

Les emocions

— Simone Belli

La vida 'offline' projecta una ombra digital, però avui aquesta agafa vida pròpia i té conseqüències psicològiques.

EMOCIONS A LES XARXES SOCIALS

Cada 35 minuts un usuari de Facebook accedeix al seu *timeline* i imatges de gatets, nadons i capvespres apareixen davant dels seus ulls. De seguida es pregunta: “M’importa el que estic veient?”. Aleshores, pot optar per un “m’agrada” o continuar sense mostrar cap interès. La seva reacció, la majoria de les vegades, no depèn tant del contingut de la imatge sinó de qui és la persona que l’ha publicat. Ara bé, en el moment de penjar una foto a les xarxes, realitzem el mateix procés? Pensem que als nostres “seguidors” i amics els pot interessar la foto del nostre gatet? Cada acció que realitzem a les xarxes són preguntes i preses de decisions, igual que en la nostra vida *offline*.

La societat contemporània es basa en unes normes socials que privilegien compartir el benestar, la positivitat, les emocions i les nostres experiències socials. Les xarxes socials són només un producte d’aquesta societat. La felicitat, l’amor, ser simpàtic i amable les 24 hores i els set dies de la setmana són només un exemple de les múltiples emocions positives que les nostres vides socials ens exigeixen. En el moment en què intentem no seguir aquestes normes, es produeix aïllament, estrès i depressió. La societat no ens accepta si som éssers tristos, maleducats i hostils. Les xarxes socials tampoc.

El primer *post* de descontentament genera un impacte en els nostres seguidors. Ens pregunten què ens està passant i ens desitgen que la situació millori. La segona vegada ja perd ímpetu i deixa de ser interessant pels nostres amics. Algú que es queixa

continuament, cansa. El fet de no poder comunicar emocions negatives, ha generat molts malestars a la nostra societat. Píndoles i psicòlegs s’alternen en la vida de molts per no estar a nivell de les exigències d’allò que la societat ens demana. I, en aquest sentit, les xarxes socials ens demanen el mateix, i si no estem a l’alçada, ens exclouen, ens aïllen. Sembla tot això exagerat? Alguns estudis científics ens diuen que això passa cada dia.

La sèrie de televisió *Black Mirror*, en el primer capítol de la tercera temporada, ens introdueix en un futur molt proper on les nostres vides *offline* depenen d’allò que les nostres vides en línia fan a les xarxes socials. El nombre dels *likes* que rebem i els *feedback* positius determinen els nostres èxits, i en cas contrari, els nostres fracassos. Així que la protagonista modifica la seva vida en relació al que la seva identitat digital li demana per tenir més impacte a les xarxes.

Aquesta és una pràctica molt habitual a la societat en què ens trobem. Ja vam deixar de ser simplement nosaltres per convertir-nos en el que la societat demana que siguem; una cosa que en la psicologia es defineix amb el principi de “adaptació hedònica”: ens adaptem al nostre context. Ens fa sentir bé que ens feliciten per una feina nova o per la mitja marató que acabem de córrer, però aquestes coses són momentànies. Si les nostres vides només es basen en aquest suport emocional que ens donen les xarxes, al final ens deixen un gran buit i una sensació de solitud. És el que li passa a la protagonista del capítol, que basa la seva existència en les “estrelletes” que li donen les xarxes, oblidant els afectes fora de línia que té al seu voltant. Els “m’agrada” produeixen una

empenta emocional, però en poc temps s’esvaeixen i ens deixen aquest buit emocional.

Per altra banda, publicar només coses sobre moments feliços, pot tenir un efecte contrari a aquell que pensem produir. Un estudi de la revista *Proceeding of the National Academy of Sciences* indica que quan les persones estan contentes i satisfetes de les seves vides no tenen la necessitat de fer activitats que les facin sentir millor, ni compartir-ho. Els que publiquen fotos d’una festa amb amics i alcohol, segons l’estudi, acostumen a ser persones infelices i insatisfetes amb

Els “m’agrada” produeixen una empenta, però en poc temps deixen un buit emocional

La interacció ‘online’ és saludable quan és moderada i complementada per les interaccions fora de línia

la seva vida. Segons Jordi Quiodbach, professor de la Universitat Pompeu Fabra, “les nostres emocions positives poden ser considerades un recurs”. Les utilitzarem quan les necessitem per sentir-nos millor.

També la quantitat i no només el contingut del que publiquem diu molt sobre les nostres identitats. L’ús freqüent de les xarxes socials està connectat a un increment d’emocions negatives. Un ús compulsiu d’aquestes, segons el National Institute of Mental Health, pot generar depressió



Els nord-americans revisen els seus 'smartphones' un cop cada sis minuts i mig; una forma d'esclavitud contemporània que afecta el nostre benestar emocional.

respecte gent que no les utilitza. Segons una altra investigació, els nord-americans revisen els seus *smartphones* un cop cada sis minuts i mig, aproximadament entre unes 150 i 230 vegades al dia. Aquesta addicció causa una forma d'esclavitud contemporània que afecta el nostre benestar emocional.

A les nostres investigacions hem pogut observar identitats en diferents àmbits, digitals i no digitals, les relacions amb les transformacions socials i les pràctiques de subjectivació han tingut com a resultat la construcció de la desigualtat i l'exclusió social. Però també han sorgit formes positives d'enfrontar els nous reptes, no mancats d'ironia, i un genuí esforç per connectar amb altres identitats, o perllongar via *online* les velles connexions del món *offline*.

L'impacte que aquestes pràctiques digitals produeixen en les dinàmiques socials en termes d'inclusió o exclusió, i els seus efectes en els processos de construcció d'identitats socials virtuals ens interessa no només com a usuaris en primera persona, sinó per l'obertura d'horitzons que suposen dins el estudi de les relacions humanes. Aquestes pràctiques digitals són sempre socials perquè no solament es fan visibles a través del llenguatge, i per aquesta raó, estan estrictament vinculades amb les nostres emocions.

Els éssers humans som els habitants del planeta Terra, i ara també d'un lloc que es juxtaposa amb el món físic: la xarxa. I aquest, també és un espai d'aprenentatge de

noves configuracions de la vida emocional i de la distinció entre l'íntim i el públic. La dificultat d'habitar correctament un espai digital per part d'un usuari i el malestar ocasionat per la sensació d'inadaptació donen lloc moltes vegades a sentiments d'enuig, frustració, ràbia o por. La por a compartir un espai digital que no es coneix perfectament, la por a relacionar-se amb la comunitat digital produeix malestar i malentesos en les relacions humanes. Molts usuaris decideixen desaparèixer d'aquestes xarxes i suïciden les seves identitats en línia després que veuen que no hi ha un futur digne per a ells en aquests mons.

MARGINACIÓ DIGITAL

A la vida *offline* s'ha produït un revers; projecta una ombra digital que pren vida pròpia i constitueix una segona vida. La societat digital d'acollida de vegades exerceix pràctiques excloents i de discriminació sociodigital i és llavors quan es manifesten situacions de discriminació i de marginalització, digital i no digital, que sempre van acompanyades d'una forta càrrega emocional. Per contra, en casos d'inclusió social entre usuaris i societat digital d'acollida, també es produeixen emocions positives: una emoticona o una exclamació. Un estudi realitzat a la Universitat de Califòrnia de San Diego, confirma que la gent que té àmplies xarxes socials tant en el món *offline* com en el món *online* viu més temps. Una interacció *online* és saluda-

ble sempre que sigui moderada i es complementada per les interaccions fora de línia. Es produeixen emocions negatives en canvi quan aquestes relacions socials es limiten al món *online*, el seu cas extrem.

Els espais digitals són entesos com un "ara" i un "aquí" determinats pel nostre temps i espai, el que ocupem en el moment en què estem asseguts davant del nostre portàtil, tauleta o *smartphone*, connectats i escrivint, practicant *multitasking* emocional en un espai íntim constituït pels nostres cossos i pantalles. Món físic i món digital que s'entremesclen, donant origen al nostre pròpia cambra connectat, format per parets, cadira, portàtil i mòdem.

En conclusió: no es tracta de criminalitzar les xarxes socials, acusant-les de ser dolentes per a la nostra salut. Es tracta de educar-se en les xarxes socials, perquè són part de les nostres vides i són bones sempre que serveixin per mantenir i incrementar els llaços socials que fem a l'univers *offline*. El nostre maneig de les emocions serà equilibrat i beneficiós en la mesura que mantinguem al món *online* un equilibri amb l'*offline*. Així, la propera vegada que publiquem les fotos de les nostres vacances a Facebook, no haurien d'aparèixer tantes preguntes al nostre cap ara que podem reconèixer els mecanismes d'aquesta presa de decisions quotidianes que afecten les nostres vides emocionals. ■

Simone Belli és psicòleg i professor de la Yachay Tech (Equador)