



Digital Detox: The Politics of Disconnecting

Tryne Syversten

Emerald Publishing Limited, 2020

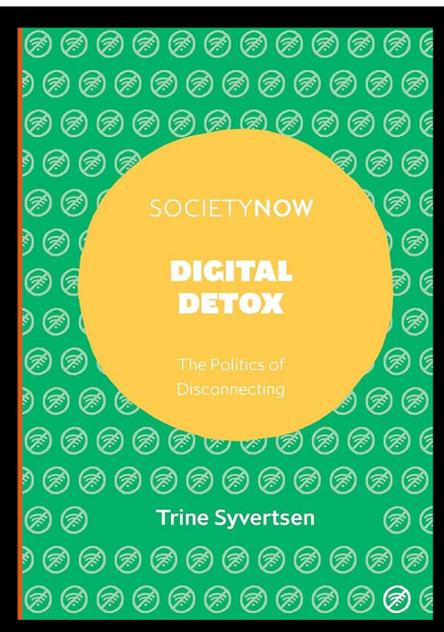
ISBN: 978-1-78769-342-5

153 páginas

Pablo Antón

pamaran6@alumni.uv.es

Universitat de València



El fallo eléctrico que sumió a la península ibérica en un apagón no hizo más que poner en relieve la virulenta dependencia hacia las pantallas y las tecnologías que la sociedad presenta. La pérdida de cobertura arrastró consigo a las redes sociales, aquellas tan criticadas por aislar a las personas más que conectarlas. El mundo digital en el que extendemos nuestra economía y nuestra sociedad se vio sustituido por el mensaje “no hay conexión a internet”, y el dibujo de un dinosaurio. Pareciese que habíamos viajado a los tiempos jurásicos, pero se reducía a qué millones de personas habían realizado un exilio forzoso al mundo offline, un detox digital impuesto.

Aunque muchos anunciaron a bombo y platillo, tan rápido como llegó el internet, la “liberación” que les había supuesto salir a dar un paseo o pasar tiempo con sus hijos sin un smartphone de por medio, cabe preguntarse si lo que fue realmente liberador es que el internet perdiera el acceso a nosotros. Si lo que resultó rompedor no fue tanto apartar la mirada del ordenador, sino que parase el incesante goteo de correos y mensajes que reclaman nuestra mirada en una sociedad hiperconectada. Sobre esto reflexiona Trine Syversten en su libro “Digital Detox: The Politics of Disconnecting”, en el que el lector se adentra en las múltiples presiones que recibe para mantenerse siempre en línea a la vez que es presionado para restringir su uso.

Sylversten también indaga en las formas en las que se nos ha presentado, y vendido, el detox digital como una tendencia que se ha de implementar de forma individualista para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos, a la vez que se ignora el problema estructural de la digitalización. Así, la desintoxicación digital se define como los descansos temporales y las reglas dirigidas a eliminar la dependencia de las nuevas tecnologías. Y desde que se popularizó el término hace más de una década para ayudar a aquellos que querían reducir su presencia en línea, se han multiplicado los negocios que ofrecen un respiro de lo digital.

A pesar de que en cada época los nuevos medios han levantado emociones confrontadas de entusiasmo y desagrado, y han motivado iniciativas de reconexión con la vida “real”, la hiperconectividad y la digitalización de la sociedad cambia las reglas del juego. Las nuevas plataformas han supuesto la mediatización definitiva de la cotidianidad ciudadana, y aunque se ejerza cierta resistencia, cuesta observar acción colectiva más allá de la capitalista.

En las 120 páginas, la autora nos aporta sendas reflexiones sobre los usos y relaciones con las nuevas plataformas, y analiza los motivos para “desintoxicarse” para entender como los usuarios expresan y se relacionan con las redes sociales desde el desasosiego. Así, el neoliberalismo ha conseguido cargar en los individuos con la responsabilidad de manejar los problemas y riesgos de los nuevos medios, condenándoles a la autorregulación en aras de que se conviertan en su mejor versión.

En los primeros capítulos, el texto inspecciona los motivos de la dependencia tecnológica y los motivos de descontento. Así, plantea que la medicalización de los usuarios como adictos e intoxicados deja la puerta abierta a olvidar los contextos sociales e históricos que condenan a los individuos a anclar sus ojos en las pantallas. El neoliberalismo patologiza a los individuos por un problema que el propio sistema mantiene y cohesiona, y del que saca rédito económico. El libro expone cómo esto provoca un autodiagnóstico generalizado de los usuarios como adictos, algo que apoya la industria de los libros de autoayuda comparando el uso de pantallas con la adicción a sustancias.

La autora considera que los motivos por los que darse un respiro digital emanan de la idea de retomar una mayor presencia, ser más productivos y conseguir una mayor privacidad. Pero paradójicamente el movimiento cuenta con una gran presencia en línea sustentada por el nicho de mercado que supone.

Sylvertsen nos guía en la reflexión sobre cómo las redes sociales y sus algoritmos son claves para la economía de la atención. Y también cómo la conveniencia y la comunidad de estas propician la dificultad de mostrar resistencia y escapar de ellas. La regulación es una de las piedras angulares del texto, motivo por el cual en el tercer capítulo la autora se explaya en cómo a principios de siglo los Estados occidentales apostaron por la digitalización y delegaron un control infinito e irrecuperable a las empresas tecnológicas.

La vinculación política que se realizó entre los nuevos medios y el avance económico y social pasó por la digitalización del Estado, que se vio como una posibilidad para ahorrar gastos al emplazar a los ciudadanos a realizar trámites desde sus dispositivos. Sin embargo, en una falta de previsión, este proceso ha generado dependencia de los Estados y de los datos ciudadanos con las grandes tecnológicas.

En el cuarto capítulo se encuentran expuestas las soluciones que parten de la desintoxicación digital y que arraigan en la cultura de la autoayuda. Sylvertsen apunta a que la restricción personal está camuflada por un individualismo feroz, que arrebata la responsabilidad a instituciones y compañías para añadírsela a los usuarios, y de lo que saca beneficio la industria del bienestar. También repasa otras soluciones como zonas sin pantallas, manejo del tiempo, eliminación, cambio de ajustes o regreso a lo analógico, aunque todas exigen una gran participación emocional y la restricción.

En el quinto y último capítulo, mediante entrevistas e historias, el texto se adentra en lo que hace útil un descanso digital. Para las personas entrevistadas, el detox ha logrado mejorar la calidad de vida, aunque consideran que es una medida temporal. Y es que aunque la desintoxicación digital es tanto una acción individual como una social, la mayoría que lo realizan no se comprometen con un activismo tecnológico, labrando en sentido contrario a la acción colectiva. La autora diagnostica el movimiento como uno donde confluyen múltiples sujetos e intereses con motivaciones y métodos diversos, y donde más allá de aspirar a convertirse en su mejor versión, se persigue estar en línea con las convicciones morales y profesionales de cada usuario.

En conclusión, Syvertsen hila en este libro una reflexión teórica sobre cómo se articula la desintoxicación digital bajo el neoliberalismo, y de forma excelente explica las aristas del movimiento sin perder en ningún momento el marco social que lo envuelve. Este libro breve indaga sobre la forma más reciente de resistir a los medios, que aunque nacen del legado de la oposición a la televisión o la radio en el pasado, presentan una forma más compleja al contextualizarse en una sociedad atravesada por los medios y en la que la desconexión se vuelve cada vez menos factible.

Syvertsen ofrece aquí una pieza divulgativa que supone una breve introducción a la creciente manifestación del desagrado de los usuarios hacia las nuevas plataformas. Redactado con un estilo preciso y claro, el libro brinda ideas y conclusiones interesantes tanto para lectores especializados como primerizos en el estudio de las plataformas digitales.