



SUMARIO

TEMA DEL DIA

Pág.

INTIMIDAD, CONOCERLA

1

Borrell i Carrió F.

PENSAMIENTO ACTUAL

LA INTIMIDAD Y EL DESCONCIERTO DEL ENFERMO

32

Broggi Trías MA.

ESCOGER EL MORIR. DE LA MUERTE ACOMPAÑADA A LA MUERTE PLANIFICADA

55

Busquet Duran X.

ARTE, SALUD Y SOCIEDAD

ÍNTIMA MENTE

85

Ochoa Prieto J.

UN SORDOMUDO EN UN MUNDO CIEGO

93

Galindo Salmerón Z.

COMUNICACIÓN CLÍNICA, A CONTRALUZ

108

Pérez Milán L.



Fundació
Letamendi-Forns

REVISTA

FOLIA HUMANÍSTICA

Codirectores

Marc Antoni Broggi i Trias (PCBC)
Alexandra Albarracín Castillo

Responsable de Redacció

Beatriz Gutiérrez Muñoz

Consejo Editorial

Francesc Borrell-Carrió
Juan Carlos Hernández Clemente
Juan Medrano Albéniz
Vicente Morales Hidalgo

Correspondencia

Web:

<http://www.fundacionletamendi.com>

Correo electrónico:

info@fundacionletamendi.com

Envío de manuscritos:

[http://www.fundacionletamendi.com/revista-fo-
liahumanistica/envio-de-manuscritos/](http://www.fundacionletamendi.com/revista-fo-
liahumanistica/envio-de-manuscritos/)

Información editorial

Folia Humanística publica artículos por encargo solicitados a especialistas, así como aquellas propuestas enviadas por los autores y aceptadas tras su evaluación por pares de académicos especializados.

Los textos recibidos se publicarán en la lengua original (castellano, catalán, inglés y francés); los que se consideren de relevancia mayor serán traducidos al inglés y castellano.

Los artículos deben ser originales y acompañados del documento "derechos de autor" que encontrarán en la web, junto a las normas de presentación a seguir.

Cada artículo publicado al final tendrá especificado la referencia de citación, donde se incluirá el número DOI ®.

Distribución

La Revista *Folia Humanística* es de libre acceso a consultar online.

<http://www.fundacionletamendi.com/category/revista/>

Folia Humanística es una revista internacional que tiene el doble objetivo de fomentar, por un lado, la reflexión y el debate público en el ámbito de la Salud, Ciencias Sociales y Humanidades, y por el otro, la colaboración entre distintos equipos de investigación nacionales e internacionales que dinamicen el diálogo entre la filosofía de la medicina, la salud pública y la justicia social. Dividida en "Tema del día", (artículos para el debate), "Pensamiento actual", (artículos críticos de novedades editoriales), y "Arte, Salud y Sociedad", la revista se esfuerza en fortalecer las conexiones entre la investigación académica, la práctica clínica, las experiencias de los pacientes y sus implicaciones éticas y estéticas en la sociedad. Todo ello con la intención de favorecer la reflexión entre diferentes disciplinas sobre temas de actualidad y las tendencias más novedosas en el campo de las Humanidades y la Salud.

Folia Humanística is an International Journal, born with the dual aim of fuelling the discussion and public debate on issues of health, social sciences and humanities and on the hand, of fostering cooperation between various research groups, both national and International, to spur the dialogue between philosophy and medicine, public health and social justice. The Journal is divided into three different sections: "main focus" (article for debate), "Contemporary thought" (critical reviews of new Publications) and "Arts, Health and Society" which all contribute to strengthening the links between academic research, clinical practice, the experience of patients and their ethical and esthetical implications for society. Ultimately, the intention of the Journal is to promote reflection at the crossroads of several disciplines on topical issues and new trends in humanities and health.

INTIMIDAD, CONOCERLA.

Borrell i Carrió F.

Resumen: La intimidad se compone de tres aspectos: en *primer lugar, la urdimbre emotivo-sentimental*, donde las cosas del mundo resuenan y nos crean emociones y sentimientos, primeras materias de la intimidad. Este resonar con el mundo podemos manifestarlo (extimidad), o guardarlo para nosotros (intimidad). Esta *decisión -mostrar o guardar para mí-* es el segundo aspecto. En una cultura idólatra de la espontaneidad, sería difícil madurar como personas. El pudor no es tan solo recato, es una "resistencia a devenir tan solo mi cuerpo", y una oportunidad para elaborar y cambiar a mejor. El tercer aspecto es que *cada persona regula espacios de relación* donde se permite mayor o menor espontaneidad, sinceridad, cortesía, pudor y generosidad. En conclusión: sensibilidad emocional, espacio personal e interacción social trenzan un delicado vestido que nos cubre y nos desvela un relato marcado por la tensión entre lo que somos, lo que queremos y creemos ser y cómo nos mostramos. Cuando estamos mal con nosotros mismos (egodistonia), ensayamos nuevas adaptaciones al entorno. Pero también *podemos acostumbrarnos al malestar, con el peligro del retraimiento social y oxidación emocional.*

Palabras clave: *Intimidad, Carácter, Urdimbre emocional, Espontaneidad, Cortesía, Cooperación, Egodistonia, Diálogo interno, Privacidad.*

Abstract: INTIMACY, TO KNOW IT

Intimacy consists of three aspects: first, the emotional-sentimental warp, where the things of the world resonate and create us emotions and feelings, the raw materials of intimacy. This resonating with the world can be manifested (extimacy) or kept to ourselves (intimacy). This decision—whether to show or to keep for ourselves—is the second aspect. In a culture that idolises spontaneity, it would be difficult to mature as individuals. Modesty is not just reticence; it is an opportunity to develop and improve, a "resistance to becoming merely my body." The third aspect is that each person regulates relational spaces where greater or lesser spontaneity, sincerity, courtesy, modesty, and generosity are allowed. In conclusion: emotional sensitivity, personal space and social interaction weave a delicate fabric that covers and reveals us a narrative marked by the tension between what we are, what we want and believe to be, and how we show ourselves. When we are not at ease with ourselves (ego-dystonia), we try out new adaptations to the environment. But we can also become accustomed to discomfort, with the danger of social withdrawal and emotional stagnation.

Key words: *Intimacy, Character, Emotional warp, Spontaneity, Courtesy, Cooperation, Ego-dystonia, Internal dialogue, Privacy.*

Artículo recibido: 10 julio 2024; aceptado: 15 julio 2024.

Salvador Pániker afirmaba que uno de los dramas de la persona moderna era la precaria presencia de intimidad en unas vidas volcadas a la mostración pública (1). Esta afirmación me llenó de zozobra porque a la pregunta "¿es ese también mi caso?", no sabía responderme de manera precisa. Me asaltaban preguntas como ¿dónde está

mi intimidad?, ¿qué la distingue de privacidad, dignidad o pudor?, ¿resulta ser un espacio mental o una manera de responder al entorno?, ¿por qué razón todo el mundo está de acuerdo en su existencia, pero en cambio resulta tan difícil conocerla?

Algunas cabeceras de periódicos la pregonan: “vendió su intimidad por un puñado de dinero”, “el juez consideró un agravante violar su intimidad”. El uso social de esta palabra se solapa al concepto de privacidad: lo que tengo derecho a que no se sepa públicamente. A su vez la privacidad se relaciona con dignidad: violar mi privacidad es atentar contra mi dignidad.

DEFINICIONES PARA CLARIFICAR EL DEBATE

Ensayemos algunas definiciones que -más adelante- matizaremos:

- Definamos intimidad como “lo que guardo para mí”.
- Y dignidad como “el respeto que debo a mis semejantes (y me es debido), por el simple hecho de ser persona”.
- Luego privacidad sería “lo que solo puede ser publicitado con mi consentimiento”, pues de lo contrario no se me respetaría como persona, (se atentaría a mi dignidad).
- En consecuencia: yo decido si hago público el contenido de mis pensamientos, o si los reservo para mí. Si los hago públicos no puedo reivindicar sobre ellos privacidad. Es el caso típico de políticos que se van de la lengua y caen en desgracia por criticar a su jefe de filas. Ahora bien, mi vida sentimental, mi desnudez, mi declaración de la renta... pertenecen al ámbito privado, y sin mi consentimiento no pueden ser publicitados.

LA INTIMIDAD COMO DECISIÓN

Acostumbramos a relacionar intimidad con pudor. Esta asociación nos lleva a considerar la intimidad como mi espacio personal, mis “vergüenzas”; eso es, en último término, mis órganos sexuales externos. Pero “intimidad” es -ante todo- una decisión: “*esto lo guardo para mí*”. Por ejemplo, mi desnudez. Muchos pensamientos o conductas que pueden considerarse inapropiadas, también las reservamos para preservar la imagen que queremos dar.

Regresemos al cuerpo. La playa naturista (nudista) propone desvestir el cuerpo, regresar a un estado natural “no textil”, en una palabra, *de-sexualizar la desnudez*. ¿Acaso no fuimos arrojados al mundo completamente desnudos?

Sin embargo, una persona que muestre una cámara fotográfica en una playa nudista será inmediatamente expulsada; ¿por qué? Porque fotografiarme equivale a apropiarse de mi desnudez, publicitarla o usarla para reírse de mí, comentar aspectos de mi cuerpo con otras personas, o solazarse... ¿Y por qué debiera importarme, si no sabe nada de mí, ni como me llamo, ni de dónde soy...? Pues resulta que sí, que me importa, y por eso permito que me miren desnudo, pero no permito que me fotografíen.

En términos de riesgo, podríamos decir que una persona naturista acepta el riesgo de que alguien le mire y se burle de su desnudez, siempre que lo haga desde el plano igualitario de su propia desnudez, pero no acepta la asimetría de mirones o fotógrafos.

El programa Naked Attraction (Max) (Figura 1) muestra 6 varones o mujeres que desvelan progresivamente su desnudez, empezando por los genitales y subiendo hasta la cara. El concursante y la presentadora van vestidos, pero en el punto final, cuando él o la concursante tiene que decidir con cuál de estos cuerpos se quedan para intimar, también tiene que desnudarse. Muchos de estos concursantes exclaman... “*¡es justo!, eso nos iguala*”.

Figura 1

Naked Attraction, Reality Show de Max (2024).



Me llama la atención una noticia recientemente aparecida: “¿Por qué hay pocos jóvenes nudistas en plena era del postureo?” (2). El artículo alude a la falta de jóvenes en las playas nudistas, y lo atribuye a la estigmatización del movimiento naturista, pero, sobre todo, a la insatisfacción con el propio cuerpo de los jóvenes, atentos a estándares irreales que promocionan *influencers* y redes sociales. Para vencer el pudor de mostrarnos desnudos en una playa nudista resulta imprescindible entender -acordar- que la mirada del otro no enjuiciará la fealdad o belleza de nuestro cuerpo, es decir, que no nos observará como objetos de curiosidad, de deseo o de rechazo. Pero incluso más importante: que mi cuerpo es estándar y no llamará la atención.

Si la mirada de otra persona desnuda no me molesta, pero la del fotógrafo (aunque vaya desnudo) sí, es por una serie de suposiciones que atribuyo al fotógrafo (manipular mi imagen, venderla, criticarme, etc.). El fotógrafo produce en mí una tensión por lo que imagino que puede o pretende hacer. Tensión que me hace decidir no mostrarme desnudo (o expulsar al fotógrafo de la playa).

Zamacois representa en “La visita inoportuna” (1868) (Figura 2) la reacción de la joven modelo a la mirada de un posible voyeur. El pudor resurge con la desconfianza. “Consiento que se contemple mi desnudez desde el placer estético, pero no para otros fines”, nos está diciendo la modelo.

Figura 2

Zamacois E. "La visita inoportuna" (1868).



Ahora bien, la presencia del pudor revela que la intimidad se corporaliza en regiones que preservamos como sagradas (sobre todo nuestros órganos sexuales). No todas las culturas lo entienden así. Algunas tribus amazónicas prescinden de toda vestimenta, *pero eso no equivale a que desaparezca el pudor ni la intimidad*. El bañador de las playas textiles indica, simbólicamente, que preservamos la genitalidad al espacio más íntimo (familia, pareja). Se efectúa una desexualización del cuerpo... ¡tapando!, justo lo contrario del nudismo, que desexualiza... ¡destapando! En ambos casos la persona está cómoda porque *“voy como los demás”*. Y en ambos casos se preserva la intimidad - privacidad.

EL MONO QUE LLEVAMOS DENTRO

Desde luego hay personas a las que no les importaría en una fiesta, y con algunos gramos de alcohol en la sangre, desnudarse e incluso que les fotografiaran. Quizás después exclamarían: *“¿cómo pudo ocurrir?”*.

Fácil: tenemos al acecho este “mono que llevamos dentro” (3) (Figura 3). Cuando el entorno relaja su mirada controladora, el mono -que es parte de nosotros-, se remueve inquieto y no atiende a cálculos prudentes. A eso también le llamamos

“ser espontáneos”. La frontera entre espontaneidad y mala educación puede ser muy tenue. Un ambiente de trabajo tiene que permitir que cada cual se exprese con franqueza, pero sin que desaparezca el filtro de cortesía y amabilidad.

Figura 3

Frans de Waal fue etólogo especializado en conducta de primates.



Pero sustituyamos la imagen del mono por la de un diapasón interno que vibra con el entorno (Figura 4). El mundo cobra sentido porque nos emociona. Cuando vamos a comprar unos zapatos imaginamos cómo nos sentiremos llevando estos zapatos en diferentes ambientes. Interrogamos a nuestro diapasón emocional lanzándole esta imagen: “¿me gustará llevar, mostrar, estos zapatos?” Damásio lo llama “marcador somático” (4).

Figura 4

El diapasón emocional que resuena con el entorno.



Este diapasón emocional no es igual para todas las personas. Tenemos nuestras “maneras habituales” de valorar el mundo, incluso nuestras “manías”. Pero no podemos dejar de valorarlo, de reaccionar (5). En conjunto podemos hablar de una **urdimbre emotivo-sentimental** (6) para señalar la paleta de sentimientos y emociones con la que entramos en resonancia con el mundo.

Esta urdimbre no equivale a los valores morales que tenemos. En algunos casos pueden chocar con nuestra emotividad. Tenemos el caso de Orígenes, siglo II, que, según refieren las crónicas, se castró para evitar cualquier tentación lúbrica; un ejemplo un tanto brutal del predominio de los valores morales sobre las inclinaciones afectivas, y que, por cierto, no gustó a los padres de la naciente Iglesia (7). De manera menos dramática el alcohólico puede tomar un Antabús para evitar cualquier tentación de consumo.

Esta urdimbre emotivo-sentimental la esculpimos y la esculpen personas y circunstancias que nos hacen ser como somos. Nadie nace con apetencia por el esfuerzo y el trabajo, pero con los años apreciamos las ventajas y llegamos a creer que hemos nacido con esta inclinación.

Entendemos bien esta influencia de la cultura sobre la urdimbre. Por ejemplo, la progresiva tolerancia hacia hábitos sexuales no heterosexuales. Sin embargo, ¿qué decir de una persona casada y con hijos que, pasados los 50, experimenta una fuerte inclinación a cambiar de género? (8) Hemos de admitir factores biológicos y psicosociales (no solo culturales), que influyen en nuestra urdimbre.

Una consecuencia de esta diversidad es la variedad de estilos de vida que encontramos incluso en un mismo entorno cultural. Stuart Mill consideraba esta diversidad como un Patrimonio de la Humanidad porque, a su manera de ver, no influenciaba meramente las costumbres: “*Las leyes no se mejorarían nunca si no existieran numerosas personas cuyos sentimientos morales son mejores que las leyes existentes*”, afirmaba (9).

Pues bien, si acordamos que la generatriz de la intimidad consiste en una manera de reaccionar ante el mundo, debemos preguntarnos: *¿de qué manera elaboramos este “resonar”?*

LA INTIMIDAD COMO INSTRUMENTO MUSICAL

Para contestar a esta pregunta cabe imaginar la intimidad como unas cuerdas de guitarra que el viento o una mano ajena, o nuestra propia mano, pueden percutir. Los sonidos que salen son producto de una tensión sobre estas cuerdas, son las emociones y sentimientos. Y sobre estas melodías construimos intenciones, propósitos, narraciones de nuestra vida.

Esta manera de vernos afirma que somos arrojados al mundo con 5, o con 10, o quizás 15 cuerdas, es decir, no todos tenemos las mismas capacidades reactivas (un caso extremo sería el niño autista). Estas cuerdas nos vienen “dadas de fábrica”, pero también pueden calibrarse mediante la educación y las experiencias infantiles de maneras diferentes. ¡Incluso nosotros mismos podemos calibrarlas! Genética, entorno, voluntad propia, tres elementos que constituyen e interactúan sobre la urdimbre.

Una de las primeras cuerdas es percibir el bienestar o malestar corporal. Sonrisa y llanto es la dicotomía en la que se mueve la urdimbre del bebé. Los padres pacientemente modulan esta cuerda para permitir que las querencias del infante poco a poco se expresen mediante palabras:

- *No llores, si quieres agua dime, “¡quiero agua!”, pero deja de llorar.*

La mediación verbal entre cuerpo y entorno es una auténtica revolución: podemos explicarnos lo que nos sucede, hacer una previsión de sucesos y, en consecuencia, embridar la reactividad somática. Podemos nada menos que reflexionar, es decir, imaginar escenarios alternativos.

El bebé es todo mostración, “extimidad” (10). Empezamos a quedarnos “para nosotros” reacciones emotivo-sentimentales cuando somos capaces de percibir que estas reacciones no son apropiadas para el entorno en el que nos movemos. “*No puedo reírme del aspecto de esta niña porque la ofendería*”, “*de buena gana me comería otro bollito, pero debo contenerme, porque hay otros niños que aún no lo han probado*”... He aquí los primeros atisbos de la intimidad, que se acrecienta en la medida en que lo hace nuestra capacidad de imaginar.

Este bebé, que es todo extimidad, se percata, con poco menos de 3 años, que sus iguales no le toleran abusos ni le ríen sus gracias. Los juegos van a obligarle a elaborar una Teoría del Otro: “*¿qué quiere mi amigo/a?, ¿qué hará si yo hago...?*” Abrirá -en el plano de la imaginación- un teatrillo donde se verá dialogando o interactuando con sus pares.

Estos diálogos, esta voz interior, expresan -formalizan- las notas emocionales de su urdimbre. Ahora empieza a controlar el llanto porque imagina escenarios donde su sed, hambre, dolor, pueden calmarse. Acude a un adulto para decirle: “*necesito agua*”. Obsérvese que no dirá “quiero” o “dame” agua, sino que apela a lo que siente: sed, hambre, dolor... El padre deberá interpretar la necesidad.

Cuando un padre le dice a un niño de 3-4 años, “*deja de llorar y cuando lleguemos a casa te daré una galleta*”, y el niño efectivamente deja de llorar, el padre piensa: “*¡Sucedió un milagro!*”. En efecto, el pequeño milagro de imaginar un escenario gratificador suficientemente persuasivo y creíble como para cancelar el llanto: “*logré lo que quería, para qué gastar energía llorando*”, razona el niño desde su intimidad.

La serie de películas de Pixar “Del revés” (Figura 5) consiste precisamente en mostrar el “teatrillo” emocional íntimo, donde emociones encontradas (ansiedad, ira, miedo, asco...) dialogan y luchan para imponer su narrativa.

Figura 5

"Del Revés", película de animación de Disney.



INTIMIDAD Y NORMAS SOCIALES

Compartimos con los primates antropoides el principio más básico de justicia: corresponder con la misma moneda. A eso llamamos reciprocidad. Nuestro infante empieza a cultivar un Libro de Contabilidad con sus hermanos y compañeros de escuela: *"fulanito está en deuda conmigo porque no me devolvió el lápiz que le presté."* Una parte de sus esfuerzos se dirigen a evitar que este Libro de Contabilidad entre en números rojos (11).

Otra preocupación no menor es ser aceptado por el grupo. Aquí entra el pudor: qué debo mostrar y qué debo esconder. Pero también las normas de cooperación y de cortesía.

Las máximas de cooperación de Grice (12) (Tabla 1), pueden resumirse como sigue: *"cuando hables con otra persona, piensa lo que esta persona puede entender, díselo en términos sencillos pero suficientes para que comprenda lo que se le pide, evita proyectar tu ego de manera innecesaria"*.

Igualmente, las normas de cortesía (tacto, generosidad, aprobación, modestia, acuerdo, simpatía y consideración) (13), insisten en algo parecido: *"si quieres tener buenas relaciones, reprime tu espontaneidad, piensa de qué manera puedes relacionarte sin levantar animadversión y creando un vínculo positivo"*.

Tabla 1

Las máximas de cooperación de Grice.

1. Máxima de calidad: explicar hechos que tenemos por ciertos.
2. Máxima de cantidad: hacer tu contribución tan informativa como se requiera para los propósitos del intercambio informativo, pero evitando lo innecesario.
3. Máxima de relevancia: decir cosas relevantes.
4. Máxima de modalidad: evitar las expresiones oscuras o complicadas, evitar la ambigüedad, ser breve y ordenado.

En la medida en que la sociedad exige mayores niveles de cooperación *avanza inexorable hacia pautas de cortesía también más exquisitas*. Interpone reflexión a las respuestas espontáneas. Las personas deben educarse en un imaginario: “¿cómo se sentirá esta persona si yo le digo o hago...?” La ventaja competitiva está del lado del joven capaz de refinar sus “Teorías del Otro”, emular diálogos imaginarios, responder con humor... *Estas habilidades exigen conocer y usar nuestra intimidad*.

EL HUMORISTA COMO INVESTIGADOR DE LA INTIMIDAD

En estado vigil fluye por nuestra conciencia un río de imágenes, lo que los psicoanalistas denominan “asociación libre de ideas”. Llamemos “ocurrencias” a todo lo que fluye: la mayoría pasarán sin pena ni gloria, pero algunas percuten sobre nuestra urdimbre, nos sorprenden, quizás nos incomodan, o halagan, o desasosiegan... *Son ocurrencias que tienen más posibilidades de ser recordadas*.

El humorista se especializa en asociaciones de ideas sorprendentes, hilarantes, grotescas e incluso ofensivas. Se permite “pensarlo todo” sin pudor, y se *ejercita en anotar lo gracioso*. Ahora bien, si quiere triunfar, debe medir muy bien lo que se permite decir, ¡y en qué circunstancias! (recordemos la bofetada que propinó Will Smith a Chris Rock; Figura 6).

Figura 6

La bofetada de Will Smith.



Pero el humorista tiene que arriesgar, porque el éxito se consigue creando estilo: compárese el humor ingenuo de Dani Rovira o Eugenio con el procaz Santiago Segura o Pepe Rubianes. Nosotros, espectadores, nos reímos porque *algo desvelan de nuestros secretos, de nuestra propia intimidad*. De hecho, una parte de la risa la provoca que alguien diga lo que “todos/as” pensamos o hacíamos... pero escondíamos.

Las primeras apariciones de Pepe Rubianes eran sorprendidas por esta falta de pudor, pero la reiteración de gags relativos a la masturbación provocó cierto hartazgo en una parte del público, mientras fidelizaba a otra parte. En cierta ocasión, Buenafuente, otro humorista, invitó a Rubianes a una entrevista “de café”, una charla distendida entre amigos (14). Resulta interesante el siguiente fragmento (Cuadro 1):

Cuadro 1

Buenafuente – Rubianes, una charla de café.

Buenafuente (B)- ¿Tú piensas cuando meas?

Rubianes (R)- No, cuando meo procuro sacarlo todo.

B- Pero en estos momentos de reclusión, de intimidad, yo saco conclusiones...

R- Es que el pensar es un don de la naturaleza. Para pensar necesitas un cerebro y yo, ahí, ya fallo.

B- Claro...

R- Ya no lo tengo bien engrasado, ¿sabes? A veces me sorprende, quiero decir que igual estoy sacándome una bolilla (se toca la nariz) y me viene un pensamiento que dius(sic), “lástima que no haya aquí un escriba para que tome nota de lo que acabo de pensar”.

B- Yo tengo un amigo cómico muy bueno, Raúl, que dice que si piensa más de media hora se hace una paja. Que me parece también una definición que...

R (Riendo)- ¡Ese Raúl cómo va! Yo a veces me he hecho unas pajas sin pensar. He tenido la mano suelta, ¡quita coño!, y pim pum, se ha ido –dirige la mano a los genitales– y digo, bueno, ¡entretente!

B- Yo ya no me masturbo tanto porque me doy rabia de mí mismo.

R- ¿Por qué?

B- Bueno porque me veo como esta cámara que esta por aquí, ¿no? Me veo fuera de mí, como en un plano general y pienso, ¿qué haces?, ¿qué estás haciendo? Será también que lo has hecho mucho, ¿eh?, lo veo como muy hecho ya...

R- Yo creo que es un encuentro contigo mismo.

La tematización de toda la entrevista corre a cargo de Buenafuente, que en este caso, dirige la atención de Rubianes hacia los genitales (*¿tú piensas cuando meas?*), y más claramente al tema de la masturbación. Estamos más o menos a la mitad del programa, y posiblemente Buenafuente intenta dirigir la conversación hacia un clímax. Para ello, *altera el umbral de pudor de lo que pudiera ser una entrevista “normal”*, e introduce el tema de la masturbación. Mientras que para Rubianes se trata de una “mano que se entretiene”, Buenafuente menciona la rabia de quien se ve haciendo algo insatisfactorio. No lo hace de cualquier manera, nos propone un “triple plano”:

- Primer plano: el de Buenafuente y Rubianes hablando aquí y ahora. Lo que ve el espectador en su televisor.

- Segundo plano: Buenafuente viéndose en la cámara que le enfoca.
- Tercer plano: Buenafuente masturbándose y viéndose a través de una cámara.

No le queda más remedio al espectador que meterse en la piel de Buenafuente para seguirle en este triple plano, por lo que su atención queda embrizada al relato, y empatiza fácilmente con un tipo de orgasmo egodistónico, displacentero, desquerido... Literalmente nos hemos metido -el orador nos ha metido- en el teatrillo de su intimidad, y nuestra urdimbre resuena con la suya.

Sin embargo, Rubianes reacciona desde un vitalismo a prueba de bomba, y define la masturbación como un encuentro consigo mismo; más adelante en la entrevista declara preferirla a un encuentro íntimo con otra persona con la que “*descubres que no hay feeling*”. En un análisis superficial parecería que ambos protagonistas compiten por ver quién la dice más gorda. Su intimidad convertida en *extimidad*, y vendida a un programa televisivo. Pero no pueden evitar descubrirnos dos estilos de sentir muy diferentes: el hedonismo de Rubianes, la melancolía de Buenafuente.

PALABROTAS Y TICS, OTRO EJEMPLO EN EL USO DE LA INTIMIDAD

El uso puntual de palabras altisonantes, incluso palabras soeces, puede deberse a una necesidad expresiva momentánea (una manera de subrayar). Pero cuando este uso se hace habitual, *nos alerta de un hábito capaz de alterar las relaciones sociales de la persona*. Puede deberse a una simple acomodación a un entorno hostil (machos alfa en competición), o puede manifestar una tensión interna que se libera. Ejemplos de diversos usos serían: “*¡poneros todos en alerta!*”, “*aquí mando yo*”, “*no me irrites que muerdo*”, “*yo estoy mal, tú también lo estarás*”, “*desprecio lo que me da la gana, incluso a Dios*”... En todos los casos manifiesta poder.

Esta relación de poder se aprecia cuando estamos ante alguien con autoridad, o alguien de quien tememos un rechazo. En tales casos las blasfemias e impropiedades se matizan o desaparecen. Eso nos da una idea de cómo funcionan las palabrotas: no son irremediables. Podemos evitarlas como también acostumbrarnos a ellas. ¿Por qué las traigo a colación? Porque revelan una frágil gestión de la intimidad. La persona que usa imprecaciones será catalogada de “mal hablada”, *pero a ella le importa más liberarse momentáneamente de la tensión*. Además, será “mal hablada” en entornos en los que crea -o se postule- como jefe/a, o exista familiaridad. Puede ser una manera de denotar jerarquía o espontaneidad (Cuadro 2).

Cuadro 2

Diálogo imposible entre un directivo y un subalterno de empresa privada.

Jorge, directivo (D) (tras una afirmación del subalterno con la que no está de acuerdo, el directivo exclama)- ¡Y una mierda colgada de un palo! No es verdad que hayamos perdido cuota de mercado. Eso es una gilipollez que solo un idiota puede mantener.

Subalterno (S)- Disculpa Jorge, voy a cambiar de tema... Por lo general usas palabrotas sin darte cuenta, ¿o lo haces expresamente?

D (sorprendido)- Es parte de mi espontaneidad.

S- Sin embargo, cuando estás en presencia del Director General, tu vocabulario cambia...

D- Claro, no soy espontáneo, tengo que cuidar mi imagen y que el Director no piense que no lo respeto.

S- En tal caso, deduzco que estas palabrotas en una conversación con tus subalternos son en parte para recordarles tu estatus de superior jerárquico...

D- ¿Tendría algo de malo que fuera así?

S- *Habría, al menos, dos pegas: todos sabemos que eres el jefe, no necesitas remarcarlo, pero si usas palabrotas que nosotros no podemos proferir, nos inhibes de participar u opinar, y el ambiente de reflexión se empobrece. Y dos, es un estilo que se contagia, de manera que toda la cadena de mando puede imitar tu estilo, y afectar a la participación y creatividad grupal. De la manera que me has tratado me dan ganas de resarcirme con mis propios subalternos y, así, preservar mi autoestima.*

D- *De todo lo que has dicho me quedo con una idea: eres demasiado inteligente para ser mi subalterno. Quedas despedido.*

En cambio, este diálogo sí podría darse entre funcionarios de carrera (aunque improbable). Por ejemplo, entre un fiscal y un fiscal-jefe (en el ejemplo, Jorge). Podría tener consecuencias desagradables para quien se atreviera, pero también para el directivo señalado en falta, sobre todo si se produjera con más personas. En tal caso una respuesta de Jorge (el jefe) podría ser:

Fiscal-Jefe (Jorge)- Puede que en parte tengas razón, pero permíteme que te critique en un aspecto. Tu intervención afecta a mi proceder de una manera muy personal, cuando en realidad estamos en un marco de relación laboral. Erosionas mi autoridad públicamente y no tienes derecho a ello. Si todo eso me lo hubieras dicho de manera privada yo te lo hubiera agradecido, pero públicamente solo puedo entenderlo como una pugna de poder.

Los tics pueden tener diferentes causas: algunos son de causa neurológica y completamente involuntarios, pero los tics que pueden modificarse o inhibirse suelen

deberse a una necesidad de liberar tensión. A diferencia de las palabrotas, no tienen componente relacional. Las personas no emiten un tic “para ser vistas”, sino que lo hacen para interrumpir un proceso cognitivo que les está molestando. Es una conducta externa que se hace para anular o distraerse de una cognición interna. No “hago” un tic, sino que “tengo” un tic. *Un tic no es “para ti”, sino “para mí”.*

Los psicólogos cognitivos hace mucho inventaron la técnica de la goma elástica en la muñeca (Figura 7); en caso de que la persona (por lo general de tendencia obsesiva), se vea asaltada por pensamientos desagradables, percute la goma y con ello provoca un “regreso” al presente (15). En este caso, la persona experimenta malestar con sus propios pensamientos obsesivos (un tipo de egodistonia), y trata de minorar su tensión psicológica y la imagen que da. De nuevo *por ahí asoma el pudor*. Porque, como afirma Torralba, “*cuando todo se convierte en objeto de exposición (...) la dignidad se esfuma*”, y añade: “*frente a la congénita tendencia a exhibirse, el pudor es el lastre natural (...) una especie de tensión superficial de la personalidad*” (16).

Figura 7

Percutir la goma elástica para cancelar pensamientos intrusivos.



El pudor imagina un espacio físico, medio metro, más o menos, a nuestro alrededor, que si es traspasado nos molesta. Pero imagina también una manera de mostrarnos: *cómo nos gustaría ser vistos*. Estas ideas casan bien con una intimidad entendida como espacio, pero ahora añadimos otra característica: *la intimidad como relación*.

LA INTIMIDAD COMO RELACIÓN

*¿Todos -o casi todos- los compañeros/as de trabajo son amigos nuestros?
¿Cuándo consideramos que una persona es amiga nuestra? ¿Existen amigos
“íntimos”?*

Las personas con las que nos relacionamos en tiempo de ocio tienen muchas probabilidades de ser consideradas amigas, no así las que conocemos en el trabajo. Un compañero/a de trabajo puede llegar a ser amigo/a, desde luego, pero supone un riesgo: puede abusar de nuestra buena fe. Una relación de amistad supone siempre cierto compromiso (de auxilio, de compartir...), razón por la que influye el entorno en el que se produce (Cuadro 3).

Cuadro 3

Viajes turísticos en grupo: entre la competencia y la amistad.

Los viajes organizados suelen cooptar entre 40 y 50 personas que deberán convivir estrechamente unos 10 días de media. Compartirán mantel, autobús, avión, y competirán por los mejores asientos, las mejores viandas, etc. Los breves contactos iniciales serán clave para determinar fobias y filias. Las personas buscan a sus iguales, y aquel que se posiciona en un estatus alto (“soy médico”, “soy juez”, “soy teniente coronel”...), crea automáticamente una barrera. Una prenda de vestir muy formal, una joya o un reloj caro, pueden ser suficiente señal para crear esta barrera. Cooperar o competir dependen de pequeños detalles de comunicación.

La juventud no escapa de estas leyes. Imaginemos que Carlos, 25 años, viaja a un país latinoamericano con la esperanza de hacer amigos; provisto de su guitarra, participa en fiestas y encuentros juveniles, pero cuál no será su decepción al ver que su estatus de “rico” (simplemente declarar su nacionalidad), le impide intimar. Los otros jóvenes locales no le ven como a un igual, sino como un “dólar” con piernas.

La ausencia de igualdad dificulta compartir la intimidad. El varón machista quizás tenga acceso al cuerpo de la mujer amada, pero escasamente a su intimidad. El desinterés puede ser recíproco, y marcar un breve horizonte a esta relación. Pasada la crianza de los hijos, puede ser más agradable para la mujer compartir su tiempo personal con otra/s mujeres, a menos que los hombres feminicen su marco de intereses. *Muchas parejas heterosexuales comparten una relación de confianza sin llegar nunca a intimar.*

Los regalos en general tienen la función de incrementar la amistad. Algunos exigen reciprocidad, otros son de agradecimiento o devolución. Los regalos simbólicos son los más interesantes. Cuando “regalamos” al amigo una vivencia significativa, una preocupación, una confidencia, esperamos cierta reciprocidad; esperamos construir un espacio singular entre ambos. *Algunas personas usan este efecto de reciprocidad para lograr no tanto amistad como complicidad (Cuadro 4).*

Cuadro 4

Juego de alianzas en el trabajo.

En una empresa de exportaciones, F comenta a G:

F- ¿Tú qué opinas de Carlos? A mí me parece que trata de conseguir una posición de privilegio, cuando en realidad no tiene los méritos suficientes, ¿no te parece? Y lo peor del caso es que la principal perjudicada eres tú.

Esta frase encierra dos vectores: por un lado, erosiona la posición de “Carlos”; por otro lado, es una petición de alianza que F solicita a G, apelando al propio interés de G.

Si G se muestra remisa:

G- Lo ignoro, no tengo suficiente información.

Puede que F piense que está del lado de “Carlos”, y que con su imprudente declaración se ha creado una enemiga. Por ello relativizaría su opinión, por ejemplo: “desde luego también me faltan datos para opinar”.

Si por el contrario G se mostrara enfadada: “*me están apartando de una posición que me habían prometido*”, F podría rematar:

F- Entiendo tu preocupación porque tú tienes muchos méritos para liderar este proyecto; ¡ojalá te lo acaben dando! Al menos yo te apoyaré.

Se produce un vínculo para el que ambas tienen que estar seguras de no ser traicionadas. Posiblemente, antes de dar este arriesgado paso, F habrá realizado otras maniobras de aproximación más cautelosas.

Las redes sociales complementan y dan continuidad a una relación personal o grupal (grupos de WhatsApp), pero también propician la venta de intimidad a extraños (TikTok, Instagram). Eso resulta especialmente peligroso en etapas de adolescencia, al deificar estándares de belleza que conducen a muchas personas a la frustración (Cuadro 5) o a problemas de salud mental (17).

Cuadro 5

El fenómeno GRWM en Tik Tok / Instagram.

El acrónimo GRWM, "Get Ready With Me" (Prepárate Conmigo, en español) muestra a un/a influencer realizando una tarea de tipo personal, como puede ser maquillarse (Figura 8). Mientras realiza esta tarea presenta los productos de los que hace publicidad. Lo interesante es que este tipo de videos ha evolucionado y las chicas casi no hablan de los productos que promocionan, sino de temas muy personales: el novio que les ha dejado, el abuelo que ha fallecido, una riña con una amiga, etc.

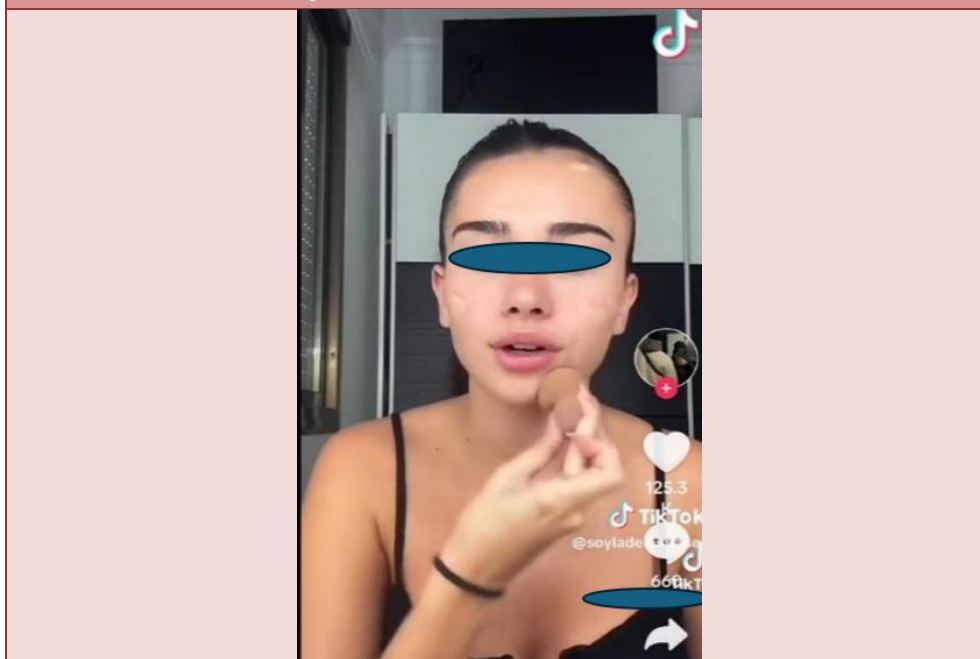
En el colmo del cinismo, algunas *influencers* confiesan que la totalidad o parte de lo narrado se lo han inventado, pero que “*por favor, seguidme el rollo en los comentarios*”. Es decir, lo importante es “caer bien”, mostrarse vulnerable, pero hermosa, ser simpática, y *jugar a los sentimientos*.

Los comentarios a estos vídeos permiten abundar en la faceta comercial (“¿cuál crema usas?”), pero también desvelan reacciones genuinas de todo tipo. *La rudeza de muchos comentarios -desde el anonimato- nos aproxima a lo que sería un mundo sin normas de cortesía.*

Este tipo de vídeos tiene mucho éxito y sugiere un mecanismo de reciprocidad que sería: “*soy simpática, te regalo mi intimidad, somos amigas, y a cambio tú me favoreces comprando los productos que salen en el vídeo*”.

Figura 8

GRWM: una historia personal en un ambiente íntimo.



Los regalos que realizan los pacientes a sus profesionales de la salud pueden tener un significado simbólico variopinto: simple agradecimiento, petición de trato preferente, compra de expectativas, petición de reciprocidad...

También las reacciones de los/as doctoras son variadas: algunas los aceptan sin darles importancia, otras se niegan a recibir regalos de sus pacientes temiendo

que les influya en sus decisiones, o que dejen de ser justas en la distribución de tiempo y esfuerzo. Las personas que notan el deber de reciprocidad son las que mayor temor experimentan: *“si acepto este regalo y luego me pide que le recete o le haga un volante injustificado, me costará decirle que no”*. Sin embargo, para otros/as doctoras no aceptar un regalo de un paciente es un acto de soberbia: *“es una muestra de agradecimiento que no puedo rechazar”*.

Podríamos decir que cada relación tiene características diferenciales. La relación padre-hijo tiene una querencia asimétrica. El padre se ilusiona por las actividades del hijo, pero raramente ocurre al revés (18). No hay expectativa de reciprocidad, como sí la hay con un amigo o con la pareja.

En el mercado del aprecio social, el éxito no estriba tanto en mostrar fortalezas como en saberlas combinar con vulnerabilidades. Una pareja de actores famosos que se enamoran desde sus fortalezas... ¡se desenamorán al descubrir sus vulnerabilidades! Las parejas duraderas combinan fortalezas con vulnerabilidades, porque solo desvelamos nuestra intimidad si tenemos cierta garantía de que será entendida desde la vulnerabilidad que compartimos.

EL TEATRILLO DE LA INTIMIDAD

Hemos mencionado a lo largo de este artículo que la intimidad nos permite reservar diálogos e imágenes en una suerte de “teatrillo” donde ensayamos interacciones sociales, proyectos, maneras apropiadas de afrontar retos, etc. (Figura 9). Uno de los primeros autores en percatarse de este “teatrillo” fue Adam Smith (Figura 10), quien señalaba al juez que tenemos dentro como origen de sentimientos morales: vergüenza, compasión, etc. (19).

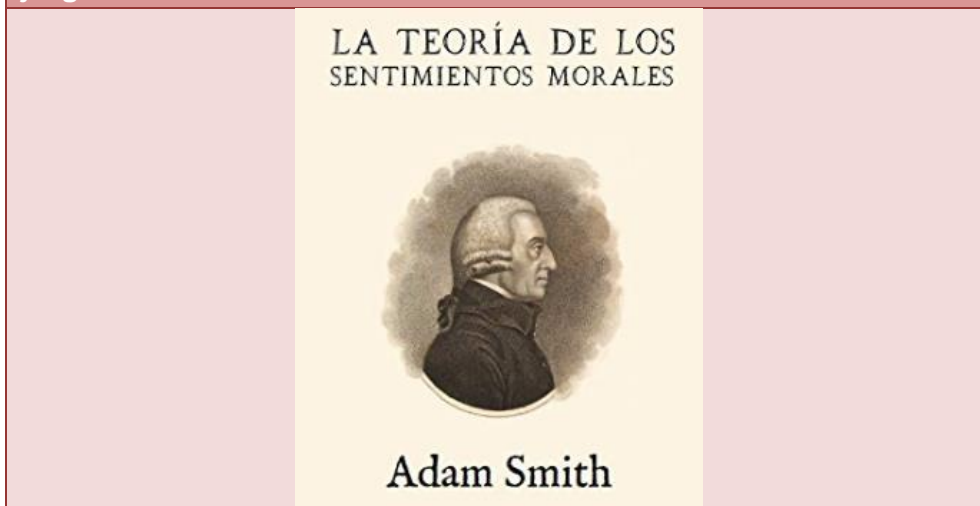
Figura 9

El teatrillo de nuestra intimidad.



Figura 10

Adam Smith apela al juez que tenemos en nuestro interior y que juzga nuestros actos.



Cuando anticipamos la conducta de un amigo/a o compañero/a de trabajo, o cuando nos preparamos para una entrevista de selección de personal, imaginamos estas interacciones en el teatrillo de nuestra intimidad.

Algunos personajes los tenemos por habituales: voces e imágenes que se repiten en circunstancias muy diversas. La urdimbre emotivo-sentimental -eso es, las emociones que “resuenan” en la interacción social- convoca a personajes e imágenes a nuestro particular teatrillo. Algunas son bienvenidas, otras no tanto (tabla 2). Allí actúan, hablamos con ellas, ensayamos estrategias, hacemos predicciones, y todo

ello en el plano de lo imaginado. En este teatrillo diseñaremos estrategias para afrontar y adaptarnos a situaciones tan sencillas como ir de compras, acudir a una fiesta, o tan complicadas como incorporarnos a un equipo de trabajo.

Tabla 2

Personajes y objetos habituales en el teatrillo de la intimidad

1. Personas que nos exigen.	Ej. Nuestro/a jefe/a.
2. Personas que admiramos y tenemos por referentes (ya sea por el desempeño de una tarea, porque son referentes morales, etc.).	Ej. Ramón y Cajal para el joven investigador.
3. Personas que nos retan.	Ej. Competidor por una posición laboral.
4. Gratificaciones: imágenes complacientes, evocaciones de promesas, planes para hacer una actividad que nos gusta...	Ej. “ <i>Si hago tal cosa me premiaré con un helado/pitillo/llamando a fulanito</i> ”.
5. Situaciones o personas que nos preocupan. Dos tipos de preocupaciones: 5.1. Preocupaciones activas. Requieren toda nuestra atención y nos desgastan afectivamente. 5.2. Preocupaciones pasivas. Merecen monitorización constante, pequeños problemas que deberemos solventar a lo largo del tiempo.	5.1. Ej. Afrontar una separación conyugal, una crisis laboral... 5.2. Ej. Crianza de hijos.
6. Imágenes (ideas, personajes, objetos) evocativas. Acuden en determinadas situaciones o retos para activarnos, ponernos “a punto”.	Ej. El rezo (u otra conducta ritual) de un atleta antes de una prueba.
7. Imágenes (ideas, personajes, objetos) intrusivas o destructivas. Acuden de manera inesperada, alteran el estado de ánimo.	Ej. La frase “ <i>no seré capaz</i> ” de un artista antes de una actuación.

A San Juan Casiano (entre 360 y 365, Rumanía) se le ocurrió la “*confesión privada*” (Figura 11). Sin sospecharlo, San Casiano acababa de inventar una estrategia de poder político y dominación sutil que abría nuevos deberes a los fieles: pensar, recordar, los pecados de “pensamiento, palabra y obra”. Antes de confesarse, el fiel abre su teatrillo íntimo y se pregunta: “*¿qué le voy a explicar a mi confesor para que no se enfade, para no mentir, pero tampoco decir toda la verdad,*

o, al menos, poder justificarme de este acto o pensamiento tan horrible?”. La recepción de este material por parte del sacerdote tampoco es baladí: “¿cómo responderle para que aprenda, purgue y a la vez no le pierda como fiel?”.

El rezo, y su versión laica, la meditación, serían otros usos de este teatrillo íntimo, donde buscamos sentido y orientación a los avatares de la vida.

Figura 11

G. Molteni. “La Confessione” (1838).

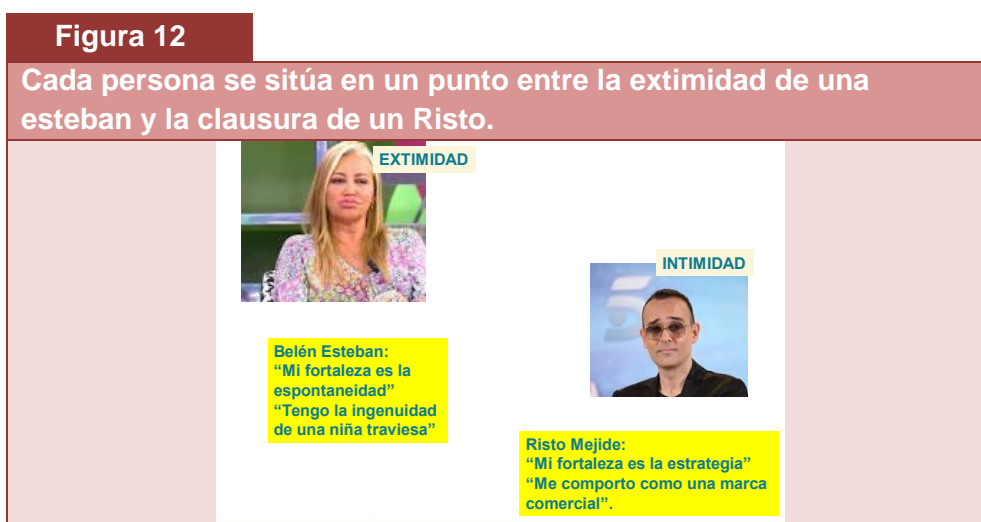


LA INTIMIDAD COMO CARÁCTER, HÁBITO Y DECISIÓN

El carácter, entendido como estilo de sentir, determina dos perfiles completamente diferentes de uso de la intimidad:

- La persona “super- espontánea”, sin “pelos en la lengua”, extravertida, muy segura en sus afirmaciones, que actúa como si lo tuviera todo muy claro. En la Figura 12 ponemos como ejemplo a Belén Esteban...
- Por el contrario, un Risto Mejide elabora sus respuestas y, en los programas televisivos, ofrece al espectador una perspectiva inédita. Sorprende sin sorprender, porque el espectador ya sabe que su apuesta es decir lo que nadie se atrevió a decir o pensar. Por ello, suele hablar el último.

El perfil espontáneo de Belén suele percibir a los Ristos como gente poco de fiar e innecesariamente complicada. En el fondo, este tipo humano les disgusta y les da cierto miedo. En cambio, para los Ristos, las personas extímicas son divertidas, son como libros abiertos, previsibles, con las que a veces juegan “a ver cómo reaccionan” (Figura 12).



Sin embargo, estos perfiles jamás se presentan “puros”. Las Belén Esteban pueden percibir en segundos lo que algunos Ristos tardan horas en reflexionar. Y algunos Ristos son festivos y extravertidos -nadie diría que son Ristos-, pero en momentos de calma son rumiantes que mastican lo que han vivido para extraer lecciones y propósitos.

En todos estos ejemplos, podemos deducir maneras diferentes de sacar partido al teatrillo de la intimidad. Al final configuran hábitos o instrucciones que nos damos, por ejemplo:

- En una reunión de equipo: *“No voy a ser el primero en opinar; aunque en seguida se me ocurra una solución o propuesta, me voy a reservar para pensarla con más detenimiento”*. Comentario del propio protagonista: “demasiadas veces he metido la pata por hablar el primero, ahora me reservo y toda vez que estoy motivado, elaboro mis propuestas incorporando ideas pobremente expresadas por otros compañeros”.

- En el marco de una entrevista clínica: “¿Cuál es mi propósito en esta interacción? Aunque el paciente acude por un resfriado, yo debo orientarme al riesgo cardiovascular”. Comentario del propio protagonista: “evito tanto la *campo-dependencia* (perder el hilo a favor de temas secundarios), como también caer en *retóricas narcisísticas* (por ejemplo, explayándome con anécdotas demostrativas del buen médico que soy); me ajusto a brevedad y precisión (máximas de Grice)”.
- Ante un conflicto con un hijo adolescente: “¿Qué se espera de mí? ¿Coincide lo que se espera de mí con lo que yo quiero o debo hacer? ¿Qué margen tengo para lograr el mejor final de manera creativa?” Comentario del propio protagonista: “me gustaría regañarle, chillarle, pero no serviría para cambiar actitudes, solo para destensionarme; aguanto la tensión porque sé que razonándole calmadamente al menos me escuchará”.

El común denominador de los tres ejemplos es que sitúo cada escena en el teatrillo de la intimidad, y hago multiversiones de cómo pueden desarrollarse los hechos. *Al desarrollar mi capacidad narrativa amplío mi margen de libertad* (20).

En resumen: tenemos unos valores de fábrica, una manera de venir al mundo, y sobre esta manera configuramos maneras de hacer, valores, hábitos. Pero cuidado, esta “manera de hacer” la copiamos de nuestra familia y entorno, y solo podremos decir que es “la nuestra” cuando la hayamos reflexionado y modificado en el teatrillo de la intimidad. Cuando sean fruto de nuestra decisión (21).

INTIMIDAD Y EGODISTONÍA

Emmanuelle Carrère escribió “Yoga” (22) como desmitificación de lo que suele entenderse como “meditación”. Para él, meditar es provocar que nazca en tu interior un testigo del torbellino de pensamientos, “*sin permitir que te arrastren*” (pág. 287). Ello supone despegarte de tu urdimbre, del primate que llevamos dentro. Significa

también no enjuiciarnos a la ligera. Al final, la meditación también tiene que ser *“encontrar en tu interior una zona secreta e irradiante en la que te sientes bien”*. Vivir en el presente *“y no contarte más historias”*. Y si meas y cagas, insiste Carrère, pues eso, *“mear y cagar, pero nada más”* (pág. 288). Cancelar imágenes o ideas intrusivas.

Sin embargo, lo más interesante del libro es que traza un límite al autoconocimiento. Cuando cerré el libro tuve el siguiente pensamiento: *“el autor ha estado toda su vida luchando contra una enfermedad psiquiátrica, transitando por crisis vitales tremendas, y buscando en el yoga lo que el yoga (y la meditación) no le podían dar: una explicación y cura al profundo malestar que se apoderaba de él”*. Al final ingresó en un hospital psiquiátrico y un par de palabras arrojaron luz: enfermedad bipolar.

La lección es tremenda para quien quiera entenderla: encerrados en nuestro mundo nos protegemos de las malas noticias, pero sin malas noticias no se produce un avance real. Y las verdaderas malas noticias siempre vienen de fuera. *Solo la crítica que nos conmueve -¡y duele!- es la que transforma. De ahí la tentación de vivir en una burbuja. Y construir intimidad puede derivar en justificarnos, creernos poseedores del recto juicio, creernos con más capacidades de las que tenemos... Agrandar la burbuja que nos encierra.*

Hay diversas causas para el malestar con uno mismo (egodistonía, Tabla 3).

Tabla 3
Tipos y causas de egodistonía (sentirse mal con uno mismo).
1. Egodistonía corporal: apariencia, dolor físico, discapacidad o incapacidad.
2. Egodistonía psico-social: soledad, ruptura sentimental, malestar psicológico, sentirnos diferentes y no aceptados por grupo de referencia.
3. Egodistonía existencial (espiritual): balance vital negativo, resentimiento, duelo, dolor moral. .

Podemos acostumbrarnos a la egodistonía si logramos captar nuestra sensibilidad emocional. En tal caso, ponemos sordina a las cuerdas de nuestra urdimbre. Dejamos de resonar con la parte del mundo que no nos interesa. El

envejecimiento lleva a eso, a cierto solipsismo y a oxidar emociones (el arco emocional se reduce, ya no lloramos, o ya no reímos) (23). También hay personas jóvenes que apuestan por la sordera emocional selectiva. Un subtipo: la persona que actúa a su mayor conveniencia sin importarle (o minimizando) el daño que produce a su alrededor.

Por el contrario, hay personas que amplifican el resonar de su urdimbre. Suelen ser personas caracterizadas por ser muy sensibles; pueden sentirse rechazadas por detalles nimios, fácilmente caen en la hipocondría moral, y suelen recordar con mayor facilidad situaciones dolorosas o negativas.

En resumen: *cultivar la intimidad tiene por consecuencia ampliar nuestros márgenes de libertad. No es poco. Pero debemos calibrar el volumen de este resonar con el mundo, abiertos al entorno, sí, pero evitando que de tanto vibrar nos lleguemos a romper.*

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo corresponde a la Conferencia de Clausura pronunciada el 27 de abril de 2024 en el marco del XXXIII Congreso de Comunicación y Salud celebrado en Cuenca, y forma parte del proyecto de investigación FFI2017-85711-P Innovación epistémica: el caso de las ciencias biomédicas, "Grupo de Estudios Humanísticos de Ciencia I Tecnología" (GEHUCT), reconocida y financiada por la Generalitat de Catalunya, referencia 2017 SGR 568.

BIBLIOGRAFÍA

1. Pániker S. Asimetrías. Barcelona: Kairós; 2016.
2. De la Peña A. ¿Por qué hay pocos jóvenes nudistas en plena era del posturoo? La Vanguardia [Internet]. 14 de agosto de 2023 [consultado julio 2024]. Disponible en:

<https://www.lavanguardia.com/vivo/tendencias/20230814/9162943/faltan-jovenes-nudistas.html>

3. De Waal F. El mono que llevamos dentro. Barcelona: Tusquets; 2024.
4. Damásio A. El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano. Barcelona: Destino; 2011.
5. Gracia D. Construyendo valores. Madrid: Triacastela; 2013. Disponible en: <https://campusvirtual.fundacionletamendi.com/>
6. Rof Carballo J. Medicina y actividad creadora. Madrid: Revista de occidente; 1964.
7. Mosterín J. Los cristianos: historia del pensamiento. Madrid: Alianza Editorial; 2010. p. 144.
8. Bailey M, Blanchard R. Gender dysphoria is not one thing. 4th WaveNow [Internet]. 7 de diciembre de 2017 [consultado julio 2024]. Disponible en: <https://4thwavenow.com/2017/12/07/gender-dysphoria-is-not-one-thing/>
9. Mill S. El utilitarismo (1863). Madrid: Alianza Editorial; 2023.
10. Conill J. Intimidad corporal y persona humana. De Nietzsche a Ortega y Zubiri. Madrid: Tecnos; 2019.
11. Goffman E. Strategic Interaction. Nueva York: Ballantine Books; 1969.
12. Grice HP. Logic and conversation. En: Cole P and Morgan J. Studies in Syntax and Semantics III: Speech Acts. New York: Academic Press; 1975. pp. 183-98.
13. Horcas Villarreal JM. La Pragmática de la Cortesía. Contribuciones a las Ciencias Sociales [Internet]. Abril 2009. Disponible en: www.eumed.net/rev/cccsc/04/jmhv3.htm
14. Buenafuente A, Rubianes P. Una conversación solamente [video en internet]. El Terrat. Barcelona; 2007 [consultado julio 2024]. Recuperado a partir de: <https://youtu.be/J7J9g87MTLE?si=D5SWcBWg8w0xKaUs>
15. Davis M, McKay M, Eshelman ER. Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Martínez Roca; 1982. p. 101.
16. Torralba F. La intimidad. Lérida: Milenio Publicaciones SL; 2014.

17. Daine K, Hawton K, Singaravelu V, Stewart A, Simkin S, Montgomery P. The Power of the Web: A Systematic Review of Studies of the Influence of the Internet on Self-Harm and Suicide in Young People. *PLoS One*. 2013; 8(10): e77555. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0077555>
18. Marías J. Breve tratado de la ilusión. Madrid: Alianza Editorial; 2018.
19. Smith A. La teoría de los sentimientos morales (1759). Madrid: Alianza Editorial; 2022.
20. Breithaupt F. El cerebro narrativo: lo que nuestras neuronas cuentan. Madrid: Sexto Piso; 2023.
21. Ortega y Gasset J. Ensimismamiento y alteración (1939). Madrid: Alianza Editorial; 2016.
22. Carrère E. Yoga. Barcelona: Anagrama; 2021.
23. Kahnemann D, Diener E, Schwarz N. Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology. Nueva York: Russell Sage Foundation; 1999.

Francesc Borrell i Carrió.

Médico de Familia. Profesor honorífico Facultad de Medicina, Universitat de Barcelona. Miembro del Comité de Bioética de Catalunya.

Cómo citar este artículo:

Borrell Carrió F. Intimidad, conocerla. *Folia Humanística*, 2024; 4(2):1-31. Doi: <http://doi.org/10.30860/0111>.

© 2024 Todos los derechos reservados a la *Revista Folia Humanística* de la Fundación Letamendi Forns. This is an open access article.