



Una paciente me decía “ahora que voy a cumplir 70 años, me he dado cuenta de que tengo que cuidar de mí”. No le falta razón. Le animé a hacer selfies. Aunque parezca el culmen de la cultura del yo-me-mi-conmigo o los coletazos de la pandemia del narcisismo, nos puede dar muchas ideas. Selfie viene de self, uno mismo, referido a la identidad y a la individualidad.

Un autorretrato exige reflexión sobre uno mismo. Contempla a los pintores. Imagina que te haces varios selfies un mismo día. Al despertar aparecerás despeluzado y ojoso, a la media hora limpito y repeinado, a mediodía con cara de interés, al salir del trabajo sonriente y con gesto cansado.

Alguna vez te habrá asombrado tu propia voz grabada o cuando te ves grabado en video, ¿en serio hago ese gesto? Me encantaría diseñar una aplicación de selfies: “selfie power”. Sacaría 15 selfies por segundo. Captaría mis pensamientos, las voces interiores, las emociones, los sentimientos, la postura corporal y el lenguaje no verbal. Qué veo, cómo lo interpreto, para qué y para quién estoy así, de dónde vengo, en relación a qué y a quién poso.

Los almacenaría y nos ayudaría a pensar “qué pienso”, a sentir “qué siento”, cómo he llegado a tener ese “careto”, qué me hace cambiar de un estado del self a otro, cómo trato a los demás cuando estoy en ese modo de selfie, qué actitud noto de los demás hacia mí. Fotogramas y la película entera.

Parece que los que se hacen selfies, más que por la vanidad, son movidos por el afán de buscar la propia identidad, y es genial. Como ves, este “pensar sobre mí”, no tiene nada que ver con “pensar en mí” en plan narcisista, como el habitante vanidoso de uno de los planetas de El Principito: “¿Tú me admiras mucho, verdad? preguntó el vanidoso al principito. ¿Qué significa admirar? Admirar significa reconocer que yo soy el hombre más bello, el mejor vestido, el más rico y el más inteligente del planeta”.

El selfie enviado por instagram, más que admiración, parece pedir que confirmemos: “eres tú”. En la app en vez de un botón de “Like” pondré un botón de “You are”.

El ser humano viene de fábrica con la posibilidad de hacer selfies: la capacidad de reflexión. Potenciamos la función reflexiva con la observación de uno mismo, el reconocimiento de cómo estoy, qué ha pasado antes y después, con quién me he relacionado y qué de él ha conectado con qué mío.

Una amiga me contaba que la primera vez que estuvo en la Plaza del Vaticano comentó: “¡qué farolas tan bonitas!”. Me lo decía como una señal de su dispersión. Sin embargo, me parece que puede ser un signo de individualidad. Me hace preguntarme: ¿qué parte de la Plaza del Vaticano conecta con qué parte de mí? No es indiferente que lo que afecte de forma más directa a mis sentidos sean las farolas.

Lo mismo nos pasa en diversas situaciones y, sobre todo, en las relaciones con otras personas: ¿Qué parte de ti conecta con qué parte de mí? Tendrá que ver con mis relaciones y experiencias previas.

Si reflexiono como una actividad habitual y constante, puedo dirigir mejor mis actuaciones. Puedo preguntarme “en qué selfie estoy” para elegir mejor cómo actuar y elaborar una respuesta, en vez de reaccionar como un autómata. Si aumento mi capacidad reflexiva estaré siguiendo al oráculo de Delfos y me conoceré a mí mismo. Del “selfie estático” pasaré a sacarme distintas tomas: “Intraselfie”, “Selfie estático”, “Dinámico”, “Panorámico”... y mucho más interesante: qué pasa entre un estado y otro, cuál es la dinámica, cómo ha sido la transición pre y post selfie.

Con mayor capacidad reflexiva siempre te quedará la propiedad privada de tu yo más íntimo, de tu SELF-Intimo-Exclusivo. Yes, you are.