

APUNTES DE CUARENTENA II ¿TECNOLOGÍAS PARA SER FELICES?

CRISTIAN ALBERTI

JTP en la cátedra "Institución y Sociedad", carrera de Licenciatura en Comunicación Social, Facultad de Ciencia Política y Relaciones Internacionales, UNR.

MARISA GERMAIN

Magister en Salud Pública. Prof. Titular de la cátedra "Teoría Social", Facultad de Psicología, UNR.

ADRIEL MARONI

Psicólogo; Adscripto a la cátedra "Teoría Social", Facultad de Psicología, UNR.

LUZ BELÉN MONTIEL

Estudiante de licenciatura en Trabajo Social. Auxiliar alumna de la cátedra "Sociología I", Facultad de Ciencia Política y Relaciones Internacionales, UNR.

Cómo citar este artículo:

Alberti, C. y otros (2020) Apuntes de cuarentena II ¿Tecnologías para ser felices? En Costa, F y Garo, S. (comp) *Notas de pandemia. Reflexiones, lecturas y experiencias escritas en tiempos de aislamiento social y virtualidad*. Rosario, Argentina, UNR Editora

El presente texto es continuación de “Apuntes de cuarentena I” y ha sido elaborado en el marco del mismo equipo de Investigación. Los primeros apuntes se orientaron a problematizar las situaciones de vulnerabilidad que se evidenciaron con la pandemia y las múltiples tecnologías que se desplegaron, en diversos formatos, a los fines de moldear las conductas y los malestares propios de la interrupción del cotidiano y el *aislamiento social preventivo y obligatorio* propuesto para evitar el avance de la COVID-19 en nuestro país. En estos segundos apuntes, profundizaremos el análisis de cómo dichas *tecnologías del yo* viralizadas por los medios de comunicación tienen como fin la producción de un sujeto que pueda adaptarse rápidamente a los cambios que se dan en la sociedad y ajustarse, con la misma velocidad, a las actualizaciones de la organización social del trabajo que el presente acontecimiento propone.

Si bien, en el pasado la humanidad ha utilizado el aislamiento y la reclusión como estrategias para *salir adelante* ante una pandemia, en el aquí y ahora algo novedoso sucede con esta estrategia y se visibilizan otras dimensiones. Por un lado, se hace evidente la velocidad con la que cantidades de datos pueden llegar a cada individuo virtualmente y, por otro, la porosidad de las fronteras por las que lo privado ingresa a lo público se vuelve palpable.

Recuperamos en esta parte del trabajo el análisis de un conjunto de tecnologías de gobierno de sí ofertadas y accesibles a través de las pantallas. Sólo en la tienda del celular, en el rubro *Salud y bienestar*, se enlistan más de 140 aplicaciones ofrecidas automáticamente. Esas tecnologías consisten en prácticas realizadas por los individuos sobre sus cuerpos, sus comportamientos, sus pensamientos, su ánimo, orientadas al propio cuidado y conocimiento, con fines definidos por ellxs mismxs. Suponen una ascética, ejercicios repetidos a fin de transformarse, de devenir algo diferente;

una serie de procedimientos destinados a configurar una instancia subjetiva a partir de una relación con otrx (Foucault, 1990). Prácticas muy heterogéneas – como las que en el pasado se elaboraron en el seno del monacato- una pragmática del sujetx, hoy provistas por saberes expertos y legos que constituyen la ‘cultura terapéutica’.

Esta redefinición de los parámetros mediante los cuales es producida nuestra subjetividad se articula sin obstáculos a las demandas del actual capitalismo. Las soluciones que brindan saberes psicológicos y neurobiológicos son comercializadas como tecnologías que, a la vez que normalizan un modo de responder a situaciones vitales, impulsan mecanismos y tareas individuales para abordar algo que es ambiguamente patologizado. Individualizar nuestros problemas, responsabilizarnos de los afectos que se hacen carne en nuestro cuerpo, volver constantemente la mirada sobre nosotrxs mismxs, con el fin de modificar nuestros hábitos y maneras de sentir, muestran hasta qué punto hemos interiorizado los requerimientos del neoliberalismo.

Dichos requerimientos se potencian durante esta situación extraordinaria de pandemia, acentuando la idea de responsabilidad individual. El hecho de tener que ser feliz y de salvar(me), ligando ahora dicha felicidad al imperativo de productividad, da lugar al surgimiento de repertorios mediáticos que instalan como objetivo la conquista del bienestar, o en su defecto, la ausencia de angustia y desgano propios unx sujetx aisladx socialmente. Esto sólo es asequible en la medida que se siga el buen camino (Ahmed,2019), siendo en este contexto la continuidad estricta de la rutina previa, el sendero elegido para llevar una cuarentena feliz.

En este sentido, muchxs profesionales del campo ‘Psi’, así como lxs divulgadores de las neurociencias resultan una fuente constante de consulta mediática en el actual contexto. El objetivo de estos artículos y notas es el de explicar los mecanismos que, según ellxs, regulan las reacciones neurológicas o psíquicas y en última instancia, gobiernan nuestras conductas. Pobladas de ‘tips’

y recomendaciones para ahogar las emociones y sentimientos “negativos” apuntan a continuar con una sensación de normalidad. Una nota publicada en el portal Infobae titulada “*Neurociencias para la cuarentena*” resulta ejemplificadora en 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). Manténete entretenido y activo. Hacé planes. (...) ¿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.

Claro ejemplo de cómo en la divulgación del saber biomédico y psicológico, lejos de degradar su estatuto científico, se vale de él y muta híbridamente hacia una popularización de los saberes, los cuales se trasladan al discurso social de manera simplificada a modo de recetas para el cuidado del cuerpo y su dimensión psíquica. Si las tecnologías yóicas analizadas por Foucault aludían necesariamente a la figura de un tutorx o maestrx que guiará el autocultivo de sí, en el mundo moderno, en cambio, la interiorización de las formas de gobierno hace prescindible la intervención directa de unx expertx –médicx, psiquiatrx, psicólogx-. De esta manera, por ejemplo, comemos chocolate cuando estamos tristes

o tomamos vino porque ayuda al corazón, y como consecuencia de esta divulgación, la dinámica farmacológica se va volviendo por proximidad, más comprensible para el paciente-consumidor, por tanto, el salto del reemplazo endorfinico al clonazepam se torna más natural y asequible (Papalini, 2013).

Innumerables soportes (notas, tutoriales, apps, etc.) difunden estos mecanismos que abren a lxs individuxs a nuevas experiencias de “interiorización del gobierno” de modo tal que cada quién cree poder conducir su proceso de subjetivación. Ya no resulta necesaria vigilancia directa alguna, pues la alienación que producen dichas herramientas es tal que el individuo por sí solo sigue estos caminos acordes a los lineamientos neoliberales sin cuestionamientos en el medio, ya que, ante la incertidumbre provocada por el actual contexto, estas parecen ser las rutas de salida más disponibles, rápidas y eficaces que conducen a la tan anhelada felicidad y al bienestar pleno.

¿Pero a quienes busca hacer felices esta búsqueda de la felicidad, del bienestar? Autocentrados y convencidos que la confrontación y el conflicto son la fuente del malestar o la infelicidad y no su consecuencia, estxs sujetxs, quedan disponibles para los nuevos requerimientos del trabajo mediado por pantallas. Se nos pro/impone hoy una reorganización social del trabajo, una modificación de los modos de relacionarnos, de transitar y reconocer las emociones, los afectos; la situación actual resulta un tiempo privilegiado para la incorporación de técnicas que nos permitan afrontar la contingencia, la incertidumbre, el aislamiento y seguir siendo productivxs y emprendedores. 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 nosotrxs mismxs como optimistas, sanxs y mejores-.

Entonces, se hace necesaria una problematización sobre cómo estas tecnologías que insisten en la individualización, en docilizar y suscitar pasiones calmas, a la vez que acentúan la búsqueda de

una felicidad aspiracional y dicen propiciar los medios para evitar el sufrimiento, apuntan a la producción de un sujeto que evite los conflictos, haciendo de cuenta que no existen y que la vida puede continuar con total “normalidad” adaptándose al teletrabajo, actualizando la organización social de dicha institución. Interrogar este presente implica preguntarnos ¿es acaso esta la verdadera forma de transitar el aislamiento social de manera feliz, o por el contrario nos estamos sometiendo voluntariamente, pero sesgados por los rápidos resultados que ofrecen, a una suerte de ‘higienismo emocional’ que solo busca fortalecer nuestro lado productivo, reduciendo nuestras existencias a la simple utilidad que éstas puedan brindar al sistema?

BIBLIOGRAFÍA

- AHMED, S. (2019). *La promesa de la felicidad. Una crítica cultural al imperativo de la alegría*. Argentina, Buenos Aires: Caja Negra.
- FOUCAULT, M. (1990) *Tecnologías del yo*. Argentina Barcelona: Paidós.
- GOLDIN, A. (10 de Abril de 2020). *Neurociencias para pasar la cuarentena*. Infobae. Recuperado de: <https://bit.ly/2RqofZn>
- PAPALINI, V. (2013). “*Tecnologías del yo*”: *entre la gubernamentalidad y la autonomía*. En Rodríguez Freire, R. (ed.) *El gobierno del presente. Materiales críticos*. Instituto de Literatura y Ciencias del Lenguaje. Chile: Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

