

# Esa obsesión llamada “uno mismo”. Una cartografía política de las técnicas neoliberales de sí<sup>1</sup>

Ignacio De Boni  
Universidad de la República, Uruguay 

<https://www.doi.org/10.5209/ltdl.96757>

Recibido: 28/06/2024 • Aceptado: 17/09/2025 • Publicado: 30/01/2026

**Resumen:** Este trabajo se propone analizar algunos aspectos centrales de la producción de subjetividades y modos de vida neoliberales a través del conjunto de discursos, técnicas y prácticas que los individuos son convocados a aplicar sobre sí mismos. Estas técnicas neoliberales de sí son abordadas en sus supuestos filosóficos, sus expresiones culturales y sus implicancias políticas. Sus principales dimensiones son la apelación al voluntarismo, el imperativo de adaptabilidad, la estandarización de hábitos y rutinas, y la privatización terapéutica del malestar provocado por la presión de rendimiento y movilización continua. A propósito, el trabajo explora y propone la perspectiva de la politicización del malestar, buscando conectar los síntomas individuales con sus condiciones estructurales, como una tarea fundamental de la teoría crítica contemporánea.

**Palabras clave:** Técnicas de sí, Subjetivación, Neoliberalismo, Optimización, Malestar

## An obsession called “Oneself”. A political cartography of neoliberal techniques of the self

**Abstract:** This study aims to analyze key aspects of the production of neoliberal subjectivities and ways of life through the array of discourses, techniques and practices that individuals are encouraged to apply to themselves. These neoliberal techniques of the self are explored in terms of their philosophical assumptions, cultural expressions, and political implications. Their main dimensions include the emphasis on voluntarism, the imperative of adaptability, the standardization of habits and routines, and the therapeutic privatization of distress caused by performance pressure and continuous mobilization. In this sense, the study explores and advocates for the perspective on politicizing distress, seeking to establish connections between individual symptoms and their structural conditions, as a fundamental task of contemporary critical theory.

**Keywords.** Techniques of the self, Subjectivation, Neoliberalism, Optimization, Distress

**Sumario:** 1. Todo voluntarismo es mágico. 2. Hay que adaptarse. 3. Promesas de singularidad, vidas estandarizadas. 4. La canalización terapéutica del malestar. 5. Reflexiones finales. 6. Referencias bibliográficas.

**Cómo citar:** De Boni, Ignacio (2026). Esa obsesión llamada “uno mismo”. Una cartografía política de las técnicas neoliberales de sí. *Las Torres de Lucca. Revista Internacional de Filosofía Política* 15(1), 125-137.  
<https://www.doi.org/10.5209/ltdl.96757>

<sup>1</sup> En el presente trabajo retomo y amplío algunas claves analíticas sobre los modos neoliberales de subjetivación que se desprenden de mi investigación de maestría, titulada “Nos quieren emprendedores. Una lectura sobre y contra la explotación neoliberal de la subjetividad” (2022). A su vez, el trabajo forma parte de mi actividad académica en el marco del grupo de investigación *Estudios sobre el cuerpo en el capitalismo contemporáneo*, de la Universidad de la República (Uruguay).

"La economía es el método; el objetivo es cambiar el alma", dijo Margaret Thatcher en una entrevista en 1981, exponiendo como nadie el núcleo sensible del proyecto neoliberal que en esos años se perfilaba como el nuevo régimen de acumulación global. Es bastante evidente a qué se refería. El shock de políticas económicas –desregulación de los flujos de capitales, privatización de los servicios públicos, expansión radical de la lógica de mercado y competencia, reforma laboral orientada a la precarización y la baja de salarios, desmantelamiento de los soportes sociales del estado, entre otras– era una parte clave del trabajo, pero su corazón, lo que le daría vida y movimiento, era su capacidad de cambiar las almas, de producir nuevos modos de ser y de vivir. En efecto, en este trabajo parte de la premisa de que el neoliberalismo tiene que ser comprendido como una intensificación micropolítica del capitalismo, como un capitalismo particularmente interventor, cada vez más interesado en los modos de *hacer vivir*, en prescribir, organizar y guiar las estrategias vitales.

Hoy, más de cuarenta años después de la declaración de intenciones de Thatcher, hay que reconocer que el neoliberalismo fue extremadamente exitoso en su programa de reformulación sensible de la sociedad. La penetración de su marco normativo en el tejido social y en la constitución de subjetividades provocó una verdadera mutación antropológica. Como resultado de la ofensiva neoliberal, hoy los deseos y las expectativas, los hábitos y los valores, las formas de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos, las imágenes de felicidad y de éxito, pero también la infraestructura vital cotidiana, las mediaciones sociales a través de las que reproducimos nuestra vida, están enhebradas a la lógica de la mercancía, el mercado, la valorización y el capital.

La expresión política de esta victoria del neoliberalismo es lo que Mark Fisher (2018a) denominó "realismo capitalista": la creencia sólidamente incrustada en el inconsciente colectivo de que el capitalismo es el único sistema "realista", el único sistema posible e imaginable. Pero, insisto, esto fue gracias a que la ofensiva neoliberal fue tremadamente eficaz en su tarea de afectar los modos de ser y de vivir, logrando una adhesión subjetiva a cosas como las jerarquías sociales, la desigualdad, la competencia, el trabajo 24/7, la mentalidad empresarial o la acumulación. En otras palabras, hoy la reproducción social, la experiencia cotidiana, los procesos de subjetivación, los regímenes de deseo y el principio de realidad compartido están profundamente atravesados por las formas capitalistas: esa es la gran victoria de la época neoliberal.

Si lo neoliberal postula un isomorfismo entre producción de valor y producción de subjetividad (Chicchi y Simone, 2017; Sztulwark, 2019), es pertinente señalar las razones históricas y políticas de este anudamiento, que además han sido muy estudiadas por los abordajes teóricos y genealógicos críticos del neoliberalismo (Harvey, 2005; Foucault, 2007; Brown, 2016). Podemos distinguir, a grandes rasgos, dos procesos que explican las condiciones históricas de la mutación antropológica neoliberal.

Por una parte, la subjetivación neoliberal se relaciona con un proceso de reestructuración del mundo del trabajo en un contexto histórico de crisis de la valorización capitalista, declive del marco regulatorio fordista-keynesiano, descomposición del trabajo asalariado industrial y nuevos modelos de producción/acumulación (Antunes, 2001; Chicchi, Leonardi y Lucarelli, 2019). Al mismo tiempo, disposiciones vitales características de la subjetividad neoliberal, como la flexibilidad, la autonomía y la creatividad, fueron el resultado de la captura e instrumentalización de los deseos obreros de emancipación de la disciplina laboral fordista, deseos que fueron estratégicamente reconducidos por las técnicas del *management* hacia nuevos modos de trabajo que prometían hacer realidad esas aspiraciones de libertad (Boltanski y Chiapello, 2002; Rendueles, 2017). Es decir, la subjetivación neoliberal apuntó a resolver una necesidad sistemática de adecuación subjetiva a nuevas condiciones de producción/acumulación, a la vez que logró absorber y hacer jugar a su favor el rechazo social a la claustrofobia vital fordista.

Los rasgos que distinguen al sujeto neoliberal han sido todavía más tematizados que lo anterior. Desde que Michel Foucault (2007) –quien tenía un talento especial para las consignas efectistas– formuló la idea del "empresario de sí mismo" como síntesis de la subjetivación neoliberal, prácticamente todos los análisis del neoliberalismo realizan un retrato pormenorizado de ese "sujeto emprendedor". Para no illover sobre mojado, me remito a Zamora, quien repasa sintéticamente las características de este arquetipo subjetivo:

El sujeto emprendedor se define por la creatividad, la flexibilidad, la responsabilidad individual, la conciencia del riesgo y la orientación al intercambio comercial en todas las áreas de la vida, y no sólo en la laboral. La competitividad somete al "yo empresario" al dictado de una permanente optimización de sí mismo. Incluso la crisis se presenta como un reto para la gestión creativa de sus propias capacidades, con una apelación constante a reinventarse (lo que significa, en realidad, renunciar a toda seguridad adquirida y adaptarse a las nuevas condiciones del mercado de trabajo) (Zamora, 2013, p. 159).

El sujeto emprendedor es la encarnación ideal de un *saber vivir*, de una pedagogía severa que prescribe estrategias existenciales, que señala cómo cada uno debe organizar su vida para extraer de ella el máximo rendimiento posible. La "forma empresa" es consagrada como matriz de la subjetividad<sup>2</sup>: todo funciona mejor –nosotros incluidos– cuando es pensado y organizado como una empresa, es decir, guiado por imperativos de optimización y maximización. Lo que subyace a esta operación sensible es una lucha por dar una forma (la "forma empresa") a lo humano, un esfuerzo de modulación y adecuación de la vida a las exigencias productivas de la valorización capitalista.

<sup>2</sup> En *Nacimiento de la biopolítica*, Foucault sostiene que la empresa es la forma social elemental de la gubernamentalidad neoliberal, la "grilla de inteligibilidad" a través de la que puede concebirse e interpretarse cualquier práctica humana o social: "[...] se trata de generalizar, mediante su mayor difusión y multiplicación posibles, las «formas empresa» [...]. Esa multiplicación de la «forma empresa» dentro del cuerpo social es, creo, el objetivo de la política neoliberal. Se trata de hacer del mercado, de la competencia, y por consiguiente de la empresa, lo que podríamos llamar el poder formante de la sociedad." (Foucault, 2007, p. 186).

Uno de los grandes aciertos de Foucault a lo largo de su obra fue haber insistido en la dimensión productiva o normativa del poder, más allá de su sentido prohibitivo o punitivo. La idea de que “el poder también produce”<sup>3</sup>, es una de las lecciones más valiosas del legado foucaultiano. Así como produce mercancías, normas o cuerpos, también produce subjetividad, es decir, produce modos de ser, pensar y actuar en el mundo. El poder es poder justamente porque puede producir, y en especial, porque puede producirnos como sujetos, en un proceso continuo, incompleto, abierto y conflictivo.

Siguiendo la línea foucaultiana, pensar en la fuerza normativa del poder y su intervención en los procesos de subjetivación nos conduce al universo de las técnicas y las prácticas a través de las que los seres humanos nos constituimos como sujetos, intentando dar forma y sentido a nuestra experiencia. En este sentido, Foucault llama “técnicas de sí” a:

Los procedimientos, existentes en cualquier civilización, que son propuestos o prescritos a los individuos para fijar su identidad, mantenerla o transformarla en función de ciertos fines, y todo ello gracias a relaciones de dominio sobre uno mismo o de conocimiento de sí mismo (Foucault, 1999, p. 255)

Más allá de cierto tono individualista y estetizante de esta autoproducción del yo –que abordaré más adelante–, es innegable que Foucault da cuenta de dos elementos fundamentales. El primero es muy evidente: la vida humana no accede espontáneamente a una verdad; nadie nace sabiendo cómo vivir. La conformación de las formas de ser y de vivir es un proceso interminable de enseñanza, aprendizaje, experimentación y transformación; es decir, la existencia humana es indisociable de la pregunta y la búsqueda de respuestas provisionarias sobre cómo vivir.

Los seres humanos necesitamos aprender a conocer y manejar nuestras pasiones, a organizar nuestra convivencia con los demás, a satisfacer nuestras necesidades materiales, simbólicas y afectivas, a construir experiencias de felicidad, entre tantas otras. En síntesis, necesitamos aprender a acceder a verdades que sustenten una vida en común y en sintonía con las tramas vitales de las que formamos parte. Lo que Spinoza llamaba “virtud” y Marx “autoconciencia”. Una política de la existencia que es, quizás, la tarea más importante de la filosofía, sobre todo cuando ésta se considera a sí misma no tanto una disciplina académica para expertos, sino, fundamentalmente, una actividad práctica que concierne a todos.

A menudo estas políticas de la existencia son organizadas como políticas de poder. Aquí está el segundo punto que se desprende de las investigaciones de Foucault sobre las técnicas de sí. El triunfo de la ofensiva sensible neoliberal fue haber logrado instalar en el mercado un conjunto de técnicas de la existencia que postulan un saber vivir inmediatamente plegado a la lógica de la explotación/valorización capitalista, que además son presentadas como políticamente neutras y portadoras del secreto para una buena vida.

Es decir, el neoliberalismo establece qué es una buena vida y qué hay que hacer para tenerla. Logra fijar imágenes de una buena vida y recetas a seguir para alcanzarla. La pregnancia libidinal de las formas neoliberales –al margen del poder de sus medios de difusión– tiene que ver con que se propone articular y ofrecer una política de la existencia, aunque sea bajo la forma de la obediencia y el culto a la mercancía. No tiene conflictos éticos acerca de enseñar cómo vivir. Y a fin de cuentas todos necesitamos aprender a hacerlo.

*Coaching, mindfulness, psicología positiva, literatura de autoayuda, fitness, cursos de liderazgo, aplicaciones para aumentar la felicidad, listas de hábitos para mejorar el rendimiento, planes personales para diseñar la propia vida; las técnicas neoliberales de modelación y optimización del yo proliferan por todos lados. Son un arsenal destinado a imprimir una determinada forma a lo humano, una forma adecuada al sueño capitalista de explotación y valorización sin fricciones.* Es importante señalar que este trabajo no tiene por objeto específico a ninguna de ellas, sino a los que considero sus supuestos filosóficos, implicancias políticas y expresiones culturales más importantes. A eso me dedicaré en los siguientes apartados.

## 1. Todo voluntarismo es mágico

Quizá el factor más compartido por las técnicas neoliberales de modelación del yo sea su apelación a la voluntad individual de las personas. Su intervención presupone un sujeto que es capaz de decidir movilizar sus recursos para transformar su situación y obtener mejores resultados en la vida. Dichas técnicas se mueven en el supuesto filosófico de una ontología constructivista, que sin embargo se desarrolla siempre en un marco individual y voluntarista. En otras palabras, la ontología del sujeto neoliberal acepta que dicho sujeto es el resultado de una construcción, es decir, de un conjunto de normas que lo invisten, técnicas que lo constituyen, hábitos que lo moldean, pero siempre sobre el trasfondo de una voluntad originaria que decide adoptar esos ejercicios individuales para emprender un proceso de autodiseño y autotransformación.

Al mismo tiempo que se acepta que la constitución de la subjetividad implica un proceso de producción, se afirma que dicha producción deriva pura y exclusivamente de la voluntad del sujeto entendido como fundamento individual y originario, como autor pleno de sus actos, que es capaz de autoproducirse y autodeterminarse. Como vemos, se trata de una rara mezcla de constructivismo y omnipotencia de la voluntad individual, cuyo resultado es un *autoconstructivismo optimizador ilimitado*, que, justamente por no tener límite, por instaurar un sentimiento constante de estar en falta con los imperativos de rendimiento y

<sup>3</sup> En *Historia de la sexualidad. La voluntad de saber*, Foucault se refiere en estos términos a la dimensión productiva del poder: “[...] el poder no se halla en posición de superestructura, con un simple papel de prohibición o reconducción; desempeña, allí donde actúa, un papel directamente productor.” (Foucault, 2005, p. 114).

realización<sup>4</sup>, asegura un rentable nicho de mercado. Sus consignas dicen básicamente esto: "Tú puedes trabajar sobre ti mismo y lograr tu mejor versión, incrementar tus niveles de desarrollo y bienestar. Eso depende únicamente de ti. Sin embargo, aún no has llegado a ese estado, aún debes optimizarte, y para eso necesitas recurrir a las guías de vida adecuadas."

Vale la pena detenerse en las dos columnas que sostienen la ontología constructivista de la subjetividad neoliberal: la voluntad y la individualidad. Respecto a la primera, conviene recordar que la voluntad es una facultad humana como cualquier otra, como la solidaridad, la cognición, la sensibilidad o el lenguaje. No hay nada de malo en ella ni tiene sentido negarla. La diferencia está en que las técnicas neoliberales de optimización del yo requieren e invocan a una voluntad desmesuradamente poderosa.

En un relato sobre su depresión, Fisher (2018b, p. 282) dice que la ideología dominante en el neoliberalismo es el "voluntarismo mágico", al que define como "[...] la creencia generalizada de que está en poder de cada individuo la posibilidad de ser lo que quiera [...]" En efecto, la filosofía que subyace a las técnicas neoliberales de sí se apoya en una concepción brutalmente inflada de la voluntad. A esta ficción de una voluntad ilimitada hace referencia el voluntarismo mágico señalado por Fisher. Se trata de una fuerza omnipotente que se encuentra dentro de cada uno y es considerada la única explicación de su desempeño. Voluntad es todo lo que se necesita para que cada uno pueda "ser lo que quiera"<sup>5</sup>. "Quien quiere, puede", es su frase de cabecera, que permite justificar las desigualdades sociales y prometer el ascenso a quienes pongan mucha voluntad y no se quejen de lo empinado del camino.

Así la voluntad se transforma en voluntarismo, que es una sobreestimación de la potencia de la voluntad, la creencia de que cada uno puede ser lo que quiera. El voluntarismo es un modo de interpretar la voluntad que la considera una fuerza puramente individual, por lo que no está sujeta a condicionamientos materiales, históricos o sociales. Por lo tanto, sin desestimar la creatividad conceptual de Fisher, quizás haya que señalar que hablar de "voluntarismo mágico" es una redundancia. Todo voluntarismo es "mágico", porque parte de la fantasía de una voluntad individual todopoderosa, escindida de las cadenas causales que la constituyen y la limitan.

Las técnicas de subjetivación neoliberal que llevan más lejos el marco voluntarista son las que promueven el diseño de la vida. Su hipótesis es que cada uno puede diseñarse a sí mismo según un plan preconcebido, lo que implica pensar la vida como un objeto posible de ser diseñado, como una plastilina maleable que puede modularse según los designios de una voluntad diseñadora.

Como muestran Álvaro y Jacky Rosell (2023)<sup>6</sup>, la idea de que la vida puede ser diseñada es el último paso de una ampliación estratégica del concepto de "diseño". Durante la mayor parte de su historia, el término "diseño" remitió únicamente a la proyección y creación de objetos tangibles o de productos industriales. Fue en la década del 80', en el marco de la proliferación de las nuevas técnicas de gestión empresarial, que comenzó a aplicarse a la posibilidad de diseñar al sujeto humano. Y no solo como algo técnicamente posible, sino como ética y políticamente deseable. En este sentido, argumentar que es posible y deseable diseñarse a uno mismo para alcanzar un funcionamiento óptimo es llevar al extremo el *autoconstructivismo voluntarista* que caracteriza a las técnicas de sí neoliberales.

A esta altura es evidente que el núcleo de la subjetivación neoliberal tiene que ver con la posibilidad de configurar la relación del sujeto consigo mismo, el "sí mismo" (Rose, 2019), una pretensión que se refleja en la frecuencia con la que aparece el prefijo "auto": auto-superación, auto-realización, auto-ayuda, auto-desarrollo, auto-diseño, etc. Llegamos así al segundo eje del constructivismo ontológico neoliberal, que consiste en forjar un sólido marco individual, que prescinde de cualquier relación social o comprensión estructural, y donde los imperativos de gestión y optimización individual van creando un universo cerrado, habitado solamente por uno mismo. Trabajos, evaluaciones, terapias, ejercicios, inversiones: todo es sobre uno mismo y para uno mismo. El individuo es el operador, y sobre todo el resultado, de las técnicas neoliberales de sí.

El prefijo "auto" como operación que reafirma una individualidad cerrada sobre sí misma es consecuencia directa del mito de la voluntad originaria. El prefijo "auto" remite a algo que se mueve únicamente por su propio influjo, a partir de un impulso que surge de sí mismo, de una voluntad individual autónoma. Esto implica desconocer la constitución social de la voluntad individual y del *homo oeconomicus* racional y calculador que está asociado a ella. En otras palabras, el hecho de que lo voluntario y lo individual son en realidad resultado de un conjunto de fuerzas y determinaciones sociales. En este sentido, lo "auto" hace pasar por *autodeterminado* lo que es *heterodeterminado* (Lordon, 2015), motivado por fuerzas sociales que, como tales, no nacen espontáneamente de "uno mismo".

Además, es osado sostener que la modelación del yo es un asunto meramente individual, ajeno a presiones sociales, cuando hay un mercado gigantesco dedicado a promocionar sus beneficios y ofrecer

<sup>4</sup> Un ejemplo del mandato de trabajo constante sobre uno mismo son los modos de subjetivación que se organizan alrededor del estar en deuda con los ideales de rendimiento y productividad. Esto implica interpretar la sensación de endeudamiento permanente como un dispositivo de subjetivación y explotación característico del capitalismo contemporáneo. Para una lectura al respecto, ver De Boni y Seré (2024).

<sup>5</sup> En un análisis crítico de los principios filosóficos y epistémicos de la psicología positiva, Zangaro (2023, p. 42) se refiere a esta primacía de la voluntad que impregna los saberes psi neoliberales: "La dimensión de la voluntad es central porque, en tanto y en cuanto el sujeto quiera, y quiera sinceramente, no es necesario demandarle que haga nada más. El imperativo de la psicología positiva que rige la subjetividad y que está en la base de sus técnicas de sí es: «obra de manera tal que tus acciones sean resultado de tu voluntad», porque la voluntad es el reducto inalienable de la subjetividad."

<sup>6</sup> Para un análisis profundo de los supuestos filosóficos y las implicancias políticas de las técnicas de sí y las culturas terapéuticas neoliberales, especialmente las que proponen el diseño de la propia vida, véase Álvaro (2023), libro en el que se inscribe su investigación.

sus productos. Quiero decir: hay demasiado dirigismo existencial, demasiadas prescripciones sobre cómo hay que administrar los diferentes capitales vitales (el cuerpo, el tiempo, las emociones, las relaciones, etc.), como para poder decir que todo esto es algo que se realiza por cuenta propia. Es como si alguien dijera: “escuché un podcast de psicología positiva, tomé un curso de *mindfulness*, hice un seminario de *coaching* y descargué una aplicación que monitorea mis niveles de felicidad, ¡y todo para poder *autodesarrollarme!*”.

Sin dudas existe una adhesión subjetiva a los imperativos de rendimiento y optimización, pero esto no quiere decir que dicho compromiso se produzca por una decisión individual. Al contrario, teniendo en cuenta lo diseminadas que están las técnicas del yo, no debería ser polémico reconocer que la relación con uno mismo está (¡muy!) socialmente condicionada. Como apunta el investigador Jorge Moruno<sup>7</sup>, la paradoja del “evangelismo neoliberal” radica en que “[...] promueve la idea del individuo autosuficiente de mercado, mientras que sus obispos dictan al detalle todo lo que se debe hacer, pensar, qué actitud adoptar y cuál debe ser el lugar de cada quien en el mundo.”

La relación hipertrofiada con uno mismo, la obsesión por administrar y valorizar el capital humano, la revisión continua de la *stamina* exigida para seguir en carrera en la competencia social, los discursos motivacionales que le hablan a un yo todopoderoso, tonificado e invulnerable, montan una escena que favorece un narcisismo generalizado. Narcisismo que es, claro, la obsesión por uno mismo. Pero no tanto en el sentido de admiración por lo que uno ve, como Narciso cuando admira su belleza en el río, o los *criptobros*<sup>8</sup> enamorados de sus bíceps en el gimnasio. Me refiero a un narcisismo que toma la forma de una compulsión obsesiva por autoexaminarse para detectar qué es lo que puede mejorarse, cuáles son los valores que hay que incrementar. Se trata, por esta razón, de un narcisismo siempre insatisfecho.

Existe un género de coaches de *fitness* cuyo tono deliberadamente agresivo ilustra este desplazamiento. Su discurso consiste en una pedagogía del sacrificio que empieza por una dosis de humillación con intenciones interpellantes: “hey, tú, vago, panzón, ¡deja de quejarte!, ¡levantate y ponte a hacer ejercicio!, ¡para cambiar tu vida de mierda tienes que cambiar tus fucking hábitos!”<sup>9</sup>. Como si una terapia de *shock* destinada a producir vergüenza y autodesprecio fuera el primer paso para decidirse a emprender un cambio de vida.

No obstante, el hecho de comprobar que uno lleva una vida miserable no es contradictorio con la obsesión por uno mismo. Este aspiracionismo orgullosamente individualista, agresivo y masculinista, alimentado a *crossfit*, *shark mentality* y *bitcoins*, que hoy atrae a muchos varones jóvenes, es una poderosa fuente de ensimismamiento narcisista, por más que tenga algo de gesto autoafirmativo ante una sensación de precariedad vital y miedo a un futuro que se vislumbra como una lucha cada vez más dura por la supervivencia.

## 2. Hay que adaptarse

Si el voluntarismo es el supuesto filosófico en el que se inscriben las diferentes técnicas neoliberales de la existencia, la norma de conducta prescrita por todas ellas es la *adaptabilidad*. Al igual que la voluntad, la adaptabilidad es una facultad humana. Y una facultad literalmente de vida o muerte: la capacidad de producir respuestas adaptativas a las condiciones y los cambios del entorno explica en buena medida la supervivencia y la historia evolutiva de la especie humana. Pero, otra vez, no es esta capacidad de establecer relaciones metabólicas con las tramas vitales de las que formamos parte la que es convocada por las técnicas neoliberales de subjetivación.

Como dije antes, la “destrucción creativa” que significó la ofensiva neoliberal generó inmensas transformaciones en la organización de la producción y el trabajo, cuyas características son muy conocidas: descentralización, flexibilización, trabajos de corto plazo, por objetivos o proyectos, manejo de la incertidumbre asociada a la inestabilidad de los mercados, necesidad de actualizarse continuamente y estar listo para reinventarse ante la amenaza de la automatización del trabajo, etc. En este régimen laboral, cada uno debe velar por el buen tono de su capital humano, aumentar su empleabilidad, tener una cartera de competencias para poner a disposición en los circuitos de valorización. Cada uno debe adoptar y sostener lo que Chicchi, Leonardi y Lucarelli (2019) llaman una “conducta solícita”. Más que la especialización en una tarea, lo que demandan estos modelos laborales es un conjunto de capacidades genéricas que puedan adaptarse a diferentes trabajos de corta duración.

Queda claro que en este contexto la adaptación es un requisito básico, entendida como una política neoliberal de adecuación de la fuerza de trabajo a estas condiciones de cambio permanente. De ahí que la destrucción creativa, lejos de ser solamente el modo de funcionamiento de los procesos macroeconómicos capitalistas, como anticipó Schumpeter (1966), sea una norma de conducta, algo que se debe aplicar todo el tiempo sobre uno mismo, un mecanismo de adaptación de la subjetividad a las demandas de los circuitos dominantes de valorización, un lugar que hoy ocupa la alianza entre el mercado y las tecnologías digitales (Sadin, 2017; 2020).

En este sentido, la obligación de adaptarse es una más de las piezas de la reprogramación antropológica neoliberal, típicamente dulcificada mediante la retórica de la libertad, la autonomía y la posibilidad de “vivir muchas vidas”. Pero detrás de esta publicidad luminosa, el mandato neoliberal de adaptabilidad significa,

<sup>7</sup> Disponible en: <https://twitter.com/JorgeMoruno/status/1781350352303837465>

<sup>8</sup> “Criptobro” es un término surgido de la cultura de internet, utilizado para describir a identidades y comunidades virtuales de varones jóvenes que promueven la inversión en criptomonedas como un negocio extremadamente rentable y un signo de mentalidad empresarial.

<sup>9</sup> Un caso extremo de estos coaches de *fitness* que enseñan cómo estar *fit* y rendir a pleno es el youtuber español conocido como Llados. En su canal de YouTube, que cuenta con más de un millón de suscriptores, aparecen decenas de videos donde da consejos de *mindset* y hábitos de conducta que ayudan a volverse rico, con una estética repleta de símbolos de consumo ostentoso e insultos a pobres, gordos, descuidados, mediocres, etc., acusándolos de ser débiles sin voluntad.

como bien señala Sztulwark (2019), docilidad y obediencia a los dispositivos de explotación/valorización capitalista. Adaptarse significa ingeníarselas para seguir en carrera y encontrar formas “creativas” de insertarse en el mercado como sea, por más precariedad a la que haya que sobreponerse. De este modo, será ejemplo de adaptación una madre que se quedó sin trabajo y pone un emprendimiento de pasteles a través de *Instagram*. O un jubilado que no llega a fin de mes y complementa sus ingresos haciendo reparaciones de electrodomésticos. O un joven que no consigue trabajo, se endeuda para comprarse una moto y se pone a trabajar como *delivery* de *Rappi*.

En términos generales, entonces, la adaptabilidad es parte de ese vocabulario de departamento de recursos humanos que suena bonito, como la flexibilidad, la creatividad, el pensamiento positivo y la resiliencia. Son parte del mismo combo de adecuación subjetiva. Adaptarse a los cambios, ser flexible, no quejarse, encontrar formas creativas de producir valor, aguantar los momentos duros y salir adelante. Una forma de dar glamour y adrenalina a la “economía del rebusque”, como la llama Amaia Pérez Orozco (2019). Una pedagogía cínica de la adaptación a condiciones de inestabilidad, explotación y vulnerabilidad.

Nada de esto es nuevo, claro. La alquimia retórica del *management*, capaz de convertir la obediencia y la precariedad en libertad y aventura, ha sido uno de los blancos preferidos de las intervenciones críticas acerca del dominio neoliberal (Boltanski y Chiappello, 2002; Dardot y Laval, 2015; Brown, 2016; Alonso y Rodríguez, 2013, 2018; Santamaría, 2018; Ehrenreich, 2019). No obstante, si considero importante detenerme en el imperativo de adaptabilidad es para mirar más de cerca dos de sus dimensiones, en especial por lo que implican políticamente.

Una de ellas tiene que ver con que el mandato de adaptabilidad supone y reafirma la aceptación del orden dominante mientras promueve un *estado de disconformidad crónica con el rendimiento individual*, que siempre está en falta, porque siempre se puede rendir más. La otra dimensión refiere a que la obligación de adaptarse a unas circunstancias exigentes, que cambian constantemente, en las que siempre se está al borde de caer, va produciendo una especie de *autogratificación por sostener una ética del sacrificio*, por reconocerse capaz de aguantar sin quejarse y pese a todo. En fin, de adaptarse a lo que toca. A continuación desarrollaré brevemente cada una de ellas.

En *La industria de la felicidad* (2016a), un valioso estudio sobre los dispositivos de gestión psicológica y emocional contemporáneos, William Davies conceptualiza las técnicas neoliberales que prescriben un trabajo constante sobre uno mismo como operadoras de una “crítica hacia adentro”. Al estar dirigidas a los individuos, que deben llevar a cabo sus procesos de autogestión y auto-optimización, las técnicas y productos de gestión de sí reafirman la idea de que cada uno es responsable de adaptarse a las exigencias del trabajo y la vida en general. Es uno mismo quien no está funcionando bien, por lo que debe adaptarse mejor a las condiciones dadas, que se dan por neutras e inamovibles.

Es el viejo truco y el mayor éxito de la cultura neoliberal: fijar un marco interpretativo según el cual los problemas y los sufrimientos son el resultado de malas prácticas individuales (decisiones equivocadas, falta de voluntad, rendimientos insuficientes), negando todo vínculo con las estructuras económicas, políticas y sociales. Es una “crítica hacia adentro”, según la cual somos responsables y culpables de lo que nos pasa, que bloquea la “crítica hacia afuera”, que supondría conectar los síntomas individuales con sus causas estructurales.

En este sentido puede decirse que las técnicas y los discursos que alientan a este continuo trabajo sobre uno mismo son vectores de despolitización. No porque carezcan de una dimensión política (a fin de cuentas, exigir la adaptación y optimización individual es una intervención política), sino porque la politización, como ejercicio cognitivo y sensible, implica comprender los fundamentos sociales y políticos de lo que se presenta como individual y privatizado.

Ahora bien, además de dictar un trabajo sin límite sobre uno mismo, con miras a alcanzar el ideal del yo activo, atlético y eficiente, el imperativo neoliberal de adaptabilidad trae aparejados sentimientos en cierto modo gratificantes. Para decirlo más directamente: reconocerse como alguien capaz de adaptarse se siente bien. Como señala Amador Fernández-Savater (2020)<sup>10</sup>, los mandatos neoliberales capturan y moldean el régimen del deseo social. Se trata de una complicidad libidinal. Al participar de los circuitos de la vida-mercado, no lo hacemos tanto como víctimas obligadas y pasivas, sino como jugadores activos y entusiastas. En este sentido, los discursos y las prácticas de *management* de sí son artefactos culturales que libidinizan y promueven la interiorización de los mandatos de rendimiento y adaptabilidad. Como resultado de esta ofensiva libidinal, las formas de vida emprendedoras son culturalmente valoradas como positivas y deseables, y la figura del emprendedor omnipotente se vuelve la imagen del éxito personal.

En otras palabras, existe una producción social de deseo (Lordón, 2015), un trabajo de economía libidinal neoliberal comandado por la estética *cool* de la actitud emprendedora y la auto-optimización constante, en torno a las vidas aceleradas e hiperproductivas, incluso siempre un poco desbordadas (pero con técnicas y productos que prometen ayudar a gestionar los desbordes, e incluso a aprovecharlos productivamente). Hay un goce inducido pero muy real en la sensación de que uno puede rendir acorde a las exigencias, siendo capaz de seguir el ritmo y aguantar la presión.

Actualmente, en medio de la crisis de la hegemonía neoliberal que organizó el capitalismo global durante los últimos cuarenta años (Davies, 2016b), una descomposición que está abriendo paso a escenarios políticos turbulentos y oscuros (Brown, 2021), la *gratificación normativa por adaptarse*, señal de identidad del emprendedor motivado y optimista, tiende a mostrar una versión endurecida bajo la forma de una *disposición*

<sup>10</sup> Entrevista a propósito de su libro *Capitalismo libidinal*.

sacrificial a ajustarse, que puede leerse como un síntoma de la emergencia de una nueva configuración subjetiva<sup>11</sup>.

Con “disposición a ajustarse” me refiero, entre otras cosas, al apoyo popular a medidas de ajuste macroeconómico, aunque éstas tengan como efecto directo una mayor precarización de la vida<sup>12</sup>. Se trata de una obediencia extrema a las leyes de la economía política, justificada por la mitología voluntarista de la “cultura del esfuerzo” y las narrativas heroicas de sacrificio y superación. Lo novedoso de estos tiempos es que la obligación de adaptarse viene acompañada, como decía, de una textura endurecida, de cierta aceptación del poder pedagógico del dolor: “hay que sufrir y aguantar”.

Las implicancias políticas de esta configuración subjetiva están a la vista. No solamente se refuerza la obligación de la adaptación individual a lo que hay, ahora más crudamente justificada por la retórica del aguante y el sacrificio, sino que va extendiéndose una sensibilidad agresiva y punitiva respecto a las luchas populares contra las políticas de ajuste, como si las protestas sociales fueran lloriqueos de vagos y débiles que no se la aguantan, que salen a quejarse en lugar de salir a trabajar.

### 3. Promesas de singularidad, vidas estandarizadas

Como es sabido, las técnicas de modelación y optimización del yo se promocionan como vías de acceso a la singularidad y la verdad profunda de cada uno, como una forma de autodescubrirnos y ser conscientes de nosotros mismos. Según este marco, siguiendo la rutina física adecuada, los consejos para aumentar el bienestar integral o la lección de vida del monje que vendió su Ferrari<sup>13</sup>, las personas experimentamos una revelación profunda, descubrimos nuestra pasión y comprendemos nuestra misión en la vida. Encontramos nuestro enfoque.

Las técnicas del yo ofrecen un paquete de saberes y prácticas que prometen volvernos transparentes para nosotros mismos. Una radiografía que me muestra quién soy y hacia dónde tengo que ir. Una guía de vida que viene a calmar una necesidad de sentido, control y anclaje. La obsesión por uno mismo o el “repliegue en el yo”<sup>14</sup> del que he venido hablando tiene un fuerte vínculo con una búsqueda y una promesa de singularidad, según la cual el trabajo sobre uno mismo es un vector de singularización, ya que apunta a descubrir la esencia y el sentido de la vida de cada uno.

En su cartografía de los modos de subjetivación, Guattari y Rolnik (2006) sostienen que la producción de subjetividades se da entre dos polos: uno que nos jala hacia la adaptación y la estandarización, y otro que expresa inadecuaciones y deseos de singularización. Usando su marco, podemos decir que aunque es cierto que las técnicas de modelación del yo ofrecen una gran variedad de identidades consumibles, es clave tener presente que los modelos neoliberales de subjetivación no son vectores de singularización, sino poderes de estandarización (Fernández Savater, 2020).

Como ya vimos, la adaptabilidad neoliberal puede interpretarse como una fuerza mimética respecto a las formas del capital, unas formas que consisten en absorber la pluralidad de lo vivo y devolverlo bajo el código idéntico del trabajo, el valor, el dinero y la ganancia. Como sabían Adorno y Horkheimer (1994), el capitalismo, un sistema basado en la identificación e intercambiabilidad de formas abstractas, es incompatible con una experiencia auténtica, y todos sus artefactos culturales son un esfuerzo por disimularlo. Las vidas neoliberales no son vidas singulares; son vidas estandarizadas que rebotan entre el trabajo, el consumo, el entretenimiento y un marco existencial de inestabilidad, precariedad y agotamiento.

En la misma línea, Chicchi, Leonardi y Lucarelli (2019, p. 74) sostienen que la apelación a la autoexpresión y la singularidad forma parte de un mecanismo de promoción de autonomía subjetiva estratégicamente transmutada en obediencia productiva, la paradoja que define a “la doble imposición del imperativo categórico del capitalismo contemporáneo”:

(1) *Sé lo que quieras, lleva a la práctica tu autonomía, bajo la condición de que (2) la resultante de tu acción sea traducible en la axiomática del capital.* En otras palabras, se trata de una inclusión diferencial basada en la paradoja aparente de un control social que se expresa mediante la producción de libertad, de un dispositivo de gobierno que organiza la producción social incitando a la autonomía subjetiva.

La condición estandarizante de las técnicas de modelación del yo radica en que aspiran a producir automatismos. Al mismo tiempo que alientan a fluir en la incertidumbre como un horizonte lleno de oportunidades y aventuras, sus contenidos despliegan guías de vida con hábitos y rutinas rígidas. Es algo que llama la atención, por ejemplo, en los contenidos producidos por *youtubers* e *influencers* que tienen mucha llegada a nivel juvenil y popular. Muchos de sus videos muestran sus rutinas diarias, que son una

<sup>11</sup> Esta hipótesis sobre el actual “endurecimiento” de las composiciones subjetivas características de la antropología neoliberal deriva de lo que Davies (2016b) llama “neoliberalismo punitivo”, una mutación sistemática en curso en la que el proyecto neoliberal abandona las pretensiones consensuales características de su etapa hegemónica, pasando a mostrar con menos vergüenza sus rasgos más autoritarios y crueles.

<sup>12</sup> Estas expresiones de consentimiento social del sacrificio pueden observarse en el fenómeno generado alrededor del presidente de extrema derecha argentino Javier Milei. En campaña electoral Milei prometió un brutal ajuste y recorte del gasto público, ganó las elecciones con holgura y aplicó el ajuste prometido. Sin embargo, el sufrimiento social resultante se procesó, al menos en un primer momento, no como un rechazo al gobierno, sino como un sacrificio considerado necesario para ordenar la economía.

<sup>13</sup> *El monje que vendió su Ferrari* (1996), de Robin S. Sharma, es uno de los libros de autoayuda más exitosos del género, con más de cinco millones de copias vendidas.

<sup>14</sup> Para un mayor desarrollo de esta idea, que presenta grandes afinidades con mi trabajo, ver Estévez Vilariño y Sánchez Criado (2024).

minuciosa pedagogía del orden y la disciplina<sup>15</sup>. Alimentación, higiene, entrenamiento, meditación, trabajo, sociabilidad, ocio; todo perfectamente organizado y optimizado. Sus contenidos denotan una ascesis que, aunque aspira a lucir cool y estetizada, tiene muy poco que ver con la fluidez y la autoexploración, y mucho con un deseo de control, orden y aferramiento identitario.

Una manera de interpretar este consumo creciente de hábitos y rutinas es que, frente a la incertidumbre estructural característica de los modos de vida neoliberales, es tranquilizador tener a mano una serie de automatismos que aporten orientación y seguridad. Es como si varias décadas de apelación a la flexibilidad y la reinvención constante hubieran producido una intemperie subjetiva, y dejado al descubierto una anomia generalizada que busca remediarlo mediante un estricto diseño de la vida cotidiana. Justamente, la coexistencia entre modos de vida que siguen demandando una destrucción creativa sin fin y la necesidad de sostener esta autoproducción del yo con automatismos, identidades y prótesis de gestión psicológica ofrecidas en el mercado, termina teniendo resultados paradójicos: pareciera que es necesario construirse toda una armadura de hábitos, ejercicios, técnicas y controles para poder, ¡ahora sí!, ser uno mismo y fluir relajado en la incertidumbre.

Otro factor de estandarización omnipresente en las técnicas de subjetivación neoliberal es el dinero. El mandato cultural de disciplinamiento del yo está totalmente orientado a hacer dinero. El objetivo es volver traducible en dinero la mayor cantidad posible de tiempo y recursos vitales. Crece la obsesión por volverse millonario, algo que es algo especialmente sorprendente, otra vez, en la cultura de internet producida y consumida por jóvenes. Los coaches y gurús del emprendimiento se bajan de sus Lamborghinis y explican que levantarse a las cinco de la mañana, hacer burpees, comer carne roja e invertir en bitcoins es la clave del éxito económico<sup>16</sup>. La división sexual del trabajo sobre uno mismo también está rígidamente estandarizada: para los hombres, ser empresarios o inversores *fit* dominantes; para las mujeres, vender videos en OnlyFans y convertirse en “mujeres de alto valor” a ser elegidas por los varones.

La obsesión con hacer dinero muestra sin tapujos el carácter crecientemente estandarizado de la subjetivación neoliberal actual. Ya no es sólo que la cultura neoliberal nunca significó la apertura a la singularidad que prometía, sino que en los últimos tiempos los valores postmaterialistas con los que saltó a la fama (creatividad, inspiración, autoexpresión, etc.) tienden a ser despreciados como consuelos de falsos y perdedores. La búsqueda de la singularidad que caracterizó al individualismo expresivo propio de la etapa progresista del neoliberalismo (Fraser, 2017), hoy retrocede frente a un retorno desinhibido del viejo individualismo posesivo, reivindicado sobre todo por los jóvenes. Como resume Tamara Tenembaum, “no todo es plata en la vida” era algo que antes un hijo podía decirle a su padre adicto al trabajo; hoy es más probable que un padre se lo diga a su hijo obsesionado por *pegarla* con un negocio.<sup>17</sup>

El ascenso de este disciplinamiento del yo tiene mucho que ver con el proceso actual de endurecimiento de la subjetivación neoliberal al que ya hice referencia. Y de alguna manera, también está vinculado a las demandas populares de seguridad y orden, un estado de ánimo social que ha sido hábilmente escenificado por las derechas políticas en los últimos años. Esto es especialmente cierto para comunidades virtuales de varones jóvenes, que han sido el motor cultural de estas derechas desinhibidas y radicalizadas. Según muestra Robaina (2023), en los últimos años en estas comunidades se han ido forjando políticas de identidad masculina basadas en el culto de la virilidad y los negocios, cierto goce en el ejercicio de la violencia y la humillación, y la reivindicación de valores tradicionales, especialmente los roles de género y patrones de belleza hegemónicos, que se consideran distorsionados por progresistas y feministas.

Pero más allá de sus traducciones políticas, que nunca son lineales, lo central es que las técnicas neoliberales de sí se consumen en el mercado como pautas de acción cada vez más endurecidas, más acorazadas, más reafirmadoras del orden y las jerarquías sociales. Lejos de habilitar preguntas sobre las causas de una sensación generalizada de miedo, precariedad vital y agotamiento, fijan respuestas que aspiran a bloquear la desorientación y el malestar.

#### **4. La canalización terapéutica del malestar**

En su ambición por ensamblar producción de valor y producción de subjetividad (una identificación que se refleja en la vibración entusiasta del sujeto emprendedor), la ofensiva sensible neoliberal reafirmó que el capitalismo es un modo de producción de mercancías tanto como de sujetos (Rozitchner, 1966), que no hay economía política sin economía libidinal (Lyotard, 1990). En este marco, el esfuerzo neoliberal por identificar la vida con el capital apunta a abolir toda distancia entre valor y subjetividad, a decretar el crimen perfecto, la fusión total entre deseo, capitalismo y realidad (López Petit, 2015).

Sin embargo, la subjetividad no puede adecuarse completamente a los imperativos de valorización, porque en el medio ocurre una falla, una no-identidad, algo que impide la absorción completa. Esa falla puede reconocerse en las expresiones subjetivas de malestar. Por lo tanto, si el capitalismo es un sistema productor de mercancías y subjetividades, un sistema que se esfuerza por identificar ambos términos, también es un sistema que produce malestares (Exposto, 2022), que produce las inadecuaciones sensibles

<sup>15</sup> Como ejemplos de esta tendencia, pueden consultarse los contenidos de *influencers* como Roberto Gallegos, disponible en: <https://www.tiktok.com/@robertogallegosm?lang=es>, o Pedro Buerbaum, disponible en: <https://www.tiktok.com/@pedroebuerbaum?lang=es>

<sup>16</sup> Como ejemplo pueden consultarse los contenidos de la cuenta *Club de negocios*, disponible en: <https://www.tiktok.com/@club..de.negocios>

<sup>17</sup> No todo es plata en la vida. Columna de opinión. 7/4/2024. Disponible en: [https://www.eldiarioar.com/opinion/no-plata-vida\\_129\\_11269048.html](https://www.eldiarioar.com/opinion/no-plata-vida_129_11269048.html)

que aparecen como resultado del proyecto de identificación total, y que al mismo tiempo muestran sus límites, su incapacidad de cubrirlo todo. Los imperativos capitalistas dejan huellas en los cuerpos. Provocan síntomas de malestar. El crimen perfecto no existe.

Ahora bien, las cosas no son tan sencillas. A medida que la explotación neoliberal –que avanza sobre cada vez más esferas de la vida– multiplica los síntomas de malestar, el propio sistema va ofreciendo sus medidas paliativas. Aquí aparecen otra vez las técnicas de optimización del yo, ahora concebidas en su función de “culturas terapéuticas” (Papalini, 2014). En efecto, según diversos autores (Illouz, 2007, 2010; Davies, 2016a; Rendueles, 2017; Santamaría, 2018), la reconfiguración neoliberal vino acompañada de una inmensa metástasis de técnicas de gestión psicológica y emocional. Ya me he referido a ellas: *coaching*, *mindfulness*, psicología positiva, literatura de autoayuda, psicofármacos, entre tantas otras.

No hace falta ser muy audaz para sospechar que esta dimensión terapéutica del dominio neoliberal tiene como fin operativo amortiguar o compensar las toneladas de malestar psicoemocional que la explotación capitalista provoca en las personas. En otras palabras, es difícil no ver estos brutales esfuerzos de modulación emocional como el contrapeso del modelo de rendimiento, competencia e incertidumbre constante, como talleres de reparación de subjetividades dañadas por niveles de explotación inaguantables. En un sistema acelerado y desbordado, que tritura los cuerpos y las mentes, un adecuado manejo de las emociones destinado a alejar los fantasmas de la deserción y mantener los niveles de productividad se vuelve imprescindible. A esto hace referencia Davies en la investigación ya mencionada:

[...] el futuro del capitalismo depende de nuestra capacidad para combatir el estrés, la tristeza y la enfermedad, y reemplazarlos por la relajación, la felicidad y el bienestar. Las técnicas, medidas y tecnologías que dicen poder conseguirlo se están infiltrando en las oficinas de trabajo, las avenidas, los hogares y el cuerpo humano (Davies, 2016a, p. 10).

De hecho, sus propios impulsores confiesan la motivación detrás de este esfuerzo. En su trabajo, Davies cita la honestidad brutal de un asistente al foro de Davos de 2014, quien, refiriéndose a la epidemia de estrés, depresión y ausentismo entre los trabajadores, dijo: “Hemos creado nuestro propio problema, que ahora estamos tratando de resolver”. ¿Cuál es ese problema? Pues que la explotación capitalista, la sujeción del tiempo y la energía vital a la producción de valor para la supervivencia, expresa tanto a las personas que las enferma, las rompe, al punto de volverlas peligrosamente disfuncionales. Es decir, la dinámica ilimitada de la valorización del valor choca con los límites físicos, psíquicos y emocionales de los cuerpos. En este sentido, el malestar es la expresión de un límite psicosomático a la explotación capitalista, que produce malestar subjetivo pero no puede admitir sus consecuencias y por eso necesita contenerlo:

Desde los años sesenta, las economías occidentales han tenido que afrontar un problema fundamental: dependen cada vez más de nuestro compromiso psicológico y emocional [...] pero también les resulta cada vez más difícil conseguirlo. Las formas de renuncia personal a dicho compromiso, muchas veces manifestadas como depresión y enfermedades psicosomáticas, no sólo redundan en el sufrimiento experimentado por el individuo sino que tienen consecuencias económicas [...]. (Davies, 2016a, p. 10).

Mientras las exigencias productivas consumen a los individuos, la reproducción del capital sigue necesitando cuerpos productivos, y, preferiblemente, conformes y motivados. Si las ciencias de la felicidad tienen hoy tanta influencia, tanto en las oficinas de recursos humanos como en los estantes de las librerías, es porque juran haber encontrado la salida de ese callejón. “La psicología positiva y otras técnicas parecidas [...]”, sigue Davies (2016a, p. 17), “[...] desempeñan un papel fundamental en el intento de restaurar la energía y el empuje de las personas.” Esto es, juegan un papel fundamental en el sostenimiento del orden, bloqueando nuestros dolores y animándonos a sustituirlas por emociones positivas.

¿Qué nos dice esta proliferación de prótesis reestabilizadoras que pretenden ayudar a adaptarse a condiciones de precariedad vital, bloqueando los síntomas de malestar que éstas provocan? En primer lugar, es el reflejo del carácter destructivo de los modos de vida neoliberales. Es que mientras los neoliberales aseguran que la forma empresa es el modelo de organización que más favorece el aumento de la potencia social e individual, la experiencia cotidiana dice justo lo contrario: lo único que las vidas-empresa aumentan, para la inmensa mayoría de las personas, es la sensación de miedo, presión, cansancio crónico e impotencia.

Ante esto, no es raro que el poder adopte una función terapéutica. El capital enferma y al mismo tiempo vende las prótesis para soportar mejor la presión, para elaborar estrategias de resiliencia y adaptación. La expansión brutal de estos mecanismos pretendidamente amortiguadores y reestabilizadores es, como dijimos, la contracara del carácter intrínsecamente destructivo del capitalismo. La subordinación de la actividad humana a la producción de valor genera tanto sufrimiento que el capital tiene que dedicarse a “resolver su propio problema”, al tiempo que encuentra la manera de convertir la supuesta cura en una industria extremadamente rentable, pues el agotamiento y la impotencia se traducen en millones de consumidores de “emodities”<sup>18</sup>, personas dañadas que quieren y necesitan sentirse mejor.

Queda claro que si se miran los síntomas de malestar únicamente desde las técnicas que pretenden atacarlos y contenerlos, lo que se ve es el poder del capital en ambos sentidos: destructivo y adaptativo. No

<sup>18</sup> Las “emodities” son las *commodities* emocionales disponibles en el gigantesco mercado de técnicas y productos destinados a mejorar la gestión de las emociones. Según Cabanas (2019, p. 237), son los “[...]. bienes y servicios «psi» que apuntan a aumentar la felicidad de los individuos.”

sólo es fuerte para imponer sus mandatos de valorización y provocar sufrimiento, sino que también vende las prótesis que permiten mantenerse en pie y continuar produciendo. Rompe y repara (o al menos emparcha). La máquina sigue funcionando y no parece haber salida.

Pero hay una segunda lectura que permite salir del binomio “sufrimiento-tratamiento ofrecido en el mercado”. Se trata de invertir la mirada y ver estos dispositivos terapéuticos *desde el punto de vista del malestar*. Al hacerlo, quizá se logre comprender que estos mecanismos de gestión emocional son la respuesta neoliberal a la fuerza insurgente del malestar. Si el neoliberalismo se esfuerza por atacar y tapar el síntoma, lo hace porque allí late la amenaza de su politización, esto es, la posibilidad de que las impotencias o inadecuaciones individualizadas encuentren un origen común y devengan fuerza colectiva. Si el poder terapéutico llega tan armado, tan decidido a desactivar el malestar y calmarlo con fórmulas positivas e individuales, es porque hay en él algo peligroso, una impotencia cuya escucha puede significar la elaboración de una potencia.

Se trata, entonces, de ver las fragilidades, las crisis anímicas, las sensaciones de no poder seguir el ritmo, como una fuerza que expresa una inadecuación, una incompatibilidad sensible, una impotencia que en realidad es potencia estallando hacia adentro. Y, por el contrario, ver la fuerza del capital, su constante esfuerzo reestabilizador, como la forma de gestionar la fragilidad de sus mecanismos de subjetivación. Visto de esta manera, el malestar expresa la fragilidad de la subjetivación neoliberal, la apertura de una brecha entre producción de valor y producción de subjetividad.

¿Quiere decir esto que estados anímicos como la depresión y la ansiedad son fuerzas revolucionarias? De ninguna manera. Esta máquina trituradora de la salud mental colectiva, estos sentimientos de impotencia cada vez más extendidos, facilitan la subordinación resignada de las personas a los automatismos de la vida neoliberal. La ansiedad provocada por ritmos de vida insoportables, la depresión y la autoculpabilización por no ser capaz de seguirlos, la angustia por la inestabilidad y la incertidumbre, la sensación de que todo será cada vez peor, más difícil y más violento, lejos de conducir a un cambio, documentan la eficacia del sistema de coacciones capitalistas. Con sus matices, estos estados de ánimo reflejan cierta aceptación o resignación ante lo existente (Fisher, 2018b), una sensación de impotencia que se refuerza al tomar una forma fragmentada y solitaria (Berardi, 2017).

El malestar y la impotencia, interpretados como estados de ánimo individuales, no llevan muy lejos. Sin embargo, una teoría crítica del capitalismo con aspiraciones emancipatorias debería hacer posible su reinterpretación en términos de fuerza colectiva, rompiendo las cáscaras individuales y reconociendo el origen común de esos sentimientos. El punto de partida es la brecha abierta por los síntomas de inadecuación, una interrupción del optimismo cruel del bienestar que predicen los dispositivos terapéuticos neoliberales (Berlant, 2020), para poder practicar una escucha política de lo que no encaja, eso que quizá esté hablando de un deseo de salirse.

## 5. Reflexiones finales

Este trabajo se propuso analizar las principales premisas filosóficas, implicancias políticas y expresiones culturales de las políticas de sí neoliberales, comprendidas, en un sentido amplio, como el universo de las técnicas y las prácticas a través de las que los sujetos son convocados a autoproducirse en línea con imperativos de rendimiento, optimización y valorización continua. Esto es especialmente necesario en un modo de gobierno como el neoliberalismo, que desde sus inicios tuvo claro que su objetivo era “cambiar el alma”, producir una mutación antropológica, instaurar nuevas maneras de ser y de vivir.

En este sentido, conceptualicé al proyecto neoliberal como una intensificación micropolítica del capitalismo, como una preocupación creciente por intervenir en los modos de hacer vivir, por prescribir y guiar los horizontes existenciales. El propósito de esta ofensiva sensible consistió en reforzar los lazos entre producción de valor y producción de subjetividad. En esa intersección se encuentran las subjetividades y los modos de vida emprendedores, modelos de subjetivación organizados por la forma-empresa, a través de los que se busca adecuar la totalidad de la existencia a modalidades de explotación/producción que exigen una movilización constante de los sujetos.

Las políticas neoliberales de la existencia pueden formularse sintéticamente como la aspiración por adecuar la vida humana a los automatismos necesarios para la reproducción de las relaciones sociales capitalistas. De acuerdo a esto, las técnicas de sí, la intervención sobre la producción y organización del “sí mismo”, cobran una importancia crucial como dispositivos de modelación del yo, guiándolo hacia la adopción del sistema de disposiciones requeridas, o, lo que es lo mismo, hacia la incorporación de un *habitus* neoliberal.

En cuanto a sus supuestos filosóficos, sostuve que las técnicas neoliberales de modelación del yo se apoyan en una ontología constructivista que es operada siempre en un marco individual y voluntarista. En otras palabras, aunque reconocen que el sujeto es el resultado de un proceso de producción, asumen que dicha producción es obra de una voluntad individual poderosa que decide emprender un proceso de autodiseño. El resultado de esta combinación entre constructivismo ontológico y omnipotencia de la voluntad individual es un *autoconstructivismo optimizador ilimitado*.

Esto da lugar, por un lado, a una relación hipertrofiada con el “sí mismo”, a una autovigilancia obsesiva destinada a optimizar todos los rincones de la existencia. Por otro lado, la apelación a la voluntad y el esfuerzo individual como única explicación del desempeño instala un sentimiento constante de autoculpabilización e insatisfacción con uno mismo por no ser capaz de alcanzar los ideales de rendimiento exigidos, que, al estar organizados bajo el principio ilimitado del *siempre-más*, son por definición inalcanzables.

Una norma de conducta transversal al esquema existencial de las técnicas neoliberales de sí es la *adaptabilidad*. Prácticamente todas ellas apuntan a ampliar las capacidades adaptativas de las personas en función de las exigencias productivas ya mencionadas. Estas requieren, más que identidades laborales rígidas, un conjunto de competencias genéricas que puedan activarse y ensamblarse en diferentes circuitos de producción de valor. De este modo, a pesar de la cobertura ideológica que la presenta como reinención, creatividad y aventura, la *adaptabilidad* neoliberal significa docilidad y obediencia a los dispositivos de explotación/valorización capitalista. En otras palabras, significa ingeníarselas para insertarse en el mercado como sea, autogestionarse la precariedad vital cotidiana.

Así como la *adaptabilidad* se revela como presión y docilidad, las *promesas de singularidad y autodescubrimiento* movilizadas por las técnicas del yo esconden un fondo de estandarización mercantilizada. Si bien superficialmente suelen animar a aceptar el destino y fluir en la incertidumbre, sus lecciones de vida tienen un tono fuertemente normativo y prescriptivo, incluso moralista. En este marco puede ubicarse la proliferación y el consumo de videos de *influencers* que enseñan sus hábitos y rutinas para poder construir una vida óptimamente organizada y productiva.

Otro factor de estandarización está dado por la ubicuidad del llamado a capitalizarse a uno mismo. El objetivo subyacente (y muchas veces explícito) de las técnicas neoliberales de sí es encontrar la manera de hacer dinero (*atraerlo*, como gustan decir), de volver capitalizable la mayor proporción posible del tiempo, el cuerpo y los demás recursos vitales. En este marco, señales como la inmensa cantidad de cursos sobre cómo volverse millonario que circulan en internet, pueden estar dando cuenta del retorno desinhibido de un individualismo posesivo en el que habitan el culto a los negocios, el consumo ostensible y la reivindicación de identidades fuertes.

Considerando esta intensificación del disciplinamiento del yo, esbozé la idea de que los discursos y prácticas de trabajo sobre uno mismo participan de un proceso de *endurecimiento de la subjetivación neoliberal*, que tiende a corresponderse con los rasgos crecientemente autoritarios y brutales que muestra en la actualidad. Al nivel de la producción del sí mismo, esto puede observarse en cierto desplazamiento según el cual retroceden las apelaciones al sujeto emprendedor optimista y motivado, basadas en una concepción del futuro como promesa de progreso personal, mientras que crece una pedagogía del sacrificio y la resiliencia, que se desprenden de una concepción del futuro como amenaza y lucha por la supervivencia.

El aumento de la presión de los imperativos capitalistas sobre la vida, expresado en el ensamblaje neoliberal entre valorización y subjetivación, se despliega sobre los individuos produciendo síntomas de malestar. El régimen del *siempre-más* deja heridas. El llamado a la valorización y la movilización constante agota, frustra, vampiriza el tiempo y la energía vital. En este sentido, me propuse definir el malestar como el resultado de la incompatibilidad entre la dinámica acelerada e ilimitada de la valorización del valor, y el carácter sensible, vulnerable y limitado de la vida humana. La experiencia del malestar expresa una falla, una inadecuación sensible en el proyecto de identificación de lo vivo con la lógica del capital.

En este marco, muchas técnicas del yo neoliberales operan como dispositivos terapéuticos que privatizan y contienen el malestar. Así, despolitizan los síntomas de inadecuación. Los despojan de su potencial crítico y los codifican como déficits individuales a ser administrados mediante una muy redituable industria de gestión emocional.

Para salir del encierro entre el sufrimiento psíquico y las prótesis reestabilizadoras, propuse *adoptar el punto de vista del malestar* y pensarlo como la no-identidad que late dentro de técnicas neoliberales de subjetivación. Se trata de construir otra forma de relacionarse con el malestar. En lugar de simplemente bloquearlo con respuestas terapéuticas, hacerle preguntas que permitan reelaborarlo en un sentido colectivo y transformador. ¿Cómo trazar vínculos entre los síntomas individuales y sus causas estructurales? ¿Cómo adquirir una perspectiva en la que se logre ver la fragilidad como una fuerza? ¿Cómo politizar el malestar de modo de poder desplegar su potencia de transformación? Todas ellas son preguntas políticas que convocan a la dimensión implicada y práctica de la filosofía y el pensamiento crítico.

## 6. Referencias bibliográficas

- Adorno, Theodor W. y Horkheimer, Max (1994 [1944]). *Dialéctica de la Ilustración. Fragmentos filosóficos* (J. J. Sánchez, Trad.). Trotta.
- Alonso, Luis Enrique; Fernández Rodríguez, Carlos (2013). *Los discursos del presente. Un análisis de los imaginarios sociales contemporáneos*. Siglo XXI.
- Alonso, Luis Enrique; Fernández Rodríguez, Carlos (2018). *Poder y sacrificio. Los nuevos discursos de la empresa*. Siglo XXI.
- Álvaro, Daniel (coord.) (2023). *Diseño de la vida, filosofía y neoliberalismo*. UBA-Instituto de Investigaciones Gino Germani.
- Álvaro, Daniel; Jacky Rosell, Emiliano (2023). Genealogía y deconstrucción del coaching ontológico. En Daniel Álvaro (coord.), *Diseño de la vida, filosofía y neoliberalismo* (pp. 77-99). UBA-Instituto de Investigaciones Gino Germani.
- Antunes, Ricardo (2001). *¿Adiós al trabajo? Ensayo sobre las metamorfosis y la centralidad del mundo del trabajo* (L. Argarañaz, Trad.). Cortéz.
- Berardi, Franco (2017). *Fenomenología del fin. Sensibilidad y mutación conectiva* (A. López Gabrielidis, Trad.). Caja Negra.
- Berlant, Lauren (2020). *El optimismo cruel* (H. Salas, Trad.). Caja Negra.

- Boltanski, Luc; Chiapello, Eve (2002). *El nuevo espíritu del capitalismo* (A. Riesco Sanz, M. Pérez Colina, Trad.). Akal.
- Brown, Wendy (2016). *El pueblo sin atributos. La secreta revolución del neoliberalismo* (V. Altamirano, Trad.). Malpaso.
- Brown, Wendy (2021). *En las ruinas del neoliberalismo. El ascenso de las políticas antidemocráticas en Occidente* (C. Palmeiro, Trad.). Traficantes de Sueños.
- Buerbaum, Pedro [@pedrobuerbaum]. (s.f.). Página de perfil. TikTok. <https://www.tiktok.com/@pedrobuerbaum>
- Cabanas, Edgar (2019). Psiudadanos, o la construcción de individuos felices en las sociedades neoliberales. En Eva Illouz (comp.), *Capitalismo, consumo y autenticidad. Las emociones como mercancía* (pp. 233-264). Katz.
- Chicchi, Federico; Simone, Andrea (2017). *La società della prestazione* [La sociedad del rendimiento]. Futura.
- Chicchi, Federico; Leonardi, Emanuele; Lucarelli, Stefano (2019). *Más allá del salario. Lógicas de la explotación* (G. Maio, Trad.). Azafrán.
- Dardot, Pierre; Laval, Christian (2015). *La nueva razón del mundo. Ensayo sobre la sociedad neoliberal* (A. Diez, Trad.). Gedisa.
- Davies, William (2016a). *La industria de la felicidad* (A. Padilla Esteban, Trad.). Malpaso.
- Davies, William (2016b). El nuevo neoliberalismo. *New Left Review*, (101), 129-143.
- De Boni, Ignacio y Seré, Cecilia (2024). Vivir en deuda. Explotación neoliberal y captura del tiempo. *Bajo el volcán. Revista del posgrado de sociología. BUAP*, 123-160. <https://doi.org/10.32399/ICSYH.bvbuap.2954-4300.2024.5.10.747>
- Ehrenreich, Bárbara (2019). *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo* (M. Sierra, Trad.). Turner.
- Estévez Vilariño, Brais; Sánchez Criado, Tomás (2024). La crisis de las crísalidas. Reactivar la política en el fin del mundo. *Ankulegi antropología espacio digital - espacio digital de antropología*. <https://ankulegi.hypotheses.org/4857>
- Exposto, Emiliano (2022). Notas para una psicopolítica alternativa. *Lobo suelto*. <https://lobosuelto.com/notas-para-una-psicopolitica-alternativa-emiliano-exposto-i/>
- Fernández-Savater, Amador (2020). La ofensiva sensible: una lectura somática de la coyuntura. *Lobo Suelto*. <https://lobosuelto.com/una-lectura-somatica-amador-fernandezsavater/>
- Fisher, Mark (2018a). *Realismo capitalista ¿No hay alternativa?* (C. Iglesias, Trad.). Caja Negra.
- Fisher, Mark (2018b). *Los fantasmas de mi vida. Escritos sobre depresión, hauntología y futuros perdidos* (F. Bruno, Trad.). Caja Negra.
- Foucault, Michel (1999). Subjetividad y verdad. En *Estética, ética y hermenéutica. Obras esenciales, volumen III* (pp. 255-260) (A. Gabilondo, Trad.). Paidós.
- Foucault, Michel (1999). Las técnicas de sí. En *Estética, ética y hermenéutica. Obras esenciales, Volumen III* (pp. 443-474) (Á. Gabilondo, Trad.). Paidós.
- Foucault, Michel (2005 [1976]). *Historia de la sexualidad. La voluntad de saber* (U. Guiñazú, Trad.). Siglo XXI.
- Foucault, Michel (2007 [1978-1979]). *Nacimiento de la biopolítica*. (H. Pons, Trad.). Fondo de Cultura Económica.
- Fraser, Nancy (2017). *El fin del neoliberalismo progresista* (M.J. Bertomeu, Trad.). En *Dissent Magazine*, enero 2017. <https://www.sinpermiso.info/textos/el-final-del-neoliberalismo-progresista>
- Gallegos, Roberto [@robertogallegosm]. (s.f.). Página de perfil. TikTok. <https://www.tiktok.com/@robertogallegosm>
- Guattari, Félix; Rolnik, Suely (2006). *Micropolítica. Cartografías del deseo* (F. Gómez, Trad.). Traficantes de Sueños.
- Harvey, David (2005). *Breve historia del neoliberalismo*. (A. Varela Mateos, Trad.). Akal.
- Illouz, Eva (2007). *Intimidades congeladas: las emociones en el capitalismo* (J. Ibarburu, Trad.). Katz.
- Illouz, Eva (2010). *La salvación del alma moderna: terapia, emociones y cultura de la autoayuda*. (S. Llach, Trad.). Katz.
- López Petit, Santiago (2015). *Breve tratado para atacar la realidad*. Tinta Limón.
- Lordon, Frederic (2015). *Capitalismo, deseo y servidumbre. Marx y Spinoza*. (S. Puente, Trad.). Tinta Limón.
- Lyotard, Jean Francois (1990). *Economía libidinal*. (M. Antolín Rato, Trad.). Fondo de Cultura Económica.
- Moruno, J. [@JorgeMoruno]. (2023, junio 11). La paradoja de esta tendencia del evangelismo neoliberal radica en que promueve una idea del individuo autosuficiente de mercado, mientras... Tweet. Twitter. <https://twitter.com/JorgeMoruno/status/1781350352303837465>
- Papalini, Vanina (2014). Culturas terapéuticas: de la uniformidad a la diversidad. En *Methaodos. Revista de ciencias sociales*, 2(2), 212-226. <https://doi.org/10.17502/m.rcs.v2i2.53>
- Pérez Orozco, Amaia (2019). *Subversión feminista de la economía. Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida*. Traficantes de Sueños.
- Rendueles, César (2017). La gobernanza emocional en el capitalismo avanzado. Entre el nihilismo emotivista y el neocomunitarismo adaptativo. En *Revista de Estudios Sociales*, (62), 82-88. <https://dx.doi.org/10.7440/res62.2017.08>
- Robaina, Emiliano (2023). La batalla cultural de todos los días: el ecosistema ultraliberal uruguayo en Twitter. Tesis de grado. Facultad de Ciencias Sociales (FCS), Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.
- Rose, Nikolas (2019 [1996]). *La invención de sí mismo. Poder, ética y subjetivación* (N. Bornhuser, F. Valenzuela, S. Veto, Trad.). Pólvora.
- Rozitchner, León (1966). La izquierda sin sujeto. *La rosa blindada*, Buenos Aires, 2 (9), 2-36.

- Sadin, Éric (2017). *La humanidad aumentada. La administración digital del mundo* (J. Ó. Blanco, C. Paccazzo-chi, Trad.). Caja Negra.
- Sadin, Éric (2020). *La siliconización del mundo. La irresistible expansión del liberalismo digital* (M. Martínez, Trad.). Caja Negra.
- Santamaría, Alberto (2018). *En los límites de lo posible. Política, cultura y capitalismo afectivo*. Akal.
- Schumpeter, Joseph (1966). *Teoría del desarrollo económico*. (R.R. Reyes, Trad.). Fondo de Cultura Económica.
- Sztulwark, Diego (2019). *La ofensiva sensible. Neoliberalismo, populismo y el reverso de lo político*. Caja Negra.
- Zamora, José Antonio (2013). Subjetivación del trabajo: dominación capitalista y sufrimiento. *Constelaciones. Revista de Teoría Crítica*, 5, 151-169.
- Zangaro, Marcela (2023). La construcción del sujeto neoliberal: los aportes de la psicología positiva. En Daniel Álvaro (coord.), *Diseño de la vida, filosofía y neoliberalismo* (pp. 30-45). UBA-Instituto de Investigaciones Gino Germani.
- @club..de..negocios. (s.f.). Página de perfil. TikTok. <https://www.tiktok.com/@club..de..negocios>