

## Neoliberalismo, salud mental y estoicismo.

Damián Pachón Soto<sup>1</sup>.

“El suicidio, que era privilegio de las clases más altas, se ha vuelto en Inglaterra una moda entre los proletarios, y una gran cantidad de gente pobre se suicida *para huir de la miseria, de la que no saben cómo salir. [...] Este mundo no es para ellos ningún hogar, sino una prisión aburrida llena de plagas, rebelión, resentimiento y enojo contra ellos mismos y contra todos los hombres*”.

Friedrich Engels

*[Conferencia dictada el 10 de octubre de 2024, Día Mundial de la Salud Mental, en la Biblioteca de la Universidad Industrial de Santander]*

### Introducción

El neoliberalismo como forma económica actual es la fase superior del capitalismo, su última manifestación conocida. En realidad, el neoliberalismo es una forma de vida, de reproducir mundo, que se ha naturalizado e instalado en el sentido común de la gente. Así, el neoliberalismo diseña subjetividades conforme a los requerimientos de la forma económica. En esta vorágine, el sujeto es sometido a un conjunto de exigencias que tienen plena relación con muchos de los problemas de salud mental que se presentan en la actualidad.

En esta corta conferencia caracterizo brevemente al neoliberalismo, mostrando la manera como se ha naturalizado en el sentido común, presentándose como la única forma de vida posible, a la vez que aludiré a una de sus características básicas: la fetichización o

---

<sup>1</sup> Profesor Titular Universidad Industrial de Santander, Escuela de Trabajo Social, Profesor Visitante Asociado del Departamento de Estudios hispánicos de *Kobe City University of Foreign Studies* (Japón). Miembro de la Sociedad Colombiana de Filosofía. Doctor en Filosofía.

endiosamiento que realiza del individuo. En la segunda parte, aludiré a la relación entre el neoliberalismo, sus exigencias y la salud mental<sup>2</sup>. Por último, mostraré que el neoliberalismo está capturando al llamado estoicismo poniéndolo a su servicio como gestión emocional y autocontrol. Argumentaré que el estoicismo es, en realidad, un arma para luchar contra algunas de las prácticas e ideas del neoliberalismo y no su aliado en la *depredación* de las subjetividades.

### 1. La naturalización del neoliberalismo y el individuo heroico.

En estricto sentido lo que llamamos *neoliberalismo* tan solo tiene una edad de 50 años. Se empezó a llevar a la práctica en los años setenta en países como Chile, Inglaterra y luego Estados Unidos. El neoliberalismo fue una reacción contra el Estado de bienestar y su “gobernar demasiado”<sup>3</sup>, modelo que se venía consolidando desde los años treinta, después de la Gran Depresión. Hay que recordar que el Estado de bienestar fue un Estado *interventor*, que incidía en la economía y que buscaba crear condiciones más igualitarias para la población, especialmente, para los sectores menos favorecidos. En ese sentido se crearon ayudas, incentivos, beneficios, subsidios, etc., para los trabajadores. Este tipo de Estado tuvo su desarrollo en países europeos y en la llamada Edad de Oro del capitalismo, entre 1945 y 1970, alcanzó logros notables. En el caso americano su éxito, a partir del New Deal de Franklin D Roosevelt, fue notorio. Para los años sesenta se habla en los Estados Unidos de “sociedad opulenta” o de “Sociedad Industrial Avanzada”, una sociedad con un gran crecimiento económico, grados de bienestar, que buscaba el pleno empleo, y que había convertido a gran parte del viejo proletariado en una clase media que vivía cómodamente con sus necesidades satisfechas.

Sin embargo, los años sesenta fueron convulsos. Eric Hobsbawm en su *Historia del siglo XX* sostiene: “La edad de oro perdió su brillo. No obstante, había empezado y, de hecho, había llevado a cabo en gran medida, *la revolución más drástica, rápida y profunda en los*

---

<sup>2</sup> Igualmente, para una lectura más equilibrada, debe estudiarse el problema de la salud mental durante el socialismo realmente existente. Aquí me centro en el capitalismo hegemónico en la actualidad. Con todo, puede consultarse Peña Galbán, Liuba *et al.* Desarrollo y perspectivas de la salud mental en Cuba. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 2013, 42(2), 221-234.

<sup>3</sup> Foucault, Michel. *Nacimiento de la biopolítica*, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 2008, p. 365.

*asuntos humanos de la que se tenga constancia histórica*”<sup>4</sup>. Y ¿en qué consistía esa revolución? El asunto es bien sabido: en todas las transformaciones económicas, políticas, sociales y culturales. El mundo cambió para siempre. Es la época de la revolución social y cultural de los años 60: la aparición de la juventud en el escenario social, la cual creó un imaginario que hoy se manifiesta por doquier: la loa a la belleza, el miedo a la vejez, el culto al éxito. Desde ese entonces: “la juventud pasó a verse no como un paso para la vida adulta, sino, en cierto sentido, *como la fase culminante del pleno desarrollo humano [...] la vida iba claramente cuesta abajo a partir de los 30 años*”<sup>5</sup>.

Desde luego, lo joven es lo nuevo, lo que surge. La juventud en los sesenta tuvo su irrupción en el espacio social, exteriorizó conductas consideradas mal vistas en público, creó un nuevo mercado de la moda, de los viajes, vivía ávida de experiencias. A esto se le sumaba la revolución sexual, su liberalización, la minifalda, la droga, el rock. En pocas palabras, el quiebre y la erosión de los viejos valores, de las tradiciones. De ahí el cuestionamiento a la familia, a la autoridad de los padres, la escuela y su pedagogía; la disminución del matrimonio, el aumento de las uniones libres, aumento de los divorcios, de los hijos “ilegítimos”; auge de las comunas, las congregaciones hippies. Igualmente, en esa época se da el surgimiento del feminismo, el antirracismo en Estados Unidos, el ambientalismo, el antibelicismo, la reivindicación de los derechos de los homosexuales, la descolonización del mal llamado Tercer Mundo. Todo esto le permite decir a Hobsbawn: “la liberación personal y la liberación social iban, pues, de la mano, y las formas más evidentes de romper las ataduras del poder, las leyes y las normas del estado, de los padres y de los vecinos, eran el sexo y las drogas”<sup>6</sup>.

Todas estas actitudes fueron aprovechadas por el naciente neoliberalismo y, de hecho, fueron puestas de presente, y hasta celebradas, por ciertas filosofías posmodernas. La “*era del vacío*”, como dice Gilles Lipovestky, se impuso, con el respectivo individualismo, narcisismo<sup>7</sup>, culto del yo, consumismo desbordado, demandas de libertades y loa del

---

<sup>4</sup> Hobsbawn, Eric. *Historia del siglo XX*. Barcelona, Crítica, 1995.

<sup>5</sup> *Ibidem*, p. 327.

<sup>6</sup> *Ibidem*, p. 334.

<sup>7</sup> Lipovetsky, Gilles. *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Barcelona, Anagrama, 2002, p. 49.

placer. Lo que hizo el neoliberalismo fue *incorporar, retraducir y aprovechar las energías libidinales que la revolución cultural y la revuelta juvenil de mayo del 68 habían despertado*<sup>8</sup>. Así, lo que antes ofrecía el Estado de bienestar o la socialdemocracia, ahora el mismo individuo debía proporcionárselo. Había que dejar atrás al Estado niñera, el Nanny State, y se debía estimular a los propios individuos a que lucharan por darse la vida que querían. Es el culto a la *autorrealización*.

El individuo paso a ser, entonces, “empresario de sí mismo” como mostró Michel Foucault. Se convirtió en una empresa que se debía autogestionar para ser exitosa en el mundo de la *competencia*. El concepto “capital humano” se puso de moda y el modelo del mercado se *generalizó e invadió* todas las esferas de la sociedad, incluso las no-económicas. Por ejemplo, el afecto dado al niño por la madre es una *inversión* que más adelante dará su *renta*<sup>9</sup>. La competencia darwinista se alabó como un valor y como un motor para la innovación. Claro, poner el énfasis en el individuo implicaba reformatear al Estado, desmontarlo, privatizar lo público, liberar los capitales, promover la libre circulación de bienes, reducir los impuestos a las empresas, privatizar la seguridad social, sacarles réditos económicos a los ahorros de las cesantías de los ciudadanos, en fin, mercantilizar y capitalizar cada vez más sectores de la sociedad. El Estado se redujo y se puso al servicio del neoliberalismo, otorgó garantías jurídicas y proveyó seguridad. Se convirtió en un Estado policial, garante de la seguridad y de la inversión económica extranjera, a la vez que redujo su tamaño.

Lo dicho anteriormente es claro cuando Margaret Thatcher, la llamada Dama de hierro, primera ministra británica, sostuvo que “no existe eso llamado sociedad, solo existe el individuo”. Entonces, eso que llamamos sociedad, con sus formaciones sociales, estructuras institucionales, determinaciones económicas, grupos de interés, lucha de clases, fue minimizado. El individuo pasó a ser la *unidad económica* fundamental pilar de todo el engranaje.

---

<sup>8</sup> Berardi, Franco. *La fábrica de la infelicidad. Nuevas formas de trabajo y movimiento global*. Traficante de sueños, 3ª ed., 2021, p. 60.

<sup>9</sup> Foucault, Michel, *Op. Cit.*, p. 280. Dice Foucault: “el mero tiempo de lactancia, el tiempo de afecto consagrado por los padres a sus hijos, debe poder analizarse como *inversión* capaz de constituir un *capital humano*”, p. 270.

Con el neoliberalismo se da la *apoteosis* del individuo. Pero un individuo nuevo, subjetivado, diseñado. Fue la misma Margaret Thatcher la que dijo: “El método era la economía, la meta era cambiar el alma”<sup>10</sup>. ¿Qué significaba en este paradigma cambiar el alma? Significaba crear lo que el filósofo inglés Mark Fisher llama una “ingeniería afectiva” o un “régimen afectivo”<sup>11</sup>. Este régimen afectivo es una psicopolítica<sup>12</sup> o una psicoeconomía, por eso, el sujeto económico competitivo es el producto “de un vasto proyecto de ingeniería libidinal e ideológica”<sup>13</sup>.

El capitalismo no es, entonces, un mero *campo económico como ámbito de realidad*, ni un conjunto de estructuras e instituciones económicas, ni un modo de producir, hacer circular, intercambiar o consumir bienes. No. Es eso y mucho más. Es un régimen afectivo que no reprime los instintos vitales o los afectos, sino que los *moviliza*, los *modula*, los *excita*, actúa sobre ellos, los direcciona, los aprovecha para su lógica productivista y acumulativa. Que el capitalismo sea un régimen afectivo, que moviliza y modula el deseo o los afectos en general, tiene una gran importancia. Pues implica la instalación de una determinada “disposición afectiva”, para usar el concepto de Heidegger<sup>14</sup>, que gobierna la subjetividad. Por lo demás, esa subjetividad es un campo de batalla en el actual neoliberalismo, un campo que se disputa, un “espacio” que se conquista en la competencia mercantil, y en los intentos mismos de *reproducir y perpetuar* el orden social vigente. Esa conquista de la subjetividad, ese régimen afectivo del capitalismo y su arquitectura *normaliza* el neoliberalismo. Lo instala como una *forma de vida*, un modo de ser que determina “lo que es”, “lo que hay”; se convierte en un *a priori* para actuar y estar en el mundo, es decir, se convierte en una *totalidad de sentido* dentro de la cual se da la vida humana, la existencia, condicionándolas, determinándolas. El historiador Enzo Traverso lo ha dicho claramente: “el capitalismo ha ganado porque logró

---

<sup>10</sup> Cf. Cano, Germán. *Mark Fisher y los espectros del tardocapitalismo*. España, Gedisa, 2023, p. 29.

<sup>11</sup> Fisher, Mark. *Realismo capitalista. ¿No hay alternativa?* Buenos Aires, Caja Negra, 2016, p. 111.

<sup>12</sup> Han, Byung-Chul. *Psicopolítica. Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. Barcelona, Herder, 2021, p. 39.

<sup>13</sup> Cano, Germán, *Op. Cit.*, p. 29.

<sup>14</sup> Heidegger, Martín. *Ser y tiempo*. Madrid, Trotta, 2003, p. 158 ss.

modelar nuestra vida y nuestro *habitus* mental y consiguió imponerse como un modo de vida”<sup>15</sup>.

Este estatus que adquiere el capitalismo es lo que Mark Fisher llama “realismo capitalista”.

Dice Fisher:

“recordamos la frase atribuida a Fredric Jameson como a Slavoj Žižek: es más fácil imaginar el fin del mundo que el fin del capitalismo. El latiguillo recoge con exactitud lo que entiendo por realismo capitalista: la idea muy difundida de que el capitalismo no solo es el único sistema económico viable, sino que es imposible, incluso, imaginarle una alternativa”<sup>16</sup>.

En este modelo económico parece no haber esperanza, pues opciones, futuros alternativos posibles, todo ha sido absorbido. Se pasa así *del fin de la historia al fin del futuro*. Entonces, desde los objetos culturales, el mismo *Capital de Marx*, la filantropía, la rebeldía de *Nirvana*, la solidaridad, hasta la crítica misma al sistema, quedan atrapados dentro de la lógica neoliberal, por ejemplo, “nada le va mejor a Mtv que una protesta contra Mtv”<sup>17</sup>. El capitalismo real le da vuelta a todo y lo inocular, lo fagocita y logra desactivar toda crítica; reconvierte la negatividad en positividad, absorbe la oposición política, el papel crítico del arte y el carácter trascendente de la cultura<sup>18</sup>.

En conclusión, la naturalización del capitalismo, su carácter de ineludible, de único mundo posible, va de la mano de un régimen afectivo donde el principal afectado es el individuo a quien se le ha reensamblado el “alma”.

## 2. Neoliberalismo y salud mental

Pero ¿cuáles son las consecuencias que como *régimen afectivo* trae consigo el capitalismo?, ¿cómo afecta al individuo esta vampirización de los afectos? Para dar respuesta a estas preguntas y comprender mejor el asunto, es clave superar la concepción clásica de individuo. Hay que superar el *fetichismo del individualismo* tal como aparece en la filosofía del siglo XVII (Hobbes, Locke) y en la economía (Smith). El individuo es ya un *producto social*, es

---

<sup>15</sup> Traverso, Enzo. *Revolución: una historia intelectual*. Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 2022, p. 52.

<sup>16</sup> Fisher, Mark, *Op. Cit.*, p. 22.

<sup>17</sup> *Ibidem.*, p. 31.

<sup>18</sup> Pachón, Damián. *La civilización unidimensional. Actualidad del pensamiento de Herbert Marcuse*. Bogotá, Desde abajo, 2008. cap. I.

hijo de esa fábrica de humanos llamada sociedad. No hay un individuo aislado por fuera de la sociedad. La comunidad precede al individuo, la intersubjetividad precede a la subjetividad, y no hay ningún ser humano pre-institucional o pre-comunitario. Nacemos ya en un orden social, al nacer caemos en una *gramática del mundo* que nos *codifica*, nos subjetiva. Todos advenimos al mundo con un cordón umbilical que nos ata a Otra y a Otros. El individuo es *social* y está socializado y subjetivado hasta cuando está defecando solo en el baño. El individuo es, pues, *relacional*, porque el mundo está habitado, contiene diversidad y pluralidad, es heterogéneo, tensional, contradictorio. Por eso, el solo hecho de *existir* nos expone a otros, a situaciones, a cosas, a peligros. La sociedad es la gran malla en la que todos estamos enredados. Por eso el individuo es vulnerable y frágil<sup>19</sup>. La vulnerabilidad no es una excepción, es una condición *ontológica* que nos atraviesa por el solo hecho de existir en el mundo. De ahí que solo una *ontología relacional* atenta nos permite comprender bien al ser humano y superar esas visiones, esas ficciones contractualistas de individuos aislados en “estado de naturaleza” que fundan un “estado civil”, lo mismo que la visión economicista de individuos abstractos que tienen tendencia natural a producir, intercambiar y vender como pensaba Smith. Todo individuo productivo ya es social y es producto de un orden, no su presupuesto fundante. Es imposible negar, pues, la “relacionalidad de los cuerpos y su fragilidad”<sup>20</sup> y las formas de poder que habitan y atraviesan el espacio social y que también se *corporizan*.

Pues bien, entendidos así el ser humano y el contexto que lo afecta, es posible comprender mejor los problemas de salud mental de esta época. Pues muchos de ellos no tienen un origen “interno”, “en la subjetividad pura” del individuo, sino que son causados por el contexto, son fruto de la relacionalidad del mundo y del neoliberalismo actual:

“[E]n un grado nunca visto en ningún otro sistema social, *el capitalismo se alimenta del estado de ánimo de los individuos*, al mismo tiempo que los

---

<sup>19</sup> Mélich, Joan- Carles. *La fragilidad del mundo. Ensayo sobre un tiempo precario*. Planeta, Bogotá, 2022, p. 67.

<sup>20</sup> Quintana, Laura. *Rabia. Afectos, violencia, inmunidad*. Barcelona, Herder, 2022, p. 26.

reproduce. Sin dosis iguales de delirio y confianza ciega, el capitalismo no podría funcionar”<sup>21</sup>.

Esto quiere decir que el capitalismo como relación social genera *depresión, estrés, ansiedad, miedos, desasosiego, frustración, crisis existenciales, desordenes afectivos, desesperanza, resignación, conformismos crueles*. Citando a Oliver James, el filósofo británico Mark Fisher sostiene: “la tasa de desórdenes aumentó casi un 100% entre aquellos nacidos en 1946 (y que cumplieron 36 años en 1982) y los nacidos en 1970 (que cumplieron 30 años en 2000)”. En pocas palabras, con el advenimiento del neoliberalismo empeoró la salud mental, tal como se comprueba también con la ola de toxicomanía con cocaína y heroína después de los años setenta<sup>22</sup>. Si la salud mental alude a un estado de bienestar donde nuestras capacidades cognitivas, emocionales y relacionales nos hacen funcionales en la vida diaria o en el trabajo, contribuir a la comunidad, aprender bien<sup>23</sup>, etc., es claro que muchos de los efectos del neoliberalismo, con sus exigencias sobre el sujeto, obturan esas capacidades y paralizan al individuo<sup>24</sup>.

Lo que ocurre es que *no se cuestiona por qué un sistema económico y modo de vida enferma a tanta gente, especialmente, a “tanta gente joven”* como ocurre en Japón donde en el año 2003 hubo 34.427 suicidios y, en el año 2022, un total de 21.881. Y no se reconoce porque se “privatiza la enfermedad”, el estrés, se culpa al individuo, se internaliza la culpa, y se exculpan los efectos sociales del sistema y sus estructuras. Fisher lo dice claramente:

“[L]a ontología dominante en la actualidad niega la misma posibilidad de una enfermedad mental cuyas causas sean sociales. La reducción del trastorno mental a nivel químico y biológico, por supuesto, va de la mano de su despolitización. La noción de la enfermedad mental como un problema químico o biológico *individual* posee ventajas enormes para el capitalismo”<sup>25</sup>.

---

<sup>21</sup> Fisher, *Op. Cit.*, p. 66 y 67. Véase, igualmente, Quintana, Laura y Pachón, Damián. *Espacios afectivos. Instituciones, conflicto, emancipación*. Barcelona, Herder, 2023, p. 87 ss.

<sup>22</sup> Berardi, Franco, *Op. Cit.*, p. 27

<sup>23</sup> World Health Organization. Mental Health. In: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Consultado el 9 de octubre de 2024).

<sup>24</sup> Zeira, Anna. “Mental Health Challenges Related to Neoliberal Capitalism in the United States”. *Community Ment Health*, 2022, 58(2), pp. 205-212.

<sup>25</sup> Fisher, *Op. Cit.*, p. 69

Así se fortalece la idea de un “sujeto asilado”, se enriquecen las farmacéuticas con sus ventas millonarias, y- agregamos- se *santifica y fetichiza* el orden vigente de la sociedad velocífera. Cuando Margaret Thatcher sostuvo que “No existe como tal la sociedad. Hay hombres y mujeres *individuales*”, sentaba y legitimaba las bases afectivas del nuevo régimen intelectual del neoliberalismo. Desde entonces, se justificaron las estructuras sociales, los efectos producidos por la sociedad y sus estructuras, y se redirigió toda la responsabilidad hacia el *individuo* (mal concebido, como ya vimos). El individuo se convirtió en un gestor de sí, que debe invertir en sí mismo en un proceso de mejora y optimización constante, permanente, que nunca acaba. El sujeto es ahora sujeto de *rendimiento* que debe proveerse todo. El neoliberalismo, por ejemplo, no reprime, sino que *estimula* el consumo, *codifica los flujos de deseo y los dirige hacia el productivismo vertiginoso propio de esta época*.

El neoliberalismo promueve, a su vez, la conversión del individuo en un ser omnipotente, el cual, con una especie de *voluntarismo mágico*, debe crear su propio paraíso de bienestar y consumo en este mundo. El neoliberalismo apuesta por individuos prometeicos, innovadores, que no tienen derecho al fracaso. Así se promovió ya, desde los setenta, el individualismo hedonista y consumista, es decir, seres-engranajes esclavos de los abalorios y los productos del mercado, en busca de una felicidad que cada vez se aleja 10 pasos más.

A la par de esta cruzada a favor del éxito, de la productividad, de la ganancia, de la competencia, del consumo, de los viajes, de la concepción deportiva de la vida, de la creatividad y la innovación, del emprendimiento, que le hacen creer al individuo que tienen el mundo en sus manos se promueve toda una “industria de la felicidad”, donde ser feliz *es un imperativo, una promesa que vive de moratoria* en moratoria, es siempre una felicidad postergada<sup>26</sup>. La “ontología de los negocios” se apoderó del mundo y de la psique. La autoayuda, la gestión emocional, el coaching ontológico, la capitalización del ser, los cursos de motivación, el emprendedurismo individual, los mandatos de innovación constante, etc., se convirtieron en las herramientas de refuerzo para lograr el éxito y triunfar en la vida. Así, se moviliza toda una *agenda afectiva* que legitima el orden económico neoliberal y su

---

<sup>26</sup> Ahmed, Sara. *La promesa de la felicidad. Una crítica cultural al imperativo de la alegría*, Buenos Aires, Caja Negra Editora, 2019, p. 24.

filosofía, a la vez que, mediante *lógicas inmunitarias y economías afectivas* se crea un cerco protector contra el desadaptado, el otro, el que no se acomoda al orden del mundo.

La lógica del *positivismo afectivo y optimista* que promueve el sistema genera humanos ansiosos, con miedo al fracaso, depresivos (la presión social y el estrés disminuye la serotonina), obsesivos, frustrados, enfermos, inseguros. El ansia de “competencia perfecta” deviene en infelicidad, y muchos más para aquellos al margen del futuro y de las posibilidades que no pueden hacer de su vida “una obra de arte”. Aquí hay que diferenciar dos cosas. La primera, que los individuos del campo, los de la fábrica de encierro de antes, no tenían ni tiempo para deprimirse o procesar lo que les ocurría, pues “mientras el capital necesitó extraer energías físicas de sus explotados y esclavos, la enfermedad mental podía ser fácilmente marginalizada. Poco le importaba al capital tu sufrimiento psíquico mientras pudieras apretar tuercas y manejar un torno”<sup>27</sup>. La segunda, que es la generación actual ensamblada a dispositivos electrónicos, hipercomunicados, hiperestimulados y expuestos a los ideales de felicidad que promueve el psicomarketing los más vulnerables a tales enfermedades. Son ellos los que están en una fase de “reprogramación neurológica, psíquica, relacional”<sup>28</sup>. Es la soledad de los conectados, de los enchufados en la red, lo que los expone a mayores daños mentales.

Por otro lado, en países como Colombia, coloniales, dependientes, con un conflicto interno aún vigente y en plena mutación, con altos índices de pobreza, azotado por la corrupción, la violencia y el desplazamiento forzado, los problemas de salud mental aumentan, el daño físico y el dolor emocional se acrecienta en la población que ha padecido algún tipo de daño. Aquí no sólo sufren los viejos, sino adultos y jóvenes sometidos a los vaivenes de la inseguridad vital. Ahora, como en todo el mundo, aquí los niños son cada vez más expuestos a estilos de vida fáciles, expectativas imposibles, exposición a la violencia y su naturalización, que genera daños emocionales tempranos y altos grados de frustración. En la medida en que la *infoesfera* coloniza más, y desde más temprano, la *psicoesfera*, la salud mental empeora.

---

<sup>27</sup> Berardi, Franco, *Op. Cit.*, p. 28.

<sup>28</sup> *Ibidem*, p. 38.

Para sintetizar esta segunda parte podremos decir que el neoliberalismo es una fábrica de depresión, que enferma porque exige un “cuerpo energéticamente interpelado para actuar sobre sí mismo y su propio rendimiento”<sup>29</sup>. El resultado son cuerpos con una *atención dividida*, fragmentada, *desconcentrados*, *ansiosos*, cansados, saturados, estimulados, agotados, pero dispuestos a seguir adelante tal como lo hace el hámster en su rueda. El individuo hámster es un maniático del hacer constante, atiborrado de tareas y abalorios digitales.

### 3. El estoicismo y el neoliberalismo

Hay un renacer en la actualidad del estoicismo. En las librerías actuales el estoicismo se vende como autoayuda. Es común encontrar las *Meditaciones* de Marco Aurelio, las disertaciones vitales de Epitecto contenidas en su *Manual de vida* o los *Diálogos* de Séneca junto a toda esa literatura sobre cómo hacerse millonario, manejar una tusa amorosa, ser más productivo, adquirir buenos hábitos, ser exitoso, encontrar el amor de la vida, etc. En estricto sentido, la industria editorial misma promueve al estoicismo como autoayuda. Su notable presencia en las librerías, el inusitado auge de títulos que hablan del estoicismo, así lo comprueba. El estoicismo ha sido mercantilizado como parte de esa literatura que pretende dar recetas efectivas para la depresión, el sentido de la vida, la angustia existencial, las pesadumbres, las congojas, el fracaso, la tristeza y las frustraciones.

El renacer del estoicismo puede inscribirse dentro de dos fenómenos. El primero es la *industria de la felicidad* mencionada anteriormente y el *positivismo afectivo heroico del tú puedes* que pulla al individuo para que sea productivo y exitoso. En estas versiones, el estoicismo se acopla con los mandatos del neoliberalismo: *la idea de controlarse así mismo*, controlar las emociones como la ira, la rabia, el miedo, el deseo de venganza, o el vivir conforme a la naturaleza, son reinterpretados como principios o técnicas que nos ayudan a alcanzar los imperativos del neoliberalismo. Si descansas bien el fin de semana en un lugar tranquilo, como el campo; si te retiras cerca de una laguna; si gestionas tu seguridad al hablar en público, si luchas contra los miedos; si aprendes a no ser un espíritu reactivo y, más bien, meditas bien antes de responder; si concentras tu atención en las tareas pendientes, etc.,

---

<sup>29</sup> Cano, Germán, *Op. Cit.*, p. 20.

triunfarás y lo harás mejor. Así el estoicismo resulta siendo un *aliado* funcional a los imperativos y a las expectativas generadas por el orden social neoliberal. Las prácticas estoicas terminan siendo un paréntesis necesario que te permite recomenzar tus labores con más ímpetu y energía. El estoicismo opera como *reconstituyente*.

La segunda razón del retorno del estoicismo es que vivimos en un interregno, una sociedad velocífera donde el futuro aparece empañado, donde se asoman los fantasmas de un colapso civilizatorio en pleno Antropoceno y la gente busca una guía, una orientación en medio del enredo, de la crisis. En este sentido, el estoicismo aparece como una filosofía de vida, unos “ejercicios espirituales”<sup>30</sup>, que ofrece un horizonte para moldear mejor el carácter, vivir mejor y así enfrentar los tiempos que vienen. Si la fuerza del estoicismo en la antigüedad se debió a la desorientación vital que produjo la crisis de la *polis* y el advenimiento del helenismo, algo análogo ocurre en estos tiempos confusos y globalizados. Desde este punto de vista, el estoicismo puede operar como un arma o un antídoto contra los dogmas neoliberales.

Pero ¿en qué consiste propiamente esta corriente?, ¿cuáles son sus postulados básicos? ¿Por qué, en estricto sentido, no tiene ninguna relación con la autoayuda?, ¿qué nos puede decir en la actualidad? Veamos. El estoicismo surge en la Grecia antigua, en Atenas, en el siglo III A.C., fundada por Zenon de Citio. Tras algunos desarrollos notables en Atenas, alrededor del siglo I y II tuvo una gran influencia en Roma con pensadores como Marco Aurelio<sup>31</sup>, Epicteto<sup>32</sup> Séneca<sup>33</sup> o Cicerón<sup>34</sup>. De allí impregnó la cultura cristiana y la filosofía occidental<sup>35</sup>.

Pero ¿cuáles eran los postulados básicos de la escuela? Aquí solo podemos mencionar algunos. En primer lugar, se asume que la filosofía es una medicina para el alma, como pensaba Cicerón, es decir, que ésta no es un discurso teórico, académico, que se repite

---

<sup>30</sup> Hadot, Pierre. *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Madrid, Siruela, 2006, pp. 23-58.

<sup>31</sup> Marco Aurelio. *Meditaciones*. Bogotá, Taurus, 2017.

<sup>32</sup> Epicteto. *Manual de vida*, Bogotá, Taurus, 2023.

<sup>33</sup> Séneca. *Diálogos*. Barcelona, Altaya, 1994.

<sup>34</sup> Cicerón, Marco Tulio. *La ancianidad*. (De Senectute). Santiago, LOM ediciones, 2017.

<sup>35</sup> Véase Pohlenz, Max. *La Stoa. Historia de un movimiento espiritual*. Bogotá, Taurus, 2022. Es el estudio clásico sobre esta corriente.

mecánicamente, sino que tiene que ver directamente con una forma de vida, con la existencia concreta.

En segundo lugar, posee una concepción de la naturaleza, concepción que moldea y condiciona otros de los principios del estoicismo. Para los estoicos la naturaleza no es tanto un mundo de “afuera”, una suma de cosas, de entes, sujetos a nuestro total dominio, sobre el cual ejercemos poder y control. La naturaleza no es un objeto separado de un sujeto que ejerce su voluntad de poder sobre ella. La naturaleza para el estoico es un orden, un *Logos*, está gobernada por una racionalidad inmanente que *afecta* nuestras vidas pues también estamos sometidos a sus ciclos, a sus leyes. El logos, las leyes cósmicas, nos atraviesan, nos condicionan, nos configuran, y frente a ellas no podemos hacer nada. No podemos evitar, por ejemplo, el morir. La muerte es una ley de la naturaleza, un evento que gobierna todo lo vivo. Por eso, “vivir conforme a la naturaleza” es vivir conforme a la razón que capta esa legalidad y que nos gobierna también como humanos.

En tercer lugar, y en relación con lo anterior, el estoicismo distingue muy bien entre lo que podemos controlar y lo que no podemos controlar, entre lo que depende de nosotros y aquello que *no*<sup>36</sup>. John Sellars en su librito *Lecciones de estoicismo* sostiene sintéticamente: “¿Qué aspectos de tu vida eres capaz de controlar? ¿Puedes acaso escoger cuándo estar enfermo y cuándo no? ¿Decidir no tener un accidente? ¿Librar de la muerte a tus seres queridos?”<sup>37</sup>. La respuesta es clara: es imposible controlar estas cuestiones. Entonces, tener plena consciencia de estos aspectos nos hace realistas, nos pone en evidencia que hay elementos de nuestra constitución natural, como enfermarse o morir, que no podemos manejar plenamente. Puedes hacer ejercicio, comer bien, ir al médico, tratar de ser saludable, y de esta manera intentar prevenir las enfermedades, pero no puedes erradicarlas, ni estar seguro de hacerlo. Y la muerte, es una realidad en marcha<sup>38</sup>, un hecho inevitable que forma parte de la vida misma, que llega tarde o temprano. También el éxito, el deseo de fama, reconocimiento, las riquezas, el prestigio, etc., son cosas que no podemos controlar del todo. Tampoco dependen de

---

<sup>36</sup> La reputación, la fama, el prestigio dependen siempre de miradas externas, pueden sernos favorables o desfavorables; el éxito se puede alcanzar y puedo, efectivamente, luchar para lograrlo, pero también se puede perder. Entonces, me felicidad no puede depender de él.

<sup>37</sup> Sellars, John. *Lecciones de estoicismo*. Bogotá, Taurus, 2024. Varias citas provienen de este texto.

<sup>38</sup> Pachón, Damián. *La vida, la vejez y la muerte*. Bogotá, Desde abajo, 2024, pp. 57-77.

nosotras cosas como la raza, el sexo, la orientación sexual, la nacionalidad, a veces ciertas enfermedades genéticas, físicas, etc. Y todas estas cosas nos marcan y nos afectan, ponen en evidencia nuestra vulnerabilidad.

En cuarto lugar, el estoicismo en la versión de Epicteto hace énfasis en la manera como percibimos las cosas, específicamente, pone atención a nuestros juicios. La mayor parte de la infelicidad de los humanos se debe a errores de juicio o a juicios apresurados. El estoicismo, como hará siglos después Descartes, nos aconseja evitar la *precipitación*, es decir, evitar aceptar sin reflexión y de manera rápida las cosas y sus consecuencias. Epicteto aconseja demorarse en las cosas, pensarlas, evaluar la manera como comprendemos la vida y sus dificultades.

Si entiendo bien que la muerte, que las enfermedades o que la posibilidad de sufrir un accidente no está totalmente bajo mi control, ¿para qué angustiarme? ¿Para qué dejar que la inquietud carcoma mis entrañas con pensamientos negativos que desgastan la vida e impiden la tranquilidad? Un juicio correcto, producto de la reflexión, impide el malestar en las entrañas. Dice el citado J. Sellars: “*nuestros juicios son muy importantes porque, entre otras cosas, determinan nuestro modo de actuar; controlan, tal como pensaba Epicteto, nuestros deseos e impulsos*”. Se trata de pensar, de valorar, discernir y enjuiciar las cosas para actuar correctamente evitando preocupaciones innecesarias.

En quinto lugar, el estoicismo también enfatizó en la necesidad de cuidar nuestras emociones, nuestros afectos. Recomendaba cuidar y ejercitar nuestros juicios sobre los mismos. No se trataba, como suele pensarse, de eliminar las emociones del ser humano, lo cual es imposible, tal como se ha mostrado en la actualidad en la filosofía de las emociones o de los afectos. El humano no es un bloque yerto, un trozo insensible de carne, un robot programable. No. Es un ser afectivo, volitivo, racional, sensitivo. Es un ser complejo, pluridimensional. Se trataba, en estricto sentido, de cuidarse de las emociones negativas, de evitarlas, tal como pensaba Séneca. Había que evitar la ira y los celos, que eran concebidos por el filósofo como *enajenaciones mentales*. La ira era una especie de posesión, de estar fuera de sí irreflexivamente; por otro lado, el rencor, la impaciencia, debían controlarse. Lo mismo cabe decir de las obsesiones y los apegos. Decía Epicteto: “Si alguien consigue provocarte, date cuenta de que tu mente es cómplice de la provocación”.

Los estoicos aconsejaban llevar una vida reflexiva, donde ésta estuviera permanentemente bajo examen. En esto seguían, de hecho, a Sócrates y a Platón. Ello implicaba pensar en la adversidad, aprender de ella, aprender de las experiencias, reflexionar sobre la posibilidad de los males futuros (Séneca) y en la manera más adecuada de abordar ciertas situaciones. De hecho, la adversidad puede mejorar la vida, pues si todo nos sale bajo pedido, ¿cómo aprenderemos a sortear las situaciones desfavorables cuando éstas aparezcan? Es decir, la adversidad también puede ser edificante y ser maestra de vida. *Se trataba de reconocer que el sufrimiento, la vulnerabilidad, la desdicha, forman parte de la vida, que la constituyen y que no podemos sustraernos al dolor y al displacer.*

Finalmente, en séptimo lugar, hay que decir que el estoicismo fue una filosofía que contribuyó a configurar lo que hoy conocemos como cosmopolitismo. El estoicismo fue plenamente consciente de este fenómeno multicultural y de la pertenencia del humano a algo más allá del lugar inmediato de residencia, de vida. Amplió la mirada humana hacia otros confines y problematizó el lugar de la vida en medio de la pluralidad y de la unidad del género humano. Es decir, el estoicismo configura la idea de *comunidad humana*. Como dice Sellars: “un hombre, al quedar separado de un hombre, ha quedado excluido de la comunidad [...] el hombre se separa él mismo de su vecino cuando le odia y siente aversión. E ignora que se ha cercenado al mismo tiempo de la comunidad entera”.

## **Conclusiones**

Expuestas sucintamente estas ideas, podemos entender por qué el estoicismo es un *arma* contra el neoliberalismo. Y, en ese sentido, puede contribuir a mejorar nuestra salud mental. En primer lugar, no descuida la comunidad ni la relacionalidad del ser humano, ni el hecho de que el individuo es social y pertenece a una comunidad más amplia y a un medio natural que lo condiciona; en segundo lugar, no promueve ese individualismo heroico prometeico omnipotente que asume que todo lo puede si lo desea y se esfuerza; en tercer lugar, enfatiza que somos vulnerables, que el dolor, el sufrimiento y la desgracia son constitutivos de la vida; en cuarto lugar, permite superar ese optimismo propio de la autoayuda y el coaching existencial, al igual que la visión facilista y preformada de la felicidad. En quinto lugar, el estoicismo tampoco promueve la adquisición de riquezas, la fama, el éxito o el consumo, pues esto es contingente y de ello no puede depender nuestra felicidad.

Por último, el estoicismo no es autoayuda, pues esta simplifica la existencia y promete una felicidad ingenua, “bajo pedido”. Por lo demás, auto-ayudarse es, también, prescindir del otro, de una voz amiga, de otros seres de carne y hueso que padecen el mundo. La autoayuda invita a la *adaptación* al sistema y perpetúa sus desarreglos; despolitiza al sujeto y lo abstrae de sus condicionamientos sociales y materiales; la autoayuda promueve *recetas mecánicas* y prescinde de una concepción trágica de la vida, donde el dolor, el sufrimiento, el fracaso, también aleccionan la existencia, tal como lo vivió corporalmente Nietzsche<sup>39</sup>.

---

<sup>39</sup> Nietzsche, Friedrich. *Ecce Homo*. Madrid, Alianza editorial, 2018.

## Referencias

- Ahmed, Sara. *La promesa de la felicidad. Una crítica cultural al imperativo de la alegría*, Buenos Aires, Caja Negra Editora, 2019.
- Berardi, Franco. *La fábrica de la infelicidad. Nuevas formas de trabajo y movimiento global*. Traficante de sueños, 3ª ed., 2021.
- Cano, Germán. *Mark Fisher y los espectros del tardocapitalismo*. España, Gedisa, 2023.
- Cicerón, Marco Tulio. *La ancianidad*. (De Senectute). Santiago, LOM ediciones, 2017.
- Epitecto. *Manual de vida*, Bogotá, Taurus, 2023.
- Fisher, Mark. *Realismo capitalista. ¿No hay alternativa?* Buenos Aires, Caja Negra, 2016.
- Foucault, Michel. *Nacimiento de la biopolítica*, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 2008.
- Hadot, Pierre. *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Madrid, Siruela, 2006.
- Han, Byung-Chul. *Psicopolítica. Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. Barcelona, Herder, 2021.
- Heidegger, Martín. *Ser y tiempo*. Madrid, Trotta, 2003.
- Hobsbawn, Eric. *Historia del siglo XX*. Barcelona, Crítica, 1995.
- Lipovetsky, Gilles. *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Barcelona, Anagrama, 2002.
- Marco Aurelio. *Meditaciones*. Bogotá, Taurus, 2017.
- Mélich, Joan- Carles. *La fragilidad del mundo. Ensayo sobre un tiempo precario*. Planeta, Bogotá, 2022.
- Nietzsche, Friedrich. *Ecce Homo*. Madrid, Alianza editorial, 2018.
- Pachón, Damián. *La civilización unidimensional. Actualidad del pensamiento de Herbert Marcuse*. Bogotá, Desde abajo, 2008.
- Pachón, Damián. *La vida, la vejez y la muerte*. Bogotá, Desde abajo, 2024.
- Peña Galbán, Liuba *et al.* Desarrollo y perspectivas de la salud mental en Cuba. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 2013, 42(2), 221-234.
- Pohlenz, Max. *La Stoa. Historia de un movimiento espiritual*. Bogotá, Taurus, 2022.

- Quintana, Laura. *Rabia. Afectos, violencia, inmunidad*. Barcelona, Herder, 2022
- Quintana, Laura y Pachón, Damián. *Espacios afectivos. Instituciones, conflicto, emancipación*. Barcelona, Herder, 2023.
- Sellars, John. *Lecciones de estoicismo*. Bogotá, Taurus, 2024.
- Séneca. *Diálogos*. Barcelona, Altaya, 1994.
- Traverso, Enzo. *Revolución: una historia intelectual*. Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 2022.
- World Health Organization. Mental Health. In: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Consultado el 9 de octubre de 2024).
- Zeira, Anna. “Mental Health Challenges Related to Neoliberal Capitalism in the United States”. *Community Ment Health*, 2022, 58(2), pp. 205-212.