

PSICOLOGÍA EN EL ATENEO



La sociedad del cansancio

Ángel E. Lejarriaga



ATENEO LIBERTARIO CARABANCHEL LATINA
2024

LA SOCIEDAD DEL CANSANCIO

Ángel E. Lejarriaga

El filósofo surcoreano Byung-Chul Han (1959) es un estudioso de la sociedad contemporánea y uno de los pensadores más ricos y prolíficos de estos tiempos inquietantes que vivimos. Sus libros realizan una revisión de la fase capitalista en la que estamos inmersos sin descuidar la crítica a ninguno de sus aspectos más perniciosos, desde el trabajo hasta lo más íntimo de la vida cotidiana o nuestro ocio.

En *La sociedad del cansancio*, publicado en el año 2010, se centra de manera aguda en el análisis de la forma en que pensamos y vivimos el día a día; es decir, cómo interpretamos el mundo y las consecuencias conductuales que eso tiene sobre nuestra calidad vital. Cumplir con los planes previstos para nosotras por el «sistema», personas productoras-consumidoras, conduce necesariamente al agotamiento, a una autoexplotación enfermiza. No somos sólo «productoras», y por mucho que nos digan y repitan hasta la saciedad que el éxito material y emocional —gracias al pensamiento positivo— está a nuestro alcance si nos esforzamos debidamente, nos encontramos ante una falacia que nos agota a todos los niveles y nos hace enfermar. Han hace hincapié en el aspecto de la

«positividad», que por acumulación se convierte en una presión insoportable para el individuo, porque si algo no sale como éste espera es porque su ejecución ha sido deficiente; es decir, es culpable de ineficacia, lo que le conduce directamente al estrés y a la depresión subsiguiente: «La positividad excesiva fragmenta nuestra atención y nos impide concentrarnos, provocando una sensación de dispersión y agotamiento mental»; lo que se manifiesta socialmente a través del aumento de las cifras de problemas de salud mental y de la tasa de suicidios en el mundo.

Los mensajes que recibimos a diario del sistema ya no son generalistas sino que están personalizados. Han desarrollado el concepto de «psicopolítica». El Big Data y los algoritmos trazan un perfil —a partir de nuestros datos circulantes— a nuestra medida, intentando modular tanto nuestra escala de intereses como nuestras conductas: «Esta hipercomunicación y vigilancia total generan una crisis de libertad, ya que el poder inteligente puede detectar patrones de conducta y ejercer un control ilimitado sobre nuestras vidas». A este agotamiento individual en el que lo colectivo queda excluido Han lo denomina «la sociedad del cansancio».

¿Cómo hemos llegado hasta aquí? Siguiendo a Foucault, hemos partido de un modo de vida basado en la disciplina externa y alcanzado un momento histórico en el que somos siervos voluntarios que Han denomina «sociedad del rendimiento». Ya no es necesario que nos controlen

físicamente, para ello nos bastamos nosotras solas; sin ser conscientes de ello, de trabajadoras «explotadas» por las relaciones de dominación capitalistas hemos pasado a ser personas emprendedoras que convierten su propia vida en un negocio que hay que rentabilizar o morir en el intento.

Sin lugar a duda, esta autoexplotación es más fácil de gestionar por el capitalismo; en estos momentos no es necesario que un capataz o un jefe esté detrás de nosotras en todo momento, el látigo hoy se encuentra depositado en nuestras propias manos. Nos dicen: «¡Tú puedes!», y no es cierto, no siempre podemos, no siempre logramos lo que nos proponemos por variadas circunstancias, entre otras las derivadas de nuestros orígenes sociales. Nos martillean con: «¡Nada es imposible!», nueva falsedad interesada, claro que existen objetivos imposibles de conseguir por múltiples razones; pero si nos la creemos, perseguiremos dicho objetivo con denuedo hasta el colapso mental. Esta insoportable presión la toleramos porque nos han insuflado la creencia perniciosa de que al final del esfuerzo encontraremos el premio, una hipotética «felicidad» cuyo formato nadie nos ha definido, ¿quizá poseer bienes materiales?

Han plantea posibles vías de solución a estos males. En primer lugar, «reducir la autoexplotación». Necesariamente tenemos que ser conscientes de ella y atenuarla. ¿Cómo? Siendo sabedores de nuestros límites personales, y reconociendo que no siempre se cumplen las expectati-

vas o logros que nos planteamos. Tal vez, también, recuperando la conciencia de clase. En segundo lugar sugiere que aceptemos los aspectos negativos de la existencia como parte de la misma, una obviedad. Aceptar una situación no significa resignación, sólo reconocer lo que está sucediendo, sus orígenes e iniciar una búsqueda de soluciones de afrontamiento. En tercer lugar, hace mucho énfasis en «desconectarse», tecnológicamente hablando, aunque sea difícil. Gran parte de nuestros problemas están derivados del exceso de información que recibimos a diario y nuestra constante conexión con las redes digitales, algo que es inversamente proporcional al tiempo de contacto que mantenemos con las personas próximas, con las que, entre otras cosas, podríamos intercambiar afectos y conocimientos. Esta desconexión tecnológica podría ayudarnos a descansar y a aproximarnos a un pensamiento más claro, más crítico, alejado de la ideología dominante. En cuarto lugar, Han propone reducir nuestra constante actividad y búsqueda de metas, sustituyéndolas por la «contemplación» y la «reflexión»: observar, leer, educar nuestro pensamiento crítico, hacer meditación, pasar tiempo en contacto con la naturaleza. Por último, defiende la vida en «comunidad» en contraposición al individualismo y el aislamiento en que se desenvuelve nuestra vida. Tenemos que revalorizar las relaciones sociales comunitarias y el apoyo mutuo.



ATENEO LIBERTARIO CARABANCHEL LATINA
<https://ateneolibertariocarabanchellatina.wordpress.com>
ateneolibertariocarabanchellatina@riseup.net