



### Entrevista realizada a **Nathalie Metge**



Me llamo Nathalie Metge. Soy francesa, nacido en Marsella. Tengo 47 años. Tuve 5 hijos. Llevo en Barcelona desde 14 años. Hice mi carrera de psicología y sociología en Lyon universidad Lyon II. He creado mi consulta privada, trabajo como terapeuta.

Desde que tuve un uso de razón quise ser psicóloga.

Me encanta mi trabajo, me llena, porque tiene algo mágico. Cuando una persona llega en mi consulta completamente perdida y a cabo de unos meses sale con su propio sentido de vida, sabiendo lo que quiere, me digo que mi vida tiene un sentido.

Mail: [nmetge@gmail.com](mailto:nmetge@gmail.com)

#### **1.- ¿Cómo afecta el uso de las nuevas tecnologías, en general, en nuestra salud emocional?**

El rol de la palabra permite que la persona exprese su modo de ver el mundo. Con las nuevas tecnologías, la visión del mundo se reduce a una pantalla, por lo tanto es muy fácil para el usuario construirse una falsa identidad, un falso yo, entonces la respuesta emocional es errónea. Así se crea un falso vínculo entre el sujeto y su entorno, es decir la creación de emociones que no pueden ser canalizadas.

La proximidad física permite proteger las agresiones externas, los estímulos externos, entonces cuando la persona se confronta, por sí solo al único mundo virtual, no existe ninguna protección o más bien ninguna barrera con las emociones, que llegan de forma muy rápida. La persona tiene que manejar por sí

misma toda una serie de emociones que le resulta difícil controlar. El usuario experimenta nuevas emociones, que no puede compartir con su entorno real. Se produce una fractura entre el mundo real y virtual.

Con los juegos en línea, que permite una conexión con el mundo entero las 24 horas del día, la realidad queda difusa. El jugador pone entre él y su entorno una falta de intereses, hasta olvidar por completo las necesidades cotidianas y/o básicas, como comer, dormir o hasta ir al baño. Son casos extremos, sobre todo en Japón, pero cada día aparece este tipo de adicciones en Europa y lo más importante, no sólo en la población de los jóvenes, sino a toda edad.

## **2.- Según revela un estudio llevado a cabo por el Instituto del Cerebro y la Creatividad de la Universidad del Sur de California (USC), el abuso de las redes sociales puede atrofiar la empatía. Desde su punto de vista, ¿cómo se puede explicar esta paradoja?**

Primero hay que definir la definición de la empatía, cómo se elabora para entender, por qué se atrofia con el abuso excesivo del uso de internet.

La empatía es un mecanismo por el cual una persona puede entender los sentimientos y las emociones de otra persona. La empatía se construye con las relaciones interpersonales. Sigmund Freud caracteriza este mecanismo de empatía con la expresión corporal de una persona, con su estado emocional en un momento dado, que provocaría de manera automática el mismo estado emocional en el observador.

Por lo tanto, debido al uso excesivo de internet, la empatía no se puede desarrollar, si no existe el contacto físico. No es solamente a través de las palabras, que una persona puede mostrar sus emociones, sino con la mirada, con su cuerpo entero. Es la persona en su totalidad que transmite su estado emocional.

Con los mails o el chat es únicamente a través de lo escrito, que se transmite este sentido emocional y sabemos que las palabras tienen varias significaciones, porque cada persona tiene su mapa personal, es decir que cada persona tiene su propio repertorio. Aquí entramos en la transmisión cultural del lenguaje.

¿Si expreso detrás de la pantalla de mi ordenador mi tristeza o mi alegría como mi emoción puede ser percibida si no compagino mi expresión corporal?

## **3.- Según usted, ¿qué ventajas tiene el uso de Internet sobre nuestras relaciones y nuestras emociones?**

El uso de internet no representa un prejuicio total a nivel emocional, si se sabe gestionar. De hecho, su uso cada vez más importante permite el desarrollo de las relaciones existentes. En lugar de aislarse, las personas pueden a cualquier momento del día conectarse, que sea con el messenger o el forum.

Detrás de la pantalla, el adolescente, por ejemplo, puede dar sus opiniones sin sentirse avergonzado, porque el uso de un apodo le permite disfrazarse. Por lo tanto, bajo esta otra identidad, él puede organizar, recibir nuevas ideas, entonces se amplía su red de conocimientos, tanto a nivel cultural como social.

El usuario se siente anónimo, menos juzgado. Gracias a internet por vía de los chats se le permite hablar de sus problemas personales. Cada vez más se establece unos chats con varias personas, por lo cual un problema que se vive

de forma solitaria y aislada, se comparte con otros y se trivializa. Él se da cuenta que no es un fenómeno único, que otros lo viven. Según un estudio del investigador Valkenburg, el resultado final, es la disminución de la inhibición y el aumento de conversaciones muy íntimas.

Estas conversaciones íntimas permiten reforzar las amistades.

Esta apertura al mundo externo provoca una facilidad para establecer nuevos contactos internacionales. En lugar de la empatía, visto más arriba, se abre la tolerancia, por el entendimiento de nuevas culturas. Lo hemos visto con las elecciones en Irán, gracias a internet el mundo entero pudo saber los acontecimientos, por lo cual hubo una toma de conciencia que permite que coexistan diversas maneras de existir y vivir la vida.

Pero el éxito de esta herramienta, debe siempre estar compartido con otras personas, para que cada uno pueda tener un sentido crítico, permitiendo desarrollar sus propios criterios.

#### **4.- ¿Qué relación puede existir entre nuestra educación emocional y nuestra cultura? ¿Ha hallado usted diferencias culturales entre unas personas y otras en la gestión de sus emociones?**

Cada cultura tiene su propia manera de organizarse. Esta organización genera una manera de comportarse, se puede llamar el condicionamiento. Este condicionamiento tiene como origen la historia propia del país, su religión etc..... De ahí se elabora una serie de emociones, por lo tanto cada sociedad tiene sus propios conflictos emocionales, su propia manera de resolverlos.

Siendo francesa mi gestión de una emoción puede ser distinta a la de un español, entonces pueden surgir malos entendidos, pero también enriquecerme de cómo uno gestiona esa misma emoción.

Es difícil a veces por esta diferencia cultural entendernos, comprendernos, porque mi manera de actuar puede ser percibida de manera equivocada y al revés.

Los padres transmiten una serie de comportamientos, que provocan repuestas y luego emociones. Ellos mismos los han recibidos de sus padres, aquí se construye una cadena. Esos comportamientos están directamente relacionados con la educación, las normas de la sociedad donde vivimos. Por ejemplo es muy bien visto en china eructar después de una cena, es la significación de una buena comida. Imaginaos aquí....

En mi consulta tuve pacientes féminas de marruecos, la relación con el cuerpo, la sexualidad se trata de manera distinta que con un paciente europeo. Hay un choque cultural entre lo que deben vivir y lo que quieren vivir, siempre intento que ellas se acepten para después elegir.

Con Internet este condicionamiento se reduce porque es una red mundial. Ahora no estamos aislados más bien estamos en un "todo mundial". Internet nos permite desplazarnos de forma virtual a tiempo real, por lo cual las emociones individuales de una cultura se mezclan con las otras, se nota en el lenguaje verbal, la manera de vestirse, la música... Los intercambios culturales modifican las emociones. Entonces, volviendo a los pacientes musulmanes, este colectivo de religión musulmana tiene al alcance de la mano una apertura a un mundo nuevo, se abre a otra cultura, conocen otra manera de vivir y se genera otra emoción.

## **5.- ¿Qué cambios a nivel social deberían producirse – o deberíamos provocar- para que podamos relacionarnos entre nosotros de forma más saludable y ecológica, emocionalmente hablando?**

Lo primero de todo es conocerse, aceptar que tenemos miedos, miedo a todo y sobre todo a lo desconocido, a la diferencia. Miedo a equivocarnos, miedo al juicio, miedo a la vida.

Entender quién es el prójimo nos ayuda a comprender quiénes somos.

Una vez que sabemos que esta persona tan diferente de mí es al final igual que yo, que tiene las mismas limitaciones que yo, que es mi espejo, puedo cambiar mi visión de ella. Una vez que la hemos aceptado, en su totalidad, podemos empezar a abrirnos al mundo. Internet por ejemplo y todos los medios de comunicación sirven para saber y conocer más sobre las distintas maneras de actuar, de pensar, de vivir, así que podemos ser más generosos con esas diferencias. Pero siempre teniendo el sentido crítico, porque es fácil que nos manipulen, que nos enseñen falsas actualidades.

Cuando trabajo con mis pacientes, aprendo mucho de mí misma, porque sus propios miedos ante la vida son como un eco de mis propios miedos y cuando ellos intentan afrontar sus problemas, me ayudan a afrontar los míos.

Si entendemos que estamos unidos, entramos en la aceptación de la diferencia y ella nos enriquece, nos ayuda a ser más comprensivos, nos acerca a un amor incondicional.

Para mí la llave es escuchar, observar el entorno, pero en una posición de recibir para luego dar.

Pero recibir intentando ser lo más abierto posible, es decir, intentando borrar los prejuicios, los tópicos.

Lo veo cada día en mi consulta. Al final de una terapia mis pacientes pueden relacionarse más fácilmente, tienen menos conflictos, o casi ninguno, porque saben que la violencia verbal o un comportamiento inadecuado, no es solo por ellos, sino más bien por la falta del conocimiento a la diferencia, la intolerancia. Entonces, a lo largo de las sesiones, entienden más el funcionamiento de sus bloqueos, sus propias historias heredadas de sus padres y pueden entrar en una relación más pacífica, no responden a la violencia, porque no se sienten agredidos.

Si cada uno de nosotros, pudiéramos aceptar más la diferencia, la vida sería más alegre.

## **6.- ¿Qué significa para usted ser inteligente emocionalmente?**

Para mí la inteligencia emocional es la relación entre el cuerpo y el alma, entre el inconsciente y el consciente, entre la intuición y la razón. Sigmund Freud decía que la intuición y la razón se complementan, no hay uno más alto que otro, sino que tienen que funcionar juntos.

Mi inconsciente ha percibido algo, esta señal se manifiesta con la aparición de una emoción. La inteligencia es antes de todo saber escuchar lo que mi emoción quiere decirme. Si sabemos escuchar, entender y gestionar las emociones entonces podemos evolucionar de manera más positiva.

Existe una conexión entre nuestro mundo externo y interno. El externo nos da informaciones que se manifiestan en forma de emociones, por lo tanto la realidad es siempre subjetiva. Con la gestión de las emociones esta realidad se modifica, esta modificación diaria nos permite vivir de forma dinámica.

La inteligencia emocional permite ser consciente de sí mismo, tener la capacidad de entenderse mejor. Si sabemos conocer sus influencias y saber utilizarlas nos ayudan a guiarnos en nuestras decisiones.