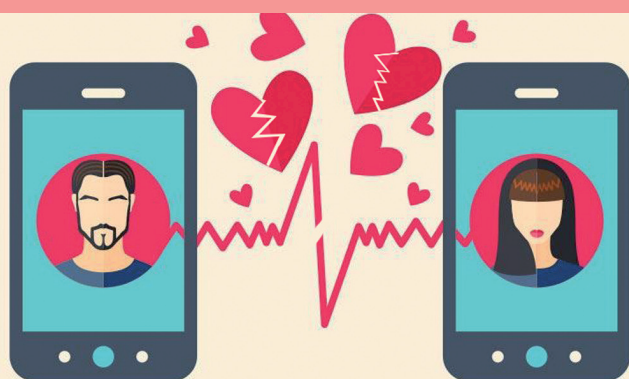


¿LAS REDES DEL (DES) AMOR?



revistamoi.com

Las redes digitales no solo han transformado las maneras de relacionarnos en el ámbito social, sino también en los vínculos de pareja y en los espacios más íntimos. Sobre cuán perniciosas son para la vida sexual y la salud de la pareja conversamos con usuarios y expertos

Por LIUDMILA PEÑA HERRERA

LA primera vez que Tania Batista vio un Me gusta de aquel colega suyo en una de sus fotos le pareció algo muy natural: otro contacto más en el entramado de redes de **Facebook**. Habían pasado cinco años desde el fin de su matrimonio y no tenía planes de comenzar otra relación. No obstante, él insistía en seguir sus publicaciones y comentarlas.

“Lo había visto en varias reuniones, pero nunca le había hecho caso, pues él era casado. En plena pandemia, comenzó a escribirme al privado y me enteré que hacía un año estaba

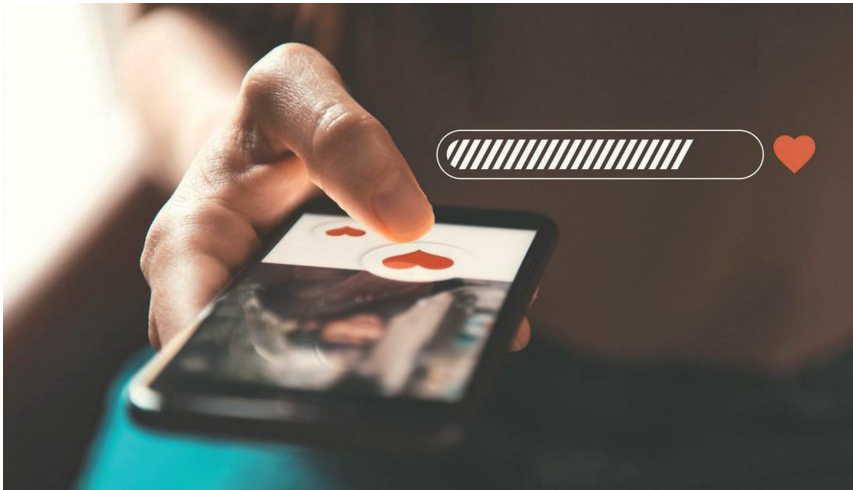
divorciado. Así comenzó esta aventura que cumple dos años el próximo 7 de mayo. Nunca pensé que con 43 años, dos hijos y divorciada volvería a comenzar”, relata ella y envía una foto donde aparece con sus hijos, su pareja y su perro, como muestra de la felicidad de una familia que le debe mucho a las redes sociales.

Algo similar, aunque con otros matices, le sucedió a Patricia, quien comenzó y mantuvo una relación a distancia durante casi ocho meses, gracias a Internet. Ella cuenta que las redes sustituyeron a las costosas llamadas por teléfono.

“Lo conocía de antes y teníamos comunicación esporádica. Cuando fue el momento oportuno, decidimos vernos, pasar tiempo juntos para ver si era posible tener una relación a largo plazo. Todo fue bien, nos enamoramos, pero teníamos que seguir estando lejos; así que nos comunicábamos a diario y a toda hora por las redes, que nos permitían vernos y hablar más sobre lo que queríamos para el futuro, hasta que finalmente me mudé con él y hasta el sol de hoy. Cada uno de nosotros usa sus redes sociales como estima conveniente, no hay exigencias sobre la privacidad del otro ni tiene que haberla porque ambos sabemos lo que queremos y tenemos concepciones similares de lo que debe ser la relación, así que seguimos usándolas para compartir nuestro tiempo juntos, comunicarnos, apoyarnos en el trabajo y estar actualizados”.

Desgraciadamente, la santiaguera Liz María Reyes no puede contar lo mismo. A su esposo le gustaba andar con el móvil como a todo el mundo, compartir fotos, frases, chatear; pero de un momento a otro, algo cambió:

“Noté que se quedaba hasta tarde despierto, tanto que no resistía y me iba a dormir. Otras veces, se llevaba el teléfono al baño y hasta a botar la basura. Aquello no era normal, como si estuviera esperando una llamada o una notificación todo el tiempo o tuviera miedo de que yo viera algún mensaje. No voy a decir cómo, pero descubrí que me era infiel. Sufrí muchísimo y estuvimos separados un par de meses. Quise seguir adelante y olvidar aquella relación que pareció mágica durante mucho tiempo. Él insistió tanto que decidí darle otra oportunidad y aquí estamos, unos cuantos meses después, haciéndonos la vida imposible el uno al otro



Gran parte de los estudios internacionales evidencian más oportunidades que dificultades en las redes sociales.
blog-orientapae.com

porque yo no confío en nada de lo que dice o hace, y él se molesta porque asegura que todo está en mi imaginación. Hoy lo veo con el teléfono en la mano y siento una impotencia y un odio que si pudiera le botaría el aparato por la ventana”.

Una nota de la agencia Prensa Latina fechada en diciembre de 2022 afirma que en Cuba acceden a Internet 7.5 millones de personas. La principal vía de conexión a la red de redes es la telefonía móvil, según informe brindado por la ministra de Comunicaciones, Mayra Arevich, a los diputados a la Asamblea Nacional a finales del año pasado.

Apenas cinco años después de que en 2018 se ampliara el acceso al servicio de Internet en el país, hoy parece natural que hablemos de **Facebook, YouTube, WhatsApp, Telegram e Instagram** como si las hubiésemos usado toda la vida. Sin embargo, casi todos comenzamos a interactuar influenciados por sus algoritmos aprendiendo paso a paso, sin mucha preparación previa. Así lo advierte el Doctor en Ciencias Psicológicas

Jorge Enrique Torralbas Oslé, presidente de la Sociedad Cubana de Psicología:

“En muy poco tiempo, pasamos de no disponer del acceso a tenerlo en nuestros móviles. No tuvimos una introducción gradual que permitiera ir advirtiendo la necesidad de la educación en estos aspectos; se suma a ello que el desarrollo acelerado y la rebaja de sus costos ocurrió durante la pandemia, en condiciones de confinamiento, por lo que la reproducción de prácticas nocivas pre-existentes fue mucho más probable”.

Torralbas no niega las ventajas de las redes sociales digitales; por el contrario, subraya que la mayoría de los estudios internacionales indican que las parejas les ven mayores oportunidades que dificultades o riesgos. Sin embargo, también advierte que muchas personas acuden a consulta (en pareja o de modo individual) con varias afectaciones que asocian a su uso.

El especialista refiere que estas se pueden agrupar en tres grandes categorías: exceso de comunicación, celos y malos entendidos.

“La posibilidad de estar en contacto todo el día a veces conlleva consecuencias como limitación del tiempo personal; y en algunos casos lleva a que uno o incluso ambos miembros de la pareja estén al tanto de lo que el otro publica y lleguen a cuestionarse por qué le pusiste Me gusta a esa foto o quién es ese que te dijo preciosa, por ejemplo.

“En este ámbito podemos encontrar el control de las publicaciones, de lo que se hace; existen quienes asumen que, como no hay nada que ocultar, pueden revisarse el móvil mutuamente como falsa señal de confianza. Esas prácticas introducen irrespeto a la privacidad de la otra persona. Igualmente, ocurren discusiones por el llamado dejar en visto, o no responder inmediatamente”.

Torralbas alerta que, tras este tipo de actitudes, se esconde o manifiesta la violencia de género:

“Después de terminadas las relaciones, a veces existen experiencias de acoso o de vulnerabilidad ante la publicación de contenidos íntimos. Por otro lado, hemos visto parejas que quieren reconciliarse, pero sienten vergüenza porque deben enfrentarse al conflicto de lo que el otro publicó en el momento de la ruptura. Muchas personas han hecho partícipes a toda su red de lo sucedido y han posteado que la razón había sido una infidelidad”.

“Tuve una relación con altas y bajas. Estuvimos un tiempo separados y, al cabo del tiempo, retomamos la relación, pero arrastrando muchos errores —cuenta Lorena, joven comunicadora habanera—. En ese momento yo estaba mucho más activa en las redes, me comunicaba con amigos de otras provincias y recibí propuestas de trabajo también por esa vía. Para él, la relación

con las redes era esquiva, no le interesaba mucho más que para comunicarse lo necesario. Entonces comenzó a preocuparse a quién yo le hablaba cuando no estaba chateando con él, por qué me pasaba el día conectada, por qué seguía después que nos despedíamos y la confianza comenzó a mellarse aún más.

“No quería dar mi brazo a torcer porque mi uso de las redes no era para encontrar relaciones casuales y, además, él me era infiel. Yo no tenía nada que esconder, al punto de que él sabía mi contraseña de **Facebook**. Finalmente, estábamos en un punto crítico y él revisó un día mi **Messenger**. Se molestó por dos chats de unos amigos, uno de los cuales me estaba endulzando, pero nunca le seguí el juego. En fin, que él exigió ver también mi **WhatsApp**, a lo que no accedí. De ahí se desató una discusión horrible que terminó con la relación definitivamente”.

Aun así, Lorena no le achaca el fracaso o el éxito de una relación a las redes sociales:

“Sé de muchas parejas que decidieron tener una cuenta en **Facebook** o **Instagram** por desconfianza, o de otras que se revisan las redes, o no se tienen agregados el uno al otro —dice—. Pero estoy convencida de que la felicidad en una relación depende de la inteligencia emocional, la confianza que se tengan, de los buenos hábitos que quieran seguir. Es mentira eso de que las redes limitan o empobrecen las relaciones de pareja. Lo hacen si los miembros dejan que eso suceda”.

Una investigación realizada por la periodista Arletis Saragoza Expósito, de **Radio San Germán**, en la provincia de Holguín, se propuso identificar cómo las tecnologías afectivas, en especial el uso de las redes sociales, servicios de mensajería y los teléfonos móviles, contribuyen a



Una de las manifestaciones de violencia más comunes en ese sentido son la observación, intrusión, vigilancia o control de contenidos. YASSET LLERENA ALFONSO

fomentar patrones de la violencia de género en las relaciones de pareja de los jóvenes y adolescentes de ese territorio, entre 2021 y 2022.

La investigadora llegó a la conclusión de que los jóvenes que participaron en el estudio toleraban o minimizaban muchos los actos de observación, intrusión, vigilancia o control a través de las tecnologías de comunicación, las cuales utilizaban con escaso sentido autocrítico. Las normas que regulan su uso en las parejas en ocasiones no existían, o surgían después de una crisis.

“Dentro de los entrevistados no prevalecieron criterios que les permitan distinguir cuándo una comunicación continua, que exige inmediatez, es un asunto de estar en contacto, y cuándo se convierte en una cuestión de vigilancia —advirtió Saragoza Expósito—. No fueron capaces de distinguir cuándo el sentido de propiedad y los celos constituyen una amenaza a la libertad y la independencia de cada persona. Lo anterior condiciona que en ocasiones se ven los celos y el exceso de control como un signo de amor y no como una actitud reprochable”.

La investigación señaló también componentes del machismo y otros elementos que derivan en violencia de género asociados al uso de Internet.

Treinta años de matrimonio, dos hijos, nietos y un proyecto de vida en común con su esposo. Parecía el plan perfecto, la meta lograda para Ana Leyva, que se sentía plena en el plano personal y en el laboral. Hasta que, al filo de los 50 años, destapó la caja de Pandora.

“Mi esposo y yo habíamos comenzado a usar las redes sociales con mucho desconocimiento sobre ese mundo que es tan mágico como cruel. Él no sabía siquiera abrir una cuenta de **Facebook**, así que fui yo quien se la hizo a petición suya, le puse la contraseña y todo lo demás”.

Ana Leyva jamás había sentido ni la más mínima desconfianza sobre la fidelidad de su esposo, pero un día, por curiosidad, le dio por revisar el teléfono para saber quién le hablaba, qué hacía y, con el corazón oprimido, encontró lo inesperado.

“Cuando comencé a leer todas aquellas palabras que les escribía a las mujeres más jóvenes, sentí



Las relaciones establecidas en el entorno virtual muchas veces se alejan del formalismo y la mesura acostumbrados en los espacios físicos, de ahí que este tipo de interacción genere desconfianza en algunas parejas. wapa.pe.com

un mazazo en mi cabeza. A partir de ahí comencé a descubrir a la Ana que era yo y que no conocía: celosa, desconfiada, con problemas de autoestima. Me miraba en el espejo y me veía fea, incapaz.

“Después lo pensé mejor y me prometí que no iba a revisar más el teléfono, pero aquella compulsión y desconfianza no me permitieron ser fiel a lo que me había prometido. Unos meses más adelante se me ocurrió volver a revisar. Y ya no solo conversaba con mujeres desconocidas, vecinas o compañeras en ese tono de flirteo, sino que frecuentaba sitios o grupos donde abundaban mujeres semidesnudas o en poses provocativas. Y cuando descubría las fotos que le mandaban, ¡qué llanto! Tanto sufrí que de 94 kilogramos que pesaba, ahora peso 80”.

Se deprimió tanto Ana que, tras varios meses rumiando su dolor y su ira, no pudo esconderle al esposo el motivo de su llanto a escondidas. Cuando por fin se lo dijo, el hombre se enojó muchísimo y se sintió ofendido. Juró que lo hacía por diversión, pero que nada había pasado más

allá del mundo digital. Entonces optó por eliminar a todas las amigas de sus contactos y salir de los grupos.

“Ha pasado el tiempo, pero sigo insegura, pensando en si mañana se enamora de otra —confiesa Ana—. Estoy en una lucha constante contra mis propios demonios, porque yo misma frustré mi alegría. Después de todo lo que he vivido, entiendo que uno no debe buscar donde no le toca. A mí no me gusta que él haga esas cosas, pero violé ese principio de respetar a la otra persona como le gustaría a uno que lo respetaran. Y aprendí que cuando hay desconfianza ya no se ama igual, y que si quiero salvar lo que queda de mi relación tengo que ser leal a mis principios”.

Un estudio publicado en 2014 por la revista académica **Computers in Human Behavior**, bajo el título de *Social network sites, marriage well-being and divorce: Survey and state-level evidence from the United States* (Redes sociales, bienestar matrimonial y divorcio: encuesta y evidencia a nivel estatal de los Estados

Unidos), mostró un vínculo entre el uso de las redes sociales y la disminución de la calidad del matrimonio. Los resultados aseguraron que las personas que no usaban las redes sociales eran once por ciento más felices en sus matrimonios que quienes las utilizaban regularmente.

Los autores del artículo indicaron que “el primer informe fue en 2009, cuando un ejecutivo de Divorce Online en el Reino Unido, Mark Keenan, descubrió que la palabra **Facebook** apareció en 989 de las 5000 solicitudes de divorcio más recientes de la empresa. De manera similar, una encuesta de 2010 realizada por la American Academy of Matrimonial Lawyers (AAML) descubrió que cuatro de cinco abogados reportaron un número creciente de casos de divorcio citando evidencia derivada de **Facebook**.”

Estos investigadores citaron estudios de Sickfacebook.com, un blog anti-**Facebook**, cuyos autores aseguran que más de 350 millones de usuarios sufren de Trastorno de Adicción a **Facebook** (FAD), dato que puede haber variado, teniendo en cuenta que cada vez aumenta el número de usuarios de esa red social.

“La denominación de FAD fue introducida por los psicólogos estadounidenses y es considerada por algunos una adicción. Las personas que usan la red social presentan excesivamente varios síntomas adictivos como descuido de la vida personal, preocupación mental, escapismo, modificación del estado de ánimo y ocultamiento de la adicción”, aseguran los autores.

En este sentido, el presidente de la Sociedad Cubana de Psicología apunta que en el país existen escasos estudios relacionados con el impacto de las redes sociales en las relaciones de pareja, por lo menos en el campo de la psicología. Asimismo, precisa que algunas



La adicción a las nuevas tecnologías puede ocasionar descuido de la vida personal y de la relación de pareja, baja autoestima e inseguridad respecto a la apariencia física, escapismo, modificación del estado de ánimo y dependencia a la valoración de otros. bekiapareja.com

indagaciones foráneas han comprobado que el consumo excesivo de ellas “se relaciona con la ansiedad de apariencia, ya que a través de las redes sociales se busca dar impresiones para evitar los juicios negativos. Especialmente en parejas jóvenes que están iniciando relaciones, se ha reportado un elevado nivel de ansiedad. Incluso, llegan a evitar el momento del contacto íntimo afectivo justamente por la preocupación que provoca que la otra persona descubra el cuerpo tal cual es, fuera de lo que se puede editar y mostrar en las pantallas. Esto se relaciona con la construcción de la identidad y la autoestima”.

El especialista señala que entre adolescentes y jóvenes se instaura la práctica del sexting, la cual modela una forma de vínculo sexual.

“El término sexting procede de los vocablos *sex* y *texting* y hace referencia a la recepción-envío de contenido sexual a través de dispositivos o medios virtuales —precisó el psicólogo—. Estudios realizados en España señalan

que más del 30 por ciento de los adolescentes reconocen enviar mensajes, incluyendo fotos con contenido sexual.

“La otra relación está en la presencia excesiva del dispositivo, al menos de tres modos. En primer lugar, la insistencia de algunas parejas de grabarse; filmar el encuentro sexual sin consentimiento de la otra persona, que es también un acto de violencia; y, en tercer lugar, la presencia, el sonido distractor, la necesidad de ir a por el móvil en cuanto concluyen. El móvil es como el nuevo cigarrillo del postcoito, por ilustrarlo de algún modo”.

Otro aspecto precisa Torralbas, es que, en la actualidad, muchos sienten placer cuando los demás los observen y sepan de ellos.

“En ese escenario hay reportes de cómo disminuye el interés y el placer por el vínculo sexual íntimo, pues no se puede reportar ni mostrar en redes —aclara—. Es decir, el placer para esas personas hoy ya no está en tomarse el café, sino en la foto perfecta de ese suceso

que postean, aunque esté frío. Como eso no se puede o no se debe hacer con el acto sexual, baja el interés en ese encuentro y no se vive con el mismo placer. Existen algunos sustitutos y por eso postean una imagen artística de una sábana o ponen el amanecer con la mano de él o ella con un texto como ‘amanecer así’, y da la idea de lo que ha sucedido. Son nuevos sustitutos del placer sexual”.

Al parecer, las redes sociales digitales llegaron para quedarse y es imposible imaginar cuánto más transformarán la vida y las relaciones humanas, aunque adelantos tenemos. Hoy se habla de menor interacción social cara a cara, y el impacto negativo en la vida de pareja también es evidente, incluso cuando algunas de ellas han sido pensadas para encontrar el amor, como Tinder, Meetic y Grindr. De todas maneras, lo imprescindible es conocerlas y disfrutar de sus bondades con la plena conciencia de no permitir que se conviertan en las redes del (des) amor.