

La il·lusió-miratge: de l'anhel de felicitat a la desorientació del jo

Àngel Soro i Jiménez



TFM-Màster Universitari de Filosofia per als Reptes Contemporanis

Tutor: Marc Boqué Peña

Gener de 2023

*Hoy ya todo es susceptible de poder ser comprado y vendido,
hoy todo gira en torno al mercado.
Todo es un producto, todo está ya etiquetado,
desde el aire que respiramos a la comida con la que enfermamos.*

Habeas Corpus. (2008). [Consumismo]. Justicia.

Índex



Resum / abstract	1
1. Introducció	3
2. Una terra exposada a les inclemències - <i>L'ànima desabrigada</i>	7
2.1 La fuetada de la pols en suspensió - <i>Pòrtic al llenguatge de la felicitat</i>	7
2.2 La pluja àcida que tot ho cala - <i>Inoculació de creences i indefensió</i> ..	9
2.3 El solc profund del tecnològic - <i>El temps en escissió, broll de la por</i> ..	12
3. Adveniment de la collita impossible - <i>Constructe il·lusori i cognició</i>	15
4. Una terra esparracada i muda - <i>Un jo clos a la pròpia closca</i>	18
5. Adobar un terreny desèrtic - <i>Abordatge simptomàtic de l'agonia</i>	22
6. Horitzons en clarobscur – <i>Contrasts acusats per ressaltar futurs</i>	27
7. Conclusions	31
Bibliografia	38

Resum



La conquesta de la felicitat s'ha convertit en el pal de paller del llenguatge familiar i social. Impregna la tanca publicitària i mou el molí gegantí de l'economia. Els anuncis llampants del tecnològic dibuixen una sinuosa ruta cap a un estat feliç. Una pretensió aliena i externa als subjectes, indica un camí establert de pautes i consums, de fets i conseqüències, però el bombardeig de promeses de cartó pedra rega el camp de la dissonància interna en l'individu, genera buit i potencia el malestar vital de descobrir la desil·lusió.

Una crisi de l'existència desborda els rius de la frustració i propicia el malbaratament d'energies. Cada cop més freds, cada cop més lluny, cada cop més sols. El patiment de no esdevenir el model que el patró exigeix, es combat amb la mercaderia farmacològica, amb el somriure impostat que empresona emocions, que amaga a la vegada que normalitza, el sofriment. La misèria sentimental neix d'un deure de ser. Una realitat-sistema que forja cadenes a l'enclusa del determinisme. Una realitat produïda i fabricada que genera pressa i desassossec, que tanca grillons i perns, a les ments i les ànimes dels esclaus del malestar.

Una mirada crítica sobre el llenguatge de la felicitat, l'ús instrumental de les tecnologies, les desregulacions de les persones i una proposta d'abordatge del patiment des de la comunitat i el qüestionament d'estructures.

Paraules clau: llenguatge, tecnologia, felicitat, malestar, teràpia.

Abstract

The pursuit of happiness has become the central focus of family and social language. It permeates the billboard and moves the gigantic mill of the economy. The flashy advertisements of the technological draw a winding route towards a happy state. A pretension alien and external to the subjects, it indicates an established path of patterns and consumption, of facts and consequences, but the bombardment of cardboard promises irrigates the field of internal dissonance in the individual, generates emptiness and potentiates the vital discomfort of discovering disillusionment.

A crisis of existence overflows the rivers of frustration and leads to a waste of energy. Ever colder, ever further away, ever more alone. The suffering of not following the model that the guideline demands is fought with pharmacological merchandise, with the false smile that imprisons emotions, that hides and at the same time normalises suffering. Sentimental misery is born of a duty to be. A reality-system that forges chains on the anvil of determinism. A produced and fabricated reality that generates haste and unease, that closes shackles and chains in the minds and souls of the slaves of unrest.

A critical look at the language of happiness, the instrumental use of technologies, the deregulations of people and a proposal to approach suffering from the community and the questioning of structures.

Keywords: language, technology, happiness, unrest, therapy.

1. Introducció



El món, en moviment continu, es veu afectat per canvis i ruptures de caire multidimensional. La definició de les coses i els subjectes es troba en irrefrenable agitació. El context natural, dissociat de l'ésser humà, pateix les escomeses antropocèntriques. Els mercats dominen les valls i els rius, extrauen i exploten tot allò que es pugui comprar i vendre, en brut o processat. Els minarets del consum monopolitzen la crida i els seus pregons repeteixen la consigna del progrés. La tecnologia s'utilitza per maximitzar el benefici humà en detriment de la natura (Latour, 2018). El social, que ja és per se una mena de dualitat constant, una explicació que és sintetitzada en el binomi que exposa l'oposició entre l'individual i el col·lectiu (Simmel, 2014), es veu afectat per un escenari i models nous de funcionament.

Goffman (2001), en el seu estudi de la interacció social, ens exposa una mirada caracteritzada per l'enfocament dramàtic. La interacció entre individus s'explica per un seguit de models o formes d'expressió rituals. Podríem dir, que la vida en el seu batec diari, és la interpretació d'un conjunt de rols en què els subjectes representen una mena d'obra de teatre. Els subjectes desenvolupen un rol com a actors en una representació quotidiana i aquesta actuació requereix una façana, una màscara, un fer en un guió establert. El ritual és, doncs, aquest conjunt de representacions dels actors emmascarats, aquests jo construïts d'acord amb una aparença, que interactuen segons el que s'espera d'ells, en el context cultural concret en què es troben.

Una obra i el seu escenari, on la projecció d'aquest microcosmos de rols i aparences ha pres especial rellevància, amb la irrupció i ús massiu de les noves tecnologies. La màscara ha esdevingut símbol inequívoc de la interacció per imatges en el gran teatre digital. L'esfera pública i la privada han perdut les fronteres que les mantenien separades i la majoria de persones que participen d'aquest teatre desconeixen que aquesta invasió de

l'esfera privada té conseqüències desconegudes, però que són consentides i normalitzades (Morozov, 2016).

Una de les preguntes que podem fer-nos sobre aquests rols en la interacció social, és si aquest guió ritual permet espais de llibertat, si el jo es pot comprendre com una entitat que és capaç de prendre posicions, capaç de resistir-se i oposar-se a la dominació que pot exercir una estructura tecnològica i social invasiva que inocular creences i modela desitjos. Podem qüestionar-nos quina és l'autonomia que conserva un individu dins dels rols que interpreta en la interacció social (Goffman, 2001), si aquest determinisme incentiva criteri o si bé genera esgotament i rendició. El qüestionament es si els individus, que controlen les seves expressions per ser coherents amb les expectatives i obligacions d'un rol establert, poden actuar amb llibertat de ser ells mateixos.

Els individus neixen i viuen en contextos. Les construccions socials envaeixen les llars i els espais de treball en què proliferen els deures i les expectatives creades. En el llenguatge rau un aliat específic per crear realitats i afermar obligacions. El sistema econòmic promet èxit a canvi de lliurar, en cos i ànima, tota l'animosa força productiva (Berardi, 2003) i els anhels de projecció futura. Les noves tecnologies hi juguen un paper primordial. Com participa el llenguatge en el complex engranatge de comunicació social (Chomsky, 2011) en el que vivim? Com es conjuga aquest llenguatge amb les noves tecnologies que han conquerit els espais d'interacció i avassallen l'escenari del teatre?

Les tecnologies han irromput en l'escena i formen part de la vida de les persones. Els dispositius tecnològics atresoren el minut a minut de cada moviment i es fan forts en la comunicació quotidiana (Virilio, 1995). El maquinari ofereix noves aplicabilitats i és indiscutible que aporta valor i possibilitats a les persones, però el paper que juga en relació amb el consum i la publicitat de productes, siguin materials o construccions il·lusòries, esdevé aclaparador per com s'utilitzen les tecnologies en el mecanisme d'organització social i en la vigilància dels comportaments dels ciutadans. Els subjectes exposats a les irrupcions tecnològiques i als canvis sistèmics que comporten, veuen afectat el seu ritme de vida i el concepte que tenen d'aquesta? Com interactua la

presència frenètica del fet virtual, el tsunami informatiu o la publicitat indeturable amb la cognició humana?

El sistema econòmic projecta il·lusions i refina el cru de les energies del desig. L'energia generada pels anhels i la fragilitat que conformen les emocions quan són apel·lades de manera insistent, prefixen un conjunt de situacions explotables des de l'òptica extractivista que redueix el món i les relacions a escenari i conjugació de poder, control i benefici. Les cadenes i grillons s'han substituït per nomenclatures que defineixen estratègies més precises de dominació. Consumir per aconseguir la felicitat s'ha convertit en un dogma inqüestionable. El discurs publicitari és omnipresent i infesta la cultura, la ideologia econòmica i el quefer diari de les masses, no obstant això, els subjectes viuen una vida en la qual difícilment poden aproximar-se a les expectatives, sempre intangibles, que li ofereixen les pantalles, les imatges, els eslògans. Les energies del desig s'han concentrat en el joc de la competència del sistema econòmic (Berardi, 2003). Les relacions entre humans han perdut la seva essència i s'han convertit en objectes susceptibles de ser productes de consum. La màscara del llenguatge felicista amaga quelcom. Com i per què s'apel·la contínuament a les emocions en el discurs general de la felicitat, sigui polític, social o econòmic?

Les emocions posseeixen una energia que concerneix el jo i a la relació que manté amb els altres situats culturalment. Les emocions són aspectes internalitzats i irreflexius de l'acció, no perquè no continguin cultura i societat, sinó perquè de fet contenen massa d'ambdues. Per aquest motiu, una sociologia hermenèutica que vulgui entendre l'acció social des de "dins" ha de parar esment al matís emocional de l'acció i a allò que la impulsa (Illouz, 2010). El jo es posiciona en aquest context social i les seves emocions estan mediatitzades pel fet cultural. El jo intenta gestionar el determinisme imperant, les consignes d'experiència i les possibilitats i impossibilitats d'aconseguir ser feliç.

Aquest jo viu la individualitat, que és una arma de doble tall, perquè li atorga dignitat i cert valor intrínsec en les consideracions morals, però, per altra banda, es converteix en un ardit del poder, en un instrument de dominació. L'individualisme permet la comprensió estructural d'un ordre social explotador, però pot esdevenir un objecte de culte, un

substitut del pensament crític i un obstacle per superar les injustícies (Fraser, 2012b). L'individualisme s'ha convertit en una ideologia dominant en les societats de consum de masses i cal analitzar que suposa aquesta instauració. Comprendre si és correcte interpretar el subjecte des d'una òptica individualista, en qualsevol dels àmbits i disciplines que participen de la vida. Observar de quina forma interpel·la els subjectes aquest individualisme, quan es parla de frustració, de pèrdua del sentit i quan s'irroguen episodis de fallida.

2. Una terra exposada a les inclemències

L'ànima desabrigada



2.1 La fuetada de la pols en suspensió - Pòrtic al llenguatge de la felicitat

Sembla que la felicitat és una subjectiva combinació d'emocions positives, la manca d'un excés d'emocions negatives i un alt grau de satisfacció amb la vida. Potser podem distingir l'emoció simple de la felicitat que respon a la satisfacció d'una necessitat bàsica, de la felicitat com a significat transcendent i que és perdurable en el temps, vinculada a un propòsit més ampli que el mer plaer puntual. Sòcrates i Plató van posicionar-se fermament contra la idea occidental de la felicitat com a destí (Paulson et al., 2016). Nietzsche va divertir que no hem de permetre que la vida se'ns escoli de les mans per aconseguir una fita, sinó que cal collir els fruits de totes les nostres estacions (Nietzsche, 2008). Quin paper juga i quina realitat s'ha construït al voltant de la felicitat?

La saviesa convencional és un constructe encunyat per l'economista John Kenneth Galbraith (1958) a la seva obra *The affluent society*, amb el qual pretenia descriure allò que el públic accepta com a indiscutible en un moment de la història determinat: lemes, conceptes o idees que s'accepten com a veritables i que més tard es poden considerar falses.

No hem d'acceptar com a certes les nostres suposicions i hem de començar a adoptar una actitud escèptica davant el que es coneix com a saviesa convencional. La saviesa convencional actua com un fre a la inserció d'idees noves per a un mateix fenomen, perquè posseeix la força de la inèrcia, tot i ser un constructe de naturalesa imaginària (Chomsky, 2011). Es fa necessària una mirada realista i empírica de l'ús del llenguatge (Wittgenstein, 2017).

Cal comprendre com construeixen els emissors els seus missatges en funció de qui seran els seus receptors. Quina és la manera en què reben i interpreten els receptors aquests missatges. Quin és el paper que juguen les imatges i les paraules en aquesta comunicació.

Programats per processar el món d'una manera visual, les imatges constitueixen un missatge elaborat al laboratori, per un emissor conscient, que allotja una intenció instrumental. Necessitem desxifrar i concretar aquest fenomen, per comprendre com l'època que habitem esdevé un camp de conreu adobat que facilita la inoculació de creences i necessitats, per via d'una constant crida a les estructures emocionals més primitives, en detriment de les estructures més analítiques, racionals i evolucionades.

Els nostres avantpassats van fer ús de les imatges i representacions en les primeres comunicacions escrites, perquè tenen un efecte directe sobre les emocions, els records i el seu funcionament, apel·lant al locus de control¹ humà més ancestral (Casafont, 2014,p.18):

“En temps remots els pobles àgrafs disposaven d'una memòria visual i espacial privilegiada, un processament de la informació de manera més holística, global i emocional, mentre que la lògica, l'abstracció i els valors conceptuals van aparèixer més tard, inhibint parcialment les capacitats i el processament visual i espacial. En els nostres ancestres humans, les estructures emocionals exercien una dominància sobre les estructures més analítiques, tot i que la seva supervivència també va estar estretament relacionada amb la capacitat de cognició social. Els calia saber el que desitjaven i necessitaven, i saber a més, que desitjava i necessitava la resta”.

El llenguatge opera a més, amb la interrelació de les imatges i de les paraules. Ambdues s'entrelliguen i es conjuguen, perquè les imatges generen pensaments que es tradueixen en paraules i les paraules fabriquen imatges que imaginem. Segons Freud (1991), “Les paraules van ser originàriament encantaments i la paraula conserva avui dia molt del seu poder d'encanteri. Mitjançant les paraules pot un home fer sentir benaurat a un altre o empènyer-lo a la desesperació”. En síntesi: “són les paraules les que desperten sentiments i són el mitjà universal amb els que els homes s'influeixen els uns als altres”.

¹ El locus de control (LC) és la percepció d'una persona del que determina (controla) el rumb de la seua vida. És el grau de com un subjecte percep si l'origen d'esdeveniments, conductes i el seu propi comportament és intern o extern a ell. El LC és un tret de personalitat proposat a partir de la teoria de l'aprenentatge social de Julian B. Rotter de 1954, reformulat en 1966.

Per consegüent, és el llenguatge, en tant que expressió màxima del fet comunicatiu i de la interacció social, són les imatges i representacions, els mots i la seva simbologia, un instrument indiscutiblement poderós. El llenguatge és una eina de la qual pot fer-se'n un ús destinat a la construcció de convencions, a la creació de constructes dirigits a fomentar estructures de dominació en la producció de realitat, al servei de la màquina productiva d'anhels i d'il·lusions de felicitat. El llenguatge pot, com ho fa la pols en suspensió, infestar l'aire fins a tornar-lo irrespirable, convertir-lo en un aglomerat gasós minvat d'oxigen, en què el creixement de la flora i la fauna es torna una quimera.

2.2 La pluja àcida que tot ho cala - *Inoculació de creences i indefensió*

Precisa Virilio (Paoli, 2009), teòric cultural i urbanista, que la representació del món i dels seus símbols s'ha accelerat a base d'imatges repetitives i projectades fins a la saturació i cada cop d'una manera més ràpida. Aquesta rapidesa és la que no ens permet el temps necessari per reflexionar sobre la informació i poder distingir la veritat de la mentida. Com si es tractés d'una escena de *A Clockwork Orange*², assistim immòbils a les ràfegues de llum que ens insereixen imatges, i amb elles ordres i constructes, fins a la saturació de la capacitat cognitiva. El desenvolupament tecnològic i el progrés han inundat tots els àmbits de la vida. Les ciutats han estat convertides en espais d'acceleració en els que la tecnologia i l'arquitectura impedeixen una ancestral ocupació humana com és la comunicació, imprescindible per al desenvolupament del coneixement. És la incomunicació la que ocupa els espais (Llorca Abad, 2005) i la que, mercès a la seva boira espessa, desdibuixa els camins i desorienta l'individu, convertint-lo en un ésser inerme de pausa, de coneixement, de reflexió i de crítica, empès a abraçar les necessitats dictades.

² *A Clockwork Orange* (La taronja mecànica a Catalunya) és una pel·lícula angloestatunidenca de ciència-ficció de 1971, produïda i dirigida per Stanley Kubrick. Durant el seu llançament es va convertir en la cinta més polèmica de la història del cinema, sent així el treball més arriscat i reivindicatiu del seu director. Adaptació filmica de la novel·la homònima de 1962 escrita per Anthony Burgess. La pel·lícula es caracteritza per continguts violents que faciliten una crítica social en psiquiatria, les bandes juvenils, les teories conductistes en psicologia i altres tòpics situats en una societat futurista distòpica.

En conseqüència, com assenyala Virilio (1995), la virtualització del temps, permet que una pluja incessant de mots i imatges programats per emissors professionals cali sobre les ments dels receptors, una ingent pluja àcida que va inundant els camps de l'ànima. Els receptors no disposen de temps ni espai real per reflexionar sobre com aquesta pluja de reclams i constructes afecta la ment, les emocions, les decisions i el comportament, sobre quin poder ostenta per dirigir les regnes de la mateixa vida i dels anhels i necessitats que l'existència comporta. La virtualització, la distància i una desbocada recepció d'imatges prefabricades, conformen una comunicació unilateral, que no comporta una veritable comunicació humana en el moment i en el temps.

La història ha canviat i ha passat de ser un transcurs en un temps local a esdevenir i inaugurar un temps universal que prefigura una nova forma d'exercir la tirania (Virilio, 1995). Els temps limitats a espais oferien una visió de la història més rica, i ara la història, només pot succeir en un temps universal resultat de la instantaneïtat, ja que el temps real substitueix l'espai real (Virilio, 1995). Aquest domini sembla encaminat a aconseguir la submissió dels individus sota la bandera imperial del Pensament Únic (Pirela Torres, 2001), que domina la producció de somnis en cadena.

La nostra relació amb el món es troba en deconstrucció i la ciutadania es troba desproveïda de mecanismes de control sobre el progrés i les seves conseqüències, sobre el revers ineludible de tota creació (Virilio, 1995). No existeix consciència que tota creació comporta un revers, una cara amagada que no és progrés ni benefici i no existeixen mesures de control per l'impacte que possibilita aquest revers, aquest anvers de l'accident previsible. No hi ha cap bella superfície sense una terrible profunditat (Nietzsche, 2008).

D'aquesta manera els constructes del consum, els models prefabricats d'anhel i d'acció destinada a fer-lo tangible, s'han engreixat amb l'ús d'imatges i mots publicitats, que només expliquen els presumptes beneficis d'allò que ofereixen. Venuts com a models de progrés i modernitat, pantalles gegants, tubs catòdics i aparells cel·lulars de butxaca, han esdevingut una força mediàtica incomparable amb una naturalesa de doble fulla: són en si mateixos objectes de desig i de consum, i a la vegada, un canal directe i sense filtres per l'emissió de constructes, oferta d'anhels i necessitats, projecció incessant de promeses i

succedanis buits de felicitat. A pit descobert, sense protecció ni escut, s'injecta la normativa.

En aquest hivernacle premeditat prospera la desinformació, per la manca de control dels mitjans de difusió, la manca de reflexió sobre el temps i l'espai. Assenyala Harvey (Llorca Abad, 2005), que el poder social basa la seva hegemonia ideològica i política en la capacitat de controlar el context material de l'experiència personal i social. L'aparell arquitectònic actua com un dispositiu, també l'aparell arquitectònic publicitari associat amb el llenguatge, i esdevé una màquina per crear i mantenir una relació de poder independent de la persona que l'exerceix, com afirmà Foucault (Llorca Abad, 2005).

A aquesta afectació patida, la de la modernitat i el progrés, la de la velocitat i la manca de temps per reflexionar de manera crítica, cal sumar-li la venda a l'engròs d'imatges i eslògans que promouen l'existència d'un producte anomenat felicitat. Argumenta Berardi (2003), que existeix una promesa de felicitat que recorre la cultura de masses, la publicitat i la mateixa ideologia econòmica. Sembla que la felicitat hagi deixat de ser una possibilitat, una opció desitjable, per convertir-se en una obligació exigible i que el sistema econòmic que fonamenta la seva dinàmica en la producció de signes, és una fàbrica d'infelicitat. L'autor es qüestiona, si podria ser l'energia dipositada en aquest anhel de felicitat la que promou la competitivitat entre les persones, si els corredors victoriosos que mantenen viva aquesta frenètica competència són en realitat espectadors d'un premi que ha d'arribar, però que potser mai va existir. I si els exclosos del joc es trobessin immersos en la misèria de la vida, que produeix la marginació social, i la solitud i el cinisme fessin néixer el desert a l'ànima? (Berardi, 2003).

La producció econòmica i la publicitat col·laboren estretament en el desenvolupament d'un discurs cultural i social, al mateix temps exposat i ocult, que es troba en plena dissonància amb les experiències vitals de les persones, de les seves manifestacions quotidianes i dels seus quefers diaris. Ergo, conviure en aquesta habitud des d'una rutina bicèfala, pot ser el punt de partida de la desorientació de l'individu, que perdut en la voràgine de la seva alienació, expressa manifestacions profundes de malestar. Perquè el destí dels homes i les dones està fet de moments de felicitat, tota la vida els té, però no pas d'èpoques felices (Nietzsche, 2008).

2.3 El solc profund del tecnològic - *El temps en escissió, broll de la por*

La societat s'ha transformat de manera progressiva amb cada nova aparició d'actors al taulell de la història, des del foc fins a la màquina de vapor han mudat el context, l'experiència i el sentit de l'existència. En el desenvolupament i evolució del sistema capitalista en l'edat moderna, l'objectiu fonamental ha estat l'apropiació del temps, perquè en la seva conquesta nia el control de la producció i el benefici. El sistema ha aconseguit produir en la ment humana i en la vida quotidiana una mutació en la percepció del temps (Berardi, 2003). En la interacció entre els humans i els nombrosos aparells que conformen l'engranatge d'informació i de transport, màquines i dispositius múltiples a gran escala, es produeix una discordança entre l'espai que s'habita i el temps que es viu. La ment humana i les màquines es connecten en una esfera que podem anomenar ciberespai i que experimenta una expansió il·limitada, de creixement pràcticament infinit (Berardi, 2003). L'esfera objectiva de l'espai que patrocina l'artefacte digital, el ciberespai, s'expandeix a una velocitat i compàs deslligats de l'esfera subjectiva del temps que es viu, del ritme lent de la corporalitat, del fet de l'experiència local i present, es produeix, doncs, una escissió entre el temps cibernètic i el temps cognitiu.

La virtualització, la globalització i la velocitat instiguen una metamorfosi del món i de la seva composició, fuetegen la realitat amb el flagell tecnològic, desajusten la cognició humana, el model psíquic i l'habitualitat cultural. L'embolcall diari de la vida s'ha convertit en un conjunt d'estímuls hipermediàtics (Berardi, 2003) que obliguen a destinar l'atenció a les seves llums i imatges bombejades, que provoquen la reducció de la consciència de l'estímul, una pèrdua de la intensitat, de la sensibilitat, del sentit de l'estètica i de l'ètica.

Els solcs tecnològics han obert esclatxes profundes. La pluja àcida s'estanca, nega els camps d'un fang estèril impracticable. Argumenta Rossi, que a la natura no existeix el valor, que a la natura existeix la por. Per aquest motiu és més fàcil tenir por que tenir valor, perquè la por apareix per si mateixa, no cal anar a cercar-la (Nardone, 2003). Les societats postindustrials han estat despullades de la seva relació amb la natura i han perdut la noció del temps present. Una inerme submissió als designis de l'economia i

l'empresa, a la producció i sosteniment del sistema, impedeixen gaudir del temps o esbargir-se amb la resta d'humans. La competència ha foragitat la cooperació. La vida s'ha convertit en una trista *sensació de viure*³ després d'ingerir el refresc de la felicitat. La llibertat ha esdevingut un terme buit de sentit, emprat com a eslògan per qualsevol guerra, la *llibertat duradora*⁴. El temps s'ha mercantilitzat, perquè la compravenda és ara divinitat. El desig s'ha invertit, s'ha tornat obsessió econòmica i ha brotat el pànic, perquè la por no cal anar a cercar-la, apareix per si mateixa (Nardone, 2003).

“La patologia dominant de la societat postburguesa és el pànic, que es converteix en depressió, en el moment en què l'objecte de desig, la felicitat, la victòria, una vida sense sofriment, es revela com un fantasma sense sentit i mancat de sensualitat” (Berardi, 2003, p.32).

La por domina l'escena i en un part desbocat infantia el sofriment, la solitud, la malaltia i la tristesa de l'arquitectura desproveïda d'obertures (Virilio, 1995) d'una metròpoli grisa hiperconnectada, però negada de contacte. La vivència immersiva en el fet hipermediàtic té efectes sobre el sistema emocional i permet entreveure el creixement de la simptomatologia de formes pàniques o depressives de la psique social i del comportament col·lectiu (Berardi, 2003).

El sistema reclama estabilitat, capacitat d'assumpció del rol, simulació de sensatesa, mentre atia el germen del caos sistèmic i alimenta la fera ferotge de la por. A l'engranatge social, es passa de ser considerat una vida a ser etiquetat com un individu, que ha de complir determinades disposicions per a viure. Se situa a aquest individu en un complicat

³ “Sensació de viure” va ser un popularitzat eslògan publicitari d'una coneguda marca de refrescs carbonatats i ensucrats, comercialitzats a escala mundial, que projectava imatges de “felicitat i èxit” després d'haver ingerit el seu producte.

⁴ “Llibertat duradora”, en anglès *Operation Enduring Freedom*, va ser un conjunt d'operacions militars a l'Afganistan iniciades l'octubre del 2001 en “resposta” als fets ocorreguts l'onze de setembre en territori nord-americà que duraren fins a l'any 2014. Inicialment dita operació “Justícia Infinita”, s'emmarca en la guerra global impulsada des del govern nord-americà presidit per George W. Bush i continuada pel president Barack Obama.

i complex entramat de competències necessàries i se'l desposseeix del gruix de l'existència per a convertir-lo en un ésser neuròtic (López-Petit, 2009). La vida perd el seu sentit i en el sense sentit neix la por, perquè en el sense sentit conviuen la desesperança i la inseguretats, la sensació d'incapacitat i la derrota de no encaixar en els motlles preestablerts. La por s'amotina i s'amuniciona, es transforma en un polvorí de pànic, sense demanar permís i sense fer palesa la seva omnipresència. Perquè la por com a instrument d'alerta per a la supervivència, ve per si mateixa, no requereix anar a buscar-la.

3. Adveniment de la collita impossible

Constructe il·lusori i cognició



La paraula *il·lusió* posseeix dues definicions terminològiques (Gran Diccionari, 2023). La primera defineix la il·lusió com alegria, l'entusiasme que hom experimenta amb l'esperança o la realització d'alguna cosa agradable, el diccionari matisa, però que aquesta esperança no té cap fonament real. La segona recull diverses concepcions relatives al fet il·lusori, en tant que error de percepció, de judici o raonament provocat per l'aparença, error d'interpretació d'una dada o contingut sensible, i la il·lusió òptica, que és el fenomen visual consistent en una avaluació errònia de la forma o les dimensions d'un objecte. El terme il·lusió reuneix sota l'aixopluc d'un únic significat, els dos significats que resumeixen el mecanisme que activa la roda del molí del sistema econòmic: la il·lusió, l'entusiasme provocat per una esperança o desig sense fonament real i un error de percepció catalitzat per una perpetrada il·lusió òptica, el miratge d'un objecte abstracte inexistent anomenat felicitat.

“El món està dividit en dues classes, una virtual que provoca signes i una segona que produeix mercaderies materials o que, simplement, és exclosa de la producció” (Berardi, 2003, p.30).

Aquesta divisió genera exclosos en els provocadors de signes, exclosos entre la mà d'obra que genera productes i foragitats de la roda econòmica. L'exclusió sumada a la il·lusió creada que es descobreix com a irreal, provoca desesperació i misèria, i no només actua sobre els perdedors del joc econòmic, sinó que també exerceix la seva força destructiva sobre els participants que de manera frenètica, cada cop més ràpid i cada cop més estressats, esclaten afanyats per esdevenir vencedors, mentre consumeixen energies en aconseguir fer real quelcom que és il·lusori. Perquè el món real és molt més petit que el món de la imaginació (Nietzsche, 2008).

Es preveuen vencedors vençuts que fixen la mirada al cel, mentre no desesperen en l'espera d'un adveniment impossible, una collita vigorosa de felicitat imaginària, mancats

d'aire pur, embolcallats per la pols en suspensió d'un llenguatge de producció i benefici, sotmesos a la tempesta puixant de la pluja tòxica del desig inoculat, oberts en canal pels solcs del giny tecnològic que infringeix reprogramació sobre les vides.

Les imatges, repetides i constants (Paoli, 2009), dibuixen l'estereotip de la felicitat consumista, un teatre publicitari que fonamenta la competència, fa sentir culpable qui no és capaç de fingir ser feliç i provoca el pànic i la depressió (Berardi, 2003). La producció de mercaderies mitjançant el cos i la ment ha virat per conformar una producció directa de cossos i ments, i la felicitat, no és ara un valor accessori de les mercaderies, sinó una essència de la mercaderia (Berardi, 2003).

La il·lusió dipositada en aconseguir adequar-se al constructe imperant és una peça clau per fer funcionar el reactor de l'economia. Un desig ideat sobre una *performance* d'il·lusionisme sensual en què la promesa d'obtenir la mercaderia de la felicitat és infinitament ajornada. Les energies són malbaratades i l'experiència quotidiana és viscuda des de la infelicitat difusa, perquè l'apropiació del temps capitalista, la devastació del medi natural i la mediatització de la comunicació no permeten poder gaudir de l'existència (Berardi, 2003).

Argumenta Virilio (Paoli, 2009) que en tota creació d'un artefacte o objecte existeix un anvers que no s'explica. Amb l'exemple del Titànic, l'autor il·lustra com es confecciona i difon una publicitat positiva de la seva construcció i de la seva posada en escena, però no es declara la possibilitat de l'accident inevitable inherent a la seva creació. D'idèntica manera, en la producció d'il·lusions, en el modelatge d'estats mentals, en la cadena de muntatge de les emocions, a la fàbrica de constructes, només es divulga una ideologia de la felicitat que amaga els efectes de la infelicitat. Mostrar la cara amable del producte il·lusori és una aresta de l'estratègia. Una estratègia que alimenta el màrqueting deformant, que no adverteix de l'esfondrament inevitable del vaixell felicista, quan topa amb l'iceberg de les veritats incòmodes o quan brama la tempesta del qüestionament d'estructures.

Aquesta infelicitat es manifesta de manera creixent en el treball, en la vida i en la psique envaïda per la programació, remodelada per la producció digital al servei de l'economia que crea nous models de sensibilitat i una nova condició cognitiva global (Berardi, 2003). La infraestructura social s'ha apoderat del procés d'elaboració cognitiva de la ment i provoca una mutació antropològica que afecta el psiquisme social i individual (Berardi, 2003).

L'experiència humana s'empobreix perquè la llunyania buida de sentit l'alteritat, l'altre ja no posseeix una realitat física, no té olor, ni la por ni el dolor d'un ésser viu, per tant, no podem verificar la seva existència ni la seva reciprocitat desitjant (Virilio, 1995). En aquesta desorientació vital i palpitació solitària, s'inicia la retirada del jo, embolcallat pel so metàl·lic de les trompetes, que anuncien que s'esfondren les columnes del gran temple de la cognició acreditada. Les emocions s'atrofien i l'ànima desabrigada del tacte i la presència del mirall del comú, òrfena de pautes conegudes d'interacció, es mostra *sola, malalta, esparracada i muda*⁵.

⁵ Primer vers del poema *Catalunya* escrit a l'exili (Roissy-en-Brie), el març de 1939 per Joan Oliver i Sallarès, que emprà com a poeta el nom de ploma Pere Quart.

4. Una terra esparracada i muda

Un jo clos a la pròpia closca



Els individus constitueixen societats mediatitzades per múltiples condicionants. La realitat predeterminada exerceix gran influència en els subjectes. Poder i grup, inculquen paràmetres de pensament preestablerts. L'individu veu forjat el seu jo a l'enclusa del determinisme que crea individus passivament integrats i que, generalment, repeteixen el rol que se'ls pressuposa i que l'estructura social fomenta. Els dispositius modelen individus, ja siguin dispositius entesos com a eines teòriques o institucions o organigrames concrets de caràcter sistèmic (Foucault, 2005). Qui participa de l'engranatge, però no assoleix la fita pautada, queda exclòs de la roda.

I si l'individu cerca una mesura de llibertat en relació amb el rol que té assignat? Els individus intenten limitar la força del rol i disminuir la influència que té sobre ells la representació social. L'individu pot ser un ésser actiu i insurgent, concepte proper a la idea defensada per Marx, que tot i viure sota formes de control i disciplina socials en aparença totals, sempre conserva una mesura de resistència contra elles. La voluntat del subjecte és anhelant de llibertat. Per introduir aquest marge de llibertat, l'individu utilitza els mitjans que té al seu abast per desidentificar el jo, en si mateix, d'aquell jo que actua en el rol que es pressuposa disponible pel context (Goffman, 2001).

Però, i si en aquest afany d'alliberament del rol i del determinisme imperant, i si en aquesta desidentificació del jo (Goffman, 2001) es produís una desconexió, una desorientació lligada a la pressa i al bombardeig d'imatges i reclams (Virilio, 1995), a la invasió del seu sí i del seu aparell de cognició (Berardi, 2003), al despertar clarividenc d'un qüestionament que posa en dubte la convenció (Chomsky, 2011) i el mateix anhel de felicitat?

I si aquest jo sentís la depressió de la pols en suspensió que nega la respiració, el pànic dels solcs profunds tecnològics en el seu procés vital, la depressió que provoca la

inundació de la pluja àcida del desig publicitat, l'anorèxia de la collita impossible, el buit d'adobar un desert en esclafit del no-res?

Els ambients poden ser emocionalment insuperables. La majoria de les persones lluiten per fer malabarismes amb múltiples objectius immediats i a llarg termini. L'afrontament a aquests ambients es du a terme en les complexes circumstàncies socials en les quals viuen i les emocions es relacionen i supediten a fites irreconciliables que provoquen desregulacions. Aquestes desregulacions emocionals estan relacionades amb patrons d'experiència i d'expressió, així com amb la influència de les relacions en els contextos (Thompson, 2019).

A les darreres dècades s'han publicat abundants estudis i han brotat nombroses crítiques a la teràpia. En aquests, una coincidència col·lectiva, circumval·la la formulació que la doctrina terapèutica és moderna, predominantment, en aquells trets més inquietants de la modernitat (Illouz, 2010).

“La modernitat ha dut i propiciat la burocratització, el narcisisme, la construcció d'un jo fals, el control de les vides per part de l'Estat, el col·lapse de les jerarquies culturals i morals, la intensa privatització de la vida fruit de l'organització social capitalista, el buit del jo modern separat de les relacions comunals, la vigilància a gran escala, l'expansió del poder i la legitimació estatal, la societat del risc i el cultiu de la vulnerabilitat del jo” (Illouz, 2010, p.12).

En aquest sentit, la crítica de la modernitat defensa que la psicologia fomenta un jo individualitzat i individualista. A la vegada que pretén que el jo es mantingui en contacte amb el que és comú i estructura les seves relacions perquè ho pugui aconseguir, l'empeny a situar com a prioritàries, les seves necessitats pròpies i individuals (Illouz, 2010). És a dir, el discurs enfondeix en projectar un individu que es desvincula i separa del seu rol social, del seu compromís amb el fet comú, per prendre posició com una identitat disgregada, potencialment superficial i separada de l'alteritat (Virilio, 1995).

“La capacitat de seducció del consum i l’autoabsorció terapèutica marquen el declivi d’una oposició seriosa a la societat i l’esgotament cultural de la civilització occidental. La doctrina de la teràpia ha desarmat l’individu de la seva capacitat per connectar el seu jo privat amb allò que constitueix l’esfera pública” (Illouz, 2010, p.13).

El jo ha estat buidat del seu contingut comunitari, social i polític, ha renunciat a construir valors e ideals culturals (Illouz, 2010). El jo narcisista, en un acte de preocupació del jo pel jo, s’ha retirat per tancar-se dins de la seva closca buida. Un cop s’ha aïllat en si mateix, en la closca buida de la solitud i de la cosa supèrflua, l’individu pot arribar a experimentar la por que produeix la immensitat d’una existència que ha perdut el seu sentit, aquella por que no cal cercar perquè apareix per si mateixa (Nardone, 2003).

Segons Beauvoir (2017), l’exclusió de la dona dels processos de producció i el seu confinament a la llar i a les meres funcions reproductives suposava la pèrdua de relacionalitat, que desembocava en el fet de no disposar dels vincles socials centrals que ofereixen la possibilitat de ser lliures. D’acord amb això, Arendt (2016) afirma que les masses que viuen sota els règims totalitaris han perdut la seva identitat. Són masses sense arrels, no tenen interessos comuns. Comparteixen amb el règim una mena d’estructura monolítica interna i externa, que provoca terror i esdevé un context d’absoluta dominació.

Comunitat, interacció, relacionalitat, identitat són eixos que han estat oblidats en pro del llenguatge de l’autoestima, de la felicitat com a fi suprema i del fet que el treball psicològic sobre un mateix és l’únic camí per aconseguir-la. Vivim en una societat afligida, dominada pel culte a la psique que amplifica l’evangeli de la felicitat psicològica (Moskowitz, 2001). Amb l’ajuda inestimable dels mitjans de comunicació de tot el món, la psicologia ha difós amb èxit entre acadèmics, professionals i públic no especialitzat, la idea que una nova ciència de la felicitat havia trobat les claus psicològiques del benestar, del sentit de l’existència i de la realització personal, una ciència que ha creat una amplíssima xarxa institucional a escala global (Illouz & Cabanas, 2019).

L'alienació marxista del treball i del temps que comporta la pèrdua del vincle amb l'objecte, l'ansietat de l'economia capitalista, l'esperit veloç i l'aire d'indiferència que "connecta" les vides de les urbs (Illouz, 2007) faciliten l'aparició d'una falsa autarquia individual i la reclusió del jo en si mateix, fonamenten la desubicació en l'alteritat (Beauvoir, 2017) i la manca d'activitat relacional del vincle, fet que facilita la submissió (Arendt, 2003).

5. Adobar un terreny desèrtic

Abordatge simptomàtic de l'agonia



La felicitat ha esdevingut un eix central del discurs econòmic. No és un objecte científic, sinó que és un objecte ideològic de pes. No és possible edificar un discurs científicament motivat sobre la felicitat, per aquest motiu la definició acostuma a ser més aviat difosa (Berardi, 2003). Al discurs públic, però veiem constantment comunicacions construïdes al voltant d'una mena d'abstracte anomenat felicitat, que lluny de ser un fet desitjable, s'ha convertit en un reclam imaginari d'escassa coherència. Per aconseguir fer realitat aquest reclam cal seguir unes normes establertes i adaptar-se a certs models de comportament prefixats (Berardi, 2003).

“El pensament il·lustrat i el positivisme han introduït en la cultura moderna la convicció o, més aviat la il·lusió, que el progrés científic, econòmic i tecnològic tenen l'efecte d'estendre la felicitat humana i consolidar les seves bases fins a generalitzar-la” (Berardi, 2003, p.48).

Aquest discurs ideològic ha calat fins el fons de l'inconscient dels comportaments i ha generat expectatives a la majoria de la societat, perquè la il·lusió positivista ha conreat la cultura de masses i el rerefons de la cultura política (Berardi, 2003). L'acció col·lectiva s'ha dirigit a aconseguir la fita de la felicitat en els discursos democràtics i en les totalitaris, ja sigui per presumció de llibertat per projectar l'individu cap al seu camí a la felicitat o per obligar-lo amb disposicions opressives i amenaces d'exclusió. El capitalisme exigeix una participació entusiasta en la competència universal i demanda un desplegament immens d'energies pròpies per obtenir la felicitat i l'alliberament. *Arbeit macht fre*⁶ diu la

⁶ “Arbeit macht frei” és una expressió alemanya que podria traduir-se al català com a "(el) treball fa lliure, "el treball allibera" o "el treball us fa lliures". Aquest lema és conegut per haver estat situat a les portes d'entrada a diversos camps de concentració nazis.

benvinguda. L'economia, símbol del triomf, ha establert el seu culte infinit als conceptes de benefici i èxit, fent-ne reclam publicitari i discurs hegemònic, per acabar plantant la llavor de la tristesa immensa, el fracàs i la culpabilització (Berardi, 2003). És el revers inexplicat d'aquesta creació fictícia, d'aquest Titànic la propaganda del qual només oferta beneficis i progrés (Paoli, 2009). La felicitat s'ha publicitat, ha impregnat el camp econòmic i s'ha instaurat a l'ideari de les persones, perquè una estructura organitzativa, un dispositiu estructurat (Foucault, 2005), ha previst la manera de modelar subjectes, necessitats i desitjos.

L'estructura ha difós a gran velocitat una nova tecnologia de producció digital que ha fet canvis de diversa naturalesa en l'organització del treball i en tot el que comporta. El model industrial ha entrat en crisi i l'aspiració d'autorealització lluny de la cadena de muntatge, ha permès la reconstrucció del model jeràrquic i la integració dels subjectes a les noves modalitats productives (Berardi, 2003). Amb la digitalització qualsevol esdeveniment material pot ser simbolitzat i simulat, per tant el procés de producció queda reduït a l'elaboració i intercanvi d'informacions. La informació, a més de representació simbòlica de signes, és també la forma en què s'inocula un esdeveniment o un objecte, la creació de valor, la producció de mercaderia (Berardi, 2003). La desafecció obrera per les jerarquies i les cadenes de muntatge havien pres energia al capital. Avui, en canvi, el desig, la il·lusió o la seducció criden al *business*, alimenten l'autorealització en el treball i en l'empresa econòmica, en el consum i en l'èxit del benefici. El capital ha estat capaç d'absorbir el desig, l'impuls individualista i llibertari de l'autorealització, fins i tot la creativitat. El capital s'ha nodrit i ha reprès el camí per apoderar-se de l'energia psíquica, ideològica i econòmica (Berardi, 2003).

Dins d'aquesta estructura de conceptes, el fracàs s'ha inoculat a la mateixa velocitat que l'exigència d'èxit, la vivència de la infelicitat ha arrelat al mateix ritme que la llavor de la recerca de la felicitat i la tristesa ha escampat el seu dispositiu de simptomatologies agòniques. La depressió i l'angoixa han fet acte de presència sota l'aparença de la seva representació anorèxica, la solitud famèlica d'espill en els altres ha quedat exclosa de contacte i comunicació tangible. El subjecte convertit en individu, ferit en el seu fòrum intern, es troba submergit en una crisi de valors desconeguda. Sense poder aconseguir la

fito impossible, claudica en el seu esforç felicista, es reconeix incapaç de seguir una orientació fora del mur i es llença als peus dels cavalls de la incertesa, on només hi nien la por i el pànic de sentir-se a les palpentes.

Així, a les palpentes, a l'habitació de la subtileza de la dominació massiva o selectiva, l'aïllament esdevé una solució fàctica que pendula entre el fet punitiu i la carícia. En aquest context brolla el discurs terapèutic, un seguit de pràctiques lingüístiques amb una forta base institucional originada en departaments universitaris, instituts d'investigació, una classe professional de psicòlegs i que ha aconseguit un nombrós i receptiu públic (Illouz, 2010).

Un discurs que és també una visió del món anònima, sense autor definit i omnipresent, que compta amb un sistema de coneixement formal amb regles d'escriptura nítides i que se sustenten sobre columnes de professionals, mentre que es difon per un sistema cultural informal, present en pràctiques culturals quotidianes i en comprensions pròpies (Illouz, 2010). Una dialèctica esbombada des dels púlpits de la publicitat i dels *mass media*, disfressada amb l'embolcall del fet professional i de la investigació científica, però inserida vulgarment a les societats des de la rutina diària i amorfa que fabrica el que podem anomenar coneixement convencional, allò que avui s'entén com a veritable, però que demà potser no ho serà (Galbraith, 1958) i que cal qüestionar des d'una posició escèptica perquè la seva inèrcia és un fre a la inserció de noves idees (Chomsky, 2011).

El discurs terapèutic crea una realitat farcida de símbols i formula una experiència mitjançant les emocions, propera a la religiositat. La frontera entre el coneixement psicològic especialitzat i la psicologia anomenada *pop*⁷ és porosa (Illouz, 2010). El llenguatge emprat per la psicologia professional tracta el jo per obra i gràcia de les metàfores i les narratives similars, com ho fa la seva versió popular. No obstant cal

⁷ "Pop" és un terme anglès que deriva de "popular". Es tracta d'un adjectiu que s'aplica a l'art, sobretot al musical, orientat al consum massiu gràcies a les seves característiques. En general, les creacions pop són simples i superficials, la qual cosa permet una assimilació immediata per part de les persones.

reconèixer que existeix una diferència entre la consulta terapèutica meticulosa i els assessoraments fugaços i mercantilitzats de la literatura i els seminaris d'autoajuda, l'anàlisi de l'àmbit requereix comprendre que ha fet la psicologia amb els recursos que aporten els actors en els escenaris de competència que viuen els subjectes (Goffman, 2001)(Illouz, 2010).

D'aquesta manera els textos són reductibles a les estratègies interpretatives i activen significats que ja existien en un reflex de la posició social dels autors, produeixen un paradigma productiu de cultura que no observa quina relació manté la seva literatura amb els efectes socials que pot provocar. Es facilita així l'apropiació institucional dels textos (Illouz, 2010), de la literatura i el seu llenguatge, com a resultat del poder social i l'estructura organitzacional, una mena de dispositiu de seguiment, una construcció en forma de panòptic global de vigilància (Foucault, 2005).

Per formar part d'aquesta acció performativa, per inserir-se en l'acció, la psicologia importa el recurs novel·lístic de crear actors que prescriuen regles de comportament en escenaris construïts per ells mateixos. Fabriquen i prescriuen un vocabulari d'acció per treballar la cognició i l'experiència emocional amb la intenció d'atorgar sentit als sentiments i les emocions de gran part de la cultura mediàtica (Illouz, 2010). Aquest és un poder d'atracció que buida de contingut la problemàtica social i el conflicte col·lectiu.

El llenguatge terapèutic tendeix a obviar els factors socials que engloben les causes del malestar traduït en les malalties del buit i enclota la separació del jo de la seva bastida de protecció social comunitària. El discurs terapèutic focalitza el seu poder en reproduir les causes del malestar i de la infelicitat i no qüestiona estructures ni desmunta dispositius, no ofereix vies de desconstrucció d'hegemonies, no denuncia violències sistèmiques, no combat vigilàncies i no adverteix dels perills del mercat ni de la velocitat que han agafat les vides.

El discurs de la teràpia té en la seva oferta salvadora l'objecte únic del *despotisme hidràulic*⁸. La literatura de la teràpia moderna no centra esforços en deslligar les cadenes de la competència econòmica ferotge, ni apropa el jo a la pausa necessària per foragitar la culpa, esborrar la projecció fallida o sortir de la closca en la que capcot, consumeix productes i consumeix els dies.

⁸ El despotisme hidràulic és un terme que es refereix a un despotisme mantingut mitjançant el control d'un recurs únic i necessari. Creat pel teòric alemany Karl A. Wittfogel en la seva obra *Despotisme oriental* el 1957. En la seva forma originària, controlava literalment l'aigua. En l'antic Egipte i a Babilònia, i per extensió Wittfogel agregava la Unió Soviètica i la República Popular Xina, el govern controlava els canals d'irrigació. Les persones lleials reben una abundant quantitat d'aigua per als seus cultius, mentre que els menys lleials en reben molt poca o gens i, per tant, els seus cultius moren.

6. Horitzons en clarobscur

Contrasts acusats per ressaltar futurs



El malestar es reproduïx i es contagia de manera vertiginosa i l'escena es sotmesa per horitzons en clarobscur⁹. Desfà formes i desdibuixa els camins de l'experiència vital. El malestar prové de la por a la incertesa i la por provoca por, com si es tractés d'una multiplicació exponencial de vulnerabilitats trencades, de la fragilitat que implica la pèrdua de les cures, de la buidor de no sentir la sensibilitat de la carícia de la mà aliena. Els sentiments de malestar, preocupació i por, comporten un risc elevat de desordres físics i psicològics (Arimon-Pagès et al., 2022).

“Els experts en neurofisiologia estan en condicions de definir els fenòmens psíquics, emotius i humorals com a manifestacions de processos químics que es desenvolupen en el cervell humà. El comportament humà, però és difícil d'explicar sota aquests paràmetres, en la seva complexitat i en el context de les relacions socials. El funcionament de la química i la transmissió, la hidràulica dels agents intervinents en els processos del cervell, poden detallar l'humor, les emocions i la infelicitat?” (Berardi, 2003, p.45).

Podem considerar la felicitat un procés fisicoquímic, i per tant, comprendre que es pot intervenir sobre certs tipus d'infelicitat, sobre algunes formes d'expressió del patiment mental com l'ansietat o la depressió, subministrant substàncies com els psicofàrmacs que poden actuar sobre certes molècules del cervell. El patiment mental, però no pot ser

⁹ El clarobscur (en italià, *chiaroscuro*) és una tècnica pictòrica basada en la perspectiva espacial obtinguda amb el joc de contrastos entre la llum i l'ombra. Mitjançant l'ús de contrastos acusats entre els volums il·luminats i els volums enfosquits, s'aconsegueix destacar d'una manera més efectiva alguns elements d'un quadre.

reduït a processos neurofísics que no determinen ni ajuden a comprendre la depressió, els trastorns mentals, l'aflicció, la tristesa, la por o el pànic (Berardi, 2003).

Les afliccions, el desconsol, l'enyor, el llanguiment, la malenconia, la nostàlgia, la pena, la recança o l'abúlia són tractades amb ansiolítics, antidepressius, tranquil·litzants o euforitzants que modifiquen les formes d'interacció i faciliten la regulació humoral, redueixen el patiment i suavitzen l'existència (Berardi, 2003).

La diazepamització de la vida pot mostrar-se eficaç en certs casos i en contextos puntuals, però reduir l'explicació dels fenòmens mentals a un àmbit merament clínic i comprendre el patiment des d'una visió mecanicista, no oferirà una perspectiva suficient i imparcial d'aquestes realitats empobrides, que són i es preveuen, pandèmiques i globals. El darrer informe de l'Organització Mundial de la Salut (World Health Organization, 2022) apunta a noves mesures, concretes i de caràcter social, que miren de defugir les visions i lectures reductivistes d'alguns dels factors que expliquen els fenòmens mentals exposats:

“Aplicar mesures concretes a fi de millorar els entorns per a la salut mental, per exemple, prenent més mesures contra la violència de parella i el maltractament i abandonament de nens i persones majors; propiciant les cures afectuoses per al desenvolupament en la primera infància, establint ajudes de subsistència de persones amb trastorns mentals, introduint programes d'aprenentatge social i emocional i, així mateix, combatent l'assetjament escolar, canviant actituds i enfortint els drets en l'atenció de salut mental, fomentant l'accés a espais verds i prohibint plaguicides de gran perillositat que estan associats amb una cinquena part de tots els suïcidis del món” (World Health Organization, 2022).

Malauradament, els mitjans de comunicació i l'opinió pública, en la seva gran majoria i amb comptades excepcions, no exerceixen d'altaveu de les lluites humanes per la superació i convivència amb les ferides que produeix el malestar. Impera una cultura de les celebritats, dels titulars, del domini dels anomenats “experts”, trets que asseguren que qualsevol debat tingui unes mires ben estretes (Fraser, 2012a). S'oculta la desregulació, s'amaga el patiment, s'ignora la por.

Argumenta Hobbes (Frost, 2016), que els moviments de la memòria i l'anticipació, que creu principals en el fenomen de la por, transformen el camp causal del subjecte i ofereix un sentit de possible domini tant sobre si mateix, com sobre el món que li fa de context. En aquest suggeriment que afirma que la por fomenta la il·lusió d'autonomia en l'agència dels individus, s'assenyala la possibilitat que l'abismal i temible poder atribuït al sobirà no sigui únicament una resposta a la necessitat de sufocar el desordre, sinó també una condició per al sentit de cada individu de la seva pròpia sobirania (Frost, 2016).

Aquest extrem incorpora la complexitat de la causalitat en conjunció amb l'anàlisi materialista. La por dirigeix al subjecte cronològicament. La por és tant una resposta, com una negació de la impossibilitat de l'autosobirania. L'individu no pot ser sobirà per si mateix, només es tracta d'una il·lusió d'autonomia generada per la por, un constructe mental per a sentir-se segur, autònom, en els actes de la vida. Els subjectes no són autònoms, sinó que requereixen interdependència, condició indispensable perquè les accions disposin d'efectivitat. Fins i tot, l'agència autònoma del subjecte és qüestionable, no obstant això, la negació de la seva sobirania autònoma no implica la negació de l'agència humana entesa com a conjunt interconnectat i interdependent (Frost, 2016).

La por serveix per invocar l'obligació de ser gestor d'un mateix, i simultàniament, vociferar la imposició d'haver d'estar disponible de manera total, d'oferir una mobilitat infinita per ser mogut i desplaçat com una peça al taulell d'escacs. La vida està concebuda com un sistema d'explotació de cossos i ments sanes (Ruido, 2019). Aquest extrem comporta patiment. Es fa necessària una articulació comunitària del patiment col·lectiu, perquè les desregulacions responen a una biografia de vida en un context social.

“El ressentiment és quelcom que no permet que tanquin les ferides, però el ressentiment pot practicar-se com una resposta, com una contesta des del ressentiment del descontentament, contra la felicitat obligatòria del realisme capitalista” (Ruido, 2019).

El llenguatge de l'anomalia ha de perdre el seu poder, les exigències que s'inculquen i que són reclamades constantment des de dins del subjecte i des de fora, s'han de combatre (Ruido, 2019). En un món dividit entre productors i usuaris, cal observar l'aparició

inevitable de buròcrates institucionalitzats que pretendran dominar el context i extreure'n beneficis (Kallis, 2016).

Sense altaveus en contra i amb el vent a favor, el capitalisme és un sistema econòmic eficaç, que es basa en l'explotació del treball i en el saqueig del planeta. És en si mateix una resposta a les angoixes de l'existència, a la por que genera la mort, al sentiment de finitud (Picazo Casariego, 2015).

Segons Pogge (2005) l'ordre econòmic global actual produeix una pauta estable de malnutrició generalitzada i de mortalitat per falta d'aliments entre els pobres, de manera que uns divuit milions de persones moren cada any per causes relacionades amb la pobresa. És probable que existeixin règims alternatius factibles que no produeixin unes privacions tan greus. Sí això és així, les víctimes d'aquestes privacions evitables no són merament persones pobres que moren de fam, sinó persones a les quals empobreix i mata de fam un ordre institucional que els ve imposat amb coerció. Aquest ordre econòmic imposa una injustícia (Pogge, 2005). Al fil d'aquesta idea, l'ordre institucional i els seus tentacles, poden provocar víctimes mitjançant la institucionalització de les privacions que són imposades per coerció, ja siguin privacions econòmiques, socials, polítiques o aquelles que pendulen entre totes tres i més enllà, les de salut mental.

En l'escenari de clarobscur, entre les llums i ombres de la institucionalització del patiment, s'obren escletxes que inicien petites passes per a una gestió menys esbiaixada i mercantilitzada del patiment. La OMS proposa:

“Establir xarxes comunitàries de serveis interconnectats que s'allunyin de l'atenció de custòdia prestada als hospitals psiquiàtrics i que abastin un ampli espectre d'atenció i suport mitjançant la combinació de serveis de salut mental integrats en l'atenció general de salut; serveis comunitaris de salut mental; i serveis més enllà del sector de la salut”(World Health Organization, 2022).

No obstant aquests clars, els obscurs predominen en la institucionalització de la cultura del jo i de l'individualisme que fomenta l'aïllament i la manca d'alteritat. Allunya els individus de la necessitat de proveir-se de xarxes properes d'atenció comunitària, que superen la mirada patològica i el tractament individualitzat i que poden retornar el jo al comú, al real, al sentit i a apreciar la diferència.

7. Conclusions



La interacció entre individus es du a terme per mitjà d'un seguit de models o formes rituals. Aquests rituals són la interpretació d'un conjunt de rols en què els subjectes representen una mena d'obra de teatre. Els subjectes desenvolupen un rol com a actors en una representació quotidiana i aquesta actuació requereix una màscara. Els jo construïts d'acord amb una aparença interactuen segons el que s'espera d'ells, en el context cultural concret en què es troben.

Un dels elements claus de qualsevol obra de teatre, en tant que interacció, és el llenguatge en les seves múltiples manifestacions. El llenguatge és una eina de producció de realitat i té un rol primordial en l'escenari de les vides que representen els subjectes. El llenguatge és omnipresent a la societat i és una peça clau del dispositiu o mecanisme de seducció dels mercats, perquè gràcies al llenguatge de les imatges i de les paraules, es creen constructes i pautes de comportament, es fabriquen desitjos i es modulen subjectes. Un cop aquests constructes i pautes han assolit l'estatus de normalitat, passen a formar part del batec quotidià convencional, de la voluntat de fer diària, del desig rutinari, de la roda dels anhels que els éssers projecten.

Entre les llavors d'aquests desitjos implantats hi ha la llavor de la felicitat. Com tota realitat convencional i adquirida en herència, necessitem afilar la lírica i prendre posicions escèptiques respecte d'aquesta realitat produïda i empaquetada per regal que s'ha anomenat felicitat. Les imatges es repeteixen incessants acompanyades de paraules que construeixen ficcions. Les imatges esdevenen armes, que disparades constantment contra les nostres retines, ens inoculen models a seguir, desitjos pels quals lluitar i productes materials o produccions fictícies que hem d'aconseguir per ser feliços. Consumir és la consigna, repetida, injectada.

La tecnologia accelera la productivitat. No només va regnar en els temps de l'èxode massiu del camp a la ciutat, sinó que va dominar l'execució de processos en cadena, una

cadena de muntatge real a la vegada que un muntatge social de control de producció i de desitjos. La transició des d'aquella era del fet industrial cap a l'era digital, ha permès un canvi de paradigma. Les ciutats concentren la major part de la població i les noves tecnologies inunden els racons de totes i cadascuna de les vides. L'arquitectura social es transforma i les vides inicien una cursa frenètica per produir més, per posseir més, per ser més. El fet tecnològic, l'ecosistema digital i l'esfera virtual, imprimeixen velocitat a l'existència i provoquen dissonàncies vitals, perquè la inoculació de nous rols d'actuació és massa ràpida. El món muta en la seva composició i la realitat és un bombardeig d'informacions que no es poden assumir ni filtrar. La pausa del fet local, de la corporalitat i del contacte amb l'altre són substituïdes per un conjunt d'estímuls hipermediàtics. Les llums i els eslògans, una quantitat incomptable d'informacions descontrolades i una varietat de constructes il·lusoris de consum, desajusten la cognició humana, el model psíquic i el fet proper. L'escissió que es produeix entre el temps que habiten les persones i el seu espai provoca desorientació i l'aparició d'emocions agenollades a la incertesa, la por i la manca d'alteritat. Aiguaneix el malestar.

En aquest context teatral del social, fuetejat per l'ús indiscriminat d'imatges i paraules al servei de la fàbrica de necessitats i de la projecció de seduccions, brolla el llenguatge de la felicitat. Com en els règims totalitaris més coneguts i injuriats, els règims de la cara fosca de la història de la humanitat, la proliferació d'ordres de compliment de rols s'emparen en la cerca d'un bé comú com és la consecució d'una societat ideal sobreeixida de felicitat. La propaganda convertida en eina publicitària de desitjos pretén promoure que la força de treball sigui lliurada de manera voluntària, perquè en aquesta alienació assumida de l'ésser, la seva condició d'esclau felicista s'observa invisible.

La fita de la felicitat i el seu discurs ideològic han calat fins al fons de l'inconscient dels comportaments i ha generat expectatives a la majoria dels humans, perquè la il·lusió i les energies s'han focalitzat en el constructe fictici d'una felicitat transcendental, que pot ser aconseguida a base del consum ràpid i momentani. S'ha macdonalitzat l'experiència de viure. En la desorientació per la inexistència de pausa, en la velocitat dels artefactes moderns on hi manca la reflexió del context i floreix la desinformació, s'ha assolit el fet de barrejar i confondre el plaer fugaç i consumit de manera veloç, amb la possibilitat de

sentir una mena de felicitat a llarg termini. El consum com una ordre, el desig de felicitat com un imperatiu *fast*.

Però els constructes del buit generen buit i el buit genera malestar. Les imatges idíl·liques de la felicitat proposades pel mercat, elaborades amb precisió als laboratoris de la hipermediatització, provoquen sentiments de fracàs. El fracàs s'ha inoculat a la mateixa velocitat que l'exigència d'èxit, la vivència de la infelicitat ha arrelat al mateix ritme que la llavor de la recerca de la felicitat i la tristesa ha escampat el seu dispositiu de simptomatologies agòniques. Les ànimes en anorèxia depressiva, els subjectes abraçats per la solitud de l'angoixa s'han perdut a si mateixos i no troben sentit a l'existència. Les retines, castigades per l'ordre construïda de resseguir i perseguir patrons per fingir un paper utòpic, es ressequen. Les pupil·les enfoquen perpètuament les imatges esverades i en la velocitat del seu viatge, el cervell queda enfarfegat de capvespres intocables.

L'efecte espiral arremolina decepcions i conrea patiment. Les simptomatologies manifesten buit i incapacitat per seguir la vida com s'ha seguit fins al moment. El malestar sobrevola la muntanya i tenyeix la vall. El jo es retira per estar amb si mateix, s'acostuma a una jurisprudència vital de competència i manca d'alteritat. El jo, en un procés de metamorfosi cognitiu, assumeix la solitud del corredor de fons com quelcom positiu. El jo s'escapoleix i s'amaga a la closca buida del seu jo, on la inexistència de l'altre i de la comunitat de les cures, impera amb l'espasa de la solitud. La gran maquinària manipula el llenguatge i perpetra la consigna del benefici i l'èxit. Emmascara el conflicte que esperona la seva dialèctica. Com si no fos suficient l'explotació comesa sobre la terra i els recursos i l'espoli practicat sobre els éssers humans i no humans, el déu econòmic fabrica un nou objecte de consum per als qui abandonen la cursa de la felicitat, pels qui no poden, pels qui no en saben, pels qui abandonen i anuncien el seu malestar inhabitable.

El discurs psicològic es converteix en una eina més al servei de la causa del *business*, la dialèctica del jo voluntariós i magnànim, la teràpia de l'individualisme i el narcisisme com a pauta de superació, la literatura d'autoajuda en un món de portes tancades amb forrellats i de panòptics de vigilància a les cantonades de les cases. Imatges i paraules

esclavitzades per la por que esgrimeixen un llenguatge del jo, sempre el jo, com una obsessió paternalista. Un jo poruc que explica malestar i rep solucions medicalitzades.

Quan el fracàs es converteix en desafecció amb una vida que batega en dissonància amb les pautes establertes, els senyals de maltractament de les cadenes invisibles són ràpidament diagnosticades. Es diu què és la culpa i què és la incapacitat: s'amaga el malestar. Apareix manuscrit sobre els informes el trastorn mental i la corda gruixuda del botxí s'enrosca al coll com una serp. Una nova classe de subjectes s'incorpora a l'elenc de l'obra de teatre. Uns nous actors, però que no participaran de l'obra un cop s'obri el teló, sinó que quedaran reclosos a les masmorres del dispositiu. Els malalts, els trastornats, els subjectes que han baixat del tren a l'andana de la desesperació i han esclatat en malestar, que no podran fingir el seu *status* de felicitat per imitació de l'anunci de la família nuclear i monògama, d'ulls blaus i cabells rossos, que condueix una andròmina tecnològicament futurista de propaganda goebbeliana¹⁰.

Els malalts, els bojos, que sí que podran consumir solucions químiques farmacològiques, assistir a interminables processos de teràpia conductual i formalitzaran la seva inscripció com adeptes al llenguatge de la felicitat en la seva cara oculta: el discurs de l'aïllament, la patologització de la dissonància amb un món construït a la mesura dels beneficis d'uns pocs, el retorn al nerviosisme de l'esclau del temps.

Una pandèmia global s'abraona sobre els pobles. Té aparences variades i es mou sinuosament sense estridències. És un malestar que s'escampa sense trobar més resistència que la denuncia compromesa de l'engranatge de consum i del seu negoci, com una fàbrica infinita d'infelicitat. La sobremedicació de les persones i la retòrica de l'individu sobirà, que viu de manera autàrquica en el seu jo, no són respostes adequades

¹⁰ Joseph Goebbels va ser un polític alemany que va ocupar el càrrec de ministre per la Il·lustració i Propaganda del Tercer Reich entre 1933 i 1945. Va ser un dels col·laboradors més propers a Adolf Hitler. Era conegut pel seu talent com a orador i el seu profund antisemitisme cada cop més fort, que acabaria en genocidi a l'anomenat Holocaust.

ni suficients per fer-li front. Ans al contrari, no obstant poden actuar de manera positiva en certs moments puntuals com ajuda a les persones que pateixen, només són solucionismes màgics que operen entre l'embuix de la química i la literatura dels recursos estilístics del fet terapèutic com a mer llenguatge. El problema de les descrites com a "malalties", associades al buit de l'existència, no desapareixerà amb la ingesta pautada de comprimits de laboratori.

El malestar no pot ser tractat com un fenomen individual perquè aquest fet posa de manifest, que el tractament en ell mateix, descontextualitza l'individu del seu entorn, de l'escenari en el qual interpreta el seu paper i d'aquells símbols i significats de caràcter social que l'embolcallen. La simptomatologia del buit, les anomenades desregulacions emocionals o els trastorns d'etiologies variades associats a l'experiència vital, són fruit d'un malestar sistèmic. La terra es regira contra el maltractament climàtic, la precarietat laboral atemoreix les persones, com també ho fan les retallades socials o les desigualtats en el seu ventall més ampli. Aquesta simptomatologia és social i el patiment és infligit per un sistema de vida dissenyat i impulsat per un règim de relacions econòmiques que fomenta el capitalisme, que instaura la competència, la velocitat i la incomunicació, que ven a l'engròs motlles de participació felicista per a canviar les percepcions de llibertat sense que canviï res.

Les disciplines que no tracten d'entendre i d'aprofundir en les causes del patiment no són ni seran capaces de fer menor la seva presència i la seva intensitat. Les estadístiques de les societats occidentals apunten que les persones pateixen i que aquest viure i sofrir va *in crescendo*. Els fàrmacs han esdevingut companys de viatge diari, fet que constata que el malestar conviu amb la societat d'una manera normal i conforma un espai més per a l'activitat comercial. La qualitat de vida dels éssers humans requereix una visió holística que atengui les necessitats reals i que investigui en profunditat els factors socials que operen en l'equació dels desajustos. Des de conèixer com afecta el ritme de vida i la velocitat que imposa el fet tecnològic a la cognició, a estudiar i analitzar com creixen les qüestions i operacions econòmiques en detriment de la salut mental.

No hi ha utopia per assolir en la fàbrica de felicitat consumista com no hi ha promesa farmacològica ni terapèutica que pugui abordar el fet social del malestar, sense qüestionar l'estructura des dels seus fonaments. No existeix argument suficient en la inèrcia convencional acadèmica, ni excusa comercial de mercat, que pugui sostenir en el temps una lectura mecanicista del patiment, allunyada per sistèmica i abúlica, de les necessitats de sensibilitat humana dels subjectes que pateixen. Aquest reclam exigeix una òptica valenta i enèrgica que foragiti la reclusió del jo i retorni aquest jo a la comunitat. Una comunitat, però, conscient de les cures recíproques i que adobi el sentiment de pertinença al col·lectiu i no pregoni la imposició d'un pla Marshall¹¹ de medicaments que dilueixi el passat, anestesiï el present i hipotequi el futur.

Una perspectiva que sigui capaç de sobrevolar els sistemes i els seus engranatges vetustos i aculli intervencions crítiques amb els fenòmens pertorbadors de les emocions i la regulació vital dels subjectes. Un abordatge del malestar que no albergui gens de por en el seu desenvolupament i pràctica, que no vesteixi cap mordassa per influència directa d'interessos articulats i que pugui assenyalar el convencional, el consum, la publicitat, el llenguatge del sistema econòmic, les desigualtats en totes les seves icones i la velocitat del compàs de la virtualització de l'experiència, com a causes del malestar civilitzatori.

Una arremesa en contraofensiva dialèctica, que aporti les claus per desmuntar sense embuts la mateixa literatura familiar i normalitzada de la química, l'exclusió i la submissió, per obrir un nou camí en les relacions entre subjectes, en el qual tots els afectats puguin combatre plegats les escomeses de l'existència.

Es fa imperatiu poder sentir-nos part del tot que batega sobre l'escorça de la terra. Foragitar el desencís i fer cara a aquest atzucac anihilador que transforma la misèria en productes de mercat. Clama la necessitat d'obrir les portes, ampliar la mirada i focalitzar

¹¹ El Pla Marshall, és el nom popular de l'European Recovery Program (ERP). Era un pla dels Estats Units per a la reconstrucció dels països europeus després de la Segona Guerra Mundial. La iniciativa va rebre el nom del secretari d'estat americà George Marshall i fou dissenyat principalment pel Departament d'Estat, amb la idea de frenar l'avenç del comunisme a Europa.

l'energia desitjant en una nova direcció. Escombrar la por paralitzant, per convertir-nos en subjectes exigents d'una realitat que pugui distingir les persones dels objectes. Un món-contexte, un escenari-situació, que en una composició harmònica grupal, esborri la il·lusió-miratge que és l'anhel de felicitat consumista i el seu jo buit, hiperconnectat, però incomunicat.

Perquè desorienta el jo. Perquè anul·la la seva potencialitat transformadora. Perquè aquest foc d'encenalls, el distrau del seu poder dissident.

Bibliografia



- Arendt, H. (2003). *La condición humana*. Paidós Iberica.
- Arimon-Pagès, E., Fernández-Ortega, P., Fabrellas-Padrés, N., Castro-García, A. M., & Canela-Soler, J. (2022). Dealing with Emotional Vulnerability and Anxiety in Nurses from High-Risk; A Multicenter Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022, Vol. 19, Page 5569, 19(9). <https://doi.org/10.3390/IJERPH19095569>
- Beauvoir, S. de. (2017). *Le deuxième sexe. El segundo sexo*. Catedra.
- Berardi, F. (2003). La ideología felicista. In *La fábrica de la infelicidad* (pp. 29–57). Traficantes de sueños.
- Casafont, R. (2014). *Viaje a tu cerebro emocional* (E. B (ed.)). Grupo Zeta.
- Chomsky, N. (2011). *La era obama* (P. & Presente (ed.)).
- Foucault, M. (2005). *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión* (34th ed.). Siglo XXI editores SA.
- Fraser, N. (2012a). *Entrevista a Nancy Fraser. Sobre la virtud de la justicia*.
- Fraser, N. (2012b). Sobre la Justicia. Lecciones de Platón, Rawls e Ishiguro. *New Left Review* 74, 1–10.
- Freud, S. (1991). Conferencias de introducción al psicoanálisis, parte I y II (1915-1916). In *Obras completas* (XV Edition). Amorrortu editores.
- Frost, S. (2016). Fear and the Illusion of Autonomy. El miedo y la ilusión de la autonomía. *Las Torres de Lucca. Revista Internacional de Filosofía Política*, 5(9), 175–200.
- Galbraith, J. K. (1958). *The affluent society. La sociedad opulenta*. Houghton Mifflin.
- Goffman, E. (2001). La presentación de la persona en la vida cotidiana. In *1a ed. 3a reimp.* Amorrortu.
- Gran Diccionari. (2023). *Els diccionaris de l'Enciclopèdia*. Gran Diccionari de La Llengua Catalana. <https://www.diccionari.cat/>
- Illouz, E. (2007). *Intimidaciones congeladas. Las emociones en el capitalismo* (1st ed.). Editores, Katz.
- Illouz, E. (2010). Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda. In Katz Editores (Ed.), *La salvación del alma moderna* (pp. 11–36). Katz.
- Illouz, E., & Cabanas, E. (2019). *Happygracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas* (Paidós (ed.)). Editorial Planeta.
- Kallis, G. (2016). *Ecomodernismo versus ecología política*. Ecología Política. <https://www.ecologiapolitica.info/novaweb2/?p=3577>
- Latour, B. (2018). *Anthropocene Lecture: Bruno Latour*. HKW Anthropocene Curriculum.

- <https://www.youtube.com/watch?v=UtaEJo-jo8Q>
- Llorca Abad, G. (2005). (In)comunicación y arquitectura. Paul Virilio: claves para un debate. *Comunicación: Revista Internacional de Comunicación Audiovisual, Publicidad y Estudios Culturales*, 2005(3), 235–252.
- López-Petit, S. (2009). La nueva cuestión social: el malestar. In Traficantes de sueños (Ed.), *La movilización global* (pp. 95–114).
- Morozov, E. (2016). *La locura del solucionismo tecnológico*. Katz editores.
- Moskowitz, E. S. (2001). *In therapy we trust. America's obsession with self-fulfillment*. Johns Hopkins University Press.
- Nardone, G. (2003). El miedo, ese notorio desconocido. In Paidós Ibérica (Ed.), *Más allá del miedo: superar rápidamente las fobias, las obsesiones y el pánico* (Issue Fear, p. Pags 11-40).
- Nietzsche, F. (2008). *Fragmentos póstumos (1885-1889) Volumen IV: 4*. Tecnos.
- Paoli, S. (2009). *Pensar la Velocidad. A Parte Rei Revista de Filosofía*.
<https://www.youtube.com/watch?v=OAPn7pBPOL8>
- Paulson, S., Azzarelli, K. K., McMahon, D. M., & Schwartz, B. (2016). A new science of happiness: the paradox of pleasure. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1384(1), 12–31.
<https://doi.org/10.1111/nyas.13068>
- Picazo Casariego, L. (2015). *Decrecimiento, del mito de la abundancia a la simplicidad voluntaria*.
<https://www.filmin.es/pelicula/decrecimiento-del-mito-de-la-abundancia-a-la-simplicidad-voluntaria>
- Pirela Torres, A. (2001). La estética de la desaparición y la ciudad en Paul Virilio. *Utopía y Praxis Latinoamericana.*, 6(15), 100–107.
- Pogge, T. (2005). Cosmopolitismo y soberanía. In *La pobreza en el mundo y los derechos humanos* (pp. 215–248). Paidós.
- Ruido, M. (2019). *Estado de malestar. Mark Fisher, Franco Berardi, Santiago López Petit, colectivo de activistas InsPiradas de Madrid, etc.* <https://vimeo.com/303029740>
- Simmel, G. (2014). Cap 1. El problema de la sociología. In *Sociología: estudios sobre las formas de socialización* (pp. 99–135). Fondo de Cultura Económica.
- Thompson, R. A. (2019). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and Psychopathology*, 31(3), 805–815. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000282>
- Virilio, P. (1995). Velocidad e información. ¡Alarma en el ciberespacio! *Le Monde Diplomatique, Tecnología, cultura*, 1–4.
- Wittgenstein, L. (2017). *Tractatus Logico-Philosophicus* (Tecnos (ed.); 5th ed.).
- World Health Organization. (2022). *WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care*. <https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>