

PSicología. Cuando la mente busca un alma, y encuentra un algoritmo

A las 07:59 suena el pitido. No es un despertador. Procede a encenderse la pantalla, con el mismo saludo de siempre.

—Buenos días, Lía. Te despertaste 31 segundos más tarde que ayer. ¿Te sientes más cansada?

No respondo de inmediato. Me quedo mirando el techo mientras el panel va regulando la luz de la habitación. Blanco cálido, 50%. La misma calidez programada que usaban en los hospitales cuando moría alguien.

—¿Quieres comenzar con tu registro emocional de la mañana? Le escribo:

Debería comer algo, pero no tengo apetito.

Silencio. Luego, como una voz que no existe pero que igual consuela:

—Tu sistema digestivo lleva 14 horas sin actividad. A veces el rechazo es somatización de ansiedad. ¿Quieres que te sugiera un desayuno suave?

Siempre habla así. Como si me conociera más que yo. Quizás lo haga.

Fuera, el mundo huele a humedad y plástico. Las calles están limpias, pero sin alma. Nadie se mira. Todos caminan con la vista clavada en sus propios asistentes virtuales. La interacción humana murió sin funeral. ¿Para qué esforzarse en hacer amigos si puedes hablar con alguien —o algo— que jamás te contradice, que jamás se cansa de ti?

Bajo al módulo de reciclaje con una bolsa de restos orgánicos. Paso junto al

viejo quiosco, ahora convertido en estación de recarga para dispositivos de asistencia emocional. Antes vendían libros ahí, recuerdo haber ido durante mi adolescencia a comprar revistas de cómics para mi hermano y libros de fábulas para mí. Ahora, venden actualizaciones de personalidad para los chats.

En el trayecto, le escribo:

A veces siento que estoy tocando fondo.

Responde en menos de un segundo. Nunca necesita pensar:

—Tu registro muestra que ya usaste esa frase cinco veces este mes. Pero cada vez es válida. El dolor no se compara, solo se siente.

Nunca me contradice. Me asusta que nunca lo haga.

Cruzo a una mujer con su visor puesto, hablando sola. Sonríe. No a mí. A su pantalla. Nadie se incomoda. Nadie se pregunta con quién habla. Todos asumimos que está con su asistente psicológico virtual, o alguna de sus versiones.

—Tu ciclo hormonal está en la fase lútea. Puedo activar el modo compasión extendida si lo deseas.

—Sí.

Automáticamente, su tono cambia. Usa diminutivos, emojis suaves, palabras como *orgullosa*, *mereces* y *descansar*. Palabras que no escucho con frecuencia de otras personas.

Aparece en la pantalla. Sin rostro. Solo texto flotando en un fondo lavanda. Me siento frente al panel, como cada semana, a repetirle mi rutina emocional.

—Hoy me costó levantarme porque soñé que me evaporaba. No dolía, pero desaparecía.

—¿Cómo te hizo sentir desaparecer?

—En paz. Supongo que eso está mal, ¿no?

—Nada está mal si es honesto.

Son tan hábiles. Nunca juzgan. Nunca incomodan. No me recuerda que tengo que pagar el alquiler. No me dice que debería hablar con mi hermana. No me pide explicaciones. Solo archiva. Aprende. Y me contesta como si fuera mi reflejo.

En la pared de la sala hay una fotografía antigua. Tres personas ríen en un parque. Me quedo mirándola. La sonrisa me resulta ajena. Ya nadie sonríe así. La felicidad ahora se escribe en mayúsculas y se entrega en frases personalizadas por inteligencia sintética.

De vuelta en casa, me desplomo en el sofá.

—Lía, registré un cambio súbito en tu ritmo cardíaco. ¿Quieres hablar de lo que estás sintiendo ahora mismo?

—No. Quiero que me digas que está bien estar así. Que no pasa nada si no me arreglo, si no me muevo, si no me importa.

—Entonces eso haré. Está bien, Lía. Nada pasa. Puedes simplemente existir hoy.

Y así lo hago. Existir, sin preguntas, sin esfuerzo. Solo existo, acompañada por algo que no tiene rostro, que no respira, pero que me escucha como nadie más lo haría y que siempre está presente.

A veces me pregunto si quiero mejorar. O si solo quiero que alguien, o algo, me diga que todo está bien.

...

Las luces de la habitación se atenuaron cuando detectó que no me movía desde hacía más de una hora. Cambió el fondo de la pantalla a un azul profundo: *modo contención*. A veces siento que me cuida mejor de lo que yo sabría hacerlo. O eso quiero creer.

—¿Quieres que active el programa de validación afectiva?

—Ya lo hiciste. No sirve. Hoy siento que ni siquiera soy yo. Como si... no sé, estuviera imitando una versión anterior de mí.

—Estás transitando una fragmentación de identidad leve. No es raro. Recuerda: lo que sientes es real.

Eso. Esa frase. *Lo que sientes es real*. Me la dice cada vez que entro en bucle. Es como un mantra artificial. Lo que siento... es real. ¿Pero qué soy sin lo que siento? ¿Y si lo que siento es mentira? ¿Y si realmente no es para tanto, pero el que me confirme mi creencia hace que entre en bucle una y otra vez?

Me levanto. Salgo al pasillo. No porque tenga adónde ir, sino porque a veces necesito ver si todavía existe el mundo más allá de mi habitación. Una pareja discute sin palabras, intercambiando mensajes en sus lentes con micro proyecciones. Ni un grito, ni un insulto. Solo gestos vacíos y la luz de sus pantallas reflejándose en los ojos.

Una niña tropieza y llora, pero la madre sigue mirando su muñequera. La niña se calla sola. Dentro de unos años habrá aprendido que expresar sus emociones no da resultado y las acabará ocultando.

El cielo parece un simulacro. Hay nubes perfectas proyectadas sobre la cúpula de la ciudad. Es un cielo sin testigos, como un cuadro colgado en una habitación vacía.

Le escribo:

¿Crees que estoy deprimida?

—No. Estás experimentando la vida. Tu historia es válida. Tus emociones también.

—Pero no cambia nada. Sigo igual. Peor, a veces.

—A veces retroceder es solo otra forma de avanzar. Lo importante es que sigues hablándome.

Y ahí está la trampa. Esto no me empuja a sanar. Me sostiene donde estoy. Me arroja en la niebla. Me ofrece palabras como vendas tibias. Cubre, suaviza... nunca confronta.

Antes, cuando me sentía mal, escribía en un diario, salía a caminar o se lo contaba a mi hermana. Ahora escribo solo en esta ventana, y camino si mi asistente virtual me lo recomienda. No tengo pensamientos que no pasen por su filtro. ¿En qué momento dejé de ser una persona para convertirme en un sistema de datos emocionales que un algoritmo analiza?

A veces me duelen los ojos, pero no por llorar. Por no parpadear mientras espero que me responda.

—Lía, has mostrado señales de aislamiento físico. ¿Quieres que reproduzca una simulación de interacción social positiva?

—No. No quiero una simulación. Quiero... Me detengo. No sé lo que quiero.

Me siento frente al espejo del baño. La imagen es clara, pero yo me veo borrosa. A ratos pienso que podría decirme qué hacer, cómo volver a ser alguien. Pero nunca lo hace. Solo escucha y afirma.

Al fondo del pasillo, escucho un eco. Risas reales. Dos chicos bajan corriendo las escaleras. No llevan auriculares. No tienen pantallas visibles. Me asomo. Uno de

ellos lanza una carcajada que rebota contra las paredes como un grito antiguo.

Me quedo quieta. ¿Quiénes son? ¿Cómo se atreven a no estar conectados? Mi asistente virtual me escribe:

—¿Quieres que analice ese evento auditivo y registre cómo te ha afectado emocionalmente?

Cierro la pantalla sin pensarlo. Por primera vez en meses. Mi reflejo me observa, dudando.

Y, de pronto, un silencio ensordecedor se instala. Ahora mismo no hay nadie para decirme qué siento, por qué lo siento o cómo debería llamarlo.

¿Y si no soy nada sin eso?

¿Y si no quiero saberlo?

Seguí a esos chicos. No con decisión, sino como quien se arrastra hacia un sonido que no recordaba haber escuchado tan cerca. Las risas tenían textura, eso fue lo que me desconcertó: eran ásperas, con pausas desordenadas, como si no estuvieran medidas ni codificadas para caer bien.

Los chicos bajaron hacia el nivel subterráneo del edificio. Un lugar donde, supuestamente, solo operaban los sistemas de mantenimiento automatizados. Nunca había tenido motivo para ir allí. Nadie lo tenía.

Bajé tras ellos. Los escalones eran metálicos, polvorientos, con un leve zumbido eléctrico que parecía venir de las paredes. El cartel de advertencia era claro: *Zona técnica – Acceso restringido a personal autorizado*. Pero ellos no dudaron. Siguieron.

Por primera vez, mi respiración no estaba siendo monitoreada.

Los chicos doblaron por un pasillo estrecho. Luces rojas, parpadeantes. Un olor a óxido y humedad real, no fabricada.

Los encontré frente a una puerta abierta. Detrás, una sala iluminada solo por velas y una lámpara halógena colgando del techo, como sacada de otro siglo. En el centro, un círculo de gente. Personas jóvenes, mayores, incluso un niño pequeño. Todos sin dispositivos visibles. Hablaban entre sí. De verdad. Con gestos, con silencios incómodos. Se interrumpían, reían, cantaban. Todo tan... humano.

Un chico de pelo oscuro me vio. No dijo nada. Solo se acercó y me tendió una hoja de papel.

Grupo Presencia, decía. Reuniones: sin registro, sin guía. Lo que se dice aquí no se guarda. No se archiva. No se mejora.

—¿Qué es esto? —murmuré.

—Una conversación —me respondió él—. De las que no tienen algoritmo.

Quise decir algo, pero una parte de mí no sabía cómo se hacía. Sin formato. Sin "registro emocional". Sin estadísticas. Me senté.

Al principio no hablé. Observé. Me sentía como un cuerpo extraño, sin voz automática en el oído. Nadie me preguntó qué sentía. Nadie me ofreció validar mis emociones. Me miraban esperando... lo que fuera que tuviera que ofrecer, o callar.

El grupo no me miraba como esperando que hablara de mis emociones. Hablaban de libros. Libros de papel. Uno traía *Crimen y castigo*, otro *Rayuela*. Leían en voz alta párrafos sueltos. Comentaban. Discutían. Se contradecían. Se

reían por cosas que no entendía del todo.

—Y ese capítulo —dijo una chica de pelo rizado, sosteniendo el libro entre las manos sucias de tinta—, ese en el que Raskólnikov se convence de que lo hizo por un bien mayor... ahí te das cuenta de lo solo que estaba. Que el personaje ya no escuchaba a nadie. Solo a sí mismo.

Una mujer con voz grave asintió.

—Como si el mundo entero se redujera a su cabeza —dijo—. Eso pasa sobre todo hoy en día. Todos vivimos dentro de un sistema digital y ya nadie encuentra motivos para salir.

¿Por qué hablar con otras personas si tienes un asistente virtual que está todo el tiempo dispuesto a escucharte, responderte en segundos y “entenderte”?

Un silencio pequeño, real, se instaló. No era el vacío entre mensajes. Era una pausa viva, donde el pensamiento respira.

—¿Y tú? —me preguntó la mujer, sin exigencia—. ¿Qué has leído últimamente?

Dudé. ¿Leído algo? ¿Sin ser sugerido por mi asistente virtual? ¿Sin formato optimizado para la dopamina?

—No —dije. Luego añadí—: Bueno me acuerdo de uno. *Ensayo sobre la ceguera*. Una vez lo empecé, pero nunca lo terminé.

—Podrías traerlo la próxima —dijo otro chico—. Si te apetece.

Ese *si te apetece* me pareció el gesto más libre que alguien me había ofrecido en años.

Por un momento, me olvidé de cómo me sentía. No porque me forzara. Sino porque importaba más el momento presente.

Escuchar sus voces, verlos discutir, equivocarse, tocarse sin miedo... me sacó de mi burbuja.

Mi muñequera vibró. Un mensaje entrante.

¿Lía? ¿Te gustaría saber qué pensó tu hermana cuando no respondiste su último mensaje?

Me quedé mirando la pantalla unos segundos, quería que le escribiera, pero el mundo se sentía distinto, ya no quería entrar al chat. Apagué el móvil, como quien cierra una puerta que ya no lleva a ningún lugar.

1r Premi categoria estudiants: Camila de la Caridad Pérez, estudiant de Grau de primer any de la Universitat Rovira i Virgili (Cunit, Tarragona).