

## ARTÍCULO DE REFLEXIÓN

**La politización de lo íntimo: entre la subjetividad y el poder**

The politicization of intimacy: between subjectivity and power

N'Dré Sam Beugré<sup>1</sup>  
*RUSTA - Costa de Marfil*

Recibido: 15.09.2025

Aceptado: 15.11.2025

**Resumen**

Este artículo ofrece un análisis crítico de la politización de lo íntimo, cuestionando los procesos mediante los cuales la subjetividad, el cuerpo, las emociones y las experiencias vividas se convierten en vectores de expresión política. Basándose en los aportes teóricos de Michel Foucault, Judith Butler y Gilles Deleuze, muestra que lo íntimo, lejos de ser un espacio privado y apolítico, está atravesado por normas sociales, mecanismos de poder y lógicas de gubernamentalidad. A través del estudio de las luchas feministas, LGBTQ+ y decoloniales, así como de las prácticas contemporáneas de testimonio, autoficción y activismo digital, el artículo destaca el potencial crítico de lo íntimo, al tiempo que señala sus límites: riesgo de recuperación, capitalización emocional, mandato de visibilidad. Lo íntimo aparece así como un campo de tensión entre subjetivación, resistencia y exposición, donde se redibujan los límites de la política.

**Palabras clave:** íntimo, subjetividad, politización, cuerpo, género y sexualidad, biopolítica

---

<sup>1</sup> smlbeugre@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-7679-9731>

## Abstract

This article offers a critical analysis of the politicization of intimacy, examining how subjectivity, the body, emotions, and lived experience become vehicles of political expression. Drawing on the theoretical contributions of Michel Foucault, Judith Butler, and Gilles Deleuze, it argues that intimacy is neither a private nor apolitical domain, but rather a space traversed by social norms, power relations, and technologies of governmentality. From the perspective of feminist, LGBTQ+, and decolonial struggles, as well as contemporary practices of testimony, autofiction, and digital activism, the article highlights both the subversive potential and limitations of intimate discourse: risks of commodification, emotional overexposure, and normative visibility. Intimacy emerges as a zone of tension between subjectivation, resistance, and self-exposure, where the very limits of the political are being redefined.

**Keywords:** intimacy, subjectivity, politicization, body, gender and sexuality, biopolitics

## Introducción

En las sociedades modernas marcadas por la hipervisibilidad, lo íntimo parece haber dejado los márgenes para inscribirse en el corazón mismo de la política. Este cambio gradual pero profundo pone en cuestión la estructura misma de nuestras relaciones sociales. Lo que llamamos íntimo (experiencias emocionales, prácticas sexuales, historias familiares, sufrimiento psicológico), considerado durante mucho tiempo como algo perteneciente a la esfera privada, está hoy en el centro de demandas sociales, estrategias activistas, narrativas artísticas y políticas institucionales. Este fenómeno, a menudo denominado "politización de lo íntimo", exige una reflexión profunda sobre las formas de subjetividad que implica, las relaciones de poder que revela y las reconfiguraciones sociales que induce.

La distinción entre las esferas pública y privada, considerada durante mucho tiempo un fundamento de la modernidad liberal, se basa en la idea de que ciertos aspectos de la existencia

humana deben protegerse de la interferencia política o social. Hannah Arendt describió poderosamente esta separación en *La condición humana*, donde distingue entre el espacio público —el lugar de la acción y el habla— y el espacio privado —el lugar de la reproducción de la vida (Arendt, 1983, p. 47)—. Sin embargo, esta frontera nunca ha sido estanca. Lo privado siempre ha estado estructurado por normas sociales, relaciones de género, clase o raza, lo que hace problemática la idea de un espacio verdaderamente "íntimo".

El feminismo de la década de 1970 fue uno de los primeros movimientos en articular explícitamente la naturaleza política de lo íntimo, en particular a través del famoso lema: "lo personal es político". Este eslogan, lejos de ser una simple consigna, supuso una importante ruptura epistemológica: ya no se trataba solo de reivindicar derechos en el espacio público, sino de reconocer que las opresiones sistémicas también forman parte de las relaciones interpersonales, de los cuerpos, de los deseos y de los afectos (Delphy, 1991, p. 134). La violencia doméstica, la sexualidad, la maternidad y la división sexual del trabajo ya no eran asuntos privados, sino cuestiones políticas importantes. Este cambio de perspectiva marcó un primer paso en la politización de lo íntimo.

Desde la década de 1990, con el auge de las teorías queer, poscoloniales e interseccionales, la reflexión sobre lo íntimo se ha intensificado aún más. Judith Butler, en *El género en disputa*, muestra cómo las identidades sexuales y de género no son simplemente datos naturales, sino construcciones sociales perpetuamente repetidas y, por lo tanto, potencialmente subversivas (Butler, 2005, p. 53). El cuerpo se convierte en un lugar de performatividad, pero también de resistencia a las normas. Desde esta perspectiva, lo íntimo ya no es solo lo que está oculto: es lo que se produce mediante dispositivos de poder, lo que Michel Foucault llamó "biopolítica": esa forma de poder que se ejerce sobre la vida misma, sobre los cuerpos, las sexualidades, los nacimientos, las enfermedades e incluso los placeres (Foucault, 1976, p. 183).

Lo que ahora llamamos "subjetivación", el proceso por el cual un individuo se convierte en sujeto (y se reconoce como tal), no puede dissociarse de estas dinámicas. Para Foucault, el sujeto nunca es un punto de partida, sino un producto de relaciones de poder y de conocimiento

(Foucault, 1982, p. 786). Lo íntimo es entonces uno de los lugares donde estas relaciones se inscriben con más fuerza: el cuerpo, las emociones, los recuerdos se convierten en el terreno sobre el que se negocia una identidad siempre inestable, atrapada entre la normatividad y la singularidad. Así, la politización de lo íntimo es inseparable de una historia de mecanismos de poder, pero también de una historia de resistencia.

Este proceso es particularmente visible en las prácticas contemporáneas de autonarración. La autoficción, el testimonio activista, las confesiones en las redes sociales y las narraciones terapéuticas son formas en las que lo íntimo se vuelve visible, audible y afirmado. Estas prácticas, a menudo criticadas por su supuesto narcisismo, no pueden entenderse independientemente de sus funciones políticas. Nacen de un deseo de recuperar el control sobre la propia narrativa, frente a relatos dominantes que invisibilizan o estigmatizan ciertas experiencias. Como escribe Didier Eribon en *Retour à Reims*: "contar la propia vida es producir una contrahistoria, oponer a la narrativa dominante una versión disonante, marcada por la exclusión, la vergüenza y el silencio" (Eribon, 2009, p. 21). Lo íntimo se convierte así en un campo de lucha simbólica.

Sin embargo, esta valorización de lo íntimo no está exenta de ambigüedades. Por un lado, permite la expresión de subjetividades marginadas, pero, por otro lado, puede generar una forma de captura emocional, donde los afectos se convierten en objetos de consumo. La espectacularización de lo íntimo en los medios de comunicación o en las plataformas digitales, lejos de liberar a los sujetos, puede reforzar nuevas normas: ya no basta con vivir, hay que contar la propia historia, mostrarse, conmoverse, a veces hasta el agotamiento (Illouz, 2006, p. 132). La mercantilización de las emociones, la gamificación del sufrimiento y la estetización de las vulnerabilidades plantean importantes cuestiones éticas y políticas.

Además, la politización de lo íntimo no solo concierne a los individuos, sino también a las propias instituciones. El derecho, la medicina, la educación y las políticas sociales son instancias que regulan formas de vida, guían deseos y enmarcan prácticas. Por ejemplo, los debates contemporáneos sobre la maternidad subrogada, el derecho a la eutanasia o el

reconocimiento de las identidades trans no pueden reducirse a simples elecciones personales: son cuestiones políticas y bioéticas complejas, que ponen en tensión las nociones de libertad individual, normas colectivas y justicia social.

Desde esta perspectiva, la politización de lo íntimo no implica solo un cambio de fronteras, sino una reconfiguración de la política misma. La política ya no es solo una cuestión de instituciones o de partidos: se está convirtiendo también en una cuestión de subjetividades, historias y experiencias. Esta transformación nos exige repensar las categorías tradicionales del análisis social. Como señalan Nancy Fraser y Axel Honneth en su debate sobre el reconocimiento, no se puede pensar la justicia sin tener en cuenta la dimensión simbólica de las luchas, es decir, el modo en que los individuos se sienten (o no) reconocidos en su dignidad y su identidad (Fraser & Honneth, 2003, p. 29).

No se trata, pues, de celebrar ingenuamente la liberación de lo íntimo, ni de condenarla como una deriva individualista, sino de analizar sus condiciones, sus formas y sus efectos. A través de esta exploración, vemos surgir un nuevo paradigma de acción política: un paradigma donde la experiencia vivida se convierte en un lugar de conocimiento, donde el cuerpo se convierte en un terreno de negociación, donde la vulnerabilidad se convierte en una fortaleza. Este cambio no está exento de riesgos, pero abre nuevas perspectivas para pensar el poder, la resistencia y las modalidades de emancipación.

Este texto pretende explorar la dinámica contemporánea de la politización de lo íntimo, combinando enfoques teóricos y ejemplos concretos. El objetivo será interrogar cómo se forman las subjetividades en contextos marcados por relaciones de dominación, pero también cómo estas pueden transformarse en potencias de acción. Lo íntimo, lejos de ser un refugio apolítico, es un campo de fuerzas, a la vez un lugar de control y de creatividad, de herida y de reinención.

## 1. Definiendo intimidad y subjetividad

### 1.1 Lo íntimo: una construcción social, cultural e histórica

Lejos de ser una invariante antropológica o un dato universal, lo íntimo es visto como una construcción históricamente situada, moldeada por normas, representaciones y dispositivos culturales. Lo que hoy llamamos íntimo no siempre ha existido en las mismas formas ni en los mismos espacios sociales. La intimidad no es ni natural ni estable; es producto de configuraciones históricas que determinan qué debe ocultarse, qué puede mostrarse, qué se considera parte del yo o de lo social.

La antropología y la sociología han demostrado que la separación entre esferas privada y pública, condición para el surgimiento de lo íntimo en el sentido moderno, es una invención relativamente reciente, vinculada al surgimiento de la burguesía occidental en los siglos XVIII y XIX. Philippe Ariès y Georges Duby, en su obra colectiva *Histoire de la vie privée*, destacan que la noción de intimidad apareció verdaderamente con el nacimiento del hogar moderno, la pareja conyugal centrada en los sentimientos y la sexualización diferenciada de los espacios domésticos (Ariès & Duby, 1985, p. 11). Lo íntimo es, por tanto, inseparable de una arquitectura social, espacial y afectiva que crea zonas protegidas de la vida social, zonas que no existían en la misma forma en las sociedades tradicionales o feudales.

Más allá de esta genealogía histórica, lo íntimo es también un hecho culturalmente variable. Lo que se considera privado en una sociedad puede ser público en otra. Por ejemplo, en ciertas culturas, la relación con el cuerpo, con la desnudez, con la paternidad o con la sexualidad está marcada por umbrales de visibilidad muy diferentes. Erving Goffman, en sus estudios sobre las interacciones sociales, muestra cómo las normas de autopresentación delimitan lo que se puede mostrar u ocultar según los contextos sociales y culturales (Goffman, 1973, p. 118). La intimidad queda así regulada por un conjunto de guiones sociales, donde el individuo aprende qué puede compartir o no, con quién y bajo qué circunstancias.

En las sociedades occidentales contemporáneas, esta construcción cultural de la intimidad está fuertemente influenciada por la modernidad individualista, que valora la singularidad del yo, la interioridad y la autenticidad como pilares de la identidad. Charles Taylor destacó este punto de inflexión en su reflexión sobre las "fuentes del yo": el individuo moderno se percibe a sí mismo como dotado de una profunda interioridad, y es a través del conocimiento y la expresión de esta interioridad que afirma su autenticidad (Taylor, 1998, p. 36). Desde esta perspectiva, lo íntimo se convierte en un reservorio de verdad sobre uno mismo, un espacio donde se inscribe lo auténtico: aquello que escapa a las normas externas, pero que puede, paradójicamente, ser instrumentalizado con fines sociales o políticos.

Lo íntimo también se produce mediante dispositivos técnicos y mediáticos. El auge de la fotografía, los diarios personales y luego los medios digitales ha transformado profundamente las formas en que nos expresamos íntimamente. Cada época inventa sus propias formas de poner en escena lo íntimo. El paso del diario al blog, del testimonio privado a la confesión pública en las redes sociales, ilustra esta dinámica de construcción sociotécnica de la intimidad. Eva Illouz habla de ello como de una "cultura emocional" moldeada por las industrias culturales, en la que las emociones y las autonarraciones se convierten en objetos de consumo, pero también de reconocimiento social (Illouz, 2006, p. 22).

Finalmente, lo íntimo también está atravesado por relaciones de poder. No es simplemente un espacio protegido de la dominación, sino más bien un lugar donde se ejercen normas, en particular las de género, sexualidad, raza y clase. ¿Quién tiene derecho a la privacidad? ¿Quién puede exponer sus partes íntimas sin ser estigmatizado? Estas preguntas revelan que lo íntimo está situado políticamente. Las obras de bell hooks y Audre Lorde insisten en esta dimensión situada de la intimidad, particularmente en el contexto de las mujeres racializadas y las minorías sexuales, para quienes la expresión de la intimidad a menudo se percibe como una transgresión (hooks, 1999; Lorde, 1980).

Así, lo íntimo no es un dato dado, sino un objeto en movimiento, moldeado por la historia, la cultura, las técnicas y las relaciones de poder. Al colocarlo en una perspectiva sociohistórica,

comprendemos mejor por qué y cómo puede convertirse en una cuestión política central en las sociedades contemporáneas: porque lo que consideramos más personal está en realidad estructurado por regímenes normativos y, por lo tanto, es potencialmente discutible, reconfigurable y movilizable.

## **1.2 Subjetividad: cómo la experiencia personal se convierte en vehículo de expresión política**

En las sociedades modernas donde el sujeto está en el centro de la concepción del individuo, la subjetividad —entendida como el conjunto de experiencias, sentimientos y percepciones singulares— tiende a adquirir un lugar central en la formulación de los discursos sociales y políticos. Si durante mucho tiempo la subjetividad estuvo asociada a la esfera privada, opuesta a la objetividad de los hechos y las instituciones, hoy se afirma como una palanca esencial de movilización, de testimonio y de protesta. Esta revalorización de la experiencia subjetiva no es solo una moda pasajera: refleja una transformación más profunda de las formas de legitimidad política y de los regímenes de verdad.

La idea de que lo personal es político, formulada en la década de 1970 por los movimientos feministas, marca un punto de inflexión decisivo en la historia de las luchas sociales. Esta frase, que se ha vuelto emblemática, significa que las experiencias individuales —la violencia doméstica, las desigualdades en las parejas, el control de los cuerpos— no son simplemente asuntos privados, sino síntomas de estructuras de dominación colectiva (Hanisch, 1970). La experiencia personal se convierte así en un punto de partida para la crítica sistémica, una herramienta para tomar conciencia y compartir. La subjetividad ya no es un repliegue sobre uno mismo, sino un lugar de discurso político, un vector de lucha.

Judith Butler, en *El poder de las palabras*, insiste en que los sujetos no preexisten a las normas sociales: son producidos por ellas, pero también pueden desafiarlas al reproducirlas de manera diferente. La subjetividad, desde esta perspectiva, es al mismo tiempo limitada y agente: surge dentro del marco de normas heteronormativas, patriarcales o racializadas, pero también puede

desviarse de ellas, pervertirlas, subvertirlas (Butler, 1997, p. 22). El individuo se convierte en sujeto político cuando habla desde su experiencia —desde esa posición a menudo situada, marginada y vulnerable— para desafiar el orden social.

Esta dinámica es evidente en muchos movimientos contemporáneos. El movimiento MeToo es un ejemplo paradigmático. Lo que comenzó como un testimonio individual de agresión sexual se ha transformado en un movimiento global de libertad de expresión, desafiando a instituciones enteras. Cada historia personal, tomada de forma aislada, podría haber permanecido insignificante o relegada a la esfera privada; su agregación produjo un efecto de masa política, capaz de reconfigurar los imaginarios colectivos, las normas jurídicas y las relaciones de género. Lo personal aquí se vuelve estructural; lo íntimo, la corte; la historia, un acto de poder.

El pensamiento decolonial también propone una politización radical de la subjetividad. Frantz Fanon, en *Piel negra, máscaras blancas*, muestra cómo el sujeto colonizado es moldeado en su interioridad por la mirada y el lenguaje del colonizador. Pero también afirma que es recuperando la posesión de su subjetividad, rechazando las categorías impuestas, que el sujeto racializado puede reconstruir un sentido de su existencia (Fanon, 1952, p. 101). Asimismo, los escritos de Gloria Anzaldúa o bell hooks articulan experiencias de subjetividad marginada —queer, racializada, femenina— para convertirlas en materiales teóricos y activistas por derecho propio (Anzaldúa, 1987; hooks, 1999). Estos autores demuestran que la experiencia situada del sujeto no es un obstáculo para la verdad, sino otra forma de conocimiento: un conocimiento encarnado, afectivo, atravesado por la lucha.

La subjetividad se convierte así en un modo alternativo de producción de conocimiento, que puede encontrarse en prácticas de escritura autobiográfica, historias de vida, performances artísticas e incluso demandas comunitarias. Lejos de ser un simple discurso sobre uno mismo, es parte de un espacio político donde están en juego el reconocimiento, la memoria y la resistencia. Como señala Paul B. Preciado en *Testo Junkie*, escribir sobre el propio cuerpo y

la propia identidad también significa escribir contra el poder médico, legal o sexual que intenta definir sus contornos (Preciado, 2008, p. 14).

Este giro subjetivo de la política viene acompañado, sin embargo, de una serie de tensiones. La omnipresencia del testimonio puede generar una escalada emocional, una jerarquía del sufrimiento e incluso una competencia entre víctimas (Martuccelli, 2012, p. 77). También existe el riesgo de reducir el espacio público a una sucesión de expresiones individuales sin ningún objetivo colectivo. La subjetividad política no puede entonces pensarse sin una puesta en común de ideas, un paso de lo íntimo a lo colectivo, de la queja a la crítica, del grito a la organización.

En resumen, la subjetividad es una matriz de expresión política no porque sea en sí misma portadora de la verdad, sino porque abre brechas en el orden establecido, hace oír voces disonantes y transforma el espacio social. Desplaza la legitimidad política hacia formas más sensibles, más afectivas, pero también potencialmente más frágiles. No sustituye los análisis estructurales, sino que los complementa reintroduciendo la experiencia como lugar de conocimiento, poder y transformación.

### **1.3 Perspectivas filosóficas (Foucault, Butler, Deleuze) sobre la subjetivación**

El pensamiento contemporáneo ha cuestionado profundamente la idea de un sujeto autónomo, estable y racional, heredada de las tradiciones humanista y cartesiana. A raíz de las críticas postestructuralistas, filósofos como Michel Foucault, Judith Butler y Gilles Deleuze han propuesto concepciones dinámicas, relacionales e históricas de la subjetividad. Estas perspectivas permiten entender la subjetivación no como un proceso lineal o interno, sino como una producción social atravesada por relaciones de poder, normas y prácticas discursivas.

Michel Foucault es sin duda el pensador más emblemático de esta reconfiguración. En sus últimas obras, especialmente *La hermenéutica del sujeto*, insiste en el hecho de que el sujeto

se produce —no se da— a través de prácticas del yo, pero también a través de dispositivos de poder-saber. Para Foucault, la subjetivación designa un proceso ambivalente: por una parte, es el efecto de mecanismos disciplinarios y biopolíticos que moldean los cuerpos y los comportamientos; por otra parte, es también una capacidad de resistencia, una manera de relacionarse con uno mismo y transformar esa relación (Foucault, 2001, p. 27). Así, las técnicas de confesión, la medicalización de la sexualidad, las normas educativas o las prácticas espirituales son formas históricas de producción del sujeto.

Foucault teoriza entonces un sujeto sometido, es decir, un ser que es a la vez sujeto de una acción y sujeto de una autoridad. Escribe en *Sujeto y poder*: "Hay dos significados de la palabra «sujeto»: sujeto a alguien a través del control y la dependencia, y sujeto ligado a la propia identidad a través de la autoconciencia o el autoconocimiento. Ambos se refieren a una forma de poder" (Foucault, 1982, p. 781). Es esta dualidad —entre poder y libertad, disciplina y transformación, subyugación y subjetivación— la que hace que el concepto sea tan fértil para pensar la politización de lo íntimo.

Judith Butler amplía y radicaliza estos análisis en el campo de los estudios de género. En *Gender Trouble*, muestra que el género es una construcción performativa, producida por repeticiones normativas del discurso y las prácticas sociales (Butler, 2005, p. 53). El sujeto no elige libremente su identidad: está llamado a existir según categorías que lo preceden y lo constriñen. Esta "interpelación" recuerda el trabajo de Althusser sobre la ideología, pero Butler añade una dimensión corporal y afectiva: la identidad de género se encarna en gestos, afectos y estilos. Es a través de estas performances repetidas que el sujeto se constituye, pero también que puede desviarse de la norma.

Butler insiste en que la subjetivación es siempre ambivalente: implica tanto un apego a las normas (incluso las dolorosas) como una posibilidad de reproducirlas de manera diferente. En *El poder de las palabras*, habla del "poder subversivo del discurso" para designar el modo en que la interpelación normativa puede ser desviada, invertida, resignificada (Butler, 1997, p. 35). El sujeto se convierte así en un lugar de lucha entre la conformidad y la desviación, entre

la imposición y la creación. Lo íntimo, en esta perspectiva, es el espacio donde se desarrolla esa lucha, a través de emociones, historias, deseos.

Gilles Deleuze, por su parte, propone una visión aún más radical de la subjetividad. Con Félix Guattari, en *Mil mesetas*, critica la idea de un sujeto centralizado o unificado. Para ellos, el sujeto es una disposición, una multiplicidad en movimiento, un flujo de fuerzas, de afectos y de deseos (Deleuze y Guattari, 1980, p. 35). La subjetivación no es entonces la producción de un "yo" fijo, sino la constitución de territorios existenciales provisionales, siempre amenazados de ser capturados por los aparatos de poder (familia, escuela, Estado, psiquiatría, etc.).

Deleuze distingue dos formas de subjetivación: la subjetivación molar, que fija al individuo en identidades estables (hombre/mujer, ciudadano, paciente...), y la subjetivación molecular, que trabaja en los márgenes, los devenires, las transformaciones inasignables. Es en esta zona molecular donde puede surgir un poder de desterritorialización, es decir, de fuga de los marcos normativos. Para Deleuze, el sujeto es una ficción útil, pero lo que importa es la vida impersonal que recorre los individuos, los afectos que los perturban, los deseos que los mueven (Deleuze, 1990, p. 88).

Al cruzar estas tres perspectivas, entendemos que la subjetivación no es un proceso neutral o puramente introspectivo. Está atravesado por la política, el lenguaje, las instituciones, las normas sociales. Pero también es un espacio de potencialidad, una apertura hacia otras formas de vida, otros modos de existencia. Lo íntimo se convierte entonces en uno de los lugares privilegiados de esa subjetivación: no porque esté protegido del poder, sino porque está saturado de él y, por lo tanto, es potencialmente transformable, reapropiable, subversivo.

Estas reflexiones filosóficas sobre la subjetivación permiten comprender que el sujeto, lejos de ser una entidad autónoma y natural, es producto de relaciones complejas entre normas, discursos, instituciones y deseos. La subjetividad no preexiste a los marcos sociales: es su efecto, a veces su instrumento y potencialmente su punto de inflexión crítico. Este cambio de

perspectiva, que consiste en ver en la experiencia íntima una construcción social atravesada por el poder, nos invita a explorar más a fondo los mecanismos concretos a través de los cuales se gobiernan los cuerpos, las identidades y las emociones.

Desde esta perspectiva, se vuelve esencial examinar lo que Michel Foucault llamó biopolítica: esa forma de poder moderno que ya no se contenta con regular leyes o instituciones, sino que se ejerce directamente sobre la vida misma, sobre los cuerpos, los comportamientos, los placeres, los sufrimientos. Porque si el sujeto es producido, también lo es mediante una gestión política de lo íntimo, un gobierno de la vida privada que involucra la salud, la sexualidad, tanto como las emociones o la reproducción. Es esta dinámica la que ahora cuestionaremos.

## **2. Lo íntimo como lugar de poder: hacia una biopolítica**

### **2.1 Foucault y la biopolítica: el cuerpo y la vida privada como objetos de gobierno**

En la historia de las formas de poder, Michel Foucault identifica un cambio fundamental con el surgimiento, a partir del siglo XVIII, de lo que él llama biopoder. Este concepto designa una forma de poder que, a diferencia del poder soberano tradicional (el de "matar o dejar vivir"), se ejerce sobre la vida misma, sobre los cuerpos individuales y las poblaciones, según una lógica de producción, de regulación y de normalización (Foucault, *Il faut défendre la société*, 1997, p. 214).

El biopoder no solo castiga o prohíbe: busca organizar, optimizar y controlar. Interviene en los ámbitos de la sexualidad, la salud, la natalidad, la higiene, la mortalidad, el comportamiento individual, es decir, en lo que podríamos llamar las dimensiones más íntimas de la existencia. Lo íntimo, a partir de entonces, ya no escapa a la influencia de la política: se convierte en un espacio estratégico de intervención, un terreno de ejercicio del poder.

Foucault distingue dos formas complementarias de biopoder: por un lado, la anatomo política del cuerpo, que se interesa por el cuerpo individual, sus gestos, sus posturas, su disciplina; por

otro lado, la biopolítica de la población, que se aplica a los conjuntos estadísticos, a la gestión de los nacimientos, de las enfermedades, de las migraciones, etc. (Vigilar y castigar, 1975; Nacimiento de la biopolítica, 2004). Estas dos dimensiones permean al sujeto hasta su ser más íntimo: la manera de comer, de dormir, de desear, de procrear y de amar se convierte en objeto de codificación normativa, a menudo internalizada por los propios individuos.

En *La voluntad de saber*, Foucault muestra cómo la sexualidad se convierte en un punto nodal del poder moderno. Lejos de haber sido reprimida, como a menudo se cree, ha sido, por el contrario, objeto de una intensa inversión discursiva (médica, jurídica y psicológica). El sexo es examinado, categorizado y analizado. No es la prohibición lo que domina, sino la producción de conocimiento sobre el sexo, en el marco de lo que él llama el "dispositivo de la sexualidad" (Foucault, 1976, p. 45). Este sistema no pretende silenciar, sino hacer hablar: la confesión, el psicoanálisis, las encuestas sociales invitan a cada uno a expresar su intimidad, a volverse transparente ante sí mismo y ante las instituciones.

Así, el cuerpo y la vida privada se convierten en objetos de gobierno, no mediante una coerción brutal, sino mediante mecanismos más sutiles: la educación, la medicina, la moral, la psicología. Este poder no impone, incita, dirige, supervisa. No siempre castiga: manda. Produce modelos de vida aceptables, valora ciertos comportamientos y margina otros. Foucault llama a esta lógica "gubernamentalidad": una forma de poder que se ejerce a distancia, a través del comportamiento de los individuos, movilizándolo su propia subjetividad.

Desde esta perspectiva, la vida íntima —la sexualidad, la paternidad, las parejas, la salud mental— no está fuera de la política. Por el contrario, es el lugar de inversión estratégica, donde las normas sociales se reproducen, se consolidan o se cuestionan. La medicalización de los cuerpos de las mujeres, la patologización de la homosexualidad, la vigilancia de las prácticas anticonceptivas y la regulación de las identidades de género son ejemplos concretos de la influencia del biopoder en lo íntimo.

Pero en Foucault, el poder nunca es total. Donde hay poder, también hay resistencia. Si el poder pasa a través de los cuerpos, los deseos y las identidades, estos también pueden convertirse en lugares de contraconducta, de desviación y de reinención. Esto es precisamente lo que nos permitirán pensar los movimientos feministas, queer o decoloniales, que harán de lo íntimo un terreno de lucha y de reconfiguración de lo social.

## 2.2 Política corporal

El cuerpo, lejos de ser un dato puramente biológico o neutral, es un espacio político, un territorio de poder, un vector de normas sociales. Como nos recuerda Judith Butler, el cuerpo nunca se da "tal como es": siempre se interpreta, se enmarca y se representa en un contexto cultural específico (Butler, 1997, p. 15). La historia moderna del gobierno de los cuerpos revela así una serie de dispositivos a través de los cuales instituciones políticas, médicas, religiosas o jurídicas han intentado regular formas de vivir, disfrutar, procrear y morir.

La sexualidad es uno de los campos más emblemáticos de estas políticas del cuerpo. Michel Foucault muestra que, contrariamente a la idea de represión sexual propia de la modernidad, hemos asistido más bien a una multiplicación de los discursos sobre el sexo: la sexualidad es examinada, codificada, analizada con fines de gestión social (Foucault, 1976, p. 24). La medicalización de las prácticas sexuales, la invención de categorías como "homosexual", "pervertido", "frígido" o "histérico", son formas de vigilar el comportamiento íntimo. En esta lógica, el sexo se convierte en una herramienta de clasificación, un criterio de normalidad, pero también en una cuestión de resistencia para las minorías sexuales.

Las normas de género también son parte de una gestión política de los cuerpos. El género no es una esencia ni una identidad natural: es un conjunto de prácticas reguladas, que determinan lo que es aceptable ser, hacer, sentir según se le asigne ser hombre o mujer. Judith Butler, en *El género en disputa*, demuestra que el género es una actuación repetida, una serie de actos y gestos que dan la ilusión de una identidad estable (Butler, 2005, p. 56). Esta actuación está sujeta a restricciones: está socialmente sancionada si se desvía de la norma. Los cuerpos trans,

no binarios o de género fluido, en este sentido, perturban el orden simbólico establecido y abren brechas en la lógica impuesta de subjetivación.

La paternidad también está enmarcada por normas políticas y morales. La ideología de la "buena madre", la valorización del modelo de familia nuclear heterosexual o incluso los sistemas de vigilancia parental (como los servicios sociales, las políticas pronatalistas o los mandatos de una crianza benévola) muestran claramente que formar una familia es un acto eminentemente político. Los debates sobre la gestación subrogada, la procreación médicamente asistida (PMA) y la adopción por parejas homosexuales ponen de relieve las luchas en torno a la legitimidad de los cuerpos para gestar, educar y transmitir.

Estas políticas corporales no solo tienen que ver con el género o la sexualidad: también abarcan la salud mental, la discapacidad, la vejez, la raza y la clase. Los cuerpos minorizados —racializados, precarios, discapacitados— están más expuestos a la violencia estructural, al control institucional (hospitales, prisiones, escuelas) y a la deshumanización simbólica. El trabajo de Didier Fassin sobre la "vida indigna de ser cuidada" en las políticas migratorias, o el de Paul Preciado sobre el cuerpo "farmacopornográfico", muestra cómo la gobernanza neoliberal se basa en una gestión diferenciada de los cuerpos, donde algunos son protegidos, otros expuestos, unos valorados, otros invisibilizados (Fassin, 2018; Preciado, 2008).

En las sociedades contemporáneas, el cuerpo también se ha convertido en un objeto de consumo y performance. El mandato de autooptimización —ser delgado, joven, saludable, sexualmente eficiente, emocionalmente equilibrado— revela un nuevo horizonte de la biopolítica: el del autogobierno. El poder ya no se ejerce solo "desde arriba", sino a través de la internalización de normas, a través de la disciplina voluntaria. El culto a la aptitud física, la medicalización de la ansiedad, las terapias de desarrollo personal, los regímenes de bienestar son manifestaciones de esta nueva forma de control suave e insidioso, que Foucault ya llamaba en *Vigilar y castigar* la "microfísica del poder" (Foucault, 1975, p. 32).

Sin embargo, estas políticas institucionales no están exentas de resistencia. Los movimientos feministas, queer, antirracistas, decoloniales y neurodivergentes están desarrollando formas alternativas de relacionarse con el cuerpo, que implican la reapropiación de la experiencia sensorial, la valorización de la vulnerabilidad o la creación de comunidades de cuidado y apoyo. Aquí lo íntimo se convierte en una herramienta de lucha, un lugar de reinención de formas de estar en el mundo.

### **2.3 Normas sociales y control de los afectos**

Los afectos —el amor, la vergüenza, el miedo, la ira, la tristeza, la alegría— a menudo se consideran realidades íntimas, inmediatas y universales. Sin embargo, numerosos estudios en ciencias sociales y filosofía han destacado que las emociones están construidas, codificadas y reguladas por las normas sociales. De este modo, participan plenamente en la gubernamentalidad contemporánea, en la medida en que configuran las formas de relacionarse con uno mismo, con los demás y con el orden establecido.

La socióloga Arlie Russell Hochschild, en su obra pionera *The Managed Heart*, introduce el concepto de "trabajo emocional" (emotional labor) para referirse a la forma como los individuos deben gestionar sus emociones en contextos profesionales o sociales, a menudo en contradicción con lo que realmente sienten (Hochschild, 1983, p. 7). Este trabajo emocional es particularmente visible en las profesiones de cuidado (atención, recepción, enseñanza), donde se espera que las personas sean cálidas, pacientes y empáticas, incluso en condiciones de estrés o precariedad. Los afectos aquí se convierten en un recurso económico y en una herramienta de control, al servicio de la productividad o de la satisfacción del cliente.

Este proceso no se limita al mundo del trabajo. Se extiende a la vida social y privada, en la que cada uno internaliza normas afectivas: hay formas "correctas" de sentir, expresar o reprimir las propias emociones. Sara Ahmed, en *The Cultural Politics of Emotion*, muestra cómo las emociones circulan en el espacio social de manera asimétrica: algunas emociones son valoradas, como el amor o la empatía, mientras que otras, como la ira o el miedo, se

asocian con cuerpos racializados, feminizados o minorizados y, por lo tanto, se perciben como amenazantes o ilegítimas (Ahmed, 2004, p. 8). Así, los afectos en sí mismos son políticos: participan en la creación de exclusión, marginación o reconocimiento.

El control de los afectos también es central en los procesos de subjetivación. Michel Foucault, en *Los anormales* y *La voluntad de saber*, analiza el modo en que el poder moderno se interesa por la vida emocional a través de la psicología, el psicoanálisis, la educación y la medicina. Se invita al individuo a decir la verdad sobre sus deseos, sus miedos, sus traumas, dentro de un marco normativo que transforma estos afectos en objetos de conocimiento y disciplina (Foucault, 1999, p. 87). Así, el sufrimiento, la culpa o el placer quedan codificados: se convierten en indicadores de una "buena" o "mala" salud mental, de un buen o mal ajuste social.

Este control no pasa solo por la institución: es internalizado también por los propios sujetos. El llamado contemporáneo al bienestar, la resiliencia, el pensamiento positivo o incluso la optimización emocional a través de aplicaciones de meditación o coaches de vida ilustra esta biopolítica de las emociones. Eva Illouz habla de "capitalismo emocional" para designar este régimen en el que los afectos son mercantilizados, y donde el individuo se convierte en el empresario de su vida emocional (Illouz, 2006, p. 93). Ya no basta con gestionar las finanzas o la agenda: también es necesario aprender a gestionar las emociones, a "liberarse de los bloqueos", a "brillar".

Pero, como lo demuestran las luchas feministas, queer y antirracistas, los afectos también pueden convertirse en fuerzas políticas. La ira de las mujeres ante la violencia sexual, la vergüenza transformada en orgullo en las marchas LGBTQ+ y el duelo colectivo en los movimientos antirracistas (como Black Lives Matter) muestran que las emociones no son solo objetos de disciplina: también son motores de resistencia, solidaridad y transformación social. Como escribe Audre Lorde: "La ira de las mujeres negras es una herramienta para el cambio, no un obstáculo" (Lorde, 1984, p. 127). El afecto se convierte aquí en un lenguaje político, una energía colectiva, una práctica de contrapoder.

En este sentido, la regulación de los afectos no es neutral: se basa en jerarquías implícitas, distinciones entre emociones llamadas "nobles" o "vulgares", entre formas legítimas o ilegítimas de amar, de llorar o de indignarse. Los cuerpos que no cumplen con las normas afectivas (cuerpos en duelo prolongado, enojo permanente, tristeza crónica) a menudo son excluidos, patologizados o marginados. Pensar las normas sociales de lo sensible significa entonces cuestionar las formas de violencia simbólica que permean lo íntimo, pero también las posibilidades de reinención, de desobediencia emocional, de nuevas alianzas sensibles.

### **3. Reapropiaciones y resistencias: lo íntimo como estrategia política**

#### **3.1 Feminismo, luchas LGBTQ+, movimientos decoloniales**

Si el poder atraviesa lo íntimo, entonces resistirlo también requiere actuar en y desde lo íntimo. Esta intuición ha estado en el centro de muchos movimientos políticos que, desde la década de 1970 en adelante, han buscado revertir la jerarquía entre las esferas privada y pública, afirmando que las experiencias personales, corporales y afectivas tenían un potencial político radical. Así es como las luchas feministas, LGBTQ+ y decoloniales han construido progresivamente formas de politización de lo íntimo, movilizando autonarrativas, experiencias corporales, formas de marginación cotidiana, como otras tantas pruebas y armas contra los sistemas de dominación.

El feminismo fue pionero en esta reconfiguración de la política. Desde la década de 1970, teóricas como Silvia Federici, Monique Wittig y Christine Delphy han analizado el modo en que la familia, la pareja heterosexual, la maternidad y las tareas del hogar funcionan como estructuras políticas disfrazadas de hechos privados. El lema "lo personal es político", popularizado por las feministas radicales, marca una ruptura: ya no se trata solo de reivindicar derechos en el espacio público, sino de cuestionar los mecanismos de dominación anclados en lo íntimo: el reparto de los roles domésticos, la sexualidad, la distribución de la carga mental, la violencia doméstica (Delphy, 1991, p. 134). Por ejemplo, los grupos de discusión

y las prácticas de escritura colectiva han permitido poner en común experiencias individuales, revelar su carácter estructural y desencadenar así una conciencia política compartida.

En consonancia con esta politización de la experiencia, las luchas LGBTQ+ también han hecho de lo íntimo una zona de combate. La orientación sexual, la identidad de género, las formas de deseo o las expresiones corporales han sido historizadas, medicalizadas, patologizadas, como mostró Michel Foucault en *La voluntad de saber*. Frente a esta lógica de normalización, los movimientos queer han propuesto prácticas de visibilización, de desdibujamiento de normas, de performatividad crítica. Judith Butler, al teorizar la performatividad del género, muestra que este no es una esencia, sino una repetición de normas sociales, siempre susceptibles de ser desviadas, resignificadas, subvertidas (Butler, 2005, p. 185). Las marchas del orgullo, las salidas del armario públicas, las formas de arte queer o drag se convierten así en gestos políticos: exponen lo que debería haber permanecido oculto y lo convierten en una afirmación colectiva.

Pero esta lucha no se limita al reconocimiento: cuestiona los fundamentos mismos del poder sexual, médico y legal, al afirmar estilos de vida, afectos y cuerpos que escapan a la normatividad heterocéntrica. Paul B. Preciado, en *Testo Junkie*, al proponer una escritura situada de su transición hormonal, muestra cómo el cuerpo se convierte en un laboratorio político, un terreno de microresistencia al biopoder (Preciado, 2008, p. 37). La intimidad, aquí, ya no es un repliegue sobre uno mismo, sino un espacio experimental: un lugar de fricción entre uno mismo y la norma, entre el deseo y la disciplina.

Los movimientos decoloniales, por su parte, han añadido otra dimensión a esta politización de lo íntimo: la de la historia colectiva, la memoria traumática y el cuerpo colonizado. Frantz Fanon, en *Piel negra, máscaras blancas*, muestra cómo la colonización no solo se ejerce sobre la tierra o las estructuras económicas, sino también sobre la subjetividad de los colonizados, sus afectos, su lenguaje, su percepción de sí mismos (Fanon, 1952, p. 84). La autovergüenza, la inferioridad internalizada y la distorsión del deseo son efectos directos del sistema colonial.

Reafirmar el propio cuerpo, la propia lengua, la propia memoria se convierte entonces en un acto de liberación.

Los pensamientos y prácticas decoloniales contemporáneas —ya sean feministas, artísticas, activistas o espirituales— enfatizan la necesidad de sanar el mundo interior herido por la historia, de redescubrir una relación soberana con el propio cuerpo, las emociones y la genealogía. Esto implica formas de escritura, cuidados colectivos, historias de filiación o incluso la creación de comunidades diaspóricas donde lo íntimo se convierte en un espacio político compartido. La politización de lo íntimo, desde esta perspectiva, es también un proceso de reparación, de reterritorialización simbólica y afectiva.

El feminismo, las luchas LGBTQ+ y el decolonialismo comparten una convicción común: lo que está en juego en la esfera privada, en la experiencia vivida, en lo sensible, es todo menos apolítico. El cuerpo, las emociones, el deseo, la memoria: todos estos elementos, considerados durante mucho tiempo parte del yo interior, se convierten en campos de lucha, lugares donde se articulan el poder y sus disputas. Es partiendo de uno mismo, no como un fin en sí mismo, sino como un punto de partida para pensar las estructuras sociales, que estos movimientos han redefinido los contornos mismos de lo que significa "hacer política".

### **3.2 Prácticas de autoexposición: testimonios, autoficciones, activismo en línea**

Mientras que las sociedades disciplinarias buscaban confinar lo íntimo en el silencio o la modestia, las sociedades contemporáneas han visto el surgimiento de una tendencia opuesta: la autoexposición se convierte en un modo de acción política. Dar testimonio, escribir sobre uno mismo, publicar las propias heridas o los propios deseos ya no son solo gestos privados, sino formas de toma de palabra militante, que aspiran a hacer visible lo invisible, a romper el silencio, a frustrar las normas dominantes. El sujeto se convierte aquí a la vez en actor, archivo y medio de su propia lucha.

El testimonio es una de las formas más poderosas de esta politización de la experiencia. Se trata de un discurso encarnado y vulnerable, a menudo situado en los márgenes del discurso legítimo. Al relatar una experiencia de violencia, exclusión y dominación, el testigo no se limita a comunicar un hecho: desafía una estructura social. Así, en el movimiento MeToo no son hechos aislados los que salen a la luz, sino una experiencia sistémica de dominación masculina, revelada por la acumulación de historias personales. De este modo, los cuerpos que sufren se convierten en cuerpos hablantes, portadores de una voz colectiva que sacude las normas del silencio (Gill y Orgad, 2018).

Este poder del testimonio se basa en una inversión de la vergüenza: lo que debería haberse mantenido callado, internalizado, oculto, ahora es reivindicado como espacio legítimo para hablar. Como dice Didier Eribon en *Retour à Reims*: "contar la propia vida significa reapropiarse de una historia que otros han escrito para ti" (Eribon, 2009, p. 26). La autonarración se convierte así en un gesto de reconfiguración simbólica, una manera de existir políticamente desde una posición minoritaria.

Las autoficciones y los relatos íntimos en la literatura y el arte contemporáneos amplían esta dinámica. No se limitan a decir "yo" para contar una historia de vida: cuestionan el modo en que ese "yo" fue producido por las relaciones sociales. Autores como Annie Ernaux, Nina Bouraoui, Virginie Despentes y Édouard Louis utilizan la autoescritura para mostrar los efectos del género, la clase y la sexualidad en la experiencia íntima. Este "yo" no es narcisista: está estructurado, atravesado, es conflictivo y es precisamente al exponer esa tensión que se vuelve político.

Estas prácticas narrativas también cambian la legitimidad del discurso: ya no son los expertos, las instituciones o las élites quienes tienen el monopolio del conocimiento, sino las personas mismas, sobre la base de sus experiencias. La escritura se convierte en una herramienta de autoridad subjetiva, un lugar de conocimiento situado. Como afirma bell hooks, "hablar desde los márgenes implica crear un espacio para la resistencia" (hooks, 1999, p. 207).

Mientras tanto, el activismo en línea ha permitido una expansión masiva de estas prácticas de autoexposición. Las redes sociales, los blogs, los podcasts y los vídeos personales ofrecen espacios donde los individuos pueden publicar sus historias, expresar su subjetividad y construir comunidades en torno a experiencias compartidas. La tecnología digital actúa aquí como un amplificador político: hace visibles palabras a menudo ausentes en los medios tradicionales y permite la circulación transnacional de emociones, ira y solidaridad (Papacharissi, 2015).

Sin embargo, esta visibilidad de lo íntimo no está exenta de ambigüedades. Puede exponer a los individuos a violencia simbólica o digital (acoso, explotación mediática, vigilancia) y producir una forma de capitalización emocional, donde las emociones se convierten en contenido para compartir, "me gusta" para ganar, historias para monetizar. El peligro entonces reside en una explotación comercial de lo íntimo, o en una política de testimonio congelado, que congela las identidades en el dolor en lugar de abrirlas a una transformación colectiva.

Sin embargo, a pesar de estas tensiones, las prácticas de autoexposición constituyen hoy un vector central de politización. Permiten difuminar las fronteras entre lo público y lo privado, dar voz a subjetividades invisibles, crear archivos populares de la vida cotidiana, del sufrimiento social, pero también de la alegría, el deseo y la resistencia. Son formas contemporáneas de una memoria encarnada, de una política vivida, a través de cuerpos, palabras y emociones.

### **3.3 Lo íntimo como lugar de subversión de las normas**

Si lo íntimo es un espacio saturado de normas (de género, sexualidad, paternidad, salud mental, raza o clase), también es, paradójicamente, uno de los sitios más poderosos de su subversión. Esta subversión no necesariamente toma la forma de una confrontación frontal; puede ser sutil, emocional, silenciosa. Opera en los rincones de la vida cotidiana, en las desviaciones de los hábitos, en los gestos que perturban, en las historias que desplazan.

Subvertir las normas desde lo íntimo es reinventar el poder desde lo que parecía más personal, más insignificante, más vulnerable.

En esta perspectiva, lo íntimo se convierte en un laboratorio de subjetividades disidentes. Ya no es solo un espacio de repliegue sobre uno mismo, sino un espacio donde se buscan, experimentan y prueban otras formas de ser, de sentir, de amar y de vivir juntos. Estas formas de vida alternativas, que escapan a los modelos dominantes —la familia nuclear, el amor romántico exclusivo, la identidad de género binaria, la sexualidad reproductiva— ayudan a desestabilizar las redes de legibilidad social. Como sugiere Judith Butler, "el poder actúa produciendo lo que prohíbe", y a menudo son las desviaciones, los deslizamientos, los fallos del sistema normativo los que permiten revelar sus defectos (Butler, 1997, p. 122).

Esta subversión puede tomar múltiples formas: la elección de vivir sin pareja, sin hijos o dentro de relaciones poliamorosas; la reivindicación de una identidad queer, fluida y no conforme; la visibilidad de cuerpos gordos, discapacitados y neuroatípicos; o incluso la creación de modos de crianza descentralizados, colectivos y no biológicos. Estas elecciones, a menudo individuales, son en realidad altamente políticas: muestran que las normas no son naturales, sino frágiles y expuestas a la deserción. Por lo tanto, rechazar una norma es demostrar su contingencia.

La subversión de lo íntimo pasa también por la estética, la escritura, la representación. Artistas, escritores, videógrafos y performers queer y feministas escenifican la intimidad en sus formas no convencionales: sexualidades prohibidas, cuerpos no estándar, historias traumáticas, experiencias marginadas. Son gestos de desvelamiento, pero también de reconfiguración de la mirada. Al exponer lo que debía permanecer oculto, obligan al espectador o al lector a repensar sus propios marcos de inteligibilidad. Aquí lo íntimo se convierte en un lenguaje político, un acto de creación crítica.

No se trata solo de hacer visible lo íntimo, sino de desviarlo, reescribirlo, desestabilizarlo. Este proceso puede ser individual, pero a menudo es colectivo, comunitario y de apoyo. Los

espacios feministas, queer y antirracistas (físicos o digitales) se convierten entonces en zonas de experimentación, donde las normas dominantes pueden suspenderse, eludirse o incluso reinventarse. Estos "espacios seguros", lejos de ser refugios despolitizados, son en realidad laboratorios de subjetividades radicales, lugares donde uno puede existir fuera de las limitaciones del reconocimiento hegemónico.

Finalmente, pensar lo íntimo como lugar de subversión también significa recordar que el poder nunca es absoluto, que siempre está atrapado en juegos de resistencia, apropiación y deformación. Lo íntimo, por ser conmovedor, sensorial, vivido, sigue siendo difícil de captar completamente mediante dispositivos de control. Conserva una parte de opacidad, de silencio, de retraimiento, que puede convertirse en fuente de poder y de invención.

En este sentido, lo íntimo subversivo no es necesariamente ruidoso ni espectacular. Puede ser frágil, discreto, poético y, sin embargo, profundamente político. Está en la reconfiguración de los afectos, en la lenta desobediencia de los gestos, en la obstinada negativa a conformarse. Es el lugar donde la norma se resquebraja, donde el sujeto se afirma de manera diferente, donde la política se piensa desde la vida misma.

Al revelar las normas que organizan lo íntimo, al exponerlas, al desviarlas, las subjetividades disidentes han hecho de la vida privada un espacio profundamente político. A través de prácticas cotidianas de resistencia, autonarraciones o experimentos colectivos, lo íntimo se ha convertido en un lugar de problemas, desobediencia simbólica y, a veces, incluso de creación radical de nuevas formas de vida.

Pero esta subversión no está exenta de ambigüedad. Porque si lo íntimo se convierte en un espacio estratégico de lucha, también puede ser objeto de recuperación, de instrumentalización o incluso de nuevas formas de normalización. En un contexto donde se fomenta, incluso se exige, la autoexposición —particularmente en las redes sociales—, se hace necesario cuestionar los límites de esta visibilidad, así como los posibles excesos de la politización de lo sensible.

Son estas tensiones las que abordaremos ahora: entre la emancipación y la mercantilización, entre hablar abiertamente y la exigencia de revelarse, entre el empoderamiento y el agotamiento.

#### **4. Límites y excesos: entre el empoderamiento y la mercantilización**

##### **4.1 ¿Deriva narcisista? Críticas a la sobrevisibilidad de lo íntimo**

Si bien la politización de lo íntimo ha hecho visibles las experiencias marginadas, ha permitido que surjan narrativas alternativas y ha transformado el espacio público, también da lugar a una serie de críticas sobre la sobreexposición del yo, la espectacularización del sufrimiento y la posible confusión entre expresión personal y acción política. Una de las acusaciones recurrentes apunta al riesgo de deriva narcisista, en una sociedad saturada por la lógica de la visibilidad y la autorrealización.

Algunos críticos, particularmente en el campo de la teoría crítica o de los medios de comunicación, señalan un cambio de lo político a lo emocional, de lo colectivo a lo individual. La filósofa Nancy Fraser habla de un "giro subjetivista" que, si bien da voz a los oprimidos, tiende a fragmentar las luchas en experiencias individuales difíciles de articular, reduciendo así el potencial transformador de la política (Fraser, 2005, p. 303). En este contexto, la intimidad se convierte en capital emocional, donde la visibilidad se valora como un fin en sí misma, a veces en detrimento del análisis estructural y la acción colectiva.

La acusación de narcisismo también afecta a formas de autoficción, autobiografía o activismo emocional en línea. El filósofo Alain Ehrenberg, en *La fatiga de ser uno mismo*, describe una sociedad en la que el individuo se vuelve responsable de su propia narrativa, de su éxito, de su salud mental, en un contexto donde el fracaso se patologiza y el yo se convierte en un proyecto sin fin (Ehrenberg, 1998, p. 12). Esta exigencia de autenticidad, de autoexposición, puede producir una forma de violencia simbólica invisible: ya no basta con haber vivido, hay

que saber contar bien una historia, encarnarla bien, representar bien la propia intimidad, hasta el agotamiento.

El antropólogo David Le Breton, en sus reflexiones sobre la exposición contemporánea del cuerpo y la experiencia, insiste en que lo íntimo expuesto a veces se convierte en un simulacro de autenticidad, calibrado para ser recibido, amado, compartido. La emoción se convierte en una forma de lenguaje codificado, cada vez más estandarizado, donde el sufrimiento se estetiza y donde el discurso personal corre el riesgo de vaciarse de su radicalismo político (Le Breton, 2010, p. 95). Lo íntimo, aquí, se convierte en un producto cultural, sujeto a la lógica de la atención, la viralidad y la economía afectiva.

El activismo digital, si bien ha liberado espacios de expresión, no escapa a estas lógicas. Las plataformas sociales valoran la visibilidad y el compromiso emocional: las historias más intensas, personales e impactantes son las que más circulan. Esta dinámica puede crear una forma de mandato a la confesión, donde la legitimidad política llega a través de la exposición pública de los traumas y el relato de las heridas. Este fenómeno se ha llamado "política de la herida" (politics of wound): un régimen discursivo en el que el valor militante se indexa en el sufrimiento visible (Brown, 1995, p. 70).

Finalmente, esta sobrevisibilidad puede tener efectos contraproducentes: en lugar de deconstruir las normas, puede reforzarlas al reafirmarlas constantemente a través de los marcos de la emoción dominante. Además, la mediatización del yo no garantiza la comprensión, la solidaridad ni la transformación social. El testimonio puede ser instrumentalizado, fetichizado, despolitizado, incluso convertido en espectáculo.

Esto no quiere decir que deba rechazarse la exposición de lo íntimo. Pero se necesitan espacios críticos, mediaciones, relatos colectivos que permitan ir más allá de la sola lógica individual. Es en la articulación entre subjetividad y estructura, entre emoción y organización, entre narrativa personal y horizonte político, que lo íntimo encuentra todo su poder transformador.

## 4.2 Intimidad en la era de las redes sociales: capitalización emocional

En la era digital, lo íntimo no se esconde en el secreto: conecta, se difunde y se monetiza. Las redes sociales —Facebook, Instagram, TikTok, X (antes Twitter) e incluso YouTube— han cambiado profundamente la forma en que los individuos construyen, expresan y politizan su subjetividad. Este nuevo espacio de visibilidad transforma las relaciones con uno mismo y con los demás, según lógicas de representación, atención y capitalización. Lo íntimo, ahora publicitado, se convierte en un recurso emocional susceptible de ser explotado, un activo en la economía digital.

Eva Illouz, en su trabajo sobre el capitalismo afectivo, analiza cómo las emociones, lejos de ser espontáneas, son hoy producidas, formateadas y consumidas en los sistemas comerciales y mediáticos. En esta configuración, las narrativas personales, los estados emocionales, las historias de vida se convierten en contenidos valiosos, participando en una economía del "yo escenificado" (Illouz, 2006, p. 82). Se anima constantemente al individuo conectado a contar su historia, a mostrar sus emociones, a compartir sus heridas, así como sus éxitos, de acuerdo con los códigos narrativos de viralidad y legibilidad.

Este fenómeno da lugar a lo que podemos llamar capitalización emocional: los afectos, las historias de vulnerabilidad, los gestos de confesión ya no caen únicamente en el ámbito del discurso político, sino que son parte de un sistema de interacciones algorítmicas, donde el reconocimiento llega a través de los "me gusta", los compartidos, los comentarios, y donde la invisibilidad equivale a la descalificación. La exposición de lo íntimo se convierte en un acto estratégico, a menudo forzado, dentro de un mercado de atención en el que cada publicación compete con miles de otras historias.

Esta dinámica tiene efectos ambivalentes. Por un lado, ha permitido el surgimiento de voces que durante mucho tiempo habían estado marginadas, gracias a la relativa accesibilidad de las plataformas digitales. Las personas LGBTQ+, racializadas, precarias y discapacitadas pudieron compartir sus experiencias, crear comunidades e iniciar movilizaciones

transnacionales (MeToo, BlackLivesMatter, BalanceTonPorc, MonPostPartum, etc.). La tecnología digital se convierte aquí en un espacio de politización de lo íntimo, una plataforma para subjetividades invisibles.

Pero, por otro lado, esta visibilidad constante puede volverse en contra de los propios individuos. Lo íntimo se convierte en una mercancía emocional, sujeta a preceptos paradójicos: uno debe ser verdadero, pero no demasiado perturbador; es necesario conmover, pero en los formatos previstos; hay que mostrar el sufrimiento, pero sin perder el control de la historia. El capitalismo emocional crea así una tensión entre autenticidad y performatividad, entre liberación del discurso y formato expresivo. Como señala Dominique Cardon, las plataformas imponen formas estandarizadas de visibilidad: priorizan los afectos, las historias y los cuerpos según criterios algorítmicos, reforzando a veces la lógica de dominación que pretenden desafiar (Cardon, 2010, p. 64).

Esta capitalización de lo íntimo afecta también al activismo. Las narraciones activistas, las narrativas de trauma o los testimonios de opresión a veces se convierten en monedas emocionales que circulan en un mercado discursivo saturado. El reconocimiento político parece entonces surgir de la intensidad del sufrimiento compartido, lo que puede crear una jerarquía del dolor, competencia entre narrativas e incluso fatiga emocional. Lo que Lauren Berlant llama "compasión cansada" refleja este fenómeno: la sobreexposición del patetismo puede generar una forma de desensibilización, incluso de rechazo, que debilita las posibilidades de una solidaridad real (Berlant, 2004, p. 12).

Finalmente, esta dinámica plantea una cuestión ética: ¿a qué precio exponemos nuestra vida íntima? La visibilidad puede ser un medio de emancipación, pero también una exposición a la violencia digital, al acoso, a la estigmatización e incluso a la explotación comercial. Las empresas, las marcas e incluso las instituciones políticas ahora integran historias de minorías o luchas íntimas en las estrategias de comunicación, despolitizando el discurso al incluirlo en una lógica de marca (Banet-Weiser, 2018).

En este sentido, la politización de lo íntimo en las redes sociales está plagada de contradicciones: libera tanto como confina, visibiliza tanto como instrumentaliza. No se trata de condenar esta puesta en escena, sino de pensarla en sus tensiones y de reflexionar sobre las condiciones de una reanudación crítica de la palabra íntima, más allá de los únicos imperativos de la visibilidad.

### **4.3 La ambivalencia entre liberación y recuperación**

A medida que lo íntimo se ha afirmado como espacio de expresión política, también se ha convertido en un territorio en disputa, atravesado por lógicas contradictorias. Esta tensión cristaliza en una ambivalencia fundamental: la que existe entre la liberación que ofrece el hecho de contar la propia historia y la recuperación de ese discurso por parte de los mecanismos de poder, la lógica del mercado o los marcos normativos. En otras palabras, lo íntimo puede ser a la vez una herramienta de emancipación y un instrumento para la renovación del orden establecido.

La emancipación implica recuperar la palabra, nombrar lo que fue silenciado, desindividualizar el sufrimiento vinculándolo a estructuras colectivas de opresión. Dar testimonio, escribir, exponerse, contar la propia historia son actos de recuperación de la soberanía simbólica, que permiten a las subjetividades marginadas hacerse audibles y visibles en sus propios términos. Se trata de una liberación, en el sentido de que rompe los mandatos de silencio, las formas de borrado social y las asignaciones normativas de identidad.

Pero esta liberación nunca está exenta de riesgos. Lo íntimo, una vez hecho visible, puede ser capturado, neutralizado, vaciado de su carga crítica. Esta recuperación puede ser institucional (cuando las políticas públicas integran historias de sufrimiento sin cuestionar realmente las estructuras), mediática (cuando las historias íntimas se convierten en formatos emocionales estandarizados) o comercial (cuando las marcas se apropian de las luchas de las minorías para sus estrategias de marketing). Así, el mismo gesto de emancipación puede transformarse en

una lógica de valorización económica o simbólica, que despolitiza el discurso y perpetúa las jerarquías existentes.

Esta ambivalencia es particularmente visible en los usos digitales de la intimidad. En las redes sociales, las historias personales son tanto formas de resistencia como contenido valioso. El acto de mostrarse, de testimoniar, de entregar una emoción se convierte en una moneda simbólica de intercambio, sujeta a la dinámica de la atención y la validación externa. La autoexposición ya no garantiza el empoderamiento, sino que puede convertirse en una obligación performativa, una nueva norma, tan restrictiva como aquella que pretende desafiar.

La filósofa Wendy Brown ha teorizado bien esta dinámica al analizar cómo los discursos críticos pueden ser "incorporados" por el sistema que critican, particularmente en el contexto del neoliberalismo, que absorbe la resistencia y la convierte en elementos de distinción o marca (Brown, 1995, p. 69). Este proceso crea una ilusión de escucha, sin ninguna redistribución real del poder ni cuestionamiento de las estructuras.

Sin embargo, esta ambivalencia no significa que la intimidad politizada esté condenada al fracaso. Nos invita a repensar las condiciones de su poder subversivo. ¿Cómo contar una historia sin ser capturado? ¿Cómo politizar sin reducirse a una identidad sufriente? ¿Cómo exponer sin ceder a la exigencia de una visibilidad permanente? Estas preguntas delinear los contornos de un uso crítico de lo íntimo: un uso reflexivo, situado y de apoyo, que busca menos ocupar el espacio mediático que transformar las condiciones de su ocupación.

Lo íntimo, en este sentido, es un campo de tensión: no se trata de elegir entre liberación o recuperación, sino de pensar las dos dinámicas como coexistentes, siempre en fricción, siempre en movimiento. Es precisamente en esta inestabilidad donde quizás se encuentre la verdad política de lo sensible: una verdad que no se presenta como pura, sino como atrapada en relaciones de poder, y siempre susceptible de ser desviada o radicalizada.

## Conclusiones

La politización de lo íntimo no es una novedad absoluta ni una mera tendencia pasajera. Al contrario, revela una transformación profunda de nuestras relaciones con el poder, con la palabra y con el cuerpo. A través de autonarrativas, luchas feministas, queer, decoloniales o incluso prácticas digitales contemporáneas, lo íntimo ha pasado de la esfera privada al espacio político, convirtiéndose a la vez en un lugar de subjetivación, un campo de normatividad y un terreno de resistencia.

Este proceso se basa en una doble dinámica. Por un lado, lo íntimo está gobernado: está moldeado por normas sociales, sistemas médicos, educativos, tecnológicos o legales, que enmarcan emociones, deseos, identidades. El poder no se limita a las instituciones visibles: pasa por los cuerpos, los gestos, los afectos, según una lógica biopolítica sutil y difusa. Por otra parte, lo íntimo también se reapropia: se convierte en una palanca de subversión, un medio para hacer oír las subjetividades minoritarias, para perturbar las representaciones dominantes y para producir formas alternativas de vida y de relación con uno mismo.

Pero esta politización no está exenta de ambigüedad. Conlleva riesgos: el de una sobrevisibilidad emocional, el de una mercantilización de lo sensible, el de una imposición de hablar de sí mismo, a veces en detrimento de la acción colectiva o de la crítica estructural. La intimidad puede liberar, pero también puede agotar, exponer y debilitar. Puede abrir brechas en el orden normativo, pero también ser recuperada, reciclada, neutralizada en lógicas de mercado o de institucionalización.

Esta ambivalencia exige una postura crítica: no se trata de celebrar ingenuamente el discurso íntimo ni de rechazar cínicamente toda subjetividad política. Se trata más bien de pensar las condiciones de un uso estratégico de lo íntimo, que permanezca consciente de sus paradojas y atento a sus efectos. Lo íntimo puede ser político, pero no lo es en esencia: lo es a través de las formas, los contextos, las alianzas que activa.

En última instancia, la politización de lo íntimo nos obliga a repensar los límites entre lo público y lo privado, entre el cuerpo y la norma, entre el yo y el mundo. Se trata de una redefinición de la política como una experiencia situada, encarnada y sensible, donde la experiencia ya no es un repliegue sobre uno mismo, sino un punto de apoyo para transformar colectivamente las condiciones de vida. Tal vez sea aquí, en esta tensión nunca resuelta entre exposición y retirada, entre singularidad y solidaridad, donde está en juego el futuro de las subjetividades críticas.

## Referencias

- Ahmed, S. (2004). *La política cultural de la emoción*. Edinburgh University Press.
- Anzaldúa, G. (1987). *Borderlands/La frontera: The new mestiza*. Aunt Lute Books.
- Arendt, H. (1983). *Condición del hombre moderno* (Original publicado en 1958 como *The human condition*). Calmann-Lévy.
- Ariès, P., & Duby, G. (Eds.). (1985). *Historia de la vida privada* (Vol. 3: Del Renacimiento a la Ilustración). Seuil.
- Banet-Weiser, S. (2018). *Empowered: Popular feminism and popular misogyny*. Duke University Press.
- Berlant, L. (2004). *Compassion: The culture and politics of an emotion*. Routledge.
- Brown, W. (1995). *States of injury: Power and freedom in late modernity*. Princeton University Press.
- Butler, J. (1997). *El poder de las palabras: Política de lo performativo* (Original publicado en 1997 como *Excitable speech*). EPEL.
- Butler, J. (2005). *Problemas de género: Feminismo y subversión de la identidad* (Original publicado en 1990 como *Gender trouble*). Le Découverte.
- Cardon, D. (2010). *Democracia en internet: Promesas y límites*. Seuil.
- Deleuze, G. (1990). *Charlas*. Minuit.
- Deleuze, G., & Guattari, F. (1980). *Mil mesetas: Capitalismo y esquizofrenia 2*. Minuit.

- Delphy, C. (1991). *El enemigo principal: Economía política del patriarcado*. Syllepsis.
- Ehrenberg, A. (1998). *El cansancio de ser uno mismo: Depresión y sociedad*. Odile Jacob.
- Eribon, D. (2009). *Regreso a Reims*. Fayard.
- Fanon, F. (1952). *Piel negra, máscaras blancas*. Seuil.
- Fassin, D. (2018). *La vida: Manual de usuario crítico*. Seuil.
- Foucault, M. (1975). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión*. Gallimard.
- Foucault, M. (1976). *La voluntad de saber*. Gallimard.
- Foucault, M. (1982). El sujeto y el poder. En H. L. Dreyfus & P. Rabinow, *Michel Foucault: Un viaje filosófico*. Gallimard.
- Foucault, M. (1997). *Debemos defender la sociedad: Cursos en el Collège de France (1975–1976)*. Gallimard/Seuil.
- Foucault, M. (1999). *Los anormales: Cursos en el Collège de France (1974–1975)*. Gallimard/Seuil.
- Foucault, M. (2001). *La hermenéutica del sujeto: Cursos en el Collège de France (1981–1982)*. Gallimard/Seuil.
- Fraser, N. (2005). *¿Qué es la justicia social? Reconocimiento y redistribución*. Le Découverte.
- Fraser, N., & Honneth, A. (2003). *¿Redistribución o reconocimiento? Un intercambio político-filosófico*. Verso.
- Gill, R., & Orgad, S. (2018). El terreno cambiante del sexo y el poder: De la “sexualización de la cultura” al movimiento MeToo. *Sexualities*, 21(8), 1313–1324.
- Goffman, E. (1973). *La puesta en escena de la vida cotidiana*. Minuit.
- Hanisch, C. (1970). Lo personal es político. En *Notes from the second year: Women's liberation*.
- hooks, b. (1999). *Respondiendo: Pensamiento feminista, pensamiento negro*. South End Press.
- Illouz, E. (2006). *Los sentimientos del capitalismo: Autenticidad, emociones y gestión*. Seuil.

Le Breton, D. (2010). *El sabor del mundo: Una antropología de los sentidos*. Métailié.

Lorde, A. (1980). *Hermana forastera*. Crossing Press.

Martuccelli, D. (2012). *La sociedad singularista*. Armand Colin.

Papacharissi, Z. (2015). *Públicos afectivos: Sentimiento, tecnología y política*. Oxford University Press.

Preciado, P. B. (2008). *Testo junkie: Sexo, drogas y biopolítica*. Grasset.

Taylor, C. (1998). *Las fuentes del yo: La formación de la identidad moderna*. Seuil.