



Recibido: 18/11/2021  
Aceptado: 5/05/2022

## La culpa femenina y la necesidad de productividad en la cuarentena: una reflexión auto etnográfica

Female guilt and the need for productivity in quarantine: an autoethnographic reflection

Marina Moraes Speranza<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Complutense de Madrid  
@ mmoraes@ucm.es

**Resumen:** Este ensayo es una reflexión auto etnográfica sobre la culpa femenina en la situación de la cuarentena ocasionada por la pandemia de la covid-19. Atravesando el tema de la culpa a través del concepto de superyó femenino sugerido por Nora Levinton (1999), que impone los mandatos de cuidados a las mujeres, analizo la lógica de la productividad denunciada por Byung-Chul Han (2018a) y otros autorxs, que fomenta la creación de los sujetos neoliberales de desempeño, personas que se tornan empresarias de sí mismas, que se exploran voluntaria y apasionadamente. Se trata de una reflexión escrita en primera persona, en tono casi confesional y realizada en el momento específico del confinamiento obligatorio, versando sobre cuestiones como: ¿La culpa es exclusividad de las mujeres, o aparece de una manera diferente en las mujeres? ¿Todas las mujeres son molestadas de igual forma pela culpa? ¿De qué culpas estamos hablando? ¿Qué situaciones pueden reforzar la culpa en la cuarentena? ¿Podremos aprovechar la cuarentena para cambiar cuestiones como la culpa? Es un testimonio desde una perspectiva femenina sobre la culpa, incluyendo el tema de la maternidad, de los cuidados con el cuerpo, la estética, las situaciones de privilegio y vulnerabilidad y la influencia de las redes sociales, particularmente del Instagram, durante la pandemia del coronavirus. Al tratarse de una auto etnografía, rechaza la necesidad de cierre o conclusiones fijas, pero evidencia que la carga de la productividad no es algo que atañe a uno individualmente, sino a la sociedad, de manera general. Así como la culpa ligada a los mandatos de cuidado es algo que sigue en la educación femenina, pese a los avances del feminismo.

**Palabras Clave:** culpa, productividad, neoliberalismo, Instagram, cuarentena.

**Abstract:** This essay is an autoethnographic reflection on female guilt during the quarantine situation caused by the covid-19 pandemic. Crossing the issue of guilt through the concept of the female superego suggested by Nora Levinton (1999), which imposes care mandates on women, I analyze the logic of productivity denounced by Byung-Chul Han (2018a) and other authors, that encourages the creation of neoliberal performance subjects, people who become entrepreneurs of themselves, who explore themselves voluntarily and passionately. It is a reflection written in first person, in an almost confessional tone and carried out at the specific moment of compulsory confinement, dealing with questions such as: Is guilt exclusive to women, or does it appear in a different way in women? Are all women bullied in the same way for guilt? What guilt are we talking about? What situations can reinforce guilt in quarantine? Can we take advantage of the quarantine to change issues such as guilt? It is a testimony about guilt from a female perspective, including the issue of motherhood, care with the body, aesthetics, situations of privilege and vulnerability and the influence of social networks, particularly Instagram, during the pandemic of the coronavirus. As it is an autoethnography, it rejects the need for closure or fixed conclusions, but shows that the burden of productivity is not something that concerns one individually, but society, in a general way. Just as the guilt linked to the mandates of care is something that continues in female education, despite the advances of feminism.

**Keywords:** guilt, productivity, neoliberalism, Instagram, quarantine.

## 1. LOS CUESTIONAMIENTOS

Tenía poco más de 20 años cuando escuché: “no está bien que las mujeres escriban sobre determinados asuntos”. Yo, claro, dejé de escribir. Culpa. Cuando pensé en un tema para profundizar en mis investigaciones de género, vino el de la escritura femenina y las censuras internas. En 2018 hice algunas asignaturas en Brasil, y pronto me dijeron las profesoras: “no, eso es un tema muy antiguo, ultra pasado, de la segunda ola. Nosotras, blancas, ya tenemos muchos derechos, ahora estamos en los temas más queer, decoloniales, interseccionales, etc.”. Culpa. Llevando poco más de nueve meses de España, donde sigo tramitando documentación en una extranjería cerrada, sin avisos de cuándo volverá a abrir, donde no tengo condiciones iguales a los europeos y me veo obligada a ser productiva, seguir con el teletrabajo mientras ayudo a mi hijo en la escuela y asisto a clases en línea, con plazos cada vez más cortos para entregar muchos ensayos, vuelvo a cuestionar: ¿soy privilegiada? Culpa. Culpa. Culpa. Sí, tengo casa, no creo que el hambre me vaya a afectar, pero la culpa sí. Hay mujeres en situación más vulnerable, que no están seguras dentro de sus casas. Salgo para tirar a la basura y veo tres bolsas femeninas tiradas en el suelo, con maquillaje y cosas personales al lado. Mujeres, tan vulnerables, siempre. Pero yo sigo en casa, estoy segura. Culpa. Una compañera del máster dice que tiene los ensayos listos, y con más páginas que debía tener. Yo siquiera empecé. Culpa.

Mi propuesta para este ensayo es una reflexión auto etnográfica sobre la cuestión de la culpa en la situación de la cuarentena forzada por el coronavirus. No tengo por objetivo encontrar respuestas objetivas, sino plantear preguntas. ¿La culpa es exclusividad de las mujeres, o aparece de una manera diferente en las mujeres? ¿Todas las mujeres son molestadas de igual forma por la culpa? ¿De qué culpas estamos hablando? ¿Qué situaciones pueden reforzar la culpa en la cuarentena? Atravesando el tema de la culpa en el superyó femenino de Nora Levinton (1999), pretendo analizar la lógica de productividad constante del neoliberalismo denunciada por Byung-Chul Han (2018a) y otros autores, aplicada a las mujeres, incluyendo la influencia de las redes sociales, particularmente de Instagram.

## 2. LA AUTO ETNOGRAFÍA

Mi madre fue abusada por un familiar, y desde entonces, su identidad se quedó fragmentada. Mujer brasileña, cuerpo erotizado, blanca, quizás con algún trazo indígena. Nació pobre, y con corta edad descubrió que ganar dinero podría liberarla del abusador. Con dinero, más que protegerse, por veces pasa de oprimida a opresora, sin darse cuenta. Valora el trabajo más

que a todo, y, por supuesto, no tenía tiempo para acompañar de cerca el crecimiento de la hija, que estaba en escuela infantil desde muy temprana edad, después en escuelas y más allá con mujeres contratadas. La ausencia de mi madre fue compensada con psicoanálisis, estudios y estructura económica. Un privilegio del que yo, la hija, pretendo siempre aprovechar, motivada por una cuestión primordial: discutir cómo una posición de privilegio puede ayudar a hacer visible a las personas que, por motivos diversos, no pueden ser miradas. La autora de este texto no pretende ser neutra, está consciente de sus sesgos. ¿Cómo hablar en opresión del patriarcado sin reconocernos, nosotras mismas, nuestras posiciones de privilegio, que todavía no son fijas? En Brasil, sí que tenía buenas condiciones económicas, estudio universitario completo, pero, en España, y especialmente después de la crisis del covid-19, mi moneda es poco valorada, perdí mis ingresos y mientras tengo que estudiar, buscar empleo y escribir ensayos, divido la limpieza de la casa con mi pareja y doy clases a mi hijo. Sin contar, claro, que más que tener miedo del virus y la crisis económica, sufro por mi país, dónde viven mis padres y amigos, que está al borde de una guerra civil.

Más que nunca, en esa pandemia, el hecho de ser inmigrante me atraviesa, y aunque mis compañeras de clase, feministas, se interesen por temas como colonialismo, racismo y la crisis de los cuidados, no se dieron cuenta de que su posición de privilegio podría ser útil para ayudar a las no comunitarias, en situación más vulnerable.

Ahora, por paradójico que sea, tengo un hombre a compartir todo conmigo, a apoyarme, y las compañeras siguen con su vida normal, con becas y ayudas financieras. No tienen hijos y muchas tampoco tienen necesidad de pagar sus propias cuentas. Pero, cuando intenté hablarles de lo difícil que es la situación de una extranjera, me sentí culpada por molestar.

Aunque pretendo no jerarquizar las opresiones y privilegios, creo necesario ser consciente de mi lugar de habla. Anclada en autoras feministas como Donna Haraway y Sandra Harding, rechazando la tesis de que alguien pueda mirar de manera estrictamente objetiva y que el sujeto que mira pueda ser en cualquier caso neutro, creo que una auto etnografía es la manera más verdadera que puedo hablar de la culpa en los tiempos de cuarentena.

Así que aspiro atender a las cinco claves para la construcción de la auto etnografía: (1) visibilidad para el yo, investigador presente; (2) fuerte reflexividad a través de la autoconciencia y la reciprocidad entre el investigador y los otros miembros del grupo, motivada por el deseo de comprender a ambos; (3) compromiso personal como medio para

comprender y comunicar una visión crítica de la realidad, en contraste con la investigación positivista que supone la necesidad de separación y objetividad; (4) vulnerabilidad, incluyendo la fuerza y las ambivalencias del investigador, evocando apertura de corazón y mente; (5) rechazo de conclusiones, ya que resiste el propósito y el cierre de los conceptos de uno mismo y de la sociedad, ya que se concibe como algo relacional, procesual y cambiante (Jones et al., 2013).

Elijo escribir en primera persona, en tono personal, de manera casi confesional. Pero, antes, hablaré sobre el concepto de superyó, revisitado por la psicoanalista Nora Levinton a través de los papeles de género femenino.

### 3. EL SUPERYÓ FEMENINO

El superyó, también conocido como Sobre Sí, es una de las tres instancias psíquicas (Yo, ello y superyó) que integran la Segunda Tópica explicada por Freud (1923) en su texto "*El yo y el ello*", y es comúnmente conocido como el heredero del Complejo de Edipo. Para Freud, es a través del complejo de Edipo, de la circulación del deseo sexual, de los sentimientos de culpa y temores a la castración que se promueven la identificación del sujeto con la norma, impulsando los mecanismos de represión y sublimación, bases del proceso de individuación y desarrollo de la personalidad. El fundamento del superyó sería, entonces, el abandono de los deseos incestuosos hacia la madre y hacia el padre (Levinton, 1999). Una vez introyectados por el sujeto, el superyó pasaría a conformar la denominada conciencia moral. Freud lo define como un subrogado de los padres que continúa la función de vigilar las acciones del sujeto y que, por lo tanto, mantiene al Yo presionado y al servicio de éste.

En la tesis *El superyó femenino*, Nora Levinton revisa el tema de la feminidad empezando por cuestionar aspectos de los escritos de Freud, como la no neutralidad de las etapas de desarrollo, que se enuncian en términos de lo masculino: estado fálico, angustia de castración y la significación que se otorga a la diferencia anatómica, confiriendo mucha importancia al pene (y su presencia o ausencia). Además, incluye un análisis sobre el papel del género en la constitución del superyó femenino.

La autora revalida el superyó como un organizador intrapsíquico que se ocupa de reglamentar todo un delicado entramado que regulará la relación de la mujer consigo misma y con su entorno. Y, sobre todo, como generador del casi omnipresente sentimiento de culpa, ya que será causa de dolorosos conflictos. Todavía, sugiere que, cuando el conflicto edípico es visto como núcleo primordial de la vida individual, la relación de la

maternidad preedípica queda desvalorizada. Rescatando un periodo anterior al Complejo de Edipo, Levinton cree que la situación de peligro más eficaz como generadora de angustia es la pérdida de amor.

La estructura normativa de génesis preedípica es constituida por la madre, la primera figura de apego, fuente de identificación y especularización, que transmite, a través de conductas preverbales y mensajes explícitos, un modelo de feminidad. Este modelo (lo que para ella es ser una niña) será fundamental en lo que posteriormente constituirá la instancia superyoica de la niña, ya que establece pautas normativas, indicando hábitos, reacciones emocionales, lo que está permitido o censurado hacer, pensar y decir para configurarse mujer. De este modo, la normatividad de género se establece ya en la época pre edípica, antecedendo a la represión de la sexualidad, ya que se organizan tempranamente en el psiquismo femenino, como precursores de lo que configurará la especificidad de su superyó.

Es desde los adultos y sus discursos que se implantan contenidos que constituyen el soporte de lo que se proyecta como identidad propia del género femenino o masculino. La organización de la identidad temprana del varón se estructura en torno a los mandatos del héroe, con sus atributos de fuerza y poder (ejecutivo, domador de la naturaleza). Como contraposición, la heroína femenina es la cuidadora, debido a la exaltación de los atributos morales de bondad, entrega y relaciones interpersonales. Si en la descripción freudiana del superyó se pone el acento en la ley del incesto como freno social a las ambiciones sexuales narcisistas del varón, en la niña refuerza sus mandatos de género referidos a la capacidad de relacionarse y al cuidado de otros. Así que una de las condiciones que ejercen más opresión sobre la subjetividad femenina es la culpabilidad de las mujeres en torno al desinterés, o a la transgresión del imperativo de consagración al cuidado. En la madre recaerá tanto la sede del apego como el papel de primera figura que genera frustración e insatisfacción, lo que promueve fuertes sentimientos de ambivalencia. Esa difícil situación supone para la propia madre ocupar un lugar donde o se la juzga negativamente por ser en exceso controladora o, peor aún, se le recrimina no ocuparse debidamente de sus hijos. La máxima descalificación sería “la madre desnaturalizada”, lo que pone de manifiesto la creencia sobre cómo debe ser una mujer.

Mientras las mujeres valoran el cuidado emocional en las relaciones de pareja, el mandato de género masculino lo rechaza. Por eso, en el reclamo de atención y cuidado, los hombres se sienten exigidos a cumplir una tarea para la que no están preparados: el contacto afectivo como expresión de la proximidad en la relación. Para las mujeres, lo contrario: si

la identidad femenina se basa en su capacidad de relacionarse, estar sola la conduce a la más baja autoestima.

La maternización de las relaciones (no solo con hijxs, pero con parejas, compañerxs de trabajo y otrxs) como motivación dominante organiza la identidad femenina y genera un sentido de sí misma auto valorada y narcisista. Desde el formato de género, se potencia el rol maternal en el cual la capacidad de atención y cuidado del recién nacido es necesaria, y esta función es transferida a todo tipo de relaciones, ofreciendo casi indiscriminadamente ese único rol. Como consecuencia, se sienten atrapadas en vínculos que, por una parte, las refuerzan narcisísticamente al sentirse necesitadas y, por otra, las frustran e irritan, porque paralelamente registran el abuso en términos de explotación e intercambios no correspondidos.

El mandato que impone hacerse cargo de la vida de los otros no es lo que toda mujer desea, pero eso obstaculiza que las mujeres se valoren a sí mismas en otros espacios de experiencias. Los logros intelectuales y/o laborales, aunque aspirados por ellas, no alcanzan la misma satisfacción narcisista que los que se vinculan al apego. La activista feminista Virginie Despentes explica que “el acceso a los poderes tradicionalmente masculinos implica el miedo al castigo” (Despentes, 2018: 25). Para salir del privado y alzar los espacios públicos, hay que sacrificar la feminidad, olvidarse de ser dulce, agradable, servicial.

Como consecuencia de esta fuerte narcisización del apego, su configuración psíquica, su subjetividad y su equilibrio emocional dependerá de este foco de atención y preocupación cuya amenaza más temida será la pérdida de amor. A través de todos esos mecanismos, “nos hemos convertido en nuestras mejores vigilantes” (Despentes, 2018: 35).

Cuando la mujer no accede al ajuste correspondiente al formato de género que impone mandatos de docilidad, obediencia, complacencia para evitar conflicto, empatía y cuidado para contar con aprobación, padece la feroz autocrítica del superyó por infringir los mandatos de género. Si sumamos el factor de la desvalorización que codifica la emocionalidad de la mujer que queda asociada a debilidad, descontrol, y dependencia, la consecuencia directa serán los efectos en términos de autorreproche, culpabilización y descalificación autorreferencial. Esta combinatoria atenta inevitablemente contra el cumplimiento con el ideal del yo, creando un omnipresente sentimiento de inseguridad e inadecuación. De ahí que la autoinculpación permanente ante cada variación del vínculo afectivo, en sus dificultades y vicisitudes, pase a ser interpretada como fallas de la identidad. Esto conlleva una tendencia a la hipervigilancia sobre el estado de bienestar

del vínculo, con aprensión y temor siempre presente, a la separación y a la pérdida.

Respecto a las diferencias con relación a la sexualidad, la niña también tendrá que soportar una mayor censura en la masturbación y en la curiosidad por los genitales. En su crecimiento, la mirada del adulto varón convierte precozmente su cuerpo en un objeto erótico, mientras la culpabiliza por sentirse provocadora respecto de algo que escapa a su intención y a su control. Como consecuencia, el miedo, la vergüenza y la culpa estarán presentes, ya que, a pesar de los cambios en los días de hoy, las mujeres siguen recibiendo un doble mensaje: por una parte no está totalmente superado el modelo de represiones en que se ponderaban los sagrados valores de la virginidad, fidelidad y la preservación del “buen nombre y honor”; pero, por otra, se les demanda, para ser aceptadas y valoradas, que sean un objeto sexual atractivo y presenten un grado de disponibilidad. De esas paradojas nos comenta Despentés:

Porque el ideal de la mujer blanca, seductora pero no puta, bien casada pero no a la sombra, que trabaja pero sin demasiado éxito para no aplastar a su hombre, delgada pero no obsesionada con la alimentación, que parece indefinidamente joven pero sin dejarse desfigurar por la cirugía estética, madre realizada pero no desbordada por los pañales y por las tareas del colegio, buen ama de casa pero no sirvienta, cultivada pero menos que un hombre, esta mujer blanca, feliz que nos ponen delante de los ojos, esa a la que deberíamos hacer el esfuerzo de parecernos [...] nunca me la he encontrado en ninguna parte. Es posible incluso que no exista (Despentés, 2018: 16).

En un artículo sobre el libro de Nora Levinton, Ramos (2001) añade que es posible diferenciar aún “la culpa (tensión entre el yo y la conciencia moral que regula fundamentalmente los deseos incestuosos y agresivos) y el sentimiento de inferioridad respecto del ideal del yo (incumplimiento de las expectativas necesarias para lograr la aprobación del superyó)”.

Todo este entramado produce fuertes impactos en la construcción de la subjetividad femenina y muestra la cara más inclemente del superyó y sus poderosos efectos sobre el psiquismo de la mujer. Hay que ser buena. Porque, en primera y última instancia, lo que se debe evitar a cualquier precio es la pérdida de amor, es decir, garantizar el apego.

#### **4. LAS CULPAS**

Mientras escribo, muchas culpas están presentes: la principal es que mi concentración no permite que haga casi nada. Quería leer los libros de

Foucault, pero solo logro leer textos más cortos (muchos, ¡al menos!) o sobre la situación política de Brasil. Por primera vez desde hace mucho tiempo, no tengo ingresos, y debería estar buscando empleo. Pero viene la culpa: vendí un apartamento e invertí mucho dinero para venir a España. Culpa de continuar, culpa de parar. Me duele la cabeza.

Si la culpa femenina está ligada al cuidado, debo añadir que desde hace poco me liberé de la pretensión de salvar a mi madre. Niña abusada por un familiar, contó a su madre, que no la creyó. Peor: la culpó. Dijo que se vestía de una manera tal, que hacía tal y tal cosa. Descubrió que había una manera de librarse de su familia: ganar su propio dinero. Libre de la familia, pero nunca de la culpa. Con 23 años, estaba en una crisis psicológica y se descubrió embarazada. Nueve meses después, vine yo al mundo, como dije, a salvar a mi madre. Acepté la misión, como mandan los mandatos del género femenino, la mujer cuidadora que debe agradar. Aprendí a anteponer el bienestar de los otros antes del mío. Por mucho tiempo, fui una hija estupenda: no hay lo que puedan reclamar de mí. Mi madre nunca más tuvo una crisis, pero a mí me faltaba algo. Terapias, antidepresivos, tristeza. Con 30 años, tuve un hijo, y, para poder priorizar su crianza, entendí que habría que alejarme de mi madre, que entonces fue diagnosticada con fibromialgia. Pero yo seguía cuidando al otro. Sin contar a mi pareja y al equipo que comandaba en una empresa, siempre con actitud maternal y protectora. Ahora, mi hijo tiene 8 años, y decidí que sería hora de priorizar mis sueños. Vine a España, elegí a un máster que me entusiasma, y, dejando la culpa un poco de lado, empezaba a cuidarme a mí. Pero, por culpa del coronavirus, todo eso ha cambiado.

Intenté quedarme en las clases virtuales. Pero tengo un hijo de 8 años en casa, y debo ayudarlo en sus clases. Como ya vimos, según los papeles de género designados desde muy temprano en nuestras vidas, el cuidado debería ser la prioridad de la mujer. Mi marido está más pendiente de nuestro hijo que yo, pero no puedo olvidarme de que tengo un niño que necesita comer, aprender, obtener cariño y atención, y que, además, siente miedo por toda esa rara situación del covid-19. Me imagino a mi marido reprochándome, todo el tiempo. Me imagino, que quede claro, no es algo real. Veo un libro de Elisabeth Badinter sobre maternidad, y aunque desde que mi hijo nació estuve muy conectada a él, acreditando en la necesidad de la creación con apego para el buen desarrollo de la personalidad, ya que yo misma no pude tener una madre presente, hecho que me costó muchas horas de terapia y algunas crisis, ahora me cuestiono: ¿existe de verdad el amor maternal? Culpa, ¿cómo puedo decir esto? Es evidente que existe, pero, de verdad, no es fácil vivir 24 horas del día en cuarentena necesitando



espacio para pensar, llorar y hacer lo básico, y además ser responsable por la vida de alguien. ¿Como ser responsable de la vida de otro ser si me cuesta tanto ser responsable por la mía en ese momento? Culpa, pero no voy a borrar este párrafo. Y más, voy a citar el día que tuve un ataque de pánico en frente a él. Vuelvo al momento exacto de la crisis: dejé a mi hijo en su clase virtual y entré en la clase virtual del máster. La profesora, contestada si iba a pasar un trabajo más (el quinto de la asignatura), dijo que no, pero (¡había un pero!) tendría que hacer algo para evaluarnos. Preguntó si así estaba bien, al que las compañeras contestaron que sí, mientras en grupo de WhatsApp decían “esa profesora me cae bien, ¡que amable!”. Sí, era amable, pero no podría con más trabajo, de verdad. Ligué al micrófono y dije, con un español muy, muy vacilante, que no estaba bien, pero no tenía fuerzas. Desligué el micrófono y me puse a llorar, ahora sí con fuerza. No podría parar. En ese momento, mi WhatsApp sonó: el disparador emocional tuvo incluso sonido propio. Era una amiga, que dejó todas sus tareas de vida en la cuarentena para quedarse con los hijos, contándome como estaba divertida la escuela que hizo, que estaba de profesora, pasándolo muy bien. Fui a la sala temblando mucho, llorando fuerte. Un instante de pánico, creo que dos o tres minutos, pero en aquel momento, veía como cierto: no volvería a respirar, mi corazón pararía, no iba a seguir viva.

Mi hijo (¡culpa, vergüenza!) me buscó agua, y, mientras esperaba que me calmara junto a mi pareja (su papá), dijo que su corazón latió muy fuerte, que se asustó mucho. Un momento de descontrol, pero, de verdad, jamás permitiría que mi hijo viviera la inversión que viví, de cuidar a su madre. Los niños, para poder ser niños, deben ser cuidados. Y no al revés.

Tras años de terapia, tenía claro que había que mirar mis propias necesidades por primera vez en la vida, pero, en ese momento, cuidarme a mí, a él, al máster, a todo, no era fácil. Hay que elegir si cuido a mi hijo o sigo en el máster, que puede ser la posibilidad de cambiar de ocupación, justamente por alguna que me haga sentir paz conmigo, que haga posible direccionar todo que leí, que viví y mis motivaciones más profundas.

Estar mal, luego, una culpa muy potente en esos momentos, sentimiento muy atado al ideal del yo. ¡Hay que estar bien!, ¡hay que estar feliz! ¿Qué te pasa? Hay que comer comida saludable, porque, al igual que cualquier enfermedad, la covid-19 mira a las bajas de inmunidad para encontrar espacio en tu cuerpo. Cuerpo, que, evidentemente, debe seguir bello, depilado, delgado. Evidentemente, no olvidaremos el sexo. ¿Estás listo para hacerlo? Pero, claro, gozar, vivir momentos de mucha plenitud, ya que ahora tenemos tiempo. ¿Ah, sí que eres feminista de verdad, y no te preocupa de nada esas cosas? ¡Qué bueno!, entonces ahora puedes

empezar también a escribir, mejorar tu inglés, participar de las *lives* que están de moda, hacer yoga y Pilates. Seguro que estás reciclando tu basura, que es poquísima, porque para ti los embalajes ya no existen, ya que compras todo lo más natural posible, porque dinero no es un problema. También no comes carnes, ¿verdad? Lo mal que hacen las vacas al mundo... Y no me digas que comprasteis las mascarillas desechables, ¡por favor! ¿Qué hiciste para ayudar a los más vulnerables en esa crisis? ¿Ya donaste dinero? Ah, claro, no tienes, pero recuérdate, eres privilegiada, tienes salud y una familia que no te dejará morir de hambre. ¿Te sientes culpable? ¿De qué, tía, si estás tan bien? Si, mientras escribes un ensayo en un piso bonito con vistas al parque, la gente negra en tu país vive un genocidio. Sí, un día de estos la policía mató a un niño de 14 años que jugaba con sus primos en la cuarentena, dentro de casa. Solo uno más. Esto pasa todos los días, ya lo sabes. Fueron muchos, desde que empezó la cuarentena. Así como son muchos los muertos por coronavirus en Brasil. ¿Sabemos cuántos? Casi 1.500 personas en las últimas 24 horas, el amor de la vida de alguna persona muere a cada minuto en Brasil, mientras el presidente dice que no hay qué hacer, entonces va a dar un paseo en una moto de agua.

Sí que lo sabes, y estás harta del racismo, de la misoginia, de todo lo que pasa en tu país. Bueno, en el mundo. Y empiezas a escribir en Instagram, y la culpa viene: ¿por qué estás compartiendo tanto? ¿Eres narcisista? ¿Quieres hacerte la víctima? ¿Tanta psicoterapia y no estás segura de ti?

¡Cuántas tonterías! Culpa de no estar feliz, de no ser productiva, y también de no relajarse.

## 5. LA PRODUCTIVIDAD EN LA CUARENTENA

Estamos todos encerrados dentro de nuestras casas hace casi tres meses, y la información no para de llegar. Los amigos, los grupos de WhatsApp, la familia, las redes sociales, las redes sociales, las redes. Todos envían ideas para producir más, aprovecharnos de la mejor manera, salirnos de esta crisis con más certificados de conclusión de cursos, talleres y, claro, cinco kilos menos.

El filósofo coreano Byung Chul-Han, en su libro *Psicopolíticas*, haz una crítica mordaz al neoliberalismo y su manera particular de hacernos creer que somos libres. Según Han, "el sujeto neoliberal del desempeño, como empresario de sí mismo, se explora voluntaria y apasionadamente" (Han, 2018a: 11). Esta técnica de poder "asegura que el individuo, por sí mismo, actúa sobre sí mismo de una manera que reproduzca el contexto de dominación dentro de sí mismo y lo interprete como libertad" (Han, 2018a: 44). Y más: explora no solo la jornada laboral, sino también la persona

completa, total atención e incluso la vida misma. Diferente del poder disciplinar, que, con gran esfuerzo, aprieta violentamente a las personas con órdenes y prohibiciones, las nuevas técnicas de poder, hacen que las personas se sometan al contexto de dominación por sí mismas. No actúa por prohibición y suspensión, sino por placer y satisfacción. En lugar de hacer que las personas sean obedientes, trata de hacerlas dependientes. Ese poder nos invita a compartir sin cesar, participando, dando opiniones, comunicando necesidades, deseos y preferencias, hablando sobre nuestras propias vidas. Es tan poderoso porque es más atractivo, parece más agradable que el represor. Y con eso, se escapa de toda visibilidad. Hablamos de autenticidad como un elemento emancipador, como si pudiéramos liberarnos de pautas de expresión y conductas impuestas, creemos en el imperativo de ser igual solo a nosotros mismos, es decir: seremos protagonistas de nuestras vidas, autores y creadores de nuestras historias. Pero, al final, esta necesidad se impone como coerción a cuestionarnos permanentemente, vigilándonos, tornándonos productivos siempre. La actual crisis de libertad consiste en enfrentar una técnica de poder que no rechaza ni oprime la libertad, sino que la explota. Un tío que conduce su bicicleta con las comidas de *ifood* hasta ayer se sentía libre, eligiendo sus propios horarios o trabajar donde quiera. Pero la pandemia muestra la precariedad de estos nuevos trabajos, cuando, por ejemplo, mi suegro, un hombre de más de 70 años que conduce su Uber, se quedó en casa, sin ningún ingreso o garantía de supervivencia.

¿Y cómo rebelarse? Quien falla en la sociedad del desempeño neoliberal, en lugar de cuestionar a la sociedad o al sistema, se considera responsable e incluso se avergüenza de ello. La inteligencia peculiar del régimen neoliberal está en no permitir que surja resistencia. En el régimen de explotación impuesto por otros, por el contrario, es posible que los explotados muestren solidaridad y se opongan juntos al explotador, hagan huelgas. En el régimen neoliberal de explotación, la agresión se dirige contra nosotros mismos. Es una nueva manera de alienación, una auto alienación de sí mismo a través de los procesos de auto optimización y autorrealización (Han, 2018b: 65). No convierte a los explotados en revolucionarios, sino en depresivos. Jia Tolentino (2020) nos compara a ratas de laboratorio ante un dispensador de comida: ellas dejarían de apretar el botón si el aparato soltara comida regularmente o si no soltara más. Pero, si las recompensas son irregulares y los animales no pueden comprender cuándo vendrán, no dejarán de apretar nunca. Como nosotros, ante el mundo insatisfactorio de las redes sociales (Tolentino, 2020: 48). Estamos delante de un ecosistema “que funciona a base de concentrar la atención y monetizar el yo”

(Tolentino, 2020: 25). Por supuesto, vivimos en una era de agotamiento. ¿Y quién no está agotado?

Tenemos delante el precipicio, pero lo único que se nos ocurre es pisar a fondo el acelerador. Nuestra suicida forma de vida tiene un nombre, progreso, y en su nombre hemos destruido la tierra, agotado el subsuelo, masacrado al resto de los seres sintientes y contaminados los cielos y las aguas, dando forma a una cultura tanática, consumista e insatisfecha, que ahíta de *gadgets*, petróleo, chucherías, alimentos transgénicos, turismo *low cost*, *resorts*, todo incluido y grasas saturadas ha perdido la alegría de vivir, reduciendo la chispa de la vida a un brebaje oscuro de gaseosa azucarada. [...] La democracia ha terminado siendo, para las masas pastoreadas, elegir, cada cuatro años, al líder televisivo que nos seguirá robando la cartera y la libertad (Orihuela, 2020).

Debo confesar: me veo completamente inmersa en esa productividad, sin poder marcharme. Hace once años, decidí emprender. Busqué clientes y pasé a trabajar desde casa, por veces con equipos, cada una en su *home office*. No cobraba horarios, pero resultados. En el hospital, después de dar a luz, trabajé. Una semana después de nacer mi niño, volví a las reuniones semanales con los clientes. Pensaba: qué bueno poder quedarme con mi hijo, algunas horas en la semana, es un bajo costo para la libertad que tengo. Contestaba las llamadas de los clientes los fines de semana, pero, tranquilo, no tengo que salir de casa todos los días. A veces me escribían en la madrugada, pero está bien, soy la jefa de mi vida. Creo que las profesiones liberales como la mía, *social media*, son muy valoradas hoy por la flexibilidad y la posibilidad de sacar algún lucro. Y creo que eso es especialmente más fuerte en Brasil: la mentalidad que el cliente siempre tiene razón, que tenemos que hacer todo para agradar, para estar disponibles. Porque no hay protección a los funcionarios, a la gente, no hay becas para estudios, no hay posibilidad de ayuda del gobierno, no existe paro. Alejarme de Brasil me hizo ver: allí, no vivimos, sobrevivimos. Tenemos que salvarnos a nosotros mismos de la miseria tan cercana, y para eso creamos muros y luchamos para controlar todo. Cualquier brasileño que venga a España se sorprende con el hecho de que aquí se cierran las tiendas para vacaciones durante un mes en verano o que en un bar los camareros echen a los clientes porque se acabó su horario de trabajo. ¡Me encanta! Me encanta que la gente aquí aún sepa que hay límites.

Creo que nunca supe. Y leyendo a Nora Levinton, eso de la culpa me suena. Ser mujer implica agradar, ser querida, no imponer límites. Así siempre me sentí en el trabajo, y en los últimos años tuve consciencia: no

quiero eso para mí. Deseo también poder sentarme, leer un libro, descansar. O incluso hacer nada en frente a mi móvil, sin culparme. Simplemente no ser productiva todo el tiempo.

Hablo de relajarse en las redes sociales del móvil, pero, claro, hay que analizarlo también. El antropólogo Alain Bertho (2020) alerta sobre como nuestros móviles, estos dispositivos universales, con sus grupos de WhatsApp, las fotos antiguas publicadas, las fotos del perro y los selfies con mascarillas, se transforman en dispositivos de control. Y, cómo de alguna manera en esa cuarentena ese universo se parece a la ciudad de Marsella, presa de la peste en 1720, descrita por Michel Foucault en *Vigilar y castigar*: “este espacio cerrado y recortado, monitoreado en todos los puntos, donde los individuos se insertan en un lugar fijo, donde se controlan los movimientos más pequeños, donde se registran todos los eventos” (Bertho, 2020). En palabras de Han (2018a), en este panóptico, uno no es torturado, es tuiteado o publicado. De una nueva manera, estamos vigilados.

Savater (2018) habla de esa disponibilidad absoluta al trabajo: “¿Están desapareciendo, con las nuevas formas de trabajo y de comunicación, las fronteras entre los tiempos de trabajo y los tiempos de la vida? ¿Estamos hoy, mediante nuestros teléfonos móviles, siempre ‘disponibles’ a la llamada del poder”? Menciona el sentimiento de culpa, siempre presente mientras no contestamos. Pero, al cuestionarse si es posible huir de esa movilización total, desaparecer, llega a conclusión que no hay como huir, sino comprender.

## 6. LA MATERNIDAD EN LA CUARENTENA

Ahora la productividad se refleja en la cuarentena, y las ventajas de quedarnos en casa, que al principio parecen muchas, como no perder tiempo con los desplazamientos y por eso disponer de más tiempo libre, no se mostraron reales. Como comenta Bertho (2020), el tiempo de trabajo se alarga, la pausa para el almuerzo desaparece, el tiempo de transporte ahorrado se reinvierte en el trabajo y los momentos de convivencia desaparecen. Y, además, para los padres y profesores, por lo menos hasta ahora, “la digitalización de la transmisión escolar es una utopía devastadora: para los maestros cuyas horas de trabajo se multiplican, para los padres, y especialmente para las madres, cuyos horarios escolares se suman a los demás en unas jornadas de confinamiento que nunca terminan” (Bertho, 2020). Mi jornada anterior a la pandemia incluía dejar a mi hijo en el autobús a las 8 horas de la mañana, trabajar hasta las 14, hacer una pausa y acceder a las clases del máster desde las 16 hasta las 20h. Por las noches, me quedaba en casa, y los viernes, leía algo y hacía los ensayos. Ahora, debo

estar pendiente de las clases de mi hijo de las 9 a las 17h, pero a las 16h hay clases virtuales, y ahí ya empieza la imposibilidad de estar en dos sitios (aunque virtuales) al mismo tiempo. Especialmente, porque mi cabeza no está totalmente presente. Tengo preocupaciones con la salud, con el mundo, con mi país.

Aquí, creo que es necesario añadir: desde que mi hijo nació, estuve muy presente en su educación. Porque me gusta, porque creo que es importante e incluso por el mandato de género, es muy probable. Según Valeska Zanello (2018), en una cultura sexista, los modos de subjetivación son fuertemente marcados por el género, donde somos interpelados a performar o actuar *scripts*, guiones construidos histórica y culturalmente, que nos enseñan cómo debe ser un hombre o una mujer. El dispositivo amoroso y el dispositivo de la maternidad influyen en la performatividad de las mujeres. Es decir, las mujeres aprenden que para existir y ser valoradas en el mundo, necesitan ser elegidas por hombres, contraer matrimonio y tener hijos con ellos. Aunque sea consciente de una cierta imposición cultural de la maternidad, lo hice feliz, elegí una escuela con pedagogía Waldorf para los primeros años de mi hijo, y esto implica involucrarse en la educación, participar de teatros, de grupos de lectura. Antes de la pandemia, muchas de mis elecciones, como el piso, llevaron en cuenta el niño. Mismo con el máster, siempre reservé horas para mirarlo, para ser madre.

Como plantea la psicoanalista Vera Iaconelli (2020), las generaciones actuales aspiran a no tener que renunciar a nada. ¿Cómo elegir entre hijos, carrera, matrimonio, libertad, estar en forma, tener vida social, si debes tener/ser todo esto a la vez? Sí, antes, lograba dividir armónicamente mis horas entre ser madre, profesional, alumna, pareja o simplemente yo. Pero ahora, con la cuarentena, añadiendo la función de profesora y quedando todo el tiempo con mi hijo en casa, sentí un completo desequilibrio. Con la angustia del coronavirus, sentí necesidad de alejarme, quedar en silencio. También tuve que dedicar tiempo a buscar trabajo, ya que los clientes se marcharon. Quería hacer cosas chulas, quería aprender nuevas cosas, como muchas personas parecían hacer en Instagram. Pero, lo que más me costó y me hizo culpable, fue no estar siendo una buena madre. Me di cuenta de que, aunque antes dedicaba menos horas a mi hijo, estaba presente, estaba feliz. En la cuarentena, no. Culpa, culpa, culpa.

## **7. LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD**

Sigo preocupada: mis padres, mis abuelas, la población pobre de Brasil, la crisis económica mundial. Mientras los optimistas miran la situación como un respiro, una posibilidad de ruptura con el capitalismo neoliberal,

leo una noticia de que Walmart y Amazon siguen contratando, y en Brasil los empresarios salen a las calles con sus coches, cada uno con su mascarilla, para conmemorar que el presidente ha decretado la salida de la cuarentena. No que ellos o sus hijos vayan a salir de sus casas, evidente, pero sus empleados sí que van. Porque la economía no puede parar.

Un amigo dice: en Brasil, las personas temen más a la pobreza que a la muerte. La más pura verdad. Sabemos que hay cuerpos que serán dejados a su propia suerte, que sus vidas no tienen valor, no importan. No solo las personas mayores, sino también las pobres, las negras, las indígenas. Estamos tan acostumbrados a vivenciar la miseria, que la tememos, todos, y todo lo que hacemos es para huir de esta condición. En Brasil, la lucha contra el coronavirus gana una dimensión política y económica aún más fuerte que en Europa: ¿cómo será en las favelas, donde no hay saneamiento básico? ¿Y en las comunidades indígenas? La politóloga brasileña Celi Pinto (2020) demuestra preocupación:

La idea de que todos los seres humanos están igualmente expuestos al covid-19 es otra construcción de un sistema que, por su naturaleza, se basa en la desigualdad. [...] Somos seres que, dentro del sistema capitalista, acentuados por el neoliberalismo fundamentalista del siglo XXI, tienen condiciones muy diferentes para la supervivencia. Varían según la clase, la raza, el género, la orientación sexual, las necesidades especiales con las que nacemos o adquirimos a lo largo de la vida, la región del mundo en que vivimos, los gobiernos nacionales bajo los cuales estamos gobernados (Pinto, 2020).

Silvia Federici (2020) apunta el sufrimiento de las mujeres, que, más que estar en la primera línea como trabajadoras de cuidado (enfermeras, cajeras en las tiendas), tienen incremento de trabajo en el hogar. Y añade: “todo esto pone en el centro, hace muy visible, la importancia de la reproducción, que hace referencia a muchísimas realidades diferentes pero conectadas. Reproducción es el cuidado, las crianzas, cocinar, acompañar a los enfermos. Y también el cuidado de la naturaleza” (Federici, 2020). Aguilar y Borraz (2020), en un artículo en El Diario, comentan que pesquisas realizadas por la Universidad de Valencia y del País Vasco, apuntan que son las mujeres quienes más están sufriendo con la situación, y el principal problema es que no pueden desconectar ni un segundo, y con eso quedan sin tiempo para hacer cualquier actividad agradable para sí mismas. Así que presentan una sintomatología “de mucha ansiedad y estrés mantenido en el tiempo”. Añaden que los ataques de ansiedad o angustia son relatados por el 25% de los hombres y el 44% de las mujeres.

Cada día me doy cuenta de que la categoría “mujeres” es mucho más compleja de lo que pensaba. Hace poco, me sentía privilegiada, y a partir de la noción de relaciones de poder de Foucault (2004) y el hecho de que ellas no son fijas, sino estados, me planteaba la pregunta: ¿cómo hacer para que uno tome conciencia de su posición de privilegio y en qué medida eso puede ayudar a visibilizar cuerpos que no son el mío? Hoy, me pregunto lo mismo, pero mirando hacia afuera, hacia las españolas. Todavía culpable, porque, como decía, aún tengo comida en la mesa, y soy muy consciente de que hay gente en condiciones mucho, mucho peores que la mía, especialmente en mi país. Pero, muy importante: no estoy aquí haciéndome víctima, sino visibilizando la culpa, siempre presente en mi vida, y, como pretendo demostrar más adelante, en la historia de las mujeres.

Sin eliminar los méritos y nunca subestimar los logros de la lucha feminista a lo largo de la historia, creo que tenemos aún mucho que luchar en términos de visibilizar no solo nuestras cuestiones personales, sino la diversidad de luchas femeninas. Según Djamila Ribeiro (2019), filósofa negra brasileña, eliminar estas pautas de la invisibilidad exige que las personas que pertenecen al grupo social privilegiado en términos de *locus* social perciban las jerarquías construidas a partir de este lugar y cómo este lugar impacta directamente la constitución de los lugares de los grupos subordinados. Grada Kilomba (2016), otra activista negra, añade que es necesario renunciar a ciertos privilegios. ¿Cómo hacer para que eso ocurra? Una cuestión que debe ser analizada, debatida, no solamente en el ámbito de los feminismos, sino en las más variadas relaciones de poder, es decir, en relaciones entre personas de diferentes razas, culturas, etnias, clases y, por supuesto, géneros.

Sí, hay que pensar en lo colectivo, pero, ¿cómo mirar hacia fuera cuando nosotros estamos con miedo y perdidos ante tanta información? Me acuerdo las instrucciones al entrar en un avión: colóquese la máscara de oxígeno y luego al niño a su lado. El filósofo Mario Espinoza Pino (2020) explica bien la situación:

Más allá de la ronda de culpabilizaciones y la rabia por la incapacidad de previsión de la epidemia, se han difundido todo tipo de mensajes: algunos con ese espíritu de *coaching* que nos hablan de “aprovechar la oportunidad” o que nos piden inundar la red de “mensajes positivos”, a otros que hablan de “arrimar el hombro” de manera bastante apolítica. Incluso hay quienes entienden el coronavirus como “cura de humildad” o como “desastre natural” del que hay que aprender algún tipo de verdad espiritual -todo ello junto a discursos y vídeos que abogan por la resiliencia en clave personal-. Todo esto no deja de señalar las debilidades de una subjetividad neoliberal



atomizada, narcisista e hiper-individualizada, cuya libertad ha quedado reducida a la multiplicación de formas de consumo en el mercado y a la invención de prótesis para el ego o pseudo-relatos de redención. [...] Por suerte, también hay quienes intentan poner en el centro demandas sociales, el cuidado colectivo, la solidaridad y el apoyo mutuo. [...] Afrontar un confinamiento no es fácil, sobre todo cuando el miedo al contagio acecha fuera y nuestros seres queridos no están con nosotros (o están a nuestro cargo).

Una escritora de cuentos de terror argentina, Mariana Enríquez (2020), también parece culparse al confesar que su propia crisis emocional le parece idiota. No se perdona por estar tan centrada en sí misma, tiene miedo de ser horriblemente mezquina y poco solidaria. No puede leer, no puede concentrarse, y se pierde en preguntas a sí misma. Sobre la crisis, el mundo, la enfermedad, sobre todo. Me identifico prontamente con la parte del texto '*La Ansiedad*', donde dice: "me doy cuenta de mi privilegio. Me da vergüenza ese privilegio, especialmente en este continente. No puedo salir de la autorreferencia y eso me abruma, porque intento evitar el yo yo mi mi" (Enríquez, 2020).

## 8. EL CUERPO EN LA CUARENTENA

La cabeza, ¿dónde está mi cabeza? El cuerpo sigue despertando todos los días, cada día más tarde. Ayudo al niño en la escuela en línea, aconsejo y hago la estrategia de *marketing* digital del único cliente que resta. Comparto con mi pareja la limpieza de la casa, el preparo de la comida. Por veces, me permito llorar, pero intento no entrar en pánico delante de mi hijo. Quiero leer todo lo que había planeado: Foucault, Bourdieu, Chantal Mouffe, Butler, quiero hacerme útil, escribir ensayos con calma, asistir documentales, películas. Hago un esfuerzo, empiezo los textos sugeridos por las profesoras. Y aunque sea difícil, que los ojos duelan, es estupendo que en mis estudios estemos hablando de la salud de la mujer. Apoyada por el texto de Poó Puerto (2009) y sus argumentos de que el conocimiento no es objetivo, acepto mi vulnerabilidad, soy consciente de mis cuestiones más íntimas. Mi vida siempre fue así: una búsqueda infinita por organizarme. En los libros, en terapias, en la escritura, en cada conversación. De una manera diferente de la autora, que pasó por lecturas más académicas, como Foucault, Deleuze y Guattari, Butler y Haraway, yo siempre aprendí todo con novelas y después con libros de psicología, antes de volver a la vida académica. Me encanta lo que ha dicho ella sobre su percepción de la verdad como producto del poder. Y esta construcción de la verdad es siempre una lucha de poder, donde unas prácticas y significados se imponen como legítimos o correctos sobre una

enorme diversidad de vivencias particulares. Sí, el cuerpo es un constructo concebido, interpretado y producido desde unas normas culturales.

El tema de la construcción del cuerpo está muy fuerte también en la cuarentena. Llegan memes por WhatsApp con bromas sobre cuánto estamos comiendo o cómo vamos a avergonzarnos de nuestros cuerpos en el próximo verano. Por suerte, llega (quitar a) otro cuestionando: en serio que, en medio a una crisis de salud mundial, ¿aún estamos con ese tipo de preocupación? El tema de estar fuera de un patrón de belleza está tan metido en nuestra cultura que no conozco a una sola mujer que esté completamente satisfecha con su cuerpo, así que no es un problema que atañe solamente a las mujeres gordas, sino a todas las mujeres. Creo que estoy lejos de ser gorda, pero siempre me sentí gorda. Envidio a cualquiera que pueda manejar bien sus propias grasas. Me encanta quien respeta y valora sus curvas y no siente culpa por compartir una cerveza con su pareja, una hamburguesa con sus amigos o devorar un chocolate en el síndrome premenstrual. A las amigas que son delgadas y sanas, las admiro de alguna manera, pero no las envidio. Excepto por las excepciones de la ayuda genética, sé a todo lo que tienen que renunciar para ponerse en aquella forma después de los 30, y definitivamente no pienso en pasar todo el precioso tiempo de mi vida en el gimnasio. Me gusta correr, pero sé que nunca será suficiente, nunca me miraré en el espejo y veré la pierna delgada que siempre quise tener. Porque cuanto más ejercicio hago, más domina mi codicioso ascendente en toro y eso me hace creer locamente en los signos. Y sí, ¡me gusta comer! Siempre viví cerca de la playa, y en Brasil creo que ese sentimiento de mantenerse delgada es muchísimo más fuerte cerca del mar. Todavía no estoy a gusto, nunca lo estuve, pero lucho por ello. Hago un poco de ejercicio, pero mi más fuerte ejercicio es escapar de los estándares impuestos sobre nosotros.

Así como el tema del cuerpo está fuerte en la cuarentena, no solo con la cuestión de ser saludable, sino de dejarlo perfecto, también veo quienes luchan para que estos patrones se cambien, para que la diferencia sea más aceptada, ya que nadie es igual a nadie. Aunque la red social que está de moda en la cuarentena, TikTok, venga con una estética más verdadera, donde las personas se muestran más reales y no tan producidas como en Instagram, creo que hay algo de optimizarse que está en todas las redes sociales. Tanto en términos estéticos como, paradójicamente, en ser verdadero. Me explico: por ejemplo, hay tanto la presión por ser bonita y arreglarse, como por no ocuparse con esas tonterías, ser feminista “de verdad”. Pero, con una cultura machista de años infiltrada en nuestras cabezas (escucho internamente la voz de mi madre, muy moderna en la

época: “con mujer de bigotes, ni el diablo folla”) no es fácil mirar los vellos, tomar en cuenta de mis piernas y sentirme bien. Culpa, el ideal está muy lejos del yo.

## 9. LAS REDES SOCIALES EN LA CUARENTENA

Byung-Chul Han (2018b), en *La expulsión de lo distinto*, habla de la auto optimización y autorrealización como una nueva forma de auto alienación destructiva, una alienación de sí mismo. Él critica las conductas preconfiguradas e impuestas desde fuera, que hacen que las personas sean autoras y creadoras de sí mismos. “El imperativo de autenticidad fuerza al yo a producirse a sí mismo. En último término, la autenticidad es la forma neoliberal de producción del yo” (Han, 2018b: 37). Menciona una obligación para consigo mismo, una coerción a cuestionarse permanentemente, a vigilarse, intensificando la referencia narcisista. Cuando el yo es empresario de sí mismo y se ofrece como mercancía, la autenticidad se transforma en un argumento de venta. Y, aunque quiera ser distinto a los demás, en esta voluntad de ser distinto lo hará igual.

Mientras Han (2018b) critica la falsedad de las redes sociales, donde “la sobreexposición y la desprotección digitales generan un miedo latente que no se explica en función de la negatividad de lo distinto, sino del exceso de positividad” (Han, 2018b: 59), el psicoanalista brasileño Christian Dunker relativiza la situación:

Hay personas que usan Instagram como escenario, y se vuelven dependientes de los likes y de la aprobación anónima de sus imágenes [...]. Pero también hay quienes lo convierten en una especie de libro, depósito biográfico o epistolar, mucho más interesado en escribir y crear nuevas posibilidades productivas para sí mismos que comparar clics o mantener la pirotecnia de la felicidad (Dunker, 2017: 269).

Al principio del ensayo he comentado que me encanta la escritura femenina, que incluso pensé en una investigación sobre el asunto. Pero, culpable con el hecho de que no era tan importante para la inclusión y los nuevos feminismos, he dejado ese tema. Académicamente, pero no en mi vida. Sigo escribiendo, siempre en tono confesional. Creo que es posible superar la construcción simple de la típica imagen propia del sujeto neoliberal y usar las redes sociales como militancia, con compromiso. Así que convertí mi perfil de Instagram en un espacio de charla con amigos, intentando romper con la idealización de las personas que es tan común en esa red social. No está abierto a personas que no conozco, ya que hablo de

cosas personales, fuertes, momentos de tristeza y angustia, de vivencias, miedos, dudas, felicidades. También de libros, películas, de vivir en el extranjero. Pero con cierta preocupación de jamás pasar a un ideal de plenitud o perfección. Aunque reconozca que sí, hay cierto narcisismo, es también una necesidad de construirme y resistir a través del convivio social.

A todos nos importa que otros nos reconozcan y nos damos cuenta de que nuestro valor depende de cómo nos vean los demás. El reconocimiento no es solo recolectar gratificaciones narcisistas en torno a la imagen de uno mismo, sino una experiencia que involucra conflictos y negociaciones sobre cómo y por quién queremos ser reconocidos (Dunker, 2017: 286).

Nada me deja más feliz que leer en los comentarios que amigas se identifican, y muchas veces no osaban confesar. Me acuerdo el término “vivir las cotidianidades”, de una autora que me encanta, Eliane Brum, que escribe en periódicos de Brasil. Hay que vivir las pequeñas cosas cotidianas para sobrevivir al caos político que estamos viviendo. Escritora y reportera, en su libro autobiográfico ‘*Meus Desacontecimentos*’, dice que la vida es nuestra primera ficción: “la pregunta que me conmueve es cómo cada uno inventa una vida. Como cada uno tiene sentido para los días, casi desnudos y con tan poco, cómo cada uno sale del silencio para convertirse en una narración. Como cada uno vive en sí mismo” (Brum, 2014: 9). También pienso en Foucault (2004) y cómo constituimos nuestra identidad a través de técnicas éticas de autocuidado. Los cuidados personales presuponen el conocimiento de uno mismo y un cierto número de reglas de conducta o principios que son tanto verdades como prescripciones. Cuando alguien se cuida a sí mismo, está cuidando de alguna manera de otros, y por esta razón este comportamiento es ético en sí mismo. Bueno, ¿y qué tal si juntamos el mandato del cuidado que las mujeres absorben de sus madres, al mirarse a sí mismas de Foucault?

Roque Ferrán acrecienta que hay que implicar al sujeto en los modos de escucha, lectura y escritura de manera práctica. Y busca nuevas modulaciones de las prácticas de sí, contra todo dogma colectivista o individualista. Continúa:

El cuidado de sí es cuidado del otro, es cuidado del mundo, cuidado de las palabras, cuidado de las cosas, cuidado de la naturaleza, cuidado de los saberes, [...] cuidado de la política, cuidado de los sueños, cuidado esencialmente del deseo y la potencia de perseverar en el ser (Ferran, 2000).

Por consiguiente, hay que escuchar también a los argumentos de Han (2016) y no quedarse solo en la autorreferencia. Escuchar, ver al otro, aceptar la alteridad. Aunque dentro de casa, aunque desde mi móvil, mantener los contactos, e inclusive mantener discusiones con quienes piensan diferente, algo nada fácil en un momento en que la polarización, especialmente política, está tan fuerte. Ya que “la alborotada sociedad del cansancio es sorda” y “la política temporal neoliberal elimina el tiempo del otro, que por sí mismo sería un tiempo improductivo” (Han, 2016: 123), la escucha presupone resistencia. Pino (2020) aboga que los protestos en los balcones, las redes de apoyo mutuo y la creación de comunidad es insistir en la esperanza, en el deseo de no volver a la normalidad destructiva con el planeta que nos ha traído hasta aquí, “sino de romper con el estado de sitio al que nos ha conducido el capitalismo, haciendo valer el derecho a una vida digna por encima de cualquier variable económica”.

## 10. NO ESTÁ PERMITIDO PARAR

Son tan buenas y esenciales las preguntas propuestas en el texto ‘*Devenir covid-19*’ sobre la sensibilización, y la crisis de la normalidad, de la psicoanalista Sofía Guggiari (2020) para el *site* Lobo Suelto, que mis ganas son reproducirlo integralmente aquí. Elijo algunas partes:

¿Qué es lo que está ocurriendo en el mundo? ¿que nos está ocurriendo a nosotrxs? ¿Qué imágenes, discursos, relatos producimos en medio de una catástrofe? ¿Qué nos pasa con nuestros cuerpos, afectos, estados, sentimientos? ¿Cómo amamos, queremos, deseamos, nos vinculamos, nos erotizamos, que pensamos, tememos, odiamos en el confinamiento? ¿Como se configura la otredad? ¿Cómo será la vida post pandemia? ¿existe tal cosa? ¿tenemos ganas de pensarla? ¿Cambiará nuestra forma de producir vida, amor, sexo, política, ética, moral? [...] ¿Qué lecturas sensoriales y colectivas hacemos sobre lo que está pasando? [...] ¿Qué es una vida normal en el neoliberalismo? ¿Por qué nada detenía esa vida, solo el covid-19? ¿El covid-19 mata más vidas que las que el neoliberalismo deja morir? ¿El covid-19 mata más que las vidas que se lleva puesta el patriarcado? [...] Escuchar el malestar. Incomodarnos. Angustiarnos. Extrañarnos. Enojarnos. Ponernos eufóricxs. Deprimirnos. Pensarnos. No saber. Habitar la incertidumbre no como un monstruo que nos detiene -que se vuelve monstruo en tanto se sustrae a la producción del capital y pone en jaque la normalidad neoliberal- sino como territorio de creación. Producir desde el desierto. ¿Producir qué? Discursos, imágenes, acciones, sonidos, intensidades, frecuencias, cuerpos, afectos y afecciones que devengan de él: producir vidas, vidas éticas. [...] Escribo desde una fuerte convicción, desde una necesidad vital de pensar con otrxs, y desde un estado de incertidumbre que me atraviesa entera. Creo que

el tiempo de las respuestas es otro tiempo y que este es el tiempo de las preguntas. En todo caso, las preguntas y las respuestas dependerán de nuestra capacidad de sensibilización.

Mucho se habló de los cuidados, de una gestión femenina de la crisis del covid-19. Farran (2000) cree en un cambio de paradigma de un Estado 'securitario' a un paradigma 'cuidaritario'. Me acuerdo, sin contener una sonrisa, de la primera ministra de Nueva Zelanda, Jacinda Ardern, que hizo un pronunciamiento a los niños sobre el conejo de la Pascua. ¡Qué bello! ¿No es esencial? En entrevista a Moreno (2020), la periodista Naomi Klein afirma: "necesitamos catalizar una transformación masiva hacia una economía basada en la protección de la vida", rechazando la idea de volver a donde estábamos, ya que "la normalidad era la crisis". Recomienda que hay que mantener la indignación. La argentina Rita Laura Segato (2000) habla de algunas previsiones para el tiempo después del virus, una de ellas un cambio de postura:

El virus vino a imponer una perspectiva femenina sobre el mundo: reatar los nudos de la vida comunal con su ley de reciprocidad y ayuda mutua, adentrarse en el "proyecto histórico de los vínculos" con su meta idiosincrática de felicidad y realización, recuperar la politicidad de lo doméstico, domesticar la gestión, hacer que administrar sea equivalente a cuidar y que el cuidado sea su tarea principal. Es a eso que le he llamado en estos días de un "estado materno", como distinto a aquel estado patriarcal, burocrático, distante y colonial del que nuestra historia nos ha acostumbrado a desconfiar (Segato, 2000).

¡Bellísimo! Todavía, es bueno añadir: los textos mencionados fueron escritos a inicios de abril de 2020, cuando estábamos todos en un momento de conmoción y luto. Ahora, cuando ya empieza la desescalada en España, vemos que nada ha cambiado tanto. Al revés, con el riesgo del coronavirus, los automóviles vuelven a ser más valorados que los autobuses. Y el aeropuerto ya anuncia la vuelta de casi todos los vuelos. Las escuelas mantuvieron las evaluaciones casi sin cuestionar. Aunque haya ayudas a los más vulnerables de países desarrollados, no tengo dudas que tendremos aún más miseria y la desigualdad se acentuará.

Sería de una pretensión desmedida apuntar caminos o hacer previsiones para los próximos meses y años. Pero, como impresión personal, me parece imposible (aunque increíble) un cambio de paradigmas, la valoración del cuidado de las personas, del medio ambiente, la disolución

del neoliberalismo y de la productividad constante y, junto con eso, de la culpa que me invadió (y creo que no solo a mí) en esa cuarentena.

¿Y en cuanto a mí, el objeto de esa auto etnografía, cómo esa enfermedad del mundo reflejará en mí? Tras muchos años de terapia, rompí con mi madre por un tiempo, me restablecí, me escuché. Percibí lo cuanto seguía un ritmo desenfrenado de trabajo y nunca había reconocido y dado espacio en mi vida a mi pasión: los libros y la escritura. Un día, escribí una lista con los libros que más me interesan. Casi todos de mujeres, todos con historias fuertes y pesadas. Decidí volver a estudiar, venir a España y cambiar mi profesión. Todavía, tengo ya 37 años, un hijo y posiblemente una cuenta sin dinero, cuando todo eso de coronavirus acabe. Tengo muchas ganas de aprender, pero siento culpa. Porque no puedo ayudar en casa, porque mi hijo pide compañía, porque quería hacer las cosas con calma y perfectas. También siento que querría alimentarme mejor, con comida ecológica, consumir consiente, hacer algo para el mundo... pero, en ese momento, no logro nada, solo quedarme más y más culpable. Siento, de verdad, que tengo que disminuir mi ritmo, elegir cosas, no leer todo, pero leer uno con atención. Y creo que he logrado, un poco más que en los primeros días de la cuarentena. O ni lograría escribir este ensayo. Pero está más que evidente que la carga de la productividad no es algo que me atañe a mí individualmente, sino a la sociedad, de manera general. Así como la culpa ligada a los mandatos de cuidado no es solo mía, pero algo que sigue en la educación de las mujeres, pese a los avances del feminismo. Me temo que todo eso, especialmente la crisis económica que está por venir, no solo no traiga el fin del capitalismo neoliberal, lo extreme. Tendremos que trabajar aún más para ganar aún menos y no parar para pensar. No, no está permitido parar para pensar.

## 11. REFERENCIAS

- Aguilar, Ana Requeno y Borraz, Marta. 2020. Madres quemadas: las consecuencias psicológicas de la pandemia se ceban con las mujeres con hijos. *El Diario*, 04/06/2020.
- Bertho, Alain. 2020. El "día siguiente" es hoy. *Apocaelipsis*.
- Brum, Eliane. 2014. *Meus desacontencimentos: a história da minha vida com as palavras*. São Paulo: Leya.
- Carneiro, Sueli. 2003. Mulheres em movimento. *Estudos Avançados*, 17(49): 117-133. <https://doi.org/10.1590/S0103-40142003000300008>
- Despentes, Virginie. 2018. *Teoría King Kong*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Dunker, Christian. 2017. *Reinvenção da intimidade: políticas do sofrimento cotidiano*. São Paulo: Ubu Editora.

- Enriquez, Mariana. 2020. 'La Ansiedad'. *Revista de la Universidad de México*, 05/2020.
- Guggiari, Sofía. 2020. DEVENIR COVID-19: Segunda parte. Sobre la sensibilización, y la crisis de la normalidad. *Página 12*, 11/04/2020.
- Farrán, Roque. 2000. Uso de los dispositivos y tradiciones en la pandemia: hacia un paradigma de los cuidados. *Apocaelipsis*.
- Federici, Silvia. 2020. Capitalismo, reproducción y cuarentena. *Lobo Suelto*, 20/04/2020.
- Foucault, Michel. 2004. A ética do cuidado de si como prática da liberdade. En Motta, Manoel Barros (3a ed.) *Ética, sexualidade, política*. Rio de Janeiro: Forense Universitaria.
- Freud, Sigmund. 1923. *El Yo y el Ello. Tomo XIX. Obras Completas*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Han, Byung-Chul. 2018a. *Psicopolítica: O neoliberalismo e as novas técnicas do poder*. Belo Horizonte: Âyiné.
- Han, Byung-Chul. 2018b. *La expulsión de lo distinto*. Barcelona: Herder.
- Jones, Stacy Holman, Adams, Tony E., y Ellis, Carolyn. 2013. *Handbook of Autoethnography*. Walnut Creek, EEUU: Routledge.
- Levinton, Nora. 1999. El superyó femenino. *Aperturas psicoanalíticas: Revista de psicoanálisis*, (1) 1699-4825.
- Kilomba, Grada. 2016. "O racismo é uma problemática branca", diz Grada Kilomba. *Carta Capital*, 30/03/2016.
- Moreno, Diana. 2020. Naomi Klein: "La gente habla sobre cuándo se volverá a la normalidad, pero la normalidad era la crisis". *El Salto*, 01/04/2020.
- Pino, Mario Espinoza. 2020. COVID-19, el virus de la era neoliberal. *Apocaelipsis*.
- Pinto, Celi. 2020. La falsa igualdad en una epidemia. *Apocaelipsis*.
- Poó Puero, Candela. 2009. Qué puede un cuerpo (impaciente). Reflexiones auto etnográficas sobre el cuerpo y la enfermedad. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 15: 149-168. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.635>
- Ramos, Maria Angustias. 2001. El superyó femenino. *Revista Internacional de Psicoanálisis Aperturas*, (8), 1699-4825.
- Ribeiro, Djamilá. 2019. *Lugar de fala*. São Paulo: Pólen.
- Orihuela, Antonio. 2020. Aceleración capitalista y frenos de bicicleta. *Apocaelipsis*.
- Savater Fernández, Amador. 2018. Con la web y el móvil, está desapareciendo la diferencia entre tiempo de trabajo y tiempo de vida. *Filosofía Pirata*, 19/02/2018.
- Segato, Rita Laura. 2020. Coronavirus: Todos somos mortales. Del significativo vacío a la naturaleza abierta de la historia. *Lobo Suelto*, 19/04/2020. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1gm027x.45>
- Tolentino, Jia. 2020. *Falso espejo: Reflexiones sobre el autoengaño (temas de hoy)*. Barcelona: Planeta.
- Zanello, Valeska. 2018. *Saúde Mental, Gênero e Dispositivos: Cultura e Processos de Subjetivação*. Editora Appris. Edición de Kindle.