

Teletrabajo, ‘zoom’ y depresión: el filósofo Byung-Chul Han dice que nos autoexplotamos más que nunca

El coronavirus acelera algunos males de nuestro tiempo. Las videoconferencias no aportan la felicidad del contacto directo, desaparecen rituales y espacios comunes. El pensador surcoreano escribe para ‘Ideas’ un ensayo donde invita a aprovechar la crisis para una revisión radical de nuestro modo de vida



Una doctora hace una pausa, agotada, en un hospital de Serbia en abril del año pasado.
LUKATDB

BYUNG-CHUL HAN

21 MAR 2021 - 05:30

Actualizado: 21 MAR 2021 - 12:58 CET



El virus SARS-CoV-2 es un espejo que refleja las crisis de nuestra sociedad. Hace que resalten aun con más fuerza los síntomas de las enfermedades que nuestra sociedad padecía ya antes de la pandemia. Uno de estos síntomas es el

cansancio. De un modo u otro, todos nos sentimos hoy muy fatigados y extenuados. Se trata de un cansancio fundamental, que permanentemente y en todas partes acompaña nuestra vida como si fuera nuestra propia sombra.

[Durante la pandemia nos sentimos incluso más agotados que de costumbre.](#)

Hasta la inactividad a la que fuerza el confinamiento nos fatiga. No es la ociosidad, sino el cansancio, lo que impera en tiempos de pandemia.

En mi ensayo [La sociedad del cansancio](#), publicado por primera vez hace 10 años, describí la fatiga como una enfermedad de la sociedad neoliberal del rendimiento. [Nos explotamos voluntaria y apasionadamente creyendo que nos estamos realizando.](#) Lo que nos agota no es una coerción externa, sino el imperativo interior de tener que rendir cada vez más. Nos matamos a realizarnos y a optimizarnos, nos machacamos a base de rendir bien y de dar buena imagen.

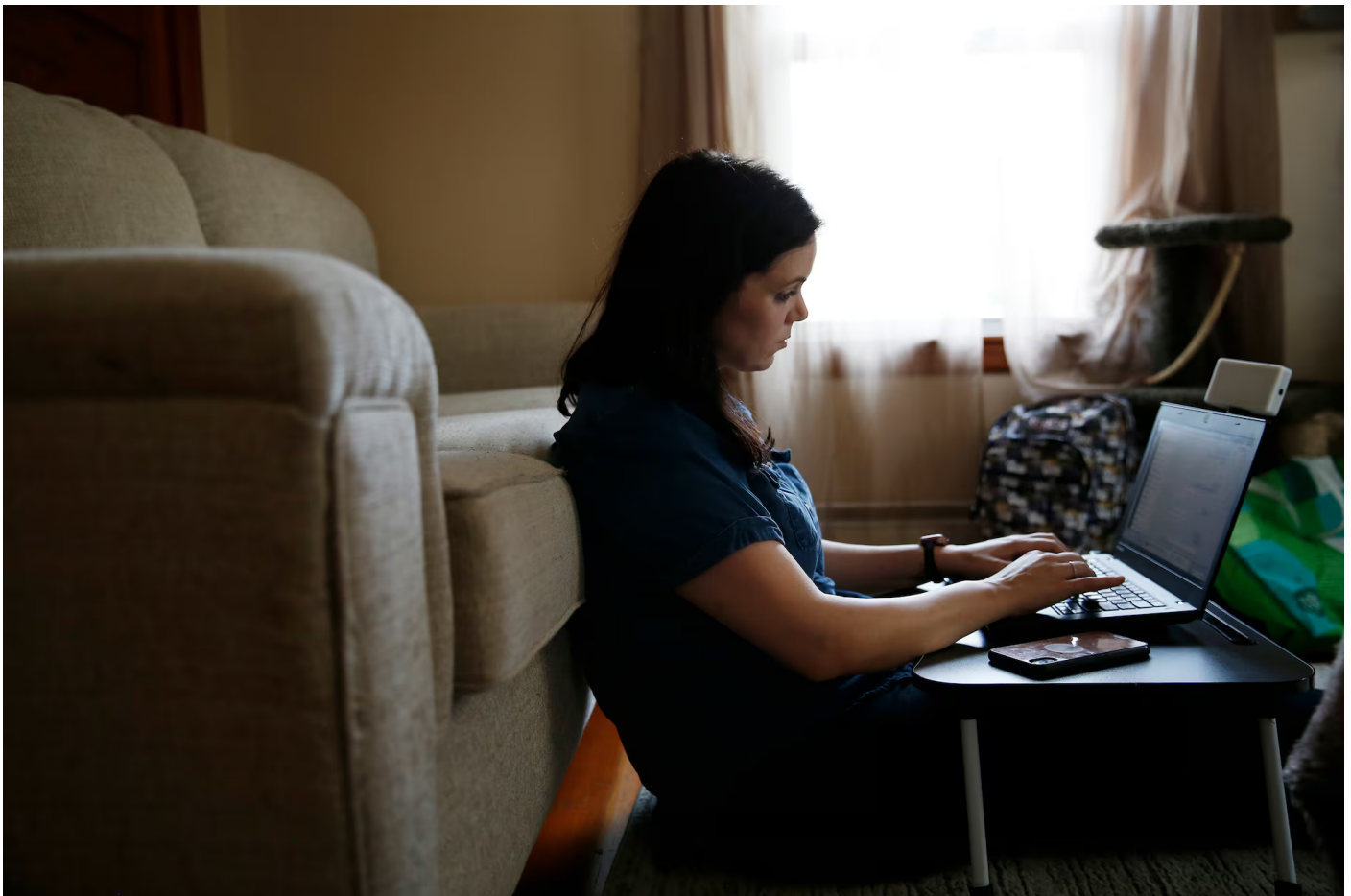
En la sociedad neoliberal del rendimiento se lleva a cabo una explotación sin autoridad. El sujeto forzado a rendir, a explotarse a sí mismo, es a la vez amo y esclavo. Por así decirlo, cada uno lleva consigo su propio campo de trabajos forzados. Lo peculiar de este campo de trabajos forzados es que uno es al mismo tiempo prisionero y vigilante, víctima y criminal. En eso se diferencia del sujeto obediente de la sociedad disciplinaria, que Foucault describe en su libro *Vigilar y castigar*. Pero Foucault no se dio cuenta del surgimiento de la sociedad neoliberal del rendimiento, en la que nos explotamos voluntariamente.

Lo que caracteriza al sujeto de esta sociedad, que al verse forzado a rendir se explota a sí mismo, es la sensación de libertad. Explotarse a sí mismo es más eficaz que ser explotado por otros, porque conlleva la sensación de libertad. Ya Kafka expresó muy certeramente esta paradójica libertad del siervo que se cree amo. Uno de sus aforismos dice: “El animal le arrebató el látigo al amo y se azota a sí mismo para ser amo, sin saber que eso no es más que una fantasía que se genera cuando en la correa del látigo del amo se ha formado un nuevo nudo”. Este animal que se azota a sí mismo encarna aquel sujeto obligado a rendir que, explotándose a sí mismo, se figura que es libre.

Lo siniestro del SARS-CoV-2 es que los contagiados padecen de agotamiento y de abatimiento extremos. Además, cada vez se oyen más casos de enfermos [que incluso después de haber sanado siguen padeciendo graves secuelas.](#) Una de ellas es el *síndrome de fatiga*, que se puede describir muy bien con la frase *cuando la batería ya no se recarga*. Los afectados ya no son capaces de rendir ni de trabajar. Les cuesta incluso llenar un vaso de agua. Ya solo al caminar tienen que detenerse constantemente porque se sofocan. Se sienten cadáveres vivientes. Una paciente explica: “Es como cuando al móvil le queda solo el 4% de

batería y con ese 4% tienes que aguantar todo el día, sin poder recargarlo”.

Pero entre tanto el virus no agota únicamente a los contagiados, sino también a los sanos. En su ensayo [*Pandemia: la covid-19 estremece al mundo*](#), Slavoj Žižek dedica todo un capítulo a la pregunta “¿Por qué estamos siempre cansados?”. En ese capítulo, Žižek analiza en detalle mi ensayo *La sociedad del cansancio*, que muy aduladoramente califica de “obra maestra”, y objeta que la explotación a cargo de otros no es que haya dado paso a la autoexplotación, sino que se ha externalizado a los países del Tercer Mundo. Estoy de acuerdo con Žižek. Es eso lo que sucede. *La sociedad del cansancio* describe la sociedad neoliberal de Occidente y no a los trabajadores de las fábricas chinas. A estos yo no les diagnosticaría autoexplotación. Pero, por otro lado, lo que yo llamaría mentalidad neoliberal se propaga también en el Tercer Mundo a través de los medios sociales. También ahí los hombres se aíslan y se vuelven narcisistas. Como todos los demás, asimilan el mantra neoliberal: quien fracasa lo hace por su culpa. Se acusan a sí mismos y no a la sociedad. En mayor o menor medida, los medios sociales convierten a cada uno de nosotros en productor, en empresario de sí mismo. Globalizan el estilo de vida neoliberal.



Una mujer que arrastra síntomas de covid persistente trabaja en su salón en Massachusetts (EE UU), el pasado mes de agosto.

JESSICA RINALDI

Žižek no analiza ese cansancio fundamental, que ya no afecta solo a la sociedad occidental, sino que parece representar un fenómeno global. Desde luego no solo fatiga la presión interior, sino también la presión externa; no solo agota la autoexplotación, sino también la explotación a cargo de otros. Las condiciones globales de producción, la propia presión por crecer y por producir nos extenua a todos. Hay sin embargo un pasaje en el que Žižek parece entusiasmarse con mi tesis de la autoexplotación, cuando escribe: “[Las personas que teletrabajan] parecen sacar aún más tiempo para ‘explotarse a sí mismas’”. Así pues, en época de pandemia el campo neoliberal de trabajos forzados se llama teletrabajo.

También el teletrabajo cansa, incluso más que el trabajo en la oficina. Causa tanta fatiga, sobre todo, porque carece de rituales y de estructuras temporales fijas. Es agotador el teletrabajo en solitario, pasarse el día sentado en pijama delante de la pantalla del ordenador. También nos agota la falta de contactos sociales, la falta de abrazos y de contacto corporal con los demás. Mi libro [*La desaparición de los rituales*](#) salió publicado en Alemania antes de la pandemia (en España se publicó durante la pandemia, en mayo de 2020). En él describo nuestro presente partiendo de la tesis de la desaparición de los rituales. Hoy estamos perdiendo las estructuras temporales fijas, incluso las arquitecturas temporales, que dan estabilidad a la vida. Además, los rituales generan una comunidad sin comunicación, mientras que lo que hoy predomina es una comunicación sin comunidad. Los medios sociales y la permanente escenificación del ego nos agotan porque destruyen el tejido social y la comunidad. También aquí se confirma de nuevo la tesis de que el virus es el espejo de la sociedad y agudiza sus crisis. El virus acelera la desaparición de los rituales y la erosión de la comunidad. Se eliminan incluso esos rituales que aún quedaban, como ir al fútbol o a un concierto, ir a comer a un restaurante, ir al teatro o al cine. La distancia social destruye lo social. El otro se ha convertido en un potencial portador del virus con el que tengo que mantener la distancia. El virus radicaliza esa expulsión de lo distinto que ya antes de la pandemia diagnosticué muchas veces. En verdad, el virus actúa como un amplificador de las crisis de nuestra sociedad. Todas las crisis sociales que yo ya había detectado se han visto ahora agravadas.

También nos agotan las permanentes videoconferencias, que nos convierten en videozombis. Sobre todo nos obligan a mirarnos todo el tiempo en el espejo. Cansa contemplar el propio rostro en la pantalla, estamos todo el rato frente a nuestro propio rostro. No deja de ser una ironía que el virus haya aparecido justamente en la época de los selfis, que se explican sobre todo por ese narcisismo que se va propagando por nuestra sociedad. El virus potencia el narcisismo. Durante la pandemia todo el mundo se confronta sobre todo con su propio rostro. Ante la pantalla nos hacemos una especie de selfi permanente.