

O yo estoy enfermo, o lo está el mundo

El sinsentido o el sentido impuesto

La redacción de este ensayo serpentea por carreteras cercanas al posthumanismo. Tras la muerte de dios, y la muerte del hombre (Braidotti, 2013: 51-70), como centro organizador del mundo y fin, la filosofía ha buscado la creación de un sentido vital propio para encontrar un problema en el sentido. El cúmulo de estos sinsentidos ha supuesto una verdadera vorágine para la humanidad: la crisis histórica se ha solapado con aquella identitaria, con la de la verdad (vinculada al problema de la diferencia, el perspectivismo y la multirrealidad) y, por último, también con la crisis del tiempo y de la existencia.

Sin embargo, pese a la posición privilegiada de la filosofía —como espacio creativo e imaginativo del pensamiento—, la búsqueda de sentido parece una tarea impensable o, por lo menos, imposible de llevar a la practicidad en un marco social delimitado y totalmente controlado, donde el sujeto social solo tiene la opción de realizarse en los parámetros impuestos por el capitalismo avanzado, que alcanza desde la construcción del yo hasta el crecimiento personal, pasando por todas las esferas de la vida pública y privada. Sin control sobre el tiempo (Arendt, 2016: 95-101) y, ni tan siquiera, sobre el propio cuerpo (Foucault, 2013: 155-157), ¿somos hoy esclavos de nuestra evolución como especie?

En tal caso, si confirmamos la cuestión anterior, ¿debemos focalizar nuestros esfuerzos en tratar de autoimponernos un sentido sistémico que sabemos que no busca nuestro bienestar? (Berardi, 2003: 43-48) Desde luego, suena a pesadilla orwelliana. ¿Debemos defendernos ante tal imposición, aunque esto se traduzca en vivir al margen de las estructuras socioeconómicas? Y, por último, no ¿será la felicidad la trampa de ratón de las sociedades capitalistas contemporáneas tras el declive de la vieja triada explotación/revolución/emancipación? (López Petit, 2009: 102)

Para autores como Slavoj Žižek y Peter Sloterdijk, el cinismo, la ironía y cierto nihilismo (Tapia, 2019) son algunas herramientas que complementan esta repolitización del ser para hacer frente a la sociedad moderna: una vida en contra del idealismo y el existencialismo. Pero ¿por qué encararnos contra la sociedad moderna?

El malestar del que nos hablan autores como Ehrenberg (1999) o López Petit (2009) da con la clave: *“la movilización global tritura nuestra vida produciendo malestar:*

[...] *la miseria de la abundancia coexiste con la abundancia de la miseria*” (Ibidem, 2009: 99) y *“nuestra vida es triturada quiere decir que la movilización global produce auténtico malestar y sufrimiento”* (Ibidem, 2009: 100). López Petit nos deja claro el camino de repolitización de la economía que defiende Zizek (Garcés, 2020: 44-45), aunque, sobre todo, nos interesa aquí para ejemplificar la disolución progresiva de lo común, de los lazos sociales, del nexo identitario (Ibidem, 2009: 106).

¿De dónde surge ese malestar interno que tratamos de silenciar con la acumulación, la producción y la reproducción capitalista? En palabras de Berardi (2003: 39), *“el semiocapitalismo es una fábrica de infelicidad también para los vencedores, para los participantes en la economía-red, que corren cada vez más rápido para mantener el ritmo, obligados a dedicar sus energías a competir contra todos los demás por un premio que no existe.”* Una carretera hacia ningún lugar sobre la que Byung-Chul Han también señalará cómo la revolución digital nos ha hiperconectado y, a la vez, aislado de la acción colectiva (Bernal, 2021).

En cualquier caso, para no alargar excesivamente la introducción de este ensayo, debemos asumir que hay una serie de elementos semiocapitalistas presentes en nuestras sociedades que han tratado en profundidad infinidad de autores (Zizek, Sloterdijk, Han, Berardi), probando sin atisbo de duda cómo el capitalismo avanzado ha desligado economía y política para desarmar las luchas identitarias (León, 2019: 36-37; Butler y Fraser, 2017: 23-27, 72-75, 90-92) y, a la vez, se han introducido discursos que han convertido el presente en un campo de batalla contra nosotros mismos.

Así, Han (2022: 48) afirmará que el sujeto moderno ha empezado a explotarse a sí mismo, haciendo posible una explotación sin dominio. En sus propias palabras: *“La dialéctica del amo y el esclavo no conduce finalmente a aquella sociedad en la que todo aquel que sea apto para el ocio es un ser libre, sino más bien a una sociedad de trabajo, en la que el amo mismo se ha convertido en esclavo del trabajo”*.

Autoras como Hannah Arendt (2016: 101) habían enfrentado la problemática del *animal laborans* sin encontrar solución, redirigiéndola hacia una vida contemplativa que, para Han, está imposibilitada por la propia acción acelerada, casi esquizoide, que se ve obligada a aceptar y hacer suya el sujeto social. El pensador surcoreano da una vuelta de tuerca interesante y necesaria: volver la crítica hacia la sociedad (del cansancio).

Como el objetivo del texto no es prolongarse por esas vías, solo adelantaré que la visión de Han y Zizek que se dirige hacia la reconexión social y la repolitización económica me resulta aquella más realista.

Volveré a ello más tarde. No obstante, me interesa realizar un breve apunte y señalar cómo todo lo mencionado hasta el momento encaja perfectamente con la construcción del *ethos* neoliberal y su moldeado a través de las labores discursivas capitalistas que permiten la felicitación del discurso, como señala Berardi (2003: 48-50).

La venta de la idea misma de felicidad, como algo alcanzable mediante objetos y experiencias, e incluso obligatorio (Berardi, 2003: 29) es la trampa para ratones. Aun así, es importante comprender que esta baraja de naipes está marcada del derecho y del revés: la semiótica no solo lanza mensajes de felicidad consumista, puesto que, mientras *“en la vida real se extienden el pánico y la depresión, enfermedades profesionales de un ciclo de trabajo que pone a todos a competir con todos”* (Ibidem, 2003: 30), también se culpabilizará a todos aquellos que no logren alcanzarla.

A menudo, el discurso *mainstream* muestra como “locura ideológica” los planteamientos (teóricos) anticapitalistas. Un ejemplo recogido de la cultura pop es el de Tyler Durden en *El club de la lucha* (Fincher, 1999). Pese a criticar esa felicitación sociocultural, la película no puede más que visibilizar la semiótica y la cultura capitalista, así como la falta de espacios para la crítica y las alternativas del pensamiento. Sin embargo, no hay otro discurso que presentar, ni espacio para este.

La enfermedad en el sistema o el enfermo sistémico

Mientras tanto, en nuestra realidad se lanzan continuos mensajes y promesas de felicidad encapsulada: en la pareja, en el trabajo, en el éxito empresarial, en un estilo de vida concreto. La paradoja capitalista es la misma paradoja de Tinder (Farré, 2022): para que funcione el sistema, no pueden hacerlo nuestras vidas; cuanto mejor funciona Tinder para encontrar pareja, menos dinero ofrece a sus inversores.

Como apuntan López Petit o Berardi, buscamos el sentido en los espacios que nos marca el capitalismo avanzado, pero la adaptación a un mundo enfermo nada tiene que ver con la medicalización de un sujeto que no puede adaptarse a esta clase de mundo (Ehrenberg, 1999: 12-14), por mucho que la psicoterapia actúe como cortafuegos en la posmodernidad.

De este modo, si no podemos hallar sentido en el seno del capitalismo avanzado y su maquinaria (defiendo, acojo y hago míos los argumentos de Berardi sobre la paradoja de la infelicidad), ¿dónde deberíamos buscarlo? Y, sobre todo, si la felicidad es un ente abstracto, esquivo, indefinible: ¿tiene sentido utilizarlo como medida de bienestar? (Berardi, 2003: 48-50) ¿O deberíamos volver la mirada hacia discursos menos románticos e idealistas y establecer la búsqueda del bienestar o de la paz personal y colectiva? En lo personal, defiendo este planteamiento, sobre todo, si atendemos a la paradoja de Easterlin (Ramírez, 2019), que señala que los niveles promedio de felicidad no se incrementan con el crecimiento de la riqueza de los países.

Desde una perspectiva ontológica, y siguiendo la corriente estructuralista y postestructuralista, debemos asumir que el sujeto y, en especial, sus relaciones capacitadoras recíprocas con la otredad que observamos en la teoría queer (Fraser y Butler, 2000: 67-88), en las relaciones de parentesco de Donna Haraway (2018: 0:55:00-1:05:00) o en la ética afirmativa de Braidotti (Braidotti y Capdevila, 2009: 288-296) es aquello que construye y dota la realidad de sentido.

El *ethos* y el *pathos* se construyen mediante unas relaciones de poder y unos juegos de verdad, si utilizamos conceptos foucaultianos, o a través de una dialéctica amo-esclavo, si preferimos la conceptualización nietzscheana, e incorporada en la obra de Byung-Chul Han a posteriori.

La cuestión-problema, no obstante, es que la propia sociedad se ha convertido en un ente cohesionador —en un campo de juego que el neocolonialismo y la necropolítica se han asegurado de que se halle carente de igualdad de condiciones—. Los discursos mayoritarios, además, han establecido dinámicas que benefician a la sociedad, pero no a los individuos y, entre otras afectaciones, impiden la cohesión social: el planteamiento de enjambre, como *homo digitalis*, que no puede coger distancia frente al mensaje y supone la imposibilidad de unidad en lo público, en la masa (Álvarez, 2018: 14:45-16:25).

Asimismo, la asunción de juego y trabajo como una misma cosa, y no como contrarios, dificulta la posibilidad de un cambio de pensamiento y acción (Han, 2018: 38-42). Por una razón muy simple: el *homo ludens* hace lo contrario a lo que pretende conseguir: sin saberlo, está desarmado.

Así, ni el sistema, ni la semiótica ni las dinámicas sociales permiten el cambio, por lo tanto, no solo conecta directamente con el malestar, sino que la emancipación frente al sistema no es posible. Berardi (2003: 29) lo resume con la siguiente idea: *“no existe ya relación entre humanos que no sea definida como business —cuyo significado alude a estar ocupado, a no estar disponible.”*

Podríamos considerar que, con suficiente fama, recursos o voluntad, podríamos construir una burbuja, perdernos en los bosques o hallar un camino privilegiado. Sin embargo, todas estas acciones siguen la misma lógica capitalista que favorece el malestar social. Hoy día, Foucault (2013: 124-129) debería observar otros niveles de afectación en el sujeto por parte de las sociedades neoliberales, puesto que los juegos de verdad y las estructuras de poder se han multiplicado y, a menudo, se han vuelto mucho más irreconocibles u observables que aquellas que afectaban en los cuerpos de las sociedades modernas o a los límites sociales de los colectivos en riesgo de exclusión, fuesen estos presos o locos.

El sistema se sostiene por el propio malestar de los individuos que lo componen: por lo tanto, la experiencia de Henry Thoreau ya no es viable, uno ya no puede perderse en la naturaleza. La sociedad exige cohesión y permanencia —incluso fervor—, obliga a seguir las reglas y, lo más importante, establece cuáles son los límites públicos y privados.

El malestar es la nueva cuestión social

La imposición de este sentido atiende a las razones que señala el filósofo mexicano Daniel Inclán (MACBA, 2019: 19:00-27:00) en su concepción de guerra contra la historia: el capitalismo requiere de una expansión constante, así como de romper el tiempo histórico e impedir las relaciones de parentesco (CCCB, 2018: 0:55:00). Los problemas de redistribución y reconocimiento que podríamos identificar en el marco del capitalismo avanzado a nivel de comunidad son una de las caras de la moneda; en el otro lado, tenemos el malestar social que acoge la esfera privada y se ha intentado silenciar y deslegitimar en la pública. Este malestar supone impotencia e indiferencia (López Petit, 2009: 106-107), dificultando cualquier tipo de cambio social.

No es casual que las sociedades contemporáneas hayan visto un aumento exponencial de los casos de depresión (López Petit, 2009: 99). *El deprimido no está a la altura, está cansado de haberse convertido en sí mismo* (Ehrenberg, 1999: 11-14). Sin

embargo, tratamos las consecuencias porque no podemos ir a las causas, puesto que estas no son individuales o locales, sino sociales y sistémicas. La cuestión de nuestro tiempo es que la receta responde a la química de la desesperación (Ibidem, 1999: 13); la generación Prozac obliga a cambiarnos a nosotros por la imposibilidad de modificar las reglas del juego que nos obligamos a jugar.

Con el objetivo de evitar ser simplistas, pero sin sumergirnos de cabeza hacia una vertiente completamente sociológica como la que plantea Eva Illouz, podemos asumir que las causas de la depresión son, por lo menos en parte, una cuestión sistémica, pero su único tratamiento aceptable socialmente es aquel individual. De forma indirecta, al dirigir la mirada al sujeto, culpamos a este y suprimimos cualquier responsabilidad del sistema.

De algún modo, esta idea nos retrotrae a las críticas finales de las cuatro tesis de Chakrabarty (2019: 90-118) en las que el autor no conseguía mostrarse optimista debido a que el cambio climático, como fenómeno global, se está intentando combatir a través de cambios locales, sin asumir nuestra concepción geológica como especie.

Desde la vertiente neocapitalista, otros planteamientos reaccionarios, como el del sujeto colectivo de Antonio Negri (Garcés, 2020: 38-41), quizá podrían empezar a suponer un cambio real, puesto que nosotros sí podemos intentar cambiarnos desde el sujeto en potencia (algo para lo que no tenemos tiempo a nivel climático); aun así, no soy optimista, puesto que esto choca con problemas sistémicos ya mencionados.

¿Qué nos queda, entonces? ¿Ser estoicos? La idea me retrotrae a uno de los últimos episodios de la serie *Perdidos* (Bender: 2009: 29:35), donde los entrañables personajes de Bernard y Rose sobreviven al margen de todas las tragedias que ocurren en la isla. Ante la urgencia de un tercero, ella responde: “*Who cares? [...] It's always something with you people.*” (¿Qué más da? [...] A vosotros siempre os pasa algo.)

Si no puedes cambiar el mundo, cambia tú, dirían ellos. Por desgracia, el estoicismo basado en el control de uno mismo resulta injusto y un paso más hacia la responsabilidad individual y la autoexigencia, mientras que la creación de nuevos caminos, como la suspensión ideológica capitalista de Zizek (Jiménez-Castillo, 2017) o el hacerse conscientes de la autoexplotación en la sociedad del cansancio, de Byung-Chul Han, pueden resultar más útiles frente a la cuestión del malestar.

Hacia estas altura del texto, asumo que el malestar es la nueva cuestión social, como han reflejado autores como López Petit (2009), Han (2016; 2018) y Žizek (2018), así como que las posiciones políticas actuales (López Petit, 2009: 108) no son capaces de analizar la actual situación postpolítica, puesto que *el error reside en ver la condición postpolítica como una condición política [...] y no como una condición de la propia realidad y de nuestra inserción en ella.*

Se trata de la muerte del ser social, pues el sujeto sin vínculos (o con vínculos rotos o debilitados, como expone Byung-Chul Han) supone el auge del funcionalismo en todas las esferas (Ehrenberg, 1999: 14-17). Esto no erradica otros tipos de relación, puesto que el propio sistema capitalista requiere del malestar, pero sí los contamina.

No es casual que la teoría queer y las corrientes posestructuralistas y postmodernas hayan establecido un proceso dialéctico para dotar de sentido las relaciones afirmativas (Braidotti, 2013: 60-65), los nexos para construir parentesco y los espacios para conectar con el otro. La reapropiación de espacios de diálogo y conexión resulta tan importante como la defensa por el tiempo personal y los lugares de ocio, reflexión y bienestar (Sueños, 2019: 0:06:00-1:35:00).

Por el contrario, si abandonamos el vínculo social, solo hay una otredad que nos define: nuestra relación con el capitalismo avanzado, ante el que se supeditan el resto de las relaciones. Desde la familia o la pareja hasta las relaciones personales y el inventario de deseos, objetos y signos, donde se incluyen términos capitales como “rendimiento” o “libertad”. Esta dinámica depende de un ser-hacer llevado hasta las últimas consecuencias, que explica la autoexplotación que señala Han (2022: 31-32): *“Así, el sujeto de rendimiento se abandona a la libertad obligada o a la libre obligación de maximizar el rendimiento. [...] Esta es mucho más eficaz que la explotación por otros, pues va acompañada de un sentimiento de libertad.”*

Sin embargo, aunque nos hagamos llamar *homo ludens* u *animal laborans* seguimos siendo mortales. Nos cansamos, sudamos, necesitamos comer, dormir, procrear; necesitamos acción y necesitamos descanso.

Los pensamientos suicidas son la nueva realidad

Según Eva Illouz (2010: 17), la mitad de la población occidental ha consultado a un terapeuta. El sujeto exhausto busca salidas en la medicalización (Ehrenberg, 1999:

19-20) o el trabajo psicoterapéutico, e igual de preocupante resulta la espiral trabajo-depresión-suicidio, donde el término trabajo es intercambiable por pareja, poder adquisitivo o aspiraciones (como ideal vacío de significado).

Estas consecuencias no pueden explicarse de forma directa a causa del funcionalismo sistémico, pero sí debemos entenderlas como una vía para dejar de sufrir, sea gracias a la medicalización de la existencia o, en casos extremos, el poner fin a la vida misma. En cualquier caso, si queremos movernos hacia una vertiente práctica, el foco debería mostrar cuáles son los “*triggers*” o disparadores y qué relación tienen con el semiocapitalismo y el resto de las cuestiones que hemos tratado hasta ahora.

Desde el punto de vista sociológico, Illouz (2010: 18, 25-33) compara psiquiatría, psicología y autoayuda debido a sus nexos comunes, su impacto social, así como a raíz de que todas las vertientes han llegado a un escenario *mainstream* (a menudo, a través de una relación directa o inversa: psicólogos que publican libros de autoayuda, por ejemplo), pero esta visión no solo puede resultar sesgada, sino que requiere de una clasificación lógica según funciones y resultados.

Para clarificar este punto, defiendo que, mientras la autoayuda atiende, a menudo, a relaciones capitalistas y modelos “*low-cost*” de promesas de felicidad y, por ello, es atractiva para dar a conocer la imagen del psicoterapeuta (de un modo similar al uso promocional de redes sociales o la monetización de sus conocimientos en YouTube), la psicoterapia cumple un papel más profundo, como válvula de escape y herramienta efectiva de sanación ante procesos psicológicos (Froján, 2011).

La terapia psicológica ofrece resultados y mejora la vida de millones de personas cada año (Lambert y Bergin, 2011), sin embargo, Illouz (2010:22-25) da en el clavo cuando afirma que el proceso terapéutico *per se* solo alarga la agonía de un sujeto preso de un sistema en el que se han hallado conexiones sistemáticas que provocan el propio malestar. En otras palabras, no podemos negar el papel beneficioso de la psicoterapia como salvavidas (evita que te ahogues), pero sí señalar que tampoco ofrece una respuesta global (no puede ayudarte a salir del agua).

El mismo proceso sucede si observamos otros supuestos botes salvavidas: el éxito económico en un mundo capitalista nos ofrece bienestar, pero, a la par, denotará nuevas obligaciones, deseos e incluso exigencias sociales; lo mismo ocurre con el trabajo,

las relaciones de pareja y otros placebos que alejan la vista del bienestar y la focalizan en un supuesto camino hacia la felicidad neoliberal.

Llegados a este punto, puede que el desánimo hace rato que se haya apoderado de nosotros. El mundo se ha convertido en una cárcel que, además, exige, y exige, tanto en la esfera pública como en la privada. Ante esta situación, la película *El hoyo* (Gaztelu-Urrutia, 2019) nos puede acercar una metáfora útil. En el film, se muestra una cárcel con dos presos por planta: los pisos superiores, tienen acceso a la comida primero; los pisos inferiores, deben esperar a que coma el resto. Pese a que hay comida para todos, los pisos inferiores morirán de hambre con casi total seguridad. Una analogía macabra de nuestra sociedad.

La asunción del sinsentido

El malestar es fruto del sistema, pero nuestras opciones, a priori, son iniciar una lucha fútil o aceptar el sinsentido. No obstante, la lucha siempre será fútil si aceptamos todos los términos, pero nadie nos obliga a ello. Siguiendo con el ejemplo anterior, la cárcel nos robará casi toda nuestra libertad, pero no supondrá un estado de dominación como lo describiría Foucault (Fornet-Betancourt et al., 1994: 125-128). Como curiosidad, el final de la película también funciona con este argumento.

En cualquier caso, aceptar el sinsentido es el primer paso para movilizarnos en la dirección de un posible cambio. Comprender que esta multirrealidad requiere de perspectivismo y de una interconexión o una relación de dependencia (basada en la vulnerabilidad positiva de Butler o Braidotti, por ejemplo). En otras palabras, se trata de comprender la complejidad y abrazarla, y enfrentarla, en lugar de asumir discursos y seguir integrando los mensajes sistémicos del semiocapitalismo que nos han traído hasta el presente.

Este tiene que ser el pistoletazo de salida hacia las políticas de la no violencia, hacia la creación de espacios comunitarios y de nuevas formas de relacionarse (Santa Mónica, 2017), hacia la creatividad, el testeo, la prospección y consolidación de espacios limítrofes, de zonas grises, de nuevos modos de reapropiarse del espacio social e incluso de encontrar el modo de abandonarlo, si ese es nuestro deseo. Dicho de otro modo, de espacios de sanación, no de supervivencia.

Entre medias, el autocuidado es la única arma de la que realmente dispone el sujeto en su transición del *homo ludens* y el *homo oeconomicus* de Han (el amo-esclavo) hacia un nuevo paradigma. Por descontado, la reapropiación del tiempo, de la identidad, de la existencia e incluso de la propia multirrealidad, entre otras cuestiones, no es una labor sencilla ni finita, pero sí la única forma de crear un nuevo sentido.

La paradoja es que no podemos abandonar el sistema, ni tan siquiera podemos escoger las herramientas con las que modificarlo. Como si se tratase de una cárcel, no tenemos control sobre los tiempos, sus lógicas y discursos, sino que, hoy más que nunca, debemos trabajar a través de los límites filosóficos y creativos que nos permitan subvertir sin destruir, recrear sin borrar y, sobre todo, tratar de vivir, mientras sobrevivimos.

Bibliografía

- ARENDT, H. (2016). *El concepto de historia antiguo y moderno. Entre pasado y futuro: ocho ejercicios sobre la reflexión política*. Península.
- ÁLVAREZ, C. (2018, 30 abril). *En el Enjambre - Byung Chul Han* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=eyfPcwupxFo>
- BENDER, J. (Director), Abrams, J. J. y Lindefof, D. et al. (Productores). (2009). *Perdidos*. Temporada 5. Episodio 16. El incidente (parte 1).
- BERARDI, F. (2003). *La fábrica de la infelicidad: nuevas formas de trabajo y movimiento global*. Traficantes de Sueños.
- BERNAL, L. M. T. (2021, 19 agosto). Conferencia: Byung-Chul Han, entre el cansancio y la agonía. Luis Miguel Tapia Bernal. <https://www.luismigueltapiabernal.com/2021/08/19/conferencia-byung-chul-han-entre-el-cansancio-y-la-agonia/>
- BRAIDOTTI, R. (2013). *Lo posthumano*. Barcelona, Gedisa Editorial.
- BUTLER, J., FRASER, N. et al. (2017). *¿Redistribución o reconocimiento?: un debate entre marxismo y feminismo*. Traficantes de Sueños.
- CHAKRABARTY, D. (2019). El clima de la Historia: Cuatro tesis. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 24, 90-118. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2653175>
- EHRENBERG, A. (1999). *La fatiga de ser uno mismo: depresión y sociedad*. Nueva visión.
- ILLOUZ, E. (2010). *La salvación del alma moderna: terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. Katz.

- FARRÉ VALLEJO, A. (2022, 29 septiembre). La paradoja de Tinder. *Acepresa*.
<https://www.acepresa.com/sociedad/la-paradoja-de-tinder/>
- FINCHER, D. (Director). (1999). *El club de la lucha* [Film]. Fox 2000 Pictures, Regency Enterprises et al.
- FOUCAULT, M. & CAMINO, A. G. del. (2009). *Vigilar y castigar*. Nacimiento de la prisión (1.a ed.). Siglo XXI Editores.
- FORNET-BETANCOURT, R., Becker, H. & Gómez-Muller, A. (1994). "La ética del cuidado de uno mismo como práctica de la libertad". En: M. Foucault. *Hermenéutica del sujeto*. Madrid: La Piqueta: Endymión, pp105-142
- FROJÁN, M. A. (2011). ¿Por qué funcionan los tratamientos psicológicos? *Clínica y Salud*, 22(3), 201-204. <https://doi.org/10.5093/cl2011v22n3a1>
- GAZTELU-URRUTIA, G. (Director). (2019). *El hoyo* [Film]. Basque Films; Mr. Miyagi Films
- GARCÉS, M. (2020). *El problema de la transformación social*. UOC.
- HAN, B. (2018). *En el enjambre*. Herder Editorial.
- HAN, B. (2022). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial.
- HARAWAY, D. (2018). Conversación entre Donna Haraway y Marta Segarra CCCB. <https://www.cccb.org/es/actividades/ficha/conversacion-entre-donna-haraway-y-marta-segarra/228165>
- JIMÉNEZ-CASTILLO, M. (2017). La suspensión ideológica del capitalismo en Žižek. *HYBRIS. Revista de Filosofía*, Vol. 8 nº 2, 135-156. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6230657>
- LAMBERT, M. J., & Bergin, A. E. (2011). *Effectiveness of psychotherapy*. Revision MCQs and EMIs for the MRCPsych, 305-306. <https://doi.org/10.1201/b13482-76>
- LÓPEZ PETIT, S. (2009). *La nueva cuestión social: el malestar*. Traficantes de sueños.
- MACBA (2019, 9 mayo). «L'estat del temps: un present sense passat», a càrrec de Daniel Inclán [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=RMMy6Mk2spDg>
- RAMÍREZ, R. (2019). *La felicidad como medida del buen vivir en Ecuador* (entre la materialidad y la subjetividad). Research Gate. <https://www.researchgate.net/publication/334736218>
- SANTA MÒNICA (2017, 30 de enero). *Espai en Blanc i Bar Project · Polititzacions del malestar · Arts Santa Mònica*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UPMsiJUZSP8>
- TAPIA, P. (2019, 7 de marzo). Peter Sloterdijk, el centauro provocador. *Revista Santiago* <https://revistasantiago.cl/pensamiento/peter-sloterdijk-el-centauro-provocador/>
- ZIZEK, S. (2018). *Problemas en el paraíso*. Anagrama.