



LA IDENTIDAD PERDIDA: Estudio desde la Atomización Temporal de las Redes Sociales

JESÚS BAIGET PONS

jesus.baiget@ufv.es

Universidad Francisco de Vitoria, España

PALABRAS CLAVE	RESUMEN
<i>Instante</i> <i>Tiempo</i> <i>Continuidad vital</i> <i>Redes sociales</i> <i>Identidad</i>	<i>El ser humano es tiempo. La temporalidad es nuestro activo vital. De este modo, aparece como inevitable el estudio de la temporalidad si se quiere comprender bien cualquier realidad humana.</i> <i>El objetivo consiste en exponer el impacto que ha tenido en los jóvenes la concepción atomizada del tiempo propia de las redes sociales como TikTok o Instagram en la construcción de su identidad individual. Partiendo de la concepción bergsoniana del tiempo como continuidad vital se verá cómo la desintegración de la continuidad temporal y la absolutización del instante han generado una desintegración de la identidad y una falta de sentido.</i>

Recibido: 20/ 06 / 2025

Aceptado: 22/ 08 / 2025

1. Introducción: el ser humano como ser esencialmente temporal

Una realidad inexorable del ser humano (a pesar de lo que se pretende desde el transhumanismo) es que algún día moriremos. El gran filósofo español Rafael Alvira solía decir (citando a su maestro Antonio Millán-Puelles) que la muerte es lo más metafísico que hay, pues es la única posibilidad que siempre se puede dar en cada instante de nuestra vida. La muerte entonces se convierte en un acontecimiento vital inevitable a la vez que inescrutable, pues no sabemos en qué momento nos llegará.

Esta parte trágica esconde, sorprendentemente, un lado constructivo de esencial importancia: la muerte, paradójicamente, ayuda a dar cierto sentido a la vida. La muerte, como fin de nuestro discurrir temporal, marca un límite en el tiempo. Este hecho evidencia un primer punto capital para comprender la realidad antropológica del ser humano: *el tiempo es limitado*, el tiempo se acaba.

Darnos cuenta de este punto (no sólo conocerlo, sino interiorizarlo vitalmente) supone un crecimiento de madurez personal, ya que entonces aparece frente a nosotros una de las preguntas más importantes de nuestra vida que debemos responder: qué hacer con el tiempo de nuestra vida.

Esta cuestión nos lleva a otro elemento antropológico esencial: averiguar qué hacer con nuestro tiempo es a la vez buscarle un *sentido a la vida*. Sólo teniendo un fin que da sentido a mi vida puedo saber qué hacer con mi tiempo; de lo contrario hago cosas, pero el tiempo que se le dedica es tiempo perdido ya que no se ha *integrado* dentro de un *proyecto* de vida.

Un proyecto de vida realza la importancia de nuestra temporalidad. Como la muerte es algo inevitable percibimos que nuestro tiempo es escaso ya que no podemos hacer todo lo que nos gustaría: hay más opciones que tiempo para realizarlas. Por ello, hay que elegir: dedicarle tiempo a unas cosas y dejar de lado otras. Esto convierte al tiempo en nuestro *activo vital*. El valor de las cosas dependerá en parte del tiempo que les destinamos. Por ello, cuando le dedicamos tiempo a alguien genera en el otro un sentimiento de gratitud ya que eso significa que le estamos valorando: le damos parte del tiempo de nuestra vida. O, mejor: le damos parte de nuestra vida. Por ello, como señala Alvira, en una vida infinita nada de lo que hiciéramos tendría valor para nosotros: “Si nuestra existencia fuese —como sin duda lo es ahora— *pasajera*, pero no sufriera la muerte, entonces nada de lo que nos ocurriera tendría significado relevante alguno, pues en el infinito de posibilidades futuras nada presenta verdadera *importancia*” (Alvira, 1999, 221).

Con lo visto se puede comprender cómo la muerte da cierto sentido a la vida al otorgarle valor al tiempo, y eso implica la elaboración de un proyecto de vida que pasa a su vez por la búsqueda de un sentido, un saber qué hacer con nuestro tiempo, en otras palabras: la vida como una continuidad vital en aras a un fin establecido. Esta continuidad vital es por lo tanto inherente al ser humano y resulta imprescindible para lograr una vida feliz. Esta continuidad a su vez es la que nos va constituyendo como un yo: nuestra identidad consiste en la adecuada integración de nuestro vivir.

Visto esto, el objetivo de este trabajo consiste en analizar el impacto que ha tenido en los jóvenes el haber vivido en una concepción atomizada del tiempo propia de las redes sociales, como TikTok o Instagram, en la construcción de su actual identidad. Para ello, en primer lugar, se partirá desde la concepción bergsoniana de tiempo para explicar la continuidad psicológica propia del ser humano. Posteriormente se estudiará la realidad temporal del instante como un absoluto discontinuo que rompe con la continuidad temporal de la vida y que resulta incompatible con la elaboración de un proyecto vital, llevando así a la desesperación y al sinsentido. Tras esto se verá de qué modo la concepción atomizada del tiempo presente en las redes sociales (que implica la absolutización del instante) genera una desintegración de la continuidad temporal. Esto ocasiona a su vez una erosión de la unidad de la identidad personal, sobre todo en los jóvenes (al no ser capaces de integrar los momentos de su vida), causante de varios de los problemas que encontramos hoy en ellos: la imposibilidad de la espera, la ausencia del sentido, el aburrimiento, el aislamiento o la desesperanza. Finalmente se concluirá sugiriendo diversas vías para recuperar la identidad perdida y fragmentada.

2. La realidad de la experiencia psicológica como continuidad vital

Henri Bergson es conocido sobre todo por su noción de tiempo, entendida como *duración*. En el inicio del *Ensayo* el francés advierte que normalmente solemos equiparar la naturaleza de los estados de conciencia, sentimientos o emociones, con distintas magnitudes espaciales, como puede ser el tamaño de los cuerpos. Afirma que, en un principio, parece de sentido común poner al mismo nivel expresiones

del tipo “en invierno hace más frío en Burgos que en Madrid” con otras donde interviene el espacio, como podría ser “la Torre Foster es más alta que la Catedral de Segovia”.

Bergson afirmará que esa comparación es un error, puesto que cuando hablamos de un más o un menos en las intensidades lo que en verdad estamos haciendo es espacializar esas intensidades y, por lo tanto, desnaturalizar la realidad a la que nos referimos:

Es, pues, de creer que traducimos lo intensivo en extensivo y que la comparación de dos intensidades se efectúa o por lo menos se expresa por la intuición confusa de una relación entre dos extensiones. Pero es la naturaleza de esta operación la que parece difícil de determinar. (Bergson, 2006, p. 17).

Bergson concluirá que, tanto se trate de sentimientos profundos o de la intensidad de sensaciones superficiales, la intensidad de todo tipo de sentimientos “consiste siempre en la multiplicidad de los estados simples que la conciencia distingue en ellos confusamente” (Bergson, 2006, pp. 33-34).

De ello el francés afirmará la intuición de una duración en nosotros como un fluir, una sucesión donde no cabe simultaneidad. Ninguno de los momentos de la vida son iguales; por eso, no son repetibles:

Nuestra concepción de la duración no tiende a nada menos que a afirmar la heterogeneidad radical de los hechos psicológicos profundos y la imposibilidad para dos de ellos de asemejarse por completo, puesto que constituyen dos momentos diferentes de una historia. (Bergson, 2006, p. 40)

Como el tiempo real que encontramos en la conciencia es continuidad, multiplicidad cualitativa, no se pueden medir los estados de conciencia: “Los momentos en una duración real no se detienen ni se conservan para poder ser comparados con el siguiente y, por lo tanto, poder ser medidos. El tiempo medible no puede ser el tiempo real” (Chacón, 1988, p. 58).

Tal intuición de la duración le llevará a comprender la vida (tanto psicológica como ontológica) como una continuidad vital, un constante fluir que nos permite hablar de pasado, presente y futuro. Así, en el presente se da una conexión entre pasado y futuro: el presente enfocado en el futuro es la percepción dada a la acción; el presente que mira al pasado es el recuerdo. Por ello en nuestra continuidad vital psicológica no existe el instante:

Nunca existe para nosotros lo instantáneo. En aquello que denominamos a través de este nombre ya entra un trabajo de nuestra memoria, y en consecuencia de nuestra conciencia, que prolonga los unos en los otros, de manera de captarlos en una intuición relativamente simple, momentos tan numerosos como se quiera de un tiempo indefinidamente divisible. (Bergson, 2010, p. 87)

Por lo tanto, resulta innegable establecer la experiencia psicológica de nuestra identidad personal como una continuidad vital. Sin embargo, tal continuidad puede romperse si nuestro vivir psicológico se enfoca fuera de toda continuidad. Ésa es la experiencia del instante.

3. La continuidad vital y el instante como ruptura

La continuidad vital es indispensable para una vida feliz. Para comprender bien este punto resulta conveniente pararse en las consideraciones que Aristóteles hizo sobre la felicidad.

En su *Ética a Nicómaco* Aristóteles empieza afirmando que toda actividad que hace el ser humano está orientada a un fin, y todos los fines intermedios también se orientan a este fin, que según él debe ser lo bueno y lo mejor (Cfr. Aristóteles, EN, 1094a1-23). Esto significa que el fin último es el que da sentido a las demás acciones, pues todas se orientan a éste. Sobre el nombre de ese fin, continúa Aristóteles, “casi todo el mundo está de acuerdo, pues tanto el vulgo como los cultos dicen que es la felicidad, y piensan que vivir bien y obrar bien es lo mismo que ser feliz” (Aristóteles, EN, 1095a15). La felicidad es el bien perfecto ya que “la elegimos por ella misma y no por otra cosa” (Aristóteles, EN, 1097b1). Hay bienes que se pueden elegir por sí mismos (como el honor o el placer) pero a la vez se quieren por lo que procuran; por ello no son últimos, puesto que se eligen en función de lo que se cree que se obtendrá de ellos, a saber, la felicidad.

Vemos por lo tanto cómo Aristóteles establece la felicidad como fin de la vida humana. La definición que dará de ella el Estagirita es la de “una actividad del alma de acuerdo con la virtud” (Aristóteles, EN, 1098a15). Para nuestro propósito interesa resaltar que Aristóteles define a la felicidad como una actividad y no como un modo de ser o un tipo de posesión. ¿Qué significa esto?

Toda actividad implica al menos dos elementos: desarrollo y continuidad. Desarrollo significa que no es algo dado en un inicio, sino que consiste en un cierto despliegue fruto del vivir desde el que se va alcanzando lo buscado, siempre con cierta constancia en el desplegar mismo; por su parte, continuidad implica que hay un sustrato común a lo largo de ese desarrollo, a saber: la acción desarrollada y el fin que se busca con ella.

Que el fin de la vida (la felicidad) sea entendida como una actividad conlleva a su vez que no basta el instante para que uno sea feliz; al contrario, supone “una vida entera” (Aristóteles, EN, 1098a18). Por la misma razón Aristóteles afirma, aunque pueda sorprender, que los niños no son capaces de ser felices (Cfr. Aristóteles, EN, 1100a) ya que la felicidad requiere de una virtud perfecta y de una vida entera, y tanto los niños como los adolescentes no han tenido tiempo suficiente para un vivir de esa clase; pueden *sentirse* felices, puesto que como también indica el Estagirita los niños son dóciles en la pasión; sin embargo, no pueden todavía *ser* felices pues no han podido todavía desarrollar tal actividad. El problema tanto de los jóvenes como de quienes tienen un carácter juvenil está en “vivir y procurar todas las cosas de acuerdo con la pasión” (Aristóteles, EN, 1095a9). Como se verá más adelante el vivir sólo según la pasión excluye la posibilidad de la felicidad ya que se desecha toda forma de actividad entendida como una *continuidad vital* para atender única y exclusivamente a lo *instantáneo* propio de lo placentero.

Con lo visto se puede concluir la necesidad de una continuidad vital propia de la actividad en que consiste una vida feliz. Así, la falta de continuidad necesariamente afectará a la felicidad, pues ésta implica recorrer un trayecto con sentido. Por ello es común escuchar de una persona que dice ser infeliz que no le encuentra sentido a nada; no encontrar sentido implica una falta de proyecto en la vida, de una continuidad vital.

El sentido de nuestra vida que da cuenta de nuestra actividad es lo que absolutizamos como fin y a lo que relativizamos todo lo demás. Sobre ese absoluto vamos construyendo nuestra identidad, que es nuestro vivir a lo largo del tiempo de la vida.

Ahora bien, es imposible que en la vida el ser humano no identifique un algo como un absoluto. Todo ser humano por naturaleza necesita absolutizar, tal y como observa brillantemente Alvira: “De lo que el ser humano no puede librarse es de tener una relación con el *absoluto*. La vida implica continuas relativizaciones, pero relativizar es imposible sin presuponer un absoluto” (Alvira y Hurtado, 2023, 25).

Por todo ello, en la medida en que la pregunta por el fin de la vida se diluye el sentido de ésta se va perdiendo. Así, la proyección del vivir según un fin se acota y eso genera que, aunque todavía se pueda dar cierta continuidad vital, cada vez se vayan absolutizando cosas más triviales y superfluas.

Sin embargo, la continuidad vital desaparece cuando no hay capacidad de proyección ni de retención: cuando no hay un fin distinto del ahora. En otras palabras, la desaparición absoluta del proyecto vital se da cuando se afirma absolutamente lo que se da plenamente ahora: el instante. El proyecto vital es el sustrato que teje y da continuidad a nuestra temporalidad; la absolutización del instante implica la pérdida de todo fin y el olvido de todo sentido.

Además, tal absolutización llevará también consigo la fragmentación de la identidad personal. Toda identidad supone una armonía en nuestro vivir. Esto implica que para que se dé una identidad *equilibrada* nuestro presente debe ser armónico con nuestro pasado y con nuestro futuro. Todo desequilibrio en la constitución de nuestra identidad supone (al menos): o un pasado que no se ha sabido integrar en nuestro presente; o un presente que no se vive en continuidad con lo que hemos sido y con nuestro porvenir (no sabemos dónde estamos); o la proyección de un futuro que nos resulta imposible acoplar con nuestra realidad actual. Todo esto significa que la vida es una *integración* (Cfr. Alvira, 2006, 20) de pasado, presente y futuro, y que la infelicidad aparece cuando ésta no puede darse. Por ello como se verá después la depresión ha aumentado con el uso de las redes sociales. Así, la integración del vivir desaparece cuando se vive absolutamente en el instante, desapareciendo toda posibilidad de continuidad vital.

El instante es un todo que dura nada: el instante se basta a sí mismo y no necesita de algo externo a él para comprenderse o constituirse. De ahí que el instante sea una experiencia de totalidad. Esto último significa que, al ser una experiencia de totalidad, no hay nada fuera de él, por lo que el instante está

rodeado de dos nada respecto a sí mismo (de lo contrario se daría cierta continuidad). Por ello “no podrá transportar su ser de uno a otro instante para hacer de él una duración. Ya el instante es soledad... Es la soledad más desnuda en su valor metafísico” (Bachelard, 1999, p. 11).

Si el instante es experiencia de totalidad supone la ruptura de toda continuidad, pues un todo absoluto es aquello que no es capaz de relacionarse con un otro. Toda relación implica tener algo en común; para que un todo absoluto pudiera relacionarse con algo debería tener un elemento fuera de sí para relacionarse con ese otro, pero entonces ya no sería un todo absoluto sino, como mucho, relativo¹. El instante es como un punto que rompe con el fluir de la temporalidad y de la continuidad vital:

El instante es un puro límite; es un puro punto, un punto del tiempo (*Zeitpunkt*). Un punto del tiempo no es tiempo, ni tampoco una parte del tiempo. Esto último se sobreentiende, supuesto que el tiempo sea algo continuo, algo que se compone de partes cada vez más pequeñas de tiempo sin poder llegar a parte mínimas. (Inciarte, 2004, p. 100)

De ahí que el instante como absoluto suponga la absoluta discontinuidad vital: “La idea de lo discontinuo se impone sin la menor sombra de duda” (Bachelard, 1999, p. 13). Si es la absoluta discontinuidad vital implica que es un todo independiente en el que, como se ha dicho, no hay nada antes ni después de él (pues si no no sería discontinuo) más que otro instante absolutamente distinto al dado. Por ello todo instante debe nacer y morir a la vez: “El instante, como momento dado entre el ser y el no-ser (a ninguno de los cuales se reduce aisladamente), nace y muere también simultáneamente” (Alvira, 2006, p. 18). Así lo vio agudamente Nietzsche cuando afirmó que “en cada instante comienza el ser” (Nietzsche, 1997, p. 305).

Por otro lado, si el instante supone una experiencia de totalidad implica también cierta experiencia de plenitud, pues un todo es aquello a lo que no le falta nada. Por esta razón toda experiencia del instante implica un vivirlo intensamente:

La noción de instante, entendido este término como análogo temporal de la eternidad, hace relación a la *intensidad* completa de la vida. Desde luego, esta noción no es la propia ni del concepto común ni del aristotélico del tiempo, que implican la idea de desgaste, de *cambio*. El modo de concebir el tiempo como cambio es en cierto modo incompatible con la noción de instante, dado que se acaba entendiendo la realidad como un mero proceso. (Alvira, 2006, pp. 18-19)

Si el instante implica un nacer y morir a la vez, y sólo le sucede otro instante completamente distinto, de ello se derivan dos consecuencias: por un lado, que en cada *momento*² de la vida absolutizamos el instante que se nos da; por otro, que en cada instante nuevo no se puede incorporar nada del anterior o del posterior (de lo contrario no sería un todo independiente). De ahí que la vida dada al instante pida siempre más.

Por ello el instante supone una *agonía vital*: se vive inensamente una plenitud instantánea seguida de un vacío absoluto que busca ser *rellenado* a su vez con otro instante, y así sucesivamente: es un constante pasar en el que nada de lo dado se acumula y en el que persistentemente se busca la plenitud en lo venidero. Esta nada que rodea al instante, esta *soledad* vital, a la larga acaba en desesperación o en depresión. La vida feliz es de por sí continuidad; sin embargo se busca la plenitud, no en el fin de la vida, sino en el instante dado; la desesperación por lo tanto es fruto de la incompatibilidad entre nuestra esencial continuidad vital y la esencial discontinuidad y soledad vital del instante.

Hay que tener en cuenta que el instante es *seductor* por su experiencia de plenitud; pero es una falsa promesa porque es una plenitud vacía, puesto que su darse es a la vez un dejar de darse; sin embargo nosotros necesitamos más (puesto que somos una continuidad vital): de ahí que nos volquemos más intensamente en el siguiente instante.

¹ Tal y como lo comprendo, un todo es aquello que nada le falta. Ante esto, hay dos opciones: que permanezca en sí mismo, que es lo que entiendo como un todo absoluto (encerrado en sí mismo); o bien que se dé o genere un otro (no por necesidad ya que si no le faltaría algo, sino por amor), que es lo que concibo como un todo relativo o *relacional*. De ahí que según la teología sea posible concebir a un Ser perfecto y relacional.

² Más adelante indicaré la diferencia entre momento e instante.

En resumen, nuestro vivir busca la felicidad y eso implica un proyecto vital que dé sentido a nuestra continuidad temporal; sin embargo, toda experiencia que rompa la continuidad vital nos sumergirá inevitablemente en una insatisfacción constante. Eso ocasionará la fragmentación de nuestra identidad personal al no existir la posibilidad de integrar nuestra vida en nuestro yo. De ahí que el instante suponga una desesperación vital. Veamos más detenidamente las consecuencias que se derivan.

4. El instante como desesperación vital y sinsentido

No han sido pocos los autores que han advertido la problemática existencial que supone para la constitución de nuestra identidad personal el no ser capaces de proyectarnos fuera de lo dado. Al ser el instante la absoluta discontinuidad supone la absoluta desintegración de la vida; por ello toda vida basada en el instante genera una destrucción de la identidad puesto que no es posible incorporar en nuestro ahora el pasado vivido y el futuro por venir. Sin que sea posible (debido al espacio) profundizar en la extensión o en la comprensión que requiere el tema veamos las posiciones de Kierkegaard y Heidegger.

Kierkegaard (2008) sostiene que toda vida depende de ponerse en relación con un Absoluto, que en su caso es Dios. Esa autopoición es una fundamentación en el Absoluto en la que el yo es libertad al haber escogido el Absoluto como verdad existencial, esto es, que “el yo se apoye de una manera lúcida en el Poder que lo ha creado” (Kierkegaard, 2008, p. 34). En función del nivel de la fundamentación del yo Kierkegaard afirmará que el individuo puede encontrarse en distintos estadios existenciales. El que aquí interesa es el estadio estético.

Según el danés es posible eludir la responsabilidad que tiene todo ser viviente de realizar la síntesis de su vida y eso ocurre cuando, en vez de elegir a Dios, el yo busca fundamentarse en sí mismo. En ese caso el ser humano cae en la desesperación al haber traicionado la dialéctica de su ser y haber rechazado a Dios como realidad que permite sintetizar su espíritu. El ser humano se acabará perdiendo en el instante de lo inmediato: “El hombre que prescinde del infinito es un hombre mundano, que se encuentra solo en contacto con lo inmediato, que da valor infinito a cosas que no tienen ninguna importancia: la riqueza, los placeres sensibles, los honores” (Fazio, 2023, p. 95).

El individuo queda atrapado en una temporalidad que consiste sólo en una sucesión de instantes desvinculados de lo eterno, es decir, la absolutización de cada instante, pasajero y fugaz. Así, “lo único que hacen los hombres, precisamente con tal alocada búsqueda del instante, no es otra cosa sino echar a perder la propia vida y la del prójimo, e incluso la del instante mismo” (Kierkegaard, 2013, p. 213). Al perderse en lo inmediato, el esteta se entrega al placer y al deseo, que es lo que se da en el instante: “El individuo es inmediato en el deseo mismo, y por muy elegante y refinado, por muy calculado que éste sea, el individuo está en él en tanto que inmediato” (Kierkegaard, 2007, p. 170).

Sin embargo, quien vive según el goce no se toma en serio a sí mismo ya que vive según algo exterior:

La condición para el goce es, también aquí, una condición externa que no está bajo el control del individuo, pues aunque diga gozar de sí mismo, sólo goza de sí mismo en el goce, y el goce mismo está ligado a una condición externa. (Kierkegaard, 2007, p. 176)

Por ello el esteta, al instaurarse en la superficialidad de la vida y en la exterioridad del placer, adolece de falta de espíritu, le falta la autoconciencia de un yo: tal individuo se acabará identificando con sus estados de ánimo. De ahí que vivir en el instante suponga una inestabilidad vital.

A su vez al esteta, al vivir en el instante del placer, le resultará imposible comprometerse con nada (pues todo compromiso implica estabilidad y continuidad). Por ello su vivir inestable estará basado en el egoísmo de sí mismo. Al estar incapacitado para los compromisos el esteta o bien se perderá en la insatisfacción de lo finito o bien apostará por un infinito que, al no poder concretar ni realizar nada (por su imposibilidad de comprometerse), supondrá para él la angustia de un infinito abstracto:

Las infinitas posibilidades se identifican con la nada, ya que para que todo sea posible no debe haber nada que sea real. La infinita posibilidad abstracta, el todo indeterminado, es la nada en la que el alma humana se angustia. (Fazio, 2023, p. 91)

Esta superficialidad y falta de compromiso implicará una indecisión vital. Si no puede decidirse por nada caerá en el aburrimiento e intentará evadirse mediante la diversión arbitraria de lo placentero instantáneo, buscando superar la insatisfacción de su estado en la esperanza vacía de un nuevo goce.

Este vivir supone una *dispersión vital*. Saber disfrutar implica estar establecido en una continuidad en la que *íntegro* lo dado. Quien vive en el instante se dispersa al no saber disfrutar de lo dado, puesto que cuando lo tiene busca ya otra cosa; de ahí que el estadio estético devenga en hastío y desesperación. Así se ve que “toda concepción estética de la vida es desesperación, y que todo aquel que vive de manera estética está desesperado, lo sepa o no lo sepa” (Kierkegaard, 2007, p. 177).

Por otro lado, Heidegger también considera (con diferencias notables respecto a Kierkegaard) que el ser humano debe tomarse en serio su vida. No obstante, a diferencia del danés, sostiene que la verdadera afirmación del proyecto vital se da sólo desde la aceptación de la muerte como destino inexorable, que es cuando se vive una existencia auténtica. Sin embargo no todo el mundo se encuentra en esta situación; por ello distinguirá dos planos existenciales: los que viven buscando realizarse a sí mismos como proyecto vital y los que han olvidado o desistido de dicha tarea. Estos últimos son los situados en el plano óntico, el de la mera facticidad de los entes.

Es en este último donde nos incumbe lo que afirma el alemán pues son aquellos que viven sin capacidad de proyectar, siendo rehenes del instante dado y viviendo una existencia inauténtica: “Puesto que en ese modo inauténtico la existencia no es asumida como mi propio ser que he de construir, como una posibilidad mía, la existencia se encuentra entregada a lo inmediato, a las cosas del mundo” (Rodríguez, 1994, p. 103).

El individuo queda sumido en una existencia impersonal (será un *uno* o un *se*), absorbido por la masa: un *se* dice, *se* hace; vive en lo superficial, dejándose llevar por lo que le rodea, perdiendo todo rasgo de autenticidad. Así lo describe Heidegger:

No es él mismo quien *es*; los otros le han tomado el ser (...). En la utilización de los medios de locomoción pública, en el empleo de los servicios de información (periódicos), cada cual es igual al otro (...). Gozamos y nos divertimos como *se* goza; leemos, vemos y juzgamos sobre la literatura y arte como *se* debe hacer (...). El uno, que no es nadie determinado y que son todos (pero no como la suma de ellos) prescribe el modo de ser de la cotidianidad. (Heidegger, 2012, p. 146)

Tal concepción implica una serie de características propias de este ser impersonal. Así, la existencia mediocre del individuo llevado y absorbido por lo otros se pierde en el anonimato y la impersonalidad. Es en lo impersonal donde surgirá la charlatanería insustancial, el chismorreó intrascendente y una habladería vacía que se ahoga en la curiosidad, sin poder profundizar en nada y quedándose en la mera superficie de todo (Cfr. Moreno, 2002, pp. 192-193). De este modo “el uno está en todas partes, pero de tal manera que ya siempre se ha escabullido de allí donde la existencia urge a tomar una decisión” (Heidegger, 2012, p. 147). No puede por lo tanto afrontar el proyecto de su vida, perdiéndose así en el sinsentido de lo cotidiano.

Hasta aquí el análisis de cómo Kierkegaard y Heidegger ven a quien vive según el instante (desprovisto de una continuidad temporal según un proyecto vital) y la formación de la identidad personal que se sigue de ello. No resulta sorprendente que tanto el esteta como el ser impersonal encarnen rasgos similares a los que se pueden encontrar en los jóvenes que consumen excesivamente redes sociales. Teniendo en cuenta las características expuestas veamos ahora cómo éstas se manifiestan en la actualidad fruto de la atomización del tiempo de las redes.

5. La atomización del tiempo en las redes sociales y la fractura de la identidad

Es innegable el poder de las redes sociales sobre la población, especialmente sobre la gente joven. En la sociedad actual vivir implica estar conectado, y toda desconexión se percibe como una especie de aislamiento social. De ahí que para formar parte de la comunidad parezca necesario estar presente en las distintas redes sociales.

Sin embargo, resulta imprescindible conocer la dinámica de algunas de dichas redes para comprender el impacto que su abuso puede causar en la formación de la identidad personal, en concreto en el caso de los más jóvenes que son quienes participan más de esta realidad. Ya se ha visto en el epígrafe anterior algunas de las consecuencias que genera para la construcción de un yo el vivir en la

inmediatez de lo instantáneo. Sin poder ser exhaustivo debido al espacio querría indicar otros de los problemas que se dan en los jóvenes al haber construido su yo en un entorno social inmerso en las redes sociales, impregnándose en su tiempo atomizado. Querría mencionar (aparte de la desesperación y el sinsentido ya vistos) el aislamiento, el aburrimiento, la incapacidad de espera y la desesperanza.

Se pueden encontrar varios estudios³ que relacionan el uso de las redes sociales con la depresión o la ansiedad. Esto sin duda no es independiente de la constitución temporal de las redes sociales. La imagen, al igual que la sensación, son propias del instante. No hay una mediación sino que las captamos tan pronto como se dan; de ahí que tanto imagen como sensación estén estrechamente vinculadas al placer.

El placer es instantáneo en cuanto que dura mientras se dé la fuente de placer y desaparece cuando ésta no existe. Por esta razón en el epicureísmo había que vivir el placer con intensidad en cada instante:

La vida, pues, ha de ser *exprimida intensamente* a través, precisamente, del placer según medida. Y el placer siempre se da en el instante. La vida, consiguientemente, se gana y se pierde en cada instante. El instante no es un segundo o una milésima de segundo, sino el estado de intensidad vital del acto placentero. En él no hay decadencia, no hay cambio alguno. El instante puede durar así segundos o minutos. El tiempo pasa *exteriormente*, pero no *interiormente*. (Alvira, 2006, p. 19)

El placer por lo tanto supone una intensidad vital desconectada de los otros instantes.

A su vez, al darse en el instante y ser éste la pura discontinuidad, los instantes de placer no son acumulables entre sí. Por eso Nietzsche (1997) vio con gran acierto que “todo placer quiere eternidad” (p. 318). De este modo todo placer implica una experiencia de totalidad. Vivir en el instante supone absolutizar una totalidad y, por tanto, prescindir de lo exterior, de lo ajeno al instante, lo que nos permite hablar de la *soledad* del instante.

Siendo esto así se ve bien cómo el excesivo consumo de las redes sociales produce en los jóvenes una atomización de su continuidad temporal al estar existencialmente inmersos en el instante propio de la mecánica de las redes, como TikTok o Instagram. Éstas ofrecen su producto en un vivir acelerado, en un sumergirse absolutamente en lo dado, generando un placer momentáneo que ansiará siempre otro más. La vida aparece totalmente fragmentada y subyugada ante lo ofrecido, construyendo así una personalidad dispersa y perdida que poco a poco la va imposibilitando para un vivir en la continuidad temporal: “¿Cómo pueden los distintos instantes establecer una sucesión si sólo en su mero aparecer se concentra la vida?” (Alvira, 2006, p. 19).

Sin sucesión no hay relación y por lo tanto un *otro*. La soledad del instante lleva consigo el aislamiento de uno mismo: “Mediante una especie de violencia creadora, el tiempo limitado al instante nos aísla no sólo de los demás, sino también de nosotros mismos” (Bachelard, 1999, p. 11). Perdemos capacidad relacional y a la vez dañamos nuestra integridad psicológica ya que la falta de continuidad es imposibilidad de integración, y por lo tanto ruptura y dispersión de nuestro yo.

Por otro lado el instante de placer, al pedir siempre más, nunca sacia puesto que es mayor nuestro deseo de placer material que nuestra capacidad de placer. Eso lleva necesariamente a que uno acabará cayendo en el aburrimiento.

A veces se dice que aburrirse es algo bueno. No comparto tal afirmación. Sí que creo que es positivo saber desconectar del trabajo y tener tiempo libre sin nada programado, que es el sentido en el que interpreto la frase dicha. Pero, en sí mismo, el aburrimiento es nocivo en cuanto que significa que no sé relacionarme con la realidad que se presenta: “El aburrimiento es un *síntoma*, una señal de descontento y de desprecio frente a lo que tenemos delante” (Ros, 2022, p. 26).

No es lo mismo “aburrirse con algo” que “estar aburrido”. En el primer caso no logro atender a lo dado (todo “aburrirse con” implica un correlato) pero eso no significa que mi espíritu haya perdido la capacidad de atención. En el segundo caso mi espíritu no es capaz de volcarse con nada; vive en la perpetua indeterminación, en la prisión de su yo, incapaz de salir de él y atender a algo. Por ello todo aburrimiento es soledad: es imposible que se comparta algo cuando estoy aburrido puesto que soy

³ Por ejemplo, Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *International Review of Psychiatry*, 32(3), 235-253. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1720623>.

incapaz de establecer lazos con algo exterior. De ahí que al no haber un algo exterior el aburrido experimente una relación con la nada:

El aburrido es el que percibe el pasar del tiempo, en cuanto tal, como un vacío. Es la experiencia pura del tiempo, un tiempo que carece de cualidad, de color, sonido y sabor. Experimentar el pasar de un tiempo en el que no pasa nada. (Alvira, 2001, p. 63)

En esa experiencia pura del tiempo propia del aburrimiento no sentimos nada más que a nosotros pasando con el tiempo mismo. La experiencia pura del tiempo se revela en el aburrimiento en el cual experimentamos *el peso* de la realidad:

El aburrimiento profundo va rodando por las simas de la existencia como una silenciosa niebla y nivela a todas las cosas, a los hombres, y a uno mismo en una extraña in-diferencia. Este aburrimiento nos revela el ente en total (Heidegger, 2003, p. 31).

Por esta razón la insatisfacción que produce el volcarse en el placer de las redes junto con la soledad propia del aburrimiento generan una experiencia de desapego ante la vida puesto que no puedo relacionarme con nada dado. De ahí que el aburrido, en la pura experiencia del tiempo, se viva inmerso en una nada: “El aburrimiento y la inanición son concretamente una continuidad en la nada” (Kierkegaard, 2013, p. 261). Esta experiencia de la nada, fruto de la absolutización del instante, implica una vida en la discontinuidad absoluta. Por ello el aburrido no vive la vida como novedad sino como una eterna repetición en la que no logra instaurarse en una continuidad vital, cayendo en la perpetua repetición del instante:

Para el aburrido cada instante es igual al anterior: nada sucedió en el pasado, nada sucederá en el futuro, y por eso nada desfila por el presente. De esta manera, se pierde el ritmo temporal que da tenor a la vida y la hace vibrar en modos diversos. Estar aburrido es una forma de vivir el tiempo sin distinguir presente, pasado y futuro. (Granados, 2012, p. 337)

Como no existe proyecto (dado que se vive en la discontinuidad) no hay ilusión de cara al futuro dado que no se experimenta novedad; así, el paso del tiempo se vive como una losa que ahoga. La depresión surge como la incapacidad vital de proyectar mi vida hacia un futuro que tenga relación de continuidad vital con mi presente. Cuando eso ocurre el peso del futuro me abrumba ya que no concibo cómo *integrarlo* con mi ahora. Una identidad personal desintegrada experimenta inevitablemente la soledad del ahora y el peso de un futuro que se vive como algo ajeno a mí. De ahí que quien está aburrido perciba la angustia: “El aburrimiento interrumpe el común transcurrir de las horas haciendo las veces de una afección que se ha de curar (...). El aburrimiento es tan doloroso que nadie en su sano juicio anhelaría la angustia a la que nos somete” (Ros, 2022, p. 25).

Otro de los aspectos que se deriva de lo dicho es la imposibilidad de la espera. Es palpable que los jóvenes tienen cada vez mayor dificultad en permanecer atentos a lo dado. Es lógico puesto que las redes sociales les impulsa a vivir volcados en lo que está por venir sin vivir una conexión con el ahora. La aceleración temporal constitutiva de las redes sociales genera una aceleración vital que incapacita para concentrarse en lo dado; eso se debe a una vivencia psicológica de desincronía entre el tiempo del yo y el tiempo social: “Las indignidades de la espera en una cultura del instante, en otras palabras, son también las molestias de no estar en sincronía con la modernidad” (Schweizer, 2010, p. 13). Uno no sabe esperar porque experimenta la soledad del quedarse fuera de la comunidad a la que pertenece:

El que espera está fuera de la sincronía con el tiempo, fuera de la comunidad “moral” y económica de aquéllos cuyo tiempo es productivo y está sincronizado, o cuyo tiempo no necesita —acostumbrados a la velocidad— experimentarse en modo alguno. La forzosa pasividad del que espera le expulsa de la comunidad. (Schweizer, 2010, p. 14)

Aunque el instante implique soledad vital buscamos relacionarnos con los otros: surge entonces la experiencia dramática de querer estar conectado (en la renuncia a la espera) viviendo en la isla de la soledad absoluta del yo.

La incapacidad de la espera es fruto de la vivencia del instante. Quien espera proyecta algo en un futuro que tiene relación con su ahora: “Toda espera humana se manifiesta bajo forma de proyecto y pregunta” (Laín, 1984, p. 545). Así, toda espera se vincula a un proyecto vital:

El hombre vive esperando; su futurición consiste genéricamente en la *espera* (...). Un examen de la relación efectiva entre el ente humano y la realidad muestra que esa relación se configura de modo inmediato en el proyecto. El *proyecto* es, pues, la forma propia y primaria de la espera humana. (Laín, 1984, p. 535)

Sin embargo, aunque nuestro yo en cuanto continuidad vital necesite constitutivamente de un enlace con el futuro, de un proyecto al que adherirse, nunca lograremos sintetizar tal relación en el instante, incapaz de conectar con algo fuera de sí mismo. Por ello la vida futura devendrá en mera posibilidad y toda espera se vivirá existencialmente como una falta: “El que sabe esperar sabe lo que significa vivir en condicional. Mas toda espera se convierte en falta si nos quedamos en mera posibilidad” (Köhler, 2018, p. 12).

Esa falta perenne generará un sentimiento de desesperanza: no se consigue que el futuro engarce con mi yo actual. Sin continuidad, sin proyecto vital, la identidad construida en el instante se pierde en el vacío. Esa agonía lleva al sinsentido del que ya hemos hablado.

Hasta aquí se han visto los problemas que la atomización del tiempo de las redes sociales, basadas en el instante, generan en la construcción de la identidad. Sin poder ser exhaustivo querría aventurar posibles caminos para salir de la prisión del instante.

6. La superación del instante y la integración de la identidad: trascendencia y sentido

El instante demanda una completa subyugación. Por ello todo instante implica una absoluta inmanencia respecto a sí mismo. Vivir absolutamente en el instante supone no ser capaz de proyectarse fuera de él. De ahí que tal vivir consista en un constante *golpeo* sucesivo de instantes donde resulta imposible construir ningún tipo de continuidad fuera de ellos. ¿Cómo escapar de tal esclavitud? Para dar respuesta a esta cuestión primero me gustaría establecer una distinción entre *instante presente* y *momento presente*.

Un momento no es sinónimo de un instante. Incluso en nuestro hablar cotidiano utilizamos dichas palabras sin a veces reparar en su significación filosófica. A diferencia del instante, el momento no es un todo cerrado; todo momento precisa de un antes y un después para que pueda ser comprendido en su totalidad.

Cuando decimos “un momento” estamos estableciendo una *suspensión* temporal: es imposible manifestar dicha expresión sin a la vez ser conscientes de un pasado del que venimos y de un futuro al que vamos. El momento necesita por lo tanto de una *continuidad* en la que instaurarse. De ahí que “sacar un momento” signifique dedicar una parte de nuestro tiempo a otro. Una parte sólo se concibe como tal respecto a un todo. Por ello un momento lo es respecto a un todo. ¿Cuál es ese todo? La continuidad vital de nuestro vivir temporal.

Ahora bien, ¿cómo se consigue superar el instante para situarse en el momento? Si el instante es la experiencia de la totalidad el momento es la experiencia de la continuidad; por lo tanto sólo se puede experimentar el momento cuando no se absolutiza el presente; para ello sólo es posible relativizándolo, es decir, limitándolo. ¿Respecto a qué? Si hablamos de la vida lo único que la limita temporalmente es la muerte o el proyecto vital. Así, sólo puedo trascender el instante relativizándolo respecto a una continuidad vital enfocado a un fin.

De este modo, como se ha indicado al principio, la finitud de la muerte resalta el valor de la temporalidad por lo que sólo si me tomo en serio la muerte seré capaz de trascender el instante y tomarme en serio la vida como continuidad vital:

La muerte, al situarnos frente a la alteridad, abre nuestra vida y la saca de su aislamiento. Es aquí donde nace el tiempo verdadero, un tiempo que es *éx-tasis* (estar más allá) de uno mismo; el tiempo surge ante la alteridad, que introduce lo nuevo en la vida. (Granados, 2012, p. 241)

Así para trascender el instante, aparte de tomarse en serio la muerte, resulta imprescindible preguntarse por el sentido de la vida:

La búsqueda de un sentido, de un fin, implica trascender el instante actual, trascender en cierto modo la temporalidad, puesto que desde el presente (y con la ayuda del pasado) nos proyectamos a un futuro para darle sentido a nuestro momento actual. Esa proyección es lo que permite entender nuestra vida como una continuidad; por ello el presente sólo se comprende desde un pasado del que vengo y desde un futuro al que voy. (Baiget, 2023, p. 18)

Tener un sentido significa saber poner las cosas *en su sitio*. Poner las cosas en su sitio implica relativizarlas. Quien no tiene un sentido absolutiza lo que debería relativizar. De ahí que para salir de la absolutización del instante sea necesario su negación: sólo la negación permite percibir el límite. Así la afirmación del límite vital conlleva saber integrar la muerte como límite existencial de la temporalidad: “Agradecer, aceptar y comprender la muerte es vencerla, o sea, integrarla en el propio ser. Una negación que alguien integra activamente en su ser, no puede desintegrarle. Lo que hace es producir su maduración, su plenificación” (Alvira, 1999, p. 226). Madurar por lo tanto supone trascender el instante y eso sólo es posible cuando se lo relativiza limitándolo; de ahí que la percepción de la mortalidad como límite temporal ayude a preguntarse por el sentido de la vida, es decir, a concebir nuestro existir como una continuidad vital. Por ello para limitar el instante y abrirme a lo otro es necesario negarme. Sólo en mi negación se da la apertura fuera de mí: “He de negarme a mí mismo, pues esa es la condición imprescindible para aceptar al otro. En la medida en que esa negación se suele llamar humildad, es también la causa de la maduración, de la madurez” (Alvira, 2001, p. 64).

En la sociedad actual se vive un paternalismo preocupante porque, aunque bienintencionado, intenta evitar que los jóvenes experimenten la negación. Si no hay experiencia de la negación no es posible la madurez: lo que impide tomarse en serio la vida es no saber cómo integrar la negación. De ahí que sólo tomándose en serio al otro sea posible afrontar debidamente la constitución de mi identidad personal:

Si al rechazar lo otro, no me encuentro a mí mismo, sino que me encuentro con el vacío, eso quiere decir que para encontrarme a mí mismo tengo que hacer justamente lo contrario: aceptar lo otro, o el otro, interesarme, tomarme en serio lo otro. (Alvira, 2001, p. 64)

Por ello para evitar la fragmentación de la identidad que genera el atomismo temporal de las redes sociales es necesario que uno sepa negarse a sí mismo: sólo desde la negación se relativiza la absolutización del instante. Tal negación supondrá la superación del instante y emergerá a la vez la pregunta por el sentido, recuperando así la continuidad vital.

7. Conclusión: la recuperación de la identidad perdida

Hemos visto cómo la constitución temporal de las redes sociales, basadas en el instante, facilitan la desintegración de la identidad al absolutizar el instante y vivir la vida como una discontinuidad vital. Es por ello que muchas personas, en concreto los jóvenes, puedan caer en una desesperanza vital propia de no saber establecerle un sentido a la vida. De ahí la absolutización del instante dado, la consiguiente insatisfacción y la búsqueda en el instante siguiente de una plenitud vital imposible. Así se da la dependencia que las redes generan con los problemas antropológicos implicados: aburrimiento, falta de sentido, incapacidad de espera y aislamiento, entre otros.

Por lo tanto para recuperar la identidad perdida fragmentada por la discontinuidad del instante propia de las redes sociales resulta indispensable la negación de uno mismo para abrirse a un otro. Tal apertura supone una relativización y por lo tanto el establecimiento de un sentido y de una continuidad vital en aras a un fin de la vida; así se logra la integración de nuestro vivir:

Una unificación de una multiplicidad o diversidad sin la supresión de dicha diversidad: he ahí la esencia del *orden* y, al mismo tiempo, la esencia de la *vida*. No hay vida sin unidad, sin diversidad ni sin unidad en la universidad. (Alvira, 2006, p. 23)

Saber vivir es saber limitarse. Saber limitarse supone relativizar lo dado según un fin establecido. Sin el límite surge la absolutización del instante; trascender el instante consiste en comprender la vida como una continuidad. Sólo desde una continuidad vital es posible constituir mi identidad como un proyecto existencial.

Referencias

- Alvira, R. (2001). *Filosofía de la vida cotidiana*. Rialp.
- Alvira, R. (2006). Integración y desintegración del tiempo en la persona y en la sociedad actuales, en Alvira, R., y Ghiretti, H. (eds.). *La experiencia social del tiempo* (pp. 15-28). Eunsa.
- Alvira, R. (1999). Sobre las ventajas de la muerte para la vida. *Thémata. Revista de filosofía*, (21), 221-226.
- Alvira, R. y Hurtado, R. (2023). *Oikía y Polis. La familia raíz y alma de toda sociedad*. Eunsa.
- Aristóteles. (1985). *Ética nicomáquea, ética eudemia*. Gredos.
- Bachelard, G. (1999). *La intuición del instante*. Fondo de Cultura Económica.
- Baiget, J. (2023). El culto a las minorías: la degradación del bien común, el consenso y la absolutización de la libertad. Una génesis filosófica de la izquierda actual, en Anchústegui, L., y Lázaro, M. (eds). *La ideología liberal de la nueva izquierda del siglo xxi: la alienación «progre» de una tradición clásica* (pp. 13-44). Dykinson.
- Bergson, H. (2006). *Ensayo sobre los datos inmediatos de la conciencia*. Ediciones Sígueme.
- Bergson, H. (2010). *Materia y memoria*. Cactus.
- Chacón, P. (1988). *Bergson*. Cincel.
- Fazio, M. (2023). *Kierkegaard. Una introducción*. Rialp.
- Granados, J. (2012). *Teología del tiempo*. Ediciones Sígueme.
- Heidegger, M. (2003). *¿Qué es Metafísica?*. Editorial Renacimiento.
- Heidegger, M. (2012). *Ser y tiempo*. Trotta.
- Inciarte, F. (2004). *Tiempo, sustancia, lenguaje. Ensayos de metafísica*. Eunsa.
- Kierkegaard, S. (2013). *El concepto de la angustia*. Alianza Editorial.
- Kierkegaard, S. (2008). *La enfermedad mortal*. Trotta.
- Kierkegaard, S. (2007). *O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida II*. Trotta.
- Köhler, A. (2018). *El tiempo regalado. Un ensayo sobre la espera*. Libros del Asteroide.
- Laín, P., (1984). *La espera y la esperanza*. Alianza Editorial.
- Moreno, L. F., (2002). *Martin Heidegger*. Edaf.
- Nietzsche, F. (1997). *Así habló Zaratustra*. Alianza Editorial.
- Rodríguez, R. (1994). *Heidegger y la crisis de la época moderna*. Ediciones pedagógicas.
- Ros, J. (2022). *La enfermedad del aburrimiento*. Alianza Editorial.
- Schweizer, H. (2010). *La espera. Melodías de la duración*. Sequitur.
- Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *International Review of Psychiatry*, 32(3), 235–253.
<https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1720623>