

La nueva stoa. El estoicismo como práctica terapéutica neoliberal

Malena Canteros
Universidad de Murcia

Recibido: 01/04/2023 / Aceptado: 17/05/2023

Resumen: Este artículo analiza el surgimiento de una filosofía del cuidado de sí entendida dentro de un marco terapéutico neoliberal. Se centra, en particular, en la producción cultural sobre estoicismo que triunfa en el panorama cultural. Esta recuperación del estoicismo obedece, como veremos, a prácticas de individualización del sufrimiento en el marco del neoliberalismo. Se atiende, así, al origen histórico y socio-cultural del discurso de la auto-ayuda que terminará constituyendo lo que entendemos como una *nueva stoa*.

Palabras clave: neoliberalismo, salud mental, emociones, estoicismo, autoayuda

The New Stoa. Stoicism as a Neoliberal Therapeutic Practice

Abstract: This article analyzes the emergence of the philosophy of self-care understood within a neoliberal therapeutic framework. It primarily focuses on modern research grounded on stoicism, which has flourished on the cultural scene as a sign of individuality. The rationale for such popularity within neoliberalism is due to the practices of individuals when experiencing pain. Therefore, the historical and socio-cultural origin of the self-care discourse is addressed, which will constitute what has been referred to as a new stoa.

Keywords: neoliberalism, mental health, emotions, stoicism, self-help

Sumario: 1. Introducción: ética estoica como forma de vida. 2. La nueva Stoa. 3. Racionalidad, hombre-empresa y capitalismo afectivo. 4. Conclusiones. 5. Referencias.

1. Introducción: ética estoica como forma de vida

En su curso del 1982 en el Collège de France, llamado *La hermenéutica del sujeto*, Foucault analizaba el modelo ético de las escuelas helenísticas. Se centraba, particularmente, en la filosofía del cuidado de sí propia del estoicismo. Al abordar los modos de subjetivización de la época helenística, el filósofo francés pretendía mostrar la precarización de los modelos de subjetivización de su momento histórico. Este análisis del “cuidado de sí” se convirtió, en la última etapa de su pensamiento, en una pieza fundamental de su investigación. En esta misma época, el neoliberalismo emergente comenzaba a reivindicar la individualidad como vía para hacerse a uno mismo. Se producía, de esta manera, dos interesantes pero opuestas reflexiones acerca del cuidado

de sí. Este uso tradicional de la filosofía como cuidado terapéutico será nuevamente rescatado a principios de nuestro siglo, siendo absorbido por la literatura de autoayuda.

En el primer apartado de este artículo analizaremos la creciente popularidad de la literatura estoica en los últimos años, y defenderemos su íntima relación con la literatura de autoayuda. Esta popularidad del estudio del estoicismo la encontramos tanto dentro como fuera de la academia. Intentaremos esclarecer de qué manera irrumpe esta narrativa en la cultura popular y cuáles son los libros y autores más leídos. En definitiva, trazaremos un mapa general que nos permita entender la idiosincrasia de esta particular estetización filosófica de la autoayuda.

En el segundo apartado llevaremos a cabo un análisis filosófico-político del resurgir en popularidad de esta ética estoica. Si atendemos a nuestro contexto socio-político, observamos que el estoicismo moderno se presenta como una manera de lidiar con la incertidumbre y la angustia, ofreciendo herramientas para alcanzar la felicidad y el éxito. La razón de por qué estos relatos del cuidado de sí son tan exitosos en el momento actual la examinaremos a través de autores como Mark Fisher o Alberto Santamaría, los cuales estudian las condiciones socio-políticas y culturales en las que se gestan estas prácticas de individualización del sufrimiento que se ha venido dando a causa del neoliberalismo o “capitalismo afectivo”.

2. La nueva Stoa

En *El pequeño libro de la filosofía estoica* (2022) los autores Javier G. Recuenco y Guillermo de Haro relatan la famosa historia de “Randy”, el ingeniero que logró conmocionar a millones de personas en Estados Unidos. En septiembre de 2007, justo cuando se empezaba a gestar la gran crisis financiera de los Estados Unidos, el profesor de universidad Randolph Frederick Pausch, más conocido como “Randy Pausch”, dio una charla en la Universidad de Carnegie Mellon (CMU). Esta charla, titulada “Alcanzando los sueños de infancia”, se enmarcaba en un programa de conferencias de la Universidad de Carnegie en la que se pedía a los ponentes que expusieran un tema libre respondiendo a la pregunta “si, hipotéticamente, sabes que vas a morir ¿qué le dirías a tus alumnos?”. El profesor comenzaba señalando la realidad de su delicada situación, su cáncer de páncreas era incurable y sabía con certeza que moriría en los próximos meses. Pese a ello, a lo largo de su charla daba una lección sobre cómo los impedimentos en el camino son la razón para demostrar lo mucho que queremos alcanzar una meta. Además, si bien era plenamente consciente de la gravedad de su situación, Randy se negaba a sentir pena de sí mismo y sostenía que, ciertamente, hay cosas en la vida que escapan a nuestro control, pero él había decidido ser feliz y disfrutar lo que le quedase de vida. Esta charla alcanzó en YouTube más de veinte millones de visualizaciones y llevó al profesor a presentar una versión resumida en el programa “The Oprah Winfrey Show” (Recuenco y De Haro, 2022). En un momento de incertidumbre y miedo marcado por la gran crisis financiera que se gestaba en Estados Unidos y que acabaría expandiéndose al resto del mundo, el profesor Randy daba un discurso de estoicismo sin ponerle ese nombre. Se convirtió en todo un ejemplo de cómo actuar ante la adversidad, y ese sería el claro espíritu del estoicismo moderno. En este apartado analizaremos cómo se gesta esta particular forma de autoayuda, cuáles son sus principales representantes y cuál es el mensaje que pretende transmitir.

El caso del profesor Randy es paradigmático, y nos sirve para ilustrar en qué contexto se gesta y cómo consiguen ganar tanta popularidad los discursos terapéuticos de autoayuda. Eva Illouz plantea, en *La salvación del alma moderna* (2010), la importancia de la difusión del discurso terapéutico del cuidado de sí en las distintas industrias

culturales. Si bien el formato que nos ocupa en este ensayo es el de la literatura de autoayuda, un espacio de difusión muy fuerte fue el *talk show*. El discurso del profesor Randy fue adaptado a formato libro posteriormente, pero su formato original estaba destinado a la pantalla, por ello tuvo tan buena acogida en el programa de Oprah Winfrey. Esto se debe a que este tipo de narrativa encuentra su fuerza en lo performativo. Illouz analiza agudamente cómo el talk show de Oprah Winfrey, que reúne a decenas de millones de personas, utiliza un estilo de entrevista terapéutico. Esta narrativa terapéutica entiende al sujeto como paciente, pero también como consumidor, en la medida en que, paradójicamente, necesita ser conducido para aprender a tener control sobre su vida y sus acciones:

Winfrey ha utilizado notoriamente un estilo de entrevista terapéutico, y ha promovido intensamente un estilo terapéutico de mejoramiento de sí [...] Su enorme empresa cultural y económica ha dependido de su capacidad para representar a su yo interior, esto es, de su capacidad para convencer a su público de la autenticidad de su sufrimiento y de su auto-superación. (2010, p. 229)

La narrativa terapéutica que analiza Illouz no se da únicamente en el plano de la producción cultural. Según un estudio de la Universidad de California, publicado en la revista "Journal of social and clinical psychology", la mayoría de los libros de autoayuda más populares se publican entre la década de 1970 y 1980 (Illouz, 2010). Es en esta misma época cuando empieza a proliferar la producción de artículos académicos de psicología que adoptan lo que se llamó "Terapia Relacional Emotiva Conductual" (TREC) (Beck, 1978). Albert Ellis es un psicólogo pionero en aplicar la filosofía estoica a la terapia psicológica. Ellis se interesa por los escritos de filósofos estoicos porque en ellos encuentra ideales prácticos para el tipo de terapia que quiere llevar a cabo. La TREC se diferenciaba de otra clase de terapias tradicionales en que enfatizaba los aspectos filosóficos y cognitivos. La idea de Ellis consistía en que si la gente adoptaba una filosofía de vida sana sufrirían menos trastornos emocionales. Por la naturaleza de su discurso, esta terapia racional emotiva consistió primordialmente en procedimientos de autoayuda. A partir del enfoque de Ellis, la literatura especializada en terapias psicológicas ha sido notablemente influenciada por la TREC y puede afirmarse que ha sido, y a día de hoy sigue siendo, uno de los sistemas de psicoterapia más influyentes de nuestro siglo. En sus sesiones terapéuticas, el lema "No son los eventos los que nos molestan, sino nuestros juicios sobre los eventos" se convirtió en una idea fundamental a la hora de tratar el elemento de la socialización. (Albert Ellis & Russell Grieger, 1990). En su libro *Una nueva guía para una vida racional* (1975), Ellis desarrolla una explicación práctica de la TREC con el fin de que los lectores sean capaces de aplicar este tipo de terapia psicológica en su vida cotidiana. De esta forma, la terapia se democratiza y ya no está únicamente en manos de un profesional sanitario, sino que nosotros mismos somos capaces de encontrar las herramientas para sanarnos. Este tipo de terapia, al alcance de cualquiera, se presta a que sea el propio sujeto el que identifique y modifique sus pensamientos irracionales, acepte la realidad tal y como se presenta y sea capaz de responsabilizarse de su realidad particular. El libro de Ellis ofrece las herramientas necesarias para buscar la felicidad a través del desarrollo de actitudes positivas. La naturaleza de este discurso lleva al psicólogo a rescatar la perspectiva ética de las escuelas helenísticas. Encontramos en grandes figuras representativas del estoicismo una fuente de inspiración para la TREC, pues si algo caracterizaba a las escuelas helenísticas, en especial al estoicismo, era la idea suprema del cuidado de sí mediante la modulación de las emociones. Ellis hace explícita la influencia estoica centrándose en figuras como Epicteto y Marco Aurelio:

Epicteto, el gran filósofo estoico, enseñó que nuestras emociones son el resultado de nuestros pensamientos y creencias, y que podemos cambiar nuestras respuestas emocionales a través de la reflexión y la acción. Epicteto nos recuerda que la vida no es lo que nos sucede, sino cómo respondemos a lo que nos sucede." (1975, p.33)

Retomando una vez más la lectura que hace Eva Illouz de la literatura de autoayuda, si bien en principio podría sonar arriesgado afirmar una continuidad entre la psicología profesional y la popular, la socióloga argumenta minuciosamente que este análisis muestra como ambas son igualmente reveladoras en cuanto a las condiciones sociales en las que son producidas: «La frontera entre el conocimiento psicológico especializado y la así llamada psicología pop es porosa, pues tanto el lenguaje profesional de la psicología como su versión popular abordan el yo utilizando metáforas y narrativas similares». (Illouz, 2010, pg. 26)

Asistimos pues a una nueva narrativa terapéutica que hace suyo un lenguaje no especializado y marcadamente popular, con el fin de aproximarse a las grandes masas.

En la actualidad, se ha dado un proceso similar al descrito por Illouz en el ámbito filosófico. Massimo Pigliucci, profesor de filosofía en CUNY (*City University New York*) y anterior presidente de la Sociedad para la Filosofía de la Ciencia en la Práctica (SPSP), es autor de numerosos libros de éxito sobre estoicismo moderno. Su libro *Cómo ser un estoico. Utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna* (2017) es un *best-seller* y ha sido traducido a multitud de idiomas. La idea del gobierno de sí resuena a lo largo de toda su obra. El autor pretende proporcionar una guía para llevar una vida basada en los principios de la filosofía estoica. De esta manera, el lector descubre en sus páginas una manera de priorizar lo importante y lo que es posible cambiar y, por otro lado, se le ofrece una orientación para desapegarse de las cosas que no son importantes y que escapan a su control. El autor brinda un manual para conceptualizar qué está y que no está bajo nuestro control, para centrar nuestros esfuerzos en lo primero y no malgastarlo en lo segundo. Se trata de practicar la virtud y la excelencia, y de transitar por el mundo maximizando nuestras capacidades (Pigliucci, 2021, pg. 9). Aunque, tal y como se puede observar, Pigliucci sigue la fórmula de Albert Ellis, su obra no pretende ser entendida como un libro terapéutico esgrimido a partir de una base teórica propia del psicoanálisis, pues el filósofo utiliza un lenguaje filosófico. Sin embargo, la narrativa emocional es la base común de estas dos formas de literatura del cuidado de sí.

La idea de practicar la excelencia es un eje vertebrador en la mayoría de obras de estoicismo moderno. La idea consiste en que, a través de maximizar nuestras capacidades, podemos dotar de un sentido nuestras vidas particulares, hacernos dueños de estas y tomar el control sobre nuestras emociones. Este estoicismo tiene la virtud de ser una doctrina cuyo rasgo más distintivo es la practicidad. Aprender a dejar estar las cosas que no podemos controlar en pos de las que sí controlamos (cómo nos sentimos al respecto a las injusticias de la vida) son la clave para "ser un estoico". En su libro, Pigliucci da una importancia fundamental a aprender a gestionar la ira, la ansiedad y la soledad. El control de este tipo de emociones supone el desarrollo de la inteligencia emocional, entendida como un valor productivo al cual ha de adaptarse cualquier empleado. El estoicismo moderno se presenta, a grandes rasgos, como un modelo que organiza, mide y produce un sistema emocional que se conjuga muy bien con los modelos éticos de empresa.

Ryan Holiday, empresario conocido por ser autor de numerosos libros sobre estrategia de marketing, es coautor del libro *Diario para estoicos* (2020) junto a Stephen Hanselman. En sus libros, el empresario armoniza sus conocimientos en marketing y estrategia empresarial con la filosofía estoica, para ofrecer una perspectiva singular sobre cómo afrontar desafíos y superar obstáculos para encontrar la felicidad en la vida cotidiana. Si

bien encontramos que la literatura sobre estoicismo moderno se presenta bajo distintas coordenadas, se da un rasgo común a todas ellas, esto es, que la presentación estética adquiere una importancia fundamental. Si nos detenemos a observar el marketing, la maquetación y, en general, la disposición de estos libros, se hace evidente el lugar que ocupan en el mercado y el público hacia el que se dirigen. *Diario para estoicos* (2020) se estructura a la manera de diario personal, en su índice encontramos una división del contenido en tres partes, la primera se titula "la disciplina de la percepción", la segunda, "la disciplina de la acción" y la tercera "la disciplina de la voluntad". Los doce meses del año se reparten en estas tres partes a modo de doce capítulos. Esta estructura responde a la necesidad de reducir y simplificar al máximo el contenido, cada página se presenta como una enseñanza. Cada una de las páginas contiene una cita de un filósofo estoico a partir de la cual nace el consejo que el autor va a dar. Si bien aparecen citas y nombres de autores clásicos sus ideas no son expuestas en su totalidad, ya que su fin es promover un modelo ético concreto, se da entonces un proceso de inversión en el que no se extraen ideas de estos autores, sino que se utilizan como figuras de autoridad, sus máximas son extraídas para fundamentar un discurso terapéutico que ya existe previamente.

Otro ejemplo lo encontramos en *Invicto. Logra más, sufre menos* (2022), escrito por un autor español, Marcos Vázquez. Este autor pretende enseñarnos a entrenar nuestra mente a través de la disciplina e incorporando máximas de filósofos estoicos. Una de las máximas que más se repite es esta cita de Marco Aurelio: *La calidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos*. Vázquez, a diferencia de los anteriores autores, que utilizan un estilo narrativo metafórico y poético, hace uso de esquemas, diagramas y distintos tipos de gráficas visuales que convierten la lectura en una experiencia dinámica y sobre todo, muy estética. Su lectura, por lo tanto, es asequible y no requiere un esfuerzo de concentración excesivo por parte del lector. En definitiva, la estructura que conforman hace evidente que no pretenden ser minuciosos estudios ilustrativos de un período de la filosofía helenística, sino más bien, interpretar los textos que nos han llegado del estoicismo para elaborar lecciones prácticas para nuestro presente. Una característica común de *Diario para estoicos* (2020), *Cómo ser un estoico* (2021) o *Invicto. Logra más, sufre menos* (2022) y la mayoría de libros sobre estoicismo que batieron récords en éxito de ventas, es la idea de que, ante las nuevas formas de vida aceleradas, cambiantes y marcadas por la incertidumbre, se hace necesario revisar filosofías del pasado para adaptar o incorporar lecciones concretas de la ética estoica a nuestra forma de vida cotidiana.

Otro de los elementos comunes al discurso del estoicismo moderno es el concepto de felicidad. William B. Irvine nos guía, en *El arte de la buena vida* (2008), hacia el camino de la alegría estoica. El traer el estoicismo a la modernidad es pertinente, según Irvine, porque nos ofrece una idea de cómo podemos vivir una vida tranquila y útil rodeados de la virtud estoica: la alegría. La mayor de las responsabilidades que el sujeto moderno debe asumir es la de su propia felicidad. Los autores del estoicismo moderno comparten, todos ellos, el intento de ofrecer una guía hacia la felicidad. Irvine nos dice que debemos aprender a valorar las cosas que ya poseemos, solo de esta manera podremos salir de la "adaptación hedónica". Un ejemplo de esa "adaptación hedónica" es visible cuando compramos. La adquisición material compulsiva, el no estar nunca satisfecho con los bienes materiales que tenemos, el querer siempre más, se traslada a otros ámbitos de nuestra vida también. Esa adaptación hedónica se nos presenta en nuestras carreras, a la hora de relacionarnos, etc. Sin embargo, señala el autor, este camino hedonista solo satisface impulsos momentáneos y termina por no llenarnos.

En líneas generales, el fenómeno del estoicismo moderno nace en un período de auge de las narrativas del cuidado de sí. La propuesta terapéutica de Albert Ellis es un

paradigma de esta democratización de la terapia psicológica, a partir de la cual se comienzan a gestar diversas formas de conceptualizar el cuidado de sí. El estoicismo moderno es una de las narrativas del cuidado de sí con mayor éxito debido a diversos factores, entre ellos, que se presenta como una narrativa asequible para afrontar la incertidumbre y el malestar individualmente. En las páginas siguientes analizaremos el contexto político y socio-cultural en el que proliferan estas narrativas que individualizan el malestar general.

2. Racionalidad, salud mental y capitalismo afectivo

En 1927, Ludwig von Mises escribía lo siguiente respecto a la importancia de la libertad individual:

Quien toma la vida como es y no se deja oprimir por ella, no tiene necesidad de consolarse con el autoengaño sistemático y buscar en él un refugio a la propia autoconciencia lacerada. Si el éxito esperado no se realiza, si los golpes del destino frustran de improviso todo cuanto se ha obtenido en años de fatiga, él multiplica sus esfuerzos. Al destino adverso sabe mirarle a la cara sin cesiones. (Mises, 1927, pg.15)

En este texto, traducido por primera vez en español bajo el título *Liberalismo. La tradición clásica* en 1975, Mises adopta el concepto “complejo de Fourier” para describir una actitud anticapitalista de victimización que culpa al sistema de sus fracasos, buscando consolación en el autoengaño sistemático. Estaría planteando, por tanto, que cualquier esfuerzo por pensar una alternativa a la economía de mercado y la democracia liberal es de carácter neurótico e implica la negación de una realidad que ya está dada, el capitalismo es la verdad del mundo. Ante esta realidad, defiende que la verdadera manera de enfrentarse a dicho mundo es la constante reestructuración y re-evaluación de las expectativas. La realización personal dentro de la sociedad de mercado viene dada por la constante adaptación psicológica a los límites que impone el propio sistema. Mises estaría defendiendo, en cierto modo, una narrativa terapéutica muy ligada a la estoica. Dado que la realidad que produce dolor es una verdad absoluta e incambiable, la única opción es el cambio personal, adoptar una actitud de trabajo duro y perseverancia, una actitud estoica. Aquellos que mantienen una actitud positiva ante las adversidades tienen más posibilidades de tener éxito en una economía libre y capitalista. Mises se anticipa así a un fenómeno cultural y social del cuidado de sí individualizado que cristalizaría décadas más tarde con el asentamiento del neoliberalismo y que autores como Laval y Dardot han analizado a través del concepto de racionalidad neoliberal.

Laval y Dardot (2015) definen el neoliberalismo como una racionalidad antes que como una ideología política. Es por esa naturaleza racional que el neoliberalismo no solo estructura y organiza la acción de los gobernantes, sino también la conducta de los gobernados. Se entiende el neoliberalismo como "la razón del capitalismo contemporáneo". Una de sus características fundamentales es la generalización de la competencia, pues esta racionalidad puede entenderse como un conglomerado de discursos, dispositivos y prácticas que configuran un tipo de gobierno regido por un principio universal de competencia. Esta forma de gobierno no se agota en llegar al individuo de la manera más íntima, sino que también apunta a un autogobierno de sí. Estos autores parten de la tesis foucaultiana que situaba al sujeto neoliberal no únicamente como un sujeto de intercambio mercantil, sino como un individuo que ejerce un modo de acción sobre sí mismo. La gubernamentalidad, por lo tanto, no se da únicamente en técnicas de poder sobre los demás, sino también con uno mismo. La libertad se convierte en condición de posibilidad a la hora de gobernar. En este gobernar se juega con el espacio

que aporta la libertad haciendo que sean los propios individuos los que se sometan a las normas.

De esta manera, surge el sujeto neoliberal denominado “hombre-empresa”, que actúa sobre sí mismo para reforzarse y sobrevivir a la competición (Laval y Dardot, 2015, p. 335). Así, el sujeto neoliberal debe velar por ser lo más eficiente posible, ser flexible y amoldarse al constante cambio en el trabajo, debe ser capaz de sobrevivir a la competición. La racionalidad empresarial propia de esta última fase del neoliberalismo tiene la increíble ventaja de articular bajo su paraguas todas las relaciones de poder. El mismo discurso sirve para los objetivos de la política como para la vida social y del propio individuo. El modelo de empresa, por lo tanto, no solo sirve como modelo para la gubernamentalidad de los Estados y sociedades, sino que constituye la realidad más íntima de los sujetos. La posibilidad de un conflicto abierto y colectivo entre empresa-salariado desaparece por completo en este contexto, pues el sujeto está dentro de la lógica de auto-responsabilización que impone esta racionalidad empresarial, el sujeto es coaccionado por él mismo. De esta manera, la precariedad deja los márgenes y se asienta como forma de vida en las capas sociales más extendidas. En palabras de Isabell Lorey (2012), se da una auto-precariación, se espera de los individuos que se adapten y modulen su vida a partir de un mínimo de aseguramiento, las técnicas de gubernamentalidad basadas en el autogobierno surgen de esta manera. La autora subraya que el nuevo paradigma se caracteriza por un gobierno neoliberal de la inseguridad. Esta institucionalización de la *precariedad* ha aumentado la ansiedad por la supervivencia. La abstracción del trabajo ha alcanzado su máximo a día de hoy, aumentando al máximo nuestra sensación de alienación y desocialización. Esto trae como consecuencia la masificación de trastornos mentales y el aumento de consumo de medicamentos (Federici, 2020).

Una de las paradojas de este nuevo poder empresarial reside en la deslegitimación del conflicto, pues las exigencias no tienen un sujeto concreto. No puede darse un conflicto social como tal porque el poder se deslocaliza, y esto será lo que dará pie a un sufrimiento psíquico, pues se forma la firme creencia en todos los sujetos de que no hay alternativa. De esta manera, se privatiza la angustia y las patologías mentales que se van generando. Esto nos lleva a detenernos en un punto clave: la crisis de salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que la depresión es la primera causa de invalidez y suicidio, afectando aproximadamente a trescientos cincuenta millones de personas a nivel mundial (2021). El sociólogo francés Alain Ehrenberg analiza este gran auge de la depresión en clave social:

La depresión se impone cuando el modelo disciplinar de gestión de los comportamientos, las normas de autoridad, de conformidad a las prohibiciones que asignaban un destino a las clases sociales [...] han dejado paso a normas que incitan a cada uno a la iniciativa individual, instando a las personas a un devenir ellas mismas. Como consecuencia de esta nueva normatividad, la entera responsabilidad sobre nuestras vidas no solo recae en cada uno de nosotros, sino también en el espacio colectivo, la depresión se presenta como una enfermedad de la responsabilidad en la que domina el sentimiento de insuficiencia. El deprimido no da la talla, fatigado de tener que ser uno mismo (Ehrenberg, 1998, pg.10)

El sujeto deprimido es un hombre roto, pues solo a través de la competencia es capaz de ser reconocido por los demás, es su espacio de aparición. Sin embargo, este sujeto lleva en él la marca del fracaso. ¿Quién o qué se hacen cargo del sujeto fracasado, entonces? ¿cuál es la vía que se le ofrece al discapacitado social? Esta responsabilidad cae en manos de la medicalización, además del consumo masivo de mercancías. Mark Fisher (2016)

hablará del surgimiento de una "hedonia depresiva". La depresión se ha caracterizado siempre por la llamada anhedonia depresiva, esto es, por la incapacidad de sentir placer, la pérdida de interés y de satisfacción. Fisher sostiene, sin embargo, que a día de hoy se da una *hedonia depresiva*, una incapacidad de no buscar el placer más inmediato en la mercancía. Se da una nula capacidad de desconectarse de lo que proporciona un estímulo inmediato. Es en este punto donde encontramos una de las características fundamentales de la subjetividad neoliberal: la gestión de las emociones, que es el tema que nos ocupa.

Ignacio Pajón Leyra, encargado de la última edición que publica Alianza Editorial del libro *El arte de vivir en tiempos difíciles* de Epicteto en enero de este mismo año, sostiene en su prólogo el por qué de una reedición de esta conocida obra. La época helenística, como la nuestra, está marcada por la inestabilidad y los grandes cambios políticos. Fueron tiempos convulsos en los que la religión tradicional entraba en decadencia, nuevas guerras, "casi parecería la descripción de nuestro presente" afirma el autor. El estoicismo, por lo tanto, se presenta, en su origen pero también ahora, como una respuesta para calmar la incertidumbre, ofreciendo una relativa serenidad ante lo desconocido. Esta narrativa es el principio de fondo sobre el que se justifica la necesidad de una vuelta al cuidado de sí estoico, ante la epidemia depresiva que describe Ehrenberg, el estoicismo moderno se propone como guía para la modulación de las emociones. En julio de 2022, el periódico *El confidencial* publicaba un artículo titulado "*Las mejores lecciones estoicas para enseñar a tus hijos a superar las dificultades*". El artículo explora las grandes inquietudes a las que se enfrentan las nuevas generaciones, entre ellas, la crisis climática. Esta cuestión es tratada, a juicio del autor, Enrique Zamoro, de una manera catastrofista por parte de los medios y los gobiernos. Aborda la cuestión de la ecoansiedad (aunque no utilice en ningún momento este concepto en el artículo) sosteniendo la necesidad de los valores estoicos en la educación como vía para "empoderar" a los jóvenes, a través de la máxima estoica según la cual no podemos controlar los acontecimientos de nuestras vidas pero sí cómo actuamos ante ellos. El autor alude a un artículo de Kelsey Piper (2022), periodista del medio de comunicación estadounidense "Vox", la cual propone que la ansiedad climática generalizada en los jóvenes es producto de un relato catastrofista, que conduce a una suerte de pesimismo inmovilista. Greta Thunberg se presenta, en este contexto, como la figura que mueve ese mensaje catastrofista.

Ante esta situación, Zamoro se pregunta: "¿Qué respondería Epicteto si viviera en nuestra época?" La respuesta, si bien difícil de imaginar, se orientaría al control de nuestra forma de reaccionar individual y colectiva, en pos de reducir la ansiedad. Este caso es un claro ejemplo de lo que Mark Fisher denomina "privatización del estrés" y una forma de interiorización de la ecoansiedad. Esta relación entre salud mental y cambio climático puede analizarse en términos de "externalización". Kohei Saito (2020) recoge este concepto del análisis de Stephan Lessenich (2016) para plantear un paradigma propio del capitalismo según el cual este último desplaza las tensiones que él mismo genera sobre distintas facetas de la realidad para poder seguir manteniendo una economía capitalista y extractivista. Esta externalización también se da con respecto al medio ambiente. La carga ambiental es desplazada al sur global para el beneficio del norte global. Esa externalización de la carga ambiental podríamos plantearla en términos de salud mental (Soto Carrasco, 2023). Fisher (2016) aborda esta cuestión analizando cómo la crisis de salud mental que afecta a nuestro presente se puede leer como una de las principales aporías del neoliberalismo: "La «plaga de la enfermedad mental» en las sociedades capitalistas sugiere que, más que ser el único sistema social que funciona, el capitalismo es inherentemente disfuncional, y que el costo que pagamos para que parezca funcionar bien es en efecto alto" (Fisher, 2016, p. 33). Es decir, las sociedades capitalistas generan una tensión (que se traduce en un sentimiento de angustia y sufrimiento) un sobrante que

no puede abordar y que termina interiorizándose, lo que el autor ha definido como “la privatización del estrés”. Esta privatización se observa sobre todo en la medicalización e individualización del sufrimiento y tiene aquí una cristalización clara cuando se aborda la cuestión de la ecoansiedad en términos de modulación de nuestras emociones ante catástrofes medioambientales.

Por otro lado, Edgar Cabanas y Eva Illouz en *Happycracia* (2018), exponen como una de las características de la racionalidad neoliberal consiste en la mercantilización de las dimensiones simbólicas e inmateriales (identidades, sentimientos y estilos de vida), así como el establecimiento de un "ethos terapéutico" que pone la salud emocional como centro del progreso social. La ética que se pretende llevar a práctica mediante este estoicismo moderno es la de ser capaces de gobernar nuestros deseos, hacer frente a las adversidades y poder, por nosotros mismos, alcanzar el éxito: nuestra felicidad. La auto-precarización del sujeto lo lleva a buscar formas individualizadas de afrontar el malestar. Ante las patologías creadas como consecuencia de la lógica hombre-empresa que ya hemos analizado, ¿dónde encontramos la felicidad? La *nueva stoa*, siguiendo a toda la literatura de autoayuda tiene la respuesta, en nosotros mismos:

La forma en que entendemos la felicidad hoy en día también se ha transformado radicalmente [...] Ahora la felicidad se considera como un conjunto de estados psicológicos que pueden gestionarse mediante la voluntad; como el resultado de controlar nuestra fuerza interior y nuestro auténtico yo; como el único objetivo que hace que la vida sea digna de ser vivida; como el baremo con el que debemos medir el valor de nuestra biografía, nuestros éxitos y fracasos, la magnitud de nuestro desarrollo psíquico y emocional. Más importante aún, la felicidad ha llegado a establecerse como elemento central en la definición de lo que es y debe ser un buen ciudadano (Cabanas, E e Illouz, E. 2018, p. 8)

En suma, la literatura estoica supone una actualización de la narrativa terapéutica surgida a partir de los años sesenta y setenta y están íntimamente ligadas. Su discurso propone una forma de modular emociones conforme al modelo que Albert Ellis proponía en su Terapia Relacional Emotiva Conductual.

3. Conclusiones

El estoicismo moderno nace como una forma de autogobierno en un contexto neoliberal. Como hemos analizado, este discurso adquiere su mayor fuerza en momentos de inseguridad e incertidumbre social y política. En un tiempo histórico en el que las políticas de cuidados se privatizan cada vez más, el relato dominante empuja al sujeto a una suerte de autogestión de las emociones negativas. La *nueva stoa* se presenta como una propuesta terapéutica más que nos ayuda a lidiar con este malestar.

Ante esta racionalidad neoliberal totalizante cabe pensar que, como auguró Thatcher, no hay alternativa. Sin embargo, sería un error ignorar que existe un quiebre actual de estos mecanismos disciplinarios. Silvia Federici (2020) lee agudamente esta quiebra a través del cuestionamiento de la división sexual del trabajo. El auge de modelos andróginos de identidad de género es un ejemplo localizado de ello, se están creando nuevas comunidades imaginadas más allá de los límites del sexo, la raza o la clase. Estos fenómenos evidencian un deseo de transformar nuestra humanidad de una forma radicalmente opuesta a la que se impuso con el capitalismo. El régimen laboral precarizado ha causado que no pueda darse más una construcción de la identidad a través del trabajo. Siguiendo el análisis de Guattari y Franco Basaglia, Federici realiza una dura

crítica contra esta forma de psicología terapéutica centrada en la autogestión de las emociones, que no hace sino adaptarse al modelo del autogobierno neoliberal:

Antes al contrario, los psicólogos han seguido el juego a los economistas, realizando «estudios de felicidad» que tratan de convencernos una vez más de que el pensamiento positivo, el optimismo y, sobre todo, la «resiliencia» —la nueva muletilla en el mundo de las herramientas disciplinarias semánticas— son la clave del éxito. (Federici, 2020, p. 134)

La respuesta de la psicología ante estos nuevos procesos de quiebre con los mecanismos disciplinarios del hombre-empresa no pueden anticiparse. Pero lo que es seguro es que las narrativas del pasado son insuficientes y que debemos empezar por abandonando los “grandes relatos” del pasado. El estoicismo moderno tiene como premisa el *dominio* de las emociones, entendidas estas como una fuerza natural que ha de ser racionalizada, por ende, se adhieren a un relato profundamente masculinista. Sarah Ahmed (2004) plantea las emociones como construcciones políticas y culturales. Ante el repudio hacia el movimiento feminista, entendido como emocional, la respuesta no debería ser aseverar una racionalidad en el movimiento, expone Ahmed. Esta afirmación supondría aceptar una oposición entre emociones y pensamiento racional. Al contrario, deberíamos optar por un cuestionamiento profundo de que el pensamiento racional no implica ser movido por otros:

Considerar que las emociones son mediadas y no inmediatas nos recuerda que el conocimiento no puede separarse del mundo corporal de los sentidos y las sensaciones; el conocimiento está ligado a lo que nos hace sudar, estremecernos, temblar todos esos sentimientos que se sienten, de manera crucial, en la superficie del cuerpo, la superficie de la piel con la que tocamos y nos toca el mundo. (Ahmed, 2004, p. 260)

La tarea consiste en leer e interpretar el dolor como sobredeterminado y hacer un trabajo de traducción y comunicación que haga posible trasladar ese dolor hacia el ámbito público para transformarlo. El “cuidado de sí” por tanto, no debe re-evaluarse o “adaptarse a los nuevos tiempos” como proponen los autores del estoicismo moderno, sino que debe ser completamente superado para dar paso a nuevas formas de acción, porque “las herramientas del amo nunca desmontarán la casa del amo”. (Lorde, 1984)

Referencias bibliográficas

- Ahmed, S. (2015). *La política cultural de las emociones*. Programa Universitario de Estudios de Género.
- Beck, A T. (1978). *Terapia cognitiva de la depresión*. Biblioteca de psicología.
- Becker, H y R. Fornet-Betancourt, A. Gomez-Müller. “La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad”. (20 de enero de 1984). Concordia. Revista internacional de Filosofía, n° 6, julio-diciembre de 1984, págs. 99-116.
- Cabanas E., & Illouz, E. (2021). *Happycracia*. Paidós
- Epicteto. (2023). *El arte de vivir (en tiempos difíciles)*. Alianza Editorial.
- Ellis, A & Grieger, R. (1990). *Manual de terapia Racional-Emotiva*. Biblioteca de Psicología.
- Ehrenberg, A. (2000). *La fatiga de ser uno mismo. Depresión y Sociedad*. Nueva visión
- Federici, S. (2022). *Ir más allá de la piel. Repensar, rehacer y reivindicar el cuerpo en el capitalismo contemporáneo*. Traficantes de sueños.
- Fisher, M. (2018). *Realismo capitalista*. Caja Negra Editora
- Foucault, M. (2005). *La hermenéutica del sujeto*. Editorial Akal.
- Foucault, M. (2009). *El nacimiento de la biopolítica*. Editorial Akal.

- Harvey, D., (2015). *Breve historia del neoliberalismo*. Ediciones Akal
- Holiday, R., & Hanselman, S. (2020). *Diario para Estoicos*. Editorial Reverté.
- Illouz, E. (2010). *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. Editorial Katz.
- Ingala Gómez, E. (2021). “La importancia del cuidado de sí. La hermenéutica del sujeto (1981-1982)”. En Moreno Pestaña, J. (Ed.) *Ir a clase con Foucault*. (267-288)
- Irvine, William B. (2019). *El arte de la buena vida*. Paidós
- Laval, C., & Dardot, P. (2015). *La nueva razón del mundo*. Editorial Gedisa.
- Lessenich, S. (2019). *La sociedad de la externalización*. Herder.
- Lorde, A. (2007). *Sister Outsider: Essays and Speeches*. Crossing Press
- Lorey, I. (2016). *Estado de inseguridad. Gobernar la precariedad*. Traficantes de sueños.
- Organización Mundial de la salud. (28 de mayo de 2019). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. Recuperado de: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Pigliucci, Massimo. (2018). *Cómo ser un estoico*. Editorial Ariel
- Piper, K. (2022, 8 junio). We're giving kids “climate anxiety” and it’s not necessary. *Vox*. <https://www.vox.com/23158406/climate-change-tell-kids-wont-destroy-world>
- Recuenco, G.J y De Haro, G. (2022). *El pequeño libro de la filosofía estoica*. Alienta Editorial.
- Saito, K. (2022). *El capital en la era del Antropoceno*. Penguin Random House grupo Editorial
- Santamaría, A. (2018). *En los límites de lo posible*. Ediciones Akal
- Schreiber, M. (2021). Addressing climate change concerns in practice. <https://www.apa.org>. <https://www.apa.org/monitor/2021/03/ce-climate-change>
- Sellers, J. (2023). *Estoicismo. Una introducción a la filosofía del arte de vivir*. Paidós.
- Soto Carrasco, D. (2023) “Legitimidad y libertad en la crisis del Estado del bienestar: una exploración de los vestigios de la subjetividad neoliberal”, en: Cayuela Sánchez. S. y Ruiz Rodríguez, P. A. (ed.). *La sonrisa de Europa. El Estado del bienestar en el proceso de integración europea*. Madrid: Marcial Pons, pp. 45-70.
- Thatcher, Margaret. (1987). ‘Interview for “Woman’s Own” (“No Such Thing as Society”).’ in Margaret Thatcher Foundation: Speeches, Interviews and Other Statements. London.
- Von Mises, L. (2011). *Liberalismo, la tradición clásica*. Unión Editorial.
- Zamorano, E. (2022, 8 julio). Lecciones estoicas para enseñar a tus hijos a superar las dificultades y no tener miedo a nada. *elconfidencial.com*. https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2022-07-08/estoicismo-lecciones-ninos-educacion-hijos_3449342/