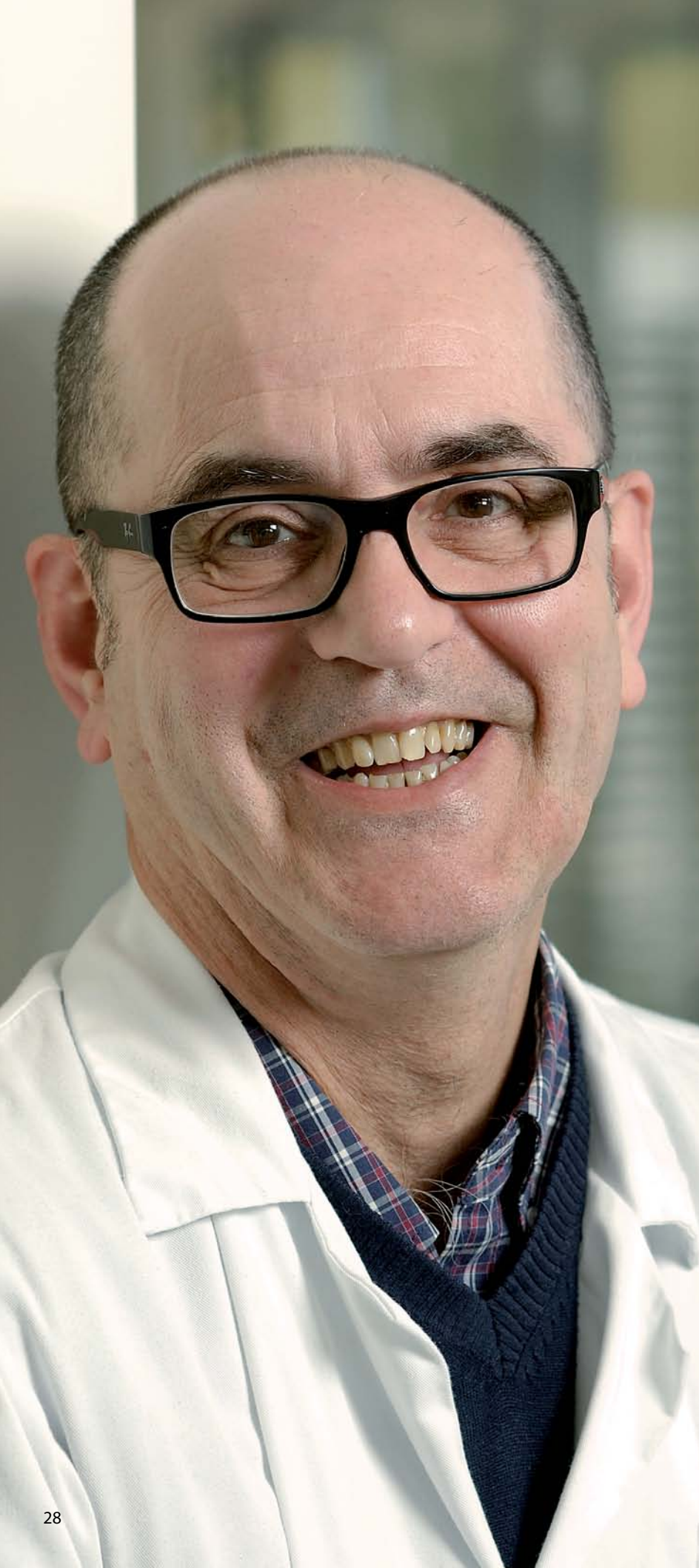


“Pídesenos a nós, os psicólogos, que fagamos a función que os pais non saben ou non queren facer”

Juan
Alberto
Estallo

Psicólogo e autor
do libro *Videoxogos,
xuízos e prexuízos*



Tras vinte anos de revolución dixital, hoxe as novas tecnoloxías xa forman parte indisoluble da nosa vida, e dispositivos coma o smartphone constitúen case un apéndice máis do noso corpo. Non obstante, a imaxe de persoas illadas do seu ámbito e centradas na pantalla do seu móbil é cada vez máis habitual. Como nos afecta este fenómeno? Para Juan Alberto Estallo, o posible perigo que entraña a hipercomunicación e a sobreinformación na que vivimos conxúgase mellor coa educación ca con tratamentos clínicos, detrás dos que ve máis afán de negocio ca de rigor científico.

Na película *Her*, un usuario namórase do sistema operativo que rexe os seus dispositivos tecnolóxicos e exprésase mediante un programa asistente de voz. Non é algo novo. Nos anos setenta, había un proxecto de intelixencia artificial chamado Elaiza que estaba deseñado para facer psicoterapia mediante un asistente de voz. Os psicólogos atopáronse con non poucos casos de persoas que se encerraban na intimidade para lles contar os seus problemas. Se un programa está deseñado para satisfacer as túas demandas, é normal que sexas proclive a el, é algo que hoxe se chama boa experiencia de usuario.

É ese o futuro cara ao que nos encamiñamos? Non sei se acabaremos namorados dun sistema operativo, pero temos que ser conscientes de que todo está fabricado para facernos felices, e non só os dispositivos e os programas informáticos. Namórase a xente do seu coche?

Detectáronse trastornos relacionados coas novas tecnoloxías, como a adicción aos videoxogos ou a no-

mofobia. Hai que valorar estes trastornos no momento en que nos atopamos trastornados. Nestes temas téndese a facer o proceso científico de identificación dunha enfermidade en sentido contrario.

Como debería ser este proceso? O normal é detectar os enfermos, estudar os seus síntomas comúns e facer un cadro clínico para poder describir unha síndrome. Pero coa tecnoloxía primeiro púxoselle nome á síndrome, despois describíronse uns síntomas e, finalmente, buscáronse enfermos que se identificasen con eles. Eu diría que o que pasou é que hai xente que viu un negocio en crear unha alarma social para logo curar os supostos enfermos.

Que esconden estes supostos enfermos? Porque se falou de casos de novos adictos a videoxogos ou a internet. Nos últimos vinte anos, que é o tempo que internet leva implantada, non vimos ningún caso, e iso que traballamos nun hospital público. O que quero dicir é que non se ten a necesaria cautela á hora de diagnosticar a alguén como “adicto ás tecnoloxías”. Moitos destes mal chamados trastornos esconden outros problemas moi máis prosaicos, coma os da adolescencia ou da soidade. O que si constatamos foron uns poucos casos de adicción relacionados cos antigos chats IRC, moi populares a finais dos noventa e que foron os precursores das redes sociais.

Que problemática presentaban estes enfermos? Eran persoas adultas moi sociais, con familia e con amigos, ben conectadas e populares; persoas extrovertidas ás que facer novos amigos lles proporcionaba pracer. Claro, en internet as relacións multiplícanse por cen ou por mil... Este é un punto

moi importante nas adiccións, o elemento adictivo procura pracer.

Considera que a tecnoloxía tende a illarnos do ámbito físico? Pode que algunhas imaxes de grupos de xente ensimesmada coa súa pantalla na parada do metro ou pola rúa nos parezan inquietantes, pero coído que convén relativizalas. Se ti es un funcionario da Coruña e te mandan a vivir a Barcelona e, polo tanto, te ves obrigado a deixar toda a túa rede de vínculos emocionais detrás, estou seguro de que o whatsapp fará que o proceso de adaptación á túa nova cidade sexa máis levadía porque che permitirá seguir en contacto continuo cos teus seres queridos.

Que gañamos e que perdemos coa existencia dos smartphones? Gañamos hiperconectividade e a continuidade de vínculos que antes estaban limitados polo tempo e polo espazo. No caso anterior, este funcionario seguirá mantendo o vínculo cos seus achegados aínda que estea a 1200 quilómetros de distancia. Respecto ao que perdemos, eu creo que é sobre todo a intimidade, xa que estamos deixando atrás a noción do espazo privado. Isto si que é algo que pode entrañar certo perigo, sobre todo para a xente nova.

Como se pode conxurar esta renuncia á intimidade? Eu creo que con educación. Se un adolescente colga determinadas fotos, se conta en Facebook determinadas cousas, se na casa á hora de comer non solta o móbil, se non estuda porque está todo o día co videoxogo... Quen debe solucionar iso? Os seus pais ou un psicólogo? Eu considero que os primeiros, pero a verdade é que se nos está a pedir a nós que fagamos a función que os pais non saben ou non queren facer.