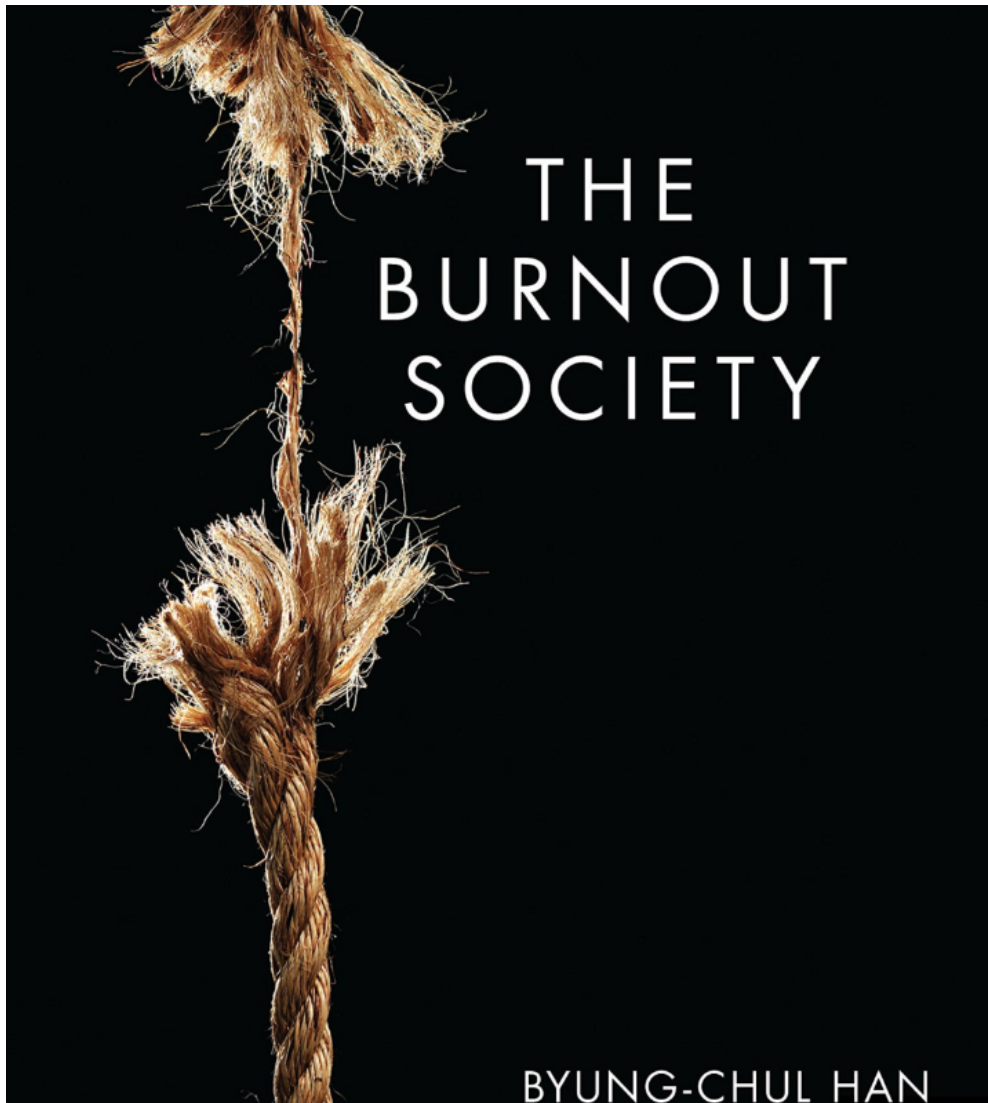


LA SOCIEDAD DEL CANSANCIO DE BYUNG-CHUL

La sociedad de cansancio - ideas principales y reflexiones



“La sociedad del cansancio” es un libro de ensayos del filósofo Byung-Chul Han (alemán, nacido en Corea) publicado en 2015. En este, Byung-Chul hace un diagnóstico sobre las patologías mentales de la actualidad: la depresión y el *burnout*, y las relaciona con la concepción que actualmente tenemos como sociedad sobre el trabajo, el éxito y el desempeño.

A pesar de ser un libro breve, es un ensayo de corte académico, por lo que no es fácil de leer. Tiene muchas citas a otros autores, y gran parte del libro se pasa en elaborar o rebatir las ideas de estos. El análisis es incisivo y sagaz, pero bastante desesperanzador: el autor identifica y discute perspectivas sobre el malestar social, pero no propone vías ni prácticas para su mitigación.

Personalmente, me hizo pensar profundamente sobre la forma en que me planteo el éxito. Creo que el libro me motivó a cuestionarme si las batallas internas que tengo por “dar más” o “lograr todas mis metas” son verdaderamente un requisito para una vida feliz, o no son más que un deseo socialmente adquirido. Si estás buscando un libro que te haga reflexionar sobre los relatos exitistas de la sociedad actual, te lo recomiendo.

Las ideas principales

- Hemos pasado de una sociedad disciplinaria, donde la represión era el principal motor, a una sociedad de rendimiento, en la cual prima la libertad de hacer lo queramos. En esta sociedad, las personas pasan a ser **sujetos de rendimiento** y se conciben como dueños de su propio destino.
- Este cambio es conveniente para el sistema económico capitalista porque permite superar el estancamiento productivo que produce la opresión. La sensación de libertad se transforma en una obligación por rendir y dar el máximo que hace a los individuos mucho más eficientes. De este modo, **estamos pasando de ser explotados por un externo, a ser nosotros mismos los que nos explotamos voluntariamente.**
- Los sujetos de rendimiento compiten eternamente por superarse a sí mismos, por ser su yo ideal. **Esta constante batalla interna genera autoagresión** y una sensación permanente de carencia y culpa. Esta autoexplotación termina en un *burnout* o en una depresión, que es cuando el individuo no puede dar más.

- Esta totalización de la autorrealización constante nos termina matando. **Somos como un hámster corriendo cada vez más rápido en su propia rueda.**
- El sujeto de rendimiento tiene un ego hiperactivo que perdió la capacidad de aburrirse, de escuchar y de **vivir cualquier tipo de vida contemplativa**. Incluso el descansar ya no es algo gratificante, solo un medio para seguir funcionando después.
- Nos estamos olvidando que los grandes logros de la humanidad provienen del cultivo de la atención profunda, de la reflexión y del ocio.
- Asimismo, la sociedad **ha perdido todo lo divino y festivo**. Las nuevas economías colaborativas (*sharing economies*) han convertido todos los espacios en almacenes y todos los bienes en mercancías. Todos pasamos a ser vendedores y clientes.

Bu. Como decía, es un libro un tanto desalentador. Pero no significa que todo esté perdido. Creo que hay que tomárselo como un llamado de atención y oportunidad para cuestionar lo que entendemos por éxito en nuestras vidas, y también los caminos que queremos que nos lleven a ese éxito. También es un recordatorio de lo importantes que son el descanso, el ocio y la contemplación: actividades que no apuntan a ningún fin más que disfrutar del espacio sagrado que representan.

Si te hicieron sentido estas ideas, te recomiendo el libro: el desarrollo es profundo y toma algunos caminos interesantes que no alcancé a repasar acá. Por mi parte, me gustó mucho el autor y seguro que leeré algo más de él en un futuro próximo.

Referencia

Libros August. (2020). La sociedad del descanso - Ideas principales y reflexiones. Recuperado de <https://ideasylibros.com/burnout/>