que se esconde detrás destes comportamentos.

E que é? Moitas cousas, ás veces é simplemente cobiza, a ansia de sentir máis pracer. Gañar seguidores en Twitter ou “gústame” en Facebook proporciónanos pracer, fainos máis populares, e para algúns este pracer é moi acentuado. Noutras ocasións, estas actitudes esconden a fuxida dun trauma ou agochan o medo á dor, e a tecnoloxía sérvenos como refuxio e para esquivar a dor que nos produce o mundo real.

Son estes casos máis abundantes entre os adolescentes? Segundo as estatísticas e de acordo coa nosa experiencia, así é. E é lóxico, dado que o adolescente se ha de enfrontar a cambios moi profundos nas súas relacións sociais que poden resultar moitas veces dolorosos. A tecnoloxía permite, en certa medida, esquivar estes cambios e evitar a dor que traen consigo. A contrapartida é que, se evitas a dor e o cambio, non evolucionas, non maduras emocionalmente e non te convertes en adulto. Por exemplo, aquí tratamos casos de nenos que se din que se queren por whatsapp, pero que no patio do colexio non se atreven a mirarse á cara. Isto supón virtualizar o amor para evitar vivilo na realidade.

Non se poden previr estes comportamentos con educación? Sen dúbida, pero quen te vai educar? Un pai

que está no sofá consultando Twitter no seu tablet no canto de estar a falar co seu fillo... Quero dicir que todos estamos superados por esta especie de *tsunami* tecnolóxico que se nos veu enriba e tamén quero subliñar que non resulta doado distinguir entre o uso e a dependencia.

Que se pode facer entón? Aquí incidimos moito nas tarefas de prevención e de concienciación. Damos charlas dirixidas a colexios, a institutos, e mesmo a asociacións de pais, para concienciar a toda a sociedade. No caso dun adulto, é máis doado que sexa consciente de que ten que deixalo, pero un adolescente necesita referentes que lle axuden.

É dicir, que o acceso ás novas tecnoloxías necesitaría un protocolo educacional. Na nosa opinión si, pero as pautas variarían en función da persoa e do ámbito. Nós tratamos de concienciar os pais da transcendencia dalgunhas actitudes dos seus fillos nas redes sociais e de que poden producirse consecuencias desastrosas.

Por exemplo? Hai rapazas que non se atreven a lle dicir con palabras a un rapaz da súa clase que se senten atraídas por el, porén resúltalles máis doado enviarlle por whatsapp unha foto dos seus peitos. Con iso renuncian á súa intimidade e, ademais, corren o risco de que o rapaz difunda a imaxe entre os demais compañeiros e de que queden estigmatizadas de por vida. A tecnoloxía, neste sentido, é moi perigosa, xa que deixa unha memoria permanente dos nosos actos.

+ www.consumer.es

