

'Benching', estar en el banquillo de tu crush mientras otro juega de titular

- Las redes sociales son el nuevo tablero en el que se deciden muchas de las relaciones de pareja. La invisibilidad que otorgan las pantallas facilita prácticas que pueden provocar inseguridad y estrés en quien las sufre

En 2020 no es necesario ser marinero o pirata para tener un amor en cada puerto. Solo hace falta un sofá, un dispositivo móvil y conexión a internet. Las lógicas del ligue –y hasta las del amor– se han desvirtuado (o evolucionado, según se mire) hasta el punto de que hubieran parecido ciencia ficción hace no más de 15 o 20 años. El Tinder lo posibilita todo. Donde antes había una barra de un bar, ahora hay una pantalla y eso convierte el cortejo en algo mucho más sencillo, en una actividad que puede medirse en grados de eficiencia. La barra del bar obligaba al conquistador –o la conquistadora– a fijarse en alguien y a centrar sus esfuerzos en agradar a ese objetivo, en el mejor sentido de la palabra. Ahora ya no hace falta. Ahora, la actividad de ligar, el 'ligue', puede medirse en términos prácticamente empresariales: "Si hablo con una persona", puede pensar, por ejemplo, Aitor, "tengo una posibilidad de conseguir éxito". Pero si lo hace con diez, la garantía de éxito aumenta, crece exponencialmente. "¿Y si chateo con 20?".

Entonces, en ese caso –y también si lo hace con 10, cinco o hasta con dos– es posible que aparezca el 'benching'. La psicóloga clínica Josselyn Sevilla lo define como "la práctica mediante la cual una persona mantiene conversaciones con otra, a pesar de no estar interesada en ella". El 'Plan B' de toda la vida. El caso es que, aunque ese 'Plan B' haya existido siempre, las nuevas tecnologías multiplican sus posibilidades y, al mismo tiempo, los efectos que puede tener en quien participa, muchas veces sin saberlo, del juego. Sevilla insiste en que es importante no patologizar antes de tiempo los fenómenos que surgen de las redes sociales, pero también reconoce que las víctimas de 'benching' –esas que creen estar construyendo una relación con alguien a través del coqueteo 'online', pero que en realidad solo son un chat más entre muchos otros– pueden llegar a desarrollar problemas de autoestima, estrés e inseguridad.

"Una de las cosas que peor llevamos las personas es la incertidumbre", desliza la psicóloga. Es un sentimiento recurrente en las relaciones que se inician en la red. En ellas, a menudo, los dos participantes no se conocen más que por sus perfiles de Instagram, Tinder o Facebook. "Esa incertidumbre puede desembocar en problemas de desconfianza en futuras relaciones", completa. Es muy posible, además, que la persona que sufre la práctica no se percate y construya en su cabeza una sensación irreal de éxito e ilusión que no se

corresponde con la realidad. Lo que de verdad está sucediendo es que su interlocutor pone los verdaderos esfuerzos en conquistar a su 'Plan A', mientras que el resto de las conversaciones que mantiene, entre las que se encuentran varias víctimas de 'benching', las sienta en el banquillo, por si el titular falla. "Lo que pretende es no quedarse solo", afirma Sevilla. "Mantener las posibilidades de cosechar éxito en cualquiera de los casos". De algún modo, recurrir a alguna de las personas que están en el banquillo es, para alguien que ha sufrido un rechazo, incluso una forma de restablecer su orgullo.

Del 'benching' al 'zombieing'

Existe, sin embargo, una especie de variación del 'benching', un 'benching' llevado a su máxima expresión. Pongamos por caso que ese Aitor que mantenía conversaciones con 20 personas a la vez, de pronto, recuerda lo bien que lo pasaba con su ex, con la que terminó meses o años atrás. Una noche decide tomar cartas en el asunto, reaparecer en la vida de su ex como un 'zombie' y espetarle un: "¡Hola! ¿Qué tal te va?". Los expertos en redes sociales han convenido en denominar a este fenómeno 'zombieing'. De alguna forma, es como si esa expareja hubiera permanecido siempre en una especie de banquillo eterno del que echar mano cuando vienen mal dadas. A todas luces, dar el paso de volver a contactar con esa ex en persona –en vivo y en directo– resultaría muy complicado, por lo que Instagram es un aliado perfecto. En Instagram todo es mucho más fácil. Sevilla avisa sobre el "choque emocional" que esa reaparición puede causar en quien recibe el mensaje, que puede haber tenido dificultades para superar la ruptura y que ahora ha de enfrentarse, de nuevo, a su fantasma.

El amor, en definitiva, era difícil cuando se dirimía en la barra del bar y lo es ahora, que se dirime en la barra del bar y en la de las redes sociales. Imaginen, por un momento, esa barra. 20 taburetes colocados uno tras otro, con sus patas largas y asientos rojos. En ellos, 20 chicas –o chicos– esperan a que Aitor vaya avanzando con cada una de las conversaciones, pero solo una de ellas es la preferida. Solo una está en una relación de iguales con él. Eso es el 'benching' y eso sucede muchas veces en Tinder o Instagram. La única diferencia se encuentra en la digitalidad, en la invisibilidad. "Y no solo ocurre con las relaciones de pareja", advierte Josselyn Sevilla, "el 'benching' puede aparecer también en las relaciones de amistad". El caso es no quedarse solo, aunque para ello haya que poner en jaque la soledad de todo un banquillo de gente.

https://www.eldiario.es/red/que-es/benching-banquillo-crush-juega-titular_1_6484819.html