

“Libertad de expresión en las Redes Sociales: consecuencias psicológicas y horizontes éticos y políticos”

¿Nos estamos volviendo más tontos con las nuevas tecnologías? Con las nuevas tecnologías no me refiero exclusivamente a internet, que no puede considerarse ya una nueva tecnología, sino también al desarrollo continuo de interfaces que nos mantienen constantemente conectados a la red, plataformas sociales y al proceso de digitalización que están sufriendo todas las prácticas laborales. Algunos afirmarían con rotundidad que somos más tontos. Nicholas Carr ya lo asegura indirectamente en el título de uno de sus últimos libros: *‘Superficiales ¿qué está haciendo internet con nuestras mentes?’*

Yo no diría tanto, pero sí es evidente que **las nuevas tecnologías están transformando nuestros procesos mentales**, como lo hicieron en el pasado otras tecnologías de comunicación: la escritura, la aparición del libro, la imprenta, la prensa escrita, la televisión... etc. Las personas que nos dedicamos a la docencia lo estamos percibiendo claramente en nuestros alumnos. Yo lo empecé a notar hace unos diez años, justo cuando comenzaron a incorporarse a la Universidad los primeros nativos digitales.

Os cuento *una breve anécdota* de hace unos años. En una clase informé de que había enviado por error al alumnado un correo electrónico mostrando unos resultados experimentales de forma anticipada. Pedí en clase que por favor no se abriera ese correo hasta que yo lo avisara para que la información no contaminase los propios experimentos que desarrollaban los alumnos. Una alumna, bastante brillante por cierto, levantó la mano y me preguntó con cierto aire de preocupación: ¿Y eso cómo se hace? La preocupada alumna sabía que tarde o temprano no iba a poder resistirse al impulso de abrir el correo. El estímulo de un correo electrónico en la bandeja de entrada era más poderoso que ella. Estaba padeciendo problemas de control de automatismos. Lo que los psicólogos llamamos, déficits en el sistema ejecutivo. De acuerdo con algunos colegas estas situaciones no son extrañas.

Un compañero mío, Vicente Manzano, ha denominado a esta especie de **estado como ‘Hiperplejidad’**. Ésta se caracteriza por la **falta de capacidad para mantener la atención**, la dependencia de datos y estímulos externos que llegan de forma constante a nuestras mentes y la falta de control de nuestros automatismos. Existen algunos términos que señalan rasgos muy parecidos. Por ejemplo, ‘síndrome de fatiga por exceso de información’ o ‘infoxicación’. Estos términos hacen referencia al estado de parálisis y alto grado de ansiedad al manejar continuamente información creciente y al permanecer constantemente en una situación de multitarea. El uso acrítico de estas tecnologías, dispositivos “inteligentes” conectados a la red, puede provocar que **terminemos pensando igual que se navega a la deriva**, sin timón ni hoja de ruta y al albur del viento y las mareas. Con una excepción, en nuestro caso las mareas y los vientos son controlados por las empresas y las compañías que programan el software. Éstas disponen de todos nuestros datos, nos conocen mejor que nosotros mismos, los ponen a disposición de los estados cuando es necesario ejercer control y además los utilizan para vendernos infinidad de productos.

Gran parte de los nativos digitales padecen problemas para focalizar la atención de forma autónoma, ya que fácilmente son vulnerables a estímulos y son dependientes de dispositivos externos para sostener ésta. La atención es esencial, pues es un proceso psicológico que nos permite planificar nuestras acciones y procesar la información correctamente. Paradójicamente nunca como hoy en día es más necesaria la planificación y el procesamiento adecuado de la información. Uno de los problemas de las nuevas tecnologías es que nos pueden infoxicar, el exceso de información sin planificar, como el exceso de comida, puede generar graves problemas psicológicos: ansiedad, frustración, trivialización de la misma, rumores, manipulación, etc.

Tres características de las redes sociales son esenciales, si queremos comprender cómo nos afectan y los peligros que corremos. **La primera es la inmediatez**. La tecnología permite respuestas casi automáticas a los estímulos, sin que nos permitan ejercer ningún control. ¿Cuántas veces nos hemos

arrepentido de un mensaje en cualquier red social? Ahora, WhatsApp lo intenta remediar dándonos la oportunidad de arrepentirnos de un mensaje enviado durante unos segundos.

Segundo, esta inmediatez provoca que la información en las redes sociales o aplicaciones móviles sean de **carácter muy emocional**, intensas, ambiguas en ocasiones. Y cuando hablamos de emociones, hay un sesgo más que demostrado por el cual las emociones negativas son más resistentes al paso del tiempo y menos vulnerables al cambio que las positivas. Los seres humanos somos mucho de ofender y de ofendernos. Y lo más preocupante es que podemos convertirnos, por una parte, en adictos a los mensajes de carácter emocional, el auge y el éxito de programas de masas en TV que exponen abiertamente a seres humanos en continua explosión emocional es un ejemplo; y por otra parte, sentir aversión a los mensajes complejos que exponen argumentos racionales. Yo he llamado a este fenómeno '*pornografía emocional*'.

La tercera es la transparencia, cada vez nos hacemos más transparentes y nuestro mundo privado se hace más pobre. La intimidad está desapareciendo. El anonimato también es una propiedad de algunos medios digitales. No hay que confundir anonimato con intimidad. De este modo, puedes insultar, murmurar, insidiar en la nube desde el anonimato. Pura emoción sin sujeto. Saltamos de emoción en emoción, de estímulo intenso a estímulo intenso. No nos dan tiempo para procesar la información, para reflexionar sobre la realidad. De este modo nos habituamos y disminuye nuestra capacidad de reacción.

Desde mi punto de vista la existencia de un espacio de privacidad, de intimidad con uno mismo, que diferencie el mundo público del mundo interior, es esencial para un correcto desarrollo psicológico. Sin embargo, la inmediatez de las nuevas tecnologías difumina esos límites o los dificulta, por lo que especialmente los nativos digitales pueden presentar problemas para diferenciar ambos espacios, por ejemplo al exponer en la red sin ningún control fotografías íntimas, emociones o pensamientos. Tecnologías no tan inmediatas otorgan más espacio para la reflexión y la separación de esos espacios. Y es que las nuevas tecnologías parecen que nos hacen transparentes destruyendo la privacidad. ¿Os imagináis un mundo en el cual todos nuestros pensamientos fueran visibles? Algunos pacientes psicóticos padecen ese síntoma. Sólo desde estas premisas se pueden comprender conductas como la de los profesores que insultaban a padres y alumnos (lo mismo ocurre al contrario) en las redes, jóvenes que envían a la red fotografías íntimas sin control, o la grabación de fechorías para colgarlas en el YouTube.

Y en este punto comenzamos a tratar el **aspecto político y ético del uso de las redes sociales** digitales. Como no podía ser de otra forma el uso de estas tecnologías está transformando la forma de hacer política y está poniendo a prueba derechos esenciales en las sociedades occidentales como el derecho de expresión. Me atrevería a decir que la crisis de representatividad de las democracias occidentales y el auge de los 'populismos', no me gusta mucho este término, están relacionadas con el hecho de que internet no sólo es una simple herramienta, sino un contenedor de nuevos valores socio-políticos que a las antiguas generaciones les (nos) cuesta entender. Cada vez hay menos dudas que la revolución del mundo digital es comparable con la revolución de la imprenta ya que abarca al mismo tiempo una dimensión psicológica, social y política.

Planteo **tres cuestiones**:

- 1) **¿Es posible la acción ética y jurídica en un marco cultural global y atemporal?** Todo criterio moral requiere un marco espacio-temporal y cultural de referencia. Está claro que en situaciones extremas, como el homicidio o el asesinato, el juicio moral es evidente y transversal (y no siempre). Pero imaginemos un chiste de humor negro sobre el 11-S o el holocausto en un contexto de una charla distendida entre amigos. ¿Es perseguible? ¿Puede considerarse un delito de odio (cada vez son más frecuentes)? ¿Un grupo de WhatsApp o una página de Facebook son espacios públicos o privados? ¿Es más, se me puede perseguir o recriminar un insulto, una amenaza o una opinión desafortunada vertida en las redes sociales hace 15 años? ¿Estaría alguien a salvo? Hace cincuenta años si una revista publicaba un chiste, de mayor o menor gusto, sobre Mahoma o Jesucristo, se quedaba en el contexto cultural donde se publicó, pero en estos momentos ese desafortunado chiste se expande por todo el mundo y -como es lógico- ofenderá a miles de personas que no comparten nuestro marco cultural y no consideran la libertad de expresión como un derecho esencial.

El mundo virtual es un mundo de personas escandalizadas y de odiadores (haters) ya que es estadísticamente imposible no encontrar afirmaciones que no trasgredan algún marco ético, especialmente cuando hay gente que quiere ofender. Y tengan la seguridad de que las habrá. ¿Se puede controlar la red teniendo en cuenta que no tiene fronteras? ¿Qué legislación utilizar para perseguir un delito que no se desarrolla dentro de ninguna frontera?

- 2) **¿Es posible la acción política en un mundo transparente?** En la actualidad un espacio cada vez más importante de acción política son las redes. Se exige que todo sea transparente: Reuniones, negociaciones, reuniones de las ejecutivas de los partidos, etc. Se pretende que haya un seguimiento en vivo de la política. El presidente norteamericano antes de hacer pública una opinión, o incluso una decisión política, en una rueda de prensa o en el parlamento lo hace en twitter. ¿Son compatibles estas prácticas con la política representativa como la hemos entendido hasta ahora? ¿Es posible la acción política racional si no dejamos un espacio privado para la negociación, para la discusión y el análisis de las consecuencias de las decisiones protegido de la inmediatez de las emociones y de la infoxicación?
- 3) **¿Es posible el debate político racional en el mundo virtual** donde las noticias falsas (fake news) son cada vez más difíciles de diferenciar de las verdaderas? La censura ya no tiene sentido, es más eficaz la intoxicación. Algunos estados intentan influir en las opiniones públicas de otros estados por medio de noticias falsas en internet. Además, podemos llegar a sesgar nuestros recuerdos de episodios muy recientes para confirmar nuestras creencias presentes y procesar sólo la información que confirma las mismas. Los nuevos medios de comunicación tienen un papel determinante pues está comprobado que contribuyen a aumentar este sesgo auto-confirmatorio. Yo lo he llamado medio en broma “amnesia ideológica auto-confirmatoria” y aunque empezó siendo evidente en el ámbito político se ha extendido a toda la población. Algunos sociólogos han denominado a este fenómeno “post-verdad”. ¿Nos encontraremos en un mundo repleto de hombres y mujeres aislados en sus burbujas ideológicas digitales?

Por ahora no tenemos respuestas a estas paradojas. Juristas, políticos y científicos están en ello. Pero podemos estar seguros de que los cambios no se detendrán y que tendremos que afrontar de la mejor manera posible los retos que, como ha ocurrido siempre a lo largo de la historia, las tecnologías plantean.

Lo que sí puedo dar son **algunos consejos** para que el mundo digital no hipertrofie nuestra mente. Por ejemplo, disfrutar de momentos de desconexión voluntaria, contar hasta diez antes de mandar algún mensaje o pinchar un enlace desconocido, cultivar el retardo, la lentitud que nos permite reflexionar. Buscar estar con uno mismo a solas, entrenarse en la soledad que permite la creación autónoma. No perder prácticas o técnicas más antiguas como escribir cartas. Antes de investigar en las redes pensar detenidamente qué queremos encontrar y dónde, y no dejarnos engatusar por los innumerables estímulos que nos seducen.

Javier Saavedra
Acción Verapaz-Sevilla