

los plazos de entrega, los mensajes por contestar, la expectativa de cumplir lo prometido, de estar a la altura. Al sistema productivo le viene bien porque usted sigue trabajando y las pastillas le ayudan a aparentar que todo está bajo control. Solo en la intimidad que compartimos usted se deja caer.

Por mucho que el cuerpo mande señales y quiera dirigirse a la cama para descansar, siempre hay una fuerza mayor que empuja para dirigirla a la mesa de trabajo. De hecho, su cuerpo puede estar arropado como el de una enferma, pero su cabeza y manos siguen tecleando. La rutina hipnótica del trabajo llama a seguir haciendo y a considerar el descanso como parte necesaria de un proceso de trabajo. La tecnología lo pone fácil porque es portátil, viene con nosotros.

Usted también habita en ella. Las redes son plaza y herramienta de trabajo. Ser vistos es hoy un capital simbólico que a veces renta.

precario. Negarse supone además una publicidad negativa allí donde la vida conectada está sometida al escrutinio del escaparate público.

La impostura entrenada incita a mostrar que todo va bien porque el mercado laboral se nutre de energéticos y entusiastas trabajadores que alimentan la maquinaria productiva. Y fácilmente esa ansiedad deriva en una suerte de autoexplotación, siendo la clave la misma: desviar la atención sobre la responsabilidad de que el trabajador es culpable de su propia servidumbre, así como el patriarcado se construyó por tanto tiempo convirtiendo a las mujeres en aliadas del sistema que las oprimía, es decir, en mantenedoras de su propia subordinación.

El sistema capitalista y en red del que usted me habla sabe sacar partido a lo contingente, es más: lo incentiva. Allí donde todo dura poco se puede estrenar algo nuevo cada día, habitualmente a través

Hemos naturalizado que la ansiedad no se trate, sino que se medique, no solo para seguir viviendo, sino para trabajar y seguir enfermando

Me sugiere que ahora la de muchos trabajadores sería una vida precaria pero con una ansiedad de famoso, exhibidos en el escaparate digital. Como respuesta, las estrategias de supervivencia a las que empuja el medio estimulan la máscara para evitar que la exposición afecte a capas más profundas. Más allá, donde empieza la carne, se naturalizan los ansiolíticos.

Aprende a recomponerse gestionando sus altibajos, combinando pastillas y botones. Ambos son respuestas rápidas a ese invento capitalista que es la prisa. La espera ha sido ocupada por una pantalla y la urgencia es el mantra. Todo está disponible a golpe de botón, todo puede ser interpellado, expuesto, compartido y de igual manera lo que le perturba puede ser apagado, desactivado, bloqueado, cerrado a golpe de dedo. Usted no habrá resuelto lo que le inquieta, pero sí no lo ve, se calma.

En una época que desestima el pensamiento lento y esquiva la complejidad y la escucha, hemos naturalizado que la ansiedad no se trate, sino que se medique, no solo para seguir viviendo, sino para trabajar y seguir enfermando, con esa eficacia caduca que da pagar por un tiempo, unas horas de paz, por vivir en un presente presentificado.

¿Se ha fijado que la ansiedad avivada por las economías de mercado favorece una docilización del sujeto a poderes explícitos y que esto acontece reforzando un individualismo necesariamente competitivo? De muchas maneras la sumisión que implica sentirnos domesticados es posible porque se debilitan las formas de solidaridad entre nosotros. Decía Simone Weil que cuando se proyecta presión sobre los trabajadores, alcanzada determinada intensidad, la respuesta no es ya la rebeldía sino la sumisión. Usted mira a los lados, pero todos miran sus pantallas. Se siente sola.

Cuando tiene la tentación de frenar y recuperar un mayor control sobre sus tiempos, nota una presión deducida de "no puedo dejar de hacerlo". Pasa además que la mayor parte de tareas que conforman su trabajo están atadas con pequeños lazos de colaboración y agrado a alguien en su misma situación de estrés. Negarse a colaborar supone dañar ese vínculo, pero aceptar sin resistencia retroalimenta un sistema

de algún producto o servicio que implique comprar, consumir o calentar la máquina. No extraña que categorías como contingencia y precariedad estén implícitas en la mayoría de prácticas laborales contemporáneas, porque lo están en el sustrato que alimenta un estado normalizado de ansiedad y retorno. Esta es una cultura que en lo material tiene su equivalente en la explotación radical de un planeta excedido donde nadie frena y se enriquece al más rico.

Aquí habitaba usted cuando llegó la pandemia y sentía a cada rato que su trabajo pendía de un hilo, que su cuerpo está sujetado a los otros por las yemas de los dedos, fragilísimas combinaciones de microorganismos y órganos de piel y carne que "temporalmente" han sido despojados del roce mutuo de apretarse entre los brazos y de lamerse el rostro.

A usted le duele el cuerpo y se le secan los ojos, camina poco, calienta y come comida que lo parece, le nacen intolerancias. Ningún cuerpo, prehistórico como el nuestro, resiste una vida sedentaria frente a la pantalla del siglo XXI. Reclama más atención en la imposibilidad de tocar a los otros y de gestionar la vida con los recursos que tiene o que no tiene, también lo reclaman quienes están a su lado y en algún momento cercano se le subieron a la espalda. Lo hicieron como niños que hemos y no hemos tenido, tan ajenos a los poderes que gobiernan y legislan. Como si ese poder siempre tuviera (y no le importara) a otros más pobres, más mujer y más del sur que limpiarán sus habitaciones mientras cuidan a sus hijos o a sus padres.

¿No es acaso esta una vida que no queremos? Se imagina si pudiéramos valernos de respuestas desechadas por la época: lentitud, profundidad, negatividad, imaginación ociosa, escucha, solidaridad. Verá que son respuestas que dificultan el ritmo de producción pero favorecen la conciencia y la alianza, dan tiempo y afrontan esas enfermedades del alma que también nos dejan sin aire y nos apagan. ■

**Para escribir este texto, Remedios Zafra (Zuheros, Córdoba, 1973) se ha inspirado en su libro 'Frágiles. Cartas sobre la ansiedad y la esperanza en la nueva cultura', Anagrama, 2021.*