

L'IMPERATIU DE LA GESTIÓ EMOCIONAL. PSICOLOGITZACIÓ I DESPOLITITZACIÓ EN TEMPS DE LA COVID

El imperativo de la gestión emocional. Psicologización y despolitización en tiempos de covid

The imperative of emotional management. Psychologization and depoliticization in times of covid

PATRICIA BERTOLIN ROS

patribertros@gmail.com

Universitat de Barcelona

ORCID: 0000-0003-1452-3585

RESUM

Davant la irrupció de la covid-19, el discurs de la “gestió emocional” va permear en diversos contextos, des de les escoles, fins a l’interior de les cases, de la mà de coachings, webs, instagramers, etc. En aquest context, la Generalitat de Catalunya va posar a disposició de la ciutadania la plataforma digital GestióEmocional.cat amb l’objectiu que les persones amb malestars psicològics poguessin autogestionar les seves emocions des de casa. El present assaig busca comprendre alguns dels processos socials, econòmics i històrics que fan que, avui en dia, la gestió emocional sigui un dels recursos més estesos a les societats neoliberals. Al llarg de l’article, es duu a terme una reflexió sistemàtica que convida a problematitzar la “gestió emocional” en el context neoliberal, a través de fer dialogar alguns dels debats teòrics vers la temàtica, en el cas concret de la plataforma digital GestióEmocional.cat. En primer lloc, s’intentarà comprendre com aquests tipus de polítiques parteixen d’un abordatge psicologitzador de les desigualtats estructurals, deixant en un segon o tercer pla les variables estructurals i socioculturals en l’abordatge dels malestars psicològics. En segon lloc, s’exposarà com l’imperatiu de la gestió emocional no s’hauria pogut desplegar sense l’emergència d’un subjecte disposat a gestionar totes les esferes de la seva vida, inclús les emocions. Però a més, s’il·lustrarà com la gestió emocional desplega un seguit de “tècniques psi” que empenyen als individus a una constant autorealització de si per tal d’assolir els ideals de benestar, comportant una despolitització generalitzada.

Paraules clau: gestió emocional; neoliberalisme; psicologització; despolitització.

Fecha de recepción: 22/02/2023 · Fecha de aceptación: 31/07/2023 · Fecha de publicación: 03/10/2023

RESUMEN

Ante la irrupción de la covid-19, el discurso de la “gestión emocional” permeó en varios contextos, desde las escuelas, hasta el interior de las casas, de la mano de coachings, webs, instagramers, etc. En este contexto, la Generalitat de Catalunya puso a disposición de la ciudadanía la plataforma digital Gestióemocional.cat con el objetivo de que las personas con malestares psicológicos pudieran autogestionar sus emociones desde casa. El presente ensayo busca comprender algunos de los procesos sociales, económicos e históricos que posibilitan que, actualmente, la gestión emocional sea uno de los recursos más extendidos en las sociedades neoliberales. A lo largo del artículo se lleva a cabo una reflexión sistemática que invita a problematizar la “gestión emocional” en el contexto neoliberal, a través de poner en diálogo algunos de los debates teóricos relacionados con la temática, con el caso concreto de la plataforma digital GestióEmocional.cat. En primer lugar, se intentará comprender cómo estos tipos de políticas parten de un abordaje psicologizador de las desigualdades estructurales, dejando en un segundo o tercer plano las variables estructurales y socioculturales en el abordaje de los malestares psicológicos. En segundo lugar, se expondrá cómo el imperativo de la gestión emocional no se habría podido desplegar sin la emergencia de un sujeto dispuesto a gestionar todas las esferas de su vida, incluso las emociones. Pero, además, se ilustrará como la gestión emocional despliega un seguido de “técnicas psi” que empujan a los individuos a una constante autorrealización de sí para lograr los ideales de bienestar, comportando una despolitización generalizada.

Palabras claves: gestión emocional; neoliberalismo; psicologización; despolitización.

ABSTRACT

In the context of Covid-19's outbreak, the discourse of “emotional management” permeated in various contexts, from schools, to the interior of houses, through coaching, websites, influencers, etc. In this context, the Generalitat de Catalunya launched “GestióEmocional.cat”, a digital platform available to all citizens with the unique goal of enabling people with psychological disorders to self-manage their emotions from home. The present essay seeks to understand some of the social, economic and historical processes that have turned 'emotional management' one of the most widespread resources in neoliberal societies today. Throughout this article, a systematic reflection is carried out that invites us to problematize what “emotional management” is in the neoliberal context, through some of the theoretical debates on the subject, focusing specifically on the case of the digital platform GestióEmocional.cat. Firstly, I will try to understand how these policies start from a psychologizing approach to structural inequalities, leaving the structural and socio-cultural variables in the approach to psychological discomfort behind. Secondly, it will be explained how the imperative of emotional management could not have been deployed without the emergence of a subject willing to manage all spheres of their life, including emotions. Additionally, it will be illustrated how emotional management deploys a series of “psi techniques” that push individuals to a constant self-realization in order to achieve the ideals of well-being, leading to a generalized depoliticization.

Key words: emotional management; Neoliberalism; psychologization; depoliticization.

*No podem canviar la realitat que vivim, però sí que modificar la manera com ens hi enfrontem.
Una bona gestió de les emocions ens pot ajudar a millorar el nostre benestar mental.*
(Generalitat de Catalunya 2021)

1. INTRODUCCIÓ

La crisi de la covid-19, va comportar el desplegament d'un seguit de "tècniques psi" (Illouz i Cabanas 2019): webs, coachings, blogs, etc., per a què les persones amb malestars psicològics¹ poguessin afrontar aquesta crisi amb més recursos emocionals. Així doncs, no és estrany que un mes i mig després de la irrupció de la covid-19, la Generalitat de Catalunya posés a disposició de la ciutadania l'aplicació GestióEmocional.cat (en endavant AGE). L'AGE és una plataforma digital on les persones reben "una atenció individualitzada" virtual² per a gestionar els seus malestars psicològics (Vaqué 2020). En obrir l'aplicació es presenten fins a quinze exercicis per "l'autogestió de les emocions": aprendre a respirar, relaxar-se, "mindfulness", controlar els pensaments, entre d'altres. Però aquest imperatiu a la gestió emocional, no es limita al context social actual. En la crisi del 2008 va tenir lloc una proliferació de "tècniques psi" que va comportar molts segments de la població comencessin a gestionar les seves emocions davant la gran crisi econòmica i social neoliberal (Illouz i Cabanas 2019, 73).

El present assaig és una reflexió sistemàtica que convida a problematitzar la "gestió emocional" (Illouz i Cabanas 2019) a través de fer dialogar alguns dels debats teòrics vers la temàtica, en el cas concret de l'AGE. L'objectiu del treball és comprendre, d'una forma molt incipient, alguns dels

¹ Utilitzo el terme malestar psicològic per a fer referència a aquells malestars com l'angoixa, l'ansietat, la tristesa, depressió, etc., que viuen les persones, amb indiferència de si existeix un diagnòstic mèdic o no. Prenent com a referència De la Mata i Ortiz (2007, 40-41), el malestar psicològic s'ha d'entendre com un fenomen de construcció social, ja que al llarg de la història l'objecte d'atenció de la psiquiatria i la psicologia s'ha anat transformant. Just en els anys vuitanta es produeix un augment de la psiquiatrització de la vida quotidiana, on aquells sentiments de malestar relacionats amb els avatars de la vida, que abans eren "integrats en un sistema de significats col·lectius" i sostinguts per les xarxes de contenció tradicionals, en l'actualitat han passat a ser intervinguts pel sistema sanitari.

² En el present treball no s'ha pogut abordar l'auge de la "e-salud", és a dir, la salut digital. Algunes de les conseqüències de la salut digital han estat estudiades per López-Santín i Álvaro (2018): traspàs de responsabilitats mèdiques als pacients, retallades del personal sanitari, control de la població, convenis entre la salut pública i empreses privades del món digital, la cessió de dades a mans privades, entre d'altres.

processos socials, econòmics i històrics que fan que, avui en dia, la gestió emocional sigui un dels recursos més estesos a les societats neoliberals. Per aquest motiu, en la primera part del treball s'intentarà comprendre com el canvi paradigmàtic en l'abordatge de les desigualtats estructurals, que va suposar el pas de l'antiga a la nova qüestió social, té una influència directa en la configuració de polítiques amb un abordatge psicologitzador que posen al centre la gestió emocional, com és el cas de l'AGE. Així doncs, en aquesta primera part s'intentarà dilucidar com la nova qüestió social ha impregnat el camp de la salut mental, donat lloc a abordatges psicologitzadors que disten de les postures que reivindiquen incloure les variables estructurals i socioculturals en l'abordatge dels malestars psicològics. En la segona part, en primer lloc, s'exposarà com la gestió emocional no s'hauria pogut desplegar sense l'emergència d'un subjecte disposat a gestionar totes les esferes de la seva vida, inclús les emocions. En segon lloc, per explorar els possibles impactes que l'AGE pot estar tenint en les subjectivitats, ens endinsarem a dilucidar alguns dels efectes que les "tècniques psi" i l'imperatiu a la gestió emocional estan tenint en elles, on es veurà que l'autorealització constant de si, per assolir els ideals estàndards de benestar, comporta una innegable despolitització.

2. LA INDIVIDUALITAT EN L'ABORDATGE DELS MALESTARS: INVISIBILITZACIÓ DELS FACTORS ESTRUCTURALS

Tal com assenyalava el cap de servei de l'AGE, aquest recurs persegueix l'objectiu "d'apoderar" a les persones en la gestió de la seva salut emocional (Vaqué 2020). El discurs de l'apoderament convida els usuaris a ser part activa en la solució del seu malestar, si aquests s'esforcen i guanyen competències emocionals mitjançant els exercicis proposats a l'aplicació, el seu malestar, teòricament, es reduirà. Aquesta premissa beu dels postulats teòrics de la psicologia positiva (Seligman 2003), que assenyalen que qualsevol pot aconseguir el benestar si duu a terme unes senzilles "tècniques psi" (mindfulness, PNL, expressió emocional, etc.). El treball emocional sobre un mateix, tal com apunta Moskowitz (2001) és l'únic mitjà per assolir la felicitat. Diversos estudis del camp de la salut (Cantor-Cruz et al. 2021) i l'educació (Bisquerria 2013; 2016; Bisquerria i Mateo 2019), assenyalen que el desenvolupament de competències emocionals i la gestió emocional són eines clau per disminuir els malestars i augmentar

la sensació de benestar. En aquesta línia, en un estudi que buscava conèixer la relació entre les competències emocionals d'un grup d'estudiants i el seu grau d'estrès, s'apuntava el fet que l'alumnat amb majors competències emocionals, com la gestió emocional, podia moderar més exitosament els seus nivells d'estrès (Ticona 2022). No es pot negar, doncs, que dur a terme exercicis que fomentin les competències emocionals i saber "gestionar" les pròpies emocions, pot fer augmentar les sensacions de benestar. De fet, Illouz (2007) assenyala que el model terapèutic i el conjunt de "tècniques psi" són "bons per a" l'economia dels problemes a escala micro, en el sentit que, per una banda, ajuda a les persones a anar resignificant les seves experiències i, per altra, en un context polític, econòmic i social cada cop més precari i inestable (Lorey 2016), crea la il·lusió de què els subjectes poden tenir cert grau de control sobre allò que els hi passa.

Però, tot i que la gestió emocional pugui aportar cert benestar momentani, Gordillo (2019) afirma que és un mecanisme molt eficaç perquè els subjectes s'acabin adaptant en les condicions de vida existents. La creença de què si un gestiona positivament el seu món emocional, podrà assolir el benestar, parteix d'un abordatge individualitzador i psicologitzador, en el sentit que només posa èmfasi en l'esfera personal dels individus quan aquests han de fer front a malestars, ignorant per complet els factors estructurals i violències socioculturals que estarien provocant-los. Així doncs, no seria menester intervenir en les estructures socials, sinó que mitjançant la gestió emocional de les persones, es podria fer front als malestars psicològics. Aquesta èmfasi en fer de l'individu el responsable de la seva salut i dels malestars psicològics que viu, i que comporta la invisibilitat de la dimensió estructural, és el reflex de la mirada hegemònica neoliberal. Per tant, el discurs i abordatge individualitzant i psicologitzador de l'AGE, s'ha d'entendre com a fruit d'un procés historicosocial en el marc europeu, on a mitjans del S.XX comença la desarticulació d'un abordatge més estructural de les desigualtats socials, per donar lloc, a una anàlisi més individual i psicologitzadora que acaba responsabilitzant als individus dels malestars que pateixen. Aquest canvi d'abordatge ha tingut un impacte en la configuració de les polítiques socials, ja que si en un inici posaven en el centre la dimensió estructural, en l'actualitat hi ha la tendència d'ubicar en la interioritat dels individus l'etiologia dels seus malestars, promovent abordatges psicologitzadors com l'AGE.

2.1. De l'antiga a la nova qüestió social

En el context de les societats industrials els malestars socials eren analitzats des de tensió antagonica existent entre capital i força de treball, és a dir, el conflicte social era interpretat com el resultat de l'explotació capitalista de les vides obreres (Fernández Liria i Alegret Zahonero 2019). En aquest sentit, la qüestió social³ permetia una anàlisi política dels fets socials (Petit 2009, 100). Però la qüestió social va patir un desplaçament derivat de la consolidació de l'estat del benestar (EB) –a partir de la segona meitat del segle XX–, on la progressiva desarticulació del moviment obrer, la “segona revolució individualista” (Lipovetsky 2000) i l'auge neoliberal, va donar pas a una interpretació de la qüestió social de caràcter individual i psicologitzador. Tal com assenyala Harvey (2020), després de la Segona Guerra Mundial, en el marc europeu, van sorgir una sèrie de formes estatals (socialdemòcrates, democristianes i dirigistes), que el que tenien en comú, era “l'acceptació de què l'Estat havia de concentrar la seva atenció en l'ocupació plena, en el creixement econòmic i el benestar dels ciutadans” (Harvey 2020, 17). Les polítiques anomenades “keynesianes” van ser àmpliament aplicades per atenuar els cicles econòmics i per promoure l'ocupabilitat de la ciutadania. L'EB, a partir del dret social, comença a materialitzar algunes de les reivindicacions de la classe obrera (política de rendes, pacte social, regulació laboral, etc.), ja que d'alguna manera interessa que tinguin certs drets reconeguts, per apaivagar les lluites. Així doncs, el dret social comporta “canviar una reivindicació de justícia social, per una protecció” que l'Estat havia de conferir (Donzelot 1994, 94). En aquest sentit, les reivindicacions del moviment obrer ja no es dirigeixen contra el capitalista, sinó que l'Estat, mitjançant els drets socials, les reformes laborals, la tècnica asseguradora, etc., s'erigeix com a àrbitre “neutral” per mediar el conflicte capital-classe (Harvey 2020). De la mateixa manera, el moviment obrer, per poder entrar en diàleg amb els patrons, ha de burocratitzar-se mitjançant els sindicats (Petit 2009). Segons Castel (1997, 331), l'EB va tenir efectes individualitzants, ja que les xarxes de solidaritat i de protecció que es

³ “La qüestió social era la paraula neutre políticament emprada per a qualificar l'explotació capitalista” (Petit 2009, 99) i que va ser emprada des de la segona meitat del S. XIX fins a la primera meitat del S. XX.

derivaven de les pertinences comunitàries directes de la classe obrera, es van anar debilitant a mesura que l'EB, a través de les polítiques i proteccions socials, les va anar substituint. A aquest desmembrament de la classe obrera, se li va sumar la lenta promoció d'una classe assalariada burgesa (o classe mitjana) que accedia al mercat de treball, però que no s'identificava amb la classe obrera. Aquest fet va fer difuminar el model de societat travessat pel conflicte central "proletariat i burgesia", donant pas a una societat salarial dividida per blocs (Castel 1997, 308). Tot i això, en aquest pas de la societat industrial a la salarial, es va poder conservar el "compromís social", ja que d'alguna manera el moviment obrer li mantenia el pols al capital. Però aquest pols arriba al seu fi als anys setanta-vuitanta, amb la transformació del capitalisme industrial al capitalisme financer (o neoliberalisme) que comporta la dissolució del moviment obrer com a subjecte polític, l'emergència de nous mecanismes d'individualització i d'una nova cultura en la qual allò individual va començar a primar sobre els processos col·lectius (Castel 1997, 394; Fisher 2016, 130; De la Mata i Ortiz 2007, 45). El neoliberalisme s'ha d'entendre com el conjunt de polítiques financeres i administratives que han promogut l'expansió del sector privat a totes les esferes de la vida. Les conseqüències de l'expansió de l'economia política neoliberal han sigut devastadores⁴ pel conjunt de la població i el planeta. Però tal com assenyalen Laval i Dardot (2013) seria insuficient considerar el neoliberalisme únicament com una doctrina ideològica o econòmica que busca transformar les estructures econòmiques, polítiques, etc. El neoliberalisme s'ha d'entendre com una nova racionalitat, que en un sentit foucaultà, suposa una nova forma de govern que busca fer que tots els diferents "règims d'existència" funcionin sota la lògica mercantil (Jódar 2007, 167; Laval i Dardot 2013, 336). Per poder dur a terme aquesta transformació de totes les esferes de la vida sota la racionalitat neoliberal, ha calgut que la transformació fos, també,

⁴ Globalització financera de l'economia que suposa eliminació progressiva de les polítiques keynesianes; l'emergència de les institucions supranacionals apareixen com les "encarregades de mantenir l'ordre capitalista en el context de la globalització" des d'on es dicten les noves orientacions de les polítiques estatals; submissió de l'àmbit públic al capital financer mitjançant les desregulacions; privatització de l'arca pública i de l'Estat; l'augment exponencial de la incertesa laboral augment de l'atur, precarització laboral, mercantilització de l'habitatge, augment de les desigualtats socials; la mercantilització de les dimensions simbòliques i immaterial, etc. (Laval i Dardot 2013, 200; Illouz i Cabanas 2019, 61; Fernández Liria, García Fernández i Galindo Ferrández 2018, 77).

antropològica. Thatcher ja ho va advertir a finals dels anys vuitanta, “l'economia és el mètode. L'objectiu és canviar l'ànima” (Fisher 2016). Així doncs, el neoliberalisme també s'ha d'entendre com una racionalitat que imposa tècniques de subjectivació que donen lloc a un subjecte individualitzat, competitiu, eficient, positiu, resilient... Al cap i a la fi, un ciutadà competent en un context social cada cop més insegur i precaritzat (Lorey 2016).

La “segona revolució individualista” implica una mutació sociològica global en comportar un “procés de personalització”, és a dir, la introducció de la ideologia individualista a “les institucions, els modes de vida, les aspiracions i finalment les personalitats” (Lipovetsky 2000, 6). La “segona revolució individualista” suposa un “procés cultural de progressiva individualització de psicologització general [...] que ha permès traduir els dèficits estructurals a qüestions de caràcter psicològic i individual (Illouz i Cabanas 2019, 62). Això suposa que les desigualtats socials deixen de ser interpretades com la conseqüència del conflicte capital-classe i passen a ser percebudes com a mancances individuals i problemes d'ordre psicològic. Aquest fet reformula de dalt a baix l'Estat. Amb el neoliberalisme, aquest no desapareix, sinó que comença a funcionar sota la racionalitat empresarial i els imperatius tècnics on la lluita contra les desigualtats socials cessa, per donar pas a la “gestió” de les desigualtats (Laval i Dardot 2013, 273). En aquest sentit, davant el debilitament de les xarxes de contenció i d'un moviment polític que assenyala el conflicte capital-classe, sumat a un Estat que ha perdut els valors socials i la justícia com a horitzó, l'individu emergeix com responsable d'aquelles desigualtats que travessen la seva vida. Des d'aquesta perspectiva, “la distribució dels recursos econòmics i de les posicions socials es consideren exclusivament com la conseqüència de recorreguts, aconseguits o no, de realització personal” (Laval i Dardot 2013, 351). Per exemple, els problemes econòmics són reduïts a problemàtiques d'ordre psicològic i individual lligades a un insuficient domini de si mateix. Aquesta mirada cap a la interioritat dels subjectes respon a un procés de psicologització de les estructures socials, és a dir, aquell procés orientat a “transformar els problemes socials en problemes individuals” i psicològics (Crespo i Pascual 2012, 35) i comporta una responsabilització contínua del subjecte de les desigualtats que viu. La nova qüestió social ja no analitza el conflicte social en termes de confrontació de classe, sinó que situa les causes de les desigualtats que pateixen els individus en la seva psicologia i

trajectòria vital. Tal com afirma Petit (2009, 98), l'autonomia obrera ha estat substituïda per "l'autonomia del jo", fet que ha comportat una despolitització a l'hora d'analitzar els malestars que viuen les persones i una responsabilització de les mateixes.

Aquesta transformació en l'abordatge de les desigualtats socials, té un impacte directe en la configuració de les actuals polítiques. Per exemple, en el camp educatiu, des de fa més d'una dècada els organismes supranacionals (Banco Mundial, OCDE, UNESCO⁵, etc.) estan esgrimint informes i orientacions que apunten cap a la direcció d'incorporar l'educació emocional en els currículums a través de programes estatals, per tal que l'alumnat desenvolupi competències emocionals i aprengui a gestionar positivament les seves emocions per fer front als malestars (Abramowski 2017). En el camp de la salut mental, com s'exposarà a continuació, aquest abordatge ha configurat una mirada biologista i psicologitzadora que ha portat a invisibilitzar la dimensió material dels malestars psicològics. En aquest sentit, aquests han aparegut com a resultat d'una disfunció biològica o d'una psique mal domesticada que cal ser entrenada mitjançant exercicis com els que proposa l'AGE.

2.2. Psicologització dels malestars en el camp de la salut mental: responsabilitat individual

Aquest esquema de transformació de la qüestió social ens serveix per entendre que en el camp de la salut també s'ha donat un procés d'exclusió dels factors estructurals a l'hora d'analitzar els processos de salut/malaltia, donant especial rellevància als aspectes individuals (Menendez 1986, 52). A finals del segle XIX la biomedicina va incorporar els paradigmes biològics abandonant "el discurs politicosocial sobre la salut i la malaltia" (Comelles i Martínez 1993, 7). Tot i que durant l'Estat del Benestar la salut es concebia com un bé social, on s'intenta superar la visió individual del risc a l'hora de definir les malalties (De la Mata i Ortiz 2007, 42), és als anys vuitanta, en ple apogeu neoliberal, quan es comença a abandonar l'abordatge que considerava les malalties com una reacció al medi. Així

⁵ Podeu consultar Elias (2003) Aprendizaje académico y socioemocional, Instituto de la Estadística de la UNESCO (2016) Habilidades para el progreso social: el poder de las habilidades sociales y emocionales, Banco Mundial (2015) Las emociones valen tanto como los conocimientos, entre d'altres.

doncs, l'orientació mèdica en general, però també en el camp de la salut mental, està caracteritzada per un “reduccionisme biològic o psicobiològic” on els factors socials i culturals han tendit a ser exclosos en les últimes dècades⁶ (Martínez 2000, 251). Des d'aquesta perspectiva, els itineraris terapèutics majoritàriament s'han centrat en la dimensió biològica i, per tant, individual (tractament farmacològic, teràpies, etc.) (Menendez 1986, 52). Aquesta mirada biologista ha permès establir una separació entre els símptomes o signes del malestar “ansietat”, “estrès”, “manca de son” de les relacions socials concretes que el generen. En aquest sentit, en un context d'individualisme i de psicologització dels malestars, “tot queda dins de l'individu” (De la Mata i Ortiz 2007, 45).

Però, contràriament a aquesta visió dominant on les estructures socials són psicologitzades, trobem aportacions dins del camp de l'antropologia mèdica que donen compte de com els malestars psicològics són un reflex de les condicions de vida desiguals (Zapata 2019; Martínez Hernández 2006; Menendez 2005). Maestro (2020, 24) afirma que les crisis socials i econòmiques tenen un impacte directe en l'augment de malestars psíquics, fins i tot en suïcidis. En aquest sentit, no podem ignorar que l'AGE s'inscriu en un context de gran crisi econòmica i social (precarietat laboral, inseguretat en l'habitatge, augment de l'atur, retallades socials, ERTOS, aïllament, etc.) i que no afecta a tothom per igual, sinó que aquells sectors de la població que van veure més esfondrades les seves condicions de vida en les anteriors crisis, ara estan més exposades a la precarietat. Tanmateix, la ideologia cultural dominant, en l'actual context neoliberal, que enalteix l'individualisme, l'autosuficiència, l'emprenedoria i la competència, on els fracassos són el resultat d'una mala gestió o carència personal, és un factor que amplifica els malestars psicològics. Alguns autors com Petit (2009, 96) interpreten el “malestar” com l'efecte del capitalisme operant en totes les esferes de la vida, on les subjectivitats, i no només la seva força de treball, són posades a treballar pel capital: “el que alimenta actualment el capital no és el fruit del nostre treball, sinó la nostra pròpia vida” (Petit 2009, 14). Per l'autor aquest fet genera que existeixin un seguit de malestars (ansietat, depressió, insomni, fatiga, etc.), que ell anomena “malalties del buit”,

⁶ De fet el DSM-III exclou els factors socials com a indicadors que poden influir en el desenvolupament d'una malaltia mental, això vol dir que els malestars psíquics només són llegits en clau biològica o psicobiològica (Martínez 2000, 265).

que s'han d'entendre com la conseqüència de la gradual precarització de la vida material i social, i l'augment de la inseguretat vital. No es pot negar que avui en dia, en el marc neoliberal, el conflicte social va més enllà de l'antagonisme de l'antiga qüestió social, ja que la lògica d'explotació ha penetrat en totes les esferes de la vida social (Lorey 2016). Tot i això, el que sí pot ser recuperat de l'antiga qüestió social, és el seu efecte polititzador en posar en el centre de l'anàlisi la dimensió estructural. Així doncs, si es parteix de la mirada classe-capital, és a dir, s'incorporen els factors estructurals, els malestars psicològics apareixen com a expressions d'un "malestar social encarnat". Aquest terme, encunyat per l'antropòloga Zapata (2019) confronta les aproximacions biologistes i individualistes, apostant per una lectura polititzada dels malestars psicològics⁷, és a dir, busca "posar en el centre del debat sobre els processos de salut-malaltia-atenció, la importància de la dimensió, política, moral i econòmica de la generació dels mateixos" (Zapata 2019, 158).

Tot i que avui en dia hi ha veus⁸ que aposten per interpretar els malestars psicològics com a manifestacions d'unes condicions de vida desiguals, aquestes són minoritàries i no arriben a poder enderrocar l'abordatge psicologitzador que configura polítiques i recursos sanitaris com l'AGE. En aquest sentit, a l'AGE trobem aquest enfocament que exclou les qüestions estructurals a l'hora d'entendre els malestars psicològics. El fet que en cap lloc de l'aplicació es preguntin als i a les usuàries sobre les causes que generen el seu malestar i només s'ofereixin exercicis de gestió emocional per entrenar certes competències, fa que els malestars psicològics apareguin com la conseqüència d'una falta d'habilitats que la persona tindria i que la porten a viure amb més patiment les seves experiències. Es produeix una psicologització de les estructures socials, és a dir, les qüestions estructurals són transformades en qüestions psicològiques i personals. Així doncs, per l'AGE no és menester preguntar

⁷ En aquest punt és important assenyalar que en el present treball només es desenvolupa una lectura estructural dels malestars psicològics i no té en compte la dimensió "illnes" d'aquestes, és a dir, la dimensió subjectiva. Per una comprensió més profunda dels malestars psicològics seria necessari realitzar una investigació qualitativa per a conèixer les relacions socials i experiències concretes que generen els malestars a les persones.

⁸ Des de l'àmbit de la psiquiatria crítica, trobem les aportacions d'Ortiz Lobo (2017); des de la filosofia, Deleuze i Guattari (1972); en el camp de l'antropologia de la salut, les de Correa-Urquiza, et al. (2006) i Serrano i Martínez (2020), entre d'altres; en el camp de l'activisme polític, destaquen el Col·lectiu Nikosia, format per a persones amb i sense itineraris medicalitzats de patiment que, entre d'altres, problematitzen l'enfocament biomèdic dels malestars psicosocials i la seva estigmatització, el col·lectiu feminista InsPiradas, etc.

a l'individu que li genera malestar perquè en el fons el patiment psicològic remet, en última instància, a una mancança personal (no saber respirar, tenir pensaments negatius, etc.) que només serà resolta si gestiona degudament les seves emocions⁹. Així, no és estrany que l'AGE ofereixi exercicis als i a les usuàries perquè potenciïn certes habilitats que suposadament els hi mancarien (aprendre a respirar profundament, canviar els seus pensaments per fer-los positius, etc.). Per exemple, un dels exercicis que proposa s'anomena "canvia de perspectiva", on la persona és convidada a llegir un seguit de frases ("Això és un inconvenient, no una situació horrorosa", "no necessito sentir-me segur tota l'estona", "El futur depèn del que fem al present.", "La vida no és el que se suposa. És el que és. La manera d'afrontar-la és el que fa la diferència") amb l'objectiu que aquesta canviï l'enfocament dels seus pensaments. Com es veurà més endavant, la gran majoria d'exercicis de l'AGE beuen de diferents "tècniques psi" com el mindfulness, PNL, etc. Aquestes parteixen del postulat que la forma més eficaç d'aconseguir el benestar és "canviant la manera en com un pensa, sent i es comporta en el seu dia a dia"¹⁰ (Illouz i Cabanas 2019, 69). Aquesta classe d'exercicis responsabilitzen de forma directa a les persones del seu estat psicològic en el sentit que és la seva perspectiva dels fets el que els hi està generant aquest patiment i no les condicions socials o les experiències concretes. El que ignoren els discursos i "tècniques psi" és la influència de les qüestions estructurals i contextuals en la psicologia de les persones. Així doncs, l'augment de la precarietat laboral, l'exclusió residencial, la violència masclista o racial en aquests temps de crisi, poc tindrien a veure amb l'augment de l'ansietat, estrès, depressió que viuen les persones. Qüestions com el gènere, l'orientació del desig, la classe social, etc., són minimitzades en pro de factors psicològics i individuals, fent que el benestar personal respongui més als mèrits individuals. Les "tècniques psi" promouen una falsa il·lusió on "les persones poden controlar i gestionar les seves vides a base de força de voluntat" i aquest fet "perpetua la creença errònia i ideològicament esbiaixada de que són elles les úniques responsables de tot el que els hi passa" (Illouz i Cabanas 2019, 125).

⁹ No vull negar la validesa o efectivitat d'aquests recursos. De ben segur que són un suport en moments de molt malestar psicològic. La problemàtica rau en com l'AGE aborda els malestars psicològics.

¹⁰ La psicologia positiva, de la qual beuen moltes de les "tècniques psi", compta amb la "fórmula de la felicitat", que considera que només el 10% del benestar de les persones té a veure amb factors estructurals com el nivell d'ingressos, educació, gènere, etc. (Illouz i Cabanas 2019, 67). En canvi, el 90% d'aquest benestar correspon a factors individuals i psicològics.

Encara que l'AGE no persegueixi l'objectiu de responsabilitzar als subjectes del seu malestar, almenys de forma explícita, el fet que exclogui la dimensió estructural i només posi el focus en la dimensió individual i en l'entrenament de certes habilitats, sí que implícitament els fa responsables en la mesura que la "solució" als seus malestars recau únicament en l'adquisició de certes habilitats psicològiques. Però, si partim de la premissa que els malestars psicològics són l'encarnació de les desigualtats estructurals i les violències socioculturals podem afirmar que l'AGE s'ha configurat des d'una mirada psicologitzadora i individualista que l'ha portat a ignorar els factors estructurals de la crisi de la covid-19 en la seva interpretació del patiment psicològic i, per tant, la possibilitat de poder transformar les dimensions estructurals i socioculturals que el genera. El fet que el camp de la salut mental, de la que beu l'AGE, emfasitzi la dimensió individual vers l'estructura, fa que aquest camp emergeixi com "la coartada individualitzada enfront de les situacions socials injustes" (De la Mata i Ortiz 2007, 47). L'AGE no busca conèixer les causes dels malestars, encara menys, intervenir-hi en elles. Ans al contrari, per Petit (2009, 92) funciona sota la lògica del "poder terapèutic", reduint el malestar a una qüestió individual i personal i, per tant, neutralitzant la dimensió política dels malestars socials. Com que no incideix en les causes socials i culturals, manté a les persones clavades en el seu malestar. Aquest pot veure's reduït momentàniament, però després torna. Tal com apunta Petit (2020) "la paradoxa de la cultura terapèutica és que prenent curar [...] el que fa és multiplicar els patiments i lligar a les persones a ells". Per l'autor, el poder terapèutic no apareix com les antigues formes d'expressió del poder disciplinàries del capitalisme industrial. Més aviat, forma part de la governamentalitat neoliberal, on el poder pren la seva forma més amable i conciliadora, fent que l'estructura d'opressió resulti invisible als ulls. Mitjançant diverses tècniques, com l'imperatiu a l'estar connectat amb un mateix, amb el present, etc., "el poder terapèutic es vesteix de terapeuta i l'oprimit es transforma en malalt. El terapeuta dona seguretat i és el mateix malalt el que busca aquesta seguretat [...] el poder terapèutic reabsorbeix les frustracions que podrien desencadenar una rebel·lió" (Petit 2009, 94).

Així doncs, l'imperatiu a la gestió emocional que trobem en l'AGE s'ha d'entendre en aquest context de violenta individualització on l'abordatge dels malestars centrat en l'individu, dirimeix les possibilitats d'articular una resposta política que persegueixi la finalitat de transformar les causes socials que els generen. Però perquè l'imperatiu a la gestió emocional hagi pogut donar-se i compti amb l'èxit actual, ha fet falta la configuració d'una subjectivitat disposada a mirar en el seu interior quan ha de fer front a un malestar.

3. “L’EMPRESARI DE SI” EN L’AUTOREALITZACIÓ EMOCIONAL NEOLIBERAL

A la irresponsabilitat d'un món que s'ha tornat ingovernable a causa del seu propi caràcter global, li correspon, en contrapartida, la infinita responsabilitat de l'individu quant al seu destí, la seva capacitat per tenir èxit i ser feliç

(Laval i Dardot 2013, 394)

El neoliberalisme, com s'ha assenyalat, ha suposat una major dissolució de les xarxes tradicionals de contenció, fet que ha comportat que les persones, progressivament hagin “deixat de compartir el dolor per “gestionar-lo” de manera individual” (Zapata 2020, 78). En el context de crisi econòmica i social de la covid-19, que ha implicat un augment de la desigualtat afectant aquells sectors històricament més desfavorits (dones, joves, persones aturades, etc.) (Banco Mundial 2021), programes com l'AGE fan ressonar el mandat neoliberal de “la vostra vida depèn únicament de vosaltres mateixos” (Petit 2009, 21), traslladant als individus la responsabilitat de gestionar el seu benestar a base de bàlsam emocional. L'individu que gestiona la seva vida, és el subjecte dels nostres temps. Per Laval i Dardot (2013, 338) és aquell que sota l'ètica de l'emprenedor busca constantment autorealitzar-se i superar-se. Amb el neoliberalisme emergeix una nova forma de govern que dista de les formes de poder pròpies de la modernitat. Les eines que ens va deixar Foucault per entendre les diferents formes de govern en la modernitat, avui en dia ens són insuficients per a comprendre com opera el poder. Avui el poder ja no només disciplina cossos –poder disciplinar– i ja no només regula la vida –biopoder. En l'actualitat el

poder buscar configurar subjectivitats¹¹ i així vincular “directament la manera en què un home “és governat” amb la manera en què “es governa” a si mateix” (Laval i Dardot 2013, 337). Si les empreses són les grans institucions de maximització, és la lògica empresarial la que emergeix com a model per a organitzar la societat (escoles, hospitals, etc.) i configurar un nou subjecte: “l’empresari de si”, aquell que condueix la seva vida com si fos una empresa. “L’empresari de si” és percebut com un “capital humà¹²” que cal maximitzar en totes les esferes de la seva vida “mitjançant eleccions sabies, madurades per càlcul responsable de costos i beneficis” (Laval i Dardot 2103, 350). Els individus no tenen una vida, sinó que l’han de gestionar per tal de fer-la productiva i rendible, però no només en l’esfera laboral, sinó en totes les esferes de la seva vida, inclús en el “món emocional”. És important assenyalar que aquest treball que un fa sobre la seva vida no es fa responent a l’ètica de si, sinó que funciona sota l’ètica empresarial, és a dir, que el fet de gestionar la pròpia vida sota les lògiques del màxim rendiment i competència, en última instància a qui beneficia és al capital. Així doncs, el món de les emocions no ha quedat exclòs de la lògica empresarial, aquestes es converteixen en un mitjà de producció, ja que una acurada regulació de les emocions comporta un increment de la productivitat dels subjectes. Les “tècniques psi” han jugat un paper clau en la configuració d’una subjectivitat entregada al seu “món interior”. Per aquest motiu, per poder fer una primera aproximació als possibles impactes que està tenint l’AGE en la subjectivitat de les i els usuaris, detindrem l’atenció a dilucidar alguns dels efectes que les “tècniques psi” i l’imperatiu a la gestió emocional tenen en la configuració de subjectivitats.

¹¹ La transformació de les subjectivitats ha sigut, i ho segueix sent, una condició indispensable perquè es pogués dur a terme una reorganització de la vida social a partir de la lògica empresarial del màxim rendiment i benefici (Laval i Dardot 2013, 326).

¹² Aquesta és la teoria de capital humà que considera als subjectes com a “capitals humans”. Amb anterioritat, en el marc del capitalisme industrial, hi havia una clara delimitació entre les habilitats i competències –força de treball– dels/les treballadores i la pròpia persona treballadora. La força de treball era un tipus de competència dissociable de la persona, el treballador podia cedir-la, renunciar, etc. El gir que es produeix a partir de la teoria del capital humà amb el neoliberalisme, és que el capital-competència a l’estar fet d’elements “innats i adquirits” com els estudis, la formació, etc., no es pot dissociar de la persona. És un capital humà perquè “és un capital que no es té, sinó que s’hi és [...] i un no es pot separa del que es” (Laval i Dardot 2017, 58).

3.1. L'imperatiu del benestar "impossible"

Amb el neoliberalisme es consolida "l'ethos terapèutic" (Illouz 2007), "que col·loca la salut emocional i la necessitat de realització personal en el centre del progrés social" (Illouz i Cabanas 2019), on l'autocontrol emocional apareix com a sinònim d'èxit personal. El mandat neoliberal "d'autocura", dista totalment de la cura del jo, en el seu significat ètic, considerada "una pràctica d'autogovern autònom i de llibertat" (Evangelidou 2020). Ben al contrari, consisteix en "gestionar les emocions" de la manera més eficaç possible per tal de ser una persona dinàmica, flexible, positiva, creativa, competent i no quedar exclosa de la vida. Mitjançant les "tècniques psi" es promou que les persones tinguin un major "domini de si" per tal d'eliminar aquelles emocions "negatives" que suposen una trava pel desenvolupament del capital (Illouz i Cabanas 2019, 125). A través de tècniques com el coaching, mindfulness, Programació neurolingüística (PNL), l'anàlisi transaccional (AT), etc., les persones se sotmeten a una "ascesi emocional" per tal de controlar les angoixes, l'estrès, ser més positiu, cultivar expectatives més optimistes sobre un mateix, fomentar la intel·ligència emocional, la resiliència, millorar l'autoconsciència i les habilitats relacionals, reaccionar de manera serena i assertiva als esdeveniments de la vida, etc. Aquestes tècniques coincideixen amb el fet que ofereixen "solucions fàcils i eficaces a problemes socials complexos: no és la societat el que necessita un canvi, sinó que són les persones les que tenen que aprendre a adaptar-se, sobreviure i millorar" (Illouz i Cabanas 2019, 77). Aquests tipus de tècniques són les que trobem a l'AGE amb exercicis del món del mindfulness, de la PNL i meditacions. Per exemple, a partir de la realització dels exercicis, els usuaris han d'aprendre a controlar els seus pensaments, la seva respiració, la consciència que tenen del seu cos i ment, etc. Però aquest control de les emocions, pensaments, etc., segons Illouz i Cabanas (2019) genera que les persones visquin amb una atenció constant pel seu "món interior", és a dir, obsessionades pels seus propis pensaments i emocions. A la vegada, es produeix una cosificació de la interioritat en voler-la controlar mitjançant exercicis, pautes, avaluacions, etc. És a dir, el món emocional passa a ser concebut com quelcom objectiu que pot ser controlat i descobert mitjançant els exercicis i avaluacions. Però lluny

d'això, el que fan és “construir-la i prescriure-la. I ho fan al voltant de certes assumpcions, al temps ideològiques i científiques, del que suposen que és (i ha de ser) la persona feliç, és a dir, com ens hem de sentir, pensar i actuar en nom del nostre benestar” (Illouz i Cabanas 2019, 132).

Així doncs, les “tècniques psi”, com l'AGE, no només són eines funcionals, sinó que també són marcs pedagògics que generen un imaginari concret al voltant de quin és l'estat idoni de les persones. La felicitat en les societats neoliberals s'ha configurat com l'ideal al qual tota persona ha d'arribar¹³ (Illouz i Cabanas 2019, 63), ja que l'imperatiu d'haver d'estar sempre disposada, motivada, empàtica, flexible, operativa, positiva, entregada a la feina, etc., és un instrument eficaç al servei del capital (Laval i Dardot 2013, 348). El ciutadà contemporani és aquell que sap que la seva felicitat només depèn del seu esforç i treball personal, fet que comporta una paradoxa que revela la trampa de la gestió emocional. Per una banda, promet un estat ideal de plenitud si un gestiona degudament les seves emocions, però per altra, fa palès l'estat d'incompletesa permanent amb el qual es troba la persona (Illouz i Cabanas 2019, 122). Ja sigui aprendre a respirar, tenir més habilitats d'autogestió emocional o ser més optimista o positiva a l'individu sempre li mancaria alguna cosa. Aquest fet comporta que les persones se sotmetin a un constant treball personal per poder arribar a assolir els ideals de benestar. Però, si sempre es pot estar millor, quin és el límit? En quin moment el subjecte pot parar de “treballar-se”? En la gestió emocional, no n'hi ha prou amb millorar una vegada, ans al contrari, es tracta d'anar sempre “més enllà de si”¹⁴ perquè sempre hi ha qüestions que es poden retocar. Aquest desig d'autorealització constant s'ha d'entendre com una de les expressions de la interiorització de la lògica empresarial en el propi

¹³ La felicitat, segons Illouz i Cabanas (2019, 123) “és un tipus de personalitat definit en termes principalment psicològics i fortament integrats en i modelat pel mercat”. Segons les autores, la felicitat està íntimament vinculada al neoliberalisme. Per una banda, perquè sosté i revifa els valors individualistes indispensables pel bon desenvolupament neoliberal ubicant en els individus la responsabilitat única del seu benestar, per altra, perquè sotmet a l'individu a un constant procés de desenvolupament personal que el fa estar centrat en ell mateix i consumir constantment mercaderies emocionals. En tercer lloc, perquè en ubicar la felicitat com a horitzó social que tota persona ha de perseguir, altres horitzons, com la justícia social, queden invisibilitzats (Illouz i Cabanas 2019, 63).

¹⁴ Cal no confondre aquesta superació de si com una fita on, únicament els beneficis d'aquest rendiment, aniran destinats al propi subjecte, o com diuen Laval i Dardot (2013, 362) “no té com a finalitat un estat últim i estable de ‘possessió de si mateix’” “com per exemple “auto-subjectivació” de la cultura de si de l'època Hel·lenística. Segons els autors, ens trobem en una nova forma de subjectivació, “ultra-subjectivació”, que té com a finalitat un estat més enllà de si mateix que connecta directament amb el “cosmos” del mercat mundial i el cicle de treball (Peran 2016, 31).

desig, ja que és en ell on el poder no troba resistències per desplegar-se. El poder neoliberal no actua contra el desig de les persones, sinó que entra en ell i el transforma i aquesta és la clau del seu èxit perquè promou que desig del subjecte [sigui] el desig de l'altre [neoliberalisme]" (Laval i Dardot 2013, 332). En aquest sentit, un individu interpreta el que fa com una elecció personal, obviant que està reproduint en cada acte l'entramat de dominació, "llibertat i explotació coincideixen plenament" (Han 2014, 44). Així doncs, la gestió emocional comporta que els individus interioritzin l'imperatiu capitalista que afirma "gaudeix d'acumular". Aquest imperatiu en termes de subjectivació "suposa una identificació del subjecte amb l'augment del seu propi valor", on els subjectes només podran aconseguir la plenitud si augmenten il·limitadament el valor que són ells mateixos (Laval i Dardot 2017, 61). En aquest sentit, els individus són percebuts com "un subjecte econòmic actiu", on les competències d'aquests, com per exemple el control emocional, apareixen com un tipus particular de capital (capital-competència) que cal que el subjecte vagi invertint per tal d'augmentar el seu propi valor i així estar més a prop de la plenitud. Però si la plenitud només es pot assolir amb l'augment il·limitat del propi valor mitjançant, per exemple, treball emocional, aquesta plenitud es presenta com un impossible, ja que suposa anar il·limitadament "més enllà de si" mitjançant l'autovalorització. La plenitud i la felicitat, en el treball emocional, no és un lloc al qual arribar, sinó una promesa que condemna als subjectes a gestionar les seves emocions de forma il·limitada sota la il·lusió que un dia arribarà el benestar promès.

3.2. Autoexigència, culpa i despolitització

Com s'ha abordat amb anterioritat, les “tècniques psi” traslladen a les persones la responsabilitat d'aconseguir els estàndards emocionals sotmetent-los, a través del seu propi desig, a una “ascesi emocional” contínua. Aquest fet, sovint comporta alts nivells d'autoexigència i d'autoculpabilització quan no s'aconsegueix ser positiva, assertiva, saber respirar d'una determinada forma, etc¹⁵. El fet que l'autogestió emocional es presenti com un fet universal, potencia la creença de què totes les persones tenen les mateixes possibilitats per assolir el benestar desitjat, això comporta que no arribar a assolir els estàndards emocionals, es concebi com “una debilitat personal, com un índex d'una psique defectuosa o mal gestionada, i fins i tot com a símptoma d'una biografia frustrada o una vida malgastada” (Illouz i Cabanas 2019, 80). En el context de crisi actual, l'imperatiu d'haver de ser “positiu”, no tenir “emocions negatives”, “ser resistent”, etc., pot generar sentiments de culpa i frustració cap a un mateix per no encaixar en aquests models. L'autoexigència i l'autoculpabilització són dos mecanismes, que no permeten veure més enllà de la responsabilitat individual, fent que la crítica estructural resulti impensable (Laval i Dardot 2013, 349).

Aquest imperatiu a haver de ser “positiu” comporta una desvaloració i estigmatització del patiment, la debilitat i el fracàs en concebre'ls com el resultat d'una “psique mal domesticada” que cal que l'individu gestioni degudament (Illouz i Cabanas 2019, 121). Així doncs, les “tècniques psi” serveixen per reconduir aquelles expressions emocionals i estats psicològics (inseguretat, bloqueig, etc.) que suposin una trava per incrementar l'eficiència i el rendiment de les persones; en definitiva, l'expansió del capital. Petit (2009, 13) assenyala que la vulnerabilitat a les societats occidentals està altament negada i marginalitzada perquè a través d'ella es visibilitza la fragilitat de la condició humana

¹⁵ No es pot afirmar que l'AGE tingui els mateixos efectes produïts per les “tècniques psi” que s'acaben d'exposar, senzillament perquè en el present assaig no s'ha pogut explorar els impactes que té l'AGE sobre les subjectivitats. Per això, seria necessari fer una investigació de caràcter qualitatiu. Però el fet que l'enfocament i els exercicis de l'AGE beguin directament de moltes de les “tècniques psi” (mindfullnes, atenció plena, PNL...) fa pertinent poder prendre com a referència els estudis realitzats fins a l'actualitat sobre la gestió emocional i aquest tipus de tècniques per comprendre alguns dels impactes que pot estar tenint l'AGE en les subjectivitats.

i en un règim social on els valors cardinals són l'autosuficiència, l'eficiència, el positivisme i el màxim rendiment, tot allò que remet a la fragilitat i la vulnerabilitat és silenciada i negada. Així doncs, a l'AGE hi ha exercicis que conviden els usuaris a silenciar sentiments com la ràbia, la tristesa, la ira o treballar les “emocions negatives”, fet que comporta una psicologització de les condicions socials que generen aquest patiment i que hi hagi una tendència general a centrar l'atenció en el món interior i no en canviar les estructures que generen el malestar. El fet de silenciar els malestres comporta una profunda despolitització d'aquests, dificultant el que Petit (2009, 106) assenyala com “polititzar l'existència”. Si avui en dia és en la pròpia vida on es troba el desplegament del neoliberalisme, la vida mateixa “és el camp de batalla” (Petit, 2009, 62). Per polititzar l'existència cal que els subjectes tinguin una “relació afirmativa” amb “l'estar-malament”, és a dir, defugir dels cants de la sirena de la gestió emocional per tal de descobrir-se com un subjecte “afectat” per la vida. Quan el subjecte es descobreix afectat pot començar a compondre les arrels estructurals del seu malestar, podent passar del propi malestar al malestar social.

Així doncs, l'imperatiu a la gestió emocional que podem trobar en programes com l'AGE, a part de potenciar una gestió individual i psicologitzadora dels malestres psicològics que troben la seva arrel en l'esfera social, també pot arribar a configurar subjectivitats sotmeses a una “ascesi emocional” contínua per tal d'arribar als estàndards emocionals de la felicitat neoliberal; l'autoculpabilització i fins i tot la desconexió amb el propi malestar. Aquesta obsessió per la interioritat comporta una dificultat per poder remetre la mirada fora d'un mateix i copsar les arrels estructurals del malestar. En aquest sentit, en plena crisi econòmica i social, l'AGE és en essència despolititzadora, perquè separa el dolor, la ràbia, la tristesa, etc., de les causes estructurals i violències socioculturals que les generen i manté als subjectes en la creença de què el seu benestar només depèn de la seva disposició interna.

4. CONSIDERACIONS FINALS

El present assaig ha sigut una primera aproximació a la problematització de l'imperatiu a la gestió emocional amb l'objectiu de dilucidar algunes parts de les bastides que la sostenen. Per això, en la primera part s'ha volgut comprendre com la interioritat dels individus ha emergit com el lloc on recórrer a l'hora d'explicar les desigualtats estructurals i també l'espai idoni per "transformar-les". S'ha vist com aquesta mirada psicologitzadora, que comporta programes com l'AGE, troba les seves arrels en la transformació de la qüestió social que implica una exclusió dels factors estructurals a l'hora d'entendre i analitzar les desigualtats i malestars socials. El camp mèdic no es va quedar fora d'aquest gir i la seva mirada també ha contribuït a concebre els malestars psicològics com a resultat d'una disfunció psicobiològica. En aquest context, l'AGE apareix com una expressió del "poder terapèutic" que, invisibilitzant les qüestions estructurals i les violències socioculturals, empeny a les persones a gestionar de forma individual els seus malestars en un context de gran crisi econòmica i social. En la segona part de l'assaig s'ha vist com l'imperatiu a la gestió emocional no podria haver-se desenvolupat sense la connivència d'un subjecte que està disposat a gestionar la seva vida i també les seves emocions. I per poder entendre els possibles impactes que l'AGE està tenint en les subjectivitats, s'ha volgut apuntar cap a alguns dels efectes que les "tècniques psi" estan tenint sobre les persones. En primer lloc, s'ha assenyalat la constant "ascesi emocional" a la qual se sotmeten els individus per tal d'assolir els estàndards emocionals neoliberals on s'ha pogut apreciar com la cerca de la plenitud i de la felicitat es presenten com un impossible al emergir com el resultat final d'una autovaloració il·limitada de si, és a dir, anar sempre "més allà" de qui un és. En segon lloc, un dels efectes que comporten aquestes tècniques i l'imperatiu a la gestió emocional és de l'autoculpabilització i autoresponsabilització, sobretot quan les persones no aconsegueixen ser "positives" en contextos de crisi social com l'actual. Per últim, l'imperatiu al positivisme que comporta la gestió emocional, produeix una estigmatització d'aquells estats psicològics com la tristesa, ràbia, ira, dolor, etc., que per Petit (2009, 107), són la porta d'entrada a una nova forma de politització.

En aquesta primera aproximació són més les preguntes que les conclusions. Es torna urgent poder recuperar la mirada estructural que acompanyava l'antiga qüestió social, i així polititzar el malestar psicològic en temps de la covid-19, però no només per això. Es torna urgent també perquè l'imperatiu a la gestió emocional cada dia es desenvolupa en més esferes de la vida (feina, escola, família, animals domèstics, etc.) i, de forma exponencial, cada vegada hi ha més persones que davant les desigualtats i violències miren en el seu interior. Però, es pot recuperar l'antiga qüestió social quan en el context neoliberal l'explotació capitalista ja no es redueix només a l'explotació de la força del treball, sinó que l'habitatge, la sanitat, l'educació, etc., fins a les emocions són avui també explotades? Com es pot recuperar la força de l'antiga qüestió social per adaptar-la en un context on el capitalisme corre per les venes del món i de les persones? Fisher (2016, 129) assenyala que l'esquerra encara no ha sabut articular un projecte polític que defugui de les formes de lluita pròpies del capitalisme industrial. En la mateixa línia Laval i Dardot (2017, 55) afirmen que “oposar-se a les polítiques neoliberals amb una política econòmica keynesiana i redistributiva, és no entendre que no es pot combatre el neoliberalisme si no es proposa un imaginari alternatiu”. Quins imaginaris possibles poden fer que les persones puguin trencar amb l'imperatiu a l'autorealització personal que les porta a autoresponsabilitzar-se constantment? Com escapar d'aquest treball sobre la pròpia vida i les emocions que tanca als subjectes en la seva interioritat i els allunya dels orígens dels seus mals? Quines formes han de prendre les resistències en un context on la batalla també s'ha de desplegar en la pròpia existència¹⁶? Com subvertir al dictum de l'autogestió emocional, per així poder tornar a recuperar el dolor, trovar-se amb “l'altre” i organitzar les resistències? Potser els ecofeminismes i l'economia feminista tenen algunes claus que poden ajudar a constituir subjectivitats conscients de les interdependències que les configuren i on la vida deixi d'estar exposada a l'explotació del capital i sigui posada, per fi, en el centre.

Per últim, cal fer referència a dos eixos que no han pogut ser abordats en el present assaig. En primer lloc, ha mancat una exploració al voltant de quines són aquelles formes col·lectives de gestió

¹⁶ Entenent aquesta existència des d'un marc col·lectiu i no únicament individual.

dels malestans psicològics que suposen una estratègia clau per defugir de la mirada psicologitzadora de la nova qüestió social (Pié 2019; Zapata 2019). En segon lloc, la gran mancança d'aquest assaig són les veus i experiències de les persones que en un context de crisi actual decideixen visitar l'AGE. El present treball es limita a fer una crítica estructural a la gestió emocional, sent conscient que de cara a futures recerques caldria copsar les relacions socials concretes que generen els malestans i que porten a les persones a "gestionar" les seves emocions. Si tan sols prenem la dimensió estructural, sembla que les persones només són víctimes de l'estructura i que no tenen cap mena d'agència i capacitat d'acció en el seu dia a dia. Ans al contrari, des de la dimensió de l'agència les persones, tot i estar dins del mateix marc de la norma que les desapodera, poden guanyar quotes de poder en el seu quotidià. I aquesta és la complexitat que ha de poder ser recollida per aportar les contradiccions, les llums i ombres dels temes que s'investiguen. Per això, cal comprendre aquests tipus de programes i l'imperatiu de la gestió emocional a partir d'estudis que tinguin en compte les experiències carnals de les persones, per tal de poder aprofundir em qüestions com: l'AGE fa que les persones se sotmetin a una "ascesi emocional" contínua? Quin marge d'acció tenen les persones per subvertir l'imperatiu a la gestió emocional? Quins efectes tenen programes com l'AGE en les subjectivitats? Quines altres estratègies alternatives d'atenció als malestans psicològics es desenvolupen? Tot això amb l'objectiu final de poder posar en diàleg els contextos "micro" i "macro" socials i desplegar investigacions que siguin un petit reflex del batec social.

Este artículo se debe citar como:

Bertolin Ros, Patricia. 2023. "L'imperatiu de la gestió emocional. Psicologització i despolitització en temps de la covid". *Revista [Con]textos* no. 12 (octubre): 146-171. <https://doi.org/10.1344/contxt.2023.12.146-171>.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abramowski, Ana i Canevaro, Santiago. 2017. "Legislar los afectos. Apuntes sobre un proyecto de ley de Educación Emocional". A *Pensar los afectos Aproximaciones desde las ciencias sociales y las humanidades*, editat per Ana Abramowski i Santiago Canevaro, 251-271. Buenos Aires: Ediciones UNGS.
- Banco Mundial. 2015. *Las emociones valen tanto como los conocimientos*. Obtingut a <https://www.bancomundial.org/es/new/s/feature/2015/06/22/las-emociones-valen-tanto-como-los-conocimientos>
- Banco Mundial. 2021. *Finance for anequitable recovery. World development report*. World Bank Group. Obtingut a <https://openknowledge.worldbank.org/server/api/core/bitstreams/e1e22749-80c3-50ea-b7e1-8bc332d0c2ff/content>
- Bisquerra, Rafael. 2013. *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, Rafael. 2016. *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, Rafael i Mateo, Joan. 2019. *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Barcelona: Horsori.
- Cantor-Cruz, Francy *et al.* 2021. "Cuidado de la salud mental del personal de salud durante COVID-19: recomendaciones basadas en evidencia y consenso de expertos". *Revista Colombiana de Psiquiatría* 50, no. 3, 225-231.
- Castel, Robert. 1997. *La metamorfosis de la cuestión social. Una crónica del salariado*. Buenos Aires: Paidós.
- Crespo, Eduardo i Pascual, Maria Amparo. 2015. "La psicologización del trabajo: la desregulación del trabajo y el gobierno de las voluntades". *Teoría y Crítica de la Psicología* 2: 33-48.
- Comelles, Josep Maria i Martínez, Ángel. 1993. *Enfermedad, cultura y sociedad. Un ensayo sobre las relaciones entre Antropología Social y la Medicina*. Madrid: Eudema.
- Correa-Urquiza, Martin, Silva, Tomas, Belloc, Márcio i Martínez, Ángel. 2006. "La evidencia social del sufrimiento. Salud mental, políticas globales y narrativas locales". *Quaderns de l'Institut Català d'Antropologia* 22: 47-69. Obtingut a <https://www.raco.cat/index.php/QuadernsICA/article/view/121042>
- De La Mata, Ivan, i Ortiz, Alberto. 2007. "La colonización psiquiátrica de la vida". *Archipiélago: Cuadernos de crítica de la cultura* 76: 39-50.
- Deleuze, Gilles i Guattari, Félix. 1972. "Capitalismo e schizofrenia. Entrevista con Gilles Deleuze y Félix Guattari, a cargo de Vittorio Marchetti". *Tempi moderni* 14, no. 12: 47-64.
- Donzelot, Jaques. 1994 [1984]. *La invención de lo social. Ensayo sobre la declinación de las pasiones políticas*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Elias, Maurice. 2003. *Aprendizaje académico y socioemocional*. UNESCO International Bureau of Education i International Academy of Education. Serie Prácticas Educativas-11. Obtingut a https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000129414_spa
- Evangelidou, Stella. 2020. "Imperatives of self-care and idioms of resilience during the covid-19 outbreak: an insight from psychiatric anthropology". A *Reset*, editat per Stella Evangelidou i Àngel Martínez-Hernández, 67-69. Tarragona: Publicacions URV.
- Fernández Liria, Carlos, García Fernández, Olga i Galindo Ferrández, Enrique. 2018. *Escuela o barbarie. Entre el neoliberalismo salvaje y el delirio de la izquierda*. Madrid: Akal.
- Fernández Liria, Carlos i Alegre Zahonero, Luis. 2019. *Marx desde cero... Para el*

- mundo que viene*. Madrid: Akal Pensamiento Crítico.
- Fisher, Mark. 2016. *Realismo capitalista. ¿No hay alternativa?* Buenos Aires: Caja negra.
- Generalitat De Catalunya. 2021. “Canal salut. Gestió de les Emocions”. Gencat. Obtingut a <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/gestio-de-les-emocions/>
- Han, Byung-Chul. 2014. *Psicopolítica*. Barcelona: Herder.
- Gordillo, Vanessa. 2019. *La dictadura del coaching. Manifiesto por una educación del yo al nosotros*. Madrid: Akal Educación.
- Harvey, David. 2020. *Breve historia del neoliberalismo*. Madrid: Akal Cuestiones de antagonismo.
- Illouz, Eva. 2007. *Intimidades congeladas. Las emociones en el capitalismo*. Buenos Aires: Katz.
- Illouz, Eva. i Cabanas, Edgar. 2019. *Happygracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Barcelona: Planeta.
- Jódar, Francisco. 2007. *Alteraciones pedagógicas. Educación y políticas de la experiencia*. Barcelona: Laertes Editorial.
- Laval, Christian i Dardot, Pierre. 2013. *La nueva razón del mundo*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Laval, Christian i Dardot, Pierre. 2017. *La pesadilla que no acaba nunca*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Lipovetsky, Gilles. 2000 [1986]. *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- López-Santín, Jose Manuel i Álvaro Serón, Patricia. 2018. “La salud mental digital. Una aproximación crítica desde la ética”. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría* 38, no. 134: 359-379.
- Lorey, Isabell. 2016. *Estado de inseguridad. Gobernar la precariedad*. Madrid: Traficantes de sueños.
- Maestro, Ángeles. 2020. “Capitalisme, alienació i malaltia mental”. *Catarsi* 3: 24-33.
- Martínez Hernáez, Ángel. 2000. “Anatomía de una ilusión: el DSM-IV y la biologización de la cultura” A *Medicina y cultura. Estudios entre la antropología y la medicina*, editat per E. Perdiguero i J. Comelles, 249-275. Barcelona: Edicions Bellaterra.
- Martínez Hernáez, Ángel. 2006. “La mercantilización de los estados de ánimo. El consumo de antidepresivos y las nuevas biopolíticas de las aflicciones”. *Política i Sociedad* 43, no. 3: 43-56. Obtingut a <https://core.ac.uk/download/pdf/38818861.pdf>
- Menendez, Eduardo. 1986. “Modelo médico, salud obrera y estrategias de acción del sector salud”. *Nueva Antropología* 8, no. 29: 49-63.
- Menendez, Eduardo. 2005. “El Modelo Médico y la Salud de los Trabajadores”. *Salud Colectiva* 1, no. 1: 9-32. Obtingut a https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/scol/v1n1/v1n1a02.pdf
- Moskowitz, Eva. 2001. *In therapy we trust: America's obsession with self-fulfillment*. Baltimore: JHU Press.
- Instituto de la Estadística de la Unesco (UIS). 2016. *Habilidades para el progreso social: el poder de las habilidades sociales y emocionales*. Traducción española del original OECD. 2015. *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. Montreal: UIS. Obtingut a https://read.oecd-ilibrary.org/education/habilidades-para-el-progreso-social_9789264253292-es#page2

- Ortiz Lobo, Alberto. 2017. "Relación terapèutica y tratamientos en Postpsiquiatría". *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría* 37, no. 132: 553-573. Obtingut a <https://www.revistaaen.es/index.php/aen/article/view/17021/16891>
- Peran, Martin. 2016. *Indisposición General: ensayo sobre la fatiga*. Euskal Herria: Editorial Hiru.
- Petit, Santiago. 2020. "La politización del malestar en una sociedad terapéutica". Aula virtual Fundación Nociones Comunes. Obtingut a <https://www.youtube.com/watch?v=pAxA7-4Mjo4&t=5s>
- Petit, Santiago. 2009. *La movilización global: breve tratado para atacar la realidad*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- Pié, Asun. 2019. *La insurrección de la vulnerabilidad. Para una pedagogía de los cuidados y la resistencia*. Barcelona: Edicions Universitat Barcelona.
- Sánchez, Gabriela, Santillanes, Nadia, Galeano, Natalia. 2020. "Reflexiones sobre la salud mental en México frente a la crisis sociosanitaria de la covid-19". A *Reset*, editat per S. Evangelidou i A. Martínez-Hernández, 33-34. Tarragona: Publicacions URV.
- Seligman, Martin. 2003. "Positive psychology: Fundamental assumptions". *American Psychologist* 16: 126-127.
- Serrano, Mercedes i Martínez, Ángel. 2020. "Apuntes para una nueva cultura de cuidados en salud mental". *Revista Polis e Psique* 10, no. 2: 247-266.
- Ticona Mamani, Martha, Vásquez Machicao, Lalo, Ortega Achata, Olger i García Bedoya, Nancy. 2022. "Gestión emocional y estrés en tiempos de crisis sanitaria una mirada a los actores". *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación* 6, no. 25: 1714-1728.
- Vaqué, Irene. 2020. "Salut activa la web Gestió Emocional per donar atenció psicològica pel coronavirus". 3/24, 13 d'abril, 2020. Obtingut de URL <https://www.ccma.cat/324/salut-activa-la-web-gestio-emocional-per-donar-atencio-psicologica-pel-coronavirus/noticia/3004270/>
- Zapata, María. 2019. "La depresión y su recuperación. Una etnografía feminista y corporal", Tesi doctoral, Euskal Herriko Unibertsitatea. Obtinguda a <http://hdl.handle.net/10810/32923>

* * *