

La Libreta del Analista

Vivir para Ser Mirado: El Falso Self en la Era de las Redes Sociales

Por la Mtra. Diana Herrera Romero

¿Qué pasa cuando no nos dejamos ver lo que realmente somos y buscamos ocultar y de forma simultánea mostrar cosas que apaciguan nuestra propia fragilidad?

Anecdótico reflexivo...

Me encontraba comiendo plácidamente en un restaurante de la gran ciudad, cuando de repente vi llegar a una mujer; me llamó la atención que antes de probar su comida, acomodó los platos, retiró aquellos condimentos que le estorban en la escena, buscó la luz adecuada y comenzó una sesión de fotos con sus platillos.

Seguramente más tarde elegiré la mejor, pensé, y dicha imagen será reflejo de lo que va a decir, un discurso seguramente afirmando que está pasando una gran noche (que tal vez lo esté o tal vez no), lo que probablemente generará no sólo mucho likes, votos de aprobación para su narcisismo herido, seguramente también generará la envidia de otras personas.

Esta escena me hizo reflexionar, que esta mujer tal vez haya tenido una discusión previa con su pareja, tal vez diez minutos antes, tal vez se sienta sola, tal vez ese viaje que aparece en sus historias fue pagado a meses sin intereses y le produzca más angustia que placer, tal vez el cuerpo que muestra haya requerido de muchas fotografías hasta encontrar el ángulo en el que pudiera tolerarse.

Nada de esto convierte a esa persona en mentirosa, simplemente son muestra de su necesidad de mostrar algo.



“En las redes no siempre mostramos una vida que tenemos; a veces construimos una vida que necesitamos que los otros crean que tenemos.”

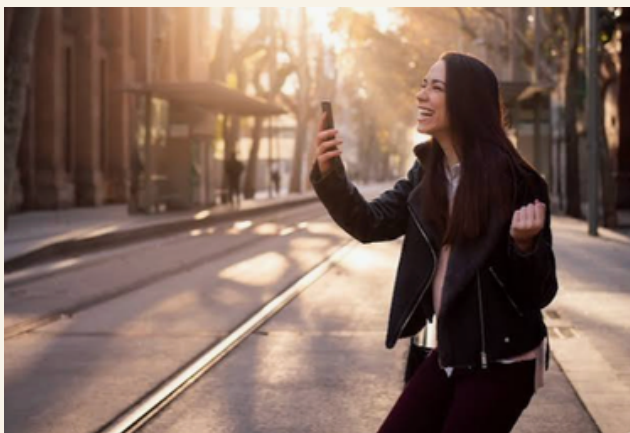
¿Qué necesidad nos lleva a construir una versión de nosotros mismos, que se puede convertir en una más habitable que nuestra propia realidad?

Quiero decir, ¿Qué necesitamos mostrar para sentir que podemos habitar nuestra propia realidad reflejando algo que nos permite tenernos más tolerancia?

Las redes sociales no inventaron el deseo de ser mirados. Mucho antes de Instagram, TikTok o los filtros digitales, los seres humanos ya necesitábamos la mirada de los otros, que incluso me atrevo a decir que es fundamental en el arraigo de nuestro propio sentido de “mismidad” (sentirnos uno mismo).

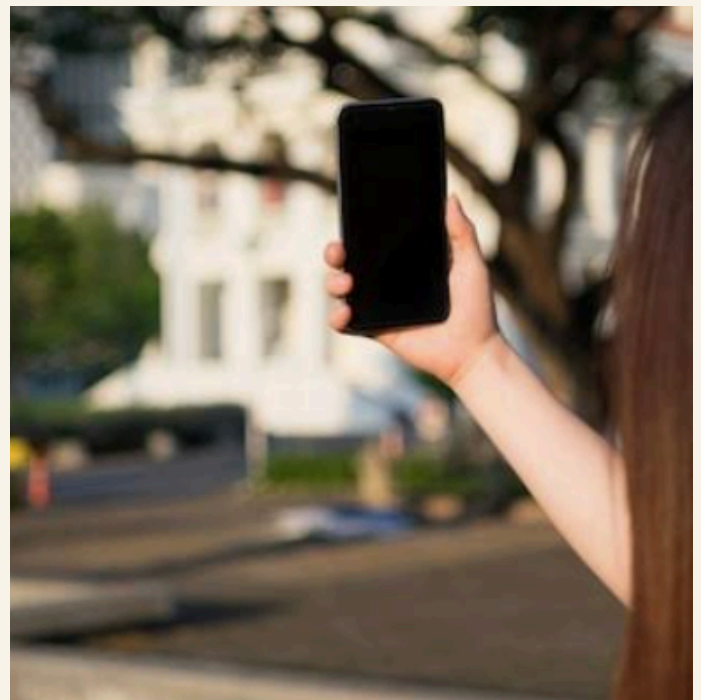
Desde nuestros primeros años, descubrimos quiénes somos, a través de cómo somos recibidos, una mirada que celebra o desaprueba, admira o rechaza, reconoce o ignora, va dejando marcas en nuestra manera de experimentarnos, necesitamos ser vistos, necesitamos reconocimiento, esos espejos sociales son indispensables para la conformación de nuestra identidad y personalidad, no tenerlos puede ser origen de patologías tan graves como la psicosis.

No obstante, vivimos en una época en la que una parte considerable de la existencia puede ser observada, fotografiada, editada, publicada y por lo tanto evaluada. Nos volvemos presa y depredador de una pantalla que nos oculta y paralelamente nos devora lo que “realmente somos”.



“Las redes no inventaron la necesidad de ser mirados; transformaron la mirada del otro en una medida permanente de cuánto creemos valer.”

El cuerpo, la pareja, los hijos, la casa, la ropa, los restaurantes, el ejercicio, los viajes, los logros profesionales e incluso algunos momentos de intimidad pueden convertirse en material de exhibición,



junto a esta posibilidad aparece una presión silenciosa, no basta con vivir también debemos demostrar que estamos viviendo bien. Las redes sociales se convierten en un panóptico morboso del que nadie puede escapar.

Hay que verse joven, pero sin que parezca que hacemos demasiado esfuerzo, tener un cuerpo “trabajado”, pero natural, viajar, tener amigos, una pareja deseable, una casa bonita, comer en lugares de moda, ser productivos, interesantes, felices, ser preferentemente fotogénicos y estar preparados para fotografiar todos los momentos dignos de ser mostrados, siempre, porque si no se publica... no pasó.

Incluso la espontaneidad puede prepararse cuidadosamente, no necesariamente porque alguien nos obligue de manera explícita. Las expectativas sociales pueden instalarse dentro de nosotros, hasta adquirir la forma de exigencias propias: debería verme así, debería tener más, debería estar viajando, debería ser más exitoso, debería estar disfrutando más.



Freud comprendió que nuestra vida psíquica no se organiza únicamente alrededor de lo que deseamos, sino también alrededor de los ideales con los que nos medimos (Freud, 1914). Construimos imágenes de aquello que quisiéramos llegar a ser y sufrimos cuando sentimos que estamos demasiado lejos de ellas.

Las redes sociales introducen ideales (exigencias, demandas inalcanzables) que nos acompañan prácticamente todo el día y tienen rostro, cuerpo, casa, pareja, seguidores y vacaciones. Toda una paradoja de consumo de ideales fatuos y vacíos.

El problema aparece cuando esa distancia se vuelve demasiado grande, cuando ya no sabemos qué queremos, porque hemos aprendido demasiado bien qué deberíamos querer. Cuando somos expertos en producir una versión aceptable de nosotros mismos, pero tenemos cada vez menos contacto con sentirse verdaderamente vivo.

“El verdadero peligro comienza cuando dejamos de preguntarnos quiénes somos y empezamos a preguntarnos cómo nos vemos siendo quienes somos.”

Desde esta perspectiva, las redes sociales ofrecen un escenario eficaz para construir un self (la sensación de ser plenamente uno), destinado a ser mirado, pero tristemente no vivido. Imágenes llenas de vida con la peor de las sensaciones al interior, la del vacío y la oquedad psíquico.

Detrás de una fotografía aparentemente banal puede existir tres preguntas mucho más profundas: ¿Me ves?, ¿existo?, ¿soy?

El like parece una respuesta pequeña, pero puede adquirir un significado considerable, durante unos segundos confirma algo. A todos nos agrada ser reconocidos, la dificultad surge cuando la propia valoración depende excesivamente de esa confirmación externa.

El problema no consiste únicamente en creer que esas imágenes son reales, si no en comenzar a exigirle al propio cuerpo que se parezca a una imagen y entonces ya no habitamos el cuerpo, lo vigilamos. Podemos llegar a mirar nuestro propio cuerpo desde afuera y se transforma en cuerpo observado y cuando esto ocurre de manera persistente, la mirada del otro puede instalarse dentro de nosotros aun cuando nadie nos esté mirando.

Ya no solamente vivimos, producimos evidencia de que vivimos, pero no para nosotros, sino para los “otros”, consumidores de nuestras historias que les hagan olvidar como a nosotros, lo que no son y lo que nunca podrán ser.

Creamos una imagen para obtener reconocimiento, una especie de producto y terminamos trabajando para mantenerla, ya no somos completamente dueños del personaje, también somos responsables de alimentarlo.

Se abre una distancia lacerantemente dolorosa entre aquello que los demás admiran y la realidad que se vive, aquí el reconocimiento ya no consuela, porque aquello que está siendo envidiado o celebrado es precisamente la construcción, no la persona que existe detrás.

Aquí el concepto de *falso self* (Winicott, 1963), adquiere toda su potencia. El drama no consiste simplemente en engañar a los demás, consiste en que el personaje puede recibir aquello que la persona necesitaba atención, admiración, deseo, reconocimiento.

“Qué dolorosa paradoja: conseguir finalmente la mirada que tanto necesitábamos y descubrir que no nos está mirando a nosotros, sino al personaje que construimos para obtenerla.”



Su esencia se construye sobre la premisa de: “me quieren por lo que represento”, la mirada termina viviendo dentro de nosotros, mirándonos como si fuéramos otro, evaluándonos como si fuéramos otro, pensando en que publicaremos, imaginando la fotografía al vestarnos o contemplando escenarios prometedores que mostrar, vivir pensando en que publicar.

El espectador ha sido interiorizado, ya no necesitamos que alguien esté observándonos, podemos llevar su mirada con nosotros. Tampoco toda selección de lo que mostramos constituye un falso self, nadie expone la totalidad de su vida, y conservar zonas privadas puede ser profundamente saludable.



Una vida genuina no es una vida completamente transparente ni una existencia liberada de toda expectativa social. Siempre somos, en parte, lo que hemos construido con las miradas de otros, pero necesitamos algún espacio donde no tengamos que actuar, un vínculo en el que podamos decepcionar, un cuerpo que podamos habitar y no solamente exhibir, una experiencia que no necesite convertirse en contenido, un momento que pueda ocurrir y desaparecer sin dejar prueba.

Porque quizá una de las formas actuales de libertad psíquica consista precisamente en recuperar el derecho a vivir algo que nadie verá y preservar nuestra privacidad.

En una cultura que parece repetirnos “muéstrame quién eres”, el desafío puede ser volver a preguntarnos: ¿Quién soy cuando no tengo que demostrarlo?



**Artículo por la Mtra. Diana Herrera
Romero**

contacto: 5519186526

Para pensar juntos

1. Las redes no inventaron la necesidad de ser mirados; la volvieron permanente.
2. La mirada del otro siempre ha sido fundamental para construir identidad, pero ahora esa mirada puede acompañarnos prácticamente todo el día mediante likes, seguidores, comentarios y visualizaciones.
3. Pasamos de vivir la experiencia a producir evidencia de ella.
4. Ya no basta con disfrutar, viajar, amar o lograr algo: aparece la presión de demostrarlo. La experiencia comienza a pensarse también desde su posibilidad de ser fotografiada, publicada y admirada.
5. El espectador puede instalarse dentro de nosotros.