

# Ansiedad y depresión en la sociedad del hiperrendimiento.

La violencia neuronal es sistémica, es una violencia inmanente al sistema.

El proceso de salud es un proceso, tal cual. Un proceso que depende de entornos saludables. Entornos saludables que co-creamos según cómo nos relacionemos con ellos.

Los ritmos de vida tan acelerados que llevamos, el multitasking, llegar a tiempo a todo: ser una super madre, super trabajadora, comer super sano, hacer ejercicio, cumplir con los ideales de belleza, trabajar la mayor parte de tu tiempo y aguantar las presiones de tu trabajo y de tu jefe/a, supone un estrés que tendrá un impacto en nuestra vida, nuestro proceso de salud y nuestro sistema inmunitario. El tiempo y espacio para construir vínculos reales es salud. Una salud a la que cada vez nos es más difícil acceder. Necesitamos entornos saludables que promuevan los cuidados, los revaloricen y los pongan en el centro.

Byung-Chu Han, en su libro "La sociedad del cansancio", distingue la interpretación inmunológica de la enfermedad del s. XX con el paradigma neurológico de la enfermedad actual.

En el paradigma inmunológico de la sociedad del s.XX se declaraba la guerra a todo lo que era extraño (virus y bacterias) mientras que en el paradigma de la "enfermedad neurológica" actual, nos declaramos la guerra a nosotras mismas exponiéndonos al hiper-rendimiento (laboral, lúdico y sexual), a la hiper-producción o la supercomunicación. En el **paradigma neurológico del s.XXI**, el enemigo, en lugar de estar afuera, vive dentro de cada una de nosotras. No es "el otro" quien nos amenaza, sino el hiperpositivismo, el "yo hiperpositivo" superhombre o supermujer, capaz de abarcarlo todo. Nos sometemos a un hiperrendimiento, a una hiperexigencia para llegar a cubrir las expectativas que nos autoexigimos, lo cual nos genera un estado de ansiedad en un entorno de hiperestimulación. ¿Esta expectativa que ponemos en nosotras mismas...nos la autoexigimos de forma libre y consciente o nos viene dada por unos valores intrínsecos al sistema que se han apoderado de nuestras entrañas?

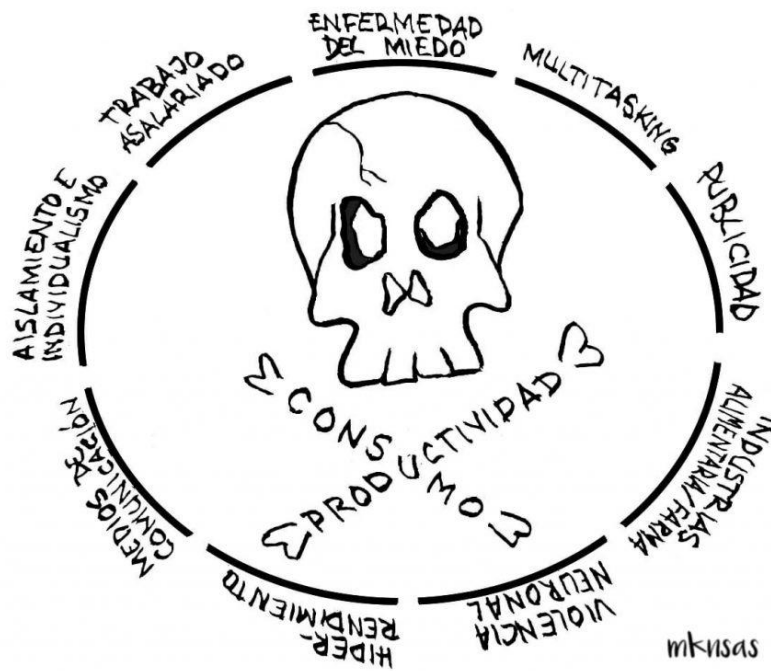


“No poder” en una sociedad del “sí puedo”, genera sentimientos de culpa y frustración. Podríamos considerar esto como la principal causa de la pandemia “neurológica” que nos acosa a través de la ansiedad y la depresión.

La ansiedad y la depresión nos vienen dadas por la presión de la productividad y el consumo; por la incoherencia, la frustración y la culpa. El capitalismo nos incita a la productividad constante, a aprovechar bien el tiempo, a “no parar de hacer” y “estar felices siempre”. Si estas triste, no serás productivo. Por otro lado, querer llegar a “todo lo que podríamos hacer”, “todo lo que el capitalismo nos ofrece”, es lo que nos evoca a la ansiedad. Nos auto explotamos con nuestra necesidad impuesta de hiperrendimiento. Si no llegamos a todo – obviamente es imposible – nos viene la frustración y, con ello, la depresión.

Así, pasamos de la sociedad disciplinaria del s.XX a la sociedad de control del s.XXI en la que prevalece una violencia inmanente al sistema que no se reconoce como extraña ni genera reacción alguna. Más bien, se medicaliza y normaliza.

La violencia neuronal es sistémica, es una violencia inmanente al sistema. Una violencia que nos lleva a que la mayor causa de muerte externa sea el suicidio. En el estado español, en 2019, se suicidaron una media de 10 personas al día, tendencia que va en aumento desde el año 2018. ¿Son suicidios o asesinatos del propio sistema en el que vivimos? Actualmente, la ansiedad y la depresión no son problemas individuales ni aislados, son una auténtica pandemia que crece de forma descontrolada en todo el mundo.



## El aislamiento no es salud. Relacionarse a través de pantallas, tampoco.

Antes que el capitalismo impusiera a la familia como modelo organizativo, aisló a los individuos para mecanizar sus cuerpos como fuerzas de trabajo. La población moría por semejante esclavitud y apenas tenían descendencia. Las fuerzas productivas de trabajo cada vez eran menos. Fue entonces cuando el capitalismo organizó a los individuos aislados en familias. El capitalismo creó el modelo de familia para poder controlar más fácilmente a la población, aboliendo así cualquier forma de asociacionismo comunitario que había existido hasta entonces. También separó los territorios comunales – de la comunidad – en propiedades privadas que cada familia trabajaría a cambio de dinero. Cualquier disidencia en los modelos impuestos, como negarse a trabajar y a mercantilizar sus vidas, llevó a nuestros antepasados a ser quemados en la hoguera, sobre todo a las mujeres que fueron consideradas brujas. Este modelo, que empezó a imponerse alrededor del s. XV se perpetúa hasta la actualidad.

Nos imponen el aislamiento y el individualismo e imposibilitan cualquier tipo de estilo de vida que promueva “lo comunitario”. No les interesa. Haciendo referencia a Devord, en La Sociedad del Espectáculo:

*“El sistema económico basado en el aislamiento, es una producción circular de aislamiento. El aislamiento funda la técnica y, en consecuencia, el proceso técnico aísla. Desde el automóvil a la televisión, todos los bienes seleccionados por el sistema espectacular constituyen sus armas para el refuerzo constante de las condiciones de aislamiento de las muchedumbres solitarias.”*

La salud es un proceso que va mucho más allá que la guerra contra un virus. El virus del capitalismo es una auténtica pandemia. Junto con el coronavirus nos inyectan el virus del miedo, de la separación: el virus del rechazo a lo humano, de la individualidad y el individualismo. Quieren que tengamos una distancia mayor de 1 metro para poner una pantalla en el medio y que cada vez sea más difícil crear vínculos reales. Siembran el miedo para imponernos las relaciones virtuales a través de las pantallas, haciendo las relaciones cada vez menos humanas.

¿Tenemos entornos que realmente promuevan la salud? O, por el contrario, ¿nos inyectan la enfermedad en vena? Nos inyectan la enfermedad a través del miedo, de la esclavitud del trabajo y del consumo. Las condiciones en las que nos obligan a vivir son insalubres. Las necesidades básicas de gran parte de la población están sin cubrir, y para poder cubrirlas, nos obligan a esclavizar nuestras vidas. El acceso a la vivienda es la necesidad más básica y la más difícil de tener cubierta. Crear las vidas que queremos vivir es algo impensable. Trabajar para poder consumir en los ratos libres es el modelo que nos imponen. Crear vínculos reales es cada vez más difícil, ya que el tiempo “libre” se ha convertido también en un espacio de consumo. El reposo contemplativo, reflexivo, se ha convertido en “descanso” del “cansancio” de las “vidas productivas” que llevamos. Nada de esto generará nunca salud.



El estado del bienestar nos garantiza tener las necesidades más básicas “cubiertas” a cambio de esclavizarnos. No nos sale gratis mantenerlo, se nos

van nuestras vidas en ello. El sistema capitalista nos impone cuándo hemos de ser productivas y cuándo podemos disfrutar de un ocio de consumo. Esto no entra en ningún parámetro de libertad más allá que la libertad para producir y para mantener este modelo de sistema. Un sistema que, en absoluto, vela por nuestra salud.

Cuando estamos subidas en “la rueda del hamster” y no nos dejamos tiempo para contemplar, contemplarnos o deternos a plantearnos si la vida que llevamos es la que queremos llevar, no dejamos que la vida suceda, sino que nos llenamos el tiempo de cosas sin dejar espacio a lo nuevo, a aquello que la vida quiera ofrecernos. .

Es momento de parar y de pensar qué estamos haciendo. De bajar de la rueda del hámster y de ser creativas para crear la vida que queremos vivir, y no la que nos imponen. La vida que nos imponen es la que les sostiene, es la que nos enferma manteniendo el capital.

*Salud  
Conciencia*

@alba\_pni\_saludconciencia2  
Ilustraciones: @mecansas