

Ni cuidado le pongo

Reconsiderando el auto-cuidado

— CRIMETHINC

El auto-cuidado se ha convertido en una palabra de moda en los círculos activistas. Sin embargo, hasta hace poco, ha inspirado poca discusión crítica. ¿«Auto» y «Cuidado» siempre significan lo mismo? ¿Qué tal «salud»? ¿Cómo ha sido colonizado este discurso por los valores capitalistas? ¿Y cómo podríamos ampliar nuestra noción de cuidado fuera de los estereotipos comunes?

En este análisis, identificamos las tendencias normativas en la retórica convencional del autocuidado, discutimos cómo deshacer la distribución desigual de la atención en nuestra sociedad y exploramos el poder potencialmente transformador de la enfermedad y el comportamiento autodestructivo.

Este es el primer texto de una colección de ensayos sobre el cuidado que publicaremos próximamente. Esperamos con anticipación más diálogo sobre el tema.

En la década de 1980, mientras luchaba contra el cáncer, Audre Lorde afirmó que cuidar de sí misma era «un acto de guerra política». Desde entonces, el cuidado personal se ha convertido en una palabra de moda en los círculos activistas. La retórica del autocuidado ha pasado de ser específica a universal, de desafiante a prescriptiva. Cuando hablamos del autocuidado hoy, ¿estamos hablando de lo mismo que Lorde? Es hora de reexaminar este concepto.

Pero ¿qué podría estar mal con el cuidado? ¿Y por qué, de todas las cosas, meterse con el autocuidado?

Por un lado, porque se ha convertido en una vaca sagrada. Es doloroso escuchar a la gente hablar con santidad sobre cualquier cosa, pero especialmente sobre las cosas más importantes. La unanimidad piadosa implica un lado oscuro: en la sombra de cada iglesia, hay una guarida de iniquidad. Crea un otro, trazando una línea tanto a través como entre nosotros.

El auto y el cuidado, en ese orden, son valores universalmente reconocidos en esta sociedad. Cualquiera que respalde el autocuidado está del lado de los ángeles, como dice el dicho –es decir, está en contra de todas las partes de nosotros que no encajan en el sistema de valores prevaleciente. Si deseamos resistir el orden dominante, tenemos que jugar a ser abogado del diablo, buscando lo que está excluido y denigrado.

Cuando un valor se considere universal, encontramos las presiones de la normatividad: por ejemplo, la presión de cumplir con el autocuidado por el bien de los demás, manteniendo las apariencias. Gran parte de lo que hacemos en esta sociedad es mantener la imagen de que somos individuos exitosos y autónomos, sin importar la realidad. En este contexto, la retórica sobre el autocuidado puede enmascarar el silenciamiento y la vigilancia: lidie con sus problemas usted mismo, por favor, para que nadie más tenga que hacerlo.

Asumir que el autocuidado siempre es bueno significa dar por sentado que el auto y el cuidado siempre tienen el mismo significado. Aquí, queremos desafiar la comprensión monolítica y estática de la individualidad y el cuidado. En cambio, proponemos que diferentes tipos de cuidado producen diferentes tipos de yo, y que el cuidado es uno de los campos de batalla en los que se desarrollan las luchas sociales.

No me digas que me calme

Aunque los defensores del autocuidado enfatizan que se puede desarrollar de diferentes maneras para cada persona, las sugerencias generalmente suenan sospechosamente similares. Cuando piensas en actividades estereotípicas de «autocuidado», ¿qué imaginas? ¿Beber té, ver una película, tomar un baño de burbujas, meditar, yoga? Esta selección sugiere una idea muy limitada de lo que es el autocuidado: esencialmente, implica calmarse.

Todas estas actividades están diseñadas para estimular el sistema nervioso parasimpático, que gobierna el descanso y la recuperación. Pero algunas formas de cuidado requieren actividad extenuante y adrenalina, el dominio del sistema nervioso simpático. Una forma de prevenir el trastorno de estrés postraumático, por ejemplo, es permitir que el sistema nervioso simpático tenga suficiente libertad para liberar el trauma del cuerpo. Cuando una persona está sufriendo un ataque de pánico, rara vez ayuda tratar de calmarla. La mejor manera de manejar un ataque de pánico es correr.

Entonces, comencemos con descartar cualquier comprensión normativa de lo que significa cuidar de nosotros mismos. Puede significar encender velas, poner un álbum de Nina Simone y releer *The Animal Family* de Randall Jarrell. También podría significar BDSM, arte de performance intenso, peleas de artes marciales mixtas, romper las ventanas de un banco, o enfrentar a una persona que abusó de ti. Incluso otras personas lo pueden ver como un trabajo realmente duro, o puede parecer dejar de funcionar por completo. Esto no es solo un tópico posmoderno, sino una cuestión de qué relación establecemos con nuestros desafíos y nuestra angustia.

Cuidar de nosotros mismos no significa pacificarnos. Deberíamos sospechar de cualquier comprensión del autocuidado que identifique el bienestar con la placidez o nos pida que realicemos «salud» para otros. En cambio, ¿por qué no imaginar una forma de cuidado que nos equiparía para establecer una relación intencional con su lado oscuro, que nos permita sacar fuerzas del remolino del caos interno? Calmarnos podría ser una parte esencial de esto, pero no debemos asumir una dicotomía entre sanarnos e interactuar

con los desafíos a nuestro alrededor y dentro de nosotros. Si el cuidado solo sucede cuando nos alejamos de esas luchas, siempre estaremos divididos entre un alejamiento del conflicto insatisfactorio y una adicción al trabajo que no basta. Idealmente, la atención abarcaría y trascendería tanto la lucha como la recuperación, derribando los límites que los dividen.

Este tipo de cuidado no se puede describir en tópicos. No es un elemento conveniente de agregar a la agenda de una organización promedia sin fines de lucro. Exige medidas que interrumpen nuestros roles actuales, lo que nos pone en conflicto con la sociedad en general e incluso con algunas de las personas que profesan estar tratando de cambiarlo.

*Por tu respuesta al peligro
es fácil saber cómo has vivido
y que te han hecho.
Muestras si quieres seguir con vida,
si crees que te lo mereces,
y si crees que sirve
de algo reaccionar.
— Jenny Holzer*

El amor es un campo de batalla

Si queremos identificar que vale la pena preservar en el autocuidado, tenemos que empezar con deconstruir el concepto del cuidado. Decir que el cuidado es un bien universal obstruye el rol que juega en perpetuar los peores aspectos del status quo. No existe el cuidado puro, extraído de la vida cotidiana bajo el capitalismo y de la lucha contra él. El cuidado es partidario, represivo o liberador. Hay formas de cuidado que reproducen un orden existente y otras formas que nos permiten luchar contra ese orden. Nosotros queremos que nuestros cuidados nutran la liberación, no la dominación, unir gente con diferentes lógicas y valores.

Desde las tareas del hogar hasta los trabajos domésticos profesionales –sin mencionar la enfermería, la hospitalidad y el sexo virtual– las mujeres y las personas racializadas son desproporcionadamente responsables de la atención y cuidado que mantiene a esta sociedad en funcionamiento, sin embargo, tienen poca participación en lo que fomenta ese cuidado. Del mismo modo, se dedica una gran cantidad de cuidado a engrasar la maquinaria que mantiene la jerarquía: las familias ayudan a la policía a relajarse después de un largo día, las trabajadoras sexuales ayudan a los empresarios a desahogarse y las secretarias asumen el trabajo invisible que preserva los matrimonios de los ejecutivos.

Entonces, el problema con el autocuidado no es solo el prefijo individualista. Para algunos de nosotros, centrarse en el cuidado personal en lugar de cuidar a los demás sería una propuesta revolucionaria, aunque casi inimaginable.

ble. Mientras tanto, los privilegiados pueden felicitarse mutuamente por sus excelentes prácticas de autocuidado sin reconocer cuánto de su sustento deriva de los demás. Cuando concebimos el autocuidado como una responsabilidad individual, es menos probable que veamos las dimensiones políticas del cuidado.

Algunos han pedido una huelga de cuidado: una resistencia pública y colectiva a las formas en que el capitalismo se ha apoderado del cuidado. En su texto «Una huelga muy cuidadosa», las militantes españolas Precarias a la Deriva exploran las formas en que el cuidado se ha mercantilizado o se ha vuelto invisible, desde el servicio al cliente en el mercado hasta el cuidado emocional en las familias. Nos desafían a imaginar formas en las que se podría arrebatar el cuidado para que, en vez de mantener nuestra sociedad estratificada, prodigue el fomento de la unión y la revuelta.

Pero tal proyecto depende de quienes ya son más vulnerados en nuestra sociedad. Se necesitaría una gran cantidad de apoyo para que los miembros de la familia, las trabajadoras sexuales y las secretarías se declaren en huelga de cuidado sin sufrir consecuencias terribles.

Entonces, en lugar de promover el autocuidado, podríamos tratar de redirigir y redefinirlo. Para algunos de nosotros, esto significa reconocer cómo nos beneficiamos de los desequilibrios en la distribución actual del cuidado, y cambiar de formas de cuidado que solo se centran en nosotros mismos a otras que apoyen las estructuras que benefician a todos los participantes. ¿Quién está trabajando para que puedas descansar? Para otros, puede ser cuidar más de sí mismos de lo que la sociedad les ha enseñado a creer merecido; aunque es poco realista esperar que alguien emprenda esto de manera individual, como una especie de política de consumo de sí mismo. En lugar de crear comunidades cerradas de cuidado, busquemos formas que sean expansivas, que interrumpan nuestro aislamiento y amenacen nuestras jerarquías.

La retórica del autocuidado se ha apropiado de maneras que pueden reforzar el derecho de los privilegiados, pero una crítica del autocuidado no debe usarse como otra arma contra aquellos que ya son disuadidos de buscar cuidado. En resumen: hay que abrir un espacio donde todos tengan voz; y a veces eso implica tomar un paso atrás y escuchar.

Una lucha que no comprende la importancia de la atención está condenada al fracaso. Las revueltas colectivas más feroces se construyen sobre una base de crianza. Pero reclamar el cuidado no solo significa darnos más cuidado, como otra tarea para agregar a la lista de cosas pendientes por hacer. Significa romper el tratado de paz con nuestros gobernantes, retirar el cuidado de los procesos que reproducen la sociedad en la que vivimos y ponerlo a fines subversivos e insurreccionales.

Más allá de la autoconservación

«La “Salud” es un hecho cultural en el sentido más amplio de la palabra, un hecho que es político, económico y social también, un hecho que está vinculado a un cierto estado de conciencia individual y co-

lectiva. Cada era describe un perfil de salud "normal"». - Michel Foucault

La mejor manera de vender en un programa normativo es enmarcarlo en términos de salud. ¿Quién no quiere estar sano?

Pero como el «auto» y el «cuidado», la salud no es solo una cosa. En sí misma, la salud no es intrínsecamente buena, es simplemente la condición que permite que un sistema continúe funcionando. Puedes hablar sobre la salud de una economía o la salud de un ecosistema: estos a menudo tienen una relación inversa. Esto explica por qué algunas personas describen el capitalismo como un cáncer, mientras que otras acusan a los anarquistas de bloques negros (black bloc) de ser el cáncer. Los dos sistemas son letales entre sí; nutrir a uno significa comprometer la salud del otro.

La función represiva de las normas de salud es bastante obvia en el campo profesional de la salud mental. Donde antes se recurría a la drapetomanía y la anarquía para estigmatizar a los esclavos y rebeldes fugitivos, los médicos de hoy diagnostican el trastorno de oposición desafiante. Pero lo mismo ocurre lejos de las instituciones psiquiátricas.

En una sociedad capitalista, no debería sorprendernos que tendemos a medir la salud en términos de productividad. El autocuidado y la adicción al trabajo son dos caras de la misma moneda: consérvate para poder producir más. Esto explicaría por qué la retórica del autocuidado es tan frecuente en el sector sin fines de lucro, donde la presión de competir por financiamiento a menudo obliga a los organizadores a imitar el comportamiento corporativo, incluso si usan una terminología diferente.

Si el autocuidado es solo para aliviar el impacto de una demanda cada vez mayor de productividad, en lugar de un rechazo transformador de esa demanda, es parte del problema, no la solución. Para que el autocuidado sea anticapitalista, tiene que expresar una concepción diferente de la salud.

Esto es especialmente complicado ya que nuestra supervivencia se vuelve cada vez más interrelacionada con el funcionamiento del capitalismo, una condición que algunos han designado con el término biopoder. En esta situación, la forma más fácil de preservar su salud es sobresalir en la competencia capitalista, lo mismo que nos está haciendo tanto daño. «No hay otra píldora que tomar, así que trágate la que te enfermó».

Para escapar de este círculo vicioso, tenemos que pasar de reproducir un «yo» a producir otro. Esto exige una noción de autocuidado que sea transformadora en lugar de conservadora, que entienda al yo como dinámico en vez de estático. El punto no es evitar el cambio, como en la medicina occidental, sino fomentarlo; en la baraja del Tarot, la muerte representa la metamorfosis.

Desde el punto de vista del capitalismo y el reformismo, cualquier cosa que amenace nuestros roles sociales es poco saludable. Mientras permanecemos dentro del paradigma anterior, puede que solo los comportamientos considerados poco saludables puedan indicar la salida. Romper con la lógica del sistema que nos ha mantenido vivos exige un cierto abandono imprudente.

Esto puede iluminar la conexión entre el comportamiento aparentemente «autodestructivo» y la rebelión, que se remonta mucho antes del punk rock. El lado radical de las asambleas Occupy Oakland, donde estaban todos los fumadores, era conocido cariñosamente como el «bloqueo de pulmón negro» –¡el cáncer de Occupy!–. La energía autodestructiva que lleva a las personas a la adicción y al suicidio también puede permitirles tomar riesgos valientes para cambiar el mundo. Podemos identificar múltiples corrientes dentro del comportamiento autodestructivo; algunos cierran la posibilidad, mientras que otros la abren. Necesitamos un lenguaje para explorar esto, ya que nuestro lenguaje sobre el cuidado personal perpetúa un falso binario: la enfermedad y la autodestrucción, por un lado, y la salud y la lucha por otro.

Porque cuando hablamos de romper con la lógica del sistema, no solo estamos hablando de una decisión valiente que presumiblemente los sujetos sanos toman en el vacío. Incluso aparte del comportamiento «autodestructivo», muchos de nosotros ya experimentamos enfermedades y discapacidades que nos posicionan fuera de la concepción de salud de esta sociedad. Esto nos obliga a lidiar con la cuestión de la relación entre salud y lucha.

Cuando se trata de la lucha anticapitalista, ¿asociamos también la salud con la productividad, lo que implica que los enfermos no pueden participar de manera efectiva? En cambio, sin afirmar a los enfermos como el sujeto revolucionario como The Icarus Project, podríamos buscar formas de enfrentarnos a la enfermedad que nos saque de nuestro condicionamiento capitalista, interrumpiendo una forma de ser en la cual la autoestima y los lazos sociales se basan en una falta de cuidado para nosotros y para los demás. En lugar de patologizar la enfermedad y la autodestrucción como trastornos a curar por el bien de la eficiencia, podríamos imaginar un nuevo autocuidado, donde estos trastornos nos permiten buscar nuevos valores y posibilidades.

Piense en Virginia Woolf, Frida Kahlo, Voltairine de Cleyre y todas las demás mujeres que tomaron de luchas privadas con la enfermedad, las lesiones y la depresión para crear expresiones públicas de cuidado insubordinado. ¿Qué tal Friedrich Nietzsche? ¿Fue su mala salud un simple obstáculo que superó con valentía? ¿O fue inextricable de sus ideas y sus luchas, un paso esencial en el camino que lo alejó de la sabiduría convencional para poder descubrir algo más? Para entender su escritura en el contexto de su vida, tenemos que imaginarnos a Nietzsche en una silla de ruedas enfrentando a una línea de policías antidisturbios, no volando por el aire con una S en el pecho.

Tu fragilidad humana no es una falencia lamentable que debes tratar con autocuidado para que puedas volver a la explotación disfrazada de ‘productividad’. La enfermedad, la discapacidad y la improductividad no son anomalías que deben eliminarse; son momentos que ocurren en cada vida, que ofrecen un terreno común en el que podríamos unirnos. Si tomamos en serio estos desafíos y hacemos espacio para enfocarnos en ellos, podrían señalar el camino más allá de la lógica del capitalismo hacia una forma de vida en la que no exista una dicotomía entre el cuidado y la liberación.