

“Zoom nekea”, nekadura mota berria

La ‘fatiga Zoom’, un nuevo cansancio

El confinamiento nos ha traído una nueva y paradójica modalidad de cansancio: la fatiga de las videollamadas. Paradójica porque, a pesar de que ahora los cuerpos no se desplazan por pasillos de metro, calles abarrotadas o atascos interminables, terminan el día, sin embargo, más agotados que antes.

Cuerpos atrapados en las pantallas

La primera razón parece obvia: si no circulan libremente es porque están atrapados entre la incertidumbre y el miedo, la angustia y la pesadumbre. El cansancio es uno de los signos clásicos del afecto depresivo, junto a otros como la tristeza, el lloro o la falta de ganas (apetito, sexual, placer...).

Pero hay otras razones derivadas específicamente del uso de la tecnología. Las salas virtuales donde “nos reunimos” por videollamada con colegas, pacientes, amigos o familiares dislocan la imagen y el cuerpo. En las pantallas aparece a la vista de todos nuestra imagen, sí, pero más fija y rígida que de costumbre, a veces incluso temporalmente congelada. Mientras que en la intimidad (familiar) tenemos el cuerpo.

Ese simple hecho tiene sus consecuencias porque, en lo presencial, cuerpo e imagen se acompañan y se sostienen juntos, con el añadido de la palabra. Los tres se anudan según el estilo de cada persona (introvertido, extrovertido, extravagante, discreto...).

Sostener la imagen y esa mirada de las pantallas que no cesa resulta cansado, porque además no tenemos los otros recursos expresivos (gestos faciales y del cuerpo). Ni siquiera el silencio (que forma parte de la voz) podemos usarlo a nuestro antojo. No hay que obviar que, a veces, ese silencio se nos impone por deficiencias de la conexión sin que podamos saber si es intencional (del interlocutor) o ajeno a él.

No nos queda otra, pues, que fijarnos nosotros también a la pantalla y escrutar los múltiples estímulos *en galería* de todos los demás participantes, en un intento desesperado de reducir la distancia de los cuerpos.

Mismo lugar, mismo semblante

También hemos perdido la opción de los cambios de ritmo que implican los desplazamientos y que aligeran la mente y el cuerpo. Ahora “nos reunimos” en el mismo espacio con amigos, familia o colegas, todo sin salir de casa. La supuesta diversidad se reduce a más de lo mismo.

A esto se suma que, en la vida presencial, los seres hablantes nos inventamos un semblante (apariencia) para ir por el mundo. Una manera, cada uno la suya, de anudar el cuerpo, la palabra y la imagen, que se compone y descompone en los ceremoniales del encuentro: saludo, contacto, despedidas, diversos según cada cultura, costumbre o estilo.

Ahora, sin embargo, esos ceremoniales se han reducido a una sola versión, la digital. Y al final resulta que esa repetición de *lo mismo* nos agota y nos aburre. Los hay, incluso, que buscan fondos de pantalla para en sus reuniones digitales imaginar otros espacios y otras sensaciones.

¡Atención es dinero!

Este fenómeno, al que el filósofo Byung-Chul Han, ha dedicado su último libro ([La desaparición de los rituales](#), Herder, 2020) tiene ya cierto recorrido. Surgió hace unos años de la preocupación de algunas firmas tecnológicas, desesperadas por un nuevo modelo de negocio que implicaba captar la atención constante de la gente. Eso llevó a estudiar la “economía de la atención”, porque de esa atención dependían sus dividendos.

En la medida que los contenidos y las informaciones crecen ilimitadamente -aumentando la oferta y devaluándola económicamente-, el recurso más escaso y más valioso es la atención. Esto genera una competencia salvaje y propulsa fórmulas novedosas de retener al consumidor el mayor tiempo posible. De esta manera, se hace posible la extracción de información que se produce durante

la conexión, lo cual aumenta y produce más beneficios. Es la base de la minería del Big Data.

Fijar la atención es sobre todo fijar la mirada, lo que no hay que confundir con un ejercicio de concentración intelectual que produciría un saber analítico. Fijar la mirada es gozar de esa mirada, satisfacer lo que los psicoanalistas Freud y Lacan llamaron la pulsión escópica. La pulsión es un empuje a una actividad repetida, que no cesa y cuya satisfacción está en el mismo hecho de su repetición. Si además eso puede monetizarse, como ocurre en lo digital, miel sobre hojuelas. Todos ganan: el internauta y los proveedores.

La hiperatención resulta, además, una terapia frente a la angustia, diferente y más aceptable que los ansiolíticos. Si tengo dudas sobre quién soy, mi valor social, cómo me perciben los demás, eso que llaman autoestima, la exposición a las pantallas me ofrece algunas respuestas. Si bien hay que admitir que suelen ser insatisfactorias o poco duraderas.

Lo virtual no sustituye lo presencial

Las virtudes de la conectividad son evidentes, y más en tiempos de pandemia. Mantienen y crean algunos vínculos, e incluso forman comunidades virtuales. No hay que desdeñar ese efecto ni separarlo radicalmente de lo presencial, como hace Han. La clave no está, como él piensa, en la comunicación, sino en la satisfacción obtenida. Todos los rituales -incluidos los virtuales- velan el hecho de que nuestra satisfacción tiene un inevitable matiz autista. Ocultan el hecho de que gozamos solos con nuestro objeto (las pantallas). De ahí la necesidad de reproducir esos mismos encuentros presenciales en la red.

El problema surge cuando el abuso de las videollamadas y las pantallas -esa fijación pulsional *non stop*- termina produciendo aburrimiento y cansancio. La buena noticia es que hay vida más allá de esta especie de zumbido constante de la *zoomvida* en la que estamos. Para ello, conviene separarse un poco del efecto hipnótico, reducir los encuentros virtuales y velar la mirada (pantalla) de vez en cuando, restringiéndola a la voz.

La crisis actual no debería hacernos olvidar que lo virtual puede complementar, pero no sustituir, el encuentro presencial.

Idazlea: Jose Ramon Ubieto (psicoanalista)
Artículo de José ramón Ubieto (psicoanalista)