

# Aceleración, paralización y desaceleración: Los patrones temporales en las narrativas de experiencias de depresiones

Esteban Grippaldi\*

*Universidad Nacional del Litoral - CONICET (Santa Fe, Argentina)*

## RESUMEN

El artículo analiza narrativas de experiencias de depresión a partir de la teoría social de la aceleración de Hartmut Rosa. Se apoya en una investigación empírica centrada en entrevistas biográficas a personas que sufren depresiones y participan en espacios terapéuticos en la ciudad de Santa Fe, Argentina. Aborda a escala de los individuos, tres periodos biográficos concatenados: las causas de las depresiones; el modo de estar en el mundo en esos estados; y la búsqueda de una *vida buena* para evitar caer en las condiciones que provocan el padecimiento. En el periodo predepresivo, la aceleración del tempo de la vida contribuye a explicar la emergencia estos padecimientos. En el periodo depresivo, las personas suelen experimentar una desaceleración involuntaria, o *paralización* de sus acciones y del tiempo. En la post-depresión, los actores buscan (y logran) desarrollar estilos de vida desacelerados. Sostiene que los patrones temporales son aspectos medulares para comprender estos modos de estar en el mundo. Finalmente, presenta limitaciones y un posible modo de continuar las indagaciones en torno a depresiones y la (des)aceleración social en las sociedades tardomodernas.

**Palabras clave:** Depresión, aceleración, desaceleración, Hartmut Rosa.

## ***Acceleration, stagnation, and deceleration: Temporal patterns in depression experience narratives***

## ABSTRACT

The article analyzes narratives of depression experiences based on Hartmut Rosa's social theory of acceleration. It is supported by empirical research focused on biographical interviews with people who suffer from depression and participate in therapeutic spaces in the city of Santa Fe, Argentina. At the individual level, it deals with three concatenated biographical periods: the causes of depressions; the way of being in the world in those states; and the search for a good life to avoid falling into the conditions that cause the illness. In the pre-depressive period, the acceleration of the tempo of life helps to explain the emergence of these ailments. In the depressive period, people often experience an involuntary slowdown, or stoppage of their actions and time. In post-depression, actors seek (and manage) to develop slower lifestyles. He argues that temporal patterns are core aspects to understanding these ways of being in the world. Finally, he presents limitations and a possible way to continue inquiries about depressions and social (de)acceleration in late modern societies.

**Keywords:** Depression, acceleration, deceleration, Hartmut Rosa.

---

\* Doctor en Ciencias Sociales por la Universidad de Buenos Aires, Argentina. Mail: estebangrippaldi@gmail.com.

## INTRODUCCIÓN

La depresión es considerada la patología social más extendida de nuestra época (Rosa, 2012) y algunos autores sostienen que estamos frente a una epidemia (Petersen, 2011; Van Den Bergh, 2013). Según datos publicados por la Organización Mundial de la salud (OMS, 2021), representa el trastorno mental más frecuente y es la principal causa de discapacidad a nivel mundial. De acuerdo a estimaciones, en la “Región de las Américas” alrededor del 5% de la población vive con depresión (OPS, 2017). La pandemia de coronavirus (COVID-19) contribuye a un incremento de los índices de depresión (y ansiedad) (Santomauro, et al., 2021).

Este crecimiento de la depresión como patología social de la modernidad tardía (Ehrenberg, 2013; Keohane, Petersen & Van Den Bergh, 2017; Rosa, 2012; 2016) parece vincularse, entre otras cuestiones<sup>1</sup>, a transformaciones estructurales de la sociedad. En su diagnóstico crítico de la tardomodernidad, Rosa (2020; 2019) sostiene que estabilización dinámica –esto significa que la sociedad moderna capitalista debe acelerarse y dinamizarse para reproducirse cultural y estructuralmente a sí misma– trae consigo la prevalencia de relaciones alienadas con el mundo. De esta manera, los rígidos imperativos del incremento y la escalación, provocan una “tendencias a la crisis” del presente: la “crisis ecológica”, la “crisis de la democracia” y la “psicocrisis” (Rosa, 2020). Sometidos a férreas presiones, los sujetos se tornan incapaces de establecer relaciones resonantes. Así, de acuerdo a Rosa (2016, p. 59) “algunas formas patológicas de depresión psicológica deben ser entendidas como reacciones individuales (desaceleradoras) frente a presiones excesivas hacia la aceleración”.

Hartmut Rosa, uno de los representantes más destacados de la actual generación de teóricos críticos en la tradición de la Escuela de Frankfurt, elabora un instrumental conceptual fructífero para la reconstrucción y el análisis de las experiencias de sufrimiento social –o alienación– y las intuiciones de felicidad –o resonancia– de los sujetos tardomodernos (Gros, 2020). Desarrolla un modelo de crítica capaz de tomar en serio las experiencias, interpretaciones y prácticas de las personas. De este modo, “intenta comprender el punto de vista nativo de los actores legos y nutrirse de él, en lugar de menospreciarlo sistemáticamente como un mero producto ideológico” (Gros, 2020, p. 487). En este sentido, afirma:

---

<sup>1</sup> Existen múltiples modos de explicar el crecimiento de los diagnósticos de depresión. Una de estas formas consiste en cuestionar que objetivamente crezca el número de afectados, al atribuir a cambios en los modos de conceptualizar el sufrimiento psíquico que tienden a una patologización de la angustia (Cfr. Grippaldi, 2021). En esta clave explicativa sostienen que la sobrerrepresentación del número real de casos reside en que la psiquiatría contemporánea confunde la tristeza normal con el trastorno depresivo porque ignora la relación de los síntomas con el contexto en el que surgen (Horwitz & Wakefield, 2007).

La vía más prometedora para una teoría crítica que no parta de una idea sobre la naturaleza o esencia humana, sino de los sufrimientos de gente real causados socialmente, yace en una comparación crítica entre aquellas concepciones de las prácticas e instituciones sociales buenas y reales (Rosa, 2016, p. 88).

De la afirmación precedente se desprende la importancia que en su teoría crítica adquieren los estudios para contrastar las formas de producción de sufrimiento social y de una *vida buena* anclada en el mundo de la vida de los actores. Específicamente, en el campo de los padecimientos subjetivos, Rosa (2012) alude a una falta de estudios sobre la posible conexión entre cambios macrosociales y patologías clínicas y microsociales. En otros términos, se requieren investigaciones empíricas para indagar el modo en que influyen las estructuras temporales de lo social en la aparición de los trastornos psicológicos (Rosa, 2012). A su vez, los estudios sociológicos sobre experiencias de depresiones no suelen profundizar en la relevancia que adquieren los patrones temporales para comprender esta clase patologías sociales.

De acuerdo a Rosa “una manera de examinar la estructura y la calidad de nuestras vidas es enfocando los patrones temporales” (2016, p. 9). Este artículo sigue esta premisa para abordar los relatos de personas que padecen depresión. Específicamente, analiza las narrativas biográficas realizadas en la Ciudad de Santa Fe, Argentina<sup>2</sup>, mediante el uso, principalmente, de la teoría de la aceleración social y, en menor medida, de la resonancia del sociólogo de Jena. Abordamos en las narrativas tres periodos concatenados: las condiciones que posibilitan la emergencia de la depresión (periodo pre-depresivo); el modo de estar en el mundo en esta condición (periodo depresivo); y las estrategias individuales para evitar regresar a estos estados y alcanzar una vida buena (periodo post-depresivo).

En el artículo sostenemos que en los relatos biográficos sobre estos tres periodos los patrones temporales son centrales para comprender muchas de estas experiencias. Argumentamos que la aceleración del *tempo* de la vida en varias ocasiones explica la emergencia de padecimientos depresivos. Este modo de estar en el mundo, a su vez, es concebido como una desaceleración involuntaria. En ciertas biografías, estas experiencias de alienación orientan a la búsqueda de una *vida buena* desacelerada. En pocas palabras, los relatos transitan de una aceleración de la vida que conducen a experiencias de depresión como desaceleración involuntarias y una posterior desaceleración voluntaria como nuevo estilo de vida.

Para abordar estas cuestiones procedemos de la siguiente manera. En el siguiente apartado precisamos las características de la investigación y las principales decisiones metodológicas. Luego, abordamos de forma separada cada uno de los tres periodos biográficos (pre-depresivo, depresivo y post-depresivo). Finalmente, en las conclusiones presentamos limitaciones y un posible modo de continuar las indagaciones en torno a la depresión y la (des)aceleración social.

## ESTRATEGIA METODOLÓGICA

---

<sup>2</sup> La investigación mencionada refiere a la tesis doctoral *La fatiga y los intentos: Un estudio socio-narrativo de personas en tratamiento por depresión en la Ciudad de Santa Fe* (Grippaldi, 2020a), financiada a través del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET).

En la investigación mencionada arriba aplicamos el método biográfico en su versión de los relatos de vida (*life story*) (Meccia, 2012). Recopilamos y analizamos datos relativos a un transcurso de tiempo biográfico de acuerdo a las perspectivas y significados que le otorgan las personas. Así, los relatos de vida constituyen construcciones discursivas que no reproducen los hechos tal como estos suceden, ni dan cuenta de la historia objetiva. Por el contrario, estas elaboraciones generadas en una situación cara a cara, relevan las “verdades narrativas” (Meccia, 2019, p. 54) que manejan quienes narran para dar sentido a sus experiencias.

Para la obtención de datos, como técnica principal empleamos la entrevista biográfica (Muñiz Terra, Frassa & Bidauri, 2018). Elaboramos una guía de entrevista con el objetivo de incentivar y facilitar a las personas la construcción de una trama narrativa acerca de las experiencias de depresión<sup>3</sup>. En particular, en este artículo concentramos el estudio en la percepción de los patrones temporales – aceleración y desaceleración– en tres periodos biográficos concatenados, distinguibles para fines analíticos: las causas de las depresiones (pre-depresivo), el modo de estar en el mundo en esos estados (depresivo) y la búsqueda de una vida buena para evitar caer en las condiciones que provocan el padecimiento (post-depresivo).

En este estudio asumimos una definición laica de *ser depresivo* o *estar en depresión*. Con esto queremos significar que desde esta perspectiva, padecen depresión aquellas personas que se definen a sí mismas como depresivas o con depresión. Por tanto, no fue requisito disponer de un diagnóstico psiquiátrico como condición necesaria para participar en las entrevistas. No obstante, quienes forman parte de este estudio adhieren esta etiqueta clasificatoria, generalmente a través de un diagnóstico o producto de la interacción con expertos del área de salud mental.

La muestra está conformada por cuarenta y dos personas entrevistadas, con quienes nos reunimos, generalmente, en más de un encuentro<sup>4</sup>. Al finalizar las entrevistas, solicitamos que completen un cuestionario con la finalidad de relevar el perfil socio-demográfico. De estos datos se desprende que la población está compuesta principalmente de personas de sectores medios. Un elevado número dispone de empleo formal, educación universitaria y posee obra social. El trabajo de campo lo desarrollamos entre principios del 2017 y fines del 2019 en la Ciudad de Santa Fe, Argentina.

## LA ACELERACIÓN DEL *TEMPO* DE LA VIDA

La sociedad moderna es definida por Hartmut Rosa como una “sociedad de aceleración” (2016, p.39) puesto que se caracteriza, entre otras cuestiones, por un aumento en el ritmo de vida. Desde esta teoría social los sujetos aumentan cada vez más su propia “velocidad de vida”, intentan acomodar un máximo de acciones realizadas y eventos vividos dentro de una unidad de tiempo determinada (un día o una semana) (Rosa, 2012). De este modo, las personas están forzadas a actuar y vivir cada vez más rápido para lograr vivir a tiempo con las exigencias de un mundo social hiperdinámico. Como consecuencia de esta acuciante presión temporal los individuos contemporáneos se sienten

---

<sup>3</sup> Al iniciar las entrevistas presentamos un Acta de Consentimiento Informado, con el objetivo de asegurar los derechos de las y los participantes.

<sup>4</sup> Es importante señalar que no todas las entrevistas otorgan un significado central a la incidencia de los patrones temporales para comprender sus depresiones.

apurados, estresados, agotados y quemados. Un modo de comprender el origen de la depresión está ligado al agotamiento o fatiga del yo (Van Den Bergh, 2013; Ehrenberg, 2000; Rosa, 2016) producto de la aceleración del ritmo de vida.

En estas narrativas biográficas las depresiones aparecen como la consecuencia del ritmo de vida acelerado<sup>5</sup>. Desde las perspectivas de las personas entrevistadas, esta aceleración del ritmo de vida es atribuible a exigencias internas y/o demandas externas. El tempo biográfico, entendido como la velocidad a la que se reproducen los patrones, incrementa y conduce a un conjunto de malestares asociados a padecimientos depresivos. En los relatos se reiteran expresiones que describen un estilo de vida acelerado que opera como antesala de la depresión: “Vivía a mil”, “estaba a full”, “muy estresado”, “no tenía tiempo”, “con muchísimas actividades”, “hasta que exploté”, etc.

Un modo de comprender la depresión ligada al contextos y exigencias laborales es el que desarrolla Mariano<sup>6</sup>, un terapeuta holista que trabajo muchos años como crupier en un casino. Desde su perspectiva, el origen del malestar se produce en, y por, ese particular “micro-mundo” que:

El casino es como un acelerador cuántico de la sociedad. Ahí dentro, en ese ambiente se ve muy rápido todo. Muy fuerte, muy rápido. Yo en cinco años vi cosas que calculo que una persona no va a ver hasta que se jubile. Es como bien acelerado el proceso. Como en extremo. Porque es al palo. Ta ta ta. Todos al palo porque todo es dinero. Todo lo que tiene que ver con la cuestión del dinero es todo rápido. No hay que pensar, no hay que sentir, es “taca taca taca taca” (Mariano).

La lógica de la aceleración social no impregna del mismo modos en todos los espacios. De acuerdo a Mariano, en el casino funciona todo a mayor velocidad. Además de la rapidez de acción que demanda un contexto acelerado, la cantidad de horas laborales diarias, la competencia y los esfuerzos por ascender laboralmente, ligados a realizar actividades que despreciaba y la absorción del tiempo que impedían reunirse con familiares y amigos, lo fueron conduciendo paulatinamente a una crisis depresiva. En la entrevista detalla las discusiones con el personal de recursos humanos, habituados a abordar estos malestares psíquicos. Estos buscan evitar una lectura de que su estrés se vincula al ámbito laboral y promueven la interpretación de que su comportamiento obedece a razones internas o familiares. No obstante, Mariano, a raíz de lo que le sucede, comienza a observar que lo que experimenta es común, aunque la empresa destina sus esfuerzos a ocultarlo y negarlo.

También Larisa, una joven de veintitrés años que asiste a terapia cognitivo-conductual, explica el origen del malestar a partir de sus circunstancias sociales. Sostiene que algunos episodios depresivos provienen de una “sobrecarga de estrés” originada en la combinación de empleos precarios, flexibles y el estudio:

El primer pico de estrés fue porque tenía cinco trabajos. Tenía muchos trabajos y aparte ya me había mudado a acá, y mis padres me ayudan muchísimo, pero tampoco pueden tanto. Entonces yo me agarré todos los trabajos que pude, daba clases en un taller, clases de formación laboral

---

<sup>5</sup> Cabe aclarar que este modo de explicar el origen de las depresiones no es el único y que en muchas ocasiones las personas suelen combinar diversos factores. No obstante, lo que nos interesa desarrollar aquí son aquellas narrativas biográficas que apelan a explicaciones vinculadas a la (des)aceleración social.

<sup>6</sup> Con la finalidad de preservar el anonimato, en este artículo los nombres de las personas entrevistadas son de fantasía.

(...). Trabajaba también en una pizzería. Entonces yo llegaba de dar esos talleres, estaba una hora acá, que no podía hacer nada, estaba así, como muerta hasta que se hacía la hora de ir a la pizzería y volvía a las doce de la noche. Estuve muy a full, aparte, estudiando, yendo a cursar, un montón de cosas hasta que exploté mal. Como una sobrecarga de estrés pero por el momento que estaba pasando. Y a mí me parece que ese tipo de sobrecarga de estrés, de tensión, a mí me tiende a la depresión (Larisa).

A diferencia de Mariano, no es por un tipo particular de trabajo, sino por la sumatoria de los mismos para poder mantenerse. Los múltiples empleos precarios contribuyen a generar un estrés que la “tienden a la depresión”. Estos estados subjetivos están vinculados a contextos o situaciones biográficas particulares, asociadas a un exceso de demandas. De acuerdo con Rosa (2016), la sensación de aceleración social de la gente se agudiza en momentos en que las políticas de bienestar social se ven sometidas a recortes. Los esfuerzos de Larisa, más que ligados a ascender socialmente, se vinculan, como afirma Rosa (2012), a adaptaciones necesarias a las inevitables limitaciones materiales. La aceleración ya no es para mejorar, sino para mantener el *statu quo*.

Por su parte, Silvia, una médica pediatra de extensa trayectoria en terapias psicológicas, cuenta sobre su agotamiento depresivo relacionado con el trabajo y la familia. A diferencia de los anteriores testimonios, las excesivas demandas parecen provenir de sí misma:

Fue duro porque uno se trató de mantener en una línea de medicina pública. Bueno, una trató de seguir siéndole fiel a algunos ideales de lo cual no me arrepiento. Pero fue un exceso físico y mental muy grande. Y yo por ejemplo, pienso bueno el cuerpo me lo cobró de alguna manera, desde el lado de hacer un ACV, una enfermedad autoinmune y la depresión. Y me dijo pará. (...).Laburé mucho. Por ahí pienso, ese exceso de laburo, no. Y yo consideré que mi vida había sido un gran exceso ante la exigencia a mí misma (Silvia).

En su interpretación de sus padecimientos, Silvia considera que estos son los modos que tiene el cuerpo de hacerla parar, desacelerar. Los malestares la obligan a atenuar las autoexigencias. A diferencia de Larisa, trata de mantener ciertos ideales, su agotamiento está relacionado a la búsqueda de autorrealización (Petersen, 2011).

Por otra parte, Tomas también cuenta que su depresión está ligada al ámbito laboral. Pero, a diferencia de Mariano y Larisa, es un trabajador autónomo dedicado a la construcción y a la herrería. Las razones de sus padecimientos se vinculan a autoexigencias para “progresar”. La autoexplotación y aceleración constituye el contexto para el posterior, como afirma Peters (2021), colapso del emprendedor. Al respecto Tomás afirma: “Agarraba todos los laburos (...). Estaba con muchísimo laburo. Me levantaba a las cuatro de la mañana, volvía a las doce de la noche. Dormía tres o cuatro horas. Empecé a estar cada vez más acelerado”.

Después de esta autoexplotación y aceleración, Tomás se ve obligado a dejar de trabajar. El relato es afín a la concepción desarrollada por Han para quien en las sociedades del rendimiento “el hombre depresivo es aquel *animal laborans* que se explota a sí mismo, a saber: voluntariamente, sin coacción externa. Él es, al mismo tiempo, verdugo y víctima” (Han, 2012, p. 30). Si el modelo subjetivo en esta sociedad está representado por un “empresario del yo” neoliberal que busca la

autenticidad y el éxito (Bueno, 2021), el sujeto depresivo, más que oponérsele, es una sus posibles consecuencias.

Las narrativas de Mariano, Larisa, Silvia y Tomás presentan explicaciones del origen de la depresión que indican, en sintonía con Rosa (2016), que esta aflicción es una consecuencia no intencional de la aceleración de sus vidas. Los relatos expresan, de diferentes formas, que este padecimiento, como afirma Rosa (2012), deriva de experiencias acumuladas de estrés, es decir, de la presión de tiempo sufrida y también de una alta tasa de cambio o una gran inseguridad. Así, en algunas ocasiones las imposiciones y presiones que conducen a la fatiga del yo son percibidas como propias –se trata de una presión internalizada del rendimiento personal (Petersen, 2011)– y en otras como provenientes de demandas exteriores, como trabajos exigentes o múltiples y precarios.

### **LA DESACELERACIÓN INVOLUNTARIA: PARÁLISIS DE LA VOLUNTAD Y DEL TIEMPO**

De acuerdo a Rosa la característica más básica o elemental de la vida humana consiste en que los seres humanos son, ante todo, seres resonantes. Su amor y anhelo están impulsados por un deseo de encontrar una resonancia existencial (Corrêa, Peters & Tziminadis, 2021). A partir de la teoría rosiana de la resonancia es posible considerar las depresiones como estados alienados, opuestos a estar en una relación de resonancia con el mundo (Rosa, 2020). De este modo, el sociólogo organiza su propuesta teórica en torno a un dualismo conceptual entre dos formas fundamentales de vínculo con el mundo. Por un lado, relaciones resonantes –o responsivas– y, por otro, alienadas –o mudas. Mientras que las primeras operan como el parámetro normativo de la vida buena, las segundas forman parte de las patologías sociales (Gros, 2020). Por tanto, la resonancia es entendida como un modo específico de relación con el mundo que constituye “*lo Otro de la alienación*” (Rosa, 2019, p. 75, cursiva del autor)<sup>7</sup>.

De acuerdo a Rosa (2019), la experiencia subjetiva radical de alienación, entendida como *relación de la ausencia de relación*, puede ser identificada en el estado de depresión. En este, el mundo aparece para el sujeto como muerto, mudo y gris, al tiempo que se percibe a sí mismo también como rígido, frío, vacío e insensible. Las depresiones para el sociólogo de Jena se caracterizan por una experiencia de desconexión entre el mundo y el sujeto. En este sentido, Rosa afirma en una entrevista: “no hay un hilo vibrante entre mi interior y el exterior” (Montero, 2020, p. 296). En este apartado centramos el análisis en la percepción de cambios desde el punto de vista de quienes padecen depresión.

Antes de desarrollar su teoría de la resonancia, Rosa (2012) establece un vínculo entre depresión y experiencia de la temporalidad: este padecimiento aparece como una reacción psíquica

---

<sup>7</sup> Sin pretender desarrollar en profundidad el concepto de resonancia, destacamos que Rosa (2019; 2020) en su teoría parte de la co-originariedad de la relación del sujeto y el mundo. Los sujetos siempre son en el mundo o “hacia” él; es decir, siempre-ya se encuentran intrincados en, envueltos por o relacionados con el mundo como todo. Por tanto, la resonancia implica un estado o modo de relación dinámica con el mundo en la cual se conmueven y transforman recíprocamente. Así, al entrar en resonancia con otras personas, un objeto, un paisaje, una idea o lo que fuese, nos transformamos en y a través del encuentro. De esta idea se deriva que la resonancia no es algo que se experimenta individualmente, sino que ocurre en esferas de resonancia, donde otros seres sociales y el mundo cósmico responden a quien experimenta.

caracterizada por la experiencia de quietud y falta de futuro. De acuerdo a la tipología que establecen Gros y Torres (2020), en base a la teoría rosiana de la aceleración, pueden caracterizarse estas experiencias subjetivas como procesos involuntarios de desaceleración. Específicamente, estas formas de ralentización incontrolada no son intencionalmente producidas por los actores individuales o colectivos y es generada principalmente por factores sociales más que naturales.

Las narrativas analizadas expresan el pasaje de la aceleración del ritmo de vida a una desaceleración obligada, en la cual la subjetividad está agotada, fatigada o exhausta. Este tránsito implica un cambio en la percepción de los patrones temporales de la vida cotidiana. De acuerdo a Rosa:

Aquellos que padecen depresión experimentan un cambio dramático en su percepción del tiempo: caen de un tiempo dramático, o frenético, a un atolladero en el cual el tiempo parece no pasar, sino detenerse. Cualquier relación significativa entre el pasado, el presente y el futuro se muestra rota de manera definitiva (Rosa, 2016, p. 122).

Muchas personas entrevistadas manifiestan este cambio, a veces repentino, en la percepción del tiempo. Una transformación drástica en el modo de experimentarlo que pasa de un tiempo que parece ir demasiado de prisa a otro que está detenido. En este aspecto caracterizamos las narrativas biográficas sobre este periodo biográfico como experiencias de *parálisis* de la acción y del tiempo.

De acuerdo Ehrenberg (2000) en la modernidad tardía la depresión aparece como una “patología de la acción”, de la insuficiencia y la iniciativa. Es necesario relacionar este déficit de acción a una dimensión temporal: se vincula a la falta de proyección hacia el futuro, es decir, a la percepción de falta sentido de cualquier práctica para alterar los estados de cosas. El testimonio de Berta, una docente de escuela secundaria, ilustra este modo de encontrarse involuntariamente en esta relación con el mundo:

Lo que te hace es que no te da ganas de seguir adelante, porque no tenés deseo de nada (...). El ser humano es la única persona que es consciente de que después lo que le sigue a su vida es la muerte. Pero ¿qué pasa? ¿Cómo sobrelleva la vida sabiendo que se va a morir? Porque sabe que la persona tiene deseos, tiene proyectos. Entonces vos decís mañana tengo que hacer esto, pasado tengo que estudiar una carrera. En cambio en el depresivo, que es mi caso particular, no existe eso, es como que tenés una cortina y lo único que vos ves es, prácticamente, la muerte. Entonces no encontrás el para qué de cada cosa. Cuando uno estaba bien, decía ‘me voy al centro a comprarme unos zapatos’. Y ahora vos decís ‘ay no, ¿para qué voy a ir al centro a comprarme un par de zapatos?’ O sea, no le encontrás significado a nada (Berta).

Berta contrasta al “ser humano” corriente –que es consciente de la muerte y tiene proyectos que lo atan a la vida– con quienes padecen depresión. Ella, que sufre esta aflicción, no tiene “deseos de nada”, ni “ganas de seguir adelante”. En la última parte del fragmento compara sus experiencias anteriores a la depresión con las actuales. En esta última no le “encontrás significado”, ni “sentido a las cosas”. En este relato, la falta de acción se corresponde a una falta de proyecto frente a un mundo percibido como carente de significación.

La pérdida de sentido o proyección está relacionada a un déficit de la acción. En los padecimientos depresivos ocurre un atascamiento, inhibición (Ehrenberg, 2000). Esta paralización de la acción



queda de manifiesto en varios testimonios. A continuación presentamos fragmentos que expresan de diferentes maneras la falta de acción o fundamentos para la actuar:

Estar depresivo es estar paralizado para hacer cosas, las cosas que antes hacías. Estar tipo paralizado, no tipo autista, digo. Una melancolía que persiste a través del tiempo, un estado de tristeza, de baja autoestima, de creer que no podés (Mauro).

Y bueno, llegas a un estado de angustia en el que vos estás sin el deseo de hacer nada, ni el por qué hacer las cosas (Jimena).

Siempre era más fuerte todo lo otro, el para qué hacer esto. Nunca le encontraba una respuesta. Era bueno, si hago esta actividad y para qué la estoy haciendo. No si mirá, me esta re costando. No si ni voy a adelgazar con esto, no si mi cuerpo no se va a modificar. Si no voy a hacer. Era todo así. Nada servía para que yo esté mejor, nada. Yo creía eso. Que nada iba a servir. Para qué hacerlo (Luisa).

No tener un por qué tener ganas. Ganas de nada. Eso para mí. La no motivación de decir bueno. No quiero ir a cursar, para qué voy a ir a cursar, para qué me voy a juntar, para qué... como que no. Es eso, falta de proyección, expectativa, desgano (Diana).

Los diferentes fragmentos recuperados expresan pérdidas razones para actuar. Así, mencionan la paralización de la acción, encontrarse sin deseos de hacer nada, sin voluntad, sin ganas, no tener por qué, ni para qué hacerlo, falta de proyección, motivación y expectativas. Las actividades para alterar partes específicas del mundo objetivo carecen de valor por la creencia en la imposibilidad o en la inutilidad. De acuerdo a las categorías de la fenomenología social de Alfred Schütz (2008) están ausentes motivos para y motivos porque. El primero significa el estado de cosas que se alcanzará, es el “motivo para” llevar a cabo la acción. No hay objetivo para lograr. Según el autor los motivos porque refiere a las experiencias pasadas que llevan a actuar de tal o cual manera. En esta dirección, la insuficiencia de la acción reside en la percepción de incapacidad. De este modo, intuyen que las acciones pasadas indican que no se podrá hacerlo o que se fracasará nuevamente.

Las personas parecen encontrarse en un presente desagradable sin posibilidad de experimentar su estado como pasajero. Se pierde las expectativas de que es posible encontrarse mejor o la convicción de que esto será “siempre así”, “y así sucesivamente” (Ratcliffe, 2015). Muchos relatos suelen enfatizar la pérdida de la esperanza en volver a ser feliz:

Es como que una persona esté en un túnel negro y vos le digas que va a ver luz después. Ves todo negro por ahora, viste. Yo lo único que te puedo decir, que cuando uno está adentro de ahí, todo es negro. En el sentido de que esto no va a tener fin y el final, si lo tiene, es malo. Eso es lo que uno vive (...). La depresión aparece cuando hay algo que se siente como definitivo y que no hay retorno, no es reversible (Ernesto).

Ernesto cuenta acerca de la incompreensión de sus padecimientos por parte de quienes lo rodean. La persona ve “todo negro” por más que insistan en decirle que después hay “luz”, o como sostiene en otra parte que le expresan sus allegados: “mirá todo lo que tenés, las cosas buenas de la vida”. El problema central que destaca el narrador es el carácter de no retorno, un estado percibido como irreversible. Es inconcebible un mañana mejor. Como ilustra el relato de Ernesto, en muchas

entrevistas sostienen que se pierde la esperanza en la recuperación. Así, en consonancia con Fisher “la depresión se presenta como necesaria e interminable” (2016, p. 130).

Como observamos en el apartado anterior, las depresiones muchas veces constituyen reacciones individuales (desaceleradoras) a presiones excesivas hacia la aceleración (Rosa, 2016). Sin embargo, en otras ocasiones son desaceleraciones involuntarias e incapacitantes que se presentan de forma independiente a los procesos aceleratorios. Más que la consecuencia de los patrones acelerados del tiempo, aparece como la parálisis o atascamiento de la acción individual en un mundo rápido. La experiencia subjetiva de la depresión en más de un aspecto se presenta como la antípoda de las experiencias de la modernidad acelerada. Así, contrario a una ideología de la acción, una vida acelerada, la depresión se presenta como un atascamiento del tiempo y la imposibilidad o falta de sentido de emprender un curso de acción significativo.

### **LA DESACELERACIÓN VOLUNTARIA: LA BÚSQUEDA DE LA VIDA BUENA**

Según Rosa, una buena vida es una vida resonante. Esto es, aquella vida centrada en ejes estables de resonancia con las cosas, el trabajo, las personas, la política y con la vida o el mundo en cuanto tales (Rosa & Bialakowski, 2018). Las cuestiones relativas a qué es y cómo es posible llevar una *vida buena*, así como cuáles son las condiciones sociales que la obstaculizan, no son exclusivas de filósofos y sociólogos (Grippaldi, 2020b). Las personas guían sus decisiones de forma explícita o implícita sobre alguna concepción ético-normativa (Rosa, 2016; Taylor, 2006). Rosa sostiene que la teoría crítica debe estar anclada en la experiencia cotidiana de los actores sociales. En otras palabras, el parámetro normativo de la crítica social debe emerger de la comprensión del “sufrimiento” real de los actores y de sus intuiciones acerca de la felicidad y la vida lograda (Gros, 2020, p. 491).

Las personas que atraviesan estas experiencias de malestar diseñan estrategias personales para alcanzar lo que consideran una *vida buena*, que en principio evite regresar a esos modos de estar. Así, en los relatos biográficos observamos que describen un tránsito de una desaceleración obligada e involuntaria –ligada a estar en depresión– hacia una desaceleración voluntaria –como estrategia individual para lograr otro estilo de vida.

Según Rosa (2020) los individuos pueden descubrir y establecer sus ejes subjetivos o biográficos de resonancia dentro de esferas socialmente institucionalizadas de resonancia. Estas esferas son realidades socialmente producidas y reproducidas, pero en las formaciones sociales tardomodernas cada sujeto está incitado a encontrar y desarrollar sus propios ejes de resonancia individuales. Un eje individual de resonancia es un vínculo resonante habitualizado y estabilizado del sí-mismo con un segmento específico del mundo (Rosa, 2020).

Estos procesos de desaceleración voluntaria son buscados y/o producidos de forma consciente por los actores (Gros y Torres, 2020). Siguiendo a Gros y Torres (2020), es posible distinguir dos subtipos de desaceleración intencional: por un lado, aquellos que derivan de la voluntad individual y, por otro, los que surgen de decisiones institucionales u organizacionales. Estas últimas están ausentes en los testimonios obtenidos, las personas entrevistadas no construyen acciones colectivas o

activismos para desacelerar y prevenir potenciales patologías sociales que se encarnan en cuerpos individuales.

Por el contrario, las personas suelen generar estrategias individuales para desacelerar sus vidas. Parafraseando en clave rosiana la conocida frase de Beck y Beck-Gernsheim (2003, p. 31) los individuos buscan soluciones biográficas a las contradicciones sistémicas de la lógica de la estabilización dinámica. Pero, no nos referimos a tácticas individuales de *readaptación*, consistente en ralentizar temporalmente para retomar el ritmo, tales como prácticas de descanso, actividades vacacionales y/o turísticas de los sujetos tardomodernos destinadas a recobrar fuerzas y poder seguir corriendo (Gros y Torres, 2020). En los testimonios cuando cuentan sobre este periodo biográfico postdepresivo, describen un cambio producido voluntariamente, con sus ambivalencias, en el modo de vincularse con el mundo.

En estos relatos el modo de dar respuestas al problema de salud se convierte en un modo de vivir y en realizar una actividad laboral que sirve para solventarse económicamente. Los testimonios establecen un pasaje en la carrera terapéutica que consiste en asistir a terapia, luego aprender un conjunto de técnicas y procedimientos para aplicarlas a sí mismo y, finalmente, devenir terapeuta a partir del uso de esas herramientas para atender a otras personas. La entrevista de Ignacio, terapeuta holista, permite ilustrar este tránsito:

Empecé a darme cuenta de que vivía en una ilusión, de que mi vida era como de un acelere, como que iba así. No tenía sentido. Era como un impulsor de lo que quería la sociedad. O de lo que querían mi familia o de lo que querían siempre mis amigos. Y nunca me daba cuenta de lo que quería yo. (...). No caía que estaba todo el tiempo al palo así y por ahí me agarraban bajones re fuertes y eso de no querer levantarme era como un reflejo de todo lo que hacía. Y no paraba. Y cuando paraba como que me agarraba del todo. (...) Y vivía todo el tiempo así, al palo todo el día, haciendo cosas. Distrayéndome constantemente, saliendo a bailar, consumiendo drogas, así, pa pa pa. Entonces lo que hacía era estar constantemente activo para no estar en esa depresión. Y desde que empecé a conocer todas estas terapias que te mencione es como que me fui dando cuenta de que era una persona depresiva (Ignacio).

El relato de Ignacio se asocia a otras narrativas de agotamiento del yo por aceleración (Van Den Bergh, 2013; Rosa, 2016) que consiste en tener muchas actividades, no parar. Observamos un periodo de desconocimiento de padecer depresión, en la que la vida acelerada oculta –de forma involuntaria– su malestar. Estar activo le permitía eludir provisoriamente los estados emocionales, en la cual la aceleración aparece como vía de escape (Rosa, 2016). Las drogas, las fiestas, “estar al palo” operan como formas de evasión que, ahora, a partir de esquemas interpretativos de los espacios holísticos vincula a depresión.

Desde la perspectiva de Ignacio, las terapias holísticas orientadas al autoconocimiento son las que contribuyen a quitar el velo de la ilusión en la que vivía. También agrega otra dimensión, llevaba una vida inauténtica o como dice en otra parte de la entrevista: “no era fiel conmigo mismo”. Así, su modo de vincularse con otros se centraba en satisfacer demandas ajenas, ya sea la sociedad en general, la familia, los amigos y, por tanto, no hacía lo que él quería. Las terapias permiten conocer otras personas y generar nuevos vínculos:

Empecé a hacer todas estas terapias como autoconocimiento. Si bien eran aplicadas hacia mí, después empecé a aplicarla yo como herramienta terapéutica. Primero para sanarme yo. Y después, para ayudar a otras personas dentro de todo a sanar. (...) Bueno, empecé a relacionarme como te decía hoy con personas de la movida holística digamos. Y sentía que había una conexión con esas personas más humana. Más reales, más de hablar así cara a cara. De pasarla bien sin necesidad de consumir drogas o alcohol. Y bueno, hice muchísimos amigos que hacían estas terapias. (...) Y es algo que realmente me gusta. Me doy cuenta que estas cosas son las que realmente me gustan hacer (Ignacio).

Ignacio, expresa el tránsito de consultante pasando por la auto-aplicación hasta llegar a ser simultáneamente practicante y terapeuta. Como en otras entrevistas, emerge en el relato la asunción en determinado momento de la carrera terapéutica de este doble papel de usuario y trabajador. Describe el proceso en el que comienza a iniciarse como terapeuta en un conjunto de prácticas holistas que, además de ser útil para conectarse consigo mismo, sirve como un trabajo complementario. También, este empleo le permite vivir de hacer lo que le gusta.

En estas trayectorias las personas logran o buscan alcanzar un nuevo estilo de vida centrado en la autenticidad y en la búsqueda de bienestar personal (Freidin & Borda, 2015). En Ignacio, uno de los cambios en su subjetividad a partir de su depresión y las terapias de autoconocimiento, está ligado a su percepción del tiempo: “Me empezó a hacer que sea un poco más consciente del tiempo, también, porque yo estaba todo el tiempo de acá para allá, nunca me tomaba un tiempo para mí”. La depresión viene a instruir o a enseñar a escuchar su propia naturaleza o descubrir aquello que verdaderamente le gusta hacer o ser.

Otro testimonio que da cuenta de un proceso similar al de Ignacio es el Julián. Este contador disgustado de su profesión, señala que después –y precisamente por ello– de experimentar una depresión profunda consigue alcanzar una *vida buena*. Lo que explica la emergencia de sus malestares es lo que llama “la paradoja de la elección” o de la “libertad”: “Viste cuando te recibís, no sabes que hacer de tu vida. Tengo tantas opciones que no sé que quiero. Y no quería ejercer mi profesión. Entonces eso me llevaba a qué quiero, qué quiero y a esa angustia”. Esta multiplicidad de opciones disponibles para elegir futuros posibles, generan una crisis o “depresión psicológica” que se agravan hasta alcanzar una dimensión “psicomotriz”. Las infinitas posibilidades de elección, conduce a una incapacidad para la decisión y la acción práctica (Rosa, 2012).

El relato transita de la falta de sentido y vitalidad del protagonista al logro de una nueva y original filosofía de vida centrada en ayudar a otros que permite alcanzar una vida en plenitud. Fruto de sus experiencias de la depresión deviene un “experto en crisis existenciales”. Según sus propias palabras ahora: “me dedico a lo que amo: transformar la vida de otros”. Afirma al respecto:

Salí completamente de la depresión. Incluso, tengo un video en internet, de un curso online que doy, que cuento como *story telling* mi depresión. Como salí de mí depresión con el dar. O sea, mi pastilla antidepresiva fue el dar. El ayudar a otros. (...) Pero yo descubrí que el dar, pero no cualquier cosa, algo que tenga que ver con vos. Algo que te da sentido. Necesito sentirme perteneciente al mundo, sentirme parte socialmente. O sea, es el hacer algo útil por lo demás y eso te hace sentir parte de un todo. (...) Yo ayudo gente en internet a reinventarse laboralmente

desde sus propósitos. Atiendo personas y me doy cuenta que no me voy a jubilar nunca. Porque me doy cuenta de que el sentido de mi vida pasa por el mejorar la vida de los demás (Julián).

Este trabajo y nuevo estilo de vida surge por sus experiencias de depresión, caracterizada por la desconexión. Así, ayudar a otros que atravesaron problemas semejantes al suyo, es una forma para sentirse parte de algo, útil en la comunidad. Logra conformar ejes resonantes más o menos individuales que lo vinculan a determinados segmentos del mundo. Además de trabajar de lo que le gusta, Julián practica *mindfulness* y lleva adelante grupos de meditación. Estas actividades de resonancia permiten desacelerar:

Yo practico meditación y me ha llevado a vivir como un poeta. A vivir la vida con una intensidad del aquí y ahora. Me ha llevado a eso. A bajar mi estrés mi ansiedad (...). Con la meditación que practico experimentas cosas, sentís ves. Cambias tu percepción, descubrís cosas de vos mismo, de la realidad. Vas encontrando más paz interior, más serenidad, se va ampliando tu visión (Julián).

Estas prácticas aparecen como modos de estar en el mundo alternativos a la lógica de la estabilización dinámica. En una sociedad centrada en el ideología de la acción (Petersen, 2011) la práctica de la meditación, aunque aparente un oxímoron, consiste en hacer nada. Para Julián permanecer en quietud, atento a los movimientos de la conciencia produce en el largo plazo una mayor serenidad. Así, encuentra resonancia en prácticas desaceleradas.

A pesar de las diferencias, los relatos biográficos de Ignacio y Julián permiten observar un nuevo estilo de vida, resonante, que es desacelerado. Ambos testimonios indican que vuelven a “sentirse parte” de algo, conectado al mundo al descubrir y hacer lo que les gusta. En ambos casos, esto implica llevar un estilo de vida más desacelerado al del pasado. Por tanto, no se trata de prácticas meramente re adaptativas, sino un conjunto de actividades que permiten cambiar el rumbo de biográfico. Representan resistencias individuales frente al incremento de la velocidad de la vida. Es importante enfatizar que si estas vidas resonantes pueden ser creadas o mantenidas no es una mera cuestión de elección individual, sino de condiciones de sociales colectivas que las posibilitan.

## CONCLUSIONES

En este artículo a partir de la teoría de la aceleración social y, en menor medida, de la resonancia de Hartmut Rosa, analizamos las narrativas de personas que padecen depresión en un estudio desarrollado en Argentina, en la ciudad de Santa Fe. Específicamente, concentramos el análisis de los relatos en tres periodos biográficos –pre-depresión, depresión y post-depresión– y su conexión con los patrones temporales.

Las investigaciones sobre las experiencias de depresión suelen no contemplar la relevancia de la (des)aceleración social y su impacto en las vidas de las personas. El análisis de las narrativas permite observar la centralidad que comportan los patrones temporales en las diferentes temporalidades biográficas. Así, en el periodo predepresivo, la aceleración del tempo de la vida contribuye a explicar la emergencia estos padecimientos. En el periodo depresivo, las personas suelen experimentar una desaceleración involuntaria, una paralización de sus acciones y del tiempo. Finalmente, en la post-depresión los actores buscan (y logran) desarrollar estilos de vida desacelerado. En algunas

ocasiones una vida acelerada conduce a depresiones, como desaceleración involuntaria, y, a su vez, estas experiencias promueven la elaboración de estrategias para lograr una vida buena intencionalmente desacelerada.

Consideremos que es relevante relativizar los resultados o, al menos, reflexionar sobre sus limitaciones para afinar o cuestionar aspectos teóricos. Si bien en muchos relatos obtenidos está presente la incidencia de los patrones temporales, en varias entrevistas estos no aparecen en ninguno de los periodos. Este aspecto sirve para evitar la generalización excesiva de esta clave analítica de la (des)aceleración en la comprensión de las experiencias de depresión. En efecto, las causas, los modos de estar en depresión y de salir de esos estados son diversos y no es posible subsumir la totalidad de relatos a este único patrón.

Como señalamos, este estudio concentra el análisis en personas de sectores medios. Sostenemos que los procesos de (des)aceleración inciden –y, a su vez, las personas les hacen frente- de modo de diferencial según condiciones de vida específicas. Así, las posibilidades de dar respuestas a una vida acelerada, para modificar estilos de vida dependen del conjunto de recursos sociales que disponen los actores. No es casual que sean jóvenes de clase media y profesionales, quienes hayan podido hacer un punto de inflexión en sus vidas. Por el contrario, en muchas biografías atrapadas en la vorágine a la que induce la aceleración y la precariedad laboral, desacelerar no parece una opción factible.

La teoría crítica de la aceleración social se sustenta en las experiencias del sufrimiento real, sin embargo, no parece sensible a identificar la pluralidad de modos de producción, experimentación y formas de dar respuestas a las patologías sociales. La teoría de rosiana contribuye a indicar que muchas experiencias de depresión están signadas por la (des)aceleración. No obstante, parece mostrar una limitación respecto a las inequitativas condiciones de vida según las distintas clases, géneros y etnias en las sociedades tardomodernas. Los diagnósticos de la aceleración social y la estabilización dinámica son unidimensionales (Dörre, 2009) en la medida en que no consideran los modos discordantes y desiguales en que estos macroprocesos afectan a distintos sectores sociales (Gros, 2020).

Un posible modo de continuar el análisis que, consideramos, puede contribuir a la teoría crítica rosiana de la aceleración social y su conexión con las patologías sociales, consiste en desarrollar estudios empíricos sensibles al impacto diferencial de los patrones temporales según aspectos socio-demográficos de las personas. Esto, posiblemente, abra caminos de comprensión sobre algunas de las formas que la (des)aceleración asume en diferentes contextos y grupos sociales específicos (según cuestiones relativas al género, edad, etnia, clases sociales). En efecto, estimamos necesario disponer de aportes empíricos para contribuir a evidenciar el peso diferencial que asume la lógica de la estabilización dinámicas en las diversas vidas situadas.

## BIBLIOGRAFÍA

Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2003). *El individualismo institucionalizado y sus consecuencias sociales y políticas*. España: Paidós Ibérica.

Bueno, A. (2020). ¿Qué viene después de la depresión? Ocho tesis sobre la crisis de la subjetividad neoliberal y sus implicancias políticas. *Cuadernos de Teoría Social*, 6(11), 95-120.

Corrêa, D. S., Peters, G., & Tziminadis, J. L. (2021). "Os seres humanos são, antes de mais nada, seres ressonantes": Entrevista com o professor Hartmut Rosa da Universität Jena e diretor da Max-Weber-Kolleg. *Civitas - Revista De Ciências Sociais*, 21(1), 120-129. <https://doi.org/10.15448/1984-7289.2021.1.39974>

Dörre, K. (2009). Kapitalismus, Beschleunigung, Aktivierung – eine Kritik. En: Dörre, K., Lessenich, S. & Rosa, H. (comp.) *Soziologie – Kapitalismus – Kritik: Eine Debatte* (pp. 181-204). Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Ehrenberg, A. (2013). La santé mentale ou l'union du mal individuel et du mal commun. *Sociologies* [Online]. URL: [journals.openedition.org/sociologies/4505](http://journals.openedition.org/sociologies/4505)

Ehrenberg, A. (2000). *La fatiga de ser uno mismo*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Fisher, M. (2016). *Realismo capitalista: ¿No hay alternativa?* Buenos Aires: Caja Negra.

Freidin, B. & Borda, P. (2015). Identidades profesionales heterodoxas: el caso de médicas, médicos y psicólogas que integran medicinas y terapias alternativas en Argentina. *Trabajo y Sociedad*, (25), 75-98.

Grippaldi, E. (2021). Patologizados, fatigados y perdidos: interpretaciones sociológicas del crecimiento de las depresiones en la modernidad tardía. *Civitas - Revista de Ciências Sociais*, 21(1), 84-93. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15448/1984-7289.2021.1.39002>

Grippaldi, E. (2020a). *La fatiga y los intentos: Un estudio socio-narrativo de personas en tratamiento por depresión en la Ciudad de Santa Fe*. (Tesis de doctorado). Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires.

Grippaldi, E. (2020b). Comunidades narrativas y vida buena. Narrativas biográficas en espacios terapéuticos de orientación espiritual y evangélica por consumo de drogas. En: Sustas, S., Tapia, S., & Venturiello, M. (Eds.), *Investigación e intervención en salud: demandas históricas, derechos pendientes y desigualdades emergentes*, pp. 137-158. Buenos Aires: Teseo.

Gros, A. (2020). ¿Una teoría crítica fenomenológica? Resonancia, alienación y crítica de la sociedad en el pensamiento de Hartmut Rosa. *Argumentos: revista de crítica social*, 22, 485-519.

Gros, A., & Torres, F. (2020). ¿Desaceleración de la aceleración? Descripción y normatividad de la velocidad social en tiempos de pandemia. En: *Teoría & Cambio Social*. Torres Castaños, E. & J., Domingues (pp. 60-71). Buenos Aires: CLACSO.

Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.

Horwitz, A. V., & Wakefield, J. (2007). *The Loss of Sadness*. Nueva York: Oxford University Press.

Keohane, K., Petersen, A. & Van Den Bergh, B. (2017). *Late modern subjectivity and its discontents*. Londres: Routledge.

Meccia, E. (2019). Cuéntame tu vida. Análisis sociobiográfico de narrativas del yo. En: E. Meccia (Ed.), *Biografías y sociedad*, pp.63-96. Argentina: Ediciones UNL y Eudeba.

Meccia, E. (2012). Subjetividades en el puente. El método biográfico y el análisis microsociológico del tránsito de la homosexualidad a la gaycidad. *Revista latinoamericana de metodología en investigación social*, 4(2), 38-51.

Montero, D. (2020). La modernidad acelerada y sus desafíos. Una conversación con Hartmut Rosa. *Revista de Humanidades*, 41, 281-307.

Muñiz Terra, L., Frassa, M. J., & Bidauri, M. P. (2018). Hacia un encuentro de reflexividades: la entrevista biográfica como interludio del proceso de investigación social. En J. I. Piovani y L. Muñiz Terra (Eds.), *¿Condenados a la reflexividad?* pp. 120-146. Buenos Aires: CLACSO.

OMS. (2021). *Depresión*. Recuperado el 6 de noviembre de 2021, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

OPS. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.

Peters, G. (2021). O novo espírito da depressão. *Civitas - Revista de Ciências Sociais*, 21(1), 71-83. <https://doi.org/10.15448/1984-7289.2021.1.39150>

Petersen, A. (2011). Authentic self-realization and depression. *International Sociology*, 26(1), 5-24. <https://doi.org/10.1177/0268580910380980>

Ratcliffe, M. (2015). *Experiences of Depression*. Reino Unido: Oxford University Press.

Rosa, H. (2020). *Resonancia. Una sociología de relación con el mundo*. Buenos Aires: Katz

Rosa, H. (2019). La “resonancia” como concepto fundamental de una sociología de la relación con el mundo. (Trad: Gros, A.) *Diferencias*, 7, 71-81.

Rosa, H. (2016). *Alienación y aceleración*. Buenos Aires: Katz.

Rosa, H. (2012). Accélération et Dépression. Réflexion sur le Rapport au Temps de notre Époque. *Les Cahiers de Rhizome*, 43, 04-13.

Rosa, H. & Bialakowski, A. (2018). Alienación, aceleración, resonancia y buena vida: Entrevista a Hartmut Rosa. *Revista Colombiana de Sociología*, 41(2), 849-859.

Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., Abbafati, C., Adolph, C., Amlag, J. O., Aravkin, A. Y., Bang-Jensen, B. L., Bertolacci, G. J., Bloom, S. S., Castellano, R., Castro, E., Chakrabarti, S., Chattopadhyay, J., Cogen, R. M., Collins, J. K., ... Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories



in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)

Schütz, A. (2008). *El problema de la realidad social*. Buenos Aires: Amorrortu.

Taylor, C. (2006). *Fuentes del yo*. Barcelona: Paidós.

Van Den Bergh, B. (2013). Self-fulfillment or self-erosion? Depression as key pathology of late modernity. En: Araoz, G., Alves, F. y Jaworski, K. (edit.) *Rethinking Madness* (pp. 87-109). Leiden: Brill. [https://doi.org/10.1163/9789004373952\\_006](https://doi.org/10.1163/9789004373952_006)