

Exhibicionismo en las redes A la vista de todos

► Millones de usuarios comparten su intimidad a través de fotos y mensajes. ¿Adicción? ¿narcisismo?

J. G. STEGMANN
MADRID

«**N**os emociona compartir que la comunidad de Instagram ha crecido en más de 200 millones de "instagrammers", que capturan y comparten sus vidas cada mes». Así de orgullosa se mostraba la famosa red social de las instantáneas en la que se comparten 60 millones de fotos cada día.

Los datos de otras redes sociales como Facebook no se quedan atrás. Sus 829 millones de usuarios activos por día, y a los que se les pregunta qué están pensando cada vez que se conectan, también «comparten» sus vidas a través de fotos, vídeos o enlaces. ¿Pero qué significa exactamente «compartir» la vida en internet? ¿Por qué a nadie le suena extraña la palabra «selfie» y por qué es tan fácil saber cómo nos sentimos, dónde estamos y con quién?

«Hay que plantear qué está pasando con la autoestima de las personas y qué le ocurre a la sociedad. Hoy en día se nos invita a potenciar una imagen muy superficial en la que todo vale. En vez de alimentar el «yo», el interior, las personas alimentan su «ego», que es una instancia psíquica en la que se busca la satisfacción inmediata y externa. Cuando somos pequeños, el ser valorados nos refuerza la autoestima y la confianza. Pero a medida que maduramos, se empieza a alimentar más el interior. Sin embargo, hay adultos que siguen buscando la satisfacción externa. Es un síntoma de inmadurez, de falta de fortalecimiento de la personalidad y bajo ese fondo puede haber un trastorno de personalidad como es el narcisismo», explica el psicólogo clínico Juan Cruz González.

Pero no solo la búsqueda de la aceptación mueve a los internautas. «Hay personas extrovertidas, con mucha afinidad social. También están los inseguros, que quieren dar una mejor versión de sí mismos y obtener una respuesta del entorno que les dé seguridad», explica el psicólogo Enrique González Huete. Dentro de ese comportamiento «hacia fuera» también se encuentran las personas a las que simplemente les gusta exhibirse. «Enseñan fotos suyas y suelen incidir en las partes corporales o eróticas, les importa explotar el aspecto físico», señala el psicólogo.

Dentro de estos perfiles, que inclu-

so pueden combinarse en un único individuo, aparece también el que se exhibe porque no puede desarrollar habilidades comunicacionales en el cara a cara, o que incluso las pierde por usar la red. «Pasa mucho con gente joven, que no sabe qué hacer sin internet, que construye personajes, pierde el sentido de la realidad y crea una vida paralela en la red», señala el psicólogo Guillermo Fouce. «Van acostumbrándose a mantener su nivel de comunicación, de afectividad y de satisfacción a través de las red», añade González, quien advierte de que se puede llegar al perfil patológico. «Hay estudios que señalan que el uso excesivo de redes sociales se asocia con problemas psiquiátricos, como el trastorno obsesivo-compulsivo».

El fenómeno de la exhibición de las redes no tiene, sin embargo, como única explicación al individuo. «Influye la moda y la observación, si ves que lo hace otra gente, se normaliza», señala el pedagogo José Antonio Molina. «También influye la imitación: si todos lo hacen, ¿por qué yo no?», añade Huete. En cualquier caso, los expertos advierten de la importancia de medir las consecuencias de lo que supone la exposición, sobre todo en los jóvenes.

«Se actúa por impulso»

En nuestro país, cuatro de cada diez internautas tienen menos de 35 años y una de las principales actividades de estos usuarios en la red es la conexión a las redes sociales, según el perfil sociológico del internauta en España elaborado por el Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI).

«Se actúa por impulso y no se miden las consecuencias. En un colegio pregunté una vez si a alguien se le ocurriría salir con ropa interior por un pasillo. Los chavales se reían pero es que al final en las redes se hace, y encima hay mucha más



La celebritie Kim Kardashian (arriba) muestra una foto en la intimidad de su alcoba con su marido. Kardashian es una de las habituales en la red que no tiene problemas en mostrar su vida



El polémico fotógrafo Terry Richardson posa con Miley Cyrus



Rihanna (arriba) y Miley Cyrus (izquierda), «adictas» a Instagram



3.000 tuits al día
Uno de los tuiteros más activos del mundo es un japonés, que según Twitter Counter tuitea 3.000 veces al día. En Japón, los «hikihomori» son jóvenes que pasan el día encerrados para conectarse y leer «manga» sobre sexo y violencia

difusión», explica José Antonio Molina. Muchos padres llegan a las consultas preocupados también por la dependencia que las redes les generan a sus hijos. «Vienen contando que los niños se enfadan, gritan e incluso les insultan si les quitan el móvil o el ordenador», cuenta Fouce. «Se quejan de que tienen el móvil encendido por la noche, que a veces tardan en dormirse, que bajan el rendimiento y están distraídos», añade Molina.

El perfil del adicto

La concepción del fenómeno como algo normal y habitual hace que sea difícil reconocer cuándo hay un problema. «Lo frecuente es que se minimice, si hablas de cocaína y se niega, con esto es aún peor, por eso hay que trabajar para que reconozcan que puede existir un problema», explica Molina. «Lo importante en estos casos es apuntar el número de horas de conexión, y que la gen-



El actor James Franco en el baño



Justin Bieber publica hasta su corte de pelo



Lady Gaga se hace retratos a diario



La Miss España Patricia Yurena hizo pública su homosexualidad a través de las redes

te sea consciente de que está pasando algo», añade Fouce.

¿Cómo saber cuándo de un problema se pasa a una adicción? Existe una serie de características que indican cuando hay una adicción. «En primer lugar, el síndrome de abstinencia. Es decir, "me quedo sin el móvil y me genera ansiedad". En segundo lugar, se utiliza la red de forma constante y masiva en ausencia de otros elementos. Por ejemplo, "dejo de estudiar para conectarme". Por último, la "patología del psicópata". Es decir, cuando el uso de las redes perjudica a terceros», resume Huete.

Cuidar la intimidad

El hecho de que una conducta en las redes sea menos reprochable que en la realidad obedece a cierta distorsión de la realidad. «Tanta proyección hace cuestionar la autenticidad de lo que se publica, hay personas que cultivan identidades diferentes en la red», señala el director de la Unidad de Investigación y Estudios Sociológicos de la Universidad Comillas, José Antonio López Ruiz. Esta delgada línea entre lo real y lo virtual también plantea problemas a la hora de cuidar la intimidad. «Se pierde el sentido de lo que es público y privado», advierte Fouce. «Es una forma de exponerte y a la vez de esconderte, te ven pero no directamente y no mi-

des lo que eso puede suponer», apunta la socióloga Almudena Moreno. Sobre la gestión de la intimidad tienen mucho que decir los famosos, que han abierto la puerta de sus vidas en la red. «Hay que saber gestionar la privacidad y saber utilizar las redes. Es mejor hacerse un perfil de prueba, ver cómo funciona y evitar problemas», aconseja Iván Rodríguez, especialista en redes sociales. A su juicio, «hay que crear una

comunidad a través de temas comunes en vez de contar qué haces».

Fuera o dentro de la red, la comunidad es inherente al humano. «Somos sociables por naturaleza, si reducimos la comunicación vis a vis, la sociabilidad se busca en otros ámbitos», explica Moreno. «Todo lo que ocurre en la red ha ocurrido antes. Siempre hubo narcisistas, extrovertidos... la red es simplemente una caja de resonancia».

Fans de la red «Estuve en Urgencias y claro, lo conté en el momento en Facebook»

J. B es español, tiene 44 años y no hay un solo día que no se conecte a la red para publicar su estado de ánimo, hacer chistes, subir fotos o videos. «El día que no publico mis amigos me llaman para preguntar si me pasó algo». Cuenta todo lo que le pasa, tanto cuando está bien,

como cuando está mal. «Hace unos días me dio un cólico nefrítico, estuve en Urgencias y claro, lo conté en el momento Facebook».

Respecto a su intimidad, asegura que «no le importa nada». Asegura que en más de una ocasión lo reconocieron en la calle. «Me dicen que son mis fans y que quieren ser como yo en la red», cuenta sin ocultar su orgullo.

«Me suben el ego los elogios aunque siento presión porque todos esperan que publique». Este internauta empedernido se hace selfies «mucho antes de que se llamaran así».

Así nos reflejamos

La exhibición en internet obedece a varias causas, tanto sociales (moda, imitación, comparación) y también individuales. Estos son algunos de los perfiles que nos definen en la red

El narcisista

Está continuamente alimentando su ego, tiene una presencia muy continuada en la red, recuerda quién es, pide aprobación, no acepta críticas y tiene baja autoestima.



El extrovertido

Muy sociables. Necesitan que estimulación venga de otras personas. La opinión de terceros es muy valorada y quieren dar una buena imagen a los demás.



El inseguro

El hecho de dar la mejor visión de sí mismos y obtener respuesta del entorno es lo que les da seguridad. Les importa tener seguidores independientemente de su calidad.



El exhibicionista

Enseña muchas fotos suyas en las que incide sobre todo en el aspecto erótico y en enseñar partes de su cuerpo. Incide mucho en el exterior, en el aspecto físico.



El obsesivo-compulsivo

Se trata de una patología. Personas con ansiedad y conductas repetitivas que no le permiten hacer su vida de forma normal.



El que no se relaciona cara a cara

Solo se relaciona con los demás por medio de internet. Mantiene su nivel de comunicación, de afectividad y de satisfacción casi en exclusiva a través de la red.

