Los seres humanos tenemos necesidad de comunicarnos porque somos individuales y únicos. Cada una de nuestras experiencias es diferente de las que tienen nuestros amigos, incluso nuestros mejores amigos, nuestros padres, hermanos y abuelos. Todos somos seres humanos y sin embargo todos tenemos experiencias únicas que, a veces, merece la pena compartir, pero que en otras ocasiones queremos guardarnos para nosotros mismos. Esta capacidad de experimentar la vida de millones de maneras diferentes es lo que hace la vida, y en concreto, la vida de los seres humanos, mágica. Si todas las experiencias fueran iguales no habría necesidad de compartir ni hablar de nada porque nuestro interlocutor ya habría experimentado lo mismo, o lo haría pronto.

Nuestras experiencias se parecen mucho, pero son siempre diferentes porque cada experiencia que tenemos o vivimos lleva una etiqueta especial que la diferencia de todas las demás que se le parecen. Esa etiqueta es tu nombre o, si quieres, es el “yo” que usas para contar lo que te ha pasado, lo que sientes, o los planes que tienes para el fin de semana. A veces para contártelo a ti mismo. Y es el yo el que otras veces tiene ganas de comunicarse o conectarse o compartir información con otros “yoes”, ya sea directamente o por medio de los dispositivos y las redes que sirven para conectarlos.

En ocasiones, el “yo” no quiere conectarse ni comunicarse, simplemente quiere “ser yo” y experimentar la vida, los sentimientos y emociones, o las aventuras ahí fuera, sin tener que contárselo a nadie. Gracias a que nuestros sentidos y nuestra piel nos separan y nos conectan a la vez del mundo exterior y de los amigos, de lo que pasa ahí fuera, podemos ser nosotros mismos, sin los otros, siempre que queremos. Claro, siempre que nos estemos conectados. Esta separación-conexión es uno de los mayores inventos de la evolución porque sin hacer prácticamente nada nos permite pasar de nuestra vida interior a nuestra vida exterior, o mejor dicho, con un poco de entrenamiento y algo de práctica. La capa que nos protege y nos permite cuidar de nuestro “yo”, de lo más íntimo que somos, es la interfaz más eficiente que se ha creado, mucho más que las pantallas de nuestros móviles y ordenadores.

Esta interfaz del yo con el mundo es súper útil. Es ella la que nos permite crear nuestro refugio, ese lugar maravilloso y único en el que solo nosotros podemos entrar y que, con un poco de suerte y atención, vamos enriqueciendo durante toda nuestra vida. Solo dejamos entrar en nuestro refugio a las personas especiales, a aquellas que se lo merecen o con las que tenemos una relación especial. Y del tesoro infinito que hay en nuestro refugio, ese lugar al que solo entramos nosotros y los que nosotros elegimos, solo comunicamos al mundo exterior una parte pequeñísima, casi nada. Lo que hay dentro de nuestro refugio es lo más valioso que tenemos en nuestras vidas. Ahí es donde realmente ocurren nuestras experiencias, donde “ocurrimos” nosotros.

Así es que tener y desarrollar un lugar en el que refugiarnos y experimentar quiénes somos es una de las tareas más importantes que hacemos en nuestras vidas. Y tan importante como construir ese refugio, decorarlo con las cosas que nos hacen sentir bien, y protegerlo del exterior es saber cómo y cuándo entrar y salir de él, es decir, activar nuestras interfaces para salir y entrar, o para que entren y salgan las cosas que vienen de fuera, la información, conexiones y emociones que nos llegan por medio de la comunicación digital o personal. ¿Tienes tu propio refugio? ¿Cómo es? ¿A quiénes dejas entrar a ese lugar mágico? ¿Cuáles son las siguientes habitaciones que vas a diseñar en tu refugio?

Una de las cosas que sabemos es que los seres humanos lo pasan mejor y se desarrollan de forma más armónica, con menos problemas personales y en las relaciones, cuando han diseñado un buen refugio desde el que poder hacer sus vidas. Desde donde entrar y salir. En ese refugio no solo se hacen algunas de las cosas más importantes, sino que también sirve para encontrarnos a nosotros mismos y, como si nos miráramos en un espejo, ver si nos gusta eso que vemos. Gracias a ese espejo, podemos comprobar si el yo que vamos construyendo en nuestras relaciones e intercambios ahí fuera, y el yo que está dentro del refugio, se parecen o si tenemos que hacer algo de esfuerzo para que se acerquen.

El yo del refugio suele devolvernos una muy buena imagen de quienes somos y por eso, bien utilizado, el refugio es fundamental para ajustar la imagen interna y la externa que hay de nosotros. Y, claro, con la imagen, también el comportamiento o las prácticas necesarias para que se parezcan o, si se puede, para que sean la misma imagen, el mismo yo. Los más sabios dicen que la mayoría de nuestros problemas desaparecen cuando estas dos imágenes son casi iguales. Y esos mismos sabios, por ejemplo, tus abuelos o tus padres, suelen tener los mejores refugios gracias a sus años de práctica. Hacer un refugio, aprender a usar las interfaces para salir y entrar y tener claro qué comunicar y qué no, son algunas de las cosas más importantes que hacemos como parte de nuestro crecimiento como personas.

## Internet y el refugio

Internet se inventó con el objetivo de facilitar las comunicaciones a larga distancia y hacer disponible y permitir el acceso a todo tipo de información desde cualquier lugar del mundo[[1]](#footnote-1). Hoy en día usamos las tecnologías digitales, todas esas que hemos ido construyendo gracias a Internet, también para comunicarnos a muy corta distancia y casi en cualquier momento, todo el tiempo. Tan cerca estamos que a veces nos olvidamos de que tenemos unas interfaces naturales muy buenas para abrir y cerrar el acceso a nuestro refugio, donde vive nuestro yo.

Hoy en día tanto la comunicación como el acceso a la información se pueden realizar casi en cualquier momento y casi desde cualquier lugar, siempre y cuando sepamos a dónde hay que ir o dónde buscar, y también que la red a la que tenemos acceso tenga a su vez ancho de banda para que los contenidos o las conexiones sean posibles. Esto varía de unos lugares del mundo a otro, y entre zonas rurales y ciudades.

En los últimos años, la posibilidad de estar conectados y comunicados cuando queramos o necesitemos, porque la red siempre está ahí, es decir, de tener la potestad de elegir cuándo y cómo hablar con los amigos, llamar a la abuela, recibir noticias o escuchar música, se ha convertido en la necesidad de estar conectados y comunicados de manera ubicua y continua. Y esto quiere decir que las puertas del refugio están constantemente abiertas, de forma que el ruido, la velocidad y la insistencia de las comunicaciones que tenemos gracias a los dispositivos nos han olvidar que tenemos un refugio en el que podemos experimentar quienes somos de verdad.

Este paso de la posibilidad a la obligación es un buen ejemplo de los cambios de comportamiento de que hablábamos cuando decíamos que las tecnologías provocan alteraciones en nuestra prácticas diarias y en nuestros comportamientos. Los cambios son tan grandes como el número de personas que utilizan las nuevas tecnologías. Y si las personas están conectadas en redes como es el caso de las tecnologías digitales los cambios son mucho más acelerados y, a veces, difíciles de controlar o evitar. Y ello ha llevado a que ahora sea casi imposible desconectarse de dispositivos y redes. Y esta necesidad humana de desconectarse, de cerrar las puertas del refugio y simplemente estar allí dentro con nosotros mismos, es una necesidad que deberían satisfacer las tecnologías digitales. Y si no lo hacen quiere decir que no deberíamos usarlas para entrar y estar en nuestro refugio porque no se han diseñado para eso. Para otras cosas sí, pero no para diseñar y habitar nuestro refugio, nuestro yo.

Las tecnologías, como Internet y el móvil, son medios para satisfacer necesidades humanas. Entonces, ¿cuáles son tus necesidades u objetivos que estas tecnologías digitales pueden ayudarte a cumplir y cuáles no se pueden satisfacer con los dispositivos digitales? ¿Cómo podemos satisfacer la necesidad de tener un refugio interior?

1. Detrás de la idea de Internet está la idea de crear una red que fuera lo menos vulnerable posible a ataques, errores y accidentes que pudieran poner en cuestión esa capacidad para comunicaros en cualquier momento. [↑](#footnote-ref-1)