

La química del encuentro

escrito por Juan Esteban Restrepo

Durante un encuentro de neurociencia realizado en la Javeriana de Cali, uno de los estudios presentados trataba sobre la conexión neuronal que sucede en nuestro cerebro cuando estamos frente a otra persona teniendo una conversación. Sin mencionar una sola palabra, ya suceden cosas; hay actividad cerebral que indica disposición de escucha, nuestro cuerpo intenta imitar la posición física del otro, no hay señal de agresividad, y nuestros movimientos corporales acompañan y varían según fluye la conversación. Es como un baile invisible que solo nuestro cerebro es capaz de percibir y ejecutar.

Una reciente investigación de la Universidad de Yale utilizó tecnologías de neuroimagen para monitorear en tiempo real la actividad cerebral durante una llamada de Zoom versus una conversación frente a frente. Los datos confirman lo dicho: las interacciones en persona mostraron una mayor actividad neuronal relacionada con el tiempo de mirada, la dilatación de las pupilas y una mayor capacidad de procesamiento facial, lo que refleja una mayor excitación e intercambio de señales sociales. «Zoom parece ser un sistema de comunicación social empobrecido en comparación con las conversaciones en persona», concluye uno de los investigadores.

Las interacciones sociales son la piedra angular de todas las sociedades humanas, y nuestros cerebros están finamente sintonizados para procesar señales faciales dinámicas, son como una fuente primaria de información social, que solo sucede durante encuentros reales en persona.

Imaginemos ahora a una sociedad que solo “conversa” a través de redes sociales, imaginemos un tejido humano que solo interactúa digitalmente, ni siquiera a través de videollamadas sino a través de mensajes cortos, a veces sin rostro o sin identidad. No nos estamos viendo, no nos estamos comunicando; nuestro cerebro necesita del otro para comprender la realidad, para empatizar y sintonizarse con los demás.

Mauricio García Villegas señalaba durante su presentación en el Hay Festival de Cartagena que: “Estamos dejando que los que vociferan se tomen la conversación pública”. Quienes se muestran agresivos, tribales y extremos son tendencia en las redes sociales; los moderados se sienten aturdidos y no se interesan por el debate sórdido. El mundo, entonces, se divide en extremos y pensamos que la realidad es blanca o negra, como lo muestran las redes sociales. Los que vociferan generan división y sentimos que el mundo está completamente polarizado. Pero la realidad es otra y, cuando estamos frente a frente, nos contenemos, medimos nuestras palabras y preferimos conversar en vez de gritar.

Es fácil pelear a través de las pantallas, es fácil difundir odio y destruir a punta de trinos. Es fácil señalar a través de WhatsApp y dividir con pocas palabras. Si dejamos de vernos frente a frente, iremos perdiendo la química de la sintonía y la empatía. Salgamos del chat y vayamos al café, propongamos una cerveza y nos miramos a los ojos. Salgamos a conversar, de verdad.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/juanes-restrepo-castro/>