

# La patología de las redes sociales

escrito por Mateo Grisales

Las redes sociales han impuesto un positivismo exagerado e irreal. Se ha vuelto un objetivo de las personas reflejar en sus avatares virtuales una aparente armonía positiva sacada de un cuento imaginario e incompleto que oculta la complejidad y del sufrimiento que también hace parte de la experiencia vital. Se ha convertido en una especie de competencia tácita el mostrarse, de manera reiterada y constante, feliz, armónico y positivo. También se ha condenado a quien descarte sentimientos contrarios a esto. Felicidad tóxica, falsa y acusadora.

La felicidad virtual es una ilusión peligrosa. Tomarse selfies constantemente y mostrar incesantemente la cotidianidad de la vida ya ha sido catalogado por parte la Asociación Americana de Psiquiatría como un trastorno que afecta la salud mental. “El deseo obsesivo de tomarse fotos y publicarlas en redes sociales es síntoma de una necesidad de compensar la falta de autoestima y de llenar un vacío en la intimidad” según precisan investigadores de la Universidad de Nottingham Trent. Las personas que hacen esto buscan validar, por medio de likes y comentarios, su aparente felicidad cotidiana y así sentirse bien consigo mismos a costa de su propia privacidad.

Lo grave es que este fenómeno, aparentemente inofensivo, no se limita a la esfera del individuo que lo sufre. Las redes sociales se han convertido en un enjambre caótico y convulsionado de personas que buscan la validación de su “felicidad” con sus espectadores veinticuatro horas al día, todos los días del año. Este comportamiento es síntoma y es causante de un estallido de ansiedad y de depresión en nuestras generaciones. Como lo he dicho en reiteradas columnas, aún no dimensionamos la responsabilidad de las redes sociales en la crisis de salud mental a la que estamos asistiendo.

La felicidad publicada nos engaña y nos impide reconocer los sentimientos negativos que también nos acompañan. Los esconde, los

vuelven vergonzosos y nos impide vivirlos con intensidad y franqueza, esto limita el poder que tiene los sentimientos negativos para transformarnos y aprender. Las redes sociales y la dopamina que genera la validación de los demás, nos ha vuelto cobardes con nosotros mismos y nuestra realidad.

No propongo que equilibremos nuestras publicaciones de falsa felicidad y excesivo autobombo con los sentimientos negativos que también tenemos. Quizá la dieta de la privacidad sea una opción más sana para nuestra salud mental y para la de los demás. La mayor parte del público espectador de nuestras redes sociales no les importa realmente lo que sentimos o pasamos pero sí terminan siendo víctimas de una competencia aduladora y ansiosa por el deseo de “la felicidad” del otro.

La dieta de la privacidad tiene la ventaja, además, de reivindicar el derecho a los malos sentimientos y así poder expresarlos y vivirlos con la intensidad necesaria para que sean fuego transformador sin límites, sin condiciones y sin máscaras. La dieta de la privacidad será, seguramente, una receta médica común y urgente en el futuro cercano de nuestro mundo para quienes sufran de esa enfermedad contagiosa llamada “falsa felicidad”.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/mateo-grisales/>