

## 'Postureo': El arte de aparentar ser un triunfador

Reconócelo, tú también lo has hecho. Has cometido el pecado goloso<sup>1</sup> del postureo. Te has dejado seducir por el aplauso fácil y la sonrisa cómplice de tus seguidores<sup>2</sup> en la red. En otros tiempos, para ser un caballero andante<sup>3</sup>, un galán o un triunfador, era necesario entregarse a la arbitrariedad del sueño, y esperar que Morfeo<sup>4</sup> nos otorgase un descanso inolvidable.

Hoy ya no hace falta dormir para convertirse en la persona que se desea ser de cara al público. Basta un perfil en una red social, unos cuantos selfies, una dosis de 'sonrisas Profidén'<sup>5</sup> y algo de tiempo libre para dibujar una vida envidiable. La utilización masiva de estas plataformas digitales ha extendido el fenómeno del 'postureo'.

El psicólogo José Elías, presidente de la Asociación Española de Hipnosis, lo define como "la adopción de ciertos hábitos, gestos y actitudes que buscan proporcionar una buena imagen de nosotros, con el fin de demostrar a los demás que somos felices aunque realmente no sea así o no estemos convencidos de ello".

Los 'fantasmas'<sup>6</sup> han existido toda la vida, y el *postureo*, también. En psicología existe el denominado 'complejo de Eróstrato' para referirse a aquellas personas que buscan la fama<sup>7</sup>, la notoriedad o pasar a la posteridad utilizando todos los medios legales e ilegales a su alcance. [...]

La razón psicológica por las que redes como Facebook, Twitter o Instagram rebosan *postureo* se debe, según Elías, a la "necesidad de aprobación social". "El *postureo* es el intento de representar un rol en nuestra vida que no nos pertenece, y que viene propiciado por la falta de autoestima", explica el psicólogo.

Según las últimas estadísticas ofrecidas por Facebook, se suben diariamente 350 millones de fotos al portal. Unas 4.000 cada segundo. La red social Instagram suma cada día 80 millones de imágenes, según la propia compañía. El 'exhibicionismo social' parece haberse apoderado del mundo digital. [...]

El exceso de postureo (como de todo en la vida) no es bueno. La necesidad de aprobación constante puede derivar en un problema "patológico". Elías señala que "algunas personas, de tanto aparentar ser lo que no son, son absorbidos por el personaje que intentan mostrar públicamente. Aparentar lo que no se es desgasta<sup>8</sup>, frustra, genera tensión, produce estados emocionales negativos, pudiendo llegar incluso a la depresión".

BORJA NEGRETE, El Mundo (periódico español), 05/05/2016

---

<sup>1</sup> Péché gourmand

<sup>2</sup> followers

<sup>3</sup> Chevalier errant

<sup>4</sup> Dios griego del sueño

<sup>5</sup> Sonrisa perfecta

<sup>6</sup> frimeurs

<sup>7</sup> La célébrité

<sup>8</sup> use