

La Biblioteca Anarquista  
Anti-Copyright  
9 de julio de 2014



*Institute for Precarious  
Consciousness*

**Todos estamos  
muy ansiosos**

**Seis Tesis sobre la ansiedad**

Institute for Precarious Consciousness  
Todos estamos muy ansiosos  
Seis Tesis sobre la ansiedad  
2014

Publicado originalmente en [weareplanc.org](http://weareplanc.org)  
bajo el título "We Are All Very Anxious".  
Traducción anónima del original.

2014

Otro problema es la complejidad de las experiencias. Las experiencias personales se diferencian intensamente por matizadas discriminaciones incorporadas en el código semiocapitalista. Esto hace particularmente importante a la parte analítica del proceso.

Por sobre todo, el proceso debe establecer nuevas proposiciones sobre las fuentes de ansiedad. Estas proposiciones pueden servir de base para nuevas formas de lucha, nuevas tácticas y la reactivación de la fuerza activa de su represión actual: una máquina para luchar contra la ansiedad.

la ansiedad. Incluso podría ser posible alentar a las personas hacia estos grupos mediante la promoción de ellos como una forma de autoayuda, a pesar de que rechacen la orientación de los procesos terapéuticos de adaptación y de autoestima.

El resultado es una especie de grupo de afinidad, pero orientado a la perspectiva y el análisis, en lugar de acción. Que se reconozca ampliamente, eso sí, que esta nueva conciencia tiene que convertirse en algún tipo de acción; de lo contrario solo será frustrantemente introspectiva.

Esta estrategia ayudará a nuestra práctica de varias formas. En primer lugar, estos grupos pueden proporcionar un montón de cómplices potenciales. En segundo lugar, pueden preparar a la gente para futuros momentos de revuelta. En tercer lugar, pueden crear el potencial de desplazar el margen de la llamada opinión pública de manera que formar un contexto más dado a la acción. Los grupos también funcionarían como un sistema de soporte vital y como un espacio para dar un paso atrás de la inmersión en el presente. Asimismo, proporcionará una especie de fluidez en conceptos radicales y disidentes que la mayoría de la gente de hoy carece.

La ansiedad se ve reforzada por el hecho de que nunca está claro lo que «el mercado» quiere de nosotros, que la demanda de la conformidad está conectado a un vago conjunto de criterios que no se pueden establecer por anticipado. Incluso las personas más conformistas son hoy en día desechables, a medida que nuevas tecnologías de gestión o producción son introducidas. Una de las funciones de los pequeños grupos de discusión y de concientización es construir una perspectiva desde la cual se pueda interpretar la situación.

Un problema importante será mantener regularmente el compromiso de tiempo, en un contexto de presión temporal y atenta constante. El proceso tiene un ritmo más lento y una escala humana mayor de la que es culturalmente aceptable en la actualidad. Sin embargo, el hecho de que los grupos puedan ofrecer un respiro de la lucha diaria, y tal vez un estilo más tranquilo de interactuar y escuchar lo que alivia la presión atenta, también puede ser atractivo. Los participantes tendrán que aprender a hablar con una voz auto-expresiva (en lugar de una actuación neoliberal derivada de la obligación de compartir información banal), y a escuchar y analizar.

## Índice general

Seis Tesis sobre la ansiedad y por qué está efectivamente previniendo la militancia, y una posible estrategia para superarla . . . . .	5
1: Cada fase del capitalismo tiene su propia afección reactiva dominante . . . . .	5
2: La resistencia contemporánea nace de la ola de 1960, en respuesta a la afección dominante del aburrimiento. . . . .	7
3: El capitalismo ha absorbido en gran medida la lucha contra el aburrimiento. . . . .	8
4: En el capitalismo contemporáneo, la afección reactiva dominante es la ansiedad. . . . .	9
5: La ansiedad es un secreto a voces. . . . .	11
6: Las tácticas y teorías actuales no están funcionando. Necesitamos nuevas tácticas y teorías para combatir la ansiedad. . . . .	13
7: Se necesita un nuevo estilo de concientización centrada en la precariedad. . . . .	16

y más centrada, un movimiento hacia la auto-expresión, y una reactivación de la resistencia.

- **Crear o expresar la voz.** La cultura del silencio que rodea el secreto a voces debe ser derrocada. Supuestos existentes deben ser desnaturalizados y desafiados, y los policías en nuestras cabezas expulsados. El ejercicio de la voz mueve el referente de la verdad y la realidad del sistema al orador, lo que contribuye a revertir la perspectiva — ver el mundo a través de la perspectiva y deseos propios, en lugar de los del sistema. El entretreído de diferentes experiencias e historias es una manera importante de la recuperar la voz. El proceso es una articulación, así como una expresión.
- **La construcción de un espacio desalienado.** La separación social se reduce por la existencia de tal espacio. El espacio ofrece una distancia crítica respecto de la vida propia, y una especie de red de seguridad emocional para intentar transformaciones, disolviendo miedos. Esto no debe ser simplemente una medida de auto-ayuda, que se utiliza para mantener las actividades existentes, sino un espacio para la reconstrucción de una perspectiva radical.
- **Analizar y teorizar las fuentes estructurales basados en las similitudes en la experiencia.** El punto no es simplemente relatar experiencias, sino transformarlas y reestructurarlas a través de su teorización. Los participantes cambian el significado dominante de su experiencia al trazarlas con supuestos distintos. Esto se suele hacer mediante la búsqueda de patrones en las experiencias que se relacionen con la teoría liberadora, y viendo problemas personales y pequeñas injusticias como síntomas de problemas estructurales más amplios. Esto lleva a una nueva perspectiva, un vocabulario de motivos; un horizonte anti-anti-político.

El objetivo es producir el clic — el momento en el que la fuente estructural de los problemas cobra sentido de repente en relación con las experiencias. Este es el clic que centra y transforma la ira. Una mayor comprensión puede a su vez aliviar presiones psicológicas, y que sea más fácil responder con ira en lugar de la depresión o

## 7: Se necesita un nuevo estilo de concientización centrada en la precariedad.

A fin de formular nuevas respuestas a la ansiedad, tenemos que volver a la mesa de dibujo. Tenemos que construir un nuevo conjunto de saberes y teorías de abajo hacia arriba. Para ello, tenemos que fomentar debates que produzcan intersecciones entre las experiencias de la situación actual y las teorías transformativas. Tenemos que empezar a tales procesos a lo largo de los estratos excluidos y oprimidos — pero no hay razón por la que no deberíamos empezar por nosotros mismos.

Explorando las posibilidades de esta práctica, el Instituto ha examinado los casos anteriores de prácticas similares. A partir del examen de reportes de concientización feminista en los 60s y 70s, hemos resumido las siguientes características centrales:

- **Producir nuevas teorías fundamentadas en relación con la experiencia.** Tenemos que volver a conectar con nuestra experiencia actual — en lugar de las teorías de fases anteriores. La idea aquí es que nuestras propias percepciones de nuestra situación están bloqueadas o acalambradas por suposiciones dominantes, y es necesario explicitarlas. La atención debería centrarse en aquellas experiencias que se relacionan con el secreto a voces. Estas experiencias deben ser contadas y agrupadas — en primer lugar dentro de los grupos, y luego públicamente.
- **Reconocer la realidad y la naturaleza sistémica de nuestras experiencias.** La validación del carácter real de nuestras experiencias es una parte importante de esto. Tenemos que afirmar que nuestro dolor es realmente dolor, que lo que vemos y sentimos es real, y que nuestros problemas no son solo personales. A veces esto implica poner sobre el tapete experiencias que hemos ignorado o reprimido. A veces implica cuestionar la personalización de los problemas.
- **Transformar las emociones.** Las personas están paralizadas por emociones innombrables, y una sensación general de sentirse como la mierda. Estas emociones tienen que ser transformadas en un sentimiento de injusticia, un tipo de ira que es menos resentida

## Seis Tesis sobre la ansiedad y por qué está efectivamente previniendo la militancia, y una posible estrategia para superarla<sup>1</sup>

### 1: Cada fase del capitalismo tiene su propia afección reactiva dominante<sup>2</sup>

Cada fase del capitalismo tiene una especial afección que lo mantiene unido. Esto no es una situación estática. La prevalencia de una afección dominante en particular<sup>3</sup> es sostenible solo hasta que estra-

<sup>1</sup> La discusión aquí no es totalmente pertinente para el Sur global. La condición específica del Sur es que las formas sociales capitalistas dominantes se estratifican en fases anteriores del capitalismo o de sistemas pre-capitalistas, en vez de desplazarlos por completo. Las luchas a lo largo de los ejes de la miseria y el aburrimiento son por lo tanto más eficaces en el Sur. El Sur ha experimentado una variedad particular de la precariedad distinta a la de períodos anteriores: la desvinculación forzada masiva de enormes franjas del mundo del capitalismo global (especialmente en África), y correspondientemente, el crecimiento en masivo de sectores informales, que ahora eclipsan el sector formal casi en todas partes. El sector informal proporciona un terreno fértil para la política autónoma, como se desprende de casos tales como la ciudad de El Alto (una población autoorganizada fundamental para los movimientos sociales en Bolivia), la rebelión zapatista (que llevó a comunidades indígenas autónomas en Chiapas), y movimientos como el Abahlali baseMjondolo (un movimiento autónomo de los residentes de los asentamientos informales en Sudáfrica). Sin embargo, a menudo es objeto de una especie de precariedad colectivizada, ya que el Estado puede (por ejemplo) arrasar campamentos, despojar al comercio callejero, o acabar con las actividades ilegales — y periódicamente lo hace. De manera reveladora, fue la autoinmolación de un comerciante callejero sujeto a este tipo de despojo estatal lo que desencadenó la revuelta en Sidi Bouzid, que más tarde se expandió a la Primavera Árabe. Descontento masivo por razones similares también se está volviendo cada vez más común en China. También es común para que este sector será dominado por pandillas jerárquicos o por las alas de partidos autoritarios (como los Hermanos Musulmanes).

<sup>2</sup> Afección: emoción, dolencia, disposición del cuerpo, forma de relacionarse.

<sup>3</sup> Cuando se habla de afección dominante, esto no quiere decir que este es el único afecto reactivo en funcionamiento. La nueva afección dominante puede relacionarse dinámicamente con otros afectos: una trabajadora de callcenter está aburrída y su paga es miserable, pero la ansiedad es lo que la mantiene en esta condición, impidiendo el uso de viejas estrategias tales como la sindicalización, el sabotaje y el abandono.

tegas de resistencia son capaces de romper esta afectación particular y/o sus fuentes sociales son formuladas. Por lo tanto, el capitalismo constantemente entra en crisis y se recompone alrededor de las afectaciones más recientes.

Un aspecto de la aficción dominante en todas las fases es que es un secreto a voces, algo que todo el mundo sabe, pero nadie lo admite, o habla acerca de él. Mientras la aficción dominante sea un secreto público, seguirá siendo eficaz, y estrategias en su contra no surgirán.

Los secretos públicos suelen personalizarse. El problema solo es visible a nivel psicológico, individual; las causas sociales del problema se ocultan. **Cada fase culpa a las víctimas del sistema por el sufrimiento que el sistema provoca.** Y representan una parte fundamental de su lógica funcional como un problema contingente y localizado.

**En la era moderna (hasta el acuerdo de la posguerra), la aficción era la miseria.** En el siglo XIX, la narrativa dominante era que el capitalismo conducía a un enriquecimiento general. El secreto a voces de este relato fue la miseria de la clase obrera. La exposición de esta miseria fue llevada a cabo por los revolucionarios. La primera ola de los movimientos sociales modernos en el siglo XIX era una máquina para la lucha contra la miseria. Tácticas tales como huelgas, luchas salariales, organización política, la ayuda mutua, las cooperativas y fondos de huelga eran medios eficaces para derrotar el poder de la miseria, garantizando un cierto mínimo social. Algunas de estas estrategias aún sirven al luchar contra la miseria.

**Cuando la miseria dejó de funcionar como una estrategia de control, el capitalismo pasó al aburrimiento.** A mediados del siglo XX, la narrativa pública dominante era que el nivel de vida —que amplió el acceso al consumo, la salud y la educación— se elevaba. En los países ricos todos eran felices, y los países pobres estaban en camino al desarrollo. El secreto a voces era que todos estaban aburridos. Este era un efecto del sistema fordista que prevaleció hasta la década de 1980 — un sistema basado en el trabajo a tiempo completo por toda la vida, el bienestar garantizado, el consumismo de masas, la cultura de masas, y la cooptación del movimiento obrero que había sido construido para luchar contra la miseria. La seguridad

**lo que necesitamos ahora es una máquina para combatir la ansiedad** —y esto es algo que aún no tenemos. Viendo desde el interior de la ansiedad, todavía no hemos realizado la «inversión de la perspectiva», como los situacionistas lo llamaron— ver desde el punto de vista del deseo en lugar del poder. Las principales formas actuales de resistencia todavía surgen de la lucha contra el aburrimiento, y desde el reemplazo del aburrimiento por la ansiedad, han perdido su efectividad.

La resistencia militante actual no hace y no puede combatir la ansiedad. A menudo, implica la exposición deliberada a situaciones altamente angustiosas. Los insurreccionistas superan la ansiedad convirtiéndola en ira, y actuando en base a ésta proyectan una afectación de ataque. En muchos sentidos, esto proporciona una alternativa a la ansiedad. Sin embargo, es difícil para las personas pasar de la ansiedad a la ira, y es fácil para la gente a ser empujados hacia el otro lado, debido a un traumatismo. Hemos notado una cierta tendencia en los insurreccionistas de negarse a tomar en serio la existencia de barreras psicológicas para la acción militante. Su respuesta suele ser: «¡Solo hazlo!». Pero la ansiedad es una fuerza material real — no un mero un fantasma. Sin duda, sus fuentes suelen tener sus raíces fantasmales, pero escapar de sus garras rara vez es tan simple como rechazarlas conscientemente. Hay toda una serie de bloqueos psicológicos que subyacen a ese poder ilusorio, que es en última instancia el efecto de una aficción reactiva. Decir «¡Solo hazlo!» es como decir a alguien con una pierna rota, «¡Solo camina!».

La situación se siente ineludible y sin esperanza, pero no lo es. Se siente de esta manera debido a los efectos de la precariedad — constantes sobre-estrés, la contracción del tiempo en un presente eterno, la vulnerabilidad de cada individuo separado (o mediado por el sistema), el dominio del sistema de todos los aspectos del espacio social. Estructuralmente, el sistema es vulnerable. La dependencia de la ansiedad es una medida desesperada, utilizada en la ausencia de formas más fuertes de la conformidad. El intento del sistema para seguir funcionando por mantener a la gente una sensación de impotencia lo deja abierto a rupturas repentinas, brotes de rebelión. Entonces, ¿cómo podemos llegar al punto en que dejamos de sentirnos impotentes?

depresión y los problemas psicológicos; una especie de experiencia cumbre. Es lo que sustenta la actividad política.

Estas experiencias se han vuelto mucho más escasas en los últimos años.

Aquí podríamos enfocarnos en dos desarrollos relacionados: prevención y proceso penal. Tácticas preventivas son aquellas que buscan detener las protestas antes de que empiecen, o antes de que puedan lograr cualquier cosa. Tácticas de contención, detenciones preventivas, stop and search, encierros, allanamientos domiciliarios y detenciones masivas, son ejemplos de este tipo de tácticas. El proceso penal implica mantener a la gente en una situación de miedo, dolor, o vulnerabilidad a través del abuso de procedimientos diseñados para otros fines — como mantener a la gente en la prisión preventiva u otras medidas cautelares antes del juicio en condiciones que interrumpen su actividad cotidiana, utilizando órdenes de arraigo y controles fronterizos para hostigar a disidentes conocidos, realizando allanamientos violentos, poniendo innecesariamente fotografías de la gente en la prensa, la detención de personas bajo sospecha (a veces de acuerdo con cuotas definidas previamente), utilizando coerción a través del dolor, o discretamente haciéndole saber a alguien que está bajo vigilancia. Ya inculcado el miedo a la interferencia del Estado, se ve reforzado por la red de vigilancia visible que está entramada en el espacio público, y que actúa como disparadores de trauma y ansiedad colocados estratégicamente.

La evidencia anecdótica ha proporcionado muchas historias de horror acerca de los efectos de este tipo de tácticas — gente hecha un manojo de nervios después de años a la espera de un juicio por cargos por los que fueron absueltos, suicidándose después de meses fuera de contacto con sus amigos y familiares, o miedo de salir después de los incidentes de abuso. Los efectos son tan reales como si el Estado estuviera matando o desapareciendo gente, pero ellos en gran parte invisibilizados. Además, muchos radicales también están en el lado receptor de la precariedad laboral y de los regímenes punitivos. Estamos fallando en escapar de la producción generalizada de la ansiedad.

Si la primera ola proporcionó una máquina para combatir la miseria, y la segunda ola de una máquina para combatir el aburrimiento,

laboral y el bienestar social reducen la ansiedad y la miseria, pero los trabajos eran aburridos, compuestos por tareas simples y repetitivas. El capitalismo de mediados de siglo dio todo lo necesario para la supervivencia, pero sin oportunidades para la vida; era un sistema basado en la alimentación forzada de la supervivencia al punto de saturación.

Por supuesto, en realidad no todos los trabajadores bajo el fordismo tenían un empleo estable o de seguridad —pero esto era el modelo básico de trabajo, alrededor de la cual el sistema más grande fue arreglado. Había en realidad, tres ofertas en esta fase, con el acuerdo de trabajador-B —el aburrimiento por la seguridad— siendo el más ejemplar de la coyuntura fordismo-aburrimiento. Hoy en día, el acuerdo de trabajador-B en gran parte ha sido eliminado, dejando un abismo entre los trabajadores-A y C (quienes están dentro de la sociedad de consumo, y la autonomía e inseguridad de los más marginales).

## **2: La resistencia contemporánea nace de la ola de 1960, en respuesta a la afección dominante del aburrimiento.**

Si cada etapa del sistema dominante tiene una afección dominante, entonces cada etapa de la resistencia necesita estrategias para derrotar o disolver estas afecciones. Si la primera ola de movimientos sociales fue una máquina para la lucha contra la miseria, la segunda ola (de los años 1960-70s, o en términos más generales (y más finos) de los años 60s a los 90s) era una máquina para la lucha contra el aburrimiento. Esta es la ola de los cuales nacieron nuestros propios movimientos, que continúa modulando la mayor parte de nuestras teorías y prácticas.

La mayoría de las tácticas de esta época fueron/son formas de escapar del ciclo de trabajo-consumo-muerte. Los situacionistas fueron pioneros de toda una serie de tácticas dirigidas contra el aburrimiento, declarando que «No queremos un mundo donde la garantía de que no vamos a morir de hambre es comprada por aceptar el riesgo de morir de aburrimiento». Autonomía combatió al aburrimiento al

negarse a trabajar, tanto en el trabajo (utilizando el sabotaje y las huelgas de celo) y en contra de él (haciendo el vago y abandonando el sistema). Estas formas de protesta se asociaron con un proceso social más amplio de éxodo contracultural de las formas dominantes de un trabajo aburrido y roles sociales aburridos.

En el movimiento feminista, el «malestar ama de casa» fue teorizado como sistémico en la década de 1960. Más tarde, otras insatisfacciones fueron reveladas a través de la concientización, y de textos y las acciones (de «El mito del orgasmo vaginal» hasta la manifestación del aborto del grupo Redstockings), que se derivaron de ella. Tendencias similares se pueden ver en el Teatro del Oprimido, la pedagogía crítica, los principales estilos de acción directa (carnavalesca, militante y pacifista), y en los movimientos más tardíos como en la década de 1990, el movimiento de las Raves, Reclaim the Streets, la cultura Hazlo tu Mismo, y cultura hacker.

La reorientación de mediados de siglo de la miseria al aburrimiento era crucial para el surgimiento de una nueva ola de revuelta. Ahora estamos al final de la cola de esta ola. Al igual que las tácticas de la primera ola aún funcionan cuando luchamos contra la miseria, las tácticas de la segunda ola aún funcionan cuando la lucha es contra el aburrimiento. La dificultad es que estamos cada vez con menos frecuencia ante el aburrimiento como el enemigo principal. Esta es la razón por la resistencia militante está atrapada en su actual situación de estancamiento.

### **3: El capitalismo ha absorbido en gran medida la lucha contra el aburrimiento.**

Se ha producido una recuperación parcial de la lucha contra el aburrimiento. El capitalismo siguió el éxodo en espacios más allá del trabajo, la creación de la fábrica social — un campo en el que la sociedad completa es organizada como un lugar de trabajo. La precariedad se utiliza para forzar a la gente a trabajar en un campo expandido de la mano de obra que ahora incluye la totalidad de la fábrica social.

Muchos casos de esta búsqueda se pueden enumerar. Las empresas han adoptado modelos de gestión aplanados que incitan a los

ilusorias. Estas estimaciones son indicativas de la tendencia a la privatización de los problemas, tanto las relacionadas con el trabajo, y las relativas a la psicología.

Anteriormente hemos argumentado que la gente tiene que estar socialmente aislada para que un secreto a voces funcione. Este es el caso de la situación actual, en la que la comunicación auténtica es cada vez más rara. La comunicación es más ubicua que nunca, pero cada vez más, la comunicación ocurre solo a través de vías arbitradas por el sistema. Por lo tanto, en muchos sentidos, las personas se les impide de hecho la comunicación, incluso cuando el sistema exige que todo el mundo esté conectado y comunicado. Gente se ajusta a la demanda de comunicarse en lugar de expresarse, y se auto-censura en los espacios arbitrados. Del mismo modo, el trabajo afectivo no alivia la ansiedad; agrava el sufrimiento de los trabajadores, mientras que simplemente distrae a los consumidores (investigadores han concluido que requerimientos sobre los trabajadores para fingir felicidad en realidad causa graves problemas de salud).

El volumen de la comunicación, es irrelevante. La recomposición —reconexión— de las fuerzas sociales liberadoras no sucederá a menos que haya canales por los que el propio secreto público se puede hablar. En este sentido, la gente está fundamentalmente más sola que nunca. Es difícil para la mayoría de las personas (incluyendo a muchos radicales) reconocer la realidad de lo que viven y sienten. Algo tiene que ser cuantificado o mediado (transmitido virtualmente), o bien, para nosotros, ser reconocido como políticamente para ser validado como real. El secreto a voces no cumple con estos criterios, por lo que sigue siendo invisible.

### **6: Las tácticas y teorías actuales no están funcionando. Necesitamos nuevas tácticas y teorías para combatir la ansiedad.**

Durante los períodos de movilización y cambio social efectivo, la gente siente una sensación de empoderamiento, la capacidad de expresarse, un sentido de la autenticidad y de de-represión o desalienación que puede actuar como un tratamiento efectivo para la

real se canaliza hacia alimentar la securización. Esto es un círculo vicioso, ya que esta aumenta las mismas condiciones (desechabilidad, vigilancia, regulación intensiva) que provocan la ansiedad inicial. En efecto, la seguridad de la Patria se utiliza como un sustituto para la seguridad de uno mismo. Una vez más, esto tiene precedentes: el uso de la grandeza nacional como compensación vicaria por la miseria, y el uso de la guerra mundial como un canal para la frustración derivada de aburrimiento.

La ansiedad también se canaliza hacia abajo. Para el pueblo, la falta de control sobre sus vidas conduce a una lucha obsesiva a reclamar el control micro-gestionando lo que uno puede controlar. Técnicas de paternidad, por ejemplo, se anuncian como las maneras de reducir la ansiedad de los padres, ofreciendo un guión definitivo que pueden seguir. A un nivel social más amplio, ansiedades latentes derivadas de la precariedad avivan proyectos obsesivos de regulación social y control social. Esta ansiedad latente se proyecta cada vez más hacia las minorías.

La ansiedad se personaliza de muchas maneras —desde los discursos de la nueva derecha que culpan a los pobres de la pobreza, a las terapias contemporáneas que tratan la ansiedad como un desequilibrio neurológico o un estilo de pensamiento disfuncional. Un centenar de variedades de discurso de la administración —la gestión del tiempo, de la ira, de la paternidad, la marca personal, ludificación— ofrecen a sujetos ansiosos una ilusión de control a cambio de una conformidad cada vez mayor con el modelo capitalista de la subjetividad. Y muchos más discursos de búsqueda de chivos expiatorios y la criminalización tratan la precariedad como una cuestión de desviación personal, la irresponsabilidad o autoexclusión patológica. Muchos de estos discursos tratan de mantener la superestructura del fordismo (nacionalismo, integrista social) y sin su infraestructura (una economía nacional, el bienestar, el empleo para todos). Las doctrinas de la responsabilidad individual son fundamentales para esta reacción, reforzando la vulnerabilidad y desechabilidad. Luego está la industria de autoestima y los medios de comunicación diciendo a la gente cómo alcanzar el éxito a través del pensamiento positivo — como si las fuentes de ansiedad y frustración fueran simplemente

empleados no solo a gestionar, sino dedicar sus almas a su trabajo. La sociedad de consumo ofrece ahora una gama más amplia de productos de nicho y la distracción constante que ya no está determinada por los gustos de masas en la misma medida que antes. Los nuevos productos, tales como videojuegos y el social media, implican mayores niveles de participación individual activa y estimulación desocializada. En los puestos de trabajo, las experiencias se diversifican a través de micro-diferenciales y la administración del rendimiento, así como la multiplicación de situaciones informales y semi-autónomas de trabajo en los márgenes del capitalismo. El capitalismo ha alentado el crecimiento de identidades secundarias mediatizadas —el yo retratado a través de redes sociales, el consumo visible, y el aprendizaje permanente— que tienen que mantenerse de forma obsesiva. Varias formas de resistencia del período anterior se han reapropiado, o revivido en forma captiva una vez se extingue el original: por ejemplo, el club nocturno y el festival de música corporatizado sustituyeron el Rave.

#### **4: En el capitalismo contemporáneo, la aficción reactiva dominante es la ansiedad.**

El secreto público hoy en día es que todo el mundo tiene ansiedad. Esta se ha propagado desde sus ubicaciones localizadas anteriores (como la sexualidad) hacia el conjunto del campo social. Todas las formas de intensidad, autoexpresión, conexiones emocionales, la inmediatez y el disfrute están atados por la ansiedad. Se ha convertido en la pieza clave de subordinación.

Una parte importante del sustento social de la ansiedad es la omnipresente y multifacética red de vigilancia. La NSA, cámaras de vigilancia, evaluaciones de rendimiento, la Oficina de empleo, el sistema de privilegios en las cárceles, el constante escrutinio y clasificación de los alumnos más jóvenes. Pero esta red es solo el caparazón exterior. Debemos pensar en las maneras en que la idea neoliberal del éxito inculca estos mecanismos de vigilancia dentro de las subjetividades y las historias de vida de la mayoría de la población.

Tenemos que pensar en cómo la auto-exposición deliberada y ostensiblemente voluntaria de las personas, a través de medios de comunicación social, el consumo visible y la toma de posiciones dentro del campo de las opiniones, también supone una actuación en el campo de la perpetua mirada de otros virtuales. Tenemos que pensar en las formas en que esta mirada modula cómo nos encontramos, medimos y conocemos unos a otros, como co-actores en una performance continua e infinitamente vista. Nuestro éxito en esta actuación, a su vez afecta a todo, desde nuestra capacidad de acceder a calor humano a nuestro acceso a los medios de subsistencia, no solo como sueldo, sino también en la forma de créditos. Los espacios ajenos a la esfera de la vigilancia mediática cada vez se cierran más, como el espacio público está burocratizado y privatizado, y una variedad cada vez mayor de la actividad humana se criminaliza por motivos de riesgo, seguridad, la molestia, la calidad de vida, o el comportamiento antisocial.

En este campo cada vez más securitizado y visibilizado, se nos manda a comunicarnos. Lo incomunicable se excluye. Puesto que todos somos desechables, el sistema mantiene la amenaza de desvincular a cualquiera, en cualquier momento, en un contexto donde las alternativas son excluidas de antemano, de modo que la desconexión forzada implica desocialización —que conduce a una elección absurda entre la inclusión desocializada y la exclusión desocializada. Esta amenaza se manifiesta en pequeñas cosas en las prácticas disciplinarias de hoy —de baños o el bloqueo de Internet, a los despidos y sanciones de beneficios— que culmina en las formas draconianas de confinamiento solitario encontradas en las cárceles. Tales regímenes son el grado cero del control-por-ansiedad: la ruptura de todas las coordenadas de conexión en un entorno de peligro constante, con el fin de producir un colapso de la personalidad.

La afección predominante de la ansiedad también se conoce como *precariedad*. La precariedad es un tipo de inseguridad que trata a las personas como desechables con el fin de imponer el control. La precariedad se diferencia de la miseria en que las necesidades de la vida no están simplemente ausentes. Están disponibles, pero retenidas condicionalmente.

La precariedad conduce a la desesperanza generalizada; una excitación corporal constante sin liberación. Proporciones cada vez mayores de jóvenes viven en casa. Porciones considerables de la población —más de 10 % en el Reino Unido— están tomando antidepresivos. La tasa de natalidad está disminuyendo, debido a la inseguridad en la población en formar una familia. En Japón, millones de jóvenes no salen de sus casas (el hikikomori), mientras que otros, literalmente, se matan trabajando en una escala epidémica. Las encuestas revelan que la mitad de la población del Reino Unido están experimentando inseguridad de los ingresos. Económicamente, los aspectos del sistema de la ansiedad incluyen la producción sin despilfarro («lean» en inglés), la financiarización y la esclavitud deudora resultante, la comunicación rápida y fugas financieras, y la globalización de la producción. Lugares de trabajo como los callcenters son cada vez más comunes, donde todos se vigilan a sí mismos, tratando de mantener la necesaria «orientación al servicio», y estando repetidamente sujetos a nuevas pruebas y el fracaso potencial tanto por los requisitos cuantitativos sobre el número de llamadas, y un proceso que niega a la mayoría de los trabajadores un trabajo estable (que tienen que trabajar seis meses para incluso recibir un trabajo, en vez de tener un puesto de aprendizaje). «Gestión de imagen» significa que la brecha entre las normas oficiales y lo que realmente sucede es mayor que nunca. Y el clima post-911 canaliza esta ansiedad generalizada en la política global.

## **5: La ansiedad es un secreto a voces.**

La ansiedad excesiva y el estrés son un secreto a voces. Cuando se discute absoluto, se entiende como un problema psicológico individual, a menudo atribuido a patrones de pensamiento erróneos o mala adaptación.

De hecho, la narrativa pública dominante sugiere que necesitamos más estrés, con el fin de mantenernos «seguros» (a través de la securización) y «competitivos» (a través de la gestión del rendimiento). Cada pánico moral, cada nueva ofensiva o una nueva ronda de leyes represivas, se suma al peso acumulado de la ansiedad y el estrés que surge de la excesiva regulación en general. La inseguridad humana