

La sociedad del cansancio y el rendimiento a la luz del pensamiento de Chul-Han

Han, Byung-Chul. (2012). *La sociedad del cansancio* (Arantzazu Saratzaga Arregi, trad.). Herder. (Original publicado en 2010).

María Consuelo Castillo Gutiérrez*  y Juan Carlos Montoya Ramírez** 

De acuerdo con lo que manifiesta Byung Chul Han, estamos permeados por una nueva era, la “sociedad del rendimiento”. El agotamiento está sobresaliendo en esta época actual y el hombre mismo se ha encargado de sobresaturarse para cumplir metas, se encuentra en una guerra consigo mismo. Tal como lo menciona Orozco (2015):

La Edad Media estaba regida por la idea de Dios, el siglo XVII por las ideas del contrato social, el siglo XIX era la idea del progreso y la lucha de clases y las bacterias, y el siglo XX fue la era de la inmunología. (p. 170).

Con relación al planteamiento de Han, es cierto que estamos en un nuevo paradigma y el hombre está cansado, se ha educado para el rendimiento y no se da permiso para parar, es una competencia que vive a diario y lucha contra sí mismo y siente miedo de no poder cumplir con sus metas. El individuo que se gesta en la actualidad es impaciente, está saciado de positividad.

En el siglo XXI las enfermedades representativas son las mentales y emocionales y se ha perdido la libertad a raíz de vivir en un mundo mercantil. El ser humano se convierte en neurótico, depresivo y ansioso. Por consiguiente, la libertad se pierde cuando se auto explota; como menciona el autor, en el mito de Prometeo la relación de Prometeo con el águila es una relación de autoexploración consigo mismo. Y como expresa en su texto Han, “... el dolor de hígado, que en sí es indoloro, es el cansancio. De esta manera, Prometeo, como sujeto de autoexploración, se vuelve presa de un cansancio infinito. Es la figura originaria de la sociedad del cansancio” (p. 12). El autor se refiere a algunas enfermedades y manifestaciones emocionales como la ira y el enojo; imagina un cansancio que no produce cáncer, sino que es

silencioso y se desencadena en un ser ansioso que no tiene paz consigo mismo, que a pesar de sentirse cansado es objeto de rendimiento.

En el desarrollo del libro hace énfasis en ese hombre cansado y con exceso de positividad; también en él se evidencia la pérdida de libertad porque no tiene tiempo para el ocio, el entretenimiento siempre está en piloto automático y reacciona en una hiperactividad y se auto exige hasta sentirse agotado y esto lleva a esa vida del consumismo mercantil, mientras los sistemas de información y comunicación lo han convertido en un “Homo Videns”.

Este artículo recopila brevemente lo expuesto por Chul Han en los planteamientos de unas premisas que emergen de un análisis minucioso, relacionadas con las enfermedades neuronales, la sociedad del rendimiento vs, sociedad del cansancio y el aburrimiento profundo, a partir de los postulados del autor.

Principales hallazgos

En el libro *La Sociedad del Cansancio* se afirma que esta época vive una sociedad del poder y se va determinando como un cansancio curativo en el que, a medida que se logra objetivos, se va sanando, pero es silenciosa a la vez; hay numerosos enfermos de depresión, de trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), trastorno límite de la personalidad (TLP) o síndrome de desgaste ocupacional (SDO), todo lo cual define el panorama patológico de comienzos de este siglo (Chul, Han, p. 13).

Entre los hallazgos de esta teoría propuesta por Han se encuentra un ser humano con problemas que surgen desde su propia forma de vida y es llevado a una sociedad

1 *Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Colombia – Correo: maria.castillo02@uptc.edu.co – ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3618-6981>

**Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Colombia – Correo: juan.montoya@uptc.edu.co – ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5549-4018>

con dificultades como la pérdida del descanso; de este modo estamos entrando a una nueva era donde “el hombre que no tiene sosiego” no encuentra la felicidad consigo mismo y se encierra en un mecanismo de poder, “yo puedo”. La libertad se encuentra coartada porque los medios informáticos se hallan atiborrados de mensajes, ahora se mide una persona por la cantidad de amigos que tiene en las redes sociales y cuántos likes recibe a cualquier publicación en Instagram, Facebook y Twitter, entre otras.

La violencia neuronal es uno de los capítulos del libro que enmarca una sociedad ciega a las enfermedades que atacan el sistema inmunológico mientras el ser humano no está en capacidad de parar, tendrá que consumir antidepresivos, medicamentos para el insomnio ya que el cerebro está en situación de bastante ansiedad y si las exigencias no son atendidas con premura se corre el riesgo de sufrir infartos. Ciertamente las enfermedades neuronales del siglo XXI siguen a su vez una dialéctica, pero no de negatividad sino de positividad. Consiste en estados patológicos atribuibles a un exceso de positividad (Chul Han, p. 18).

Otro postulado al que se hace referencia en el libro es el rendimiento, donde una sociedad disciplinaria foucaultiana ha quedado relegada a una sociedad disciplinaria del cansancio vs. Rendimiento: “Tampoco sus habitantes se llaman ya sujetos de obediencia, sino sujetos de rendimiento” (p. 25). Se cree que cuanto más activo sea el individuo hay mayor productividad y los objetivos se cumplen a más corto plazo, y el exceso de actividades está enfermando a esta sociedad del hombre multi-tarea, por lo cual “la sociedad del rendimiento produce depresivos y fracasados” (p. 26).

Al mencionar el aburrimiento, otro de los principios que aborda Han, el hombre con una modernidad tardía no se da permiso de generar espacios de diversión en los que se desconecte del multitasking, término que se aborda en el libro y que está dado para la supervivencia salvaje, donde las personas se encuentran en constante prevención frente al mínimo ruido que se genere a su alrededor; ni siquiera en el momento de tomar su alimento pueden tener tranquilidad y esto ha originado una especie de salvajismo humano al no estar en tiempo presente y con detenimiento haciendo una tarea a la vez. Alrededor de lo que plantea el autor se encuentra también el animal laborans, el dopaje como categorías que emergen de esta sociedad actual en un pensamiento filosófico occidental. Además contempla en un capítulo

particular la pedagogía de mirar como premisa de alto impacto que hace hincapié en que el hombre necesita volver a contemplar.

El nuevo paradigma

En el desarrollo del nuevo paradigma de Chan, el hombre pelea con el enemigo, que es realmente él mismo, volviéndole esclavo de sí mismo; ya no existe el otro sino que él mismo se amenaza; a esto el autor lo ha denominado violencia neuronal, que va desde el exceso de positividad, donde puede abarcar todas las tareas sin importar el cansancio. En este artículo se tienen en cuenta algunas categorías de análisis a la luz del pensamiento de Byung Chul Han.

Categoría: violencia neuronal.

Surge precisamente de las enfermedades que actualmente se están desencadenando, como la depresión, la fatiga, rabia, bipolaridad, estrés, aburrimiento, que son enfermedades psicológicas, donde el sujeto de rendimiento a pesar de no poder más se somete a la culpa de no poder cumplir y se enferma de una positividad absurda. De acuerdo con Han: “La violencia de la positividad, que resulta de la superproducción, superrendimiento y la súper comunicación, ya no es viral” (p. 20).

De acuerdo con lo anterior, se está en una sociedad también competitiva en los campos laborales, académicos y sociales y existe un medio de la supervivencia dentro de los mecanismos de control, el sujeto de rendimiento para alcanzar objetivos y no quedarse atrás. Las actuales demandas del mundo globalizado así lo ameritan, tiene que estar capacitado y actualizado para competir en el mundo laboral, académico, cultural y social. Otro factor relacionado son los avances tecnológicos, que abren diferentes brechas a un mundo sin límites en el que se encuentra inmerso el hombre actual. “El que vive por lo mismo parecerá por lo mismo. Habla, asimismo, de la obesidad de los sistemas del presente, de los sistemas de información y comunicación y producción” (Chul Han, p. 19).

Así mismo, se vive para el cumplimiento de los objetivos y ya no se necesita que lo recuerden a usted como amo y verdugo, se lo repite y el sujeto de rendimiento también se convierte en súper héroe que cree que puede controlar todo. El hombre en la actualidad tiene los amigos en las redes sociales y ya no genera espacios para compartir con el otro, vive en solitario luchando por cumplir con metas

que se ha propuesto; por eso enferma, sufre de ansiedad, depresión y estrés. A nivel general, estas enfermedades se originan a partir del cansancio porque debo poder, tengo que poder, puedo poder. El cuerpo llega también a un límite donde el sistema inmune lo apodera el cansancio y aunque la mente quiera poder, el cuerpo no puede responder y a partir de allí se desencadenan enfermedades que patológicamente están generadas de lo emocional, donde la ciencia mediante antibióticos no puede controlar.

Finalmente, en esta sociedad del *jyes we can!* no se ha dado permiso a la relajación ya que pasamos de la disciplina a la autodisciplina y esto amenaza todas las defensas humanas. Por otro lado, es difícil estar en calma y la autoexplotación se apodera de la mente humana y esto es una violencia del hacer entrando en piloto automático, una necesidad fisiológica como es la de alimentarse no se hace conscientemente a la vez que se está comiendo y avanzando en tareas. El agotamiento, la fatiga y la asfixia ante la sobreabundancia tampoco son reacciones inmunológicas. Todo ellos consisten en manifestaciones de una violencia neuronal (p. 20).

Categoría: Sociedad del rendimiento vs. Sociedad del Cansancio

La sociedad del rendimiento posee un cúmulo de estímulos que desenfocan la atención y se basa en la multitarea, dispersando la atención que tiene que ser una habilidad del espíritu humano. Según Han, “La positividad del poder es mucho más eficiente que la negatividad del deber. De este modo, el inconsciente social pasa del deber al poder. El sujeto de rendimiento es más rápido y productivo que el de la obediencia” (p. 27). Para Chul Han el poder pasa a auto disciplinarse y desde luego el individuo se vuelve más competitivo consigo mismo. En el mundo laboral el hombre se autoexplota porque no encuentra los límites que tiene que imponerse a sí mismo, y en el afán del cumplimiento termina desgastado.

Por otro lado, la sociedad del consumismo está sobresaturando a esta sociedad; se quiere generar y ganar dinero para comprar el último celular que ha salido al mercado, la ropa de moda, el auto soñado, y además tener cuerpos perfectos que puedan ser moldeados con los últimos aparatos tecnológicos, esto ha llevado a generar el pago con tarjetas de crédito para tener poder y ser reconocido en la sociedad en que vive; desde luego, tener lo que a usted le gusta no es satanizar lo material, pero lo que se ha olvidado es el límite ante este consumismo que termina causando un agotamiento por

el afán desenfrenado por cumplir con todos los mal llamados lujos. “Precisamente Nietzsche diría que aquel tipo de ser humano está a punto de convertirse en una realidad de masa, ya no es ningún súper héroe soberano, sino el último hombre que tan solo trabaja” (p. 29).

Lo anterior ocurre independientemente del estrato social que se tenga, ya sea como obrero, albañil, empresario en consorcios y grandes empresas, se tiene que trabajar para sobrevivir a los lujos o por la física necesidad de comer, algunos se auto explotan a sí mismos por la vanidad del mundo terrenal y otros por conseguir un sustento para suplir las necesidades, lo cierto es que en la globalización de este siglo no hay tiempo para la relajación. Señala Chul Han: “... nada es imposible. No poder más conduce a un destructivo reproche de sí mismo y a la autoagresión. El sujeto de rendimiento se encuentra en guerra consigo mismo y el depresivo es el inválido de esta guerra interiorizada. (p. 30).

De acuerdo con este planteamiento de Han, el ser humano no ha podido ponerse el límite a sí mismo y, por consiguiente, le va a quedar difícil hacerlo ante la sociedad; no es malo cumplir los sueños, disfrutar las cosas que se tiene, hacer lo que más le gusta; por el contrario, en el pensamiento de Han la autoexplotación a la que llega el ser humano lo transporta a generar un choque emocional de la depresión y frustración si no consigue lo que desea. “Un fracasado (un *loser*), es un hombre resentido, triste, mediocre, que se conforma con poco y vive envidiando a otros” (Orozco, 2015, p. 185). Posiblemente esto que ocurre en un afán frenético de conseguir las metas y quizá se tenga que rastrear los modelos de crianza desde las familias, que finalmente son los formadores de formadores de una sociedad. “Actualmente la mayoría de la gente no llega a ser lo que desea. No alcanza a conocerse a sí misma, no conquista sus metas. Y entonces se deprime, lo que aísla a las personas produciendo atomización social” (Orozco, 2015 p. 187).

Los hombres son libres cuando salvaguardan su vida y son capaces de detenerse cuando es necesario hacerlo, son conscientes de que enferman y que no son máquinas funcionales sino cuerpos que se cansan y que necesitan desconectarse para tranquilizar la mente y respirar. Actualmente hay estudios sobre las prácticas de meditación; muchas personas entrenan la mente para vivir “el aquí y en el ahora”, entienden que solo se puede hacer una tarea a la vez, respirar es un acto consiente que

es importante entrenar para no llegar a vivir una esquizofrenia al no poder rendir y deprimirse.

Categoría: Aburrimiento profundo

En la actualidad estamos en una sociedad que se aburre hasta del propio consumismo; nada satisface al individuo, encontramos que quienes tienen solvencia económica se cansan de gastar, viajar, vestir la ropa de moda y, por otro lado, está el grupo en el que las carencias presionan y cansan, algunas personas tienden a compararse con otras y por lograr los objetivos de igualar a otros terminan en la delincuencia, la corrupción y el narcotráfico. La cantidad de estímulos que percibimos a diario es infinita, las noticias en la prensa, radio y la televisión, los mensajes que se reciben en los correos y las redes sociales presionan constantemente. El ciberespacio está sustituyendo al entorno físico y se puede hacer varias tareas a la vez, mientras se alimenta se puede atender el mensaje que le envían por e-mail. Según Han:

Walter Benjamín llama al aburrimiento profundo “el pájaro del sueño que incuba el huevo de la experiencia”. Según él, si el sueño constituye el punto máximo de la relajación corporal, el aburrimiento profundo corresponde al punto álgido de la relajación espiritual (p. 35).

En la actualidad se está perdiendo la capacidad de asombro y la contemplación, se ha olvidado seguir el ritmo de la danza de una manera relajada. La capacidad para atender de una manera consiente al olor de las flores, la danza del sonido de las abejas, el canto de las aves y el rostro y la mirada de quien que nos habla. Tal como lo menciona Orozco (2015): “Se suben fotos, historias, currículum, experiencias, comentarios, para que todo mundo sepa públicamente todo de todos y a la vez nada de nadie. Solamente se pide que se diga ‘me gusta’ o ‘no me gusta’, sin opiniones en medio” (p. 189).

En este sentido, la falta de atención es tan pobre que se convierte en una vida activa en animales trabajando y el aburrimiento se apodera del ser humano. La felicidad es esquiva y se pierde totalmente la contemplación, el hombre no aprende a ser pasivo como si hacer varias tareas le permitiera alcanzar un rendimiento eficaz, no tiene pausa y no es capaz de dar un paso a la vez. De acuerdo con Han, “La sociedad del trabajo y rendimiento no es ninguna sociedad libre” (p. 44).

En el capítulo del aburrimiento hace énfasis en el *multitasking*, donde el ser humano está capacitado para funcionar con varias cosas a la vez; por ejemplo, mientras

escucha música en el iPad envía mensajes a sus amigos en el celular, está en una reunión y se retira para contestar una llamada y regresa de nuevo. Así mismo, la hiperactividad se incuba dentro del ser humano produciendo estrés, colapso nervioso, ansiedad y llegando a un aburrimiento profundo al sentir que con tantas tareas no se avanza. El descanso es vital para mantener una salud mental estable cuando el cuerpo se relaja y llega al punto supremo de la espiritualidad. Este es un postulado central de Orozco (2015):

El exceso de información, procesos y tareas de la vida diaria convierten al ego tardomoderno en un ser distraído, que no focaliza su atención en algo definido y a fondo. Vive tenso, agobiado. Y por lo mismo no escucha ni construye una comunidad activa. Antes bien, va como autómatas a lo suyo, prescinde de la comunidad y oye lo que quiere oír (p. 191).

Finalmente, del aburrimiento se tiene que dar el paso para la contemplación; eso significa la capacidad de asombro; por ejemplo, mirar cómo corre el agua de un arroyo, hasta perderse en la existencia de uno mismo; algunos autores lo llaman pasar a lo divino y quedarse estático, pasar de un acelerado desenfrenado a una quietud.

Conclusiones

En conclusión, el libro *La sociedad del cansancio* permite hacer una petición al hombre tardo - moderno de apartarse de las múltiples tareas y concentrarse en cosas que le den sentido y que vuelva a la capacidad de serenarse y deslumbrarse por las cosas maravillosas de la naturaleza. “Me aparto de la ansiedad, del desasosiego de las mil cosas por hacer; me concentro en algo que da sentido y me abstraigo de las mil cosas” (Orozco 2015, p. 193). Anteriormente la sociedad disciplinaria creaba locos y criminales, ahora la sociedad del rendimiento está creando deprimidos y fracasados. Este pensamiento de una filosofía occidental condensa el paradigma del hombre actual y la realidad latente que lo amenaza a diario ya que se autoexplota a sí mismo, es una humanidad que se mueve desde el salvajismo.

El autor logró describir en este libro la sociedad actual con postulados desde la violencia neuronal, el aburrimiento profundo, la vida activa, el hombre laborante y una sociedad del rendimiento, dando origen al hombre que todo lo puede; enfatiza en unas de las ideas centrales del texto, el exceso de positividad que lleva al consumo de fármacos y bebidas energizantes para obtener un rendimiento desenfrenado.

Desde luego, Chul Han a partir de sus principios teóricos emerge haciendo un llamado de alerta a volver a una pedagogía de mirar, "... hay que aprender a mirar, pensar y a hablar y escribir" (p. 49). Se trata de tener una vida pausada, detenerse a hablar sin incurrir en reaccionar mediante impulsos, a mirar y fijar el ojo en una mirada profunda y serena. La sociedad del rendimiento tiene que conocer los límites, entender que el cuerpo se cansa. Aborda también otros aspectos de la vida moderna, como el uso de la tecnología, que utilizada racionalmente no es mala; en tiempos de pandemia en algunas zonas se convirtió en una gran aliada, lo paradójico es que a veces se incurre en dejar de ponerle límites.

El cansancio y el agotamiento permiten que el cuerpo contemple no hacer nada y se manifieste, desde luego, con el sistema inmunológico; reacciona y se pone en alerta roja manifestando que necesita descansar y tomar tiempo y actividades de esparcimiento como el juego, el desconectarse de las múltiples tareas. Handke describe este entretiempos como un tiempo de paz (p. 71). La obra de Chul Han da resonancia a los desafíos que enfrenta el hombre del siglo XXI y enfatiza que vive una guerra consigo mismo y sufre el síndrome del "trabajador quemado".

En esta época la competencia se apodera también del ser humano, se tiene que poder con todo a la vez en los trabajos, dentro de muchas empresas hay comparaciones porque un empleado ascendió, se cualificó más y reúne un cúmulo de títulos, y la sociedad entra en una actitud de "yo también puedo y tengo que ser capaz"; desde luego, cualificarse y ascender es parte del desarrollo profesional, solo que no se ha entendido que hay diferentes tiempos de avance y los contextos particulares van enfocados con relación a las necesidades de cada sujeto. "Avanzar y dar un paso cada vez".

Bibliografía

- Byung-Chul Han (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona. Colección Pensamiento Herder. Editorial Herder. Traducción Arantzazu Saratzaga Arregi.
- Forte, M. (2014). La sociedad del cansancio. *Revista de la carrera de sociología*, 4, 275-280.
- Orozco, M. (2015). De la sociedad del cansancio a la sociedad del aburrimiento - un estudio del pensamiento de Byung-Chul Han. Departamento Académico de Estudios Generales, 13, 171-193.