



En el núcleo de la conducta adictiva está la búsqueda o el intento de evitar el dolor, de llenar un vacío emocional, así como de tratar de suavizar la intensidad de las emociones, aunque en realidad se esté teniendo una conducta dependiente y autodestructiva

Aunque la sexualidad es un ámbito más de los muchos de la vida humana, la cultura de la hipersexualización distorsiona la realidad y sobredimensiona este aspecto hasta convertirlo en una cuestión central, prioritaria y esencial. Lo cierto es que esta línea de pensamiento tiene relación directa con perspectivas freudianas ya refutadas, relacionadas con el concepto de “represión sexual” del psicoanalista de Viena. Si bien la actividad sexual es necesaria para la supervivencia de la especie, no lo es para la existencia del humano individual, y en ese sentido, no es científico decir que relacionarse sexualmente sea una necesidad. En el libro “Neoliberalismo sexual: el mito de la libre elección”, **Ana de Miguel** explica: “la sexualidad nos remite a una disposición natural, pero, desde luego, no es una necesidad al igual que lo es el comer y el beber (dice la nota al pie: se atribuye de forma recurrente a **Vladimir I. Lenin**, líder de la revolución soviética, la equiparación entre las ‘necesidades’ sexuales y las de líquidos como el agua). Millones de personas no han tenido, o no tienen durante temporadas, vida sexual, y ahí están mostrando una pasmosa vitalidad”.

Sin embargo, lo que sí existe es la falta de herramientas para navegar y entender nuestras emociones, y el uso de la actividad sexual para

generar, por ejemplo, hormonas de placer (dopamina) como intento para evadir lo que sentimos y la realidad que estamos viviendo y/o para camuflar carencias afectivas y otros problemas de salud mental. Varios expertos en psicología y sexualidad explican el [vínculo entre el trauma](#) (muchas veces no reconocido y no procesado) y la tendencia a la hipersexualización como mecanismo para lidiar con problemas psicológicos, así como su impacto en la persona que lo sufre y en sus relaciones.

Todo esto tiene una conexión directa con el consumo de pornografía y la adicción a la misma, puesto que, como explican también los psicólogos, en el núcleo de la conducta adictiva está la búsqueda o el intento de evitar el dolor, de llenar un vacío emocional, así como de tratar de suavizar la intensidad de las emociones, aunque en realidad se esté teniendo una conducta dependiente y autodestructiva. La adicción a la pornografía y al sexo mismo, así como la visión sexualizada de los demás, perjudican a la propia persona, e implican la despersonalización y cosificación del otro para obtener algún tipo de placer sexual a cambio, en el que olvidamos que estamos tratando con una persona que, como nosotros, tiene sentimientos, además de un valor inmenso en sí misma por el hecho de ser persona. Pasamos entonces a mirarla y tratarla como un objeto que podemos utilizar cómo y cuándo queramos para cubrir nuestras apetencias físicas y/o psicológicas. Es decir, pasamos a instrumentalizarla, con todo lo que ello supone.

Si tratamos a las personas como objetos –algo que por naturaleza propia no son– nos relacionamos indebidamente e insatisfactoriamente. Caemos en la banalización y la superficialidad de los vínculos, que conecta con lo que el sociólogo **Zygmunt Bauman** retrata como [“relaciones líquidas”](#). Si los demás son cosificables y reemplazables, se imposibilita la creación de vínculos genuinos, y nos movemos en un mundo donde cada vez es más complicado encontrar relaciones sanas, o lo que desde la teoría psicológica se conoce como «apegos seguros». A su vez, en esta hipersexualización, se banalizan todos aquellos vínculos afectivos no sexuales, volviendo cada vez más complicado el desarrollo de relaciones auténticas, profundas y estables en el terreno de la amistad, la fraternidad, o incluso la familia. Se pierde también de vista uno de los asuntos clave a la hora de construir relaciones. Que los vínculos son cualitativos y no una cuestión de roles, sino que se construyen de manera individual, y se cuidan y mantienen, o se abandonan y rompen en función de cómo elegimos interactuar en ellos. Sigue así el círculo vicioso en el que, ante el detrimento e infravaloración de las relaciones, se hace cada vez más fácil encerrarse en uno mismo, caer en el vacío e insatisfacción emocional, en las carencias afectivas y en los malos hábitos o adicciones. Un caldo de cultivo perfecto para que se siga

Miradas superficiales y relaciones líquidas

Publicado: Jueves, 16 Noviembre 2023 09:26

Escrito por Mariaje Ruiz

mirando a los demás de un modo superficial, donde la sexualización, la cosificación y la gratificación momentánea se pongan por delante de la ética, de la empatía, de lo que trasciende, y en definitiva, de las personas.

Mariaje Ruiz en daleunavuelta.org