

## La nueva economía de la introspección

Por: Ferran Esteve. 28/02/2023

La tendencia a individualizar la salud mental y el bienestar suele obviar sus causas sociales y políticas.

Son tiempos abrumadores. Los conflictos internacionales, la crisis climática, un entorno laboral acelerado y los coletazos de la pandemia provocan estrés y ansiedad en todo el mundo. Cada vez más personas buscan formas de mejorar su salud mental y la industria del *wellness* ofrece nuevas experiencias que apelan a la sanación y a la transformación personales. Una tendencia que anima a mirar al interior pero que, por el camino, con frecuencia olvida los condicionantes sociales y políticos del bienestar emocional.

La salud mental ha dejado de ser un tabú. Atletas de élite como [Naomi Osaka](#) y [Simone Biles](#) renuncian a competir alegando estrés o ansiedad; artistas jóvenes reúnen su desasosiego generacional en el [anxiety pop](#) y, a medida que los efectos de la crisis climática se hacen más evidentes, crece lo que la Asociación Estadounidense de Psicología ha denominado [eco-ansiedad](#). Este malestar está llevando a muchas personas a buscar soluciones alternativas, a menudo ajenas al circuito sanitario convencional, lo que contribuye a ramificar el ya de por sí boyante mercado del *wellness*, la industria del bienestar personal. En esta época de desconcierto, el sector ha potenciado su capa más introspectiva, profundizando en un nuevo giro subjetivo que merece la pena analizar.

## De la experiencia a la transformación personal

En 1998, un artículo de *Harvard Business Review* anunciaba el surgimiento de [la economía de la experiencia](#), y afirmaba que el mercado estaba virando de un modelo centrado en la venta de productos y servicios a uno enfocado en las experiencias. Desde entonces, esta tendencia ha gozado de un nuevo mundo que se abría. Gracias a Internet y a los viajes *low cost*, el mercado del ocio ha adoptado una escala global, introduciendo una concepción del estatus que no solo se centra en la posesión de objetos sino en el disfrute de vivencias. Amplificada por la

aparición de las redes sociales, esta nueva cultura del experimentar no solo se mide por las cosas *hechas*, sino por las *compartidas* en perfiles digitales, con las implicaciones a nivel de ficción personal y espectáculo que lleva asociadas.

En un contexto de convulsiones políticas, sociales y ambientales en el que las vivencias más frívolas no coinciden con el sentir del momento, la economía de la experiencia ha encontrado un nuevo nicho de mercado, orientándose a la transformación personal, con la promesa de generar momentos más significativos a nivel íntimo y espiritual. El concepto de la experiencia como medicina apuesta por la quietud, la intimidad y la introspección como nuevas promesas para el equilibrio emocional; algo que toma distintas formas .

## Las derivas del *mindfulness*

El *mindfulness* se ha vuelto tan ubicuo y ambiguo que a menudo se refiere a prácticas difíciles de reconciliar. Muchas personas lo entienden como una técnica de autoconocimiento que bebe de métodos de meditación budista, pero algunas empresas también lo usan para etiquetar [sesiones de manicura](#), [vender champús](#) o tratar de relajar a su personal (incluyendo esperpentos como [las fallidas cabinas AmaZen](#) de los almacenes de Amazon).

La enseñanza de la meditación fuera de los monasterios budistas responde a un complejo proceso histórico iniciado en Asia como respuesta a la amenaza de los misioneros cristianos y de la colonización. Pero dejando de lado los detalles de este desarrollo, baste señalar que esta práctica, especialmente en las modalidades que inducen a la calma, es a fecha de hoy una actividad accesible y ampliamente aceptada en Occidente. Solo en Estados Unidos, donde el número de [usuarios de apps de mindfulness](#) se ha triplicado en una década, se prevé que el sector supere los 2.000 millones de dólares a finales de 2022. Una tendencia al alza que atrae a nuevas empresas e inversores, que siguen lanzando aplicaciones a un mercado en el que se cuentan a miles.

Esta saturación de la oferta ha propiciado la expansión hacia nuevos segmentos. Por un lado están los inevitables experimentos con la realidad virtual y el metaverso que, por la propia naturaleza de estas tecnologías, coquetean con la psicodelia. Aplicaciones como [Tripp](#) ofrecen un «regreso a tu verdadero yo» uniendo *mindfulness*, visualizaciones y sonido binaural. La celebridad del *wellness* Deepak

Chopra está desarrollando su [ChopraVerso](#) (sic) y la marca de ropa de yoga Alo ya tiene en marcha [Alo Sanctuary](#), un espacio en Roblox donde practicar yoga y meditación de manera virtual.

A un nivel más prosaico, el mercado del *mindfulness* también se ha expandido ofreciendo recursos para dos males contemporáneos: la falta de sueño y de concentración. Las aplicaciones más populares incorporan [meditaciones para dormir](#), paisajes sonoros relajantes o cuentos, tanto infantiles como para adultos. También ha proliferado la [música para mantener la atención](#), que, con un claro vínculo con la productividad, apuesta por el uso de sonidos para apoyar sesiones prolongadas de estudio o trabajo.

Es muy probable que las causas que conducen al estrés y a la falta de sueño y de concentración sean multifactoriales, pero no parece descabellado pensar que los horarios de trabajo interminables, el abuso de la tecnología y la difusa barrera entre vida personal y profesional pueden jugar un papel importante. Como detalló Jonatan Cray en [24/7. El capitalismo al asalto del sueño](#), la economía de mercado ha intentado reducir el tiempo de reposo a lo largo de la historia, al tratarse de uno de los pocos lapsos de los que no puede extraer un valor productivo. Por ello no deja de ser paradójico que las aplicaciones de meditación, así como la adopción del *mindfulness* en la cultura empresarial global, se presenten como la solución a una problemática que en cierta medida pueden estar causando.

## Minimalismo y precariedad

En 2017, Netflix estrenó el documental *Minimalismo: Las cosas importantes*, introduciendo en la cultura popular un concepto hasta entonces reservado a los campos del arte, la arquitectura y la estética en general. La película sigue los pasos de [dos blogueros estadounidenses](#) –ahora *podcasters*– que abandonan sus empleos en telecomunicaciones y marketing para dedicarse a hacer proselitismo de la idea de vivir con menos. Un mensaje que más tarde intensificó una figura mediática de aún mayor calado: la japonesa Marie Kondo, que, con su método para el orden, sus libros traducidos a más de veinte idiomas y su propio *reality* –también en Netflix–, apela a un estilo de vida en el que deshacerse de los objetos innecesarios se presenta como el camino definitivo hacia la felicidad.

El minimalismo parece un estilo de vida apropiado para los tiempos que corren,

ahora que se ha hecho evidente que un sistema basado en el consumo acelerado no es la mejor idea para el futuro del planeta. Ante problemas de una magnitud inabarcable, cada vez más personas buscan cambiar lo que tienen a su alcance y sentir que pueden crear un entorno sencillo y acorde a sus valores, que en cierta medida esté bajo su control.

De todo ello escribe el crítico cultural [Kyle Chayka](#) en *Desear menos*, un ensayo que dibuja la historia y evolución de este fenómeno y que lamenta su deriva contemporánea. Para el autor, el minimalismo encaja a la perfección con su situación y la de muchas personas de su generación: *millennials* que han tenido que adaptarse a un sistema que exige flexibilidad laboral y reciclaje continuo, sin una estabilidad económica que les permita establecerse en un lugar. Si la idea de la felicidad consiste en tener pocas posesiones y no contar con residencia fija, esta filosofía convierte en virtud la precariedad.

Incluso con recursos económicos suficientes, la defensa a ultranza del minimalismo es aparatosa. Como ironizaba la escritora [Chelsea Fagan en \*The Guardian\*](#), no deja de ser una opción estética que se ha reformulado como si fuese moral, presentándose como una alternativa que trasciende un consumismo irresponsable y, de manera tácita, como una experiencia de transformación personal con toques de espiritualidad.

## Una psicodelia desigual

Ya sea en forma de terapia o experiencia, el mercado de los psicodélicos está resurgiendo. Una nueva ola de investigaciones y empresas experimenta con tratamientos legales, algunos de ellos conducidos por personal médico. Field Trip Health, una compañía estadounidense fundada en 2019, gestiona cinco clínicas de psicoterapia asistida con ketamina y promete que esta sustancia «puede ayudarnos a ser quienes siempre debimos ser». Además, cuenta con una [aplicación gratuita](#) para guiar a los usuarios en sus viajes alucinógenos en casa. Algo parecido hace [Nue Life](#), que ofrece terapia con la misma sustancia a través de telemedicina, y que dispone de una aplicación propia para facilitar el proceso.

La promesa de los psicodélicos aumenta desde distintos ámbitos y parece haber encajado bien en la cultura tecnológica empresarial. Sin embargo, este tipo de terapia es espinosa por varios motivos. Por un lado, solo es accesible para un

público privilegiado, ya que no parece que a corto plazo vaya a cubrirla la Seguridad Social. En la actualidad, y pese a sus esfuerzos por ofrecer experiencias en remoto, un tratamiento de ketamina de un mes en Nue Life cuesta unos 1.250 dólares, mientras que una sesión de tratamiento introductorio en Field Trip, 750; sin tener en cuenta la disponibilidad de tiempo que requiere. Todo esto no deja de ser paradójico en Estados Unidos, donde la guerra contra las drogas es una cuestión de Estado desde hace medio siglo, y cuyas consecuencias mantienen las cárceles llenas de personas afroamericanas pobres en las grandes ciudades del país.

Por otro lado, también existe una tensión cultural. El uso de psicodélicos para la introspección y la cura es una tecnología usada por pueblos indígenas desde hace siglos, y el auge de este tipo de experiencias está provocando una suerte de « [turismo alucinógeno](#) » en países como Costa Rica, Jamaica o México. Pese a que algunos estudios han matizado que este tipo de turismo genera beneficios a las comunidades locales y que, de hecho, dignifica la figura del indígena como sabio, una explotación masiva de este tipo de viajes sin regulación ni permisos puede ser obviamente perjudicial.

## Lo político del bienestar

No cabe duda de que hacer ejercicio, comer bien y aprender a relajarse son actividades beneficiosas para cualquiera, y los últimos años han demostrado que cuidarse y cuidar a los demás es una urgencia y una necesidad. Lo mismo ocurre con la introspección. Un mayor autoconocimiento puede ayudar a las personas a ser más conscientes de sus realidades y a tratar de mejorarlas en la medida de lo posible.

La cuestión toma un cariz peliagudo cuando estas filosofías del bienestar se privatizan, traduciéndose en formas de consumo que, además, suelen depositar la responsabilidad de la felicidad o infelicidad personal únicamente en los individuos. Los enfoques de este tipo son, como mínimo, parciales, puesto que obvian la influencia de causas económicas y sociales en el estado emocional.

La relación entre clase social y salud está demostrada al menos desde los años 80, cuando [un estudio inaudito](#) en el Reino Unido reveló que, pese a que el conjunto de la sociedad tendía a una mejora, elementos como la renta, el desempleo, la vivienda, etc. afectan a indicadores sanitarios que van desde el peso al nacer hasta

la presión sanguínea o el riesgo de muerte por accidente. A algo parecido, aunque con menor consenso, apuntan los estudios sobre género y etnicidad, señalando el efecto negativo que conlleva la acumulación todavía desigual de tareas domésticas, así como el acceso dispar a la sanidad que algunos grupos étnicos sufren a nivel institucional.

Lo político del bienestar también puede ser explícito. Si bien algunas de las prácticas mencionadas tienen su raíz en la contracultura de los años 60 y 70, no es una garantía de que sean progresistas en la actualidad. De hecho, en una época en la que la confianza en las instituciones tradicionales está cada vez más desgastada, las ideas alternativas también atraen a perfiles reaccionarios y conspiranoicos, como demostró la proliferación de [profesores de yoga afines a QAnon](#), la teoría de la conspiración pro-Trump en Estados Unidos.

En resumidas cuentas, las prácticas que conducen a la quietud, la calma, el cuidado y la introspección personal siempre deberían ser bienvenidas, más aún en una sociedad acelerada en la que cuesta detenerse a reflexionar. Simplemente hay que reparar en que por sí solas no son suficientes, y plantearse cómo afrontar los retos de la salud mental y el bienestar desde una dialéctica entre individuo y sociedad.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Lab.cccb

**Fecha de creación**

2023/02/28