

¿Tomar café? ¿Virtual o presencial?

by Esperanza Arévalo Rosas - Thursday, December 11, 2014

https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/cafe-virtual-o-presencial.html

Desarrollo:

Decía el periodista polaco Ryszard Kapuściński que “el encuentro con el Otro, con personas diferentes, desde siempre ha constituido la expresión básica y universal de nuestra especie”. El contacto cara a cara ha sido un factor determinante para la evolución, sin contacto físico no habría vida o capacidad para desarrollar sentimientos o conocimiento.

La evolución tecnológica hoy ocupa un lugar preponderante en la forma en la que nos comunicamos y, además, en lo que sentimos.

Las redes sociales y la [telefonía celular](#) han propiciado un nuevo canal para expresar las emociones, con la novedad de que hoy todo el mundo puede saber lo que se piensa y siente (o lo que se desea proyectar de uno mismo) al instante.

Este nuevo estilo se está convirtiendo cada vez más en una extensión de la personalidad, de tal suerte que hoy puedes encontrar guías o consejeros para cuidar la reputación a través de lo que se publica, porque el tipo de información posteada crea de alguna manera una estampa de ti, de lo que “eres”.

Además, la nueva forma de relacionarnos por la vía virtual conlleva un sinnúmero de fenómenos: adicción a las redes sociales, sensación de sentirnos presentes o conectados con el mundo a través de ellas, de tal forma que la gente ya no necesita encontrarse con alguien para saber cómo está o hacer alguna actividad.

Todo este entramado nos lleva a convivir a través de caracteres, símbolos e imágenes, lo que otorga una nueva dimensión de las relaciones sociales, pero al mismo tiempo, genera aislamiento o soledad.

Quizá la convivencia presencial se cierra a un círculo más pequeño. Observa en tu día a día a quien ves cara a cara, a los ojos. Lo más probable es que ese círculo se reduzca a tu familia, amigos cercanos, pareja y trabajo, a través de un proceso selectivo, que deriva en una socialización focalizada, porque podemos escoger con quien interactuar.

En el ámbito virtual basta con bloquear a alguien para eliminarlo de nuestro entorno. Suena muy sencillo “dar un *click*” y dejar de frecuentar a “alguien”; sin embargo, en este nuevo contexto, oprimir esa opción puede ir acompañada de emociones, una historia detrás de desacuerdo o mal entendido, y que por lo general desencadena sensaciones de rechazo o enojo. El mensaje para el otro es simple y directo: estás fuera de mi vida por “x” circunstancia, sin una palabra de por medio.

La angustia, el sentimiento de dolor o tristeza que ello ocasiona, llama mi atención. Observaba a conocidos y amigos sufrir porque “alguien” los eliminó de su lista, porque no podían ver contenidos, es decir por un *click*, por la “ley del hielo virtual”. Y ni qué decir de la mensajería instantánea *Whatsapp*, cuyo uso es sinónimo de control, herramienta a la que se le ha dado el poder de crear celos, envidia, coraje, [ansiedad](#), cercanía o certeza de que en verdad hay un vínculo sentimental.

Hasta hace poco no sabía el significado de esa marginación virtual, que crea un sentimiento de lejanía o nostalgia porque no se tiene acceso al recuento de imágenes, texto y estados que “representan” información sobre lo que

pasa en la vida de las personas que nos importan.

Realmente me sorprendí cuando me sucedió algo así y de lo que sentí, cuando con anterioridad esto no formaba parte de mis preocupaciones cotidianas.

Constantemente me preguntaba por qué (antes de vivirlo) las personas se sentían tan mal anímicamente y no podía creer que esa exclusión o indiferencia marcara amargamente sus vidas. Bien dicen que nadie experimenta en cabeza ajena y que en casa del jabonero quien no cae resbala.

¿Suena absurdo, no? Pero sucede, por ello es importante observar qué importancia e impacto tiene en ti esta forma de comunicarte, en tu forma de vivir y cómo empleas estas herramientas en tu desarrollo cotidiano.

Seguramente quienes se dedican al análisis de la evolución de la sociedad analizan ya esta situación en la que la realidad virtual ha recibido el poder de crear emociones e influir, de alguna manera, en la vida de cualquier persona que sea su usuario.

Hay quienes han investigado [el impacto del uso de las redes sociales](#) en la autoestima, en su capacidad de crear envidia, estrés, rupturas de pareja, soledad, adicción a estar conectado, etcétera, situaciones que, quizá, son más imaginarias que reales porque, en este contexto, el abanico de elementos para hacer una interpretación de lo que el “otro” quiere decir queda acotado.

Hago un paréntesis para destacar que la capacidad de conectarnos con otros al instante tiene muchas ventajas, reduce tiempos, ayuda en el trabajo, por mencionar algunos ámbitos. El reto es equilibrar esa extensión virtual de nosotros y del otro con el creciendo personal o profesional.

En el intercambio de “mensajes” la imaginación sustituye a la comunicación no verbal, que pierde terreno en este entramado, y cuya presencia es indispensable para decodificarlo, y es quizá aquí donde empiezan los problemas. Componentes básicos como el ambiente, los olores, sonidos y sensaciones corporales, incluso la empatía, están quedando fuera, lo que complica o limita nuestra capacidad interpretativa.

¿Cómo sustituimos estos factores en un chat o red social? ¿Cuál es el proceso que se genera con tan pocos elementos para captar el sentido de un mensaje y crear una emoción?

Cercano y lejano se convierten en cuestiones relativas. Puedes sentir proximidad con alguien que vive al otro lado del mundo o distanciamiento con alguien que está en tu misma ciudad o entorno inmediato a través de Internet y generar emociones de gusto, felicidad, enojo, es decir tu cuerpo reacciona sin que el otro te toque o siquiera cruce su mirada con la tuya.

Hoy los seres humanos podemos elegir amurallarnos del encuentro físico con los otros, sustituirlo por un canal para “continuar” con el proceso de comprensión de nosotros mismos y del mundo.

Pero ¿realmente esta comprensión es completa? ¿Cómo podemos saber que los otros son fieles espejos en los que nos reflejarnos para compararnos, medirnos y confrontarnos, si solo accedemos a una parte de la totalidad del ser? ¿Cómo saber que nos enganchamos a una emoción o formamos un juicio por ver una imagen o unas cuantas palabras, que pueden decirnos casi nada, pero que interpretamos desde nuestro marco de experiencia? ¿Cómo abrimos a entender al otro y expresar adecuadamente lo que queremos decir?

Este texto no pretende condenar el uso de vías de interacción no presenciales, con el otro, se dirige más bien a una reflexión de cómo las integramos para seguir construyendo e interpretando nuestros mundos.

¿Acaso un ícono que indica una sonrisa “;)” siempre quiere decir que la persona que escribe detrás de la pantalla está a gusto? ¿Nos dice todo el mensaje en ese contexto? Probablemente no. Para tener un poco de claridad al respecto podemos añadir que:

“La comunicación no verbal es una forma de interacción silenciosa, espontánea, sincera y sin rodeos. Ilustra la verdad de las palabras pronunciadas al ser todos nuestros gestos un reflejo instintivo de nuestras reacciones que componen nuestra actitud mediante el envío de mensajes corporales continuos. De esta manera, nuestra envoltura carnal desvela con transparencia nuestras verdaderas pulsiones, emociones y sentimientos. Resulta que varios de nuestros gestos constituyen una forma de declaración silenciosa que tiene por objeto dar a conocer nuestras verdaderas intenciones a través de nuestras actitudes”.

Es decir, la envoltura corporal es crucial para comprender lo que el otro desea comunicar, de lo contrario es como tener una llave a la mitad o rota.

A esa definición agregaría otro elemento que recientemente escuché en un curso y que pocas veces reparamos en él: “Los pensamientos también forman parte de la comunicación no verbal”.

La afirmación anterior, de acuerdo a la explicación obtenida, significa que los pensamientos de rechazo, amor, odio, aversión o cualquier otro también influyen en las reacciones de los demás, es decir los perciben de alguna manera y, por tanto, generan un impacto en ellos. Esto podría suscribirse en un plano más sutil, pero no por ello ajeno a lo “humano”, si consideramos que, como un río, nuestros pensamientos fluyen sin cesar cargados de deseos e intenciones con diferentes emociones, es parte de nuestra naturaleza.

La comunicación, por el medio que sea, nunca se detiene, por ello debemos revisar la calidad de nuestro intercambio de mensajes con quienes nos relacionamos (familia, amigos, pareja, etcétera.). Sería preferible tomarse un café con ese amigo (a), con tu pareja y familia para recordar que el encuentro cara a cara es más gratificante y real que un intercambio de caracteres que, quizá, no siempre dicen la verdad.

Fuentes consultadas:

- Kapu?ci?ski, Ryszard, *Encuentro con el Otro*, Barcelona, Anagrama, 2007.
- Cabana, G. *¡Cuidado! Tus gestos te traicionan*. Barcelona: Editorial Sirio, 2008.