

CLAUDIA LEWIS Y CAMILO PINO

# ¿POR QUÉ NOS SENTIMOS TAN MAL?

Ideas filosóficas para sobrevivir  
a la vida (y a la autoexplotación)



A Ranni, nuestra perrita.  
Sin ella, este libro se habría  
publicado mucho antes.



# Índice

## PRÓLOGO

El zumbido de fondo.....	13
--------------------------	----

## CAPÍTULO 1

El emprendedor de sí mismo.....	23
↳ La sociedad del rendimiento y el «tú puedes» .....	26
↳ El Yo S.A.....	31
↳ La lógica del <i>Homo oeconomicus</i> .....	33
↳ Las enfermedades de una sociedad cansada .....	37
↳ Un corolario incómodo: ¿Es Byung-Chul Han un emprendedor de sí mismo? .....	41

## CAPÍTULO 2

Sonríe o muere .....	43
↳ El lubricante del sistema .....	48
↳ La trampa de la sonrisa .....	51
↳ El gobierno de las emociones.....	54
↳ No es un secreto: el universo no conspira a tu favor ...	57
↳ La rebelión de la tristeza: el derecho a sentirse mal....	61

## CAPÍTULO 3

La soberbia de los ganadores .....	66
↳ Breve historia de una promesa rota: ¿de dónde viene la idea de que la vida es justa? .....	67
↳ El espejo de la meritocracia.....	72
↳ La tiranía del mérito .....	74
↳ La estafa de los héroes derrotados (el desempleo ilustrado) .....	79
↳ Caso de estudio: la soberbia de la #girlboss.....	81
↳ La humildad de la lotería de la vida .....	86

#### CAPÍTULO 4

La intimidad como espectáculo .....	90
↳ La muerte del querido diario.....	94
↳ El espectáculo somos nosotros .....	99
↳ Del panóptico de la cárcel al panóptico del casino ....	103
↳ El agotamiento del actor y la huida al jardín.....	107

#### CAPÍTULO 5

Amor líquido y deslizamientos infinitos .....	110
↳ ¿Y vivieron felices por siempre?.....	114
↳ <i>Relation-shopping</i> . El supermercado de la carne optimizada.....	116
↳ La dromología del <i>swipe</i> . ¿Amor o ludopatía?.....	119
↳ <i>Ghosting</i> y <i>situationships</i> . La obsolescencia programada del otro.....	122
↳ El auge de los amantes sintéticos .....	124
↳ El negocio de la soltería perpetua .....	127

#### CAPÍTULO 6

La pandemia silenciosa.....	130
↳ El hito epidemiológico: la equivalencia de los quince cigarrillos.....	133
↳ El siglo de la soledad: la inflamación como respuesta.....	136
↳ La vida «sin contacto» y la atrofia social.....	140
↳ La paradoja generacional: conectados, pero desnutridos.....	143
↳ La industria de la soledad: amigos de alquiler y el espejismo del <i>wewashing</i> .....	147
↳ Cuando la cárcel es el único hogar .....	149

#### CAPÍTULO 7

Trabajos de mierda, vidas sin amor .....	152
↳ El laberinto de los <i>bullshit jobs</i> : ¿por qué existes (laboralmente)? .....	155
↳ La trampa del haz lo que amas.....	159
↳ Disociación como estrategia de supervivencia.....	164

🔗 El proletariado de la sonrisa.....	167
🔗 El desprecio por lo real.....	169
🔗 El derecho a la deserción emocional .....	171

## CAPÍTULO 8

La era de la inseguridad fabricada .....	175
🔗 El diseño del miedo .....	177
🔗 <i>Skincare</i> y Clonazepam para tapar goteras estructurales .....	181
🔗 El muñeco dentado y la carta brillante. Comprando control en el fin del mundo.....	184
🔗 El posgrado, un chaleco antibalas.....	187
🔗 Desigualdad fractal: por qué hasta tu jefe duerme mal .....	189
🔗 El suelo de cristal y el cielo en llamas.....	193

## CAPÍTULO 9

Ecoansiedad: vivir en el fin del mundo .....	195
🔗 El dolor de ser turista en tu propia casa .....	199
🔗 El monstruo que no cabe en la pantalla .....	202
🔗 BP te regaló una calculadora para que no mires sus pozos.....	206
🔗 La maldición en el brazo y los ojos sin odio.....	211

## EPÍLOGO

La jaula abierta .....	215
🔗 Desacelerar el apocalipsis: de funcionar a existir .....	223
🔗 El derecho radical a mirar la pared.....	227
🔗 El <i>cringe mode</i> y el retorno al tercer lugar .....	231
🔗 Meter las manos en la tierra .....	235
🔗 El salto a lo imprevisible .....	238

INVENTARIO .....	243
------------------	-----



## El zumbido de fondo

El despertador del teléfono suena, pero llevo ya unos minutos despierto. Son las seis de la mañana y la oscuridad todavía se aferra a la ventana, como si tampoco quisiera empezar el día. Lo primero que siento no es energía ni gratitud por un nuevo amanecer, sino un cansancio profundo, casi ancestral, que viene de la noche anterior y, si soy honesto, de la semana anterior y del mes anterior. Es un zumbido de fondo que nunca se apaga.

Estiro el brazo, no para apagar la alarma, sino para tomar el teléfono. Es un reflejo, un tic nervioso desde hace mucho tiempo. Incluso, cuando despierto a medianoche, es lo primero que hago. La pantalla me ciega por un segundo y lo primero que veo es el video de un tipo sonriente que se hace llamar «gurú del bienestar». Son las seis de la mañana para él también. Ya meditó, escribió tres páginas en su diario sobre sus intenciones, corrió diez kilómetros y ahora se prepara un batido verde que parece pasto licuado. Me dice, con una calma que me hace fruncir el ceño, que la clave del éxito es ser dueño de tus mañanas. Siento una punzada de culpa. Yo, a duras penas, soy dueño del tiempo que me toma prepararme un café cargado para poder funcionar. Mientras doy un sorbo y me quemo la lengua, me pregunto si este gurú durmió con la cámara encendida toda la noche para

grabarse justo al momento de salir de la cama. Vuelvo a ver el video para intercambiar sueño por *cringe*.

El bus va repleto, como siempre. Somos una masa compacta de gente con la mirada perdida o clavada en sus teléfonos. El mío es el último modelo, por supuesto. Lo estoy pagando en veinticuatro cuotas que me recuerdan cada mes que la felicidad de tenerlo duró menos de una semana. Ahora es solo un portal a un mundo donde todos parecen estar de vacaciones, enamorados o cerrando negocios millonarios. Una vitrina donde la intimidad se ha vuelto un espectáculo y algunos compiten por los *likes* como si fueran el aplauso que los valida como existentes. De hecho, hace mucho tiempo que no veo la foto de algún amigo por aquí; solo publicidad. A mi alrededor, nadie habla, ni siquiera los que están sin audífonos. Estamos hiperconectados, pero más solos que nunca.

Llego a la oficina y el aire acondicionado me golpea con su frío artificial. «¡Buenos días!», me dice un colega con una sonrisa que le llega a los ojos. Aquí rige la ley no escrita de la positividad tóxica: sonrío o muere. Se nos exige una alegría perpetua, transformar cada problema en una «oportunidad de crecimiento». Si te quejas, eres negativo; si muestras cansancio, no estás comprometido. Tus compañeros son tu familia y el jefe, tu mejor amigo (un amigo que te puede despedir). Por otra parte, algunos se hacen llamar tiburones, otros, unos lobos: yo me siento como un hámster en una rueda. Es como una maquinaria perfecta que nos convence de que la presión no viene de arriba, sino de nuestro propio deber de «poder con todo». El imperativo

ya no es un capataz gritando, es una voz en tu cabeza que susurra: puedes hacerlo mejor, puedes ser más productivo, puedes más. Y si no puedes, el fracaso es tuyo y de nadie más. Amo y esclavo en una sola persona.

A la hora del almuerzo, como una ensalada insípida frente a la pantalla porque volví a subir de peso. Abro una aplicación de citas, por inercia. Deslizo perfiles a la izquierda y a la derecha, convirtiendo a las personas en un catálogo de productos de consumo. Siento inseguridad por mi cuerpo cada vez que abro redes sociales y veo a los famosos. ¿Por qué no puedo verme como ellos si incluso compré los mismos pantalones y la misma chaqueta? Recuerdo el *match* de la semana pasada, con quien hablé por tres días hasta que, sin más, desapareció. *Ghosting*, le llaman. ¿Es el amor líquido? Relaciones de aceptar y cancelar, fáciles de conectar y desconectar, sin lazos que aten, sin compromiso que asuste. Anhele conectar con alguien, con dejar de sentir esta soledad, pero le tenemos miedo a entregarnos.

Mientras vuelvo a casa, apretujado esta vez en el metro, leo una noticia sobre un récord de temperatura en el Ártico, la desaparición de otra especie y una inundación sin precedentes en el pequeño pueblo donde nació. Una ola de angustia me recorre el cuerpo. Es la ecoansiedad, esa sensación de estar viviendo en el fin del mundo mientras nos preocupamos por si llegó nuestro paquete a portería. ¿De qué sirve todo este esfuerzo, esta carrera sin fin, si el escenario donde transcurre nuestra vida se está desmoronando? Me aterra llegar a la vejez en soledad y sin dinero en un mundo que se cae a pedazos. La inseguridad ya no

es solo por perder el trabajo; es la inseguridad existencial de un futuro que se cancela.

Abro la puerta de mi departamento y el silencio me recibe. No hay nadie. Incluso una mascota es un lujo que no me puedo dar pese a que acabo de pedir comida a domicilio por tercera vez esta semana. La única compañía es el eco de mis pensamientos. Enciendo la televisión para que un ruido de fondo llene el vacío; creo que hay una nueva película de Adam Sandler. Me desplomo en el sofá por el agotamiento. No es un cansancio físico que se cura durmiendo. Es un *burnout* del alma, una fatiga existencial. Ni siquiera quiero jugar videojuegos o hacer las cosas que antes me entregaban felicidad. Bajo por el catálogo de películas de una plataforma y recuerdo que el fin de semana terminé mi pizza antes de encontrar algo que ver. Me pongo a revisar el teléfono y desciendo por mi *feed* hasta perder la noción del tiempo. Se llama *brainrot*, pero nombrarlo no soluciona nada.

Siento ganas de leer, de hacer algo más por mí y mi cerebro. Incluso extraño esos tiempos en los que debía estudiar por obligación en el colegio. Quizás esa fue la última vez que leí un libro completo. Tomo el texto más cercano que tengo —uno de esos manuales para mejorar tu vida en una cantidad determinada de pasos que me regalaron para Navidad—, pero se me hace imposible concentrarme más de un minuto. Se enciende la pantalla de mi teléfono: tengo un nuevo seguidor.

Mientras me pongo el pijama junto a la cama, miro mi velador que se ha convertido en una góndola de farmacia. Ahí está mi pequeño arsenal para la optimización química:

la pastilla para la ansiedad que me recetaron para «manejar el estrés», la melatonina para «hackear» un sueño reparador y no perder horas de productividad, y ese frasco de suplementos que un pódcast me convenció de que necesitaba para mejorar la concentración. Siempre pensé que los remedios y pastillas eran para sanar, pero ahora estoy seguro de que apenas sirven para el mantenimiento. Me estoy parcheando, como una Citroneta, para que el motor aguante la carrera de mañana. Es la privatización definitiva de mi malestar: en vez de cambiar la carrera, me tuneo para correrla mejor.

Ya en la cama, justo antes de dormir y en un último acto de masoquismo, reviso el celular una vez más. El gurú de la mañana subió una nueva foto. Está en una playa paradisíaca, con su *laptop*. «Trabajando desde el paraíso», dice el texto. «Si lo sueñas, lo puedes lograr». Yo solo sueño que se me caen los dientes.

Apago la pantalla y me quedo mirando el techo en la oscuridad. Hice todo lo que se suponía que tenía que hacer. Estudié, trabajo, consumo, compito. Pago un gimnasio y a veces voy. Sigo todas las reglas del juego, pero siento que estoy en una estafa. No paso hambre ni frío, ni he tenido que ir a alguna guerra. Entonces, ¿por qué este malestar constante? ¿Por qué esta sensación de que algo está fundamentalmente roto? ¿Por qué si vivo con más comodidades y placeres que un emperador romano, no me retuerzo de la felicidad?

¿Por qué me siento tan mal?

\*