

De imperativos en cuarentena: entre la hiperproductividad y la felicidad obligatoria¹

Ps. Reñé Tomás versionaproximada@hotmail.com

Mg. Germain Marisa socialpsi60@gmail.com

Lic. Alberti Cristian cristianalberti1992@gmail.com

Maroni Adriel adrielmaroni1@gmail.com

Recalde Mariana marianarecaldecc@gmail.com

Alvarez Angeles. angelesnoelialvarez@gmail.com

Fabiano Antonella fabianoantonella@hotmail.com

Montiel Luz Belén luzmontiel3900@gmail.com

Introducción

Cuando el mundo exterior nos amenaza de muerte, hackeando nuestra cotidianeidad, limitandonos a la reclusión como única forma de hacer algo colectivo; impotentes y ansiosos, nos volcamos hacia un amplio repertorio de estrategias de supervivencia. La consigna #yomequedoencasa, tras la aparición de una nueva cepa de coronavirus, se ve acompañada por la promoción de seductores estilos de vida, hábitos emocionales y psicológicos que se encuadran en lo que Eva Illouz (2008) denomina Cultura Terapéutica. Pero, a su vez, devela

¹ Sobre los autores:

Ps. Reñé, Tomás es Adscripto en Teoría Social en Psicología - UNR.

Mg. Germain Marisa es Psicóloga y Profesora Titular de Teoría Sociológica Clásica en la Licenciatura en Trabajo Social y de Teoría Social en Psicología de la UNR.

Lic. Alberti, Cristian es Profesor JTP de Institución y Sociedad en la Licenciatura en Comunicación Social de la UNR.

Maroni, Adriel es estudiante avanzado de la carrera de Psicología y auxiliar alumno en Teoría Social en dicha carrera.

Recalde Cuestas, Mariana es estudiante avanzada de la Licenciatura en Trabajo Social y Auxiliar Alumna en Teoría Social en Psicología.

Alvarez, Angeles es estudiante avanzada de la Licenciatura en Trabajo Social y Auxiliar Alumna en Sociología I de la Licenciatura en Trabajo Social.

Fabiano, Antonella es estudiante avanzada de la Licenciatura en Trabajo Social y Auxiliar Alumna en Sociología I de dicha carrera.

Montiel, Luz Belén es estudiante avanzada de la Licenciatura en Trabajo Social y Auxiliar Alumna en Sociología I de dicha carrera.

una multiplicidad de desigualdades, vulneraciones y precariedades que hacen que no todos puedan quedarse en casa, porque no todos tienen una.

A una velocidad inédita nos metamorfoseamos con las instrucciones de autorregulación espiritual y las recetas para el desarrollo personal que pululan en los medios de comunicación tradicionales como diarios, televisión y radio. Sorteamos las caducas barreras que representaban las paredes para seguir los consejos de influencers con testimonios y relatos de experiencias. Descargamos aplicaciones para hacer ejercicios y crear listas de actividades, incursionamos en la meditación y el yoga, conectamos con nuestra verdad interior, sóles, aislades, individuales. Nuestro ideal, la felicidad, la superación personal, o en palabras del gurú de las neurociencias, Facundo Manes, llegar al final de la maratón que representa la cuarentena.

Indudablemente, antes de que esta crisis global nos azotara, el neoliberalismo ofrecía estas tecnologías de gestión del alma con el fin de generar sujetos productivos y optimistas. Sin embargo, lo interesante de este contexto es el intento de suscitar una experiencia de pandemia ATR². Es decir, la incitación de un estilo de vida ocupado por hacer de la ruptura de la normalidad, una instancia útil, vivida provechosamente, con alegría y sin angustia. En otras palabras, convertir este acontecimiento en una oportunidad única para aprender cosas sobre uno mismo y, en paralelo, concretar todas aquellas actividades postergadas en la cotidianidad interrumpida, hacerse el tiempo para leer libros, mirar series y películas, tomar cursos y seminarios pendientes, reflexionar, meditar y hacer actividad física.

Partiendo de estas inquietudes, el presente ensayo pretende plasmar las lecturas que este equipo viene realizando en contextos de cuarentena preventiva en el marco de la pandemia de COVID-19. A su vez, se inscribe en el marco de un Proyecto de investigación³ que desde la perspectiva de los ‘Estudios sobre la Gubernamentalidad’ de cuño foucaultiano, se interroga por las emociones como instrumentos de gobierno de sí y de los otros, en la contemporaneidad. Partiendo de indagaciones que interrogan, no las formas instituidas de

² "Con ATR nos referimos a una expresión que pareciera una simple reacción onomatopéyica más que una palabra; pero que en el diccionario de la Generación Z es una sigla cuyas iniciales significan: A Todo Ritmo. Una expresión que describe un estado anímico que, en tres letras, sintetiza: alegría, euforia y, sobre todo, salir a demostrarle al mundo una actitud de energía y positivismo. (La Nación, 2019)

³Proyecto de Investigación y Desarrollo “Gobierno de las conductas a partir de las emociones. Gubernamentalidad neoliberal y subjetivación contemporánea”; radicado en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Rosario.

sujeción política o económica, sino más bien los modos difusos, blandos, de acción más o menos reflexionados y calculados, destinados a obrar sobre las posibilidades de acción de los individuos. Consideramos al gobierno como la estructuración de un campo de acciones efectivas o eventuales por medio de un conjunto heterogéneo de tecnologías incesantemente renovadas (Foucault, 2006). En el marco de esta reflexión, nos preguntamos ¿En qué dirección estratégica se orientan los esfuerzos por mantener una cierta estructura emocional o por instrumentar ciertas emociones en el gobierno de nuestra propia existencia en cuarentena?

Cultura terapéutica en tiempos de pandemia

La propagación del covid-19 y su nominación por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una pandemia, empujó a los gobiernos de múltiples países a decretar cuarentenas, cordones sanitarios y el aislamiento físico de gran parte de la población. Con estas acciones buscaban frenar la circulación del virus, prevenir contagios y, de esta forma, no saturar la capacidad de respuesta de los sistemas sanitarios.

En el caso de Argentina, además, el Estado reaccionó sancionando un paquete de medidas sociales, económicas, crediticias y financieras destinadas a proteger a quienes se encontraban en una situación de vulnerabilidad previa a la cuarentena y el freno de actividades acrecienta dicha realidad. Para ello, promovió subsidios a pymes y monotributistas, excepción del pago de servicios básicos como la luz y el gas mientras dure el aislamiento, bonos para jubilados y beneficiarios de Asignación Universal por Hijo(AUH), protección para inquilines, control de precios, etc.

A partir de lo señalado, nos proponemos pensar a la pandemia, junto con el aislamiento que la misma suscita, desde la concepción deleuziana de *dispositivo* (1989). Entendiéndolo como una herramienta para hacer ver y hacer hablar, que a su vez posibilita dimensionar las relaciones de poder y la producción de subjetividad en determinados contextos/momentos. La misma nos permite visibilizar el estado en el que se encontraba el cuerpo social y los efectos y desposesiones generados en tiempos de neoliberalismo. Es decir, la situación actual devela los modos y lógicas instalados a nivel global que son previos a la COVID-19, pero a los que ésta última da luz, ya que, incluso con cierta cobertura de la seguridad social, el coronavirus irrumpe en nuestra cotidianidad evidenciando la fragilidad de nuestras condiciones de existencia, la precariedad del régimen laboral que, en una primera instancia, involucra a

trabajadores independientes, informales, changarines y todo el conjunto de los que “si no trabajan no cobran”. Escenario que continúa incluso con quienes, estando en relación de dependencia, tienen al despido como una amenaza cercana, ya que los contratos de trabajos incluyen, en muchos casos, una cláusula de excepcionalidad. Tampoco tardó en resultar afectado el sector de quienes ejercen profesiones liberales y dependen de dicho ejercicio para la subsistencia.

Al mismo tiempo se visibilizan la falta de financiamiento, el deterioro y las falencias del sistema sanitario, su riesgo de colapso y el temor a quedar sin asistencia médica frente a una emergencia. Hechos que están en sintonía con la presente sensación de caducidad de nuestro cuerpo, su posibilidad de enfermar y la precipitación a la muerte.

De esta manera, nuestras precariedades se ponen al descubierto en el devenir de la pandemia, y el tránsito por la misma se manifiesta de maneras diferentes según nuestro rol y estatus social, condición de clase, franja etárea, entre otras. Estas mismas precariedades hacen notar, hoy más que nunca, nuestro vínculo -nunca del todo pensado- con la sociedad y con el Estado.

En este sentido, nos resulta interesante hacer uso de los desarrollos de Isabelle Lorey (2016) quién, retomando discusiones sobre la categoría de precariedad, continúa pensando la “condición precaria” como una dimensión existencial de la vida. Es decir, en tanto cuerpos en sociedad, todos los seres vivos estamos expuestos a la muerte, la enfermedad o los accidentes pero en general nos encontramos expuestos al contacto con otros y esto mismo a la vez que nos hace dependientes nos torna vulnerables. Es una situación existencial y también material e histórica de interdependencia, que puede manifestarse como cuidado de los demás o como violencia contra los demás. Pero también, diferencia *condición precaria* de *precariedad*, entendiendo por esta última a aquella operación que genera jerarquía, es decir, establece una distinción entre las vidas que deben ser preservadas y las que representan una amenaza que legitima la precarización de estas últimas.

En definitiva, nuestra realidad desde hace tiempo hunde sus raíces en la incertidumbre y, en este contexto, se profundiza dejando a la vista la debilidad de sus andamios. Como correlato, las sensaciones de inseguridad, de falta de perspectivas, de impotencia, vulnerabilidad y ansiedad se actualizan dramáticamente en nuestras vidas. Situación que se vuelve aún más

estridente al sumar el flujo constante de noticias, verdaderas y falsas, que hacen de la pandemia el único tema en agenda.

Por todo esto, como en cualquier otro momento de la historia, a los acontecimientos que desbaratan nuestra existencia procuramos capturarlos con las herramientas culturales a nuestra disposición. De allí que esas sensaciones de angustia y desasosiego sean el blanco al que se dirige un discurso que promueve caminos para salir de ese mismo panorama trágico. Así, durante la pandemia florecen en los medios de comunicación tradicionales y vía Internet, un repertorio de técnicas, ejercicios, recomendaciones e instrucciones para lidiar con el malestar que produce, por un lado, la incertidumbre y, por el otro, la interrupción intempestiva de la cotidianidad, la soledad, el tiempo libre, la ruptura temporal del orden de las cosas, en resumen, la palpable fragilidad de la existencia.

El imperativo de seguir: sé feliz y continúa produciendo

Provenientes de diferentes profesiones y perspectivas teóricas más o menos heterogéneas, una amplia gama de “*expertes*” en el ámbito terapéutico encuentran un espacio para desplegar su saber sobre el cuidado del espíritu, la estabilidad anímica y el psiquismo. Así, se configura un campo compuesto tanto por profesionales con reconocimiento y legitimidad como los trabajadores de la Salud Mental y el servicio de psicología, pero conformado también por representantes de disciplinas o prácticas poco reguladas, no académicas, como los gurús del coaching, los guías del desarrollo personal, y, de manera novedosa, se incluyen aquellos productores de contenido en redes sociales, los llamados influencers, con amplia audiencia en plataformas como youtube, instagram, twitter, etc.

Constatamos así que, esparcidas en diversos soportes, son ofrecidas herramientas y coordinadas afectivo-emocionales, a través de las cuales sobrellevar esta situación que afecta a todos. La particularidad de estos consejos es que no están dirigidos a quien muestra síntomas de padecimiento psíquico y que requerirían de alguna intervención tendiente a restituir la salud anímica. Por el contrario, el enfoque está orientado sobre aquellos que, aun cuando experimenten sensaciones esperables frente a un momento de conmoción como el que la pandemia produce, busquen ir un poco más allá, sobreponerse a esta crisis, sustituir emociones negativas por otras más positivas, productivas y, en definitiva, “mejores”. Este

brazo extensible y vulgarizado de saberes, técnicas y recursos de apoyo subjetivo es lo que Eva Illouz denomino cultura terapéutica. (Papalini, 2007)

Esta maquinaria productora de cultura de la salvación promulga un más allá de la normalidad, promoviendo una forma alternativa de llevar adelante la existencia en tiempos de riesgo. Se pregona que el funcionamiento esperable de lo psíquico sería estar alarmado pero, a su vez, *hacer algo* para estar feliz, positivo, ocupado, aún en tiempos de incertidumbre. El imperativo de la productividad junto con el de la felicidad se cristalizan en los discursos mediáticos, en un momento en que la cotidianeidad y los modos de relacionarnos se frenan globalmente. Se hace cuerpo entonces, la premisa de mantenerse productivo, continuar con el crecimiento personal, manejarse con la normalidad que fue interrumpida o hacer de cuenta que eso es posible, ser resiliente, seguir siendo útil a pesar de atravesar una situación inédita.

Lo que puede aparecer inicialmente como un ejercicio libre de elegir entre un repertorio de herramientas disponibles para quienes quieren *optimizar* la experiencia de la cuarentena, en realidad genera una apelación, que en cierto modo constriñe. Es una demanda más o menos constante, aunque suave, dulcificada pues aparece como una chance de consumir, pero que implica de hecho una incitación normalizadora. Esta oferta constante nos actualiza un mandato, que implica un deber en primer lugar de actividad, nada de tirarse en la cama, andar en pantuflas y dedicarse a “no hacer nada” (*la dolce fare niente*), especie de horror al vacío de un tiempo improductivo⁴. En segundo lugar un deber de optimismo/de optimización que supone aceptar que la actividad está direccionada, con un fin prefigurado: el mejoramiento de algo, es decir la aceptación del supuesto de que algo puede ser mejorado. En tercer lugar un deber de lucha, que puede ser presentada inicialmente como lucha contra la pandemia, pero que lentamente emerge como una lucha contra la aceptación de la imposibilidad de gobernar las contingencias de nuestra existencia y los efectos disparados por el aislamiento social y la detención de los modos cotidianos.

De esta manera, en el seno de una sociedad altamente mediatizada, fascinada por la incitación a la visibilidad y por el imperio de las celebridades, se percibe un desplazamiento de aquella subjetividad "interiorizada" hacia nuevas formas de autoconstrucción (Sibilia, 2008). De allí

⁴ Tal vez podría asimilarse este horror al temor que entre los protestantes generaba la ausencia de labor como ocasión para la duda, para el pecado. Trabajo constante y consciente no como fin, sino como medio de escapar a la caída, a perder la salvación. Despojadas de su cobertura religiosa, la actividad ininterrumpida como medio de dirección del sí mismo reaparece en la cultura terapéutica como estándar de salud psíquica, tanto como física.

que los relatos de experiencias por parte de caras famosas pueda ser considerado un instructivo para alcanzar un ideal de felicidad. En diversas entrevistas, personalidades conocidas, confiesan su desesperación inicial frente a la pandemia pero que luego encontraron formas de aprovechar el tiempo en su hogar y hallaron la manera de ser felices. Así lo muestra el diario La Nación, en su sección ‘*lifestyle*’, cuando se le pregunta a una celebridad “¿Qué sentimientos te despierta esta situación?” ella responde:

“La verdad es que a veces siento mucha tristeza por lo que está pasando y, al mismo tiempo, me da mucha incertidumbre el no saber cómo sigue esto... Me preocupa lo rápido que avanza, la cantidad de infectados y muertos en el mundo (...) Igual soy muy positiva, pienso que, si todos cumplimos con lo que nos dicen, podemos frenar los contagios. ¡Pero es algo que debemos hacer todos! Tenemos que poner toda la energía positiva que tenemos para salir adelante.” (La Nación, 2020)

Entonces, testimonios analógicos con la cara de celebridades, raccontos digitales desde las plataformas con influencers. Nuevos personajes hyperconocidos para unos al par que desconocidos para otros, muestran el interior de sus hogares y ejemplifican la forma de sobrevivir ante la pandemia. Una situación interactiva ya que, a diferencia de los medios tradicionales, el youtuber o instagramer relata su experiencia y habilita la posibilidad de ser interrogado, consultado. En muchos casos, los videos del canal llevan el nombre de “*consultorio*”⁵ donde hay un ida y vuelta entre el seguidor curioso y el emisor que responde.

Queda claro que las llamadas nuevas tecnologías han desdibujado los márgenes que separan el adentro y el afuera, lo externo y lo interno, lo público y lo privado o incluso lo íntimo, lo online y lo offline, etc. Han hecho más fácil hacerse famoso, volviendo más probable que vos y yo, todos nosotros, seamos quien brinda consejos (Sibilia, 2008). Por consiguiente, esta reconfiguración de dicotomías trae aparejado nuevas modalidades de relación con los demás y con el sí mismo. La virtualidad trastoca el estar a solas, de allí que encerrado y en cuarentena, no es sinónimo de estar en intimidad y al resguardo de la mirada ajena. Esto último como un logro de la enorme cantidad de información que puede ir desde un punto a otro.

⁵ Es el caso de youtubers como @lafaraona, @sarakibum, @pabloagustin, @alemari, por dar algunos nombres de comunicadores/influencers que manejan ese formato.

La personalidad puede seguir siendo modelada, tomando rasgos identitarios de otros aún cuando se esté en soledad. Así, la relación con el sí mismo encuentra nuevos medios y modos de mediación no presenciales. En períodos históricos anteriores la modalidad epistolar, la escritura de diarios íntimos, o incluso en la última década, los blogs constituían procedimientos de subjetivación específicos. La novedad de este momento radica por un lado en la extensión del uso de estas herramientas -por parte de quienes no las hubieran buscado espontáneamente pero se ven compelidos a su uso por el confinamiento- por otro, en la extensión ‘democratizadora’ de quienes se proponen y proponen modos de existencia, exhibiendo su propia forma de vivir convertida en algo así como una incitación, un modo blando de la normalización. Participaciones indeterminadas en las vidas de otros que no tienen un fin explícito - como lo tendría una intervención terapéutica- ni siquiera claramente consciente pero que encuentra su lugar en nuestra cultura: que no se trata simplemente de vivir, sino que debemos aprender cómo vivir, debemos dejarnos orientar para poder guiar la propia existencia. No se trataría tanto de una reflexión sobre la propia experiencia como la indicación precautoria de calcular siempre las acciones ponderando riesgos.

En relación a la pandemia del Coronavirus, como un acontecimiento que nos tiene desorientados, sin tener en claro la forma en la que debemos manejar nuestra existencia entre cuatro paredes, un click permite *salir* del encierro sin movernos, acceder a materiales culturales en *tiempo real*, comunicarnos con personas al otro lado del globo y adquirir un saber respecto a cómo conducir la propia vida. Así, es posible consultar, buscar, tener acceso a las mejores recetas de supervivencia, guías para conservar la calma, indicaciones prácticas de cómo utilizar el tiempo libre, etc.

Este repertorio de instrucciones presentan como riesgo el aburrimiento y como remedio, el mantenerse ocupado. Entremezclado siempre hay un tip, una recomendación en el filo de lo terapéutico con las que desarrollar habilidades en el manejo de las emociones. Un ejemplo de este tipo de contenido se puede ver en el diario Infobae (2020) “¿Comer por hambre o aburrimiento? Qué es la alimentación emocional y cómo evitar caer en la trampa en la cuarentena⁶” donde se indica:

⁶[En línea:

<https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2020/03/20/comer-por-hambre-o-aburrimiento-que-es-la-alimentacion-emocional-y-como-evitar-caer-en-la-trampa-en-la-cuarentena>] Consultado el 27/04/2020

“Esta cuarentena también puede ser un buen momento para aplicar las técnicas de la alimentación consciente o ‘mindfulness eating’, que tienen que ver con una disposición de uno mismo para empezar a percibir al alimento desde otro lugar y darle a la comida el espacio que debe tener, con un tiempo y un horario adecuado”.

Infobae, el portal de noticias más visitado de Argentina, así como Clarín y La Nación, grandes grupos de medios, imponen agenda también en materia de virtualidad. Recomiendan listas de plataformas con objetivos variados que van desde iniciarse en la meditación, controlar la respiración y el ritmo cardíaco, pasando por terapias de reiki y la apertura de los chakras, hasta aquellas destinadas a realizar ejercicios físicos. Algunas de estas aplicaciones⁷ se describen como "la aplicación más feliz del mundo" (...) “la única aplicación que deja a les usuarios sintiéndose más felices después de haber pasado su tiempo haciendo uso de ella” (...) cuyo objetivo es “hacer que el mundo sea más feliz y más saludable”. La promoción de estas herramientas, su incitación constante a usarlas, tiene dirección estratégica explícita: o bien nos preservan de un riesgo - en este caso, la estresante duración del aislamiento social- o bien nos ofrecen una posibilidad de mejoramiento - por ejemplo, instaurar el hábito cotidiano de ejercicios que en la vida cotidiana anterior resultaba difícil de sostener.

Pensar el presente: la neurociencia del coronavirus⁸

Es cierto, la humanidad ha utilizado en el pasado el aislamiento y la reclusión como estrategias para *salir adelante* ante una pandemia. Ahora bien, algo novedoso que acompaña el fenómeno COVID-19 parece ser, por una parte, la velocidad con la que cantidades enormes de datos pueden llegar a cada individuo que tenga acceso a dispositivos tecnológicos y, por

⁷ En una mirada rápida de las apps disponibles en google play podemos encontrar ofertas tales como: Diario monitor de ánimo; Diario de ánimo y preguntas (anti-depresión); Control y monitor: ansiedad, ánimo y autoestima; Pixels: salud mental y estados de ánimo; Inteligencia emocional gratis; Hombre amigo: consejos y desahogo anónimo-chat; Feel better: terapia de humor y TCC; Aprende las emociones (juego educativo para niños); Psico Tests; Ser Feliz – reto 30 días; Arráncalo: Pelos y emociones (Resuelve conflictos emocionales. ¿Eres capaz de calmar a un pelo en llamas?); Diccionario bio-emocional 2016; Psicología de la Autoestima; Psicología de la depresión; I feel 2019: Psicólogos on-line, Diario emocional y Mindfulness; Mente, carácter y personalidad; Inteligencia emocional – Educación emocional; ... y otras muchas aplicaciones similares.

⁸ El título hace referencia a una nota publicada en Diario Clarín en la que, desde la perspectiva de estudios de las neurociencias, se hace un informe sobre una programación general del cerebro de les sujetos que conforman una sociedad y las emociones y hormonas suscitadas por el aislamiento. El objetivo del artículo es dar un pantallazo general sobre cómo se reacciona de manera automática a determinados eventos. *La neurociencia del coronavirus*: https://www.clarin.com/sociedad/neurociencia-coronavirus-reacciona-cerebro-cuarentena_0_0GxA Y0YoB.html

otra, la porosidad de las paredes por las que la virtualidad permite, en cualquier momento, entrar en contacto con ese mundo exterior vedado.

Luego, como correlato de estos factores, ese repertorio de instrucciones destinadas a organizar nuestro tiempo, las formas de sentir y de interpretar nuestra interioridad llegan a cada uno de nosotros de forma constante pero con objetivos normalizadores o estandarizadores. Así, la evaluación y gestión de las propias emociones se transforma en un trabajo constante que amplía los márgenes de lo esperable de un ciudadano capaz de volver a la vida social una vez atravesada esta situación, pero cuyos esfuerzos deben realizarse en el confinamiento reglamentario. Es decir, si las respuestas anímicas que nos atraviesan en tiempos de pandemia son tildadas con el mote de negativas o inútiles, y lo que se proclama es hacer lugar a nuevos procesos interiores, “más positivos”, la consecuencia es que los márgenes de lo esperable por parte de los seres humanos se corre. De esta manera, se abre la puerta para reencontrar en la dicotomía entre buenas y malas emociones la antinomia de normal/patológico.

Esta redefinición de los parámetros mediante los cuales es producida nuestra subjetividad se articula sin obstáculos a las demandas del actual capitalismo. La solución que brindan las neurociencias resultan tecnologías que, a la vez que establecen un modo universal de responder a determinadas situaciones, impulsan mecanismos y tareas individuales para resolver aquello que es patologizado. Individualizar nuestros problemas, responsabilizarnos de los afectos que se hacen carne en nuestro cuerpo, volver constantemente la mirada sobre nosotros mismos, con el fin de modificar nuestros hábitos y maneras de sentir, muestran hasta qué punto hemos interiorizado los requerimientos del neoliberalismo.

Dichos requerimientos no sólo salen a la luz durante esta situación extraordinaria de pandemia sino que también se potencian. Desde otra arista podemos ver cómo, aún en este escenario, se acentúa la idea de responsabilidad individual. El hecho de tener que *ser feliz* y de *salvar(me)* de la pandemia sigue siendo promovida, por diferentes actores, como una actividad individual. A su vez, podemos pensar en el fortalecimiento de un imperativo de la felicidad como concomitante al de la productividad. Resulta llamativo cómo los repertorios mediáticos instalan como objetivo la conquista del bienestar y la felicidad o, en su defecto, la ausencia de angustia, malestar y desgano propios de un sujeto aislado socialmente, que sólo

es asequible en la medida que siga el buen camino (Ahmed, 2019) y, en este contexto, el sendero que viene siendo fuertemente trazado para una cuarentena feliz es el de la continuidad de una rutina previa y el doble esfuerzo por la productividad.

En este sentido, las neurociencias resultan una fuente constante de consulta ante el actual contexto. El objetivo de los artículos y notas que se nos presentan en la web es el de explicar los mecanismos que, según ésta rama de las ciencias, regulan las reacciones nerviosas y en última instancia, gobiernan nuestras conductas. A su vez, también resultan frecuentes los tips y recomendaciones para ahogar las emociones y sentimientos “negativos” y continuar con una sensación de normalidad. Una nota publicada en el portal Infobae titulada “*Neurociencias para la cuarentena*” resulta ejemplificadora de este aspecto, a los fines de evitar la angustia y el desgano, de la mano del recurrente imperativo, proponen:

*“Tratá de que la cuarentena no te desorganice. A nuestro cerebro no le gusta lo inesperado (ya bastante tenemos). Mantenete entretenido y activo. Hacé planes. Organizá y estructurá tu día. Si podés, ponete horarios, armate el espacio temporal. ¿Te sobra tiempo y te aburrís? Seguí un curso virtual, aprovechá para acomodar o arreglar cosas, ¡cociná! Aburrirse un poco está bueno porque fomenta la imaginación y el pensamiento, pero demasiado puede llegar a la angustia, la bronca o el miedo. (...) ¿No tenés ganas de reír? Hacé la prueba. Empezá a reírte lo mejor que puedas, actuá que reís. Eso, vamos, reíte un ratito más. ¿Viste que te sentís mejor? La risa, el ejercicio, ciertas comidas, el chocolate, el sexo, la música generan una sensación de bienestar y de algo parecido a la felicidad porque liberan en nuestro cerebro unas hormonas (endorfinas) que son opiáceos endógenos. “Drogas” que producimos nosotros mismos para sentirnos bien. En esta cuarentena encontrá tu liberador de endorfinas favorito”.*⁹

Vemos cómo cada una de las recomendaciones y tecnologías que se viralizan por la web apuntan a ensayar una situación de normalidad, de continuidad de los modos previos a la interrupción generada por la cuarentena. Pero a su vez, pareciera que asistimos a una reorganización social del trabajo y su modalidad virtual, una modificación de los modos que habíamos encontrado para relacionarnos, de transitar y reconocer las emociones y los afectos, pero, sobre todo, la situación actual también se presenta como propicia para incorporar técnicas que le permitan a le sujeto manejar la dimensión emocional-afectiva en situaciones

⁹ [En línea:<https://www.infobae.com/opinion/2020/04/10/neurociencias-para-pasar-la-cuarentena/>] Consultado el 27/04/2020

anormales, de interrupción, de aislamiento social, a los fines de ser un sujeto productivo y emprendedor, bajo cualquier circunstancia. El trasfondo de esta oferta de técnicas y dispositivos, es el mandato implícito de adaptación sin cuestionamiento a condiciones nuevas y agobiantes, sin que menoscaben la capacidad productiva -capacidad de producirnos a nosotros mismos como emprendedores, optimistas, sanos y mejores-.

Aquellas mismas herramientas con las que producimos cambios en nuestro espíritu no son puestas al servicio de modificar las precarias condiciones materiales de existencia. Más bien, las utopías a alcanzar se parecen más a la ilusión de ser felices y útiles constantemente.

Recapitulación

Es por muchas de las características de esta crisis que señalamos arriba que la consideramos como un gigantesco prisma que descompone el haz de luz del capitalismo neoliberal contemporáneo dejándonos ver cada componente. En primer término, que la ostensible y en ocasiones densa intervención del Estado tiene una prioridad casi exclusiva: preservar la vida, casi exclusivamente en su forma biológica, supeditando el resto de las dimensiones a esta prioridad¹⁰. En segundo lugar, un confinamiento que implica la desactivación de la calle y la movilización como escenarios de lo colectivo y por tanto un consiguiente repliegue sobre la propia existencia biológica (cómo me preservo del virus, cómo satisfago necesidades inmediatas... tal vez la única excepción es el requisito de acceso a dispositivos electrónicos como forma no sólo/no tanto de comunicarnos, sino de hacernos presentes ante los otros). En tercer lugar, la actualización catastrófica de un mercado global (evidenciado por la velocidad de circulación del virus) con el consumo restringido casi a la supervivencia y el entretenimiento. En cuarto lugar, la revelación de los efectos deletéreos del retiro de los estados del control fiscal del capital financiero y como consecuencia del incommensurable incremento de la brecha distributiva y su inmediata consecuencia, el incremento del hambre.

Finalmente se devela, como mascarada, una práctica de la democracia que omite la afectación de los intereses de los menos en favor de los más, que practica sin distinción de signo ajustes y recortes de las coberturas sociales elementales; es decir, devela las consecuencias colectivas de la degradación de la política, como práctica que permite dirimir entre intereses

¹⁰ Esto no supone una crítica a las medidas gubernamentales en este sentido, intenta funcionar como descripción sobre cómo la prioridad parece dirigida al sostén de la pura vida biológica, poniendo en suspenso las consideraciones sobre qué tipo de vida.

antagónicos, en política-espectáculo esto es, ritual de selección de la gestión del Estado. Por ahora, ni la duración de esta crisis, ni el desenlace de esta descomposición, puede anticiparse; ni en términos de transformaciones de los modos de gestión estatal, de ejercicio de la autoridad política, de circulación de poblaciones y mercancías, de modos de producir/trabajar y de consumir. Sin embargo, aún durante esta convulsión hay persistencias, continuidades, encabalgamientos: los modos en que hemos terapeutizado la relación con nosotros mismos y con los otros, no parecen verse menoscabados por la crisis sino más bien potenciados.

Las precariedades que como sociedad habíamos generado antes de la pandemia a la vez que se hacen visibles a los ojos de todos, se exacerban acrecentando las vidas que resultan desechables. #QuedateEnCasa no sólo nos instala una responsabilidad colectiva para el control de la propagación del COVID-19, sino que nos debe incentivar a pensar las condiciones de existencia de todo el cuerpo social, en este momento en el que las colectas de comida y bienes esenciales se vuelven pedidos constantes que leemos en nuestras redes o que nos llegan al Whatsapp, pero también en un después de éste aislamiento social que atravesamos. Podríamos ampliar el análisis sabiendo que las mismas discusiones sobre las emociones disparadas por el hecho de quedarse en casa son visibilizadoras de un privilegio con el que no todos cuentan: tener un hogar en el cual hacer la cuarentena, dispositivos conectados a la red para leer noticias y artículos y la comodidad para ensayar una reflexión crítica al modo de gestión de la pandemia. Sabiendo esto, el intento es poner ese privilegio al servicio de generar las condiciones de posibilidad para que un diálogo colectivo capaz de interrumpir estas prácticas individualizantes tenga lugar o al menos darle luz y así crear modos innovadores que propicien la responsabilización y los cuidados colectivos.

BIBLIOGRAFÍA

AHMED, S. (2019). La promesa de la felicidad. Una crítica cultural al imperativo de la alegría. Buenos Aires: Caja Negra.

CALM (2020). La empresa: Información. Gran Bretaña. *Calm*. Recuperado de: <https://www.calm.com>

CHÁVEZ, V. (20 de marzo de 2020) . “¿Comer por hambre o aburrimiento? Qué es la alimentación emocional y cómo evitar caer en la trampa en la cuarentena”. Diario Digital Infobae. Recuperado de:

<https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2020/03/20/comer-por-hambre-o-aburrimiento-que-es-la-alimentacion-emocional-y-como-evitar-caer-en-la-trampa-en-la-cuarentena>

DELEUZE, G (1989). “¿Qué es un dispositivo?”, en Michel Foucault, filósofo. Barcelona: Gedisa

FOUCAULT, M. (2006). Seguridad, territorio y población, Curso en el College de France. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Headspace (2020). ¿Cómo meditar? Los Ángeles, Estados Unidos. Headspace. Recuperado de: <https://www.headspace.com/es>

¡Hola! (25 de marzo de 2020) “*En cuarentena. Los famosos nos alientan a quedarnos en casa*”. Buenos Aires, Argentina, Diario “La Nación”.

ILLOUZ, E. (2010). “*La salvación del alma moderna: terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*”. Katz Editores.

La Nación (30 de enero de 2019) “¿Qué significa ATR? Buenos Aires, Argentina, Diario “La Nación”.

LOREY, I (2016): “*Estado de inseguridad. Gobernar la precariedad*”, Madrid, Traficantes de Sueños, p. 27.

SIBILA P. (2008), La intimidad como espectáculo, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.