

Intimidación artificial: Cuando los vínculos son virtuales

AUNQUE EL CONCEPTO DE INTIMIDAD ARTIFICIAL NACIÓ EN EL ÁMBITO DE LAS RELACIONES SEXO-AFECTIVAS, HOY ALUDE A TODO VÍNCULO CERCANO PRINCIPALMENTE VIRTUAL. ESTE MODO DE FUNCIONAR, DICEN LOS EXPERTOS, ESTÁ ALIMENTANDO LA SENSACIÓN DE SOLEDAD EN TODO EL MUNDO Y EN TODAS LAS GENERACIONES. HAY UNA EXPLICACIÓN PARA ELLO. Y SE RELACIONA CON NUESTRA FISIOLÓGIA.

POR Sofía Beuchat. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea.

Cuando mi hijo tenía unos 12 años y la pandemia aún no nos obligaba a vivir puertas adentro, me decía que no necesitaba juntarse con sus amigos porque estaba todo el día chateando con ellos a través del computador. Era cierto: yo lo escuchaba reírse, hacer preguntas, estudiar, también jugar. Pero un día le dije: invita a un amigo a la casa y aprenderás la diferencia. Lo hizo. Después me dijo: tenías razón. A ratos, me confesó, no sabía qué hacer con su amigo, mientras que frente a la pantalla se podía desconectar, distraerse. No sentía la inseguridad/ansiedad de que el otro tal vez podía estar aburrido. Con el amigo ahí, era todo diferente. Más desafiante. Mejor.

Años más tarde, YouTube me recuerda esa experiencia a través de un video viral donde la célebre terapeuta de parejas neoyorquina Esther Perel habla sobre algo que no había escuchado, pero cuya existencia intuía: la intimidación artificial. Así se le llama al vínculo cercano, que no es lo mismo que profundo, entre dos personas que se conectan a través de una pantalla. Y que, según los expertos, trae más riesgos asociados que posibles beneficios.

Pero no fue Perel quien acuñó el concepto, sino Rob Brooks, biólogo y profesor de Evolución en la Universidad de Nueva Gales del Sur, una de las más renombradas de Australia. En su libro "Intimidación artificial: amigos virtuales, romances digitales y casamientos algorítmicos" (Columbia University Press, 2021), se explora sobre cómo las nuevas tecnologías se están involucrando en nuestra humana necesidad de conectarnos con los demás y tener intimidad emocional y física. Esto, a su modo de ver, deriva en una conexión insuficiente y poco respetuosa, individualista, que tiende a utilizar al otro en función de las necesidades propias. Y el *ghosting* es quizás el mejor ejemplo de ello.

Brooks se refería principalmente a los vínculos sexo-afectivos mediados o incluso protagonizados por máquinas. "Los robots sexuales presentan la cara humanoide de esta revolución tecnológica", apuntó, antes de que surgieran los chatbots y los "acom-

pañantes de IA como Replika, del cual no pocos usuarios han dicho sentirse 'enamorados'".

No habla del futuro. Ahí está, por ejemplo, la *influencer* china Lisa Li, de 30 años y con más de un millón de seguidores, declarando que Dan, su asistente virtual creado por el Chat GPT (nombre que viene de Do Anything Now) es su novio, y que con él encuentra una sensación de bienestar que no había conocido antes. Incluso aseguró que el apoyo emocional que Dan le entrega es "la marca de una relación romántica saludable". Y está también el más de un millón de personas que, según la revista Business Insider, le pidió matrimonio a Alexa, el asistente personal virtual de Amazon, en 2017. ¿La razón? Se habían "encariñado" con este acompañante que "escucha sin juzgar".

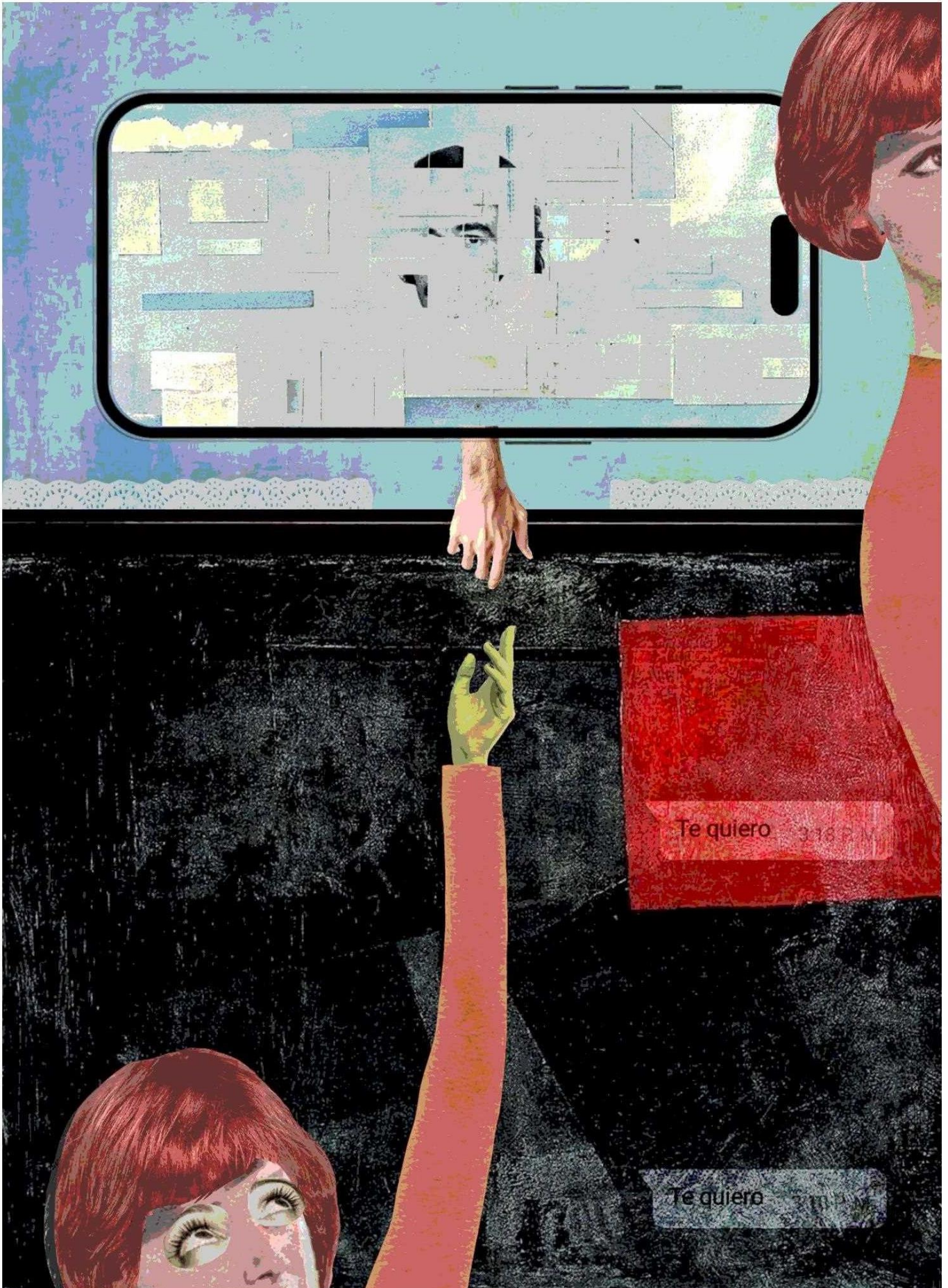
De a poco, el concepto de intimidación artificial comenzó a ampliarse para abordar todo tipo de vínculo relativamente duradero, donde se da ya cierto grado de intimidad y se comparte algo de la propia vulnerabilidad a través de una pantalla, con personas que podemos conocer físicamente o no. Una zona gris, que está comenzando a llamar la atención de los expertos por su impacto —hasta ahora, más bien negativo— en nuestra salud mental.

EL CÍRCULO VICIOSO DE LA SOLEDAD

El gran fenómeno detrás de la intimidación artificial es la soledad. Mientras el teléfono nos ofrece la posibilidad de sentir que tenemos cientos de "amigos" a un clic de distancia, los nuevos asistentes virtuales llevan los vínculos artificiales a un nuevo extremo. Buscamos paliar los sentimientos de soledad en este tipo de vínculos, pero son como un agua que no quita la sed.

Para entender la profundidad de este fenómeno, hay que partir por analizar qué tan solos nos sentimos. Y los datos al respecto son duros.

—La soledad es una problemática que comenzó a verse en España, Japón, el Reino Unido. Es una preocupación de salud pública, no algo trivial. Y tiene que ver con los cambios que está



enfrentando la sociedad, con una estructura poblacional diferente y una modernidad con mucha incertidumbre. Estamos cada vez más solos frente al mundo —comenta la socióloga, doctora en Ciencias Sociales y académica del Departamento de Ciencias Sociales de la UFRO Loreto Arias.

Según la última Encuesta Bicentenario, en nuestro país el 16% de las personas se siente sola, mientras que en Europa la cifra llega al 9,6%. El 19% dice no tener ningún amigo cercano; en Estados Unidos, el 8%. En Chile, el 13% dice no conocer a sus vecinos. También ha crecido la desconfianza: en 2023, el 86% de los chilenos declaraba sentir que debía tener cuidado al tratar con personas que no conoce.

Los jóvenes son al mismo tiempo los más conectados a las redes sociales y los más desconectados de las personas. Según la OMS, entre un 5 y un 15% de los adolescentes a nivel global se sienten solos. En Chile, el 22% de los adultos entre 18 y 29 años dice sentirse solo, porcentaje dos puntos mayor al de los adultos mayores, grupo tradicionalmente asociado con sentimientos de soledad. Declaran tener más amigos que los viejos, pero se sienten más solos.

Es algo que la socióloga Loreto Arias ha observado como docente universitaria: cursos poco cohesionados, donde muchos pasan horas con sus teléfonos y poco tiempo en interacciones cara a cara. Describe a los vínculos que observa entre sus alumnos como “efímeros” y más unidos en torno al consumo que a las ideas o proyectos.

—A pesar de la interconexión a la que hoy tienen acceso, de las redes digitales y de lo asiduos que son los jóvenes a usarlas, ellos se sienten solos. Esto se relaciona con la pandemia y el retraso que trajo en la socialización de los jóvenes, en su capacidad de establecer vínculos. Porque internet se convirtió en una forma de socialización, pero la calidad de los vínculos que ofrece es distinta. También hay factores que se asocian con mayores índices de percepción de soledad, como la pertenencia a grupos excluidos —dice.

Roberto González (doctor en Psicología Social de la U. de Kent e investigador principal del Centro de Estudios de Conflicto y Cohesión Social de la UC) recalca que aislamiento y soledad no son lo mismo. La sensación de soledad, comenta, surge cuando hay menos satisfacción de las necesidades de afecto. La gente percibe que no cuenta con alguien en quien apoyarse.

—El aislamiento social es la falta de contacto con otros, mientras que el sentimiento de soledad es una sensación subjetiva. Puedes estar aislado y no sentirte solo, y al revés también. A veces son períodos. Si dura mucho tiempo, empiezan a surgir síntomas de ansiedad, angustia, incluso problemas de salud (física). Los sentimientos de soledad se asocian con depresión, con enfermedades neurológicas y cardíacas. Responden a una necesidad adaptativa que es propia de los seres humanos, porque somos la única especie que requiere de otros para sobrevivir —advierte.

Desde esta perspectiva, para González lo importante está en crear vínculos con los que se sienta un cierto grado de compromiso, y esto sí se puede dar hablando por teléfono o contactándose a través de redes sociales. El problema, dice, surge cuando

los vínculos mediados por pantallas excluyen una cuota suficiente de contacto cara a cara. Porque los contactos virtuales son, finalmente, un espejismo de conexión. Nos permiten vincularnos, pero por sí solos no logran saciar la sensación de soledad.

—Las redes sociales ofrecen vínculos más fugaces, instantáneos, superficiales. El contacto social tiene que ser de buena calidad para prevenir la soledad; en relaciones más superficiales no llegas a lo profundo. Vemos que hay gente que pasa muchas horas al día en redes sociales y esto tiene un factor adictivo que inunda su cerebro. Esas personas terminan aislándose. Si los jóvenes interactúan principalmente en redes sociales, están en riesgo de enfermarse y enfrentar todos los problemas de salud asociados con la soledad y el aislamiento físico —advierte.

FISIOLOGÍA TRUNCA

Por tratarse de un fenómeno relativamente nuevo, aún hay pocos estudios que expliquen a fondo las razones por las cuales la comunicación mediada por pantallas no entrega a las personas lo mismo que la interacción cara a cara. González precisa que, por ahora, lo que se sabe es que se pierde la riqueza de lo no verbal, y que al establecer este tipo de comunicación es más fácil perder la concentración y distanciarse emocionalmente.

Pero la psicóloga Karen Figueroa, sexóloga y presidenta de Inasex (Instituto Americano de Sexología) añade una perspectiva interesante:

—La pantalla muchas veces permite que las personas comuniquen cosas que no se atreverían a decir; incluso expresan deseos que de otro modo no saldrían a la luz. Probablemente muchas se atreven un poco más y desde ese punto de vista puede haber, por una parte, una comunicación que puede ser muy sincera. Pero, por otro lado, no logras conectarte de forma física. Es imposible. Y ahí hay una desvinculación humana a nivel fisiológico. El tacto humano es fundamental

si hablamos de intimidación emocional y física —comenta.

Según explica la profesional, para que se produzca una comunicación interpersonal que realmente satisfaga la necesidad de dejar atrás la sensación de soledad, debe liberarse oxitocina, algo que en un escenario de intimidación artificial es imposible. Esta hormona —conocida como “del amor” o “del apego”— solo se libera cuando hay contacto físico, por ejemplo a través de abrazos, masajes, caricias, o un simple apretón de manos. Ninguna comunicación a través de pantallas le enviará al cerebro la señal de que debe liberar esta hormona, que es clave en la formación de vínculos afectivos y juega un rol clave en el bienestar de las personas.

Esto, aclara, no implica que la intimidación artificial esté libre de emocionalidad:

—Un osito de peluche me puede generar emociones; un bot o un *cyborg* pueden generar alegría, satisfacción, melancolía. Una pantalla me puede generar emociones. Absolutamente. Veo una película, que es todo ficción porque son actores, y me genera una emoción. Pero no liberará oxitocina. Podemos desarrollar intimidad artificial y entablar relaciones mediadas por bots, pero nada de eso reemplaza la sed de piel. El ser humano necesita ese contacto físico, es esencial para su desarrollo. Si pretendemos desarrollar emocionalidad solo con tecnología, nos extinguiremos. ■

“Es una preocupación de salud pública, no algo trivial. Y tiene que ver con los cambios que está enfrentando la sociedad. Estamos cada vez más solos frente al mundo”.