

“Las nuevas tecnologías nos contaminan”. Gran conocedor de nuestros estados de ánimo, el reputado psiquiatra Christophe André nos alerta sobre cómo un mal uso (o abuso) de las nuevas tecnologías puede resultar alienante y alejarnos de nuestras verdaderas necesidades.



CHRISTOPHE ANDRÉ

Es psiquiatra en el Hospital Saint-Anne, en París, profesor en la Universidad París X y gran apasionado de la meditación. Nombre de referencia en el terreno de las terapias cognitivas y comportamentales en Francia, ha sido uno de los pioneros en introducir el uso de la meditación dentro de la psicoterapia. Colaborador habitual de la edición francesa de *Psychologies*, es también un autor de éxito, con varios libros dedicados a la divulgación de la psicología. Títulos como *Los secretos de los psicólogos* (Paidós Ibérica, 2012), *Meditar día a día* (Kairós, 2012), *Los estados de ánimo* (Kairós, 2010) o *La autoestima* (Kairós, 2000) han hecho de él un referente también en nuestro país.

Tenemos que reducir el tiempo que dedicamos a las pantallas ¡y vivir!”, nos aconseja Christophe André. El reputado psiquiatra francés, amante de la serenidad y la meditación, sale de su reserva para lanzarnos una señal de alarma sobre el peligro que conllevan las nuevas tecnologías.

PSYCHOLOGIES: ¿Las nuevas tecnologías nos permiten ir a lo esencial –hacen posible comunicarse más rápido– o, al contrario, son una nueva forma de alienación?

Christophe André: Esas dos dimensiones coexisten, aumento de nuestras capacidades y alienación de nuestra identidad. Pero hoy nos cuentan sólo los beneficios de las nuevas tecnologías, olvidando o enmascarando sus inconvenientes. Sin embargo, hay muchos, demostrados por diferentes estudios. Sabemos que cuanto más televisión vea un niño, más pobres serán su vocabulario y sus dibujos y más riesgo habrá de que sea obeso y tenga dificultades para completar sus estudios. Otros trabajos muestran que los jóvenes estadounidenses pasan de media más tiempo delante de pantallas (televisión, consolas, ordenadores, smartphones...) que en la escuela. ¿Y de qué se impregnan? De consumo, de

sexo, de violencia; en resumen, de valores existenciales problemáticos.

Sin embargo, esos medios de comunicación son una formidable herramienta de liberación, de conocimiento, de reflexión, de intercambio...

C. A.: Sí, a condición de que hagamos un buen uso de ellos, algo que no es el caso, por el momento. Puesto que esas nuevas tecnologías empiezan por hacernos dependientes. No hay que olvidar que nos han sido impuestas, no propuestas, por medio de estrategias de marketing ultraeficaces que nos han puesto en una relación de deseo –“Yo también lo necesito”– y de sumisión –“No puedo vivir sin él”–. Las pantallas han invadido la totalidad de nuestras vidas y mantenemos con ellas una relación adictiva: consultamos el e-mail constantemente, no salimos nunca sin el móvil, estamos perdidos sin el GPS. Nos dirigen y nos dominan. Un test simple puede poner de manifiesto nuestras prioridades. Si tu móvil vibra mientras estás con alguien, ¿a quién priorizas: al humano que tienes frente a ti o al que está detrás de la máquina?

¿Cómo se explica?

C. A.: Por una profusión que no sabemos controlar aún. En Occidente hemos pasado de sociedades de >>>