

ACELERACIÓN, SOBREESTIMULACIÓN Y LOS PROBLEMAS DE UTILIZAR LA EXPERIENCIA AUTISTA COMO METÁFORA

Acceleration, overwhelm and the issues of
using autistic experiences as a metaphor

Federico Parra Rubio

Universidad de Zaragoza (España)

<https://orcid.org/0000-0003-4072-9157>

RESUMEN

La sobreestimulación se ha convertido en una vivencia típica del siglo XXI debido a las condiciones materiales que conforman las sociedades del norte global. Cada vez más, sentimos que nuestros sistemas nerviosos no alcanzan a cumplir con las demandas cognitivas, sociales y emocionales del día a día. Aunque esto afecta cada día a más personas, existen ciertos grupos más vulnerables a la sobreestimulación por factores neurológicos. Las personas autistas son uno de estos grupos. Por ello, no es de extrañar que su experiencia haya sido tomada como modelo para caracterizar este malestar en la población general. Sin embargo, el uso metafórico de sus vivencias como imagen ejemplar de la sobreestimulación favorece el recurso a lugares comunes prejuiciosos en detrimento de cualquier análisis serio. Tal asociación entre autismo y sobreestimulación ofrece una visión muy parcial del autismo, limita la comprensión de este fenómeno en personas no autistas y termina por naturalizar un malestar socialmente inducido al reducirlo a una serie de diferencias neurológicas individuales. **Palabras clave:** sobreestimulación, política, autismo, sensibilidad, Franco 'Bifo' Berardi.

ABSTRACT

Overstimulation has become a typical experience of the 21st century due to the material conditions that shape the societies of the global north.

Increasingly, we feel that our nervous systems are unable to meet the cognitive, social and emotional demands of everyday life. Although this progressively affects more and more people, there are certain groups that are more vulnerable to overstimulation due to neurological factors. Autistic people are one such group. It is therefore not surprising that their experience has been taken as a model to characterize this discomfort in the general population. However, the metaphorical use of their experiences as an exemplary image of overstimulation favors the use of prejudiced commonplaces to the detriment of any serious analysis. Such an association between autism and overstimulation offers a very partial view of autism, limits the understanding of this phenomenon in non-autistic people and ends up naturalizing a socially induced malaise by reducing it to a series of individual neurological differences.

Keywords: overwhelm, politics, autism, sensibility, Franco 'Bifo' Berardi.

INTRODUCCIÓN

La aceleración de ahí afuera no es algo que experimentemos directamente. No *vivimos* la aceleración. Puede parecer trivial decirlo, pero la aceleración no siempre *nos* apresura. Los procesos que se aceleran pueden pasarnos totalmente desapercibidos e incluso aminorar nuestro ritmo de vida, como sucede muy a menudo con las innovaciones tecnológicas. No vivimos la aceleración, cierto, pero intuimos el efecto que ella tiene sobre nuestras vivencias. Echamos en falta la sensación de tranquilidad durante el día, notamos la presión de un número cada vez mayor de exigencias y constatamos que algunos tipos de vivencias se vuelven más frecuentes en nuestro día a día. El presente artículo examina precisamente este fenómeno y algunos de los intentos que se han dado por comprenderlo a través del concepto de autismo.

En las últimas décadas, la sensación de no llegar a todo, de que el mundo nos supera o de que sus demandas nos desbordan se ha vuelto cada vez más prevalente. En inglés, se emplea el término *overwhelm* para englobar

estas y otras vivencias del estilo. En castellano, echamos mano de verbos que nos permiten expresar un sentimiento similar, como “abrumar”, “agobiar”, “saturar” o “sobrecargar”. Más difícil resulta encontrar un sustantivo. En nuestro hablar más cotidiano usamos varios: “agobio”, “saturación” o “desbordamiento” quizás sean los tres más frecuentemente empleados. Aquí me decanto por “sobreestimulación”, aunque quien lea esto puede sustituirlo por “desbordamiento” o “saturación” si lo prefiere. La designación, mientras no traicione, es secundaria. Comencemos, pues, con una descripción.

La vivencia de la sobreestimulación es distinta de otras también muy extendidas como el cansancio, el estrés, u otras más abstractas como la tan filosófica alienación. Dado que se trata de una vivencia en auge, se han dado algunos intentos por conceptualizarla, varios de los cuales lo han hecho tomando la experiencia de las personas autistas como referencia o metáfora de su propia vivencia. Aunque ello puede servir como una primera aproximación, considero que esta vía no es provechosa, pues obstruye un conocimiento más cabal de este fenómeno y de sus causas sociales. Mi objetivo a lo largo de este texto es ofrecer una breve caracterización de la sobreestimulación como experiencia característica de nuestras formaciones sociales, presentar algunas de las formas en que ha sido teorizada y advertir contra los peligros de hacerlo a partir del autismo. Así pues, la exposición que sigue ha sido dividida en cuatro partes.

En el primer apartado, presentaré una imagen de la sensibilidad como informada por la coyuntura donde se inserta. Argumentaré que las condiciones materiales en las que vivimos forjan nuestra sensibilidad a través del roce repetido con el mundo. En la actualidad, podemos afirmar que la aceleración constituye una de las fuerzas determinantes de nuestro tiempo, y una que ha tenido un impacto evidéntísimo sobre nuestra forma de vida. La exposición a un número cada vez mayor de estímulos y nuestro consecuente desbordamiento revela tan solo una de las consecuencias de todo ello.

En el segundo apartado, trataré de describir algunos rasgos de la experiencia vivida de la sobreestimulación y situaré esta vivencia entre las causas ambientales que más frecuentemente la precipitan hoy en día. Enfatizaré cómo el aumento del trabajo cognitivo y emocional tiende a demandar un fuerte esfuerzo psíquico que a menudo termina por agotar completamente nuestros recursos nerviosos. Ello me lleva a concluir que la aceleración adquiere aquí la forma de un exceso de demandas donde el colapso parece siempre inminente.

En el tercer apartado, expondré los intentos de tres figuras –Judy Singer, Harvey Blume y Franco ‘Bifo’ Berardi– por teorizar la sobreestimulación a la luz del autismo. Las personas autistas suelen tener una facilidad de excitación sensorial mayor, por lo que se hallan más expuestas al mundo y son más susceptibles a verse tocadas por su contextura. A partir de esta idea, me detengo a examinar cómo estas/os tres autoras/es vinculan la sobreestimulación con la tecnología, la hiperconectividad y las exigencias de nuestros tiempos.

En el cuarto y último apartado, cuestiono esta estrategia y pongo de relieve los problemas de asociar la sobreestimulación directa y prioritariamente con el autismo. Defiendo que hablar de ‘sobreestimulación autista’ en la población general no solo no nos provee con información adicional sino que reduce el autismo a un estereotipo negativo y termina por despolitizar las causas sociales que hoy en día precipitan este tipo de vivencias. Propongo dejar de lado tal asociación y, en su lugar, trabajar esta experiencia a partir de la creación de mejores recursos hermenéuticos y análisis políticos.

1. EL ROCE DE LA SENSIBILIDAD CON EL MUNDO

Desde el nacimiento, un mundo se abre hondo y rico ante nuestros ojos. La parte menor de aquello que existe ahí afuera nos roza sensorialmente y pone en funcionamiento la gran maquinaria de la percepción. Estas afectaciones son los estímulos: una brisa de aire que da un par de pisadas sobre nuestra piel, una luz que guía el camino en la noche, la textura de

una mano que reconocemos... Todo ello es estímulo, y el estímulo es mundo; hace mundo.

Simultáneamente, por detrás y dando forma a todo ello, está la sensibilidad. Una variable que define la hechura del mundo, que nos lo entrega *como* tal o como cual, que, ora nos hace experimentar la presión del abrazo como una muestra de cariño, ora nos hace sentir la misma presión con desdén cuando debemos saludar a alguien que detestamos. La sensibilidad no se añade sobre un estímulo dado, no lo complementa más tarde en la cadena de montaje, sino que está ahí desde su primera aparición, contribuyendo a formarlo en uno u otro sentido.

Los espacios que habitamos y las instituciones que rigen nuestras vidas privilegian unas sensibilidades sobre otras. El deporte fuerza una tonalidad competitiva, el examen un régimen atencional intenso y la música una sensibilidad auditiva más afinada. El sonido brusco contiene diferentes cualidades y estimula diferentemente cuando reanima una pieza a piano que cuando estalla en un frente de batalla. Todo depende del contexto, claro. Pero los contextos también entrenan la sensibilidad a la larga. Enseñan claves interpretativas y cada uno de ellos nos incita a hacer de la suya nuestro medio natural, nuestro sentir, nuestra forma primaria de vivir el mundo aquí y en todas partes.

Tiempos de guerra crean sensibilidades que ven guerra en todas partes, que interiorizan una forma de vivir el mundo como un mundo en guerra. Tiempos ferozmente competitivos crean sensibilidades que ven competición en cada esquina, que ven el mundo como recurso o como enemigo y su vida a través de las lentes de la estrategia. Estas formas de sentir tienen sustancia, tienen consistencia. El terror de la guerra no acaba con la guerra, sino que imprime una forma de sentir que permanece cuando aquella termina. El espíritu competitivo que reina en lo laboral tampoco desaparece cuando regresamos al hogar. El roce forja: define nuestra percepción de forma duradera. Por este roce que forja y que informa nos queda claro que la sensibilidad es un terreno en disputa, que depende de lo particular de las circunstancias y que puede inter-

venirse a partir de ellas. Partiendo de este vínculo entre las condiciones materiales existentes y las sensibilidades que ellas generan, el siguiente apartado examina la proliferación de sensibilidades sobreestimuladas en el contexto del norte global.

2. LA SOBREESTIMULACIÓN Y EL AGOTAMIENTO PSÍQUICO

2.1 Describiendo la sobreestimulación

La cuestión del ánimo y de las formas de la sensibilidad que moldean nuestras vivencias ha sido abordada desde puntos de vista teóricos muy variados. Hartmut Rosa (2019) considera que sería la alienación, entendida como un enmudecimiento o enfriamiento del mundo, lo que mejor define nuestra época. Byung-Chul Han (2022) escribe, en cambio, sobre una sociedad marcada por el agotamiento. Y aquí podríamos mencionar también el desencantamiento de Max Weber, la indolencia teorizada por Georg Simmel u otras ideas. Cada una de estas y otras propuestas apunta hacia lugares interesantes y son populares porque efectivamente iluminan facetas de nuestra realidad. Mi objetivo no es evaluarlas, decidir entre ellas, englobarlas en un concepto más amplio u ofrecer un diagnóstico cultural alternativo. Voy a sostener algo más humilde y más sencillo, a saber, que independientemente de que privilegiemos la alienación, el debilitamiento, el cansancio u otros estados de ánimo concretos, veremos que la mayor parte de ellos nos enfrentan al mundo como algo excesivamente estimulante. En otras palabras, que facilitan la sobreestimulación o la vivencia del mundo como ruido, como demasía de algo que nos desborda.

La sobreestimulación informa nuestra sensibilidad con una valencia negativa propia. Se trata de un género de vivencia que se caracteriza por la excedencia y que se diferencia de otros sentires por su manera de saturar la articulación significativa propia del mundo vivido. El terror, por ejemplo, nos entrega tal o cual cosa como una amenaza: miedo ante cierto peligro. El asco nos hace percibir un objeto, un olor o una textura como

desagradable: el urinario sucio es repugnante. En la sobreestimulación, en cambio, hay un residuo que queda crudo, una fracción de vivencia que no logramos absorber significativamente, pero que persiste en ella. Induce un desbordamiento literal. Se trata, por ejemplo, de una obligación que efectivamente vivimos como obligación, pero que, sumada a las anteriores, se vuelve demasiado. La sobreestimulación nos entrega esta demasía, este *plus* que tiene un origen significativo pero que ya no podemos asumir significativamente. Debemos entender bien esta duplicidad. La luz es luz, pero para el individuo sobreestimulado, también se convierte en demasiada luz; el ruido, además de ser ruido, se vuelve demasiado ruido. El mundo mantiene su materia, pero la suplementa con una sensación de exceso irreductible. En los casos más radicales, este suplemento no acompaña sino que sustituye la hechura significativa de nuestro mundo. Cuando esto ocurre, todo estímulo se presenta a sí mismo como demasiado estímulo y como nada más, como puro exceso sin una forma o un contorno determinados.

La sobreestimulación ocurre cuando no disponemos de los recursos psíquicos necesarios para procesar el mundo. Franco 'Bifo' Berardi ofrece la siguiente descripción, centrada en lo cognitivo, pero aplicable a sus contrapartes social, sensorial y emocional: "Cuando el ambiente que nos rodea parece sobrecargado de mensajes que necesitamos decodificar, nuestra experiencia puede tornarse difícil y dolorosa, y puede volverse tan caótica que nuestra mente se sienta a punto de explotar" (Berardi, 2022, p. 25).

Según el filósofo italiano, el desbordamiento psíquico precipita estados de ánimo como el pánico y el marasmo. El pánico expresa aquí "una brecha entre la capacidad de elaboración consciente de estímulos y la intensidad y velocidad de los estímulos infranerviosos" (Berardi, 2022, p. 143). El marasmo, por su parte, resulta de la acumulación de experiencias de sobreestimulación y se refiere a la "confusión mental en que cae una persona incapaz de gobernar su vida" (p. 143). Se trata de un tipo de vivencias más mundano que aquél descrito por el término "alienación", que implica una suerte de extrañamiento con respecto al mundo, al sí

mismo o a otros seres. En la sobreestimulación no hay extrañamiento, sino solo rechazo ante lo excesivo, rasgo no necesariamente presente en la alienación. Por ello, aunque ambas se pueden precipitar mutuamente, la primera suele ser más episódica. La sobreestimulación nos invade en un momento, por unos minutos, unas horas o unos días, mientras que difícilmente podemos pensar la alienación como un estado de ánimo pasajero (eso lo nombramos con algo más mundano: “desconexión”).

También el agotamiento es a la vez causa y consecuencia de la sobreestimulación sin confundirse con ella. Como resultado del agotamiento o del cansancio, disponemos de menos energía para lidiar con el mundo, de forma que nos satura más fácilmente. La otra cara de este mismo fenómeno es que el empleo de energía que demanda la sobreestimulación nos lleva al agotamiento rápidamente. Sin embargo, esto no nos permite identificarlas. Ni el vigor impide el desbordamiento ni la sobreestimulación nos agota necesariamente, por mucho que ambas cosas suelen sucederse. Nuevamente –y me permito repetir esto– la sobreestimulación es algo que puede darse bajo prácticamente todo el espectro de circunstancias posibles. Han (2022) lo asocia con un “exceso de positividad” (sea lo que sea eso, ya que no lo define), y lo considera como el resultado característico del imperativo actual de auto-explotación, pero lo cierto es que puede darse fuera de este. De hecho, resulta muy extraño suponer –como lo hace Han– que casi toda la población trabaja como autónoma y no vendiendo su mano de obra. El trabajo asalariado también nos satura. El siguiente subapartado ahonda en algunos de los factores que actualmente convierten el mundo laboral en una fábrica de subjetividades desbordadas.

2.2 Una cuestión política

Que experimentemos sobreestimulación en circunstancias puntuales es normal y nada de lo que preocuparse. Se trata de una respuesta adecuada ante circunstancias y contextos que amenazan nuestra integridad física o atentan contra nuestro bienestar psicológico. Justamente lo que preocupa a Bifo, sin embargo, es que este tipo de experiencias han dejado

de representar una excepción. La sobreestimulación, el pánico e incluso el marasmo se han vuelto vivencias de lo más comunes en la coyuntura social y económica de los países del norte global. No existe una única causa o un único tipo de circunstancia que pueda explicar esta frecuencia, aunque sí podemos señalar algunos de los factores socioeconómicos que contribuyen a ello.

En lo que concierne al trabajo, por ejemplo, nuestro siglo ha invertido la tendencia de los precedentes a reducir la duración de la jornada laboral (Price, 2021, p. 76). Pero no es una mera cuestión de cantidad. El tipo de trabajo y las demandas que impone también han sufrido cambios remarcables. Cada vez menos trabajos operan sobre el esfuerzo físico repetitivo propio de la era industrial y que tenía como consecuencia secuelas primariamente físicas. Ahora, cada vez más trabajos exigen un esfuerzo cognitivo, atencional y emocional. Es decir, nuestro siglo no es simplemente *'high tech'* (alta tecnología), sino también *'high-touch'* (de contacto), como inteligentemente lo han formulado Hellen Hester y Nick Srnicek (2024). El propio Bifo ha escrito extensamente sobre lo que ha llamado *'capitalismo cognitivo'*, donde "cada fragmento de actividad mental debe ser transformado en capital" (Berardi, 2016, p. 19). A esto se añade el trabajo emocional presente en muchas profesiones dedicadas los servicios, que no solo exige coordinar las propias emociones con las del resto de personas, sino también lograrlo haciendo ver que no hay ningún esfuerzo o intención implicados (Hochschild, 2012, p. 8). Finalmente, es fundamental no olvidar el trabajo de cuidados tan a menudo no remunerado o criminalmente mal pagado, donde la labor física y emocional también resulta de lo más intensa.

A todo esto se añade el derrumbamiento de los límites entre ocio y trabajo, la cultura del doble empleo, la demanda de sociabilidad en todos los aspectos de nuestra vida, la aceleración en materia de innovación tecnológica, cultural y artística, la presión para mantenerse al día con las noticias y las redes, etc. El resultado es que no llegamos a todo, que debemos atender más de lo que podemos asumir y que nos abruma un exceso de demandas. La sobreestimulación expresa este exceso y

el agotamiento de los recursos físicos, sensoriales, psíquicos y sociales necesarios para procesarlo. Así, cuando nos hallamos cerca del umbral de saturación, cualquier cosa puede precipitarla. Esto ocurre diferentemente para cada individuo en función de factores como el ritmo de vida, la predisposición anímica o la facilidad de estimulación. Sin embargo, entre la población, las personas autistas destacan como un colectivo particularmente vulnerable a la sobreestimulación. Por este motivo, se han dado algunos intentos por tomar su experiencia como imagen ejemplar de este malestar que caracteriza nuestros tiempos.

En el siguiente apartado, detallaré tres sentidos en que la experiencia autista ha sido tomada metafóricamente para describir la sobreestimulación que aqueja cada vez a un número mayor de personas.

3. TRES ENFOQUES ACERCA DEL VÍNCULO ENTRE SOCIEDAD, TECNOLOGÍA Y NEUROLOGÍA

El autismo es una variante natural en el desarrollo neurológico que afecta al 1-2% de la población y que se manifiesta, principal pero no únicamente, a través de diferencias sensoriales y comunicativas. Está marcado por un procesamiento de la información que va desde abajo hacia arriba, lo cual significa que en lugar de ir del contexto al detalle se llega al contexto a partir del detalle. Esto implica un menor grado de criba que hace que las personas autistas tramiten un 42% más de información con respecto a la población no autista (Pérez Velázquez & Galán, 2013). Por este motivo y por la falta de entornos adaptados para ellas, las personas autistas procesan más estímulos y son más propensas a sentirse sobreestimuladas.

En este apartado, expondré de qué manera tres intelectuales (Judy Singer, Harvey Blume y Franco 'Bifo' Berardi) han teorizado la sobreestimulación desde el autismo. Singer introduce la idea de que el aumento de este tipo de experiencias en la población no autista se debe a las innovaciones tecnológicas y a la ingente cantidad de información que internet pone al alcance de nuestras manos. Todo ello lleva a la autora a teorizar (parcial-

mente en broma) la emergencia de un grupo social que ella califica como “culturalmente autista”. Blume, por su parte, añade que la sobreestimulación no es tanto una cuestión de cantidad de información o de velocidad en el mundo objetivo cuanto de la manera en que la tecnología nos expone a ello a través de la hiperconexión. Finalmente, Bifo da a todo esto un sentido político al situar la sobreestimulación como una consecuencia de lo que él denomina “capitalismo cognitivo”. Este régimen social tendría como consecuencia la aparición de un conjunto de experiencias incapacitantes distintas a las de siglos anteriores, algunas de ellas vinculadas con la saturación y conceptualizadas por el autor desde el autismo.

3.1 Judy Singer y el cyborg

En 1998, la socióloga Judy Singer escribió uno de los textos seminales del movimiento por la neurodiversidad, un movimiento orientado a poner de relieve la diversidad neurológica propia de nuestra especie y dedicado a reivindicar una transformación social inclusiva con todo el mundo. En el seno de este marco, la autora denuncia que las personas autistas han sido objeto de discriminación por mantener una relación visiblemente diferente con el mundo y con otras personas. El objetivo de Singer es concienciar sobre todo ello y reducir la marginación de este colectivo.

Hacia el final de su texto, la autora señala que la aparición de internet y de otras tecnologías más recientes amplía radicalmente el grado de implicación que las personas autistas pueden tener en su entorno. Las comunidades online facilitan formas de socialización más accesibles y el mundo digital en su conjunto parece regirse a través de estímulos más o menos controlables y predecibles. El uso de estas tecnologías disminuye marcadamente el grado de discapacidad de las personas autistas en muchos sentidos. Martijn Dekker, también activista por la neurodiversidad, afirmó incluso que los ordenadores deberían considerarse como una provisión esencial en materia de discapacidad para las personas autistas (comentado en un foro y citado en Singer: 2016, p.66). Y es que, al reducir la sobreestimulación, se recupera el sentido de agencia, disminuyendo las sensaciones de agotamiento, marasmo y alienación de las que ha-

blan otros autores. En este sentido, Singer evoca a Donna Haraway y argumenta que la unión entre autismo y tecnología nos ofrece un buen ejemplo de simbiosis cyborg.

Sin embargo, la autora también considera que estas mismas innovaciones tecnológicas pueden tener el efecto contrario. La “abrumadora avalancha de pura información” con que nos proveen amenaza con saturar el espacio mental de las personas no autistas, acostumbradas a un régimen sensorial diferente y a un menor número de estímulos. Este escenario lleva a Singer a preguntarse si la aceleración tecnológica y la creciente cantidad de información terminarán por convertir a gran parte de la población no autista en sujetos “culturalmente autistas” (Singer, 2016, p. 66). La socióloga no concreta qué significaría eso de ser culturalmente autista, aunque su análisis da a entender que ese ‘autismo cultural’ estaría definido por la sobreestimulación derivada de la aceleración y por las nuevas formas de comunicación que ella introduce.

La idea de que existe un vínculo entre la aparición de nuevas tecnologías y el aumento de la sobreestimulación es sugerente, pero necesita más detalle. El texto de Harvey Blume nos ofrece precisamente estos matices al describir de qué manera la unión entre lo orgánico y lo artificial nos vincula al mundo: a través de la hiperconectividad.

3.2 Harvey Blume y la hiperconectividad

Un año antes de que el texto de Singer viera la luz, el periodista Harvey Blume publicó un par de artículos abordando el tema de la neurodiversidad en dos periódicos (Blume, 1997a, 1997b). Sin embargo, mientras que el ensayo de Singer era un trabajo académico, los artículos publicados por Blume tenían una naturaleza extraacadémica y un énfasis en lo cultural. Por ello, aunque aquí se repite la idea de que el nuevo régimen tecnológico de estimulación puede ser capacitante para las personas autistas y discapacitante para las personas no autistas, también hay un esfuerzo consciente por volver las experiencias autistas comprensibles para el público general.

Para ello, el texto comienza por introducir el autismo como una forma de exposición al mundo. Señala que la etimología del término ‘autismo’ es engañosa, ya que el prefijo *auto-* hace referencia a una reclusión sobre sí mismo: “implicando, tal y como lo hace, que las personas autistas están inherentemente aisladas del mundo exterior, cuando en realidad, para empezar, están demasiado expuestas a él” (Blume, 1997a). La experiencia autista está caracterizada por la exposición a una mayor cantidad de estímulos, es decir, no por el ensimismamiento o la cerrazón sino, precisamente, por la hiperconectividad. He ahí el motivo por el que muchas personas autistas tienden a pensar “en sí mismas en términos mecánicos, eléctricos o, cada vez más hoy en día, cibernéticos” (1997a).

A medida que integramos las nuevas tecnologías en el trascurso de lo cotidiano, nuestra relación con el mundo se ve cada vez más marcada por la sobreexposición al mundo, o sea, por la hiperconectividad. Las llamadas y los servicios de mensajería nos permiten contactar y ser contactados/as a cualquier hora del día, mientras que las redes sociales nos dan acceso a la vida privada de otras personas en un grado muy superior al que era común antes. El flujo constante de noticias, que ya no circulan solo en la televisión, los periódicos o la radio, sino también en blogs, redes y vídeos, implica que cada vez es más sencillo actualizarse. El reverso de esta disponibilidad es que se espera que hagamos uso de ella, que la aprovechemos e incorporemos en nuestro día a día. La hiperconectividad no viene del hecho de que circule cada vez más información o de que sea más fácilmente accesible. Viene de que se espere que nos exponamos a ella constantemente.

Consecuentemente, la sobreestimulación no aparece como consecuencia de la cantidad de información que existe ahí afuera –como cree Singer–, sino como el resultado de incorporar tecnologías que nos exponen a una mayor cantidad de mundo de la que acostumbramos a tener perceptualmente presente. Eso es lo que desborda la sensibilidad, esas son la hiperconectividad y la sobreexposición que inducen episodios de sobreestimulación. Así pues, junto con el giro hacia la tecnología –y aquí Blume también se refiere a la imagen del cyborg– se produce una

conceptualización de la hiperconectividad en términos neurológicos. Es en este contexto donde las vivencias de las personas autistas adquieren centralidad como modelo explicativo para las de la población no autista.

Al introducir el concepto de hiperconectividad entre el sujeto y el mundo, Blume va más allá del análisis de Singer. Por ello, aunque su planteamiento no está politizado, o no de forma explícita ni lograda, sus ideas nos animan a pensar en los factores socioeconómicos que fuerzan ese tipo de sobreexposición. Esta dimensión política de la sobreestimulación será el objeto de estudio de Franco 'Bifo' Berardi en su libro *El tercer inconsciente*, que representa la última parada de este recorrido.

3.3 Franco 'Bifo' Berardi y el agotamiento psíquico como mal de época

Más arriba, me he referido al trabajo de Bifo para caracterizar brevemente la experiencia de la sobreestimulación y los estados anímicos colindantes de pánico y marasmo. Además de todo ello, el autor utiliza el concepto de autismo para dar cuenta de la omnipresencia de estas experiencias. Para ello, establece un vínculo entre la aceleración, la coyuntura social actual y la proliferación de sensibilidades desbordadas. El resultado de todo ello es una politización de la sensibilidad y un cuestionamiento del progreso entendido como puro crecimiento.

El filósofo italiano cuestiona el punto de vista aceleracionista haciendo especial énfasis en los límites biológicos y neurológicos del propio cuerpo (Berardi, 2013). Considera que las bondades o maldades de la aceleración no pueden ser planteadas al margen del impacto que tienen sobre el individuo. Por eso, analiza las secuelas somáticas y nerviosas de la aceleración en curso, mostrando que tiene efectos nocivos sobre nuestra sensibilidad. Para esta tarea, acuña el concepto de "psicoesfera".

Bifo denomina "psicoesfera" al conjunto de fuerzas sociales dominantes que configuran nuestras psiques. Según este autor, la psicoesfera habría atravesado tres grandes fases en los últimos cien años. La primera de ellas habría sido analizada por Sigmund Freud en *El malestar en la cultura*,

donde describe la primera mitad del s.xx como un periodo caracterizado por la represión de los propios instintos y, consecuentemente, como un periodo de individuos sumidos en la neurosis. La segunda fase de la psicosfera habría tenido lugar a partir de los años '60 y su dinámica habría sido descrita adecuadamente en *El Anti-Edipo*, escrito por Gilles Deleuze y Félix Guattari. Esta segunda era aparecería marcada por una proliferación/liberación de los flujos deseantes y, así, por el desarrollo de un tipo humano más bien psicótico. Finalmente, la irrupción súbita del coronavirus habría precipitado una tercera fase que, en realidad, llevaba tiempo gestándose. Lo propio de esta última fase consistiría en una ralentización de diversos aspectos del mundo: los ritmos de producción, de consumo y de vida en general. Bifo llama a este proceso “psicodeflación” y, aunque lo vincula con la pandemia, considera que también hubiera acaecido en uno u otro momento aún si ésta no hubiera tenido lugar. El italiano cree que esta ralentización, producto irónico de la aceleración tecno-capitalista, encuentra en el autismo y en la depresión sus correlatos psicopatológicos más característicos. Sin embargo, su propio análisis no es claro con respecto a dónde sitúa exactamente la causa. Esto es debido a que, como veremos, su texto opera con dos conceptos de autismo diferentes.

Hay momentos en los que Bifo parece derivar la ‘subjetividad autista’ del imperativo de distanciamiento social. Así pues, argumenta que el aislamiento habría hecho surgir “un régimen autista en las relaciones afectivas y sociales” (Berardi, 2022, p. 94). Cuando adopta esta línea argumentativa, el italiano describe el autismo como una “sensibilización fóbica” (Berardi, 2022, p. 127) y teme que esta sensibilidad devenga “el nuevo suelo común de la percepción humana” (Berardi, 2022, p. 100). Apoyándose en estas ideas, Bifo da a entender que no sería la psicodeflación en sí misma la que crearía ‘sensibilidades autistas’, sino solo su declinación pandémica con el miedo al contagio y sus medidas de prevención. Correlativamente, cuando argumenta en este sentido, sus conceptos de autismo y de sensibilidad autista no aparecen definidos por la sobreestimulación, sino solo por la fobia social.

Sin embargo, este concepto de autismo desactualizado y lleno de lugares comunes resulta menos interesante que otra versión que el autor presenta únicamente para descartarla. El octavo capítulo del libro de Bifo se titula precisamente 'Paisaje mental autista' y, en él, la cuestión de los entornos sobreestimulantes deviene un asunto político vinculado a "lo que era el autismo ayer" (Berardi, 2022, p. 98). Aquí, el nexo con la aceleración es explícito:

Es una descripción del autismo en términos de ruido, en términos de saturación de la atención. Esta manera de hablar corresponde a un concepto del autismo como reacción excepcional y marginal a la aceleración de la infoesfera. Eso es lo que era el autismo ayer (Berardi, 2022, p. 98).

En este fragmento, nuestro autor engloba bajo el concepto de autismo un tipo de malestar psíquico socialmente inducido. Concretamente, define el autismo en términos parecidos a los que utilizan Singer y Blume para describir la sobreestimulación. Y, aunque Bifo aparentemente descarta este concepto de autismo, lo cierto es que una lectura atenta de su libro revela que, de hecho, sigue bastante operativo. Se encuentra presente, sobre todo, en el análisis del ritmo de vida, producción y consumo como catalizadores de malestar: "esta sintomatología [los rasgos autistas] puede ser leída no como el diagnóstico de un comportamiento anómico, sino culturalmente como la descripción de un *novus homo* [nuevo hombre] surgido del matrimonio entre tecnocultura y capitalismo financiero" (Berardi, 2022, p. 99). En última instancia, lo que quiere demostrar Bifo es que la noción capitalista de progreso no es ni posible ni deseable, sino fuente de diversos malestares. En este contexto, la imagen de un 'autismo de ayer' le sirve para nombrar el malestar concreto que las sociedades capitalistas infligen sobre la sensibilidad de las personas que viven en ellas.

Así pues, las ideas de este autor aventajan al resto lo tocante al análisis político de las causas de la sobreestimulación, pues sitúa su origen en un ritmo de vida frenético y en un tipo de exposición patogénica a los

estímulos y las demandas del mundo. Sin embargo, las nociones de autismo que maneja son altamente prejuiciosas y problemáticas, pues no solo naturaliza el vínculo entre autismo y malestar, sino que también presenta el primero de ellos como algo de lo que sería necesario protegerse. A lo largo del siguiente apartado, expondré las limitaciones más importantes de los planteamientos de Singer, Blume y Bifo, indicando algunas alternativas que considero más provechosas.

4. LOS PROBLEMAS DE UTILIZAR LA EXPERIENCIA AUTISTA COMO METÁFORA

En este apartado, argumento que conceptualizar la sobreestimulación por referencia a las vivencias típicamente autistas es una estrategia perniciosa en varios sentidos. No solo no nos hace comprender mejor las experiencias de sobreestimulación, sino que, por lo general, tiende a desactivar el análisis político, a desincentivar el estudio de esta vivencia y a patologizar aún más al colectivo autista. En su lugar, sugiero teorizar la sobreestimulación como un tipo de vivencia que cualquier persona puede experimentar llegado el caso. El énfasis, entonces, debe ponerse sobre el entorno.

La equivalencia entre autismo y sobreestimulación naturaliza este malestar al convertir el efecto de un entorno hostil sobre la persona autista en un rasgo individual suyo. Una persona autista podría vivir su vida entera sin sobreestimularse una sola vez y no por ello habría dejado de ser autista. Simplemente, no habría vivido en un entorno que la desencadenara. Por ello, la ecuación “autismo = sobreestimulación” ontologiza/naturaliza/individualiza una cuestión del todo relacional. Esta reducción, además de patologizante, es simplemente falsa. No se toma en serio el rol de lo social incluso cuando su objetivo es politizar dicho malestar. Tampoco tiene en cuenta la diversidad dentro del espectro autista –que por algo es un espectro– y en la que hay tanto personas que rehúyen los estímulos (*sensory avoiders*) como personas que los buscan activamente (*sensory seekers*).

Sumado a este problema, existe otro de corte más bien epistemológico. Y es que tratar de describir la sobreestimulación propia a partir de lugares comunes sobre otros colectivos no nos aporta nada nuevo. En realidad, esta manera de señalar a la experiencia ajena para explicar la propia tan solo sirve para generar un falso sentido de comprensión, pues seguimos sin tener acceso a sus vivencias y operamos solo desde lo que creemos que viven (o peor aún, desde lo que los prejuicios y estereotipos culturales nos hacen creer que viven). Este tipo de “cooptación epistémica” (Spencer & Broome, 2023) no genera ninguna comprensión genuina, sino solo una ilusión de conocimiento que desincentiva la profundización teórica. En este sentido, no solo se trata de una metáfora dañina, sino también de una poco efectiva. Sintomatiza una ausencia de recursos hermenéuticos aptos para describir nuestra experiencia, ausencia que no disminuye al señalar en dirección ajena.

Por supuesto, podemos mejorar nuestra comprensión de este fenómeno echando mano de la experiencia ajena si, en lugar de imaginar cómo lo viven otras personas, les damos voz y les escuchamos. Y, por supuesto, muchas personas autistas son veteranas que pueden hablarnos de la sobreestimulación con un grado de detalle que no encontraríamos en otra parte. Pero esto debe ser acompañado por la advertencia de que no es un rasgo inherente al autismo y de que la experiencia de las personas no autistas puede diferir significativamente de la suya. Por este motivo, también ellas deben contribuir con sus testimonios, sus ideas y sus hipótesis.

CONCLUSIONES

A lo largo del artículo, he tratado de esbozar fenomenológicamente algunos caracteres de la sobreestimulación, señalando ciertos factores que contribuyen a precipitarla. También me he detenido en los intentos de Judy Singer, Harvey Blume y Franco ‘Bifo’ Berardi por iluminar el contorno de esta vivencia a la luz de la experiencia de las personas autistas. Finalmente, en el último apartado, he señalado los aspectos problemáticos de esta asociación. En consecuencia, me gustaría dedi-

car el espacio de estas conclusiones a ofrecer algo positivo, es decir, a proponer cuatro claves para una politización realmente subversiva del colapso psíquico.

1. Que la diversidad neurológica es un atributo humano básico, siendo algunas variantes hereditarias (como el autismo) y otras de origen social o biográfico (como el trauma complejo y el *burnout*). Esto es un hecho y no un juicio de valor.
2. Que algunas de estas variantes pueden ser discapacitantes en general o en el contexto de espacios concretos, pero que no por ello resultan necesariamente en una menor calidad de vida (Reynolds, 2022).
3. Que la neurodiversidad no puede ser reducida a un producto fallido del sistema, como lo intenta Bifo, porque 1) no todas las variantes tienen un origen social, 2) no todas las variantes son dañinas y 3) un rasgo tan íntimo de las personas no debe ser utilizado como arma arrojada para infundir terror (Schalk, 2022, pp. 71-73). Es necesario denunciar los efectos dañinos de los entornos que habitamos sin demonizar las vidas afectadas por ello.
4. Que el malestar socialmente inducido no debe abordarse con metáforas ni referencias culturales ambiguas. La manera más sana de encarar el malestar –diría parafraseando aquí a Susan Sontag– podría ser descrita como aquella “que menos se presta y mejor resiste al pensamiento metafórico” (Sontag, 2008, p. 11). En su lugar, nuestro énfasis debe estar puesto en dar voz a las personas implicadas otorgando credibilidad a sus testimonios y dándoles acceso a las instituciones encargadas de crear y hacer circular el conocimiento en el seno de nuestras comunidades. Es lo que Miranda Fricker ha dado en llamar “justicia epistémica” (Fricker, 2007) y es la única forma de saber lo que realmente vive la gente, cuánto padece o deja de padecer y desde dónde intervenir las causas de ese sufrimiento.

REFERENCIAS

- Berardi, B. (2013). Accelerationism Questioned from the Point of View of the Body. *E-Flux*.
<https://www.e-flux.com/journal/46/60080/accelerationism-questioned-from-the-point-of-view-of-the-body/>
- Berardi, B. (2016). *Almas al trabajo: Alienación, extrañamiento, autonomía*. Enclave de Libros.
- Berardi, B. (2022). *El tercer inconsciente. La psicoesfera en la época viral*. Caja Negra.
- Blume, H. (1997a, Mayo). 'Autism & the internet' or 'It's the wiring, stupid'. <https://web.mit.edu/comm-forum/legacy/papers/blume.html>
- Blume, H. (1997b, Junio). Autistics Are Communicating in Cyberspace. *New York Times*. <https://archive.nytimes.com/www.nytimes.com/library/cyber/techcol/063097techcol.html>
- Fricke, M. (2007). *Epistemic Injustice: Power and the Ethics of Knowing*. Oxford University Press.
- Han, B.-C. (2022). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Hester, H., & Srnicek, N. (2024). *Después del trabajo. Una historia del hogar y la lucha por el tiempo libre*. Caja Negra.
- Hochschild, A. R. (2012). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. University of California Press.
- Pérez Velázquez, J. L., & Galán, R. F. (2013). Information gain in the brain's resting state: A new perspective on autism. *Frontiers in Neuroinformatics*, 7. <https://doi.org/10.3389/fninf.2013.00037>
- Price, D. (2021). *Laziness does not exist*. Atria.
- Reynolds, J. M. (2022). *The life worth living. Disability, pain, and morality*. University of Minnesota Press.
- Rosa, H. (2019). *Resonancia. Una sociología de la relación con el mundo*. Katz Editores.
- Schalk, S. (2022). *Black disability politics*. Duke University Press.
- Singer, J. (2016). *NeuroDiversity: The Birth of an Idea*. Self-published, Amazon.
- Sontag, S. (2008). *La enfermedad y sus metáforas. El sida y sus metáforas*. Penguin Random House.
- Spencer, L. & Broome, M. R. (2023). The epistemic harms of empathy in phenomenological psychopathology. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1–23. <https://doi.org/10.1007/s11097-023-09930-1>

Recepción del artículo: 16 de junio de 2024.

Aprobación para su publicación: 20 de agosto de 2024.