

## EL DESARROLLO DEL SENTIMIENTO DE INTIMIDAD: ¿UNA ESPERANZA ANTE LA “CULTURA DE LA INMEDIATEZ” Y LA “CULTURA DEL NARCISISMO”?<sup>1</sup>

Asunción Luengo

Aunque solo han pasado veinte años desde el estreno de la exitosa película *El show de Truman*, que tuvo lugar en 1998, su protagonista, probablemente, hoy ya no estaría tan angustiado. *El Show de Truman* cuenta la historia de Truman Burbank, adoptado cuando era un bebé por un canal de televisión que montó un enorme estudio desde donde exhibir cómo transcurriría su vida frente a millones de espectadores. Y como, al descubrirlo, Truman intenta escapar del gigantesco plató que lo retenía como rehén.

Se sentiría hoy, el Sr. Truman, víctima de tan cruel experimento? Hoy en día, una caterva de personas de todo el mundo se siente atraída por la pantalla dispuesta a desnudar su intimidad frente a miles de espectadores ansiosos por consumir vidas privadas.

Del drama de “El show de Truman”, a la cotidianidad del “show del Yo”, la intimidad se ha transformado en un espectáculo que vende en una sociedad atravesada por las nuevas tecnologías. Este fenómeno de los diarios confesionales escritos en blogs, de los *reality shows* que muestran hasta los detalles más nimios, o de las redes sociales en las que muchos están continuamente informando qué hacen con su vida, nos empuja a preguntarnos cómo se ha transformado la intimidad y de qué manera el progreso tecnológico ha producido una amplia gama de consecuencias tanto positivas como negativas.

---

<sup>1</sup> Este trabajo fue presentado en el VIII *Simposio de Psicoterapias Psicoanalíticas*, FEAP, Sevilla, noviembre de 2018.

Sin lugar a dudas los avances tecnológicos han distorsionado nuestra percepción de la realidad y nos suscitan nuevas maneras de relacionarnos.

Sin embargo, éste sería un punto de vista parcial si obviara mencionar los fines positivos de la tecnología. Entre la diversidad de usos que se le da, hoy Internet es la fuente de información más consultada del mundo. Le siguen las comunicaciones por correo electrónico, mensajería, chats y las videoconferencias por medio de Skype y otras herramientas similares. También es utilizada para descargar música, películas, libros y otros archivos; para acceder a información de empresas e instituciones, realizar pagos, hacer trámites y transacciones bancarias; leer los diarios de todo el mundo, acceder a sus archivos y volcar una opinión. Es una indiscutida herramienta de trabajo y, al parecer, año tras año se incrementa su uso en el área de educación de todos los niveles, al punto que es posible hacer carreras universitarias y posgrados a distancia. Pero también, y lo subrayo, *permite crearse una vida paralela y construir una falsa identidad.*

Si somos capaces de encontrar la ubicación de un restaurante en menos de cinco segundos con una aplicación del móvil, también esperamos que los procesos humanos complejos ocurran en un abrir y cerrar de ojos. Esperamos lograr lo extraordinario sin experimentar el crecimiento personal, los estudios académicos y el desarrollo profesional necesario para tal fin. Del mismo modo, esperamos resolver problemas complejos con una sola instrucción. Esfuerzo, paciencia, compromiso, investigación, tolerancia a la frustración, al igual que otras labores que consumen tiempo, parecen no ser bien vistas en “la cultura de la inmediatez” o también denominada “la cultura del narcisismo”, donde la obsesión dominante es vivir el presente. Cada vez más, las personas quieren salir del paso respecto a sus obligaciones sin involucrarse en absoluto con lo que hacen e incluso rechazando las virtudes que dieron origen a la tecnología moderna.

Es importante no olvidar que la eficiencia tecnológica de hoy es el resultado de siglos de exigente investigación y desafiante experimentación. El Renacimiento, la Revolución Científica, la Revolución Industrial y la Revolución Tecnológica están detrás de cada automóvil que conducimos, cada avión que abordamos, cada aplicación informática que utilizamos, cada *selfie* que tomamos y cada correo electrónico que enviamos. Pensemos que la humanidad requirió al menos cinco mil

años, de historia documentada, de búsqueda del conocimiento, de la ciencia y de la tecnología, para que podamos enviar dicho correo electrónico.

Los beneficios de la tecnología moderna son el resultado de la determinación incansable, la reflexión y la capacidad de observación minuciosa de nuestros predecesores. Sin embargo, algunos observamos con tristeza, como estamos perdiendo rápidamente el sentimiento de la continuidad histórica, el sentimiento de pertenencia a una sucesión de generaciones que hunde sus raíces en el pasado y se proyecta en el futuro (Lasch, Ch., 1979), y en particular, a la lenta disolución de cualquier interés serio por la posteridad.

En esta época postmoderna, también somos testimonios de la transformación que está sufriendo la subjetividad de la persona, que es la forma en la que nos construimos como sujetos. Y en este cambio, la intimidad juega un papel fundamental. Los años sesenta fueron importantes en esta transformación de la subjetividad. En 1999 el pensador Guy Debord advirtió la llegada de un nuevo tipo de sociedad, la sociedad del espectáculo, que es una sociedad capitalista, como era antes, pero basada en la producción y el consumo de espectáculos. Pero Debord no se refería sólo a los medios de comunicación, sino a que nuestras vidas están *espectacularizadas* también: nos construimos a nosotros mismos usando las herramientas del espectáculo y tenemos relaciones con los otros mediadas por imágenes. ¿Qué está pasando para que la intimidad haya dejado de ser ese valor tanpreciado de los siglos XIX y XX?

Como he comentado anteriormente, lo que está sucediendo es que ha cambiado la forma en que nos construimos como sujetos, la forma en que nos definimos y los modos de ser y estar en el mundo. Lo introspectivo está debilitado y cada vez nos definimos más a través de lo que podemos mostrar y que los otros ven; de aquí que se vuelva tan insoportable el silencio de la soledad, porque nadie *me está mirando*. El sujeto moderno se construía a sí mismo con ese interior, con ese mirarse hacia adentro, atento a su alma, a su interioridad, a su espíritu y a su psiquismo; en definitiva, una esencia más verdadera y más valiosa que las apariencias. Esto no significa que la intimidad, como se entendía en los siglos XIX y XX, haya desaparecido, pero para un porcentaje creciente de personas, ya no es la forma más importante de vivir su identidad.

De esta manera la “cultura de la inmediatez” o “cultura del narcisismo” ha llegado a ser el precursor de una época de aislamiento en la cual la soledad y el vacío parecen omnipresentes para muchas personas, ya que paradójicamente la red ofrece muchos contactos, pero pocos vínculos profundos. La situación se complica al observar con estupor como, en nuestra cultura actual, estamos siendo adoctrinados con una mirada narcisista de las relaciones. El mensaje cultural es que debemos ser individuos independientes y autónomos como un prerequisite para comprometernos en una relación íntima; demasiado a menudo el escenario al que asistimos es una sociedad donde hombres y mujeres manifiestan un profundo temor a comprometerse o son incapaces de expresar emociones. El riesgo de vivir con estos valores es la vulnerabilidad y la fragilidad debido a que no tenemos referencias sólidas, ya que es la interioridad la que nos ancla y nos da cobijo. También con demasiada frecuencia los dogmas de la publicidad y medios de comunicación prometen una versión idealizada de lo que la relación amorosa nos proporcionará; los individuos, defensivamente, aspiran más a un desapego emocional, debido a la inestabilidad que sufren en la actualidad las relaciones personales. Esta estrategia narcisista de “supervivencia” del individuo se explica dado el clima de pesimismo y catástrofe inminente, tratando de preservar la salud física y psicológica. Aparece entonces, como síntoma social, el narcisismo colectivo instalándose a nivel masivo una apatía frívola.

Considero que no es exagerado afirmar que vivimos en un mundo en el que la intimidad es difícil de encontrar y aún más difícil de mantener, con la paradoja de que todo ser humano necesita el sustento que ofrece una relación amorosa e íntima con un Otro. Mi tesis es que *para el futuro bienestar de nuestra sociedad debería haber una revaloración del significado de intimidad y una actitud del sujeto, en lo social, que luche contra la dejación de los asuntos públicos, lo cual adormece a los ciudadanos entregándose a una renuncia apática y desesperanzada.*

El sentimiento de intimidad al cual me refiero es una vivencia difícil de describir con palabras porque el lenguaje convencional apenas resulta adecuado para dar cuenta de una experiencia profunda que se ubica en el área de la intersubjetividad y que desencadena intensos deseos y tensiones. Definiría el sentimiento de intimidad como *la vivencia, a nivel inconsciente y*

*consciente, que el sujeto y el otro se hallan en un mismo espacio emocional, espacio en que el sujeto puede sentir que se fusiona jubilosamente con el otro sin perder su sentimiento de ser, o que, por el contrario, tiene una sensación lacerante de soledad en presencia del otro, de vacío, de que el otro está por fuera de ese espacio, a la vista, incluso en estrecho contacto físico, pero inalcanzable.*

La génesis del sentimiento de intimidad se remonta a los primeros intercambios emocionales entre la madre y el bebé, es un lento pero progresivo proceso que va desde precursos como la sonrisa de los primeros meses, para provocar la sonrisa del otro, hasta el sentimiento de compartir unos ideales. El placer por el sentimiento de intimidad que produce el encuentro con el otro, es una motivación adicional para el apego que no es reducible ni a la sexualidad ni al sentimiento de protección de la autoconservación, ni tampoco a la valoración en el área de la autoestima y el narcisismo o la regulación psicobiológica. A algunos sujetos les es suficiente con el apego auto conservativo o el sexual, siendo la cuestión de la intimidad algo que ni siquiera se plantea en sus mentes. Sin embargo, otros sujetos necesitan sentirse en el mismo espacio emocional que el otro, sentir que hay un encuentro de mentes.

La forma de alcanzar el sentimiento de intimidad no dependerá de una cualidad innata del sujeto, sino de las experiencias con las que su psiquismo se ha ido estructurando, de la interacción y contacto que han habido entre los padres y el sujeto. Estas experiencias que cohabitan en un espacio interior propio son el embrión para la construcción subjetiva (que llamamos Identidad) a través de un proceso de identificaciones que el sujeto realiza desde los primeros años de vida y se delinea en su historia en relación con los otros. Un buen anclaje del sentimiento de identidad estimula la capacidad humana para pensar consigo mismo y sobre sí mismo; además de la capacidad para estar solo y en contacto consigo mismo.

Como adultos continuamos requiriendo para nuestra confirmación como sujetos, que otro revalide y legitime sentimientos, pensamientos y acciones. En definitiva, el placer que se encuentra en la intimidad es precisamente esa revalidación y por ello tiene un carácter vivificante.

En mi opinión sería deseable que la vida privada volviera a ser un reducto emocional, un

cobijo de protección y ternura y que estuviera en estrecha relación con la dimensión social; ya que, también, poner un énfasis excesivo sobre la vida privada pone en peligro y acaba por agotar la salud del espacio público.

### *Viñeta clínica*

Enric, tiene treinta y nueve años, de complexión atlética. Habitualmente presenta un aspecto cuidado. Tanto por su forma de vestir, como por el estilo de corte de pelo y la barba (tipo hípster) parece más joven. Esto contrasta con su perfil laboral y las funciones de ejecutivo que desempeña, con bastante éxito, en una importante multinacional.

Consulta porque se siente confuso, perdido y con dudas sobre sus sentimientos hacia Ana, su pareja de treinta y cinco años con la que lleva siete años conviviendo. Durante este tiempo, han tenido pequeñas crisis en la relación siempre por los mismos motivos: ella estaba segura de sus sentimientos hacia él y así se lo expresaba, como también su deseo de tener hijos con él. Sin embargo, Enric al escucharla, se agobiaba, estaba unos días con importante ansiedad y optaba por distanciarse emocionalmente de ella; esta reacción era facilitada por sus ausencias, de una o varias semanas, por exigencias de su puesto laboral. No se atrevía a decirle con claridad que tener hijos no era su prioridad, al menos no antes de conseguir un cargo más elevado en la empresa. Él se encontraba cómodo tal y como estaban y su objetivo era disponer de una economía holgada que le permitiera satisfacer sus gustos: gimnasio, ir a buenos restaurantes, viajar, etc. En una ocasión reconoció que, en parte, esto era la pantalla que mostraba al grupo de amigos, con quienes competía por su rápido éxito laboral.

Su pareja le recriminaba que le costara expresar sentimientos hacia ella, que con la excusa de que él era un hombre muy ocupado, ella tuviera que tomar la iniciativa de qué hacer el tiempo que estaban juntos. Le reprochaba que después de estar varios días fuera de casa le pidiera a ella tener un espacio para salir él solo con sus amigos.

Respecto al tema de tener hijos Ana insistía en que no podían demorarlo mucho, tanto por la cuestión de edad, como por indicaciones del médico a causa de un problema de fertilidad que le fue detectado a ella. Una de las crisis importantes que acabó con una separación de siete meses fue cuando Ana le planteó seriamente su decisión de empezar el tratamiento indicado. Enric respondió que se sentía presionado, que él no le decía que no quisiera tener hijos, pero que no era el momento por sus continuos desplazamientos y que, en un año, le habrían asegurado más estabilidad geográfica y sería más fácil para todos cuando él disminuyera sus viajes. A todo esto, se sumó la sospecha de una fugaz infidelidad con una amiga del grupo y rompieron la relación.

Al principio Enric se sentía liberado, no tenía ansiedad ni sensación de agobio. Dedujo que quizás no estaba hecho para vivir en pareja e inició contactos con otras mujeres, pero escogió a una amiga del grupo habitual para cortejarla y mantener relaciones sexuales.

Antes de siete meses estaba ansioso, con insomnio y vio que le asustaba estar solo; pensó en Ana, en los buenos momentos que pasaban juntos y “en lo fácil que ella le hacía la vida”. Le pidió una nueva oportunidad y ella se la dio con el convencimiento, porque así se lo hacía creer mi paciente, que el proyecto de tener hijos, sí que era compartido por él y que aceptaba empezar las visitas al ginecólogo. Sin embargo, la decisión se demoró y tardó año y medio en presentarse la nueva crisis, momento en el que el paciente me consulta.

Después de varias entrevistas con Enric y sus continuas referencias a la relación, a la impaciencia de Ana por la maternidad y a no darle más tiempo a él (cuando él sabía que había una razón objetiva para que fuera así) y a la dinámica cuasi sadomasoquista en la que habían convertido la relación, le propuse, ya que tengo experiencia en el trabajo con parejas, hacer unas entrevistas con la pareja y decidir, si ambos se sentían comprometidos, una terapia de pareja. Enric me respondió “seguramente sería lo más acertado, pero Ana me descubriría tal y como soy y esto me da terror. Ahora en la situación que estamos ella me dice frecuentemente que soy un hijo de puta y que le he jodido la vida (llora). Me siento culpable, nos tendríamos que separar; creo que ella piensa que me puede convencer, que tengo miedo a la responsabilidad de tener hijos y que la terapia me ayudará a superarlo. No, nunca le he podido hablar claro para no quedarme solo, llegar

a casa y que esté vacía. Lo que tengo miedo es a comprometerme y, al mismo tiempo, tengo pánico a la soledad. No sé cómo se desarrolla el ponerse en el lugar del otro”.

Ana se marchó de la casa y durante el primer mes de separación le enviaba largos mensajes vía WhatsApp, insultándole, diciéndole cómo de engañada se sentía y cómo había decepcionado a su familia. Enric volvió a sentirse aliviado después de la marcha de Ana; ésta se marchó antes de que supiera cual era la verdadera ¿identidad? de su pareja.

Un mes después Enric volvía a contactar con una amante (amiga del grupo) que siempre estuvo enamorada de él. Durante las sesiones se justificaba conmigo que, en esta ocasión, ha intentado ser muy claro en sus propósitos con ella. “Él no está preparado todavía para una relación” *¿Preparado todavía?*, le comento. Se siente cuestionado y, como haciéndose el ingenuo, refiere: “Yo no puedo responsabilizarme, ni sentirme culpable si aún y diciéndole lo que pienso acepta seguir viniendo a casa cuando le envío un mensaje o es ella quien me pide vernos”. *¿Para qué no está preparado?*, le pregunto, y llora. “Parece que soy un estafador en las relaciones. No sé cómo lo hacen los demás, pero en cuanto siento el compromiso huyo. Se me hace muy difícil estar sólo, conmigo mismo. Ahora entiendo lo que Vd. me dijo en una sesión que yo establecía contactos, pero no creaba vínculos”.

En la historia infantil de Enric, nos encontramos con un niño y adolescente cuya percepción de sí mismo era de fragilidad y sufrimiento por la separación de los padres y la importante depresión de la madre.

La viñeta clínica, evidencia diferentes conflictos intrapsíquicos que actúan como obstáculo e inhiben el desarrollo del sentimiento de intimidad, lo que dificulta la evolución hacia una identidad más “sólida” y auténtica. Estos conflictos son: temor a la fusión con el objeto, temor a la pérdida del objeto, ansiedades confusionales y ansiedades sexuales.

Quisiera subrayar aquellos aspectos del paciente que considero que están atravesados por la cultura de nuestra sociedad actual, dónde la forma es el fondo. Me refiero, por ejemplo, a su imagen personal en contraste al puesto que ocupa, la competitividad y *relación líquida* con los amigos, la manera de concebir la amistad con tanta falta de empatía, el miedo al compromiso (por



otro lado, tan deseado) y el terror a sentirse involucrado con las parejas y también, con la terapeuta. De todos los factores, el que más me llama la atención en este paciente, es su obsesión dominante por vivir el presente, esperando lograr lo extraordinario sin experimentar crecimiento personal.

### *Referencias bibliográficas*

Lasch, C., (1979), *La cultura del narcisismo*, Andrés Bello.

Debord, G., (1999), *La sociedad del espectáculo*, Gallimard.

*Palabras claves: sentimiento de intimidad, identidad, cultura de la inmediatez, cultura del narcisismo.*

Asunción Luengo Muñoz

Psicóloga clínica, Psicoanalista SEP-IPA.