

TRABAJO 2º TRIMESTRE.

**LA SOCIEDAD DEL
CANSANCIO.
BYUNG-CHUL HAN.**

Belén Martínez Arias.

Cristina Pérez García.

2º Bachillerato X.

Psicología.

Contenido

Introducción.....	1
1. LAS SOCIEDADES DE LIBERTAD Y RENDIMIENTO.	2
1.1. Definiciones de las sociedades de rendimiento y de libertad.....	2
1.2. La sociedad del rendimiento: el exceso de positividad.....	3
1.3. La política.	3
2. LOS SUJETOS.	4
2.1. Crítica a Freud.	4
2.2 Homo sacer y homo liber.....	5
3. EL TIEMPO SUBLIME.	5
3.1. La fiesta en tiempos sin festividad.	5
3.2. La belleza: relación entre las fiestas y el arte.	6
4. LA DEPRESIÓN Y EL SÍNDROME DEL BURNOUT.....	6
4.1. La depresión.....	7
4.2. El <i>burnout</i> o síndrome del trabajador quemado.	7
Conclusión.....	8
Bibliografía.....	8

Introducción.

La sociedad del cansancio es un libro escrito por el autor surcoreano Byung-Chul Han, una de las mentes filosóficas más importantes de nuestro tiempo que pone de manifiesto los problemas de la sociedad actual. Escribe sobre enfermedades, pero no como las entendemos en la actualidad, sino relacionadas con diferentes temas como el exceso tanto de positividad como de negatividad tratados en numerosas ocasiones por la Psicología.

Además, en este libro realiza una brutal crítica al capitalismo, siendo este un sistema económico basado en la propiedad privada de los medios de producción y en la importancia del dinero como generador de riqueza.

Con esta idea del mundo basado en el capitalismo, habla de la inexistencia del tiempo libre y una sociedad basada en el trabajo, haciendo que los seres humanos no seamos libres y tengamos la necesidad de sentirnos productivos. Por este motivo el objetivo de este trabajo será el de definir y explicar los conceptos más importantes que aborda la obra de Han relacionándolos con los nuevos retos de la Psicología. Para ello, en primer lugar, comentaremos la idea de sociedad de rendimiento, para acercarnos más a las posturas del autor.

1. LAS SOCIEDADES DE LIBERTAD Y RENDIMIENTO.

1.1. Definiciones de las sociedades de rendimiento y de libertad.

Byung-Chul Han populariza en *La sociedad del cansancio* los conceptos tanto de sociedad de rendimiento como de sociedad de libertad.

La sociedad de trabajo, también conocida como sociedad de rendimiento, es un concepto que el autor utiliza *para nombrar el momento histórico en el que vivimos actualmente*¹ en el que los hombres no son capaces de ser completamente libres, excepto por la idea de la autoexplotación a la que se enfrentan de manera constante. Ya no necesitamos la figura de un “jefe” que nos explote, nos explotamos a nosotros mismos. La autoexplotación resulta más eficaz ya que va ligada con una sensación de libertad que nos lanza con euforia al trabajo. También podemos reconocer a esta sociedad como sociedad de la supervivencia, ya que no vivimos para desarrollarnos nosotros mismos sino para trabajar para poder sobrevivir. La sociedad de la libertad, en cambio, es aquella donde la libertad es completa y es a la que la sociedad de rendimiento pretende imitar.

Han reconoce que no somos libres, tan solo lo seríamos cuando no somos productivos y nos encontramos en ese tiempo libre o tiempo sublime, en el que no trabajamos y nos dedicamos exclusivamente a la vida contemplativa. Por otro lado, muestra la idea de libertad para el filósofo griego Aristóteles, que afirma llegar a ella por tres caminos:

- A través del disfrute de las cosas bellas (poetas)
- Cuando la vida produce acciones bellas para la polis (políticos)
- *La vida contemplativa que investiga lo que nunca perece se mantiene en el ámbito de la belleza permanente*² (filósofos)

¹ NOCETE NAVARRO, LUIS. *Estrés y enfermedad en la sociedad de rendimiento*. Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia. p. 1. Consultada el 9-3-2022.

² HAN, BYUNG-CHUL. *La sociedad del cansancio*. 2021. Herder Editorial. Página 111.

Estas formas de vida se diferencian de las del resto ya que se *ordenan meramente a conservar la vida*³ mientras que la vida, por ejemplo, de un comerciante no es libre por no basarse en el intento de conservación de la vida.

1.2. La sociedad del rendimiento: el exceso de positividad.

Para explicar su teoría sobre la sociedad del rendimiento caracterizada por ser autodestructiva, Byung-Chul Han hace referencia a que la sociedad de trabajo no es sino una sociedad de excesiva positividad, *que cree haberse liberado de toda coerción externa, se enreda en autocoerciones autodestructivas*⁴.

Esta autocoerción se hace pasar por libertad al haber rechazado cualquier tipo de coerción externa. Por esta autocoerción, surgen enfermedades muy comunes en el siglo XXI como la depresión o el síndrome del *burnout* o del trabajador quemado. La depresión, entre otras enfermedades psíquicas, está causada por un exceso de positividad, que acaba desarrollando este tipo de enfermedades mentales que pueden llegar a mostrar rasgos autoagresivos.

En la sociedad de supervivencia donde esta excesiva positividad es tan importante y destructiva, también nos encontramos una pérdida en la esencia natural de la justicia y los actos bellos de los políticos

1.3. La política.

La política, según como la define el autor, se debe basar en lo bello. Es por esto por lo que también hace referencia a la pérdida de la libertad en la política, que solo vive a base de decretos-ley, es decir, leyes impuestas, por lo que no se permite ninguna otra opción y se acaba relacionando con una dictadura, en este caso, la dictadura del capital, conformada por los nuevos políticos, conocidos por ser seguidores del sistema capitalista además de ser economistas e incluso contables, en los mejores casos, que han dejado de lado lo bello y, por lo tanto,

³ Ibid. P. 111

⁴ Ibid. p. 97.

la idea de la libertad según Aristóteles. El filósofo explicaba que la libertad llega cuando los políticos realizan acciones meramente bellas por la polis. Ahora, lo bello ha sido sustituido y solo se producen acciones que sean útiles, olvidándose de todo lo que hay más allá de lo absoluto y necesario.

Han pone un ejemplo de este caso diciendo que el político *debe modificar la sociedad para que sea posible más justicia y más felicidad*.⁵ La incorporación según Byung-Chul Han de lo bello al mundo de la política, acabará salvando tanto la política como su belleza.

Ahora pasaremos a hablar de una serie de personas o de sujetos que, según Han, que conviven en este tipo de sociedades.

2. LOS SUJETOS.

2.1. Crítica a Freud.

Para Sigmund Freud (1856-1939), médico y padre del psicoanálisis, la sociedad en la que nos encontramos, al contrario que la concepción de la sociedad de trabajo, explicada durante el desarrollo del libro, es una sociedad disciplinaria. *El psicoanálisis de Freud solo funciona en una sociedad represiva, cuya organización se basa en la negatividad de las prohibiciones*.⁶ El poder es lo que verdaderamente define esta sociedad en la que vive el psicoanalista.

La diferencia fundamental entre la sociedad de Freud y la sociedad del trabajo en la que nos encontramos es el exceso de negatividad y el exceso de positividad respectivamente.

El sujeto de la negación y de la represión de la que habla Freud servirá de modelo para ese sujeto de la afirmación que nos presenta Han en su obra. Para Freud, su sujeto, el *yo freudiano*, se basa en el cumplimiento de un deber actuando al igual que otros sujetos de los que han escrito pensadores como Immanuel Kant. Según el filósofo alemán, es un sujeto que está basado en la negatividad y no aporta ningún tipo de rendimiento, al contrario que el sujeto neoliberal. Es un

⁵ Ibid. p. 112.

⁶ Ibid. P. 77.

sujeto que siguiendo las pautas del psicoanálisis de Freud está hecho para obedecer.

2.2 Homo sacer y homo liber.

Para explicar su teoría de la sociedad del rendimiento y de la libertad, Han explica en *La sociedad del cansancio* los sujetos que, en cada una de estas sociedades se encuentran: el homo sacer, correspondiente a la sociedad del rendimiento en la que nos encontramos, y el homo liber, correspondiente a la sociedad de la libertad.

El sujeto que se encuentra en la sociedad del trabajo que nos explica el autor es, originalmente, un sujeto que se encuentra excluido de la sociedad y despojado de todos sus derechos. El yo denominado homo sacer se encuentra bajo el conocido como hechizo del rendimiento. Para Byung-Chul Han el hechizo del rendimiento es aquel en el que un sujeto siente que es libre y soberano de sí mismo, pero no es así ya que está obligado a rendir.

El homo liber es el sujeto propio de la sociedad de la libertad, es decir, es un hombre verdaderamente libre. A pesar de esta libertad, el homo liber puede acabar convirtiéndose en un homo sacer si cae en el ya mencionado hechizo del rendimiento. Esto es lo que sucede, como explica Han, con el tiempo sublime o de festividad.

3. EL TIEMPO SUBLIME.

3.1. La fiesta en tiempos sin festividad.

El autor habla de la fiesta en tiempos sin festividad. Por fiesta se refiere a los momentos en los que no trabajamos, que nos encontramos entre los dioses y, como él mismo dice, *donde uno mismo se vuelve divino*⁷, por lo que en los tiempos sin festividad perdemos toda relación con lo divino. En cambio, ese

⁷ Ibid. p. 105.

tiempo lo dedicamos al llamado tiempo laboral, tiempo en el que nos dedicamos a trabajar, a ser productivos.

El tiempo sublime, nombre con el que el autor define al tiempo festivo, es un tiempo completo, mientras que el tiempo laboral está vacío y trata de rellenarse moviéndose entre el aburrimiento y la laboriosidad, por lo que vivimos en una sociedad del trabajo basada en la auto explotación. Este hecho se ve reflejado en la relación del sujeto de rendimiento con el arte y la fiesta

3.2. La belleza: relación entre las fiestas y el arte.

Para Han, el arte y las fiestas guardan una estrecha relación. Las fiestas, como ya comentamos antes, suceden en el momento en el que nos encontramos en un tiempo sublime, en el que nos encargamos de contemplar la vida. Las obras de arte anteriormente eran los antiguos monumentos de ese tiempo sublime y solo existían en los actos de culto, obteniendo un valor de culto muy importante. *Las obras de arte son testimonios materializados de aquellos momentos dichosos en los que se cancela el tiempo habitual que transcurre.*⁸

Al contrario que en la antigua Grecia, en la actualidad las cosas solo obtienen valor en el momento que son comercializadas y expuestas ante un público llamando su atención. Han perdido el valor de culto y ha pasado a ser un valor de mercado, donde el capital ha conseguido someter incluso al arte y las huellas de las obras del tiempo sublime más antiguas. Esta situación de olvidar las fiestas y el tiempo sublime puede acabar desembocando en enfermedades como la depresión o el síndrome del burnout.

4. LA DEPRESIÓN Y EL SÍNDROME DEL BURNOUT.

Durante el desarrollo del libro, Han intenta explicar que las enfermedades víricas como la gripe han sido relegadas a un segundo plano y las enfermedades

⁸ Ibid. p. 115.

mentales como la depresión o el síndrome del burnout, que explicaremos a continuación, se han convertido en el verdadero problema que ha suscitado la sociedad del trabajo.

4.1. La depresión.

El autor enmarca a la depresión como una de las principales enfermedades psíquicas de la sociedad del rendimiento.

Las personas que sufren este tipo de enfermedad ya no pueden ser ellos mismos porque ya no les quedan fuerzas para continuar. Un depresivo es aquel sujeto *que se siente extenuado a causa de su propia soberanía, es decir, aquel a quien ya no le quedan fuerzas para ser dueño de sí mismo*⁹. La depresión es la desembocadura del fracaso de las personas que, en la sociedad del trabajo, desean tener iniciativas propias y acaban decepcionándose al no poder alcanzarlas todas.

La causa de la depresión es, principalmente, la relación tensa que un sujeto tiene consigo mismo y que acaba mostrando una serie de rasgos autodestructivos. En muchos casos, desemboca en el llamado síndrome del *burnout*.

4.2. El *burnout* o síndrome del trabajador quemado.

Otra de las enfermedades psíquicas que se pueden asociar a la sociedad en la que el trabajo es lo más esencial para toda persona es el síndrome del trabajador quemado.

Las personas que padecen esta enfermedad están sometidas a lo que se conoce como una autoexplotación voluntaria, es decir, ellos mismos se lanzan al trabajo continuo y excesivo y son conscientes de ello. En este tipo de enfermedades los sujetos reflejan una importante crisis de libertad.

⁹ Ibid. p. 90.

Al igual que con la depresión, el síndrome del trabajador quemado también muestra signos autodestructivos. *La violencia a cargo de otros es remplazada por una violencia autogenerada*¹⁰.

El *burnout* tiene la característica principal de que remiten a un exceso de positividad, siendo incapaces de decir que no al seguir trabajando.

Conclusión.

En la obra *La sociedad del cansancio* Byung-Chu Han hace una crítica al capitalismo actual, que reduce la vida humana a trabajar y ser productivos. Ya no contamos con un tiempo vital que no esté sometido al aprovechamiento comercial, convirtiendo todas las relaciones humanas en relaciones comerciales. Han cuestiona la inexistencia del tiempo libre en una sociedad en la que constantemente estamos pensando en el trabajo, haciendo que los humanos no seamos seres libres y tengamos la necesidad de sentirnos productivos y, en consecuencia, de autoexplotarnos de manera continua. Para solucionar este problema podríamos eliminar todas las aplicaciones que nos recuerden al trabajo fuera de nuestra jornada laboral, como por ejemplo el correo electrónico, además de las redes sociales cuyo objetivo es continuar autoexplotándonos mediante la venta de nuestra imagen.

Bibliografía.

HAN, BYUNG-CHUL. *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial. 2021.

NOCETE NAVARRO, LUIS. *Estrés y enfermedad en la sociedad de rendimiento*. Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia. Artículo consultado el 9-3-2022.

¹⁰ Ibid. p. 97.

https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Estres_y_enfermedad_en_la_sociedad_del_rendimiento_Luis_Nocete.pdf