

## **Las redes sociales se convierten en la nueva psique: un retorno al psicoanálisis freudiano**

Yaniris N. Colón Rivera

A medida que el tiempo transcurre los modos de vida se van transformando y reorganizando. El ser humano ancestral es radicalmente opuesto al contemporáneo, reflejando la capacidad humana para adaptarse y evolucionar. Desde el enfoque psicológico es altamente entendido la imposibilidad de generalizar la conducta humana, lo que nos permite explorar este ser de manera constante y contextualizando las subjetividades en base a los ambientes e historias individuales. No obstante, aunque es imposible realizar generalizaciones y extrapolaciones, se hace posible explorar la psicología humana utilizando teorías pre-existentes que nos hagan posible conocer la complejidad de las relaciones del ser humano y de su mundo actual.

En este sentido, la teoría psicoanalítica creada por Sigmund Freud emerge como una herramienta valiosa para abordar las nuevas realidades de la interacción y sociabilidad humana. Si bien, la realidad digital no existía para la época de Freud, sus conceptos desde el psicoanálisis serán relevantes para comprender este reciente fenómeno que ha transformado nuestros modos de vida.

### **¿Por qué estudiar las redes sociales?**

La era digital plasma el incremento del uso del internet en los espacios virtuales. Estableciendo a las redes sociales o esas plataformas virtuales de conexión social como parte de este sistema informático, y siendo el principal enfoque de estudio para este artículo. De esta forma, se ha estimado que de cinco mil millones de personas en el mundo, el 95% utilizan las redes sociales (Forbes Staff, 2023). Convirtiéndose en un gravísimo problema cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a las redes sociales como potencial causante de daños en la salud mental de los usuarios (El impacto de Internet en la

salud mental de los jóvenes es cuantificable, 2019). Estableciendo una correlación positiva entre mayor redes sociales se utilice, mayor es la probabilidad de sufrir ansiedad y depresión (El impacto de Internet en la salud mental de los jóvenes es cuantificable, 2019). Por ende, se eleva la potencialidad de una salud mental negativa en la población mundial. Constituyendo en complicaciones a nivel individual de los usuarios en lo referente a su salud mental y revelando la importancia de su estudio.

### **Alma humana**

La humanidad ha estado caracterizada por la variedad de preguntas que han surgido sobre su propio entendimiento. El autointerrogatorio y la búsqueda del autoconocimiento ha estado impregnada en las sociedades humanas durante siglos. Por ejemplo, durante finales de 1900 se intentó comprender la mente humana desde el desarrollo computacional (González y Ojeda, 2016), evidenciando los intentos de búsqueda en comprender lo desconocido.

Ahora bien, se ha considerado que el ser humano posee un alma, la cual ha sido objeto de estudio durante siglos para alcanzar el objetivo similar de la autocomprensión.

Permanecen registros bíblicos donde se confirma haber un alma humana que, al fallecer, abandona el cuerpo material quedando en el mundo de los espíritus (The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, s.f.). Durante la Antigua Grecia, filósofos como Aristóteles, investigaban acerca de si la presencia del alma también se hallaba en los animales (Soto, 2010), llevando a controversias sobre el desenlace del alma animal. Mientras que Freud (1890), alejándose de la idea trascendental de la psique o del alma humana, propone que esto corresponde a operaciones mentales que mueven la vida humana. Particularmente, esos procesos que se encuentran a nivel cognitivo o en el psiquismo.

Enlazando así, la vida psicológica con los procesos anímicos del individuo, contemplando que el alma es el motor de vida humana y la fuerza vital humana. Como consecuencia, Freud establece el término de pulsión, esto es una fuerza que surge del interior

del individuo para buscar la satisfacción a un deseo (Freud, 1915). En otras palabras, al individuo sentir insatisfacción, éste se moverá por el mundo para encontrar algún objeto que logre llenar ese vacío sentido. El dilema actual se encuentra cuando conocemos que los deseos humanos actuales no provienen del interior de la vida anímica, sino que el desarrollo tecnológico ha estado moldeando nuestros deseos, es decir, las redes sociales establecen lo que necesitamos para llenar los vacíos de insatisfacción (García, 2020). Proponiendo así, una nueva alma para el ser humano. Dicho de otro modo, un alma que ya no es humana, sino un alma digital. Más adelante estaremos profundizando en esta nueva psique.

### **Principio del placer**

Para Freud (1920), todo individuo estará siendo movido, durante toda su vida, mediante el principio del placer, esto se define como la búsqueda del placer en la medida en que se evite el dolor o el displacer. Conviene cuestionar, ¿cómo el humano logra cumplir con este principio? en todas aquellas experiencias que les resulten cómodas y agradables al individuo, ya sea de manera biológica o mental. Es esta una explicación del porqué muchos usuarios, logrando incluir tanto a esta servidora como a los potenciales lectores, tienen una gran cantidad de horas en el uso diario del celular. Esto es debido a esa comodidad, entretenimiento y encuentro de intereses agradables que se generan a un nivel psíquico y anímico mediante su uso. Además, investigaciones indican que las redes sociales logran atrapar a los individuos por la alta valoración social a través de los “likes” o comentarios positivos (Martín y Medina, 2021).

No obstante, no es indispensable estar activo en las redes sociales para encontrar satisfacción. Es decir, para mitigar el principio del placer mediante estas plataformas virtuales no hace falta más que simplemente hacer “scroll down” en la pantalla. Con el hecho de ver los “posts”, ver fotos o vídeos que gustan al individuo provoca satisfacción sin necesidad de publicar algo o recibir “likes” y comentarios. Para ejemplificar lo anterior de una manera más

asociada al trabajo psicoanalítico de Freud, podemos suponer que lo único que necesita una persona para sentirse satisfecha es saciar su sexualidad. En este caso, entrar a las redes sociales y encontrar la pornografía puede acabar con esa insatisfacción.

Mientras que, para aquellos lectores con mayor creencia en los datos empíricos y objetivos, existen investigaciones donde se demuestra que a medida que aumenta el uso de redes sociales, se generan más neurotransmisores de dopamina, la responsable del sentimiento de placer (Macit et al., 2018; Martín y Medina, 2021). Comprobando cómo, a nivel neuroquímico, las redes sociales son, efectivamente, ese lugar donde logramos cumplir con el principio del placer. Por tanto, debido a que las redes sociales afectan a los neurotransmisores e interacciones neuroquímicas, esta puede ser tomada como una adicción similar al del abuso de sustancias y drogas (Martín y Medina, 2021). Una adicción donde a medida que se produce un mayor consumo, mayor necesidad se genera.

Por lo tanto, con lo expuesto anteriormente, se puede afirmar que entrar en las redes sociales es una manera efectiva y rápida de encontrar placer y evitar el displacer. En los momentos en que nos sentimos incómodos o nos sentimos tristes recurrimos inmediatamente al espacio virtual. No existe dificultad ni limitación alguna para realizar esta acción. De todos modos, como hemos destacado previamente, la adicción a las redes sociales es similar a la adicción de las drogas, debido no solo a los cambios neuroquímicos, sino a que se interpone en el desarrollo de la vida diaria, como por ejemplo, no pasar tiempo con los familiares, no realizar tareas importantes o abandonar el descanso (Martín y Medina, 2021). Una de las diferencias más importantes entre estas adicciones radica en la legalidad, mientras que en muchos países hay un control legal sobre las drogas, se entiende que las redes sociales son inofensivas y por tanto, no existen límites en cuánto a su uso. Provocando así, interrupciones en la vida diaria y trastornos de la salud mental, especialmente en la ansiedad y depresión, como ya habíamos destacado en la justificación de este artículo.

## **Cambio en las relaciones sociales**

Desplazándonos a otro concepto del psicoanálisis que hace posible abordar la relación entre sujeto y redes sociales desde un enfoque distinto, esto es por vía de la noción de transferencia. Acorde con la definición presentada por el creador del psicoanálisis, Sigmund Freud (1912), y desde un enfoque clínico, la transferencia es el proceso por el que mediante el habla del paciente y la escucha del médico, el primero vuelve toda su energía libidinal o deseo hacia el médico. En otras palabras, es cuando el paciente vierte sus afectos hacia su analista. Se entiende que estos afectos surgen por deseos infantiles, es decir, por intentar repetir lo que ya te había satisfecho en un primer momento (Freud, 1915).

En el ambiente clínico, el médico ha aprendido a trabajar con estas situaciones cuando ocurren, por lo que, no necesariamente debe corresponder a un problema en la vida clínica. El verdadero desafío ocurre cuando la encontramos en la cotidianidad y no sabemos cómo trabajar con ella. Por ejemplo, en los vínculos amorosos esto ocurre cuando el sujeto vuelve a encontrarse en otra relación con el mismo tipo de persona, debido al repetir lo que sentías por una persona del pasado, pero transfiriendo esos afectos a otra persona. Sin embargo, las redes sociales han cambiado las formas de interacción social, en especial las relaciones amorosas, ya que hemos llegado al nivel en que muchas personas piensan que lo normal es conocer a tu futura pareja mediante las plataformas virtuales, en las llamadas citas en línea, precisamente por lo fácil y cómodo que esto resulta (Ramé, 2022).

Así, al interactuar socialmente en línea, establecemos vínculos con personas similares a personas del pasado. Es decir, desde el concepto de transferencia, se puede interpretar y aplicar en que, si conoces a una persona por internet, puedes sentirte como cuando estuviste con tu antigua pareja y así, trasladas los sentimientos que sientes hacia esa persona del pasado hacia esa persona que conociste a través de una pantalla. Estableciendo un vínculo y una dependencia mediante expectativas e idealizaciones hacia esa persona que no conoces, pero

que te recuerda a alguien más. Claramente esto demuestra los altos niveles de peligro y amenaza personal por confiar en extraños, sin saber si en realidad son quienes dicen ser.

No obstante, esta no es la única manera en que los vínculos sociales se trastocan a través de las redes sociales. Como bien mencionamos, las redes sociales pueden ser adictivas y se interponen en el desarrollo de la vida diaria, y los padres de la actualidad no están excluidos de esta adicción. Muchos padres se sumergen en el mundo del internet alimentándose del placer desbordante que éste les provee. Mientras que sus hijos no obtienen esa calidez parental que necesitan.

En consecuencia, los niños recurren a otras personas que les provean toda la atención que necesitan y esto lo encuentran a través de famosos del internet. Los “influencers” y “youtubers” son personas de mayor edad, que por suerte y al azar se convirtieron en famosos en el mundo de las redes sociales, promoviendo conductas, pensamientos e ideas sin ningún saber comprobado. Sin embargo, por el abandono de los padres, son estos famosos los nuevos referentes de los niños (Prete y Redon, 2020; Gutiérrez y Ramírez, 2022). Los niños transfieren la afectividad que sentían por los padres hacia estos “influencers” y “youtubers”. Dicho de otro modo, debido al alejamiento parental, los niños buscan a través de las redes sociales la afectividad y el amor que se suponía los padres les proveyeran.

### **Redes sociales como espacio destructivo**

Freud (1920), además de enfocarse en la pulsión basada en el deseo o en la fuerza de empuje y motivación individual provocada por la insatisfacción, propone que de igual manera existe una pulsión de muerte, esto es en la búsqueda de placer a través de la destrucción y la violencia. Es decir, hay una búsqueda humana por satisfacer deseos basados en la agresión. Sin embargo, el humano está situado en sociedad y mediante las normas culturales y legales se prohíbe satisfacer este deseo. Existen ciertas restricciones por parte del estado en satisfacer

en sociedad la pulsión de muerte. Por tanto, se busca un sustituto, siendo en este caso, las redes sociales.

Últimamente se ha normalizado discutir con otros a través de las redes sociales, incluso se bloquean y se destruyen las cuentas de los usuarios. De esta manera, se cumple con la pulsión de muerte sin consecuencias graves, como sería el ser arrestado. En este caso, la implicación más severa es el daño a la reputación y el quedarte sin tu cuenta de la red. Por añadidura, debido a la inmensa cantidad de información que hay en las redes, estos problemas se olvidan inmediatamente y puedes recuperar tu cuenta o crear otra. Por lo que, es a través de las redes sociales que se puede encontrar ambas pulsiones sin incumplir las normas sociales.

### **Psique contemporánea**

A lo largo de este artículo hemos visualizado como el uso de las redes sociales puede afectar negativamente a los individuos, a la vez que se está encontrando la satisfacción humana e innata a los deseos que el sujeto busca incansablemente durante toda la vida. Es que, ¿cómo algo que hace bien tiene como consecuencia hacer el mal? La búsqueda del placer es necesaria, proviene del alma subjetiva y es menester del individuo encontrarla. Así, las redes sociales llegan y ejecutan estas funciones. Este mundo virtual cumple con todos los requerimientos del deseo humano, pero tiene como consecuencia hacer de un alma muy distinta al alma humana que Freud describió en su época. El sujeto encuentra placer en las redes sociales, pero a la vez, las redes sociales le dicen al sujeto cuál es el placer o deseo que debiese tener. Por tanto, es de esta manera que se puede entender a las redes sociales como la residencia actual de la psique del humano contemporáneo. Puesto que ahora es el alma digital la fuerza que mueve la vida del humano, ya no parecer ser la vida humana la que cumple con este propósito. Dándole la bienvenida a la psique o alma digital.

Debemos preguntarnos ahora, ¿es esto real o ficticio? ¿El placer encontrado mediante las redes sociales es una satisfacción real? ¿En realidad cumple con nuestras pulsiones de vida y pulsiones de muerte? ¿O son simplemente satisfacciones ficticias?

### **Conclusión**

Investigaciones y artículos previos han demostrado que estudiar las redes sociales es esencial para cuidar de la salud mental de las poblaciones humanas. No obstante, mi deber no ha sido centrarme únicamente en esto, sino analizar este nuevo mundo digital desde la teoría psicoanalítica. Lo que nos ha abierto un nuevo panorama a comprender el mundo de las redes sociales y a entender las problemáticas que conllevan su uso excesivo en la vida anímica de los individuos, más allá de lo que habíamos expresado en la justificación. Esta perspectiva hace posible cambiar los modos de ver el mundo y actualizarnos a las maneras de vida contemporánea, ya que, como hemos visualizado, incluso el desarrollo de la niñez puede encontrarse afectado. No obstante, es un tema en el cual no he abordado en profundidad, debido a que esta interpretación y aplicación nos ha llevado a entrar a pensamientos y preguntas más complejas que podrían ser exploradas en futuros artículos o investigaciones, con la finalidad de actualizar la disciplina de la psicología a los modos de vida y relaciones sociales contemporáneas.

### Referencias

- Freud, S. (1890). Tratamiento Psíquico. *En Obras completas, 1*, 11-132. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Freud, S. (1912). Sobre la dinámica de la transferencia. *En Obras completas, 9*, 93-106. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Freud, S. (1915). Pulsiones y destinos de pulsión. *En Obras completas, 10*, 105-134. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

- Freud, S. (1915). Puntualizaciones sobre el amor de transferencia. *En Obras completas*, 12, 159-174). Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Freud, S. (1920). Más allá del principio del placer. *En Obras completas*, 18, 1-62. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Forbes Staff. (4 de septiembre de 2023). Redes sociales: Casi el 60% de la población mundial ya las usa. *Forbes México*. Recuperado de <https://www.forbes.com.mx/redes-sociales-casi-el-60-de-la-poblacion-mundial-ya-las-usa/>
- García Nieto, R. (2020). Psicoanálisis frente al algoritmo. *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 40(137), 227–229. <https://doi-org.uprrp.idm.oclc.org/10.4321/S0211-57352020000100015>
- González, J. C., & Ojeda Martínez, R. I. (2016). Francisco Varela y el desarrollo de las Ciencias cognitivas en América Latina. *Polis*, 44, 2–9.
- Gutiérrez Arenas, M. del P., & Ramírez García, A. (2022). El deseo de los menores por ser youtuber y/o influencer. Narcisismo como factor de influencia. *PIXEL-BIT. Revista de Medios y Educación*, 63, 227–255. <https://doi-org.uprrp.idm.oclc.org/10.12795/pixelbit.92341>
- El impacto de Internet en la salud mental de los jóvenes es cuantificable. (ABC, 7 de marzo de 2019). Recuperado de [https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-impacto-internet-salud-mental-jovenes-cuantificable-201903070215\\_noticia\\_amp.html](https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-impacto-internet-salud-mental-jovenes-cuantificable-201903070215_noticia_amp.html)
- Martín Critikián, D., & Medina Núñez, M. (2021). Redes Sociales Y La Adicción Al Like De La Generación Z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11(1), 55–76. <https://doi-org.uprrp.idm.oclc.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Prete, A. del, & Redon Pantoja, S. (2020). Las redes sociales virtuales: espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 1–11. <https://doi-org.uprrp.idm.oclc.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol19-Issue1-fulltext-1834>

Ramé, J. (2022). Amor y redes sociales: una mirada desde McLuhan. *Comunicación y Hombre*, 18, 34–45. <https://doi-org.uprrp.idm.oclc.org/10.32466/eufv-cyh.2022.18.715.39-50>

Soto, L. G. (2010). Aristóteles Y La Consideración Moral De Los Animales. *Telos*, 17(1), 65–72.

The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints. (s.f.). *Alma*. Recuperado el 24 de marzo de 2024, de <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/soul?lang=spa#:~:text=Alma%20se%20utiliza%20para%20describir,40%3A11%E2%80%9314>