

# La mercantilización del sufrimiento emocional

Carlos Javier González Serrano

La creciente prevalencia de trastornos emocionales y de la conducta en la población occidental, así como los profundos malestares a los que nos exponemos (paulatina precarización laboral, incertidumbre económica, continuas crisis sociales, inflación y subida del precio medio de la cesta de la compra...), desembocan en una **acuciante necesidad de aliviar nuestro ánimo**, de encontrar sosiego en un escenario de permanente cambio que nos transmite zozobra e inquietud y nos convierte *deliberadamente* en náufragos a la deriva.

En medio de este lábil panorama, en el que **el único valor que queda incólume es el del consumo y sus voraces dinámicas**, intentamos calmar nuestra sensación de inestabilidad mediante muy diversas técnicas que prometen paliar nuestra ansiedad, suavizar la tristeza o la frustración o que nos instan a alcanzar la plena felicidad mediante sencillos pasos. Por tanto, el peligroso precio de nuestros malestares va más allá de sus flagrantes derivas materiales (empobrecimiento y pauperización de la existencia): encontrarnos mal por cuanto sucede a nuestro alrededor encierra como invisible y perversa consecuencia una progresiva **manipulación emocional**, de la que se sirven numerosos gurús e incontables pseudociencias que ofrecen *salvarnos* de nuestra situación a cambio de seguir melosas consignas que parecen diseñadas *ad hoc* para cada uno de nosotros, con lo que, de soslayo y subrepticamente, se señala y culpa al individuo de todo aquello que sufre, de todo aquello que le afecta.

En paralelo, **el sufrimiento acaba por ser romantizado** y, a la vez, queda institucionalizado: a todos nos corresponde una parte de «sufrimiento sistémico» que debemos sostener sobre nuestras espaldas. Ahora bien, **romantizar el sufrimiento esconde el terrible costo de llegar a adorarlo, e incluso necesitarlo, como un bien necesario**. Nadie dudará que sufrir es un hecho emocional consustancial a la vida. Sin embargo, encajarlo artificialmente a la medida de una determinada clase social o condición personal significa -querer- perpetuarlo. Debemos denunciarlo alto y claro: el sufrimiento no nos dignifica, el sufrimiento no nos hace mejores. Innumerables webs y libros de autoayuda pregonan sin tapujos que «cada uno elige cuánto sufrir», como si las condiciones estructurales de nuestra vida fueran irrelevantes. Nuestro sufrimiento ha sido absorbido por la insaciable maquinaria económica, que lo considera como una eventualidad inevitable en un escenario competitivo («saca rédito de las crisis», «aprovecha los inconvenientes para crecer»).

La pseudociencia y las pseudoterapias a ella asociadas no son más que un dispositivo que promete *salvarnos* de este sufrimiento sistémico que nos pintan como forzoso e inapelable.

Chamanes, *coaches*, mentores del pensamiento positivo, guías espirituales, sanadores de toda laya, mentalistas, maestros reiki, conductores de energía, quiroprácticos, especialistas en «ley de la atracción» ... La lista es tan inacabable como inacabable es la lista de nuestros malestares. **Para cada «dolencia anímica» existe su correspondiente pseudosolución.**

Más que nunca, está en juego nuestra independencia intelectual. El pensamiento mágico del «todo lo puedes» y las nuevas pseudoespiritualidades del «si lo sueñas, lo conseguirás» comercian con nuestra angustia, se alían con el mantenimiento del *statu quo* y narcotizan nuestra autonomía emocional. **No necesitamos gestión emocional; necesitamos más y mejor educación**, más resistencia que impida nuestra sedación intelectual.

Necesitamos del calor del otro, de la afectividad. Los **cuerpos** son el elemento por el que estamos en el mundo y a través del cual establecemos relaciones con él y con otros cuerpos. En cierta forma, el narcisismo que propicia el uso compulsivo de las nuevas tecnologías, a través de las pantallas, se corresponde en paralelo con un olvido del cuerpo, o más aún, con el olvido de que *somos* un cuerpo. El cuerpo nos individualiza, nuestro cuerpo es una frontera, el cuerpo nos hace únicos. Por eso **Lucrecio** defendió que entre los amantes, tras el fragor del placer, existe una herida oculta: la de los cuerpos que quieren volver a unirse una y otra vez sin que puedan ser el otro cuerpo, sin poder ser uno. Pero esta es la belleza de la experiencia humana, este es el bello drama que nos individualiza y que a la vez nos hace buscar al otro, estar en comunidad: la experiencia de la soledad en un cuerpo que necesita de los otros. Como defendió **María Zambrano**, somos «soledades en convivencia».

No creo, como defendieron **Marx** o **Bakunin** en algún momento, que necesitemos un gran colapso social y económico para revocar la situación actual. Confío más en el criterio zambraniano de que en una vida han de darse múltiples muertes y resurrecciones para poder vivir en plenitud, tanto particular como social. Esas resurrecciones no precisan de la destrucción y la regeneración, sino de una bajada a los ínfimos y una vuelta a la luz. Así lo pensó Zambrano. Como defendió en *Hacia un saber sobre el alma*, «**en toda resurrección hay un descenso a los ínfimos**». Este descenso tiene que ver con un alto grado de **lucidez**, con una conciencia plena de nuestra circunstancia. No consiste en hacer *mindfulness*, en hacer respiraciones profundas que nos hermanen con nuestra interioridad. Consiste, más bien, en atrevernos a coger las riendas de nuestra responsabilidad individual y actuar en consecuencia. Bajar a los ínfimos, como nos invita Zambrano, significa ponernos en diálogo con nuestros semejantes, conocer sus problemas e inquietudes, para, a través de nuestro ser «soledades en convivencia», trazar caminos de solidaridad y cooperación mutuas.

Tomado de <https://elvuelodelalechuza.com/2025/08/14/la-mercantilizacion-del-sufrimiento-emocional/>.