



Análisis

DANIEL HALPERN

DEL "VEN, QUIERO VERTE" A "DEJARTE EN VISTO": 150 AÑOS DEL TELÉFONO

En un par de meses se cumplirán 150 años desde que Alexander Graham Bell le dijo a su asistente, Thomas Watson, la primera frase de la historia en pronunciarse sin estar dos personas presentes: "Mr. Watson, venga, quiero verlo". Y si bien los separaban dos habitaciones, creo que las palabras reflejaban el espíritu del invento: escuchar al otro para sentirse cerca.

Porque durante décadas el teléfono fue sinónimo de cercanía. ¿Recuerdan cuando estaba en el hogar y no en el bolsillo? Era un ritual. Sonaba, los niños se peleaban por contestar y todos se callaban en la mesa para saber "quién era". Las conversaciones eran largas y los silencios hablaban. "Alo, está...". A mí me retaban si primero no saludaba. Era la vergüenza de hablar: la situación te obligaba a conversar. A romper el hielo para construir vínculos. Incluso los mensajes eran distintos: "Lláname cuando llegues", escuchar la voz del otro confirmaba que todo estaba bien.

Hoy, en cambio, para muchos el teléfono es un escudo que protege, pero para no hablar con quien está al frente. Mandamos audios sin oír respuestas. Leemos el "visto" como señal de afecto. Y lo más triste: caemos en el mensaje para no hablar y en el emoji porque "nos da lata" escribir. Hay parejas que se mandan cientos de memes pero son incapaces de decirse lo que sienten, y adolescentes se graban bailando pero no pueden decirles a sus padres que están tristes.

Leí un estudio que decía que evitamos preguntar "¿cómo estás?" porque las personas sienten que carecen de tiempo para oír una respuesta. ¡Como si escuchar fuera una pérdida de tiempo! La gran ironía es que tenemos más herramientas que nunca para hablar, pero cada vez menos disposición para escuchar.

Hace cinco años desarrollamos el primer programa de alfabetización digital en colegios para enseñarles a los jóvenes a vincularse enviando menos *stickers* y atreviéndose a decir lo que Bell pronunció hace 150 años: "Ven... Te quiero escuchar", aunque no sea tan rápido como un audio, ni tan viral como un *reel*. Tres ideas muy simples: 1) Llamar, no escribir: según el psicólogo Michael Kraus, de la Universidad de Yale, escuchar la voz de otro genera más empatía que leer sus palabras. 2) No interrumpir: "Escuchar sin preparar una respuesta ya es un acto de amor", nos dice Carl Rogers, el impulsor de la escucha activa. Y ello implica silencio, validación y presencia total. 3) Hacer una llamada significativa por semana: un estudio reciente demostró que una conversación auténtica, aunque breve, reduce la sensación de soledad y mejora el bienestar. Porque a veces se necesita más que un audio y un *reel* para poder escuchar.