

Vidas aceleradas. Efectos sociales y políticos de la aceleración de la vida en condiciones neoliberales

*Accelerated lives. Social and political effects
of the acceleration of life under neoliberal conditions*

NANTU ARROYO GARCÍA

Universidad Autónoma de Madrid (UAM)
Nantu.arroyo@uam.es

DOI: <https://doi.org/10.15366/bp2024.36.009>
Bajo Palabra. II Época. N°36. Pgs: 233-248



Recibido: 06/07/2024
Aprobado: 15/09/2024

Resumen

En este artículo partimos de la comprensión del neoliberalismo como principio de racionalidad política (M. Foucault) para analizar, a continuación, la aceleración social (H. Rosa) como una de las dimensiones fundamentales en las que el tipo de racionalidad neoliberal gobierna nuestras conductas. Finalmente, señalaremos algunos de los efectos sociales y políticos producidos por la aceleración social en condiciones neoliberales como el estrés, la ansiedad o la depresión; defenderemos que estos trastornos han de ser tratados desde una perspectiva social, y no individual (Bifo Berardi, M. Fisher), y que pueden reducirse por medio de la construcción de sociedades más igualitarias (K. Pickett y R. Wilkinson).

Palabras clave: Neoliberalismo, aceleración social, estrés, ansiedad, depresión, desigualdad.

Abstract

In this article we draw from the understanding of neoliberalism as a principle of political rationality (M. Foucault) the analysis of social acceleration (H. Rosa) as one of the fundamental dimensions in which the type of neoliberal rationality governs our behaviors. Finally, we will point out some of the social and political effects produced by social acceleration under neoliberal conditions, such as stress, anxiety or depression. Besides, we will argue that these disorders must be treated from a social, and not an individual, perspective (Bifo Berardi, M. Fisher), and in the same way they can be reduced through the construction of more egalitarian societies (K. Pickett and R. Wilkinson).

Keywords: neoliberalism, social acceleration, stress, anxiety, depression, inequality.

1. El neoliberalismo como racionalidad política

El neoliberalismo es la forma de gobierno de las sociedades actuales, en las cuales, a diferencia de lo que ocurría con las sociedades del liberalismo clásico, la economía no representa ya una esfera diferenciada respecto del espacio político, sino que la sociedad entera se presenta bajo la forma del mercado. Como ha diagnosticado P. W. Zuidhof (2012) el neoliberalismo funcionaría como “un tipo de *estrategia discursiva* que opera a través de la *metaforización del mercado*”¹, contribuyendo a la extensión de los valores mercantiles a todas las instituciones y al ámbito de la acción social, según ha expuesto asimismo, con la máxima claridad, Wendy Brown². De resultas, el neoliberalismo promueve una experiencia empresarial de nuestra relación con el mundo, con los demás, y con nosotros mismos.

Entre las medidas estrella de las políticas neoliberales se encuentran la desregulización de los mecanismos de control de los mercados financieros, la flexibilización del trabajo y su consiguiente desprotección, que corren en paralelo a la progresiva privatización de empresas y servicios. Este tipo de políticas se generalizaron a partir de los años noventa tras la caída del muro de Berlín y la desaparición del bloque soviético, si bien a nivel teórico venía discutiéndose una transformación del liberalismo desde los años treinta del siglo XX.

A finales de los años setenta el Profesor del *Collège de France*, Michel Foucault, impartió el curso *Nacimiento de la Biopolítica* (1978-1979), en el que ofrecía un análisis genealógico del neoliberalismo, entendido como el tipo de racionalidad política del capitalismo contemporáneo. La elucidación teórica del neoliberalismo por parte de Foucault supuso una innovación dentro de la Academia, ya que, a finales de los años setenta, el término no se encontraba aún consolidado y los programas neoliberales constituían entonces una novedad³. Durante el curso de 1978-1979 Foucault hizo referencia tanto al neoliberalismo alemán como al neoliberalismo

¹ Zuidhof, P.W., *Imagining markets. The Discursive Politics of Neoliberalism*, Rotterdam, Erasmus Universiteit Rotterdam, 2012, citado en Navarro, C., “Prolegómenos a una economía alternativa: el neoliberalismo como racionalidad política”, *Pensamiento al margen*, N° 4, 2016, pp. 25-52, ISSN 2386-609.

² Brown, W., *Edgework. Critical Essays on Knowledge and Politics*, Princeton y Oxford, Princeton University Press, 2005, p. 40.

³ Todas las novedades que terminan implantándose en los grandes centros urbanos suelen ensayarse primero en laboratorios sociales situados en los “márgenes”, siguiendo principios de dominación colonial identificados en la mayoría de las ocasiones con el Sur Global, en este sentido es importante señalar a Chile como el primer gran experimento de las políticas neoliberales bajo el mando autoritario de Pinochet desde el golpe de Estado de 1973. Si hablamos de Europa, la pionera sería Margaret Thatcher, que gobernó el Reino Unido entre 1979 y 1990, transformando radicalmente la sociedad y el sentido común ingleses. En Estados Unidos le seguiría Ronald Reagan presidente electo entre 1981 y 1989. Una referencia imprescindible para comprender estas transformaciones es Hall, S., *El largo camino de la renovación. El Thatcherismo y la crisis de la izquierda*, Madrid, Lengua de Trapo, 2018.

americano, y asimismo a las teorías del capital humano de Theodore Schultz y Gary Becker⁴. Además, se hizo eco del Coloquio Walter Lippmann, celebrado en París el verano de 1938, que resultó fundamental para la producción de la ideología neoliberal. Este encuentro, al que acudieron filósofos liberales como Raymond Aron y economistas como Friedrich Hayek o Ludwig von Mises, respondía al escenario político de la década de los treinta, en el cual, como afirma Pablo López Álvarez, “tras décadas de una enorme conflictividad, es suficientemente claro que el «*laissez faire, laissez passer*» es económicamente inoperante y socialmente peligroso. Lo que se debate, a derecha e izquierda, es el modo en que han de emplearse las capacidades ampliadas del poder estatal para definir los patrones de la regulación social”⁵.

En aquel encuentro, el sociólogo y economista Alexander Rüstow acuñó el término “neoliberalismo” como una forma de política de la vida o *Vitalpolitik* que entendía como:

una política de la vida que no esté esencialmente orientada, como la política social tradicional, hacia el aumento de los salarios y la reducción del tiempo de trabajo, sino que tome conciencia de la situación vital de conjunto del trabajador, su situación real, concreta, de la mañana a la noche y de la noche a la mañana.⁶

No se trataba entonces, como suele decirse, de una simple reducción de la intervención del Estado en materia económica, sino de llevar a cabo un verdadero programa de racionalización económica de la vida mediante un cambio de dirección en las intervenciones del Estado que promueva y estimule las relaciones de competencia:

La sociedad regulada según el mercado en la que piensan los neoliberales es una sociedad en la cual el principio regulador no debe ser tanto el intercambio de mercancías como los mecanismos de la competencia. Estos mecanismos deben tener la mayor superficie y espesor posibles y también ocupar el mayor volumen posible en la sociedad. Es decir que *lo que se procura obtener no es una sociedad sometida al efecto mercancía, sino una sociedad sometida a la dinámica competitiva*. No una sociedad supermercado: *una sociedad empresa*.⁷

En la actualidad, autores como Pierre Dardot y Christian Laval⁸ han continuado la línea de análisis foucaultiana al ofrecer un análisis del neoliberalismo como el tipo de racionalidad al cual se adaptan las normas sociales y políticas. De esta

⁴ Foucault, M., *Nacimiento de la Biopolítica*, Madrid, Akal, 2009, pp. 107-263.

⁵ López Álvarez, P., “El último umbral. Foucault y el Neoliberalismo”, en Moreno Pestaña, J.L. (ed.), *Ir a clase con Foucault*, Madrid, Siglo XXI, 2021, pp.193-194.

⁶ Foucault, M., *Nacimiento de la Biopolítica*, op. cit., p. 185, n. 62.

⁷ *Ibid.*, p. 182 [* Cursivas nuestras]

⁸ Dardot, P. & Laval, C. en *La nueva razón del mundo. Ensayo sobre la sociedad neoliberal*, Barcelona, Gedisa, 2013.

manera, al interiorizar estas mismas normas de competitividad y maximización del beneficio, el *ethos* empresarial penetra todo el tejido social. Así opera el modo de gobierno de las conductas propio de las sociedades neoliberales:

atribuyendo *a cada uno de los individuos* la responsabilidad y la iniciativa de su propio bienestar: bajo la conversión de la empresa en el modelo de racionalidad para la gestión de la propia vida, las vías para el enriquecimiento personal, en los ámbitos afectivo y laboral, pasan por un enfoque adecuado de la propia existencia en términos de empresa –asumiendo una inversión sobre uno mismo, por ejemplo, con el fin de aumentar la «empleabilidad». ⁹

En este sentido, uno de los aciertos de diagnóstico de Foucault es el concepto de «empresario de sí», el cual vendría a definir el tipo de subjetividad propio de las sociedades neoliberales, que se caracteriza por relacionarse con su entorno y consigo mismo, es decir, con su familia, su pareja, su trabajo, su jubilación etc., en términos de rentabilidad, inversión, rendimiento, costes y beneficios. Para el «empresario de sí» la vida misma es concebida como una empresa personal que hay que gestionar ¹⁰. Como consecuencia, la vida aparece como un proceso cuasi-infinito de formación continua en el cual tenemos que estar continuamente adaptándonos a los cambios sociales y tecnológicos. Otra de las implicaciones de la interiorización de este tipo de racionalidad neoliberal competitiva es la generalización de la moral de la transgresión y el riesgo, que en otro tiempo fueron patrimonio exclusivo de los grandes empresarios. Esta asunción personal del riesgo responde al deseo de movilidad y ascenso social que traduce, en términos antropológicos, el movimiento ilimitado de circulación del capital. De resultas, la igualdad social ha dejado de funcionar como una demanda social legítima.

2. Vidas aceleradas

La velocidad es un problema. Nuestras vidas van demasiado rápido, estamos sujetos a la demanda aceleratoria de que innovemos más, trabajemos más, disfrutemos más, produzcamos más y consumamos más. ¹¹

⁹ López Álvarez, P., «El último umbral. Foucault y el Neoliberalismo», en Moreno Pestaña, J.L. (ed.) *Ir a clase con Foucault*, Madrid, Siglo XXI, 2021, p. 198.

¹⁰ En la actualidad todos estamos familiarizados con la gramática de la “gestión de la vida” y la “inversión en uno mismo”, pero el universo *influencer* (ya sea vía *YouTube*, *TikTok*, o *Instagram*) ha extendido las posibilidades del concepto de *empresario de sí* hasta límites insospechados.

¹¹ Noys, B., *Malign Velocities*, Winchester/Washington, Zero Books, 2014. [De la traducción al español, véase: *Velocidades Malignas. Aceleracionismo y capitalismo*. Madrid: Materia Oscura, 2018]

Una de las dimensiones fundamentales en las que el tipo de racionalidad neoliberal gobierna nuestras conductas es a través de la aceleración social. Autores como David Harvey¹², Paul Virilio¹³ o Harmut Rosa han analizado de manera exhaustiva el proceso de aceleración de las sociedades modernas. En lo que sigue nos serviremos de los análisis de la aceleración social realizados por Harmut Rosa para ilustrar los efectos y las transformaciones que produce en nuestra existencia cotidiana, tanto en su dimensión objetiva como subjetiva.

Las investigaciones sobre la aceleración social realizadas por Rosa sólo se comprenden adecuadamente en el marco más amplio de los análisis de la modernidad y los procesos de modernización de las sociedades. De esta manera, Rosa, apoyándose a su vez en Reinhart Koselleck, sostiene que “la modernización puede ser interpretada correctamente como un proceso continuo de aceleración social”¹⁴ que evoluciona por oleadas producidas “en la mayoría de los casos por las nuevas tecnologías y las formas de organización socioeconómica”¹⁵.

Según este autor existirían tres esferas de la aceleración social: (1) la aceleración tecnológica, (2) la aceleración del cambio social y (3) la aceleración del ritmo de la vida.

- (1) En primer lugar, la aceleración tecnológica es una aceleración intencionada de procesos en vistas a un objetivo¹⁶. En este sentido, como señaló David Harvey en *La condición posmoderna*, desde el año 1500 viene produciéndose un incremento exponencial de la velocidad del transporte, la comunicación y la producción, hasta el punto de que en la era de la globalización el tiempo parece devorar el espacio, comprimiéndolo a través del movimiento acelerado¹⁷. El mundo nos parece subjetivamente más pequeño en función de la experiencia que hacemos de él al subirnos en un tren de alta velocidad, o en un avión capaz de atravesar miles de

¹² En *La condición de la posmodernidad* David Harvey habla de “compresión espacio-temporal” en los siguientes términos: “Empleo la palabra “compresión” porque, sin duda, la historia del capitalismo se ha caracterizado por una aceleración en el ritmo de la vida, con tal superación de barreras espaciales que el mundo a veces parece que se desploma sobre nosotros” (Harvey, D., *La condición de la posmodernidad*, Buenos Aires, Amorrortu, p. 267).

¹³ Dos referencias clásicas de Paul Virilio son *Velocidad y política*, Buenos Aires, La marca, 2007, y *La inercia polar*, Madrid, Trama, 1999.

¹⁴ Rosa, H., *Alienación y aceleración*, Madrid, Katz, 2016, p. 70.

¹⁵ Rosa, H., “Aceleración social: consecuencias éticas y políticas de una sociedad de alta velocidad desincronizada”, *Persona y Sociedad*, XXV (1), 2011, p. 11, doi:10.53689/pys.v25i1.204.

¹⁶ Rosa, H., *Alienación y aceleración*, op. cit., pp. 21-23.

¹⁷ Harvey, D., “El tiempo y el espacio en el proyecto de la Ilustración”, en *La condición de la posmodernidad*, op. cit., pp. 267-287.

kilómetros en unas pocas horas. Todo parece estar más cerca, las distancias físicas pierden relevancia en función de la accesibilidad¹⁸. Entre las consecuencias de la aceleración tecnológica se encuentra la pérdida de prioridad de la dimensión espacial, típicamente antropológica, sobre la temporal.

- (2) En segundo lugar, la aceleración del cambio social es la aceleración de la sociedad misma y de la velocidad a la que ella misma cambia, volviendo rápidamente caducas tanto las normas sociales, como los criterios de evaluación y orientación de las conductas¹⁹. Esto significa, como sostiene Rosa, “que las actitudes y los valores, además de las modas y los estilos de vida, las relaciones y obligaciones sociales, formas de práctica y hábitos, están cambiando con rapidez cada vez mayor”²⁰. Si analizamos los ámbitos de la familia y el trabajo como dos de las estructuras sociales básicas podemos ver cómo hasta los años setenta la sociedad tendía a cambiar a un ritmo generacional, mientras que a partir de los años noventa, con la caída del bloque soviético y la generalización de las políticas neoliberales, los cambios sociales tienden a acelerarse y producirse a un ritmo intrageneracional. Hasta la entrada del siglo XXI, durante toda la modernidad clásica, las ocupaciones laborales podían cambiar de padres a hijos, pero tendían a conservarse a lo largo de la vida activa del individuo. De manera similar, las estructuras familiares, sostenidas por la institución patriarcal del matrimonio, tendían a mantenerse estables a lo largo de la vida del individuo. Sin embargo, a partir de 1970 y especialmente de los años 2000, tanto los trabajos, como las parejas fueron acortando su duración. El aumento de las tasas de divorcio y de segundos matrimonios indican que la tendencia es que una persona, a lo largo de su vida tenga, no solo varias parejas, sino varias unidades familiares. En consecuencia, el mundo social ya no permanece estable a lo largo de la vida de un individuo²¹.

He tomado como ejemplos el trabajo y la familia, pero la aceleración del cambio social y la consiguiente pérdida de estabilidad puede comprobarse

¹⁸ Estas experiencias tienen mayor relevancia en los espacios urbanos que en los espacios rurales y, más aún, para aquellas personas que tienen virtualmente a su disposición una gran porción del mundo en función de su capital económico.

¹⁹ Rosa, H., *Alienación y aceleración*, op. cit., pp. 24-29.

²⁰ *Ibid.*, p. 24.

²¹ Sennett, R., *La corrosión del carácter. Las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo*, Barcelona, Anagrama, 2006.

en cualquier ámbito a través de la contracción de los lapsos de tiempo en los cuales ciertos datos permanecen inalterables. La estabilidad de nuestras propias direcciones, los horarios de atención al público, los precios en las tarifas de la luz o el teléfono, la duración de la vida pública de un político o la popularidad de un deportista o una estrella de cine tienden a reducirse. De esta forma, como indica el propio Rosa, siguiendo el trabajo de autores como Zygmunt Bauman, Richard Sennett, Ulrich Beck, Anthony Giddens o Scott Lash, la pérdida de estabilidad de las instituciones y prácticas sociales permite medir aceleración social²².

- (3) En tercer lugar, la aceleración del ritmo de la vida asociada a la experiencia de las grandes urbes es un fenómeno que ha sido estudiado desde principios del siglo XX por Georg Simmel, según el cual:

El espíritu moderno se ha hecho más y más calculador; al ideal de la ciencia, que consiste en transformar el mundo en una serie de fórmulas algebraicas, corresponde la exactitud de la vida práctica tal como la ha labrado la economía monetaria; es obra de ella que tantos hombres pasen la jornada pensando, evaluando, calculando, cifrando, reduciendo valores cualitativos a valores cuantitativos. La esencia del dinero, que es el cálculo, ha introducido en las relaciones entre elementos de la existencia una precisión, una seguridad en la determinación de lo que es equivalente y de lo que no lo es, una tal certidumbre en las convenciones y los arreglos de los hombres entre sí, que la difusión universal de los relojes de pulsera puede considerarse su manifestación objetiva y su símbolo. Ahora bien, *son las condiciones de existencia en las grandes ciudades las que vienen a ser a la vez la causa y la consecuencia de este fenómeno*.²³

Actualizando las investigaciones de Georg Simmel y apoyándose en los trabajos de Robert Levine²⁴ y David Harvey²⁵, entre otros, Harmut Rosa ha definido la aceleración del ritmo de la vida como el “*incremento del número de episodios de acción o experiencia por unidad de tiempo*”²⁶. De esta forma, se refleja la tendencia actual a hacer más cosas en menos tiempo, convirtiendo las vidas modernas en vidas aceleradas en la medida en que se caracteri-

²² Rosa, H., *Alienación y aceleración*, op. cit., p. 29.

²³ Simmel, G., “Las grandes ciudades y la vida del espíritu” [1903], *Cuadernos políticos*, n°45, México, enero-marzo 1986, pp. 5-10 [* Cursivas nuestras]. Más tarde, el cine de Fritz Lang con *Metrópolis* en 1931 o *Tiempos modernos* de Charles Chaplin en 1936 pusieron imágenes a esta experiencia temporal de las grandes ciudades modernas.

²⁴ Levine, R., *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently*, New York, Basic Books, 1997.

²⁵ Harvey, D., *La condición posmoderna*, op. cit., 1998.

²⁶ Rosa, H., *Alienación y aceleración*, op.cit., pp. 30-31.

zan por una sensación de escasez de tiempo. Expresiones como “No llego a todo”, o “¡No me da la vida!” se han generalizado hasta convertirse en la norma social. Simultáneamente, tendemos a saturar nuestras vidas de experiencias, una tendencia que se refleja en usos idiomáticos como la expresión “tengo FOMO” (*fear of missing out*), es decir, miedo a perderme algo importante por no estar presente. Como consecuencia se produce una compulsión a la acción que se traduce en listas infinitas de cosas pendientes que nunca se acaban, como los *e-mails* de la bandeja de entrada del correo electrónico. En este sentido, nuestra condición tardomoderna sería estrictamente contradictoria²⁷, al comprendernos como soberanos absolutos de nuestras acciones de acuerdo con la ideología dominante de la libertad individual, mientras que nos movemos constantemente en la retórica de la obligación del “tengo que” autoimpuesto que traduce, a su vez, presiones económicas y sociales interiorizadas. Cada día nos despertamos con una lista de tareas por hacer, que incluyen tanto cuestiones prácticas, como deseos aspiracionales imposibles de cumplir en su totalidad: “tengo que leer el periódico, hacer ejercicio, llamar y visitar a mis amigos regularmente, aprender un segundo idioma, inspeccionar el mercado de trabajo en busca de mejores oportunidades, tener pasatiempos, viajar al extranjero, mantenerme al día con los avances en tecnología informática, etc.”²⁸

Sin embargo, aunque la aceleración social es algo que se nos impone, no somos meramente sujetos pasivos de la aceleración tecnológica y de los procesos económicos; por el contrario, la aceleración del ritmo de la vida también es promovida activamente por nosotros en la medida en que se presenta como una “solución” a la finitud de la vida humana representada por la muerte. Según Rosa: “Si vivimos «al doble de velocidad», si nos tomamos la mitad de tiempo para realizar una acción, meta o experiencia, podemos duplicar la suma de la experiencia, y, en consecuencia, «de la vida» en nuestro periodo vital”²⁹. De esta forma, la aceleración del ritmo de la vida sería la estrategia propia de la modernidad para intentar borrar la diferencia

²⁷ Sobre la condición contradictoria de los súbditos-soberanos tardomodernos véase: Valdecantos, A., *La excepción permanente*, Madrid, Díaz y Pons, 2014, así como mi reseña sobre el mismo en *Anales del Seminario de Historia de la Filosofía*, Vol. 32, N° 2 (2015), pp. 591-613: “Lo que nos caracterizaría como individuos tardomodernos que entronizan su libertad individual sería nuestra capacidad de auto-comprensión como soberanos en la intimidad, en el sentido clásico de *legibus solutus*: inmunizados contra toda asunción de responsabilidad por parte de nuestras acciones en función de “la total falta de pertinencia de cualquier idea de futuro” que constituye “el rasgo principal de la construcción del tiempo propia de la modernidad tardía” (*Ibid.*, p. 611).

²⁸ Rosa, H., “Aceleración social...”, op. cit., p. 32, doi:10.53689/pys.v25i1.204

²⁹ Rosa, H., *Alienación y aceleración*, op. cit., p. 48.

entre las opciones que se nos presentan como posibilidades –potencialmente infinitas– y las posibilidades *realizables de facto* en el tiempo de nuestras vidas *finitas*. Este deseo de vivir una vida repleta de experiencias, junto al aumento de tareas producido por el incremento de las relaciones de competencia en las condiciones de gubernamentalidad neoliberal a nivel global, conlleva que el aumento de tiempo disponible que obtenemos gracias a los dispositivos tecnológicos no redunde necesariamente en un aumento del tiempo libre, ya que, la lógica que estaría operando de fondo en las sociedades modernas actuales es la *estabilización dinámica*, que supone una actualización aceleratoria de la antigua lógica social de la competencia. Actualmente, y siguiendo a Harmut Rosa:

la lógica social de la competencia es tal que los competidores tienen que invertir más y más energía en *la preservación de su competitividad*, hasta el punto en que el mantenimiento de la misma ya no constituye un medio para llevar una vida autónoma de acuerdo con fines autodefinidos, sino que se ha transformado en *el único objetivo social e individual por igual*.³⁰

A continuación, expondremos algunos de los efectos sociales y políticos de esta lógica de esta estabilización dinámica.

3. Efectos sociales y políticos de la aceleración de la vida

Entre los efectos subjetivos de la aceleración de la velocidad de la vida se encuentra el estrés, que sostenido a lo largo del tiempo resulta perjudicial para la salud³¹. Según se ha podido demostrar el estrés “interfiere en muchos procesos fisiológicos, como el sistema inmunitario y el cardiovascular. Si se prolonga, sus efectos son similares a los de un envejecimiento más rápido: nos vuelve antes de tiempo vulnerables a dolencias propias de la vejez, sin descartar el riesgo de enfermedades degenerativas y muerte prematura”^{32 33}.

³⁰ *Ibid.*, p. 45 [* Cursivas nuestras]. El escenario de la estabilización dinámica propia de las sociedades capitalistas contemporáneas ha sido descrito como «realismo capitalista» por el crítico cultural Mark Fisher. Cfr. *Realismo capitalista*, Buenos Aires, Caja Negra, 2016.

³¹ Cfr. Russ, T.C., Stamakis, E., Hamer, M. *et al.*, «Association between psychological distress and mortality: individual participant pooled analysis of 10 prospective cohort studies», *British Medical Journal* 345, 2012, e4933, citado en Wilkinson, R., Pickett, K., *Igualdad. Cómo las sociedades más igualitarias mejoran el bienestar colectivo*, Madrid, Capitan Swing, 2019, pp. 58-59.

³² Wilkinson, R., K. Pickett, *Igualdad...*, op. cit., p. 58.

³³ Véase al respecto: Dressler, W.W., “Modernization, stress, and blood pressure: new directions in research”, *Human Biology*, 1999, pp. 583-605; Matthews, K. A., Kahtoli, C.R., McCreath, H. *et al.*, “Blood pressure reactivity to psychological stress predicts hypertension in the CARDIA study”, *Circulation* 110 (1), 2004, pp. 74-78.

Entre los efectos objetivos de la aceleración de la vida cotidiana en las sociedades modernas podemos comprobar que, especialmente en las ciudades, se viene produciendo una reducción progresiva del tiempo que invertimos en algunas funciones vitales, como comer o dormir, en detrimento de otras actividades que consideramos más productivas para posicionarnos en un espacio social competitivo que exige actualizarse constantemente³⁴. En su libro *24/7. El capitalismo al asalto del sueño*, Jonathan Crary afirma que “el sueño es la única barrera que queda, la única «condición natural» que el capitalismo no puede borrar”³⁵, pero sí puede reducir: “en la actualidad, el adulto promedio estadounidense duerme, por la noche, aproximadamente seis horas y media, una erosión de las ocho horas de la generación anterior, y de las diez horas de principios de siglo XX (cantidad difícil de creer ahora)”³⁶.

Como veíamos al final del apartado anterior de la mano de Harmut Rosa, uno de los resultados de la aceleración social contemporánea es que la preservación de la propia competitividad “ya no constituye un medio para llevar una vida autónoma de acuerdo con fines autodefinidos, sino que se ha transformado en *el único objetivo social e individual por igual*”³⁷. De esta forma, como ha señalado Bifo Berardi, si se quiere sobrevivir en estas sociedades:

hay que ser competitivo, y si se quiere ser competitivo, hay que estar conectado, recibir y procesar continuamente una masa inmensa y creciente de datos. Esto provoca un estrés de atención constante, una reducción del tiempo para la afectividad. Y estas dos tendencias, inseparablemente vinculadas, provocan un efecto de devastación del psiquismo individual. [...] [Ya que nos] Falta el tiempo necesario para prestar atención a los flujos de información a los que estamos expuestos y que debemos evaluar para poder tomar decisiones.³⁸

En tiempos de aceleración social, cuando andamos escasos de tiempo, energía y atención, demandamos soluciones rápidas y la planificación se convierte en un privilegio³⁹. Urgidas por la situación solemos tomar, igualmente, decisiones rápi-

³⁴ En este sentido la imagen de Nueva York como “la ciudad que nunca duerme” resulta de lo más elocuente. De hecho, tanto el metro de Nueva York como el ferry que conecta Manhattan con State Island están operativos las 24h de los 7 días de la semana, así como también lo hacen numerosas cafeterías y restaurantes.

³⁵ Crary, J., *24/7. El capitalismo al asalto del sueño*, Barcelona, Ariel, 2015, p. 83.

³⁶ *Ibid.*, p. 22. Nuestros hábitos de consumo de café y bebidas energéticas contribuyen a esta tendencia a reducir el tiempo de sueño en favor del tiempo de vigilia.

³⁷ Rosa, H., *Alienación y aceleración*, op. cit., p. 45 [* *Cursivas nuestras*].

³⁸ «Bifo» Berardi, F., *Medio siglo contra el trabajo*, Madrid, Traficantes de Sueños, 2023, p. 348. [* *Corchetes nuestros*]

³⁹ Un trabajo estable, una sólida estructura familiar, una tupida red de amistades y colegas, o el acceso a un sistema de salud garantista, son algunas de las condiciones desde las que puede producirse la planificación a largo plazo dentro de un contexto acelerado sin renunciar a objetivos futuros, contribuyendo a incrementar la capacidad de agencia y a combatir la percepción del tiempo como un tiempo errático.

das, sin deliberación [*on-the-spot decisions*], lo cual contribuye a una sensación de precariedad y falta de control.

Aunque hay autores como Mark Fisher⁴⁰ o Bifo Berardi⁴¹ que, en la línea del clásico *Antiedipo. Capitalismo y esquizofrenia* de Deleuze y Guattari, han abordado de manera específica el problema creciente del estrés y la ansiedad en las sociedades capitalistas actuales, el fenómeno no pasa desapercibido para Harmut Rosa, quien interpreta que:

Algunas formas patológicas de *depresión* psicológica deben ser entendidas como reacciones individuales (desaceleradoras) a presiones excesivas hacia la aceleración [...] estas formas de depresión y agotamiento se han estado incrementando de manera significativa en la última década aproximadamente, en prácticamente todas las latitudes de la modernidad globalizada.⁴²

Por último, recuperaremos los análisis de Bifo Berardi y Mark Fisher que apuntan a la necesidad de una politización de las enfermedades mentales y plantearemos la posibilidad de una lucha contra las mismas por medio de la construcción de sociedades más igualitarias, siguiendo las últimas investigaciones de Kate Pickett y Richard Wilkinson.

4. Conclusiones. Aceleración de la vida, desigualdad y enfermedad mental.

Ya no debemos tratar la cuestión de la enfermedad psicológica como un asunto de dominio individual cuya resolución es de competencia privada; justamente, frente a la enorme *privatización de la enfermedad* en los últimos treinta años, debemos preguntarnos: ¿cómo se ha vuelto tan aceptable que tanta gente, y en especial tanta gente joven, esté enferma?⁴³

En noviembre de 2023, con motivo del XXVI Congreso Nacional de Psiquiatría, la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), alertaba del progresivo incremento de los trastornos mentales en España⁴⁴, una tendencia al alza que

⁴⁰ Fisher, M., *Realismo Capitalista*, op. cit.; y, del mismo autor: *Los fantasmas de mi vida. Escritos sobre depresión, hauntología y futuros perdidos*, Buenos Aires, Caja Negra, 2018.

⁴¹ «Bifo» Berardi, F., *Héroes. Asesinato masivo y suicidio*, Madrid, Akal, 2016.

⁴² Rosa, H., *Alienación y aceleración*, op. cit., p. 59. La integración social de la población activa, considerada externamente como funcional o adecuada tiene, en la mayoría de los casos, unos elevados costes. Por el contrario, la población jubilada o los parados de larga duración, son considerados como descolgados de esa temporalidad que no se les aplica.

⁴³ Fisher, M., *Realismo Capitalista*, op. cit., p. 45.

⁴⁴ Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, “La Psiquiatría española alerta: existe un incremento progresivo de los trastornos mentales pero no de los recursos para tratarlos”, *sepsm.org*, 23 de noviembre de 2023:

confirman los informes de la OMS. En concreto, el informe *World mental health report: Transforming mental health for all* publicado en 2022 afirma que “En 2019, casi mil millones de personas –entre ellas un 14% de los adolescentes de todo el mundo– estaban afectadas por un trastorno mental”⁴⁵, siendo además los trastornos mentales la primera causa de discapacidad mundial.

Según Berardi y Fisher, el agotamiento y la precariedad serían la otra cara de la intensidad y la sobreestimulación requeridas para el mantenimiento de la propia competitividad en las condiciones de gubernamentalidad neoliberal actuales, que incluyen una aceleración del ritmo de nuestras vidas. El fenómeno del gran agotamiento, en su dimensión, no individual, sino social-estructural, ha sido descrito por autores como Byung-Chul Han⁴⁶, o Cal Newport⁴⁷; no obstante, creo que es Anne Boyer quien proporciona una descripción más acertada de la generalización social del agotamiento al señalar que “si el agotamiento es un tema que vuelve a estar de moda es porque una sensación que una vez fue proletaria se ha convertido en la sensación de la totalidad proletarizada”⁴⁸. Simplemente estar al día requiere un esfuerzo constante, y una inversión de gran cantidad de energía vital. Como consecuencia, la generalización de la ansiedad y el estrés aparecen como el precio a pagar por la adaptación a un sistema productivo que produce enfermedad⁴⁹. Como afirma el propio Fisher: “La «plaga de la enfermedad mental» en las sociedades capitalistas sugiere que, más que ser el único sistema social que funciona, el capitalismo es inherentemente disfuncional, y que el costo que pagamos para que parezca funcionar bien es en efecto alto”⁵⁰. Consecuentemente con estos análisis, los problemas de salud mental en las sociedades capitalistas modernas no pueden comprenderse adecuadamente si se toman de forma individualizada “como si los causaran los desbarajustes químicos en la neurología del individuo o los conflictos de su contexto

<https://sepsm.org/existe-un-incremento-progresivo-de-los-trastornos-mentales-pero-no-de-los-recursos-para-tratarlos/> [Consultado el 27 de mayo de 2024].

⁴⁵ Organización Mundial de la Salud, “La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos”, *who.int/es*, 17 de junio de 2022: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care> [Consultado el 27 de mayo de 2024].

⁴⁶ Han, B.-C., *La sociedad del cansancio*, Barcelona, Herder, 2022.

⁴⁷ Newport, C., “An exhausting Year (in and out of) the Office”, *newyorker.com*, 27 de diciembre de 2023: <https://www.newyorker.com/culture/2023-in-review/an-exhausting-year-in-and-out-of-the-office> [Consultado el 28 de mayo de 2024].

⁴⁸ Boyer, A., *Desmorir. Una reflexión sobre la enfermedad en un mundo capitalista*, México, Sexto Piso, 2021.

⁴⁹ Según la consultora Gallup, el 44% de los trabajadores se sienten estresados: Harter, J., “Globally, Employees Are More Engaged — and More Stressed”, *Gallup.com*, 13 de junio de 2023: <https://www.gallup.com/workplace/506798/globally-employees-engaged-stressed.aspx> [Consultado el 28 de mayo de 2024].

⁵⁰ Fisher, M., *Realismo capitalista*, op. cit., p. 45.

familiar”⁵¹. En la misma línea, los epidemiólogos Richard Wilkinson y Kate Pickett han denunciado igualmente este análisis individualista: “si la ansiedad ha crecido a pesar del aumento de nivel de vida, cualquier intento de identificar las causas debería fijarse en la vida social antes que en las dificultades materiales”⁵².

En sus últimas investigaciones Wilkinson y Pickett se han esforzado en demostrar que los países con mayor desigualdad de ingresos, es decir, aquellos en los que las políticas neoliberales tienen mayor arraigo, presentan mayores tasas de enfermedad mental⁵³. En su último libro, afirman que:

la depresión, los síntomas psicóticos, la esquizofrenia y los rasgos narcisistas son significativamente más comunes en las sociedades más desiguales [mientras que] los países con más igualdad parecen tener mejor salud mental, en parte al menos porque su población vive menos angustiada por el estatus y más comprometida en una red comunitaria de reciprocidad, confianza y cooperación.⁵⁴

En conclusión, siguiendo los análisis de Wilkinson y Pickett podría sostenerse que la construcción de sociedades más igualitarias contribuiría a reducir el sufrimiento social y las tasas de enfermedad mental.

⁵¹ *Ibid.*, p. 50. Véase también: *Los fantasmas de mi vida*, op. cit.

⁵² Wilkinson, R. & Pickett, K., *Igualdad*, op. cit., p. 51.

⁵³ Pickett, K. & Wilkinson, R., “Inequality: an underacknowledged source of mental illness and distress”, *British Journal of Psychiatry*, 197, 2010, pp. 426-428.

⁵⁴ Wilkinson, R. & Pickett, K., *Igualdad*, op. cit., p. 96.

BIBLIOGRAFÍA

- «Bifo» Berardi, F., *Héroes. Asesinato masivo y suicidio*, Madrid, Akal, 2016.
- , *Medio siglo contra el trabajo*, Madrid, Traficantes de Sueños, 2023.
- Boyer, A., *Desmorir. Una reflexión sobre la enfermedad en un mundo capitalista*, México, Sexto Piso, 2021.
- Brown, W., *Edgework. Critical Essays on Knowledge and Politics*. Princeton, Princeton University Press, 2005
- Fisher, M., *Realismo capitalista*, Buenos Aires, Caja Negra, 2016.
- , *Los fantasmas de mi vida*, Buenos Aires, Caja Negra, 2018.
- Foucault, M., *Nacimiento de la Biopolítica*, pp. 107-263, Madrid, Akal, 2009.
- Harvey, D., *La condición de la postmodernidad*, Buenos Aires, Amorrortu, 1998.
- López Álvarez, P., «El último umbral. Foucault y el Neoliberalismo», en Moreno Pestaña, J.L. (ed.). *Ir a clase con Foucault*, Madrid, Siglo XXI, 2021, pp. 185-212.
- Navarro, C., “Prolegómenos a una economía alternativa: el neoliberalismo como racionalidad política”, *Pensamiento al margen*, N° 4, 2016, pp. 25-52. ISSN 2386-609.
- Noys, B., *Malign Velocities*. Winchester/Washington, Zero Books, 2014.
- Rosa, H., *Alienación y aceleración. Hacia una crítica de la temporalidad en la modernidad tardía*, Madrid, Katz, 2016.
- Rosa, H., “Aceleración social: consecuencias éticas y políticas de una sociedad de alta velocidad desincronizada”, *Persona y Sociedad*, XXV (1), 2011, pp. 9-49, doi:10.53689/pys.v25i1.204
- Simmel, G., “Las grandes ciudades y la vida del espíritu”, [1903] *Cuadernos políticos, nº45, México, enero-marzo 1986*, pp. 5-10.
- Wilkinson, R., & Pickett, K., *Igualdad. Cómo las sociedades más igualitarias mejoran el bienestar colectivo*, Madrid, Capitan Swing, 2019.