

---

## SEXUALIDAD Y POSTMODERNIDAD\*

*Sexuality and postmodernity*

---

Manuel Arboccó de los Heros\*\*  
*Universidad Femenina del Sagrado Corazón*

### Resumen

*El siguiente ensayo contiene un grupo de textos cortos que a manera de acápites organizados van formando un cuerpo de reflexiones sobre el siempre complejo tema de la sexualidad humana, las relaciones de pareja y el ser humano de esta sociedad post moderna. No podemos desligar al hombre de su tiempo, por eso debemos situarlo cuando de algo tan propio como la sexualidad hablamos. Esperamos que este trabajo sea de interés y como siempre proponemos, aumente la discusión y el debate académico.*

**Palabras clave:** Sexualidad, post modernidad, amor, sexo, apego, homo ciber, relaciones de pareja, vínculos sanos, salud mental.

### Abstract

*The following essay contains a group of short texts that are forming a body of reflections on the always complex issue of human sexuality, relationships, and the human being of this post modern society. We can not disconnect the man of his time, so we must place it when something as proper as sexuality we speak. We hope that this work to be of interest and as always we propose, increase the discussion and the debate academic.*

**Keywords:** Sexuality, post modernity, love, sex, addiction, homo cyber, relationships, healthy ties, mental health.

---

\* Artículo publicado en el libro *Sexologías en América Latina* (2017). Editor Oswaldo M. Rodrigues Jr. Ciudad de Sao Paulo, Brasil: Instituto Paulista de Sexualidad.

\*\* Psicólogo y Psicoterapeuta. Docente Universidad Femenina del Sagrado Corazón y Universidad Inca Garcilaso de la Vega. manoloarbocco@gmail.com

## A MANERA DE INTRODUCCIÓN

**Sobre el amor.** Para la RAE (Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española) el término amor tiene 12 acepciones. Veremos y comentaremos solo algunas de ellas:

- 1) Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser. Comentemos: entiende al hombre como insuficiente y por lo tanto, por esa carencia, busca al otro para dejar este estado. Es decir, según esto, el amor sería una necesidad ante este estado de dependencia o *indigencia* parcial de los hombres.
- 2) Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear. Es decir, el amor como algo generado por la atracción hacia alguien (no hacia algo –una cosa-, sino hacia alguien –una persona-), que al llevarse a cabo (la unión) genera dicha, alegría, energía. En ese sentido, el amor como representación de Éros (vida).
- 3) El resto de definiciones no dicen nada nuevo: Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo (curiosamente en esta acepción se permite ver el amor como un sentimiento que se puede dirigir hacia no solamente personas sino “algo” (animales, objetos, acciones).

También aparece en el Diccionario Oficial, *tendencia a la unión sexual* (RAE, 2016).

Se debe recordar que el amor es jerárquico, está distribuido de diferente manera hacia quienes nos rodean. Es un arte, en el sentido del pensador Erich Fromm, jamás algo innato. El bebé, o el infante no ama a su madre, la necesita, la emplea, la usa (suena duro quizá), hasta determinada edad donde sea capaz de manejar y dotar de dirección y de algo de razón a sus siempre imponderables experiencias afectivas. Y la frustración del amor genera angustia y a veces, el odio, la envidia, el resentimiento y el aumento de la agresividad. Todo un conjunto de experiencias afectivas intensas y complejas. Y el tema es amplio, ya que al hablar de amor encontramos vínculos diversos: amor sexual (de pareja), amor filial, amor parental, amor al prójimo, etc.

**Sobre el sexo.** Consideramos que el sexo -entiéndase esta vez coito o cópula- es óptimo (entre mayores de edad precisamos) cuando conduce al goce, a la activación mental y corporal, a la producción de endorfinas, cuando existe descarga vital y orgasmo complaciente entre los amantes. Descalificar el sexo porque no va atado al romanticismo, la delicadeza cursi de novelas rosas o exclusivamente dentro del matrimonio (cosa muy común) es un anacronismo, un disparate o una fobia: fobia al gozar.

Éros (dios griego del amor y el sexo) representa en el psicoanálisis al impulso sexual (y mental) orientado a vivir plenamente, y por ende gozar. Los animales no humanos no presentan, ni por asomo, ningún tipo de erotismo, su condición cerebral los reduce a tener una vida sexual básica, es decir; señales químicas y físicas, apareamiento sin mayor demora, chisquetazo seminal del macho y asunto concluido; luego de algunos meses tenemos pequeños leones, monitos o lobos de mar. Y *si te vi, no me acuerdo*; no hay mayor compromiso. Cosa diferente a lo que se espera en el ser humano (aunque algunos miembros de la especie humana actúan como animales).

Rara vez los animales no humanos son monógamos (construcción cultural humana). Existen (cierto tipo de pingüinos o aves) pero son muy pocos. Como puede verse, esta es una sexualidad exclusivamente física, hormonal, fisiológica, en una palabra: animal, pero no humana. El hombre como animal humano, racional social y espiritual (esto último –lo espiritual- en el sentido de Viktor Frankl); posee y hace historia y desarrolla un psiquismo que le permite pensar, sentir, crear, modificar, por eso su sexualidad es distinta y tiene componentes mentales: creatividad, miedos, necesidades, curiosidad, sentimientos, cogniciones; y componentes sociales: creencias, representaciones, mitos y tradiciones.

Ahora, las personas no sólo necesitan amor. Psicólogos como Henry Murray, Abraham Maslow, David Mc Clelland y Sigmund Freud -con su teoría del inconsciente, éste último- han estudiado el tema de las necesidades humanas. El amor no es la necesidad más fuerte aunque propongo que quizá sea la más representativa de lo digno, de lo humano y contrario al egoísmo. Necesidades hay muchas, desde las básicas

hasta las superiores, incluidas las de desarrollo de nuestras potencialidades y las de autorrealización, como propone Maslow (Maslow, 1988).

Terminamos esta breve introducción, recordando a Erich Fromm en su ya clásico libro *El arte de amar*, donde se pregunta sobre la situación del amor en el mundo contemporáneo y la capacidad del amor en Occidente. Citaremos dos frases extraídas de esta obra, con el propósito de provocar y seguir reflexionando: “Prácticamente no existe ninguna otra actividad o empresa que se inicie con tan tremendas esperanzas y expectativas y que, no obstante, fracase tan a menudo como el amor” / “Si deseamos aprender a amar debemos proceder en la misma forma en que lo haríamos si quisiéramos aprender cualquier otro arte, música, pintura, carpintería o el arte de la medicina o la ingeniería” (Fromm, 2007, p. 14, p. 108).

## LAS NEUROCIENCIAS Y SUS HALLAZGOS

Los estudios científicos han venido dando algo de luz en el complicado mundo de los sexos y las relaciones de género. Intentar explicar ciertas diferencias entre hombres y mujeres ha sido la tarea de psicólogos, sociólogos, antropólogos, así como sexólogos y ahora neurocientíficos (Ledoux, 1999).

Vemos como existen marcadas predisposiciones mentales y conductuales según el género, que debemos considerar a la hora de pretender un diálogo sobre psicosexualidad. Así por ejemplo, la hiperactividad infantil y la afasia (dificultades con el lenguaje) se dan más en niños que en niñas; la depresión por su parte, mayormente la padecen las mujeres; la esquizofrenia, el autismo y el trastorno de personalidad psicopático se presentan más en varones (Aamodt & Wang, 2008; Bragdon & Gamon, 2005). ¿Por qué ocurren situaciones como las mencionadas? ¿mala suerte? ¿el destino? ¿los astros? Por supuesto que no. La ciencia y en especial las neurociencias están brindando respuestas por lo demás interesantes. Respuestas que no descartan (y muchas veces se complementan) otras de tipo familiar, socio cultural (aprendizaje, trato, costumbres).

Hace algunas décadas se comprobó que el cuerpo calloso (región que une ambos hemisferios cerebrales) es más grueso y más grande en las mujeres que en

los hombres. Se descubrió que las mujeres emplean ambos hemisferios para casi todo y que el cerebro del hombre produce testosterona desde que está en el vientre de la madre, esto es, desde que es un feto. Además el hipotálamo tiene casi el doble del tamaño en hombres que en mujeres, conocido es que una parte de la región hipotalámica controla el impulso sexual (Ledoux, 1999).

Siguiendo con estas tendencias (pre determinadas por la biología o la cultura) observamos que la emocionalidad y la organización suelen ser femeninas, mientras que la violencia y la corrupción son mayormente masculinas. Las mujeres tienen mejor memoria emocional mientras que los hombres salen mejor en pruebas de razonamiento matemático y tareas mecánico-espaciales. El hombre está más capacitado para la concentración en una sola tarea a la vez, por su parte la mujer puede realizar más tareas simultáneamente. El tema es largo, pero estos son solo algunos ejemplos. Ahora, nos surge una pregunta ¿cómo todas estas diferencias sean inclinaciones biológicas innatas o aprendizajes socio-culturales, influyen en la manera de relacionarnos entre las personas y en especial, entre las parejas? No proponemos con éstos ejemplos mencionados, como erróneamente algunos podrían creer, que un sexo es mejor que el otro o que determinadas cualidades o problemas son exclusivos de ellos o de ellas. Eso no. Por el contrario, pensamos que conocernos mejor tanto a nivel mental, sexual, físico y comportamental, será de gran ayuda en el proceso de desarrollo personal y de convivencia social. Si nos vinculamos olvidando estos hallazgos viviremos bajo ilusiones y solo buenos deseos, olvidando particularidades y quizá insistiendo inútilmente –como sucede en muchas parejas- que él o ella se acomoden a lo que creemos debería hacer o sentir. Está claro que no somos iguales, ni cerebralmente, ni cognitivamente, ni afectiva ni sexualmente.

Por otro lado, si bien el “equipo cerebral y biológico” es importante, consideramos que el ser humano es un ser de vínculos, de afectos y en su llegada a este planeta encuentra algo que llamamos apego y que es fundamental para entender el tipo de relaciones que tendremos luego, ya de adultos. Veamos ese punto.

## BOWLBY, AINSWORTH Y LA TEORÍA DEL APEGO

John Bowlby (1907-1990) fue un famoso psicoanalista inglés, investigador del comportamiento infantil y pionero en los trabajos sobre el *apego*. Tras sus estudios con menores mal adaptados socialmente y su trabajo en una clínica infantil en Londres llega a lo que hoy se considera su principal aporte: *la teoría del apego*. El apego es el primer vínculo psíquico emocional que se establece entre el bebé y su cuidador(a), generalmente la madre. Este vínculo es intenso entre los dos y se manifiesta en la relación entre ambos, relación que le provee al bebé seguridad, protección y alivio.

Bowlby estaba interesado en encontrar como este primer vínculo genera manifestaciones posteriores en la esfera mental, comportamental y social del individuo (Bowlby, 1993). Prestó atención a la interacción familiar tanto en personas con un desarrollo sano como con un desarrollo con carencias y patologías. Inspiró a otros especialistas como Mary Ainsworth, quien diseñó una famosa situación experimental, *la situación del extraño* (Ainsworth y Wittig, 1969). Ella nos propuso tres tipos de apego claramente diferenciados: el apego seguro, el apego inseguro evitativo o evasivo y el apego inseguro ansioso-ambivalente.

Los niños con apego seguro tienden a ser personas más positivas, integradas y con perspectivas coherentes de sí mismos. Con las otras personas, tienden a ser más cálidos, estables y con relaciones íntimas satisfactorias. Además se enferman menos, sanan más rápido, tienen iniciativa y exploran su medio. Los niños con apego evitativo o evasivo, tienen poca confianza en que serán ayudados, cierto miedo a la intimidad y prefieren mantenerse distanciados de los otros. Por su parte, los niños y niñas con estilos de apego ansioso-ambivalente (o resistente), responden a la separación del otro (antes fue con el cuidador) con angustia intensa y mezclan comportamiento de unión con expresiones de protesta, fastidio y resistencia. Y su conducta social es de mucha cautela ante los demás.

Como conclusión, si de chicos no tenemos una aceptable experiencia de apego y unos cuidadores medianamente sanos y que nos acompañen exitosamente durante las primeras etapas, lo más

probable es que seamos jóvenes con carencias anímicas e interpersonales. Los malos estilos de apego se han asociado con madres ausentes, madres indiferentes y frías, madres que maltratan a sus hijos (ya sea de manera física, verbal) y madres sobreprotectoras y ansiosas; junto a una familia disfuncional. Los estudios reflejan que los niños con apego seguro tienen madres afectuosas, estables emocionalmente, sensibles y responsables con sus hijos.

Lo importante que es la planificación familiar y la toma de conciencia a la hora de desear traer un bebé al mundo. Personas con deficiente apego temprano, suelen ser malos amantes y deficientes compañeros de viaje. Rollo May nos recuerda que un importante dilema humano es el amor cuando dice: “Un área en la que se revela la ansiedad es la que abarca la sexualidad y la elección de pareja” (May, 2000, p. 52).

Por eso, ahora pasaremos a hablar sobre las parejas.

## LA LIBERTAD DENTRO DE LA RELACIÓN DE PAREJA

Cuando una persona DECIDE (consciente y voluntariamente se entiende) iniciar una relación de pareja seria, debe aprender a aceptar que en parte, algo de su libertad se verá disminuida. Es decir, antes la persona solo cuidaba por ella, debía velar por ella misma y podía manejar sus horarios y rutinas a voluntad. En otras palabras, no debía “rendir cuentas” a nadie más que a ella, sobre todo si vivía solo o sola. Pero al formar pareja y aceptar un compromiso, las personas esperan que el compañero(a) le avise ciertas cosas, coordine ciertos movimientos, programen ciertas actividades y hagan actividades juntos. Es en este sentido, que debemos (debemos en el sentido de responsabilidad, no de “deberías”) aceptar que absolutamente libre ya no soy al tener una pareja. No puedo hacer y deshacer a mi sola voluntad, por eso se habla de amor maduro y de amores inmaduros o pseudo amores (Fromm, 2007).

Pero este compartir, este estar con otro(a) y hacer planes juntos puede ser una opción muy válida para muchas personas que se sienten de esa manera unidas, acompañadas e importantes, así como consideradas y amadas.

Ahora bien, ¿cuál es el límite? ¿Qué pasa cuando nos sentimos asfixiados por la pareja? cuando muchas o todas de las actividades que solía hacer sin él (ella) ya no puedo hacerlas tranquilamente porque la otra persona lo impide, lo critica o lo desvaloriza. Esto es motivo de consulta en muchos consultorios psicológicos de atención a parejas.

No hay una receta perfecta ni única pero debemos recordar que la pareja no es propiedad nuestra y que paradójicamente lo que mantiene el deseo por estar junto a alguien es que no estamos todo el tiempo con él o ella. Se trata de los opuestos o contrarios. Para poder saber que es la satisfacción debo haber podido sentir la insatisfacción, para reconocer el frío debo haber experimentado el calor, o para reconocer el dolor debo haber vivido el placer. Y así en muchos aspectos de la vida. Para valorar el trabajo de pronto debo haberlo perdido en algún momento. Es un ir y regresar, un moverse dentro de ambos aspectos (compañía, individualidad) como en un péndulo. Esto no significa que debemos alejarnos, abandonar o escapar todo el tiempo, pues eso sería una pseudo relación. Hablamos de estar juntos pero respetar momentos donde debo aceptar que el otro ahí *no me necesita*, aceptar que *no le soy suficiente* y eso no significa que no me ame o que no me considere sino más bien que son esos momentos donde él o ella estarán ocupados o entretenidos *en esos otros aspectos que son importantes para él también* (deporte, estudio, trabajo, amigos personales). Las parejas damos un paso en falso cuando asumimos que ella o él me debe avisar cada cosa que hace, cada lugar al que va (ahora es mostrar el celular) y buscar cada minuto que está libre. Ahí es cuando “nos sentimos asfixiados”. Se requiere comunicar nuestras necesidades, llegar a acuerdos, ser equitativos y, claro, tener espacios (y que se respeten) para estar juntos, y tratar de pasarla bien en actividades donde se compartan intereses comunes.

Este tema – el de la libertad dentro de una relación de pareja- involucra hilar fino desde el inicio de la relación, comunicar nuestros intereses y lo que es importante para nosotros, respetar aquello valioso en el otro y pensar si con todo y eso, esa persona es la que quiero para vivir juntos, para formar una pareja y hasta una familia. Pero muchos de los miembros de una pareja llegan a ella con déficits de la infancia, traumas,

inseguridades, malos apegos primarios y muchas dudas que proyectan en el otro y que finalmente contaminan la relación. Algunas parejas buscarán ayuda profesional, otras tratarán de arreglarlas ellas mismas, algunas lo lograrán, otras se harán sufrir. Hay también las que seguirán en una relación monótona, distante y fría.

### EL DÉFICIT A LA HORA DE ELEGIR PAREJA

En psicología profunda se suele decir que la elección de pareja se inicia en la infancia y no siempre en esos momentos nuestras elecciones son bien pensadas, honestas, transparentes y amorosas. Algunas relaciones están condenadas a fracasar irremediablemente, otras a subsistir y otras a producir, a producir vida, alegría, compañía y amor. Siempre suele decirse que la base de la sociedad es la familia, y sí, es cierto. Pero *antes de existir una familia, hay una relación de pareja* y si esta no es sólida, la familia que devenga será –se cae de maduro- igualmente frágil, liviana, con el riesgo que eso conlleva. Por eso los adolescentes y jóvenes deben pensarlo bien antes de lanzarse a una situación para la que mentalmente no están preparados, a menos que quieran los errores que, probablemente, sus mismos padres cometieron. Vemos personas que asisten a consulta porque no quieren actuar como lo hicieron sus progenitores, sin embargo reconocen haberse “convertido” en copias de ellos.

Solemos decirle a nuestros jóvenes estudiantes que no se busquen una “media naranja” como suena el dicho popular, sino que aspiren a algo completo, terminado y en buen estado, “una naranja completa” buscando ellos mismos primero, serlo también. Dos cojos no hacen un maratonista medallero. Aunque es bueno recordar también que la capacidad de amar va a estar directamente relacionada a nuestro propio desarrollo personal. No amamos igual y esto por varios motivos, pero cuando somos aún seres subdesarrollados (sea en el aspecto afectivo, cognitivo o moral) nuestra puntería no va a dirigirse hacia lo alto, sino hacia lo bajo. El polígrafo peruano Marco Aurelio Denegri lo precisa así: “el amor depende del desarrollo integral de la persona: pero si esta se ha desarrollado parvamente y con suma deficiencia, entonces su amor será, si acaso, como su imperfectísimo desarrollo” (Denegri, 2014, p. 52). Está bastante claro.

## POSTMODERNIDAD, VÍNCULOS Y VACÍOS

*Esta sociedad facilita el sexo, pero no así el amor*

Manuel Arboccó de los Heros

La liquidez de las relaciones y los vínculos flojos son alentados por muchas sociedades hoy en día, lamentablemente. La sociedad actual no solo roba el tiempo libre sino además llena de bulla la vida. Hoy está de moda el conductor de radio que grita, que habla rápido, que pone canciones una tras otra sin descanso, o esa publicidad que aparece y cual metrallera dispara palabras sin pausa alguna. También la TV con sus cientos de horas de contenidos insustanciales, superficiales pero con un rating asombroso. El filósofo Kierkegaard ya hace décadas decía que el hombre que no tiene la conciencia tranquila no puede aguantar el silencio. Esta sociedad le teme al silencio, a la pausa, al diálogo calmado y a la sobremesa. Nos parece que muchas parejas hoy ocultan la gran distancia que los separa con el volumen de la radio o del equipo musical.

Esta sociedad hace además de la privacidad un espectáculo y no tolera las muestras de sentimiento genuino, prefiere la frialdad televisada y el consumismo del mercado. Vemos en la TV –llamada basura desde hace un tiempo- (Arboccó y O'Brien, 2012) como en muchos realitys se crean relaciones de pareja que tras uno que otro escándalo terminará como efímera muestra del valor de una relación de pareja. Y miles de jóvenes observan esos programas y admiran y se identifican con esos “modelos”.

El filósofo español Fernando Savater, en su recomendable libro *Las preguntas de la vida*, señala que “las sociedades modernas de masas tienden a despersonalizar las relaciones humanas, haciéndolas apresuradas y burocráticas, es decir muy ‘frías’ si se las compara con la ‘calidez’ inmediata de las antiguas comunidades, menos reguladas, menos populosas y más homogéneas” (Savater, 2007, p. 195).

“El mundo actual es un mundo Popeye” nos dice el psicólogo y logoterapeuta Claudio García Pintos en su texto *La vida es una moneda*. Así “la fuerza viene en forma de lata de cerveza, pastillas para dormir, para tener mayor vigor sexual, teléfonos de ultimísima generación y automóviles espectaculares que marcan

mi nivel social, etc. Creemos ser lo que tenemos, lo que ostentamos, lo que hacemos. Compramos, consumimos, tomamos, pero la aguja sigue sin ser encontrada” (García Pintos, 2010. p. 90).

Por tanto el hombre actual (niño o adulto) consume y consume nimiedades y ocurre algo curioso: se hace adicto a éstas y ya no puede en adelante consumir menos de ellas, necesita igual o mayor cantidad para no padecer el respectivo síndrome de abstinencia y así, seguirá embotado.

La profesora titular de Filosofía de la Universidad de São Paulo, Olgária Matos, nos recuerda que en el siglo pasado, Walter Benjamin (1892-1940) ya hablaba sobre la pobreza de la experiencia en el mundo contemporáneo, que es el mundo de las cosas intrascendentes. Con el paso del tiempo, las personas tienen mayor dificultad de diferenciar lo significativo de lo intrascendente. Los selfies –señala Matos- son una materialización de la pobreza de experiencias, porque, en general, no hay ninguna historia detrás de esas imágenes que están imbuidas en un narcisismo obsoleto. Ellas revelan el vacío de la experiencia (Matos, 2014, párr. 7).

Viktor Frankl nos recuerda que “el vacío existencial es un fenómeno muy extendido en el siglo XX” (Frankl, 2004, p. 113), seguidamente dice: “El vacío existencial se manifiesta principalmente en un estado de tedio (aburrimiento)” (Frankl, 2004, p.114). Vivimos tiempos donde no hay vínculos profundos y extendidos, se cree que el vínculo no debe obedecer nada más que a mi comodidad y al “respeto de mis derechos”, “nada ni nadie puede obligarme” y finalmente “hago con mi cuerpo lo que quiero” que mal entendidos como son, hacen muy tenue la presencia del otro e imposibilita el encuentro Yo-Tú como diría el filósofo Martin Buber (Arboccó, 2015). Recordemos ese estribillo de una canción popular peruana muy solicitada últimamente en radios locales: “...soy soltera y hago lo que quiero”. La liquidez de las relaciones y los vínculos son alentados por muchas sociedades hoy en día, lamentablemente.

Este nuevo narciso –nos dice el psicólogo y catedrático peruano Ramiro Gómez- navegante de los mares de internet, no profundiza, no ahonda

nada, se da por satisfecho con el resumen, casi con la definición más escueta. Tiene pereza de pensar, salvo si ese dramático esfuerzo se orienta a escalar posiciones de poder dentro del mercado, o de la posibilidad del poder por el poder (Ramiro Gómez, 2013. P. 107).

Mencionábamos líneas arriba que en su libro titulado *Poliantea*, Denegri nos señala “el amor depende del desarrollo integral de la persona: pero si esta se ha desarrollado parvamente y con suma deficiencia, entonces su amor será, si acaso, como su imperfectísimo desarrollo” (Denegri, 2014, p. 52), quizá por eso el amor es hoy una tarea difícil para millones, quizá es solo una capacidad (o un arte según el psicoanalista Erich Fromm) que solo presentan muy pocos, como diría el maestro José Ortega Y Gasset. Recordemos que la capacidad de amar, como cualquier otra capacidad, dependerá del nivel de desarrollo y realización personal.

Fromm en su libro *El arte de amar* propone lo siguiente:

Para la mayoría de la gente, el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado, y no en amar, no en la propia capacidad de amar. De ahí que para ellos el problema sea cómo lograr que se los ame, como ser dignos de amor. Para alcanzar ese objetivo, siguen varios caminos. Uno de ellos, utilizado en especial por los hombres, es tener éxito, ser tan poderoso y rico como lo permita el margen social de la propia decisión. Otro, usado particularmente por las mujeres, consiste en ser atractivas, por medio del cuidado del cuerpo, la ropa, etc. (Fromm, 2007, p.11).

Según Matos “hay también un reemplazo muy rápido en el ámbito de las relaciones amorosas, e incluso las relaciones profesionales están fragmentadas. Ya no se trata más de ‘el’ empleo de toda la vida. Todo eso tiene que ver con la cultura del exceso, de la caducidad, que esclaviza las personas” (Matos, 2014, párr. 11). El capitalismo contemporáneo está definido por la presencia de lo descartable y a corto plazo. Hoy nada dura, ni una refrigeradora, ni un matrimonio. Esto nos recuerda las reflexiones del periodista y escritor uruguayo Marciano Durán al respecto, a continuación solo unos valiosos extractos:

...Lo que pasa es que no consigo cambiar el equipo de música una vez por año, el celular cada tres meses o el monitor de la computadora todas las navidades... Es que vengo de un tiempo en el que las cosas se compraban para toda la vida. Es más ¡Se compraban para la vida de los que venían después! La gente heredaba relojes de pared, juegos de copas, vajillas y hasta palanganas... Todo se tira, todo se desecha y, mientras tanto, producimos más y más y más basura. El otro día leí que se produjo más basura en los últimos 40 años que en toda la historia de la humanidad... ¿Será que cuando las cosas se consiguen fácilmente, no se valoran y se vuelven desechables con la misma facilidad con la que se consiguieron?

... Y me muerdo para no hacer un paralelo entre los valores que se desechan y los que preservábamos. ¡No lo voy a hacer! Me muerdo por decir que hoy no sólo los electrodomésticos son desechables; que también el matrimonio y hasta la amistad son descartables. Pero no cometeré la imprudencia de comparar objetos con personas. Me muerdo para no hablar de la identidad que se va perdiendo, de la memoria colectiva que se va tirando, del pasado efímero. No lo voy a hacer. No voy a mezclar los temas, no voy a decir que a lo perenne lo han vuelto caduco y a lo caduco lo hicieron perenne. No voy a decir que a los ancianos se les declara la muerte apenas empiezan a fallar en sus funciones, que los cónyuges se cambian por modelos más nuevos, que a las personas que les falta alguna función se les discrimina o que valoran más a los lindos, con brillo, pegatina en el cabello y glamour (Extracto de *Desechando lo desechable*, Marciano Durán, 2006, tomado de su blog).

“Vivimos un tipo de capitalismo que hace que las personas confundan el vacío como una carencia y la carencia como un objeto faltante, y eso nos conduce a la imposibilidad de convivir con el vacío y ser su artesano”, concluye la filósofa Olgaria Matos (Matos, 2014, párr. 11). Fromm, lo citamos nuevamente, nos dice: “Hoy nos encontramos con personas que obran y sienten como si fueran autómatas; que no experimentan nunca nada que sea verdaderamente suyo; que se siente a sí mismas totalmente tal como creen que se las considera; cuya sonrisa artificial ha reemplazado a la

verdadera risa; cuya charla insignificante ha sustituido el lenguaje comunicativo; cuya sorda desesperanza ha tomado el lugar del dolor auténtico” (Fromm, 1964, p. 21). Nos preguntamos ¿qué tipo de sexualidad se puede vivir bajo esta modalidad de vida?

En su estimulante libro, *El dilema del hombre*, el psicólogo Rollo May (1909-1994) señala: “En una época como ésta, cuando la sociedad ya no proporciona al individuo la orientación psicológica y ética adecuada, éste se ve obligado, a veces por desesperación, a examinarse profundamente para descubrir una nueva base a fin de orientarse e integrarse. Esta necesidad dio origen al psicoanálisis y a la nueva psicología dinámica; de hecho, el apoyo al individuo para que descubra una nueva unidad dentro de sí mismo es la gran contribución de la psicología desde Freud en adelante. La satisfacción de esta necesidad del hombre moderno de encontrar su significado dentro de sí mismo es también lo que motivó la aparición del existencialismo” (May, 2000, p. 79).

El amor y los vínculos saludables tempranos son la garantía de vida para un recién nacido, la Psicología ha estudiado como las deficiencias de maternidad abren el abanico de los primeros y fundamentales riesgos. Vemos como en estos tiempos, el amor como producto se ha impuesto al amor como fundamento y encuentro y para muchos el amor ha quedado reducido a las posturas que facilitan el orgasmo o a cantidades innecesarias de cosas por comprar (y regalar) o de pronto a “trucos” para “hacer feliz a tu pareja” nos diría Ramiro Gómez, sobre todo en el día de San Valentín o en el aniversario. Y los medios no solo no lo denuncian, sino que lo favorecen y lo comercian.

### **UN POCO DE IRONÍA: ¿SAN VALENTÍN O “EL DÍA DE FINGIR QUE NOS AMAMOS”?**

Desde hace mucho tiempo se celebra en varios países cada 14 de febrero el “Día de los enamorados” o “Día del amor”, oportunidad para confirmar los romances y relaciones que las personas vamos teniendo a medida que crecemos. Pero además de mensajes, declaraciones, regalos y promesas, hay otra cara de fechas como ésta, el lado superficial, consumista y bullicioso en el que parecen moverse miles de personas que parecen “desbordar” de amor por la pareja, aunque solo sea ese comercial día.

Cines, hostales, restaurantes, hoteles y bares suelen estar abarrotados desde las primeras horas de la tarde en un torbellino de ritmos, comidas, bebidas y demás sustancias, que acompañan el festejo. Muchas niñas incautas terminan dando el sí -o algo más- a cambio de sentirse las preferidas de su feo galán de turno, con aires y sueños de parecerse a Antonio Banderas y realidades estéticas más bien humildes. Por su parte los galanes, gastan todo lo que tienen (o lo poco que consiguieron ahorrar o gorrearle a algún familiar) en flores, peluches, almuerzos (y cenas, copiosas para las más tragoncitas) y uno que otro traguito como para ver si se ameniza la noche. Pero el final es incierto pues bien puede una cursiadera con dispepsia incluida malograrlo todo, tanto como una enamorada ebria hasta el vómito incontenible. Los dueños de hostales y discotecas harán su agosto -en febrero- y recargarán un poco los precios, total hay que gastar cuando se quiere *de veras*.

No faltarán los tristes y las desconsoladas, los solitarios y las abandonadas, los pusilánimes y las desfavorecidas que pasarán ese día entre la desolación y la apatía o quizá odiando a medio mundo -San Valentín incluido- por festejar fechas que solo ahondan más su soledad no elegida. Algunos fingirán alegrías y amores, de pronto envueltos aún en relaciones ya acabadas o agonizando, pero fingir es algo a lo que ya están acostumbrados sus viejos corazones.

Otros gozarán del día y se prometerán trabajar duro en esa relación en la que tienen puestas de pronto todas sus esperanzas, las últimas que les quedan. Los más huecos y calabazas solo saldrán a divertirse con quien sea, dónde sea y hasta la hora que sea, y si *pasa* algo mejor aún. Pura banalidad.

Rescatando algo, fechas como el 14 de febrero son una buena oportunidad para re-recordarle a la pareja (o a la amistad de pronto) lo mucho que la apreciamos, lo valioso que es para nosotros y la alegría de ser cómplices en esta vida tan compleja que tenemos los seres humanos. Y Cupido se reirá, mientras desde lo alto prueba nuevamente puntería con alguna de sus eternas flechas y sus tembleques manos (Arboccó, Febrero 2016).

## LA SEXUALIDAD EN LOS TIEMPOS DEL HOMO CIBER

Ya el sociólogo italiano Giovanni Sartori nos había denominado “homo vídens” hace algunos años (Sartori, 2004), es decir, ya no el “homo sapiens” (que tiene y hace sabiduría), sino el hombre que no lee, ni reflexiona, que solo se contenta con ver imágenes durante horas y horas sin pensar, como cuando vemos la pantalla de TV, la pantalla de la computadora o la del teléfono celular. Ahora estamos antes un nuevo hombre, el “homo ciber”. Es decir, un humano hiperconectado a las tecnologías disponibles.

Vemos personas hablando solas pero no es que estén ensayando alguna próxima participación social o pensando en voz alta, sino que están hablando por teléfono sin tener el teléfono en las manos, están haciendo uso de los llamados “hands free” (o manos libres). A propósito, últimamente nos encanta por estos lados, usar términos en inglés; por ejemplo, bullying, shopping, business, coaching, branding, call center, entre otros. Seguro así sonamos más cool.

Sigamos. El hombre hoy está lleno de cables, audífonos, equipos celulares (a veces más de un equipo), lap top, tablets, cargadores, enchufes y toda una parafernalia que lo convierte en un ser lleno de prótesis tecnológicas. Nunca antes –pues no existía tanta tecnología al alcance claro- el ser humano ha estado lleno de tantas cosas que no siempre lo “conectan” con los demás y con la vida. A veces, hasta lo sacan de la realidad y lo transportan a mundos irreales de imágenes programadas como el reciente juego virtual de los pokemones que debían ser atrapados en cualquier lugar. Pues, los “capturadores” se convirtieron en presas, muchos por la compulsiva caza, caían en piletas, huecos, zanjas, se estrellaban con postes o se tropezaban por las escaleras, en un mundo que nos acerca cada vez más al de las series de zombis.

El maestro Erich Fromm en su clásico trabajo “Psicoanálisis de la sociedad contemporánea” nos decía, hace sesenta años, lo siguiente:

Con diversos grupos de estudiantes no graduados de universidad hice el siguiente experimento. Se les pidió que imaginaran que iban a pasar solo tres

días en sus habitaciones, sin radios, sin televisión, sin libros de entretenimiento, pero con buena literatura, alimentación normal y todas las demás comodidades materiales, y que dijeran cuál sería su reacción a dicha experiencia (hoy sería sin Facebook, tablets y demás prótesis). La respuesta –dice Fromm- del 90% aproximadamente de cada grupo fluctuó entre una sensación de pánico agudo y la de una experiencia extraordinariamente molesta que vencerían durmiendo mucho y haciendo todo género de pequeños quehaceres, mientras esperaban ansiosamente la terminación del plazo. Sólo los de una pequeña minoría, creían que se sentirían a gusto y disfrutarían del tiempo en que estuvieran entregados a sí mismos. (Fromm, 1964, p. 22).

¡Y esto hace sesenta años!, imagínense ese experimento ahora.

## EL DR. BERNE, LAS CARICIAS Y LOS LIKES

El psicoterapeuta Eric Berne (1910-1970), nos recuerda que los seres humanos tenemos necesidades de reconocimiento y estas se atienden con estímulos táctiles, verbales o sociales, que en el Análisis Transaccional –modelo psicológico por el propuesto- se llaman las caricias (Berne, 1988). La caricia es aquí *la unidad de reconocimiento*, ejemplo: un saludo, una palabra gentil, un obsequio, un beso, algunos aplausos. Hasta un ¡hola! o un ¡buenas noches! se entienden como las unidades mínimas de reconocimiento de alguien, por eso cuando saludamos a alguien y éste no nos devuelve el saludo, nos alarmamos, nos ofendemos, nos molestamos o empezamos a fantasear muchas cosas.

Estas caricias tienen en común que logran hacer que la persona que las recibe se siente viva y que los demás reconozcan así su existencia, sea porque la elogian sinceramente (caricias positivas); la adulan, por ejemplo para manipularla, (falsas caricias positivas), o la rechazan, insultan o hasta le pegan (caricias negativas). Algo que Berne y uno de sus principales seguidores, el Dr. Claude Steiner (fallecido a inicios de este año), puntualizan con mucha razón es que las más de las personas pueden llegar a preferir recibir caricias negativas a estar sin estimulación y reconocimiento

alguno<sup>1</sup>. Efectivamente, muchas personas prefieren el odio al olvido, el maltrato a la ausencia de todo tipo de estímulo. Esto puede, al menos en parte, explicar ciertas dependencias patológicas con personas que nos hacen más daño que bien. Es como si la persona se dijera: “a nada, mejor es esto”.

Por su parte, Carl Rogers nos enseñó en psicoterapia que la relación entre el paciente o cliente y el psicoterapeuta es el elemento primordial para que se desarrolle la mejora del paciente.

Mediante el uso de la escucha empática, la disposición a acompañarlo y no juzgarlo y la aceptación incondicional, se intenta promover un ambiente cálido y libre de amenazas donde el cliente pueda expresarse libremente (Rogers, 1997). Podemos decir que con esas actitudes, el psicoterapeuta brinda “caricias” a priori al consultante con lo que la posibilidad de comprensión y cambia aumenta.

Pero dejando de lado lo referente a la psicoterapia, vayamos al mundo digital, al mundo de las redes y el Facebook. Hoy vivimos el esplendor de Facebook y de los likes. ¿Qué es un like? Consideramos que es una pequeña señal de reconocimiento, una caricia, digital pero caricia al fin. Al dar like (me gusta) a algún comentario, fotografía, u opinión ajena, estoy reconociendo y aprobando la existencia y el pensar o sentir del otro y esto genera agrado en el que comparte algo.

Todos necesitamos que alguien nos mire, y hoy un like es de pronto tan o más fuerte que un ¡hola!, un ¡eres importante! o un ¡me agradas!. Es el reconocimiento digital (no presencial, no físico, no cara a cara) que las personas de esta era digital esperamos cuando ingresamos y subimos algo a la web. Otra cosa es la obsesión por revisar a cada instante cuantos likes tiene esa foto, ese meme, ese comentario que hemos colocado. Otra cosa es molestarme o entristecerme –cosa que también pasa- cuando no tengo las decenas (o cientos) de likes que esperaba. Aquí ya hablamos del riesgo de depender de estos recursos y pasatiempos digitales, los cuales descubren una personalidad frágil, inmadura o pobre que pierde el contacto entre lo real

y lo virtual, entre lo necesario y lo accesorio, entre la atención necesaria y la demanda exagerada de ella.

## SOCIEDAD ESQUIZOFRENÓGENA

Esquizofrenógena significa que produce esquizofrénicos(as). Puede ser una madre la que lo haga, puede ser una familia así como una sociedad en su conjunto, con sus contradicciones, doble moral y malos modelos. Gran cantidad de sociedades se mueven dentro de vínculos extraños y ambivalentes, con dobles (y hasta triples) mensajes y órdenes. Algunos ejemplos bastarán para aclarar esto. Nos dicen desde pequeños que está mal mentir y robar pero desde entonces vamos viendo en casa, en la escuela y luego a las propias autoridades del país (policías, jueces, alcaldes, presidentes) hacerlo; esto es mentir, robar, transgredir las propias normas por ellos señaladas.

Nos dicen también que un hombre vale por lo que lleva dentro y que hay que ser más que parecer, sin embargo luego observamos en la TV como la gente usa máscaras todo el tiempo y viven orientados a “producirse” es decir, a fabricarse en una cosa que no son, convertirse en un producto que estará en la vitrina de la vida esperando ser mirada, aceptada y hasta adquirida.

Escuchamos esa cantaleta de que somos únicos e irrepetibles pero los padres se asustan cuando escribimos con la mano izquierda y nos hacen escribir con la diestra, o se asustan cuando somos más lentos o más cinéticos que los demás y en esos casos nos etiquetan, nos diagnostican y hasta nos medican, todo para que seamos “normales”, lo cual significa, ser parecidos a los demás, al promedio, a la norma. De genuinos y particulares, nada.

Nos hablan de que el respeto y el amor al prójimo debe ser la línea rectora de nuestros vínculos y relaciones, pero desde chicos vemos como papá y mamá no se llevan, discuten y hasta se agreden, siendo agredidos nosotros de paso, directa e indirectamente, tanto verbal como físicamente. ¿Entonces?

1 Como en aquél vals peruano “Ódiame” del compositor Rafael Otero López, que inspirado en un soneto titulado “Último ruego” de Federico Barreto, nos dice en la primera parte de la canción: “Ódiame por piedad yo te lo pido, ódiame sin medida ni clemencia; odio quiero más que indiferencia, porque el rencor hiere menos que el olvido”.

Nos enseñan a respetar a las damas, a no jugar con ellas y a cuidar nuestras relaciones de pareja, pero al mismo tiempo muchos *realitys* nos muestran todos los días, chicas lindas en diminutas prendas mostrando más de la cuenta y siendo intercambiadas por los chicos lindos (y fortachones) en romances (a veces falsos y contruidos en los mismos sets de TV) que duran lo que dura una temporada del programa. ¿Cómo que esto puede llegar a confundir en los niños y jóvenes el valor del compromiso y el respeto a nuestro cuerpo y al del otro, no les parece?

No debemos consumir alcohol ni drogas pues eso está mal, pero siendo niños participamos en juergas familiares interminables en casa y nos enteramos luego de la costumbre de algunos de esos familiares de automedicarse hasta el hartazgo cuando las cosas se ponían difíciles, y es que algunas pastillas para los nervios no caen mal. Mientras tanto en las noticias nos enterábamos de la caída de otro pequeño vendedor de coca, que saldría unas semanas después de haber arreglado convenientemente con algunos abogados, policías y fiscales. Pero ni hablar de los grandes narcotraficantes, esos que cenar con altos mandos militares y beben whisky mientras hablan de la grandeza de algunos otros países desarrollados (Arboccó, abril 2016).

De la esquizofrenia, dice la RAE: “Grupo de enfermedades mentales correspondientes a la antigua demencia precoz, que se declaran hacia la pubertad y se caracterizan por una disociación específica de las funciones psíquicas, que conduce, en los casos graves, a una demencia incurable” (RAE, 2016). Saquen ustedes sus conclusiones.

### **PARA TERMINAR: SALUD PSICOLÓGICA PARA UNA BUENA SEXUALIDAD**

Muchas veces, solemos preocuparnos cuando un amigo o pariente se queja de problemas de salud física, dolores, hinchazones, contracturas, bultos que aparecen o molestias físicas de todo tipo. “Anda busca un médico”, le decimos con buena intención, pues es lo que corresponde. Pero no ocurre siempre igual cuando ese amigo o pariente anda muy desganado, muy estresado, fracasa en sus relaciones de pareja, se muestra muy nervioso o padece de conflictos con sus pares. Decirle a alguien –sobre todo si no se tiene

mucha confianza- “anda al psicólogo”, puede ser hasta tomado como un insulto, lamentablemente, porque aún se sigue creyendo (aunque menos que antes) sobre todo en algunos estratos socio-culturales, que los psicólogos solo estamos para atender casos de personas muy deterioradas o desquiciadas. Este es un grave error, que muchas veces solo hace prolongar un problema que enfrentado a tiempo podría reducir tanta amargura, dolor y tensión innecesaria.

Para la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) la salud mental es el estado de bienestar en el que el individuo es capaz de desarrollar sus habilidades, hacer frente a las situaciones cotidianas de estrés, trabajar de forma productiva y fructífera además de contribuir en su comunidad. Veamos la extensión de estas consideraciones. Involucra sentirse bien, enfrentar de manera justa, realista y madura los problemas cotidianos, poder llevar una vida variada y fecunda así como un buen manejo dentro de lo social inclusive siendo capaz de trascender a sí mismo y beneficiar con su existencia a su entorno. Debemos indicar que en tales condiciones, es muy probable que exista un correlato físico de bienestar y plenitud también. Es decir, es más probable que personas muy estresadas, deprimidas y coléricas, enfermen físicamente, les duela todo, sobre todo la cabeza y el cuello, o les surjan esas oportunistas enfermedades psicosomáticas (migrañas, asma, gastritis, tumoraciones, entre otras).

Ahora, preguntamos ¿cuántas personas tienen entonces ese nivel de desarrollo? ¿ese nivel de salud? Una salud que es integral: salud física, psíquica y social, y no solamente salud entendida como ausencia de enfermedades puntuales. Y, para ir al tema de este ensayo, una persona con mala salud psicológica no podrá tener una buena sexualidad, si entendemos por sexualidad algo más que una erección o capacidad lubricativa. Recordamos y aceptamos el oportuno comentario de M.A. Denegri sobre lo importante que es buscar salud mental en la pareja como requisito para estar con él o con ella. Que tenga salud física y mental, nos advierte MAD.

**Colofón:** La Salud Mental o salud psicológica, como también podríamos llamarla, no está siendo atendida como se debe. Los psicólogos clínicos y psicoterapeutas no nos damos abasto y los médicos psiquiatras del país son muy pocos en relación a otras

especialidades médicas. Algunas estadísticas y estudios advierten ya, que en muy pocos años ciertos cuadros clínicos como la depresión, las adicciones, los suicidios o la esquizofrenia se podrían volver los principales problemas de salud. Y en salud, todo tratado a tiempo es de mejor pronóstico. Podemos decir que prevenir vale menos que tratar.

## REFERENCIAS

- Aamodt, S., & Wang, S. (2008). *Entra en tu cerebro*. Barcelona: Ediciones B.
- Ainsworth, M.; Wittig, B. (1969): Attachment and exploratory behaviour of one-year-olds in a strange situation. Determinants of infant behaviour. Londres: Foss Eds.
- Arboccó de los Heros, M. (Febrero 2016). ¿Día de los enamorados o “día de fingir amor”? Diario Oficial El Peruano, p. 12, 14 de febrero del 2016. Disponible en la web, en <http://www.elperuano.com.pe/noticia-%C2%BFdia-los-enamorados-o-%E2%80%98dia-fingir-amor%E2%80%99-38265.aspx>
- Arboccó de los Heros, M. (Abril 2016). Sociedad esquizofrénica. Diario Oficial El Peruano, p. 12, 9 de abril del 2016. Disponible en la web, en <http://www.elperuano.pe/noticia-sociedad-esquizofrenica-39925.aspx>
- Arboccó de los Heros, M. (2015). Psicología, psicoterapia y sociedad. Reflexiones Humanístico Existenciales. *Avances en Psicología*, 1, 49-60.
- Arboccó, M., & O'Brien, J. (2012). Impacto de la televisión basura en la mente y la conducta de niños y adolescentes. *Avances en Psicología*, 2, 43-57.
- Berne, E. (1988). *¿Qué dice usted después de decir hola?* Caracas: Grijalbo.
- Bowlby J. (1993). *La pérdida afectiva: tristeza y depresión* (Alfredo Báez, trad.) Barcelona: Biblioteca de Psicología Profunda, Paidós.
- Bragdon, A. y Gamon, D. (2005) Cerebros que funcionan un poco diferente. México: Grupo Editorial Tomo.
- Denegri, M. A. (2014). *Poliantea*. Lima: Fondo Editorial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Durán, M. (2006). Desechando lo desechable. Recuperado de <http://www.marcianoduran.com.uy/?p=176>, el 5 de enero del 2015.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. España: Editorial Herder.
- Fromm, E. (2007). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós.
- Fromm, E. (1964). *Psicoanálisis de la Sociedad Contemporánea. Hacia una sociedad sana*. Sexta Edición. México: Fondo de Cultura Económica.
- García Pintos, C. (2010). *La vida es una moneda. El arte de vivir*. Barcelona: Plataforma.
- Gómez Salas, R. (2013). *Relación psicoterapéutica. Enfoque fenomenológico existencial*. Lima: Fondo Editorial Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Argentina: Planeta.
- Maslow, A. (1998). *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós
- May, R. (2000). *El dilema del hombre. Respuestas a los problemas del amor y de la angustia*. España: Gedisa.
- Matos, O. (Set. 2014). Náufragos de la modernidad. En entrevista con Ana Paula Orlandi, Traducción: Katerina Valdivia Bruch. Copyright: Goethe-Institut Brasilien. Recuperado de: <http://www.goethe.de/ins/co/es/bog/kul/mag/fok/zei/13268288.html>, el 20 de diciembre del 2014.
- Real Academia Española. (2016). *Diccionario de la Lengua Española*. Vigésima Segunda Edición. Edición del Tricentenario. Versión virtual disponible en: Disponible en la web, en <http://dle.rae.es/?id=2PGmlay>
- Rogers, C. (1997). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Savater, F. (2007). *Las preguntas de la vida*. Barcelona: Ariel.
- Sartori, G. (2004). *Homo videns: la sociedad teledirigida*. España: Taurus.

Fecha de recepción: 31 de enero, 2017

Fecha de aceptación: 9 de marzo, 2017