

Recuperem la conversa familiar segrestada pel mòbil

Estrella Montolí

<https://www.elperiodico.cat/ca/opinio/20180617/recuperem-la-conversa-familiar-segrestada-pel-mobil-article-d-estrella-montolio-6882674>

La família és un fòrum ideal per parlar de les nostres preocupacions i experiències, i per aprendre a escoltar els altres

17/06/2018

¿Acostuma a fer un cop d'ull de tant en tant al mòbil mentre esmorza, dina o sopa amb els seus fills? Doncs ha de saber que aquest gest aparentment innocent, segons Sherry Turkle, experta en comunicació digital, pot alterar de manera insospitada les relacions familiars.

Llegeixi. Potser decideixi canviar aquest hàbit.

Avui sabem que la simple presència d'un mòbil a sobre de la taula familiar, encara que estigui en mode silenci, divideix la nostra atenció entre la gent real amb la que estem i la gent virtual que ens reclama des del mòbil. S'ha comprovat que aquell mòbil 'en silenci' impedeix la possibilitat d'iniciar i compartir converses significatives.

Els estudis demostren que els nens que parlen cada vegada menys cara a cara amb els seus pares tendeixen a ser persones menys enraonadores i, el que sembla més inquietant, aquests nens amb 'desnutrició conversacional' en el futur tindran seriosos problemes per entendre la gent amb qui parlin. Com sostenen els experts, el preu que paguem pel nostre allunyament de la conversa cara a cara és una crisi d'empatia amb imprevisibles conseqüències comunicatives en l'àmbit familiar. Les investigacions indiquen que els joves que més utilitzen les xarxes socials i parlen menys cara a cara tenen més dificultats per interpretar les emocions, incloses les pròpies: veuen un vídeo viral d'algú que pateix un accident greu, riuen, i passen al següent vídeo, sense pensar si aquella persona s'ha fet mal o sense reflexionar un instant en com se sentirien si els hagués passat a ells.

Els gurus de Silicon Valley no viuen precisament la vida digitalitzada que dissenyen per als altres i, en canvi, desenvolupen més habilitats comunicatives

En les 'converses' a través d'aplicacions de mòbil, no només es perd el contacte cara a cara, sinó també la cultura i la biologia de la mirada. El psiquiatre Daniel Siegel va demostrar que els éssers humans necessitem experimentar el contacte visual significatiu durant la infantesa per desenvolupar les zones cerebrals relacionades amb l'empatia: "Si es repeteixen desenes de milers de vegades durant la infantesa, aquests petits moments de compenetració mútua serveixen per transmetre el que és millor de la nostra humanitat –la nostra capacitat per comprendre i estimar– de generació en generació".

¿Què podem fer?

De la mateixa manera que, per la plaga d'obesitat, els nutricionistes proposen no fer una dieta miracle, sinó modificar el nostre estil de vida, Turkle suggereix un canvi en els nostres hàbits comunicatius per fer-los més saludables. La seva tesi és que la cura per a la nostra hiperconnexió no és que prescindim de la tecnologia, sinó que trobem un espai i un temps per

recuperar la conversa cara a cara: “En lloc de repassar els wasaps que t’han anat arribant mentre empenys el carro de la teva filla, parla amb ella. En comptes de posar una tauleta al gronxador del teu nadó, llegeix-li un conte. No miris qualsevol cosa al mòbil si et sembla que la conversa s’ha tornat avorrida amb el teu fill adolescent, fes un esforç per revifar-la”.

La potència educativa i civilitzadora que la conversa cara a cara té en l’àmbit familiar és transcendental. Segons un estudi recent, un dels indicadors més fiables de l’èxit futur dels nens en la seva vida personal i professional és el nombre d’àpats de què van gaudir amb la seva família. En l’educació infantil i juvenil és molt important crear espais familiars sagrats, com el menjador, la sala d’estar, la cuina o el cotxe, lliures de dispositius digitals. Aprendre a conversar en família crea una cultura comunicativa que ens ensenya a esperar el nostre torn, a escoltar amb atenció els altres, a interpretar també el que diu el seu cos, el seu to de veu. La família és un fòrum ideal per parlar de les nostres preocupacions i experiències, i per aprendre a escoltar els altres.

En totes les biografies d’ Steve Jobs, el fundador d’Apple, s’explica la importància que li donava a la conversa familiar. Cada nit, Jobs, la seva dona i els seus fills sopaven junts en una gran taula a la cuina i parlaven sobre llibres que havien llegit, temes d’història i de ciència. Mai sobre política. O sigui que, encara que Jobs va crear el Mac, l’iPhone i l’iPad, cap d’aquests dispositius era present en aquest espai sagrat de conversa familiar.

Ja veuen: els gurus tecnològics de Silicon Valley no viuen precisament la vida digitalitzada que dissenyen per als altres. Conviuen familiarment en llars que disfruten del luxe de ser espais lliures de dispositius i rics en converses intergeneracionals. I resulta que aquest context lliure de móns virtuals els permet desenvolupar més habilitats comunicatives.