

Rosa Ana Alija Fernández

## Síndromes de un capitalismo enloquecedor

El capitalismo daña el alma. La erosiona hasta reducirla a una parte ínfima en los cuerpos exhaustos de los que se nutre el beneficio económico, piezas de su maquinaria, condenadas a una obsolescencia programada, reemplazables. Pero el alma no es obsolescente, al contrario, como lo prueba el que, en los últimos tiempos, el debate sobre la salud mental haya finalmente llegado al espacio público. Sin duda, hay muchos elementos que pueden herir el alma: desde la predisposición genética hasta los hechos traumáticos, pasando por la construcción social del género, son numerosos los factores que ponen de manifiesto la vulnerabilidad interior del ser humano. Pero cada vez es más evidente que el sistema capitalista no solo arrasa la naturaleza y la carcasa misma de las personas para saciar su voracidad, sino que también perjudica seriamente la salud mental. Lentamente, de manera casi imperceptible, la agujerea con su agua presuntamente fresca, presuntamente vivificante, hasta ahogarla. Personas tocadas y hundidas.

Nada de lo que se plantea en esta nota es novedoso u original, ni lo pretende.

Ya Kate Pickett y Richard Wilkinson alertaron en [\*The Spirit Level: Why More Equal Societies Almost Always Do Better\*](#) (2009) de que, a mayor desigualdad, mayor ansiedad. En realidad, escribir esto es un acto antisistema, una huelga de productividad que araña minutos al tiempo que otros días se dedica al trabajo. No producir lo que se espera que se produzca en un modelo orientado a resultados sin tener en cuenta la capacidad real del ser humano para alcanzarlos en plazos cada vez más cortos. Si has podido hacerlo en cinco horas con una pausa, puedes hacer más si te ahorras el descanso. Nuestra responsabilidad hacia el trabajo es una trampa en un sistema insaciable. Siempre puedes dar un poco más. Da un poco más y alcanzarás el éxito: la promesa suprema. Pero ¿qué es el éxito? Pregunta aparentemente fácil, no tiene una respuesta simple. ¿Riqueza? ¿Fama? Dice la RAE que *éxito* es el “resultado feliz de un negocio, actuación, etc.” o la “buena aceptación que tiene alguien o algo”. La felicidad en manos de un resultado o el éxito dependiendo de la opinión de terceros. Hay una tercera definición: “fin o terminación de un negocio o asunto”. Sin felicidad, sin reconocimiento ajeno: el mero hecho de concluir algo es exitoso. Sin embargo, el diccionario nos lanza una advertencia: se trata de un sentido del término poco usado. El capitalismo al asalto del lenguaje y ganando la batalla.

La consecución de esa nebulosa que es el éxito, piedra angular del capitalismo, alimenta malestares. Un ejemplo es el denominado *síndrome del impostor*, es decir: creer que los logros no se deben a la propia valía, sino a la suerte o al trabajo duro, y que en cualquier momento te desenmascararán y se descubrirá que eres un fraude. El término fue acuñado a finales de los 70 por Pauline Rose Clance y Suzanne Imes para referirse a un fenómeno que parecía afectar sobre todo a las mujeres, aunque lo cierto es que los hombres no están exentos de padecerlo. De hecho, hay un sector de la población en el que es muy habitual: las personas con altas capacidades intelectuales. Puede parecer paradójico, pero no lo es: junto con altos niveles de perfeccionismo, la conciencia de la enorme cantidad de cosas que no se puede llegar a saber las hace más susceptibles de sentirse un fraude por conocer solo un poco. ¿Y si cambiáramos la óptica? ¿Y si, en lugar de hablar de *fraude*, habláramos de *humildad*? A lo largo de los siglos, el *summum* de la sabiduría se condensaba en una frase: “solo sé que no sé nada”. Con la

perspectiva actual, Sócrates sería un perfecto candidato a ser considerado víctima del síndrome del impostor. Un síndrome que, como apuntaba una [noticia de la BBC](#), es “perjudicial para alcanzar el éxito”. Con ese parámetro de referencia, (in)definido por hombres, tampoco sorprende que las mujeres hayan caído en él. A lo mejor es que ese modelo de “éxito” no nos interesa. A lo mejor estamos haciendo equilibrios para mantenernos en pie en un sistema cuyas reglas no hemos puesto, a menudo no compartimos y con mucha frecuencia no nos interesan. Tal vez preferimos ser humildes, esforzarnos en hacer las cosas lo mejor que podamos, estar agradecidas con las oportunidades que nos brinda la vida (bienvenida sea la suerte). Quizás —solo quizás— no siempre nuestra autoestima esté dañada porque no nos pavoneemos, no hagamos gala de lo mucho que sabemos, o nos satisfagan más los logros colectivos que los méritos individualizados. Posiblemente, eso es lo mismo que les pasa a muchos hombres también, hasta alcanzar entre unas y otros ese porcentaje superior al 70% de la población que, en un estudio de 1985, la propia Pauline Rosa Clance, junto con Gail Matthews, estimaron que lo había padecido en algún momento de su vida.

Más recientemente, ha aparecido un nuevo concepto que parece estar teniendo cierto predicamento: la *dismorfia de productividad*. La expresión es de Anna Codrea-Rado, quien quería resumir en ella la incapacidad para ver y apreciar sus logros profesionales. En otras palabras, la incapacidad de apreciar el propio éxito. De nuevo. Tras planteárselo a especialistas en psicología, [las respuestas que obtuvo no pudieron ser más claras](#): por una parte, puede ser síntoma de un problema de salud mental, como el agotamiento, la ansiedad o la depresión, de manera que se deberían revisar los procesos de pensamiento y determinar qué creencias están conduciendo a esa idea; por otra parte, en realidad no es un problema personal, sino estructural, provocado por el funcionamiento del modelo capitalista.

Nos hemos dejado envolver por un sistema en el que importa más la forma que la sustancia. Es el triunfo de la mercadotecnia (*marketing*: otra bandera clavada en el diccionario), que nos ha convencido de que somos productos que publicitar. En algunos ámbitos, como en la ciencia, se requiere pasar más tiempo pensando una estrategia para dar a conocer los resultados de las investigaciones que en pensar a secas. Mientras, las universidades han asumido el discurso de que, a lo largo de la carrera, se debe ayudar al alumnado a crear su “marca personal”. El crecimiento intelectual y personal, los valores, la conciencia social ya no son objetivos en sí mismos de la vida universitaria, sino elementos de un currículo que haga a la persona más competitiva, más deseable para el mercado de trabajo. A esto se suma la triunfante apropiación en su propio beneficio que el capitalismo ha hecho de la tecnología. En lugar de venir a mejorarnos la calidad de vida dejándonos más espacio al ocio, los medios tecnológicos no solo han incrementado la exigencia de productividad —las máquinas que nos iban a reemplazar son ahora nuestras cadenas—, sino que, además, los medios de comunicación de masas y las redes sociales han terminado por configurar un mundo paralelo que pretende ser reflejo de la realidad, pero que a menudo es un escaparate de fantasías, convirtiendo lo falso en parámetro de lo ideal y facilitando la agresión al otro. Pese a que los medios de comunicación de masas y las redes sociales pueden ser espléndidas herramientas para articular la lucha por un mundo mejor para todas y todos, la obtención de rédito económico enfanga la función social de los primeros. En cuanto a las segundas, son un arma de doble filo. Si bien permiten que la gente se organice en iniciativas sin fronteras para impulsar el cambio social, a la vez favorecen el individualismo provocado por la atomización de la sociedad en esos muchos mundos paralelos. El individuo frente a la inmensidad virtual, algo que no es nada sencillo de digerir sin el entrenamiento y las

herramientas adecuadas. Las pantallas operan como un perfecto escudo para no ver la imperfección de cualquier ser humano —aparentemente demasiado incómoda—, y para neutralizar cualquier posible atisbo de empatía que pueda despertar mirar a alguien a los ojos, ni que sea por unas décimas de segundo. Porque gestionar la humanidad ajena a veces es complicado, sobre todo cuando interpela a nuestras propias imperfecciones. Enfrentarlas es una molestia de la que se puede prescindir, siempre que nos quede el parapeto de la pantalla, aunque eso obstaculice el crecimiento personal y, por tanto, nos haga peores personas en un mundo en el que socializar es tan inevitable como deseable.

La realidad es que no siempre despuntan quienes más valen, sino quienes mejor se venden o, lo que es peor, quienes mejor resisten al desgaste que suponen las exigencias del sistema, en una perversa actualización del evolucionismo darwinista. Con la convicción de que debemos resistir (para lograr el éxito, por militancia o porque mostrar las debilidades nos dejará fuera de juego), seguimos empujando rocas cuesta arriba hasta que nos aplastan. El síndrome del impostor no se considera una enfermedad, pero el síndrome del desgaste profesional (popular y sintomáticamente conocido por su nombre en inglés, síndrome del *burn out*), sí. Incluido por la OMS en la última versión de su Clasificación Internacional de Enfermedades, vigente desde este año, el desgaste profesional se traduce en un agotamiento físico y mental debido al estrés crónico asociado con el trabajo y el desempleo, y hace algunos años que los tribunales españoles lo reconocen como [accidente laboral](#).

Lo que es una gran noticia tiene, sin embargo, un inconveniente: una pierna rota por caerse de un andamio no admite dudas para el trabajador, pero decidir, en medio de la vorágine laboral, que el cansancio es fruto del estrés crónico no es tan sencillo. Un poco más, siempre se puede un poco más, porque decidir parar puede tener consecuencias nefastas, sobre todo si el mercado laboral está estancado, las condiciones de trabajo van a la baja y la competitividad marca el ritmo. El bucle está servido. Hemos llegado a este punto progresivamente y demasiado rápido, sin tiempo para cambiar estructuras y hábitos que se han quedado desfasados ante lo que se nos ha venido encima, dejando que el capital dicte las normas y quitando al trabajador el derecho a echar el freno cuando el patrón azuza los caballos.

El capitalismo perjudica gravemente la salud mental, y lo hace de una manera acelerada. Las generaciones que vienen no han conocido otra cosa, y cada vez más experimentan una desazón vital impropia de su edad (según [UNICEF](#), 1 de cada 7 personas entre 10 y 19 años tiene problemas de salud mental, siendo la prevalencia de la ansiedad y la depresión superior al 40%). No es fácil convencerlas de que la promesa del éxito es una trampa; que *yo no soy mis resultados* —y mucho menos un producto que se debe publicitar—; que el otro no es la competencia, sino un compañero en potencia; que esperar inmóvil a que aparezca una rana para verla respirar causa un placer difícil de explicar. La paradoja es que, tal y como están las cosas, convencerlas es condenarlas al aislamiento por salirse del sistema, lo cual es igualmente peligroso para su salud mental.

La única solución sería salirnos todos, antes de volvernos completamente locos.