

Términos y mentalidades. Extimidad.

educacion.press/2019/04/09/terminos-y-mentalidades-extimidad/

April 9,
2019



LA OPINIÓN DE. . . JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER



Nacido en Valencia y residente en Navarra, escolapio, grupo Mente-Cerebro (ICS) UNAV (Universidad de Navarra). Doctor en Educación por la Universidad de Navarra. Licenciado en Estudios Eclesiásticos en el año 2001 por la facultad de Teología San Vicente Ferrer, Valencia. Ingeniero Superior de Caminos Canales y Puertos en el año 1997 por la Universidad Politécnica de Valencia. Máster en Neurociencia y Cognición por la Universidad de Navarra. Máster Internacional en Bioética por la cátedra Jerónimo Legeune. Profesor en educación

secundaria obligatoria y Bachillerato. Autor del programa *UpToYou*, proyecto para la educación emocional del adolescente. En **LA OPINIÓN DE...** Nos habla sobre términos y mentalidades. Extimidad.

Un día me encontré con una antigua alumna. Somos, además, "amigos en Facebook". Al saludarnos, le dije que me alegraba de que todo le fuera tan bien, pues, aunque no sabía de ella directamente, sí que la había seguido por Facebook. Ella me contestó: "¡Bueno, José Víctor, ya sabes que Facebook es mentira!". Yo dije que no lo sabía. Aunque sí sé que muchas veces nos mostramos más como nos gustaría ser que como en realidad somos. Deseamos tanto cierta experiencia que decimos que la hemos vivido cuando en verdad no ha sido así: irse de fiesta con los amigos y pasarlo fatal, pero luego decir que ha sido una noche increíble con los colegas, es un ejemplo común. Nos creemos nuestros deseos. Cuando esto llega a ser muy exagerado, los deseos creídos tienen más fuerza que la visión de la realidad y no es extraño que nos lleguemos a creer nuestras propias mentiras. Ante la imposibilidad de que ese deseo llegue a ser real, lo damos por hecho como si lo fuera y vivimos creyendo que es así. Esto puede ocurrir en muchos ámbitos, pero hoy quisiera profundizar en uno en concreto: la experiencia del encuentro de intimidad. La deseamos tanto que nos creemos nuestras propias mentiras y vivimos experiencia de extimidad en lugar de intimidad.

La extimidad confunde la intimidad con la exterioridad y expone la exterioridad pensando que así podrá lograr un encuentro íntimo. Dicha exposición es un movimiento desesperado y/o una forma de autolesión. El movimiento desesperado se da cuando uno no valora lo que es y lo acaba vendiendo al mejor postor o, en un movimiento angustiado, se regala a cualquiera. Lo hace con la ingenua esperanza de que, si alguien lo quiere, será porque algo de valor tiene. Como uno no se valora a sí mismo, necesita encontrar la valoración por parte de otra persona y para eso se "decora" y exhibe para la satisfacción del otro. Cuando uno se da cuenta de la falsedad de su mostrarse se desvalorizará más y lo solucionará exponiéndose más. Usa como remedio la propia enfermedad. Se convierte en un ciclo vicioso que atrapa. *El problema es que, aunque no es la intimidad lo que propiamente se exhibe, surgen los problemas propios de una intimidad manipulada y expuesta, si no violada*

Aunque inicialmente este proceso no tiene que ver con la exposición forzada de la intimidad en una violación sexual, también la persona violada, si no es acompañada, puede acabar asumiendo un proceso de extimidad que no hará más que abrir y hacer sangrar más la herida.

Lo miremos por donde lo miremos, la extimidad está rodeada de dolor. Un dolor que nunca se reconocerá pues el dolor afearía la exposición. Paradójicamente, el extimio no muestra sus verdaderos sentimientos. Muestra lo que satisface la vista de los demás y, si para ello ha de mentir, tampoco tiene problema en hacerlo. Sea como sea, la extimidad es un movimiento destructivo de la intimidad (ver el término intimidad para completar).

El que se aprovecha de tal exhibición, aparentemente voluntaria, no deja de ser un abusador, pues sabe que se está apropiando de algo que no le pertenece. Que el otro en

su desesperación se exhiba, no justifica que alguien se aproveche de eso. El que abusa de la intimidad expuesta por la desesperación, se acaba sintiendo como un cerdo que ha violado la intimidad ajena y quien se ha vaciado se siente un trapo usado, sucio y desechado. Se mire como se mire, solo se encontrará dolor. Quien se aprovecha de la intimidad del otro descubre que su misma intimidad ha quedado dañada e igualmente acaba de vivir un proceso de extimidad. El violador de la intimidad del otro se reconoce violado pues también su intimidad ha quedado expuesta, pero no puede culpar a nadie que no sea a sí mismo.

Las formas de extimidad hoy en día pueden ser muchas y, aunque la sexual es la más frecuente, no es la única. La exposición y violación de la intimidad hace que uno no sepa quién es. Violada la intimidad, uno queda vacío y la única solución es rellenar la vaciedad con la apariencia. Al rellenarla con apariencia, se muestra con fuerza, pero es una fortaleza en la cual es todo fachada. **La depresión rondará al extimio.**

Al vivir la extimidad, la persona se acostumbra a vivir en su exposición, de tal forma que vive ajeno a su real intimidad, que piensa que no tiene (pero que sigue teniendo). Al pensar que su intimidad es su exposición, esta persona vive ajena a sí misma y se busca en el exterior. Esto hace que el proceso de exhibición no haga más que crecer. Soy lo expuesto y me expongo, pero con ello se destruye cada vez más la intimidad a la par que se ahonda en el sentimiento de culpa de ser uno su propio enemigo. Descubrirse como enemigo de sí mismo, le confirma que en él o ella no hay nada bueno y por ello se sigue exponiendo. **Encuentra la paz en cada nueva entrega, pero como descubre que esa entrega es falsa, lo único que consigue es que crezca su frustración de un verdadero encuentro de intimidades que nunca tiene.** Como el drogadicto que en cada dosis cree solventar su situación y no hace más que agravarla. Así la persona se expone, y se expone, y se expone más, a la par que crece la frustración, pues nunca se da el encuentro y sigue exponiéndose buscando como **bálsamo la misma fuente del dolor.**

En este proceso, el pudor es muy útil pues nos permite ser conscientes de la exposición de la intimidad en un acto concreto. El pudor así visto es bueno, pues **el pudor es el sentimiento que tenemos cuando somos conscientes de que estamos a punto de mostrar la intimidad.** Entendido así, el pudor nunca puede entenderse como algo que reprime. El pudor es un sentimiento despertado por la consciencia de que nos hacemos transparentes frente al otro. El pudor no va en contra de la exposición de la intimidad, sino que simplemente nos muestra la transcendencia del acto.

Puede que una persona sea pudorosa (consciente de su exposición) y aun así sea extimio, pues va desesperadamente buscando el encuentro. No obstante, viviendo en una sociedad donde hay tanto exhibicionismo, puede haber personas que se exhiban sin ser conscientes de ello, pero no por esto, dejarán de sufrir las malas consecuencias. Al ser el pudor un sentimiento y por tanto un efecto, no cabe propiamente hablar de educación en el pudor, sino más bien cabría ayudar a que la persona sea consciente de que lo que expone afecta a su intimidad. Si es consciente, surgirá el pudor. Pero hay que

tener mucho cuidado de no desarrollar la vergüenza, lo cual sería un remedio que enferma, pues la vergüenza impediría mostrarse. La vergüenza se desarrolla cuando alguien siente rechazo de su persona. En el pudor no hay ningún sentimiento de rechazo. El objetivo no es encerrar la intimidad en el aislamiento y que nadie la conozca, sino saber cuándo vale la pena mostrarla, pues **somos seres que vivimos en el encuentro de intimidades**. Si nos mal-exponemos o si nos aislamos, dañamos la intimidad.

Es decir, aunque el extimio comete varios errores, no todo en él es error, pues el ser humano vive por el encuentro de intimidades. La paradoja de la extimidad es que ciertamente el ser humano está llamado a un encuentro de intimidad y por tanto necesita mostrar su intimidad. **El extimio no se equivoca en lo que desea** (ver el término deseo) **sino en la forma de satisfacer el deseo**. Pero si uno no sabe dónde, cómo, cuándo... mostrarse, puede caer en procesos de extimidad. Os doy una frase para poder pensar sobre el cómo, cuándo... mostrar la intimidad: **"A cierto grado de amor, cierto grado de entrega de la intimidad"**.

Una persona puede reconocer si vive procesos de extimidad no solo porque se exhibe, sino por otros procesos que son como *luces de alarma* de que puede encontrarse iniciando procesos de extimidad. Por ejemplo, si ve que la soledad le resulta muy pesada o si, cuando está con los demás, guarda relaciones de dependencia con las otras personas.

Decíamos que el extimio comete varios errores. El principal es confundir lo expuesto con la intimidad, considerarse solo una cosa donde su presencia es justo lo que es, pero la persona siempre es "más" y por tanto es más que lo expuesto. Es decir, hablando en términos matemáticos podríamos decir que el extimio piensa que "lo expuesto = la intimidad" cuando en verdad "lo expuesto < la intimidad" aunque la afecta. La frase "lo que hago es lo que soy" es falsa, pero la frase "lo que hago afecta a lo que soy" es cierta. El error del extimio le lleva a pensar que **"si no es visto (expuesto) no existe"**. Por ello se expone y se expone; en cada exposición se frustra pues, aún violada la intimidad, la intimidad nunca queda satisfecha. **El extimio no sabe que es persona, sino que piensa que es un personaje**, pues un personaje siempre tiene un auditorio. Por eso no es extraño que el extimio sea también histriónico, es decir, alguien que necesita audiencia y actúa siempre como si se encontrara frente a ella.

Al confundir lo expuesto con la intimidad, el extimio necesita exacerbadamente mejorarse. **No quiere crecer para desarrollarse, sino para satisfacer la vista del espectador/abusador**. Quiere mejorarse pues lo que es ahora no vale nada. El extimio puede llegar a mostrar una fuerza de voluntad titánica en ese proceso de mejora de la imagen. Esto puede mostrarse de muchísimas formas: el culto al cuerpo, poseer y poseer más, la lucha por un puesto de trabajo reconocido, etcétera. Dos personas van al gimnasio, pero ¿Lo hacen con la misma intención? Los dos pueden incluso usar las mismas máquinas, pero la intención marcará la diferencia. Cada uno tendrá que pensarlo. El extimio busca satisfacer los estándares sociales de éxito, vive en relación a estándares idealizados.

La buena noticia es que el error del extimio es precisamente lo que le puede salvar. Pues, aunque se ha exhibido impúdicamente, no es cierto que la intimidad coincida con lo expuesto, pues la intimidad es "más". Tomar conciencia de que hay un reducto inviolable del ser humano, aunque uno busque ser violado (el extimio propiamente) o uno haya sufrido la dolorosa experiencia de una violación. Ciertamente la exposición daña la intimidad, pero no la destruye y por tanto siempre hay posibilidad de recuperar la dignidad aparentemente perdida en la exposición. Ciertamente hace falta un proceso de reconciliación con uno mismo y descubrir que la verdadera fuente de valoración no viene por cubrir las expectativas de otros (probablemente extimios también). Tampoco vendrá por la autosugestión de sentirse valioso como otros proponen, sino por un auténtico encuentro de intimidades donde uno se sorprende de haber sido bien tratado por otro cuando esto no se esperaba. Esta experiencia se vive en el sano desarrollo humano desde el mismo nacimiento por el cuidado de los padres y se prolonga a lo largo de muchas experiencias de la vida. La imagen humana que mejor muestra el encuentro de intimidades es la experiencia matrimonial, en la que el cuerpo desnudo queda expuesto y entonces uno piensa: **el otro podría matarme, pero encuentro que me ama.**

En este proceso de reconciliación con uno mismo, la soledad es en verdad necesaria para la construcción de la propia intimidad, pero el extimio la vive como insoportable. Por eso necesita la ayuda de otros que le respeten y no acepten su exposición impúdica, sino que le traten como lo que es, alguien que es mucho más que su apariencia.