



está pasando

La era del postureo

@JOTALLORENTE

1 ¿Por qué todo el mundo intenta aparentar ser feliz en Facebook?

Todos lo hemos hecho, hemos subido una foto y nos hemos dejado seducir por lo que nuestros seguidores puedan decir de nosotros en la red. Lo que piensan afecta a nuestra forma de expresarnos en la red, mejor dicho: *imaginarnos lo que piensan nos afecta*. Se llama *postureo*, y no es otra cosa que aparentar ser feliz.

Basta un perfil en una red social, unos cuantos *selfies*, una dosis de “sonrisas Profidén” y algo de tiempo libre para dibujar una vida envidiable. La utilización masiva de estas plataformas digitales ha extendido el fenómeno del “postureo”.

El término *postureo* es un neologismo acuñado recientemente y usado especialmente en el contexto de la redes sociales, para expresar formas de comportamiento y de pose, más por imagen o por las apariencias que por una verdadera motivación. Es una palabra muy usada entre la juventud, que no tiene todavía registro en los diccionarios.

El postureo es el intento de parecer algo que no se es, o intentar destacar cierta virtud conforme a un momento estereotipado por situaciones anteriores. También puede definirse como el aparentar que se está en una escena natural cuando en realidad no es así.

El psicólogo José Elías, presidente de la Asociación Española de Hipnosis, lo define como “*la adopción de ciertos hábitos, gestos y actitudes que buscan proporcionar una buena*

imagen de nosotros, con el fin de demostrar a los demás que somos felices, aunque realmente no sea así o no estemos convencidos de ello".

Una cosa es cierta, y es que se ha convertido en una tendencia: no hay más que ver los perfiles de las redes sociales. Muchos señalan que esto es el reflejo de una sociedad enferma, que prima el ocio y el aparentar sobre el resto de situaciones de la vida. Aunque en psicología existe el denominado "complejo de Eróstrato", no hemos de ver nada patológico en estas acciones. La expresión complejo de Eróstrato se usa para referirse a aquellas personas que buscan la fama, la notoriedad o pasar a la posteridad, utilizando todos los medios legales e ilegales a su alcance. Recibe su nombre de Eróstrato, un pastor de Éfeso que en el año 356 a. C. incendió el templo de Diana, erigido en la ciudad y considerado

como una de las Siete Maravillas del mundo antiguo, con el único motivo de ser conocido en su tiempo y en la historia.

2 Necesitamos la aprobación social

Tenemos necesidad de aprobación social; esto es una constante, no solo de las redes sociales, sino en la vida en general. A todos nos gusta, y necesitamos, que nos reconozcan nuestro trabajo, el esfuerzo por arreglarse para un evento social, un "gracias" y un abrazo favorecen la autoestima y nos marcan como sociedad. El problema está en que la necesidad de aprobación social se sobredimensiona y se multiplica cada vez que se sube una foto a las redes sociales. Entonces podemos decir que esta necesidad puede estar asociada a la falta de autoestima, y llegamos a lo que se denomina "exhibicionismo social". El postureo se convierte así en una representación, ya no mostramos nuestra vida, sino un rol, un papel, algo que no nos pertenece, ya que es propiedad de lo que creemos que nuestros seguidores quieren ver.

Para hacernos una idea de la magnitud de la situación, en Facebook se suben 350 millones de fotos al día, lo que equivale a 4000 cada segundo. En Instagram se suben 80 millones de imágenes al día, y recuerdo que esta es la red favorita entre los adolescentes en este momento.

Es un hecho incontestable que mostrarse en la red se ha apoderado del mundo digital. Y lo más importante: es como si en vez de mostrar lo que somos, mostrásemos lo que queremos ser. Queremos ser perfectos, guapos, inteligentes,... Me ha pasado en más de una ocasión que al hacer alguna foto de grupo o en alguna actividad alguien se enfada por lo que subo, me dice que no quiere salir, me obliga a enseñar la foto antes de subirla, y te pide que la borres si alguien no sale bien.



Me parece increíble que niños de 6 o 7 años posen para las fotos igual que lo hacen los adolescentes en los millones de selfies que se suben a las redes. Este es el cambio, la necesidad de reconocimiento social se ha transmutado en la necesidad de mostrarme perfecto, sin fallos, sin manchas, sin pecas, sin ojeras y siempre “happy”, para que mis amigos vean que mi vida es perfecta, por lo menos tal y como la muestran las redes sociales.

El exceso o sobredimensionamiento del postureo –como cualquier exceso– no puede ser bueno, dejamos de ser nosotros mismos para ser parte de un papel, de una gran comedia en la que todos aparecemos felices y contentos, comemos cosas ricas y hacemos mucho deporte. Además nos somete a una tensión constante, pues queremos aparentar siempre, por lo que siempre tenemos que estar en disposición de “salir bien”. Por otro lado, el no ser capaces de generar estados emocionales negativos y poder expresar los hacen que queden dentro de nosotros, pudiendo llevar a la frustración o la depresión.

Hemos de ser conscientes de todas estas situaciones. No digo que haya que demonizarlas o condenarlas sin más: trato de exponer cómo son las cosas y desde ahí tomar la iniciativa como educadores. Debemos ser realistas, vivimos en una sociedad que solo quiere a los triunfadores y hace que no queramos, o tengamos miedo, a las dificultades y las adversidades. Para un progreso personal es necesario e imprescindible reconocer nuestra situación personal, buena o mala, y desde ahí mirar hacia delante por lo que somos y lo que queremos ser, no por lo que los demás piensen y crean de nosotros.

3 Claves para el trabajo educativo pastoral

Como siempre, propongo un momento de diálogo con el grupo de jóvenes o adolescentes. El objetivo es darnos cuenta de lo que pasa en nuestra vida y cuáles son las inquietudes personales a la hora de hacer las cosas. No es tanto juzgar cuanto darnos cuenta de lo



que hacemos porque lo hace todo el mundo y porque hacemos lo mismo que otros hacen.

En un primer momento, pedimos al grupo que cada uno elija una foto que haya subido últimamente a las redes sociales y la enseñe a los demás. Le pedimos a cada uno que la muestre a los demás y explique los motivos por los que decidió subirla. Nos importa fijarnos y acentuar los motivos: ¿qué es lo que te mueve?, ¿por qué esa foto y no otra?,... Recuerdo que no se trata de juzgar o culpabilizar, sino ver las razones del por qué hacemos las cosas.

Una vez que cada uno del grupo ha hablado continuamos el diálogo en el que se trata de hacer una reflexión de los hábitos de los chicos y chicas del grupo:

- **¿Cuántas publicaciones haces al día, a la semana...? ¿Cuál es el tema?** El objetivo de esta pregunta es que se den cuenta de que el uso que hacen de las redes sociales es mayor de lo que creen. Se pide que comenten qué hacen en cada una de las redes, en cuántas publican y el fin de cada publicación. A partir de sus respuestas se puede establecer un diálogo.
- **¿Qué buscas cuando lees las de los demás?** El siguiente punto del diálogo es fijarse en lo que ellos reciben de las demás publicaciones, de las personas con las que interac-

túan. Sobre todo, que se den cuenta de lo que les motiva el mirar y contestar las publicaciones de los demás. ¿Cuáles les interesan más? ¿A cuáles les ponen más "me gusta", y qué razones les llevan a ello?

- **¿Cómo influye lo que los demás publican sobre tus propias publicaciones?** El siguiente paso es relacionar las otras dos preguntas, pero fijándose en la propia persona, no en las creencias o lo que pensamos que otros hacen, sino lo que uno hace. Se trata de motivar a una respuesta personal: ¿influye lo que otros puedan pensar de ti cuando publicas algo? ¿Cómo eres de crítico ante lo que otros publican? ¿Influyes en ellos...?
- **¿Qué preferís, "likes" o abrazos?** La última pregunta trata de potenciar la idea de que las redes sociales relacionan personas, y que la relación personal es lo que las fundamenta. El objetivo no es tener más o menos corazoncitos o "me gusta", sino preocuparme por la persona que está al otro lado y potenciar la relación con ella. No se trata de juzgar al otro por lo que hace o sube, sino más bien aceptarle como persona, con sus éxitos, alegrándonos por ello, y sus dificultades, intentando ayudar en la medida de nuestras posibilidades.

@JOTALLORENTE

