

Intimitat i xarxes socials. Educar en el pudor

Anna Plans'

Existeix la paradoxa que cada vegada tenim més clar el nostre dret a la intimitat, però, d'altra banda, a vegades potser de manera inconscient ens posem en situacions de més perill quan ens sobreexposem. Crec que el concepte d'intimitat no ha canviat, allò que s'ha ampliat són els límits. Abans no compartíem la nostra intimitat, i no només pel pudor de compartir vivències amb una persona anònima, sinó perquè als altres segurament tampoc els hauria interessat. No obstant això, avui exhibim la nostra intimitat a persones als qui probablement ni dirigiríem una salutació en el cas de creuar-nos pel carrer. Parlar de pudor s'ha convertit en una tasca molt difícil. No obstant això, crec que el pudor és l'escut que protegeix la nostra intimitat, la interioritat de la persona. El pudor no és censura, sinó protecció davant una possible intromissió en el nostre espai personal.

Què és la intimitat?

“Hi ha un espai interior en el qual no tenen accés els altres. És la nostra ‘pàtria interior’, un espai propi de silenci i quietud”². És una manera de definir la intimitat. En relació amb la intimitat, parlem del dret a la intimitat que ens permet gaudir d'un àmbit propi i reservat per tal de desenvolupar una vida familiar i personal plena i lliure, tot exclouent tant del coneixement com de les intromissions a tercers. És molt interessant donar valor a aquesta facultat que nosaltres hem de protegir i decidir en quin moment volem compartir allò que és més íntim, el nostre món interior. Els animals no tenen intimitat. Es tracta d'un pilar bàsic que necessitem per ser els qui som, individualment i com a persones singulars.

Per entendre millor aquest concepte, a mi m'ajuda el fet de visualitzar la metàfora marina que planteja Ricardo Yepes³. La intimitat roman en el més profund del nostre ésser, on hi ha un món interior viu i creador del qual sorgeixen els nostres pensaments, il·lusions, anhels i desitjos. Perquè aquest món no quedi reclòs i es faci visible cap a fora, és necessari un vehicle que l'expressi. El nostre cos compleix aquesta funció. Així, una mirada, una carícia o el nostre llenguatge són exemples d'expressió de la nostra interioritat. De fet, el nostre cos és la nostra intimitat.

El pudor ens porta a valorar la intimitat que ens mou a ocultar o evitar parlar amb altres persones sobre certs sentiments, pensaments o actes que es

consideren íntims. Aquesta estima pel pudor inclou el cos com a part de la persona. Tractem amb menyspreu el nostre cos quan l'usem com un objecte (alguna cosa) i no com un ens (un algú), quan no el protegim, quan comerciem amb ell o l'utilitzem per extorquir o hipersexualitzar-nos. Continua dient Yepes⁴: «Malbaratar un tresor és estúpid, malbaratar-se a un mateix, bogeria. Tu i jo decidim amb qui compartir aquest món intern i ho fem de manera selectiva. Soc jo qui obro la porta del permís perquè uns altres hi accedeixin. Ja que en el fet de conèixer el que faig, els meus gustos, els meus escrits, no coneixen simplement una cosa, sinó que em coneixen a mi».

Xarxes socials, intimitat i menors

Estic absolutament d'acord amb l'afirmació del pèrit informàtic judicial, Pablo Duchement, quan diu que la combinació de xarxes socials, intimitat i menors és un còctel Molotov.

En l'actualitat, els menors comparteixen la seva intimitat en la mateixa plaça on juguen tot tipus d'actors i de totes les edats. Avui, a més, l'exhibició en les xarxes anul·la el privilegi de tenir intimitat, i fan vulnerables als qui la comparteixen. Podem deixar el «jo» més fràgil dels menors en mans de la mirada aliena?

És fonamental que ensenyem el sentit de la privacitat i del respecte pel propi cos des d'una edat molt primerenca. El disseny de l'autoestima es va embastant des de la més tendra infància. Una sobreexposició física del menor pot atemptar contra aquest principi bàsic, així que hem de tenir present que, si ampliem els límits d'exposició dels fills, perilla la seva intimitat i, de retruc, l'autoestima dels més vulnerables.

Xarxes com Instagram o Tik Tok, per exemple, són de les més utilitzades i també en les quals ha cristal·litzat la proliferació d'imatges i missatges sexuals. En aquest context, estan en auge els *influencers*, actors i actrius, concursants de *realities*, cantants, etc., que triomfen per vendre la seva intimitat. Especialment les “reines d'insta o Tik Tok” solen ser noies molt erotitzades que utilitzen el cos com un objecte per mercadejar ja sigui per aconseguir popularitat, *likes* o diners. Són imitades majoritàriament per noies que, potser, de manera inconscient van deixant que siguin els altres els qui les valorin a partir d'imatges sovint retocades, tot suscitant un patró cada vegada més *sexygrammer*.

Perills de les xarxes com a aparador de la intimitat

Al final, de tant reproduir aquest tipus de patrons, s'acaben normalitzant entre els seus semblants i també entre els més petits.

Aquests models hipersexualitzats són molt perillosos perquè condicionen la nostra identitat, la nostra imatge corporal i com ens relacionem amb els altres. De fet, hi ha estudis que evidencien la relació entre la hipersexualització amb la baixa autoestima. I, llavors, apareixen les fragilitats contemporànies amb problemes com fòbies socials, anorèxia, bulímia i depressió. Així mateix, una baixa autoestima pot condicionar l'elecció d'amistats i parelles tòxiques.

A partir de la hipersexualització apareixen noves maneres de relacionar-se entre les persones i sovint aquestes deriven en diferents maneres de violència *online*. Una d'aquestes noves formes de relació és el *sexting* (enviament de missatges, imatges o vídeos de contingut sexual). El practiquen un de cada set joves. Igual que abans es fumava d'amagat, avui es "sexteja". Les conseqüències de fer-ho poden portar a aquestes noves formes de violència com la *sextorsió*, la *pornovenjança*, l'*online grooming* o el *ciberassetjament*. Hi ha alguns educadors que animen els joves a practicar el *sexting* segur. És una fal·làcia! A partir del moment en què comparteixes una imatge, vídeo o text ja en perds el control. També hi ha els qui recomanen tapar zones del cos per tal d'evitar ser reconeguts. Però, quin missatge estem llançant quan animem els menors a compartir la seva intimitat de forma despersonalitzada? En fer-ho et converteixes en un objecte sense cara, sense rostre, sense personalitat i, d'altra banda, estàs enviant una imatge partint de la base que probablement aquesta persona trairà la teva confiança i podrà ser reenviat. Pel que fa a l'*online grooming* (ha crescut de manera colossal en els últims anys), té a veure amb persones que busquen menors per satisfer els seus desitjos sexuals i ho fan a través del món d'internet, per a això poden localitzar imatges suggeridores disponibles en la xarxa o en els perfils de xarxes socials i contactar amb els seus protagonistes.

Sharenting: *el risc de mostrar els teus fills en xarxes*

En l'actualitat, és en les xarxes socials on molta gent exposa la intimitat dels seus fills. Jo mateixa he caigut en la temptació de publicar alguna proesa dels meus i haig de reconèixer que és una xutada de dopamina increïble. Potser tenim la mateixa sensació de satisfacció que quan compartíem els àlbums de fotos amb amics. No obstant això, en aquest cas les imatges personals es quedaven en el cercle íntim, un cercle que ampliàvem quan coneixíem algú i, orgullosos, trèiem del moneder aquesta foto de carnet dels nostres fills. Mai se'ns hauria ocorregut mostrar l'àlbum de fotos familiar a una persona que acabéssim de conèixer! Si el que volem és simplement compartir amb les nostres amistats o família, la meva recomanació és que gestionem les opcions de privacitat tant de xarxes com de missatgeria i demanar als nostres familiars i amics que no comparteixin res. A més, també considero interessant que a partir de certa edat comentem

amb els nostres fills abans de compartir cap contingut. Així ells també normalitzen el fet de demanar permís abans de publicar contingut aliè.

La meua pretensió no és jutjar, sinó provocar la reflexió. El postureig sempre ha existit, encara que avui s'hagi ampliat l'àrea íntima d'allò que ensenyem i ha augmentat el nombre d'ulls que ho veuen. No hauríem de reflexionar sobre la manera com ho fem? Ja sigui per omissió o per desconeixement, estem posant en risc els nostres fills. Per exemple, una foto d'un bebè en bolquers o un vídeo d'una nena ballant en biquini pot ser agregat per tercers a llistes de reproducció amb contingut de temàtica eròtica i/o sexual. Llistes que s'utilitzen com a «aperitiu» per estimular a milions de pedòfils.

Els adults hem de plantejar-nos, a més, una altra qüestió: les nostres publicacions formaran part de l'empremta digital dels nostres fills. Com se sentiran quan siguin grans? Ens ho podran retreure en un futur? I si aquesta petjada els perjudica el dia de demà, quan busquin feina? Com els ensenyarem que no han de compartir dades sobre on estan o allò que ha passat a l'escola, o amb qui han realitzat una activitat concreta, si nosaltres ho fem?

Recentment, vaig escoltar una mare *influencer* que comentava que a la seva filla de 8 anys li encantava compartir les vivències en Instagram. És probable que allò que li provoca diversió en aquest moment, li avergonyeixi quan sigui adulta. Un menor a aquesta edat és influenciable, no té suficient maduresa, el seu cervell es troba en ple desenvolupament. Per aquest motiu els pares som els responsables de gestionar les seves dades fins als 14 anys.

En última instància es tracta de la seva intimitat, no de la nostra. Seria bo que ens preguntéssim per a què compartim la intimitat dels nostres fills. Això ens ajudarà a destriar a què li donem valor. Sigui quina sigui la resposta, és bo ser conscients que, a canvi de la repercussió en xarxes o d'un moment de fama, de diners o del que sigui, renunciarem a una part de la seva intimitat, amb les conseqüències que això pot implicar-los en un futur. Si la nostra motivació principal és mostrar un model de vida, no demostrem certa arrogància en pensar que som «models» d'alguna cosa? I si a més cobrem per això, es converteix el nostre fill en un objecte que utilitzem en profit propi? Sens dubte, la prioritat dels que som pares és protegir la intimitat de qui depèn de nosaltres. Per això, hem de revertir totes les accions de les quals som responsables i que suposen sobreexposar-los en l'espai públic. Evidentment, publicar en xarxes sense exhibir els nens suposarà creativitat i esforç més grans, però si actuem d'aquesta manera i som conscients que la imatge-identitat dels menors és seva i no nostra, serem un bon exemple per als qui venen darrere i, amb sort, potser també serem pioners d'una nova manera més humana de comunicar.



Què fer: exemple, comunicació i límits

Aprenem des que naixem a través de la mirada de l'altre. La neurociència parla de les neurones mirall. El cervell és plàstic i l'exposició repetida a una mena de conducta ens fa aprendre-la. Per això un nounat aprèn a parlar i per aquesta raó la seva conducta és molt semblant a la dels seus progenitors. Siguem el model que volem veure en els nostres fills: “Les paraules mouen, l'exemple arrossega”.

D'altra banda, la bona comunicació és essencial en les nostres relacions. I en el marc de la família es presenten moltes oportunitats per tal de fomentar-la. Diu el Dr. Carlos Chiclana, reconegut psiquiatre-sexòleg, que una de les grans inversions que podem fer amb els nostres fills és ensenyar-los a tenir intimitat amb les persones. És recomanable que comencem nosaltres mateixos i siguem exemple i compartim la nostra intimitat amb els fills: desitjos, il·lusions, alegries, tristeses, necessitats i una infinitat d'aspectes emocionals, intel·lectuals i espirituals que fa que les persones ens puguem estimar. Aquest aprenentatge és la llavor per a les seves futures relacions d'amistat i de parella. Aprofitem moments com abans d'anar a dormir, durant els àpats, quan cuinem o en un passeig per conversar, i sobretot, escoltar els nostres fills. I quan són adolescents els trajectes amb cotxe semblen una bona opció, així evitem el contacte visual que a aquesta edat sol incomodar més, i a més no escapen de la conversa.

Finalment, són molt necessaris els límits ja que contribueixen al desenvolupament del còrtex prefrontal i de la capacitat d'autocontrol. No hauria de ser negociable tot allò que es relaciona amb la salut i el desenvolupament. Per exemple, a partir del moment en què decidim que els nostres fills tenen accés a xarxes o aplicacions de missatgeria, el fet d'establir horaris i zones restringides pot ajudar a prevenir la pràctica del *sexting*, *grooming* o *ciberassetjament*. A més de no oblidar que l'edat legal per a l'ús de WhatsApp és de setze anys i, en xarxes, els catorze. Els joves no tenen consciència de risc, cal fer-los pensar. I si han caigut en alguna mala pràctica: no els jutgem, ajudem-los i busquem solucions. Acompanyem-los, sempre.

La clau recau en tenir cura de la intimitat des de la infància i generem espais que afavoreixin vincles afectius sans. Aquests nexes són essencials, especialment durant els primers anys de vida, així com valorar-los per allò que són, llevant importància als seus atributs físics. Tot això els capacitarà per mantenir relacions sanes amb si mateixos i amb els altres.

¹ Presidenta de l'Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya. Article elaborat a partir del llibre de l'autora, *Respeto mi sexualidad. Educar en un entorno hiperssexualizado*. Ed. Nueva Eva, Madrid, 2020.

² Xavier Bringué, José Ramón Ledesma, Juan Antonio Ortiz, 2012. *Adolescentes con Personalidad*. acpeditorial.com.

³ *La persona y su intimidad*. Ricardo Yepes. Cuadernos de anuario filosófico. 1997.

⁴ Idem.