

## Entrevista a la periodista y escritora Micha Frazer-Carroll: «La precariedad significa que los trabajadores son increíblemente desechables»

Por: TAJ ALI. 16710/2023

*Un nuevo estudio publicado este mes por el Chartered Institute for Personnel and Development (CIPD) de Gran Bretaña muestra que el absentismo laboral ha alcanzado su nivel más alto en diez años, y que el estrés es una de las principales causas de enfermedad de larga duración. El análisis de los datos de más de 900 empresas que emplean a 6,5 millones de trabajadores reveló que el 76% de los encuestados había estado de baja por estrés durante el último año, y entre los motivos figuraban las presiones relacionadas con el trabajo y el coste de la vida.*

*A pesar de que cada vez está más claro que el trabajo moderno está provocando una epidemia de falta de salud mental, en la mayoría de los casos se sigue entendiendo y tratando como un problema médico individual. En su nuevo libro *Mad World: The Politics of Mental Health*, la periodista y escritora Micha Frazer-Carroll cuestiona esta ortodoxia y sostiene que la crisis de salud mental es un fenómeno político moldeado por el capitalismo y las fuerzas sociales que lo sostienen. Micha conversó con *Tribune* sobre por qué considera que el deterioro de la salud mental es un problema económico y político que requiere soluciones económicas y políticas.*

**En tu libro haces mucha referencia a Marx, concretamente a su teoría de la alienación. ¿Por qué crees que su análisis es relevante para comprender la salud mental en el siglo XXI?**

A menudo pensamos que Marx es muy económico y estructural. Pero cuando empecé a leer más sobre su teoría de la alienación, me di cuenta de que Marx también es un pensador bastante psicológico. En concreto, la alienación es una teoría muy centrada en el impacto psíquico, mental y emocional del trabajo en el capitalismo. La discusión sobre cómo el trabajo bajo el capitalismo nos separa de otros trabajos y de nuestros deseos internos —y las repercusiones mentales de no poseer las cosas que producimos y de no trabajar para el bien mayor de la humanidad, sino para crear beneficios— para mí, son cuestiones de teoría

psicológica.

La teoría de la alienación de Marx es fundamental para comprender la salud mental en el capitalismo. Un punto que planteo en el libro es que puedes llamarlo de distintas maneras, sea salud mental o simplemente angustia o sufrimiento. Cuando Marx escribía, el concepto de salud mental, tal como lo entendemos nosotros, no existía. Pero cuando habla de sufrimiento y alienación refiere a una teoría de la salud mental que puede relacionarse con teóricos posteriores. Hago referencia a Arlie Hochschild, que habla del trabajo emocional y de cómo tenemos que desdoblarnos (como sonreír para los clientes cuando no te apetece sonreír): esto está relacionado con la alienación.

En el libro también intento establecer una conexión entre el concepto de alienación y las experiencias de disociación, que es más bien un término psiquiátrico. Hablo mucho de la disociación porque es algo que experimenté cuando tuve mi propia crisis de salud mental. En cierto modo, la disociación describe la asociación de rendimiento bajo el capitalismo: el modo en que constantemente tenemos que llevar a cabo una representación del estudiante o trabajador ideal, de alguien que tiene las experiencias emocionales ideales para funcionar bajo nuestro sistema económico. Considero que esto es muy relevante para la forma en que pensamos sobre la salud mental.

**La lectura de tu libro me hizo pensar en otro libro que he estado leyendo recientemente, titulado Worn Out, que analiza cómo la industria de la moda rápida en Estados Unidos vigila y explota a los trabajadores en la era digital. Señala cómo el trabajo en el comercio minorista ha cambiado hasta parecerse a una cadena de montaje. Y luego, por supuesto, están las cajas con poco personal, donde tratar con clientes enfadados y frustrados requiere un alto grado de trabajo emocional.**

Una de las personas que cito en ese capítulo habla de esto en relación con Amazon. Realizar la misma tarea mundana, de alta velocidad y alta presión repetidamente durante todo el día es increíblemente agotador desde el punto de vista emocional. No solemos nombrarlo, pero el rendimiento emocional es una parte enorme del trabajo.

Esto también se aplica a la profesionalidad en los trabajos de oficina. Hay formas específicas de hablar y relacionarse con la gente que te rodea, y hay temas de los

que es apropiado o inapropiado hablar en el lugar de trabajo. Por ejemplo, hablar de tu vida personal o de tu salario puede ser tabú. Se trata de formas muy rígidas de relacionarse y emitir opiniones. Es casi como si para ser trabajador tuvieras que separarte.

**En la Gran Bretaña preindustrial, las estaciones y las horas de luz determinaban el trabajo. Nunca tuvieron una fábrica a la que fichar y no estaban vigilados. Sin querer idealizar la vida preindustrial, en cierto modo, esos trabajadores tenían posiblemente más control sobre sus vidas que nosotros hoy. Cuando visito a mi familia en la zona rural de Cachemira, una comunidad agrícola, es cierto que tienen problemas, pero parece que la gente es visiblemente más feliz. En cambio, en Gran Bretaña, parece que todo es más complicado, y la gente es menos feliz.**

Esto es algo que trato con complejidad porque en el libro me fijo bastante en el contexto de Gran Bretaña. No me atrevería a afirmar que la sociedad feudal era mejor que la sociedad que tenemos ahora. Por otra parte, el trabajo en las sociedades feudales parecía tener un grado de autonomía que no tenemos necesariamente en el capitalismo. Por ejemplo, como tú dices, regirse por las estaciones, frente a las condiciones rígidas y más estandarizadas de las fábricas.

Si nos fijamos en la discapacidad, antes de la aparición de la fábrica y la Revolución Industrial, había muchas personas que podían participar en el proceso de producción que, tras los albores del capitalismo, ya no podían participar. El teórico de la discapacidad Mike Oliver habla de cómo las personas sordas y ciegas podían participar en el trabajo en uno u otro grado (aunque quizá lo hicieran más despacio y sus tareas estuvieran más orientadas a sus familias). En el caso de las personas sordas, podría tratarse de observación visual, adquiriendo habilidades de ese modo en lugar de a través del lenguaje hablado. En el caso de los ciegos, habla de cómo el entorno familiar del hogar les permitía orientarse más fácilmente.

Cuando surgió la fábrica, las condiciones se volvieron increíblemente rígidas. No podías cambiarlas ni adaptarlas a cada individuo. Es el enfoque de las grandes cadenas de producción. Pero además, eran increíblemente aceleradas. No había oportunidad de frenar y preguntar cómo podemos hacer que esto funcione para ti como trabajador individual.

Como parte del sistema económico capitalista, Marx habla de este concepto del

ejército de reserva de mano de obra y de cómo el capitalismo depende de tener un ejército de reserva de personas desempleadas y dispuestas a intervenir y ocupar tu puesto de trabajo en cualquier momento. La precariedad significa que los trabajadores son increíblemente desechables. Así pues, ¿por qué iban los jefes a adaptar el trabajo a cada individuo?

Durante este periodo, el de la expansión de la Revolución Industrial, de repente ves que muchas personas que antes no se consideraban discapacitadas pasan a serlo por este nuevo sistema de organización económica y social. Esto se aplica tanto a las discapacidades que he mencionado como a lo que llamaríamos «locura» o enfermedad mental. Las personas que antes podían producir o ser cuidadas, al menos en el hogar, de repente fueron consideradas improductivas e inexplotables. Lo que une a estas personas no es solo que experimenten sufrimiento, sino que sus afecciones interfieren en su capacidad para mantener un trabajo de nueve a cinco y participar en lo que consideramos un trabajo normal.

**En tu libro relacionas el encarcelamiento por discapacidad y la aparición de los manicomios con el auge del capitalismo. ¿Puedes contextualizarlo? ¿Cuándo empezó ese proceso y hasta qué punto está relacionado con el capitalismo?**

El encarcelamiento por discapacidad está completamente entrelazado con el capitalismo. Así, por ejemplo, Bedlam, el primer manicomio del mundo, data de finales del siglo XIII. Sin embargo, cuando miras los registros del siglo XIII, había personas del equivalente a la Comisión de Beneficencia que iban y miraban instituciones como esta. Y decían que allí solo había siete residentes dementes. Así que, en todo el país, tienes a siete personas encarceladas debido a lo que se llama «locura». No es mucha gente, para nada. La mayoría de las personas a las que se consideraba «locas» se integraban en la comunidad. Algunas personas seguían recluidas en casas locales en la calle si la comunidad consideraba que suponían un peligro, pero la institucionalización, tal y como la entendemos ahora, no existía a una escala significativa.

Solo con la emergencia del sistema económico capitalista asistimos a lo que Michel Foucault denomina «el gran confinamiento»: una enorme explosión del número de personas ingresadas en manicomios. El número de pacientes ingresados en Bedlam se disparó, y llegó a estar tan saturado que tuvieron que construir más manicomios, tanto privados como públicos. Esto coincidió casi perfectamente con la aparición del

capitalismo y la Revolución Industrial.

En el siglo XIX, el gobierno aprobó dos leyes de asilo que obligaban a construir manicomios en todos los condados del país. Y así, en este periodo, tienes a mucha gente enviada a manicomios. También hay algo que debemos tener en cuenta con las familias; antes de esto, las familias recibían una pequeña cantidad de fondos para cuidar en casa de lo que se llamaba «familiares locos». Pero una vez que surge el sistema de fábricas, se empuja a la gente a las fábricas para ir a trabajar, por lo que ya no pueden estar en casa para cuidar de sus familiares. Pero también tienes las leyes de pobreza que despojan a las familias de estas prestaciones, por lo que ya no había fondos para quedarse en casa y cuidar de la gente. Entonces, ¿adónde tienen que ir los locos? Podría decirse que no había otro lugar al que enviarlos que a los manicomios. Es importante tener en cuenta que muchas familias sentían que no tenían otra solución.

Por eso considero que el capitalismo está entrelazado con el encarcelamiento de discapacitados, no solo con la locura o la enfermedad mental. Los discapacitados físicos y los enfermos mentales eran enviados a grandes manicomios donde pasarían toda su vida. Lo que unía a las personas encarceladas en estas instituciones era que no podían asimilarse al nuevo sistema de producción. Ese entorno no era adecuado para ellos.

**Jeremy Hunt ha insinuado recientemente que se centrará en las personas sin trabajo debido a problemas de salud mental de larga duración. Parece formar parte de una tendencia más amplia en la conversación en torno al bienestar que insiste en que las acciones de los individuos causan los problemas de salud mental. Nuestros principales partidos políticos utilizan cada vez más el término «trabajadores» en lugar de «clase trabajadora». Nuestra retórica política contribuye a la estigmatización de las personas discapacitadas, ¿verdad?**

Al cien por cien. Puedes ver cómo esta narrativa se filtra en el Partido Laborista. Keir Starmer siempre está hablando de «gente trabajadora», «familias trabajadoras», y de que «el Laborismo es el partido de la gente trabajadora», lo que excluye a las personas discapacitadas que no pueden trabajar.

El libro de Beatrice Alder Burton y Artie Vierkant Health Communism habla muy bien de este concepto de la clase excedente de personas que no trabajan. Esto podría

incluir a personas discapacitadas, locas, con enfermedades mentales o criminalizadas, que no son explotables bajo el capitalismo. El capitalismo les perjudica de forma similar a como perjudica a los trabajadores, pero la política de izquierdas a menudo pasa por alto o excluye a los grupos de personas que no pueden trabajar. Detrás de este pensamiento está la idea de que nuestro valor como seres humanos se mide por nuestra productividad y capacidad de trabajo, y no por nuestra condición de personas.

**Las estadísticas muestran que, en el primer trimestre de 2023, el 53% de las personas que dejaron de trabajar en el Reino Unido debido a una enfermedad de larga duración dijeron padecer depresión, nervios o ansiedad. Jeremy Hunt está diciendo esencialmente que los médicos están dando a la gente partes de baja por enfermedad con demasiada rapidez. La responsabilidad de resolver estos problemas recae cada vez más en el individuo.**

Bajo el neoliberalismo hemos asistido a este marcado cambio hacia este concepto de responsabilidad individual. Antes, la salud mental era una cuestión que debía abordar el Estado. Y, obviamente, lo abordaba de forma bastante violenta. Bajo el neoliberalismo, han tratado la salud mental como una cuestión personal y privada.

El teórico cultural Mark Fisher describió el concepto de que es nuestra responsabilidad abordar la salud mental como individuos como la «privatización del estrés», que surgió en la década de 1980. Es la idea de que tienes que ir a terapia, descargar tu aplicación de atención plena, hacer yoga, llevar un diario y llevar a cabo la lista cada vez mayor de prácticas que se supone que debemos realizar para mantener nuestra salud mental. Esto se considera en gran medida una responsabilidad individual.

Vemos esta mentalidad cuando hablamos de salud mental y del sistema de prestaciones. La idea de que puedes salir de ello por ti mismo y «ponerte las pilas» es un enfoque muy británico de la gestión de nuestros estados emocionales, pero también se utiliza para acusar a la gente de fingir para obtener prestaciones. Es una forma de pensar que ignora que los problemas de salud mental son ante todo cuestiones estructurales, y justifica un planteamiento que dice que los problemas son responsabilidad tuya y que puedes solucionarlos por ti mismo.

**Me parece que en las comunidades de clase trabajadora, esa narrativa del trabajo duro, de no poner excusas y de la responsabilidad individual es bastante fuerte. Vemos cómo individuos como Andrew Tate y Jordan Peterson, que expresan algunos de estos ideales, resuenan entre los hombres**

---

**jóvenes, muchos de los cuales han expresado su desilusión e infelicidad.  
¿Crees que se trata de una tendencia creciente?**

Creo que sí. Hubo un enorme auge de los libros de autoayuda durante los albores de la era neoliberal en las décadas de 1980 y 1990. Entiendo por qué estos enfoques han cambiado de forma y están ganando popularidad. Muchos de nosotros estamos luchando y sufriendo, y probablemente no lo nombraremos ni describiremos necesariamente. La idea de que puedes asumir la responsabilidad, dar un giro a tu vida y abordar la raíz de tu sufrimiento es atractiva.

Puedes ver cómo personas como Jordan Peterson convierten ese atractivo en un arma. Es complicado, porque cosas como la atención plena y la terapia pueden ser útiles, pero nunca abordarán las causas profundas del sufrimiento y la angustia masivos. Pueden ser pequeños parches o ayudarnos a algunos a sentir que tenemos control sobre nuestras vidas. Lo que no pueden hacer es abordar las causas profundas de la masculinidad tóxica, el racismo, la pobreza y tanto sufrimiento.

**Lo que dices sobre el individualismo es muy interesante. La desindustrialización provocó la pérdida del sentido de comunidad en muchas partes del país, y vemos la continua atomización de la sociedad y la pérdida de interacción humana con cosas como el cierre de las ventanillas y la expansión de las cajas de autoservicio. Para mí, todas estas cosas están relacionadas con la cuestión de la salud mental.**

Llevamos una vida cada vez más atomizada. La capacidad de establecer conexiones auténticas y emocionalmente satisfactorias con otros seres humanos se está despojando cada vez más de nuestra vida cotidiana, y podemos verlo. El cierre de las ventanillas es un ejemplo de cómo las oportunidades de conexión se consideran innecesarias y se eliminan. El enfoque capitalista no considera valiosas la comunidad y la conexión humana.

**En tu libro mencionas un punto interesante sobre cómo las prácticas de bienestar laboral no nacieron del deseo de mejorar la vida de los trabajadores, sino de aumentar la productividad. En la era de lo que podríamos llamar «capitalismo multicolor», donde las relaciones públicas, los recursos humanos y la gestión de la reputación son muy importantes, ¿cómo se comparan las prácticas de bienestar laboral con las del siglo XX?**

En el libro hablo de los RRHH y de cómo surgieron. Cuando empezó, los recursos humanos se centraban en cosas como la disposición óptima de los bancos, los intervalos de descanso y la iluminación para que los trabajadores produjeran mejor. Pero luego, a mediados del siglo XX, a medida que surgía la psicología y ganaba credibilidad como disciplina, el centro de atención pasó a ser las condiciones cognitivas y emocionales óptimas para el trabajo.

Este cambio de enfoque acompañó al desplazamiento de la economía hacia el sector servicios y su alejamiento de la fabricación y de las formas de trabajo que implicaban trabajo manual. De repente surgen cosas como las pruebas psicométricas, en las que los empresarios intentan adecuar la personalidad de las personas al tipo de trabajo en el que serán más productivas. Al mismo tiempo, se adoptan tendencias que surgieron en los años 70 y 80, como la atención plena y la terapia cognitivo-conductual.

Cada vez más ahora, en la era neoliberal, tenemos un interés real en cosas como las iniciativas de salud mental en el lugar de trabajo, la formación en primeros auxilios de salud mental, la preterapia, las salas de siesta y la ampliación de las listas de prácticas que supuestamente apoyan el bienestar mental de los trabajadores. Practicarlas individualmente puede hacer que muchos de nosotros nos sintamos mejor y pueden ser vías de curación.

Sin embargo, si nos fijamos en la historia de los recursos humanos y en por qué surgieron en primer lugar, su función fundamental no es hacernos sentir bien por el mero hecho de sentirnos bien, sino hacernos más explotables como trabajadores. Y eso significa que estas iniciativas no sirven para hacernos experimentar alegría, florecimiento o nuestras ideas de realización, sino para hacernos felices y emocionalmente lo suficientemente ajustados como para ser explotados.

La explotación que experimentamos en el trabajo es muy a menudo lo que daña

nuestra salud mental en primer lugar. Acabamos en un ciclo en el que el lugar de la angustia se convierte en el lugar en el que confiamos para abordarla.

**A menudo se dice que la salud mental es el gran nivelador. Todos podemos experimentar problemas de salud mental, independientemente de nuestro origen. Pero sabemos que algunas comunidades tienen menos inversión y mayores problemas sociales que otras. ¿Hasta qué punto es la salud mental una cuestión de clase?**

La pobreza y la desigualdad están directamente correlacionadas con los resultados de la salud mental. Cuando pensamos en ello en el contexto del sufrimiento, es de sentido común. Si no tienes acceso a las necesidades materiales más básicas o si vives en constante precariedad, eso te provocará ansiedad y depresión. Si te preocupa cuándo será tu próximo turno de trabajo o si podrás pagar las facturas, eso provocará angustia.

Por supuesto, también vemos a personas con poder, privilegios y riqueza luchando contra la salud mental. Creo que el capitalismo corroe fundamentalmente nuestro bienestar. Nadie es inmune a este sistema. Pero la diferencia es que algunas personas tienen acceso a la sanidad privada y a la terapia privada en el primer momento de angustia.

En el caso de las comunidades obreras más pobres, están sometidas a largas listas de espera en los servicios públicos de salud, y para cuando consiguen ayuda, pueden encontrarse en una situación de grave angustia o crisis. Cuando llegan a ese punto, es más probable que se vean sometidos a los efectos punitivos y carcelarios del sistema de salud mental.

**Probablemente hayas visto esos memes que se burlan de cosas como las pizza parties en el lugar de trabajo, donde aparecen trabajadores diciendo que preferirían un aumento de sueldo. En el libro citas algunas frases interesantes al respecto. Una de ellas es que «la atención plena no sustituye a un lugar de trabajo sindicalizado», y también citas a Tim Adams, que dijo que era tentador pensar que la primera línea de los conflictos laborales había pasado de las líneas de piquete a las líneas de preocupación y que las quejas colectivas se habían convertido en batallas psicológicas individuales. ¿Por qué crees que los sindicatos y la acción sindical son importantes en este sentido?**

Porque creo que son las estructuras que realmente pueden dar a los trabajadores acceso al poder. He oído muchas historias de gente a la que se le ofrece terapia de grupo para hacer frente a una ronda de despidos en el trabajo y cosas por el estilo. Estas iniciativas no nos dan acceso al poder. Solo sirven para hacernos sentir mejor sobre las condiciones estructurales en las que vivimos, al tiempo que las enmarcan como inevitables.

Los sindicatos nos dan la capacidad de llegar a la raíz de nuestro sufrimiento, que en el contexto del lugar de trabajo es estructural. Considero que los sindicatos tienen una política interna inherente por parte del trabajador, mientras que, con la atención plena y la terapia, aunque buenas en sí mismas, son prácticas que no tienen política interna. Se pueden utilizar para el bien o se pueden convertir en armas para el mal. Fue Steve Jobs quien trajo la atención plena a EE.UU. y empezó a defenderla. Le gustaba mucho el mindfulness para sí mismo como jefe, pero también para sus trabajadores, porque les ayudaba a adaptarse a sus desfavorables condiciones de trabajo. Esta falta de política interna significa que nunca puedes controlar realmente cómo se utilizan estas cosas.

Hay una razón por la que los jefes odian a los sindicatos, y es que desplazan el poder a favor del trabajador.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: briega

**Fecha de creación**  
2023/10/16