

TIEMPO PERDIDO, AMISTAD BANAL Y VISIÓN DE LA VEJEZ EN LAS REDES SOCIALES, DESDE EL PENSAMIENTO DE SÉNECA

Néstor Bernal Flores

PRESENTACIÓN

Es evidente el control que tienen las redes sociales sobre el ser humano contemporáneo. Basta con detenerse un momento y observar con atención el entorno social: con cuerpos encorvados, inmersos en el mundo digital, donde las personas mantienen fija su atención en un dispositivo móvil o *tablet*. La conexión con la red parece necesaria y esas pantallas luminosas forman parte del día a día. De acuerdo al último análisis de We are Social & Meltwater (2024):

[...] las identidades de los usuarios de las redes sociales a nivel mundial ascienden a 5.220 millones, lo que equivale al 63,8 por ciento de toda la población de la Tierra. El total mundial ha aumentado más del 5 por ciento durante el último año, gracias a la incorporación de 256 millones de nuevas identidades de usuario [pero tenga en cuenta que las "identidades de usuario" pueden no representar a individuos únicos]. (s/n)

Si bien, de acuerdo con Rojas (2024), Murthy¹ asevera que las ventajas del uso de las redes sociales son: el contacto y proximidad que se tiene con las personas, generación del sentido de pertenencia, evasión de momentos difíciles, y solidaridad entre grupos discriminados, las repercusiones negativas que se han producido debido a este incremento de consumo son, entre otras: depresión, aislamiento, baja autoestima, incesante comparación, distorsión de la realidad, entre otras.

Por tanto, el presente capítulo tiene dos objetivos. El primero, consiste en demostrar la parte perjudicial de las redes sociales; la distracción, autoestima y discriminación son solo algunas consecuencias que se han agravado por la clase de contenido consumido entre las personas. El segundo, estriba en comparar este "lado oscuro" de las comunidades digitales con el pensamiento del filósofo estoico Lucio Anneo Séneca.

1. Vivek Hallegere Murthy es un médico estadounidense y vicealmirante del Cuerpo Comisionado del Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos.

De ahí que, el primer apartado trata sobre la pérdida del tiempo: si la vida se concibe como una búsqueda incansable de la sabiduría, y si para tal finalidad solo se cuenta con un plazo breve, entonces se estará de acuerdo en que las distracciones virtuales son una de las más habituales e irracionales actitudes del individuo. El segundo aborda la trivialidad de la amistad: en Séneca, un falso amigo se caracteriza por ser poco provechoso y falto de buen juicio, por lo tanto, por cada aceptación de una solicitud de amistad en una red social, aumenta la posibilidad de un desprendimiento total o parcial de la virtud. Por último, en el tercer apartado se expone la visualización desfavorable de la senectud: las comunidades digitales fomentan entre otras cosas, la idolatría al cuerpo, la explotación de la imagen y la idiosincrasia de la inmortalidad.

PÉRDIDA DEL TIEMPO

Uno de los filósofos más importantes que meditó en torno al aprovechamiento del tiempo fue Lucio Anneo Séneca². Nacido durante el Imperialismo romano, Tiberio, Calígula, Claudio y Nerón fueron los cuatro emperadores que gobernaron consecutivamente durante toda su vida. Estos mandatos se caracterizaron por no haber sido liberales, es decir, no garantizaron la seguridad jurídica del individuo ni mucho menos su libre expresión. Sin Estado de derecho, a pesar de la jurisprudencia romana, estas administraciones fueron un autoritarismo dudoso de su propia legalidad. Por lo tanto, además de mantener un régimen centrado en el poder extraordinario del príncipe, cada uno de estos déspotas se entregaron, no solo a la paranoia de “purificar” el parlamento por medio de asesinatos procesales, sino que dieron rienda suelta a sus más oscuras pasiones e irrefrenables excentricidades. El filósofo hispano fue un testigo verídico de la locura humana, víctima de sus circunstancias y, por lo tanto, su vida se alejó bastante del ideal de seguridad y apacibilidad al que pretendía. Desde el punto de vista de Sellars (2021) “Séneca tuvo siempre muy presente, [...] que su vida podía terminar en cualquier momento, ya fuese debido a su mala salud o al arrebato de algún emperador con malas pulgas. Esto le llevó a reflexionar sobre el valor del tiempo y la mejor manera de emplearlo”. (pp. 73-74)

En la *epístola 66*, Séneca (2001) señala: “<< ¿Cuál es el supremo bien del hombre? >>. Acomodar la conducta a los designios de la naturaleza” (p. 286). En este sentido, primeramente, lo que debe comprenderse es que el pensador cordobés reproduce el antiguo axioma estoico, el cual sustenta que la moral se fundamenta en una arcaica concepción de la física. Según esta visión, la naturaleza posee los atributos de perfección, eternidad y omnisciencia; esta inteligencia artífice es equiparable a Dios. Sellars (2021) enfatiza, que Séneca, al igual que los otros estoicos, están de acuerdo en que en el mundo existe una ley racional causante de su equilibrio y dinamismo. Sin embargo, esta providencia no es

2. Político, filósofo, escritor y orador hispano famoso por sus tratados de índole moral. Descendiente del retórico Marco Anneo Séneca, fue cuestor, pretor, senador y cónsul a lo largo de los reinados de Tiberio, Calígula, Claudio y Nerón, asimismo preceptor y mentor del emperador Nerón.

antropomorfa ni algo sobrenatural, sino sencillamente naturaleza: no es confusa ni anárquica, es más bien esplendorosa y organizada, con sus propios tempos y pautas. En absoluto la conforma materia inerte; es un solo cuerpo viviente del que todos los seres lo constituyen.

Por lo tanto, el humano, concebido como una criatura que forma parte de este mundo lógico y armónico, debe hacer uso de su racionalidad y vivir de acuerdo a esa esencia que le concedió la propia naturaleza. Y es precisamente esta ley natural que exige, antes que todo, eliminar todas aquellas distracciones banales que alejan al individuo de su compromiso con la sabiduría. Al respecto, Séneca (2001) solicita: “Que tú, dejados todos los asuntos, te apliques con tenacidad y te esfuerces en la sola tarea de hacerte cada día mejor, lo apruebo y me complazco en ello, y no sólo te animo a que perseveres, sino que además te lo ruego”. (p. 15)

Efectivamente, debido a que el estoicismo senequista prácticamente concentra toda su atención en la ética, el propósito último es el uso y aprovechamiento de la existencia, es decir, va encaminado al ejercicio de la virtud y uso de la razón.

Ningún humano sabe cómo ni cuándo ha de morir, lo único seguro es que muera. Esta verdad debería estar siempre presente en su vida, sin embargo, esto no es así. Se conocen anécdotas de personas que han experimentado su propia muerte o a la que le han detectado algún mal irremediable. Los afortunados que han podido sobrevivir para contarlo, valoran cada minuto de su tiempo como nunca lo habían hecho. Quienes no cuentan con esa experiencia, suelen olvidar su finitud y se comportan con negligencia.

Según Sellars (2021), en su diálogo *Sobre la brevedad de la vida*, Séneca afirma que, en su mayoría, las personas mueren justo cuando comienzan verdaderamente a vivir. Y esto no se debe a que la vida sea corta sino más bien porque se ha desperdiciado en abundancia. Se procrastinan las decisiones, se suelen elegir las cosas irrelevantes o con poco valor, y se anda de aquí para allá sin un propósito fijo. Hay quienes se empeñan en buscar renombre y hacerse de propiedades materiales sin valor, otros, se dejan llevar simplemente por el ocio y la cotidianidad sin sentido. El individuo insensato carente de una vida auténtica, se desentiende de lo esencial y, por lo tanto, del valor infinito que tiene cada momento.

Así pues, el empleo del tiempo en Séneca es el eje central, o por lo menos, uno de los puntos cardinales de su estoicismo. En casi todo su ejercicio filosófico se halla el tema de la muerte, la inviolable ley de finitud del ser humano y su transitoria estadía en el mundo; de ahí que cada momento de la existencia tenga un valor incalculable para él y, por ende, signifique que el esfuerzo constante en aras de su buena utilidad esté presente en todo su *corpus* filosófico; cada sentencia, cada consejo, es en favor de la vida por vender parte de ella a un alto precio. No es ninguna coincidencia el hecho de que su más grande obra, *Epístolas morales a Lucilio*, comience con la siguiente exhortación: “Obra así, querido Lucilio: reivindica para ti la posesión de ti mismo, y el tiempo que hasta ahora se te arrebataba, se te sustraía o se te escapaba, recupéralo y consérvalo”. (Séneca, 2001, pp.3-4)

En la actualidad, las estadísticas ponen de manifiesto que las redes sociales representan uno de los distractores más significativos de los últimos tiempos. Al principio, el motivo principal de la creación de las comunidades digitales fue, por medio de mensajes, fotografías y videos, estar interconectados con amistades y familiares. No obstante, con el paso de los años, estos ciberespacios sociales abarcan relaciones educativas, económicas y personales. Se ha creado así, un impulso de estar observando estas redes más horas de las que se deberían de estar en ellas. Como señala Rojas (2024), Vivek Murthy mostró números actualizados en Estados Unidos:

- El 95% de la población de entre trece y diecisiete años tiene acceso a las redes.
- El principal factor de riesgo es el tiempo de exposición. Los jóvenes pasan en torno a tres horas y media diarias enganchados al *scroll* o a las redes. Un 25% pasa cinco horas, y una séptima parte, más de siete.
- Un tercio de los adolescentes usa pantallas hasta medianoche o más tarde.
- El 33% de las chicas de entre once y quince años admite estar enganchada a alguna red social. (p. 290)

Esta evidente dependencia a las redes sociales se ha convertido en una de las adicciones más peligrosas para la niñez, adolescencia y vejez. Las grandes industrias de redes sociales integran equipos interdisciplinarios con el único objetivo de retener el mayor tiempo posible la atención de sus usuarios; de ahí que, con malicia, utilizan la última tecnología para crear aplicaciones cada vez más sofisticadas y mantener “enganchados” a sus internautas. Un par de testimonios lo demuestran. Según Rojas (2024):

Tristan Harris³ mostró datos reales -por entonces ya preocupantes- sobre la distracción y la falta de atención que estaban provocando, pero, sobre todo enfatizó la gravedad de que internamente se estuviera trabajando para manipular de forma consciente las mentes de los consumidores. (p. 283)

De igual manera:

En una entrevista a la BBC en el año 2018, Aza Raskin⁴ analizó los efectos de su producto, el *scroll infinito*, y explicó que empleándolo no se le daba tiempo al cerebro a ponerse al día con los impulsos, razón por la cual se queda enganchado indefinidamente. -Es como si la gente estuviera tomando cocaína conductual. Así es como el propio Aza describe su invento, ya que este nos impide parar el movimiento del dedo deslizando la pantalla. (Rojas, 2024, p. 286)

Así que, mientras las grandes corporaciones de redes sociales trabajan para manipular y enajenar las mentes humanas en beneficio propio, la filosofía de Séneca es una especie de medicina que busca restablecer la salud de estas almas enajenadas.

3. Director ejecutivo y cofundador del *Center for Humane Technology*. Es experto en ética tecnológica. Su corporación tiene el propósito de vincular la tecnología con el mayor provecho de la humanidad. Además, colaboró activamente en el documental *El dilema de las redes sociales*.

4. Empresario, inventor y diseñador de interfaces: esbozó una primera versión de Firefox y creó el *Scroll infinito*. En el año 2018 fundó, junto con Tristan Harris, el *Center for Humane Technology*, así como el *Earth Species Project*.

La concepción del filósofo como médico de los pensamientos, asegura Sellars (2021) no es novedosa y se remonta hasta Sócrates. En los diálogos iniciales de Platón, el filósofo ateniense afirmaba que la misión del sabio es vigilar del alma, así como el galeno vela por los cuerpos. La figura del sabio es la imagen ideal del humano saludable. Es aquel ser, amante de la sabiduría, que logra eliminar la inquietud, el egocentrismo y los pensamientos incontrolables; es aquel que evita ser afanoso en las cosas insignificantes, vive satisfecho consigo mismo y en una especie de letargo de la conciencia cuando se sufre algún mal. El ser prudente cuenta con un conocimiento interminable, está exento de actuar deshonestamente y vive su presente como única realidad: el pasado y futuro no lo aquejan. Es perfectamente consciente de su condición como humano respecto a los tiempos del universo; no conoce ya la tristeza. Por último, es constante, no suspende la enmienda de su carácter, pues toda afección externa, agradable o enfadosa, no le afecta en su ánimo ya que éste no depende de lo superficial sino de su alma virtuosa.

Contrario a este estado de bienestar que promete el filósofo hispano, las consecuencias negativas del tiempo enajenante producido por las redes sociales, cada vez más se dan a conocer. Rojas (2024) describe tres casos de acusación. El primero tiene que ver con un artículo difundido por *The Wall Street Journal*, en 2021: argumentaba la forma en que Instagram deformaba el modo en la que las niñas apreciaban su físico. Se hacía hincapié en que a pesar de que la compañía estaba al tanto de los males que ocasionan en su cerebro, no hacían nada para remediarlo. Rob Bonta, el fiscalizador general de California, señalaba que Meta, empresa dueña de la marca, así como de WhatsApp y Facebook, además de otras, no solo había mentido a sus usuarios, sino que exponía a los jóvenes: “Desde que se reveló la información, algunos Estados americanos han aprobado una ley que restringe el acceso de los menores a las redes sin el consentimiento de los padres”. (Rojas, 2024, p.294)

El segundo incidente sucedió en enero de 2023: un bienio después, muchos colegios provenientes de Seattle, con unos 50 mil alumnos, expusieron una demanda en contra de estas firmas mundiales a causa del menoscabo transgredido en el bienestar de la mente de los adolescentes, se alegaba que había efectos importantes en las actividades pedagógicas: “Las instituciones observan preocupadas cómo las redes modifican los sistemas de recompensa de los alumnos a través de las aplicaciones y las secuelas que esto tiene en el bienestar emocional y en el aprendizaje”. (Rojas, 2024, p.295)

Finalmente, en octubre de ese mismo año, 41 fiscales generales de Estados Unidos denunciaron a Meta por realizar artículos y servicios con intenciones adictivas; si bien, la empresa lo desmintió y a su vez afirmó que se esforzaba en la protección del contenido, el documento ponía énfasis en las amenazas de sus aplicaciones. “Tristan Harris ya compartió la misma idea en su presentación a la salida de Google: Meta conoce las vulnerabilidades de los menores y se aprovecha de ellas, generando herramientas para engancharlos”. (Rojas, 2024, p. 295)

Estas acusaciones individuales y colectivas demuestran no solo la influencia sino el poder de control que las redes sociales han obtenido sobre la vida humana. No obstante, es interesante no perder de vista que su entrometimiento fue permitido por el mismo individuo, por él y por nadie más. Precisamente, esta permisibilidad ha dado pie a uno de los peores males: que estos grandes negocios virtuales conozcan mejor al humano que él a sí mismo.

Díaz (2020) afirma que, en 2015, en una investigación publicada por Wu Youyou, Michal Kosinski y David Stillwell se realizó un ejercicio para determinar el potencial de Facebook de determinar el carácter de sus clientes en comparación con personas cercanas a ellos. De acuerdo a los “Me gusta” que habían colocado los encuestados a videos, imágenes y páginas web, el algoritmo necesitó 86.220 encuestas para adivinar las respuestas. Al algoritmo le bastaron diez “Me gusta” para ser más exacto que los pronósticos de sus compañeros de trabajo, para aventajar a los de sus amigos necesitó setenta, ciento cincuenta para superar a sus familiares y trescientos con la de sus cónyuges. La inducción a la que se llega es que Facebook sabe más de sus usuarios que sus propias esposas, maridos, familiares y amigos. Más aún, resulta que el algoritmo, en algunas áreas, venció a sus propios consumidores. La indagación infiere: al momento de tomar resoluciones cruciales en la vida, como escoger pareja, profesión y ocupaciones, la gente podría confiar en los ordenadores y prescindir de sus propios razonamientos. Probablemente estos juicios orientados por los datos arreglen los problemas de las personas.

Al respecto, Rojas (2024) menciona:

[...] esos algoritmos saben mucho de nosotros y están diseñados para vender sus artículos o para que pasemos tiempo navegando por su aplicación o web. No hace mucho [...] entré en internet y en menos de un minuto me salieron, <<recomendados>>, dos productos que me encantaban ¡a mí! Pensé: << ¡Es alucinante el grado de conocimiento que tienen sobre mis gustos! >> No es casual, ¡están diseñados para que así sea! (p. 278)

Hoy, uno de los más importantes “ladrones del tiempo”, aquellos que Séneca tanto denunció, tiene un nombre y rostro: se llaman redes sociales y están creando un mundo de distraídos. Entre el extravío de horas en las aplicaciones y mails, y el aniquilamiento de las capacidades de los jóvenes para concentrarse en el aquí y ahora, las empresas tecnológicas buscan entretenér a sus consumidores y dirigir su atención hacia un ciberespacio que deshumaniza y obstaculiza la concentración y ensimismamiento del sujeto que busca ser cada día mejor.

AMISTAD BANAL

Para Séneca (2001), la amistad es un asunto que precisa no ser tomado con ligereza. Otorgar a alguien el título de amiga o amigo debe ser consecuencia de una profunda meditación, de un riguroso análisis de los atributos e índole que la/lo constituyen; además, con el objetivo de eliminar las probables discrepancias y mantener la confianza

intacta entre ambos, es esencial estar atento y priorizar el diálogo continuo. En la epístola tres, el filósofo hispano menciona: “Reflexiona largo tiempo si debes recibir a alguien en tu amistad. Cuando hayas decidido hacerlo, acógelo de todo corazón: conversa con él con la misma franqueza que contigo mismo”. (pp. 8-9)

Desde luego, el tipo de confraternidad a la que se refiere Séneca, es la amistad del sabio; para él, existe un vínculo perenne entre sabiduría y amistad. De acuerdo a Boeri (2020), en repetidas ocasiones el filósofo estoico menciona al sabio: humano dechado de buenas cualidades, poseedor de la autarquía, es decir, aquel ser autosuficiente que no depende de nadie para ser feliz. En un primer momento, parecería que este prototipo estoico no necesita de una amistad, sin embargo, esto no es así. Si se habla de una simpatía entre dos individuos que tienden a la enmienda del alma, no existe razón para privarse de tan magnífica disposición; por el contrario, y de acuerdo a su naturaleza, el sujeto prudente, aunque puede estar sin la compañía de alguien, desea poner en práctica esta bella acción. Al respecto, Séneca asegura: “El sabio, por más que se baste a sí mismo, quiere, no obstante, tener un amigo, aunque no sea más que para ejercitarse la amistad a fin de que tan gran virtud no quede inactiva; [...]”. (Séneca, 2001, p.32)

Ahora bien, la doctrina de Séneca se caracteriza por hacer gala de un lenguaje sencillo y desarrollar una filosofía que tiende a la práctica. Esto significa que los discursos perspicaces, así como las definiciones unívocas, se dejan de lado para priorizar la *praxis* humana, y buscar, por medio de normas asequibles y eficaces, regular las acciones habituales del individuo. Como consecuencia, la amistad no escapa a esta particularidad y resulta más importante, más allá de tener un concepto claro, plantear los compromisos de una buena hermandad: “Esto es, Lucilio, tú, el mejor de los hombres, lo que quiero que esos sutiles maestros me enseñen, antes que nada: mis deberes para con el amigo, para con el hombre, más que las diversas formas con que expresar el concepto de <<amigo>> [...]” (Séneca, 2001, p. 191)

Así pues, Beltrán (2008) destaca, antes que todo, la predisposición para ayudar a la amiga o al amigo. Según él, Séneca claramente desaprueba el narcisismo y pragmatismo fomentado por Epicuro, y enaltece en la amistad la protección al amigo en situación de padecimiento o la probabilidad de liberación en la hipotética detención por el adversario. Sin embargo, quien mejor manifiesta la idea no es otro que Sereno, el compañero de Séneca, al que va destinado el diálogo *De la tranquilidad del alma*; en un principio acentúa no solo su inclinación por la función pública sino su fascinación por la política, con la evidente intención de ser más provechoso y accesible a los amigos, a todos los habitantes y también a todos los humanos: “[...] me agrada asumir cargos y fasces, no seducido, desde luego, por la púrpura o por las varas, sino para ser más eficaz y más útil a mis amigos y a mis allegados, y a todos mis conciudadanos, y, en fin, a todos los hombres”. (Séneca, 2010, p. 175)

De acuerdo con Beltrán (2008), para un adecuado ejercicio de la amistad senequista también es necesaria la comunicación. No se comprende la una sin la otra. No se puede imaginar la amistad sin una auténtica comunicación, sin que se expongan todos los sueños, incertidumbres, afinidades y desaciertos. Si no se dialoga sobre todo lo que les compete, les llena y les angustia, no pueden juzgarse como amigos:

En realidad, a mí me interesa lo propio que a ti: pues no soy tu amigo si no considero como propio todo negocio referente a ti. Una comunicación de todos los bienes entre nosotros la realiza la amistad. Ni existe prosperidad ni adversidad para cada uno por separado: vivimos en comunión. No puede vivir felízmente aquel que sólo se contempla a sí mismo, que lo refiere todo a su propio provecho: has de vivir para el prójimo, si quieres vivir para ti. (Séneca, 2001, pp. 190-191)

Desde el punto de vista de Beltrán (2008), la disposición de correspondencia entre los amigos se manifiesta asimismo importante en sus conexiones, como puede considerarse en la epístola seis para este asunto. La satisfacción no es plena en la amistad si uno solo vela por su propio beneficio, hasta el punto de que, si alguien desea vivir para sí, inevitablemente es preciso realizarlo también para el amigo, y poder llegar a efectuar el mandato de desear y no desear siempre cosas parecidas, de mantenerse constantemente idénticos a sí mismos: “Te recordaré a muchos que no carecieron de amigos, sino de amistad: esto no puede suceder cuando un mismo querer impulsa los ánimos a asociarse en el amor de lo honesto [...] Porque bien saben ellos que lo poseen todo en común [...].” (Séneca, 2001, p. 19)

Por último, pero no por ello menos importante, Beltrán (2008) opina que la solidaridad es un componente clave para una verdadera amistad en Séneca. Cuando el estoico hispano se refiere a esta ayuda, ésta alude principalmente, a la responsabilidad de socorrer al amigo en sus infortunios, pues, además de que no se le debe desamparar en esos difíciles momentos tampoco hay que deseárselos, siempre pendiente a que en alguna contingencia el amigo tiene el deber de quedarse siempre junto al compañero. Debido a lo cual, se manifiesta el compromiso de visitar a los amigos desolados o desmejorados, algo que Séneca vivenció. De ahí que él recomiende: “Si cultivamos puntual y religiosamente esta solidaridad que asocia a los hombres entre sí y ratifica la existencia de un derecho común del género humano, contribuimos a la vez muchísimo a potenciar esa comunidad más íntima [...] que es la amistad”. (Séneca, 2001, p. 191)

Ahora bien, la concepción de amistad con las redes sociales ha sido modificada desde hace unos años, ya no se emplea exclusivamente para aquella persona notable, afín e íntima, más bien, se asigna a personas con un mínimo de familiaridad. García (2019, como se citó en Romero, 2019), sostiene:

En las redes sociales y en la cotidianidad se trivializa, se hace banal y efímero el concepto de amistad. Algunos usuarios de éstas tienen cientos o miles de **amigos**, y con esa misma palabra se nombra a cualquiera, cuando en realidad no hay un vínculo entre las personas y su relación no ha pasado las pruebas que debe sustentar una verdadera amistad. (s/n)

Llamas y Pagador (2014), afirman que este término debe ser manejado con más cuidado por maestros y familiares con la intención de establecer una distinción en las comunidades digitales, resulta imperioso distinguir entre “amigo” o “contacto”. En la adolescencia, más que en otras etapas, la desorientación de la palabra conlleva una desventaja relevante pues es normal que a todos se les juzgue como “amigo”. Tener una “amistad” reciente en la red, extraños en muchas ocasiones, puede tener riesgos que necesitan gestionarse en las clases o en casa ya que es obligatorio para notificar e impedir los probables riesgos a los que se enfrenta. Entre las distintas formas de concebir “amigos” se señala una significativa diversidad en las redes sociales más representativas en la actualidad, Tuenti y Facebook consideran a los contactos como amistades en cambio Twitter hace alusión a seguidores: “Un contacto entra a formar parte de tu lista de “amigos”, un seguidor se limita a seguir lo que comentas y escribes en tu tablón”. (Llamas y Pagador, 2014, p. 51)

La soledad también es consecuencia de las amistades en las redes sociales. Rojas (2024) opina que, en ocasiones, al meditar en la soledad, continuamos imaginando a ese solitario adulto mayor, al que esporádicamente saludan sus parientes. No obstante, esta es una preocupación que involucra a diferentes áreas y que incumbe al ser humano desde su nacimiento hasta la muerte. La adolescencia es una etapa de inmensa generación de nuevas neuronas en la que se va edificando y adecuando el cerebro que poseeremos en la adultez. En experimentos de neuroimagen se advierte un gran movimiento en el sistema límbico, lugar esencial en la dirección afectiva. Ahora el peligro se atenúa -la corteza prefrontal aún se encuentra en total periodo de madurez- y la recompensa inmediata produce intenso placer, regulada por la dopamina: “Si en este periodo añadimos redes sociales y pantallas sin control, corremos riesgos -adicciones, problemas de atención y concentración, etc.-, pero no cabe duda de que uno de los más graves es la soledad”. (Rojas, 2024, p. 206)

Rojas (2024) también sostiene que, entre los nueve y los veintimuchos, el pensamiento se va modificando y madurando, aunque aparece una enorme indecisión. Si oprimimos al joven en la búsqueda del cuerpo ideal, en conseguir ser el más audaz, el más sociable o el más popular con muchachos o jovencitas, la posible consecuencia sea que se rompa. Desde luego, que los videojuegos online, el celular y las redes sociales utilizados con medida no resultan dañinos, empero son artículos premeditados con el fin de volverse adictivos, y el peligro de que enganchen a un adolescente o a un adulto joven y le aparten de las personas es eminentes:

Es cierto que la tecnología tiene facetas positivas, pues nos permite contactar con personas con las que de otro modo no sería posible, y es una ventana abierta a la vida en cualquier parte del mundo y una fuente casi inagotable de conocimiento si se utiliza bien. El problema es que la interacción a través de la pantalla crea una sensación de satisfacción similar a los sistemas de recompensa que el amor o la amistad provocan en el cerebro. (Rojas, 2024, p. 2006)

Aratta (2018) opina que, en el ámbito de Internet y redes sociales, al permanecer aún dentro de lo reciente, es complicado hallar un marco teórico que anuncie propuestas filosóficas al respecto, cuando menos en trascendencia. Así mismo respecto a reflexiones profundas sobre el aspecto inconstante dentro del que se fabrica el metaverso, sobre la corporeidad y los vínculos al interior de la red. Pese a todo, las redes sociales no son, en este momento, un acontecimiento secundario. Condella (2009, como se citó en Aratta, 2018), refiere que, sobre el origen de la noción antigua de amistad, por medio de Facebook lograríamos mantener un compañerismo de provecho y de deleite, pero jamás una amistad verdadera, pues la comunicación digital resultaría deficiente para una hermandad auténtica: “Condella asegura que existe algo que podríamos llamar “la amistad en sí”, que es independiente de las condiciones espacio-temporales. Una suerte de “esencia de la amistad”. (Aratta, 2018, s/n)

VISIÓN ADVERSA DE LA VEJEZ

La exhortación a la sabiduría es una constante en toda la obra de Séneca. Esta orientación de la vida meditada se manifiesta como el sumo bien, pues el objetivo culminante de toda la acción filosófica es la sabiduría del sabio. Por lo tanto, asegura Séneca (2010), la auténtica felicidad se encuentra en la virtud. Él se cuestiona, ¿qué recomendaciones te hará esta excelencia? No valorar de buenas o de malas las cosas que suceden por naturaleza o por intervención humana; también, volverse imperturbable inclusive contra el daño que se origina de la prosperidad; de modo que en cuanto sea posible, hay que sufrir una conversión: “¿Qué te promete por esta empresa? Privilegios grandes e iguales a los divinos: no serás obligado a nada, no necesitarás nada; serás libre, seguro, indemne; nada intentarás en vano, nada te impedirá; todo marchará conforme a tu deseo; nada adverso te sucederá, nada contrario a tu opinión o a tu voluntad”. (Séneca, 2010, p. 81)

Ahora bien, el momento correcto para asumir el compromiso de educar el alma debe ser de inmediato. Si se priva esta instrucción, única capaz de diferenciar entre la realidad y la ilusión, se despoja del instrumento principal más importante para la ejecución de resoluciones prudentes, reflexivas y con buen juicio. La procrastinación de la madurez del individuo es condenada por Séneca. De manera atinada, en su diálogo *Sobre la brevedad de la vida*, denuncia que la mayoría de las personas ocupan gran parte de su tiempo en asuntos banales: deudas, pasiones, trabajo, dinero, enojo, enfermedad, entre otras tantas cosas; se ocupan de todo, menos de mejorarse a sí mismas (Séneca, 2010). Es vergonzoso dejar esta loable tarea para el final de la vida: “¡Qué olvido tan necio de la condición mortal demorar hasta los cincuenta o sesenta años las decisiones sensatas, y querer empezar la vida a partir de una edad a la que pocos han llegado!”. (Séneca, 2010, p. 255)

En la *epístola 36*, Séneca (2001) opina que el presente es el tiempo adecuado para comenzar a progresar. ¿Es que acaso se deja de aprender en algún momento? En absoluto; pero, así como es decoroso cultivarse siempre, no lo es asistir todo el tiempo a

la escuela. Es indigno el anciano que inicia su mejora. El adolescente debe obtener los conocimientos, el proyecto hacer uso de ellos. De ahí que, en la *epístola 89*, se haga la notoria distinción entre filosofía y sabiduría. Mientras que la primera es propia del neófito, del inexperto que se inicia en los menesteres del conocimiento, y que, por lo tanto, le caracteriza cierta inconstancia, la segunda le pertenece al veterano: versado en las buenas y malas vivencias de su existencia, el sujeto experimentado debe saber servirse de ellas. “[...] en primer lugar te indicaré [...] la diferencia que media entre sabiduría y filosofía. La sabiduría es el bien consumado de la mente humana; la filosofía es amor y anhelo de la sabiduría: ésta tiende hacia el objetivo al que aquella ha llegado”. (Séneca, 2001, p. 99)

Efectivamente, la vejez en el pensamiento del filósofo hispano, representa la mejor etapa de la vida para aprovechar todo el bagaje adquirido a través de los años. De forma precisa lo señala en la *epístola 69*:

Por lo demás, no tienes por qué pensar que exista para la sabiduría otra edad más apropiada que ésta, la cual, a través de numerosas pruebas y de un constante arrepentimiento, se ha dominado y, una vez moderadas las pasiones, ha realizado saludables progresos. Este es el tiempo propicio para un bien tan grande. Todo el que de viejo alcanza la sabiduría, la alcanza a través de los años. (Séneca, 2001, pp. 300-301)

Ciertamente, a diferencia de la niñez, infancia, adolescencia, juventud y adulterz, de acuerdo con Séneca (2010), la ancianidad cuenta con la madurez idónea para conseguir la sabiduría. Esto significa que, cuando llegue el fin de la vida, no habrá ningún temor en recibirla, el ánimo no decaerá en el momento en que el cuerpo empiece a sucumbir por los años, no habrá lamentos por haber podido amasar más fortuna: se estará feliz con la obtenida, la buena o mala suerte no afectará el temple, la generosidad y fraternidad hacia los semejantes se pondrá en práctica, la avaricia no debe imperar, no se dejará manipular por los convencionalismos sociales, se comerá y vestirá con frugalidad, se priorizará la gentileza con los amigos: “Y cuando la naturaleza reclame mi espíritu o mi razón lo despida, me iré con el testimonio de haber amado la conciencia recta y las buenas inclinaciones, sin haber mermado la libertad de nadie, y menos la mía”. (Séneca, 2010, pp. 90-91)

Teniendo en cuenta a Cataldi (2022), el incremento del número de personas mayores conforma un suceso global y en América Latina se ha conservado esta dirección. La comunidad de mayor longevidad ha asentado un crecimiento sostenido y se considera que el 22% de la población en el año 2050 ostentará 60 años y más. Para el 2030, la cifra de individuos excederá al de los infantes y las perspectivas señalan que en 2050 el número de personas mayores sobrepasará al de los jóvenes y adolescentes. La visión de esta agrupación etaria como lastre social, como agobio que el Estado debe combatir y asegurar, ha dado pie a diversas normativas humanitarias y programas que colocan a los mayores en un sitio de discriminados sociales, acentúan las desigualdades y ha originado escenarios de vejación social y edadismo⁵.

5. Discriminación por edad.

Con base en la historia, las percepciones sobre la longevidad han sufrido distintas transformaciones: en distintas poblaciones primigenias, se apreciaba a las personas de edad avanzada, poseedoras de conocimientos y sabiduría ancestral, y varias mujeres se le adjudicaban poderes misteriosos por su papel de videntes. Desde la revolución industrial se comienza a sobrevalorar la aptitud laboral y ejercer quehaceres rentables, por lo tanto, la vejez se constituye de forma nociva por el decrecimiento de su fortaleza. Con la prosperidad del neoliberalismo, surge una sobreestimación instrumental, de la suficiencia de consumir y de la juventud.

Se advierte un cambio eventual en los artículos propagandísticos, un fragmento desde disertaciones imbuidos por la conexión de la senectud a lo adverso, hacia fotografías nuevas asociadas al goce y al envejecimiento saludable, orientadas a un auditorio veterano con el suficiente capital para gastar. En los libros escolares de inglés, permanece el vínculo de la vejez a la abuelidad, en su papel como cuidador de nietos, y en las mujeres mayores, a la elaboración de la comida familiar. En cuanto a los anuncios en redes sociales:

[...] muestran principalmente una vejez asexuada, infantilizada y ridiculizada por las dificultades en el uso de herramientas tecnológicas y redes sociales. Por otro lado, se discutió colectivamente acerca del tratamiento mediático de la vejez en contexto de pandemia a partir de noticias publicadas en diarios digitales, donde predominó su presentación como personas frágiles, en situaciones de contagio masivo del virus en instituciones geriátricas, incapaces del autocuidado y la estimación de riesgos, expuestas al paternalismo familiar y desde los Estados. (Cataldi, 2022, p. 480.)

Al respecto, Saura y Ramos (2024) consideran que, la figura y función de las personas mayores en las redes sociales es un tema en tendencia. Estas plataformas digitales son instrumentos clave para su inserción e intervención social, aun cuando, esto puede verse condicionado por el choque del edadismo digital. Esta manera de rechazo y repudio social desestima la aptitud de los mayores para manejar tecnologías, aumentan obstáculos que complican su conexión en estos espacios e incrementa distinciones.

La impresión de incapacidad de habilidades digitales por parte de las personas mayores, a la par de retos como la manipulación, además de prolongar su rechazo digital, también influye perjudicialmente su imagen en las redes sociales: “Garantizar una presencia significativa de los adultos mayores en las redes sociales no solo es esencial para su inclusión digital, sino también para redefinir su rol y visibilidad en la sociedad contemporánea”. (Saura y Ramos, 2024, p. 33)

REFLEXIONES FINALES

El individuo paulatinamente desvía su camino como criatura pensante; poco a poco se aleja de una vida sencilla y moderada, llevándolo a tomar decisiones equivocadas y padecer una aflicción continua. Así es, en el filósofo hispano, la preferencia por la necesidad duele y atormenta a la persona; ignorar la naturaleza real de las cosas equivale a echar

una pesada losa en su espalda, condenándola a una existencia manipulada y lastimosa. Como afirma Séneca (2010): “Pero los que han entregado el mando al placer carecen de uno y otro, pues pierden la virtud, y además no tienen el placer, sino que el placer los tiene a ellos...” (p.75)

Si la naturaleza representa orden, equilibrio e inteligencia, entonces el uso excesivo de las redes sociales es una expresión antinatural que se puede ver en el mundo actual. La naturaleza predispuso dotar al hombre de razón y, por lo tanto, debe actuar conforme a ella; sólo rigiéndose con prudencia es como puede llegar a experimentar esta sublime armonía del universo y, por ende, estar un poco más en paz consigo mismo. Sin embargo, Séneca es consciente de que esto no es así. Comúnmente se actúa con aversión hacia la vida, se promueve una enemistad con el orden universal al vivir a destiempo, al existir por el simple hecho de existir; en otras palabras, nos obstinamos en vivir riñendo con la sencillez, con la armonía y tranquilidad que nos ofrece esta sabiduría natural.

Esta constante dependencia al mundo digital entonces puede entenderse como un actual estado de enfermedad. Como ya se expresó en el capítulo, adentrarse al pensamiento de Séneca no sólo significa apreciar cada precepto virtuoso, meditar cada exhortación saludable; también ineludiblemente se es testigo de la predominante situación malsana que padece el sujeto, enfermedad que no es solo física, sino que tiene que ver más bien con un persistente estado de dolor interno, espiritual. El uso del tiempo en Séneca no sólo se puede interpretar como el desarrollo de una noble terapéutica e infalible fármaco para el alma, también es necesario reconocer el otro lado, como un eterno malestar, como el constante sufrimiento provocado por el mal uso que hace el humano de la tecnología.

REFERENCIAS

- Aratta, M. (2018). La concepción de la amistad en la era de las redes sociales. *Intersecciones en comunicación*. 1, (12), s/n. <https://ojsintcom.unicen.edu.ar/ojs/article/view/32/136>
- Beltrán, S. J. (2008). La amistad y el amor en el epistolario de Séneca. *Cuadernos de filología clásica. Estudios latinos*, 28, (1), 17-41. <https://leerenalbatros.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/11/amistad-4.pdf>
- Boeri, M. (2020). La dimensión personal y social de la amistad estoica. *Stylos*, 29 (29), 95-120. <https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/STY/article/download/3351/3305>
- Cataldi, M. (2022). Deconstrucción de prejuicios sobre la vejez mediática en la formación docente gerontológica. *Redes sociales y ciudadanía: Ciberculturas para el aprendizaje*, (2), 477-481. <https://www.grupocomunicar.com/pdf/redes-sociales-y-ciudadania-2022/Alfamed-actas-061.pdf>
- Díaz-Andreu, F. (8 de noviembre de 2020). Las redes nos conocen mejor que nosotros mismos. *Otras políticas*. <https://www.otraspoliticas.com/politica/las-redes-nos-conocen-mejor-que-nosotros-mismos/>
- Llamas, S. F. y Pagador, O. I. (2014). Estudio sobre las redes sociales y su implicación en la adolescencia. *Enseñanza & Teaching*, 32, (1), 43-57. https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/129543/Estudio_sobre_las_redes_sociales_y_su_im.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Rojas, E. M. (2024). *Recupera tu mente, reconquista tu vida*. Sello editorial ESPASA.
- Romero, L. (29 de julio de 2019). La amistad en redes sociales, concepto trivial y efímero. *Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/la-amistad-en-redes-sociales-concepto-trivial-y-efimero/>
- Saura, B. A. y Ramos, S. I. (2024). Influencers senior en TikTok: un estudio sobre los estereotipos edadistas y la representación de la vejez en la plataforma. *Comunicación*, 22, (2), 31-46. <https://doi.org/10.12795/Comunicacion.2024.v22.i02.03>
- Sellars, J. (2021). *Lecciones de estoicismo. Filosofía antigua para la vida moderna*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Séneca, L. A. (2001). *Epístolas Morales a Lucilio I*. (I. Roca, Trad.). Biblioteca Básica Gredos.
- Séneca, L. A. (2001). *Epístolas Morales a Lucilio II*. (I. Roca, Trad.). Biblioteca Básica Gredos.
- Séneca, L. A. (2010). Sobre la felicidad. (J. Marias, Trad.). Alianza Editorial.
- Séneca, L. A. (2010). *Sobre la firmeza del sabio. Sobre el ocio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida*. (F. Navarro, Trad.). Alianza Editorial.
- We are Social & Meltwater (2024). *Informe de estadísticas globales de octubre de 2024 sobre tecnología digital*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-october-global-statshot>. 23 de octubre de 2024.