



# ÀGORA

## RUBIÓ I ORS

REVISTA DE FILOSOFIA

INSTITUT RUBIÓ I ORS · L'HOSPITALET DE LLOBREGAT



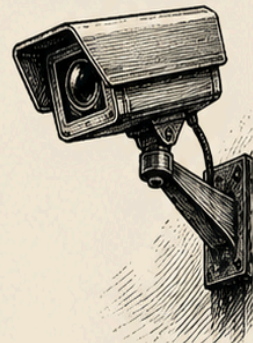
NÚM.

1

# 1984

I ELS TOTALITARISMES

*Pensar és resistir*



CURS 2025-2026



## Índex de continguts

Pòrtic	<i>Miquel Amorós</i>	p. 4
Crítica a la raó del Totalitarisme	<i>Lina Azouagh Ouabbi</i>	p. 5
El Totalitarisme: Propaganda, Por i Manipulació	<i>Safa Baidder</i>	p. 8
Són els règims totalitaris tan dolents?	<i>Mariam ben Sibh</i>	p. 10
La societat de la teva millor versió	<i>Joan Campo Santos</i>	p. 12
El totalitarisme en l'amor	<i>Ashly Valeria Delgado</i>	p. 16
Es pot ser feliç sense llibertat?	<i>Wissal El Hmaidi</i>	p. 18
Perquè la gent obeeix?	<i>Yovani Fabricio Enamorado</i>	p. 20
La totalitat del sentiment	<i>Nazareth Loany García Paz.</i>	p. 22
La realitat que tothom calla	<i>Sarah Imudia</i>	p. 25
?	<i>Miriam Medjahed</i>	p. 27
El Totalitarisme	<i>Natalia Méndez</i>	p. 29



L'ull a la butxaca	<i>Jordan Alejandro Mendoza</i>	p. 31
Entre la llibertat i el rendiment	<i>Juvir Sarai Mera</i>	p. 33
El totalitarisme de la productivitat	<i>Joel Morales Fernández</i>	p. 36
El totalitarisme dels <i>Influencers</i>	<i>Daniel Peña Mateo</i>	p. 39
Control invisible: el totalitarisme modern	<i>Rebaab Sajid Imran</i>	p. 41
El Saber	<i>Nilsen María Sánchez</i>	p. 45
El totalitarisme: quan la por de ser jutjat ens fa callar	<i>Yaneth Sierra</i>	p. 47
El totalitarisme: quan l'amor es converteix en control	<i>Jhamell Simbrón</i>	p. 49
El totalitarisme i la seva forma de control que afecta la societat	<i>Daniela Tatis</i>	p. 52
El Totalitarisme en la vida quotidiana	<i>Blessing Umweni</i>	p. 54
Totalitarismes del passat	<i>Irina Zambrano</i>	p. 56
El Preu de Pertànyer Acríticament	<i>Gerónimo Malagón Vega</i>	



## Pòrtic

El problema dels Totalitarismes és un problema filosòfic, social i polític. Es un problema que té a veure amb les accions –i les omissions–: és, doncs, una problemàtica vinculada amb les formes d'organització de les societats polítiques humanes i amb l'ètica. Arran de la hipertròfia tecnològica a partir de la II Guerra Mundial, deixen de ser certs els axiomes que estableix Hans Jonas a “*El principio de responsabilidad. Ensayo de una ética para la civilización tecnológica*”, publicat el juny de 1979, a saber: i) La condició humana, resultant de la naturalesa de l'home i de les coses, roman en allò fonamental fixa d'una vegada per sempre; ii) Sobre aquesta base és possible determinar amb claredat i sense dificultat el bé humà; i iii) l'abast de l'acció humana i, per tant, de la responsabilitat humana està estrictament delimitat (Jonas, 2022, p. 23). Si al 1979, com a conseqüència de les *tecnologies de la mort* assajades durant la II Guerra Mundial, els tres axiomes anteriors ja no eren vàlids, encara més ho han deixat de ser amb les conseqüències de la mala gestió de les NTIC en unes societats on predomina la Postveritat.

Els assajos filosòfics que en les pàgines que segueixen es recullen corresponen a originals escrits per l'alumnat de Filosofia de Quart Curs de l'ESO del nostre Institut Rubió i Ors, de L'Hospitalet de Llobregat. Més que centrats en els fets històrics derivats dels Totalitarismes a les darreres Guerres Mundials, o en els grans discursos polítics o ideològics –ens podem plantejar si no és més sensat tenir *idees* que no pas *ideologies*–, han estat centrats en allò que Ludwig Wittgenstein anomenava les *formes de vida*: aquelles realitats on més que el que es diu amb el llenguatge, es mostra amb les accions allò que no ha de ser/no pot ser dit. Avui els Totalitarismes apareixen mimetitzats de molt diverses maneres, moltes aparentment innòcues o invisibles si no es presta la necessària *atenció*. Això ho va preveure, precisament, Simone Weil: el problema és el problema de la *falta d'atenció*. No en són alienes les xarxes socials i la *vida apantallada* que respon a interessos econòmics. En el futur, aquells que estiguin atents a l'hermenèutica de la Realitat (real?) tindran el Superpoder de poder comprendre-la i, potser, transformar-la. Tal és l'imperatiu incondicionat que enuncia l'ètica de Hans Jonas.

Com podreu copsar en llegir els següents assajos –molt diversos, no podia ser d'altra manera– de les autores i autors del nostre Institut, a més de la *Responsabilitat*, tenim motius sobrants per albirar –deixarem vèncer almenys aquest cop a Ernst Bloch– un Principi d'*Esperança*. D'això, potser, va l'Educació. Gaudiu-ne, si teniu algun moment d'oci, d'alguns dels seus fruits.

Miquel Amorós



## Crítica a la raó del Totalitarisme

*Lina Azouagh Ouahbi*

El totalitarisme és un sistema que imposa una forma de vida basada en l'expulsió de tota llibertat: la llibertat d'expressió, la llibertat d'opinió i, fins i tot, la més profunda de totes, la llibertat de pensament. Què passa quan a una societat sencera li és llevada aquesta llibertat?

Segons Byung-Chul Han, aquesta realitat es pot entendre a través dels conceptes de positivitat i negativitat. Tot i que poden semblar allunyats del totalitarisme, en realitat hi estan profundament connectats. Han associa la positivitat extrema amb una nova forma de control: la societat del cansament, una societat que exigeix productivitat constant i que elimina qualsevol espai per a la pausa i la reflexió. En aquest context, tot allò que és diferent —com el descans o el pensament crític— passa a ser considerat negatiu.

Però, parlant de llibertat: creieu realment que som lliures? I si us diguéssiu que el fet de viure dins d'una estructura jeràrquica ens fa menys lliures del que pensem? El filòsof Michel Foucault ens ajuda a entendre aquesta idea a través del concepte de poder. Els sistemes totalitaris no només reprimeixen, sinó que també moderen el nostre comportament. El simple fet de sentir-nos vigilats per una figura superior fa que adaptem la nostra manera d'actuar, sovint sense ni adonar-nos-en.

Això es pot explicar amb un exemple clar: el panòptic. Es tracta d'un sistema de vigilància en què el vigilant ocupa una posició central i superior, mentre que la resta no sap mai si és observada. Aquesta incertesa fa que les persones actuïn com si sempre ho estiguessin.

Però, qui té realment el control? Sovint pensem en figures llunyanes o inabastables, però la resposta és més propera del que sembla. Segons Foucault, qui té el poder té el saber, i aquest saber li permet controlar les diferents esferes de la vida. Això es pot relacionar amb dinàmiques pròpies del



feixisme, on tot allò que és diferent és rebutjat o exclòs. I l'exclusió, inevitablement, comporta violència. Tal com afirmava Hannah Arendt: sense diàleg, no hi ha democràcia real.

En definitiva, el totalitarisme pot semblar un concepte senzill: la negació de la llibertat humana. Però si hi aprofundim, descobrim que avui dia existeixen múltiples dinàmiques amb trets totalitaris: a les xarxes socials, a l'escola o al món laboral.

Si deixéssim de banda l'ego i la necessitat constant d'encaixar, potser seríem més crítics amb el sistema. El problema és que la majoria de la societat no sap identificar on es troba realment el conflicte, perquè, en aparença, tot funciona. I mentre no ens afecti directament, tendim a ignorar-ho.

Si aprofundim encara més en la qüestió i ens preguntem quin és avui el sistema de control més influent, la resposta no és tan evident com sembla.

Quan pensem en el totalitarisme, sovint imaginem un sistema polític amb control absolut. No obstant això, avui també podem parlar de formes més subtils, que no provenen d'un govern, sinó de dinàmiques socials.

Un exemple clar és el consumisme, que influeix profundament en la manera com pensem, actuem i entenem el món. Es basa en la idea que la felicitat i l'èxit depenen del que tenim. A través de la publicitat, les marques i les tendències, rebem constantment el missatge que necessitem consumir més per sentir-nos millor o per encaixar. Aquesta pressió, tot i no ser sempre visible, és constant, i afecta especialment els joves, que sovint construeixen la seva identitat a partir del que consumeixen.

Aquesta forma de control pot considerar-se totalitària perquè limita la llibertat individual. Encara que creiem que triem lliurement, moltes de les nostres decisions estan condicionades. Això pot generar dependència i una insatisfacció constant, ja que sempre apareixen noves necessitats creades artificialment.



A més, el consumisme transforma els valors de la societat: es dóna més importància al tenir que al ser. Això pot provocar desigualtats, frustració i una pèrdua del sentit crític. Les persones acaben mesurant el seu valor per allò que posseeixen, i no pel que són.

Això podria comportar també a la productivitat tòxica, aquesta és una autoexplotació sovint laboral, però a vegades també personal la qual es valora més el treball sobre la salut mental, generant així estrès, ansietat, cansament profund... És a dir, coses que es veuen sovint en el dia a dia. Això bàsicament forma una roda que no para.

En conclusió, el consumisme actua com una forma de totalitarisme modern: no imposa per la força, però condiona profundament. Té la capacitat de modelar comportaments i pensaments, i per això és essencial mantenir una actitud crítica si volem preservar la nostra llibertat real.

Aquest és només un exemple d'una dinàmica social que pot derivar en formes de control. I com més dinàmiques d'aquest tipus existeixin, que de fet ja existeixen, tot i que sovint ens costa identificar-les. Més ens acostem a un sistema totalitari global.

El món actual és el que és, i el que està fet, fet està. Però això no vol dir que no pugui canviar. Com deia Heràclit, l'únic constant és el canvi: tot flueix.

La gran pregunta és: estem realment disposats a qüestionar-ho i transformar-ho, o estem massa còmodes per fer-ho?



## El Totalitarisme: Propaganda, Por i Manipulació

*Safa Baidder*

El totalitarisme és una forma de govern en la qual existeix un control total i una supervisió de la vida de les persones, sense llibertat individual. Pot semblar una cosa del passat, com en èpoques de monarquies absolutes on una sola persona ho controlava tot, però en realitat no ha desaparegut i pot tornar a aparèixer en diferents formes.

Un exemple clar de sistema totalitari van ser els nazis a Europa. El nazisme va ser una ideologia d'extrema dreta que va estar al poder a Alemanya entre 1933 i 1945, liderada per Adolf Hitler. La seva ideologia rebutjava el comunisme, el marxisme i la democràcia liberal. A més, defensava la idea que la "raça ària" era superior, cosa que va portar a la persecució i extermini de milions de jueus i altres grups considerats "inferiors". Aquest projecte es justificava amb la idea de "netejar Europa", però en realitat es va tractar d'un sistema basat en la violència, la propaganda i el control absolut de la societat.

El nazisme no només buscava controlar la política, sinó també el pensament de les persones. El règim controlava l'educació, la informació i els mitjans de comunicació per imposar una única manera de veure el món, eliminant qualsevol mena d'oposició.

La filòsofa Hannah Arendt va estudiar profundament aquest tipus de règims. En la seva obra *Els orígens del totalitarisme*, va explicar que el totalitarisme no només busca governar, sinó dominar completament la vida humana, fins i tot la manera de pensar. Segons Arendt, aquests sistemes se sostenen gràcies a l'ús de la por, la propaganda i l'eliminació de la llibertat individual.

A més, Arendt va introduir la idea de la "banalitat del mal", que explica com moltes persones poden participar en actes extremadament cruels no perquè siguin monstres, sinó perquè obeeixen ordres sense reflexionar ni qüestionar el que fan.



En conclusió, el totalitarisme, com el nazisme, demostra com un sistema polític pot arribar a controlar completament una societat i eliminar la llibertat humana, una cosa que continua sent un tema important per reflexionar avui en dia.

Avui en dia, no existeixen règims exactament iguals al nazisme, però sí que hi ha governs que presenten característiques totalitàries. Per exemple, en països com Corea del Nord, el govern controla la informació, limita la llibertat d'expressió i exigeix una obediència absoluta dels ciutadans. També es poden observar elements de control en altres llocs, com la censura dels mitjans de comunicació o la vigilància massiva de la població.

Aquests exemples actuals es poden relacionar amb les idees de Hannah Arendt, ja que mostren com el control de la informació, la por i la falta de pensament crític poden facilitar que les persones acceptin situacions injustes. Això demostra que el perill del totalitarisme no ha desaparegut, sinó que pot adoptar noves formes en el món actual.

En conclusió, el totalitarisme és un sistema que busca controlar no només la política, sinó també la manera de pensar i actuar de les persones. A través de la propaganda, la por i la manipulació de la informació, règims com el nazisme van aconseguir eliminar la llibertat individual i imposar una única ideologia. Les reflexions de Hannah Arendt ens ajuden a entendre que aquests sistemes poden aparèixer quan les persones deixen de pensar críticament i accepten les coses sense qüestionar-les. Per això, és important defensar la llibertat d'expressió, el pensament crític i la democràcia, per evitar que es repeteixin errors del passat.



## Són els règims totalitaris tan dolents?

Mariam ben Sbih

El totalitarisme sempre ha estat criticat, sol associar-se amb la repressió i la falta de llibertat, però què és el totalitarisme? potser és un sistema que ens ajuda a estar en una societat? Tal vegada ajuda a sentir-se part d'alguna societat? Al llarg de la història de la filosofia molts filòsofs han resguardat la teoria que una societat totalitària podria funcionar millor.

Thomas Hobbes va ser un dels filòsofs més claus per defensar el totalitarisme. A la seva obra literària "Leviatà" ell suposa que els homes renunciïn a la seva llibertat política i se subordinen completament al poder de l'Estat de forma voluntària. Tot i això, aquest és un alt preu per garantir la seguretat física i vital. La possibilitat d'aconseguir benestar i adquirir propietats només es pot garantir si un Estat sobirà, centralitzat, fort i absolut regula la política. Encara que la seva teoria va ser influenciada per la guerra civil anglesa, les seves idees fonamentals són que els ciutadans es poden rebel·lar en un sol cas: quan l'Estat es veu incapacitat per protegir-los. També que el poder de l'Estat no es pot dividir, per la qual cosa l'Església no hauria de tenir una influència terrenal. Aquesta visió de l'Estat autoritari fa que l'obra continuï sent controvertida.

Gentile va desenvolupar una filosofia/idea anomenada actualisme, que es basa que la realitat no existeix fora del pensament en acte, és a dir, que no hi ha una realitat objectiva independent (com dirien els científics) i que tot el que existeix, existeix perquè és pensat.

Gentile defensava que l'individu no té cap sentit fora de la societat. Per tant, la persona s'ha d'integrar totalment a l'Estat. Per a ell, la llibertat no era oposar-se a l'Estat, sinó identificar-s'hi. Llavors, l'individu aïllat és una abstracció, és a dir que es refereix no vol dir que no existeixi la persona, sinó que aquest individu totalment separat no existeix a la realitat concreta. Ja que segons Gentile tu penses en un idioma que no has creat, les teves idees vénen d'una cultura, educació, història i la teva identitat depèn de relacions. Imagina't que algú diu: "Jo sóc completament



independent de la societat” Gentile respondria: En quin idioma estàs pensant això? Qui et va ensenyar a pensar així? D'on surten els teus valors, educació, pensament etc...?. A més, Gentile va donar suport activament a Benito Mussolini, ja que va ajudar a donar base filosòfica al règim feixista, i la seva filosofia encaixa perfectament en el règim feixista.

Carl Schmitt també fou un filòsof que va ajudar públicament al regim nazi. La seva teoria es basa en una idea: la política no consisteix a debatre o arribar d'acord, sinó en la distinció fonamental entre "amic" i "enemic". Per a Schmitt, un Estat és fort i de veritat sobirà quan té la capacitat de decidir qui és l'enemic de la comunitat, tant a l'exterior com a l'interior del país.

Segons el seu pensament, el liberalisme i la democràcia parlamentària són sistemes febles perquè es perden en discussions infinites i són incapaços d'actuar en moments de crisi. Schmitt defensava el concepte de "l'estat d'excepció": la idea que el líder suprem de l'Estat ha de tenir el poder absolut per saltar-se les lleis si és necessari per protegir l'ordre i la supervivència de la nació. Per a ell, el totalitarisme no era una tirania sense sentit, sinó l'única manera de mantenir la unitat d'un poble i evitar que la societat es fragmentés i caigués en el caos d'una guerra civil.

En conclusió, quan analitzem les idees de Hobbes, Gentile i Schmitt, ens adonem que els totalitarismes, al llarg de la filosofia, no s'ha plantejat sempre com una simple eina de maldat o crueltat gratuïta. Al contrari, aquests pensadors el veien com una solució extrema, però necessària a grans problemes humans, la por al caos, la necessitat de pertànyer i identitat col·lectiva o la cerca d'ordre i seguretat en temps de crisi.



## La societat de la teva millor versió

*Joan Campo Santos*

Vivim en un món on tothom et pot veure i tu pots veure a tothom. El fenomen del “doxing”, una broma entre amics, és l'expressió més gran que tota la nostra vida es troba dins d'un sistema digital, on qui tingui les ganes pot accedir. Però tot i que aquest panòptic estigui dins del nostre dia a dia, no som capaços de veure al guàrdia, perquè aquest està dins nostre.

No només per por a la crítica, la humiliació, o el fet d'estar fora d'aquesta societat tancada que rebutja la diferència; que es tanca sense espai al canvi en un model unilateral de pensament i rudimentari, on burlescament classifica la bogeria i la diferència, ignorant la persona darrere de l'etiqueta, per la simple por al diàleg, la proliferació de la cultura, la igualtat i el respecte mutu entre individus; que són tots, al cap i a la fi. Si no, perquè tal por de no ser part del conjunt, anomenat societat és inherent a la idealització platònica d'un mateix. Deixem de ser nosaltres mateixos perquè volem ser, qui podríem arribar a ser, en un futur, tan pròxim com llunyà d'arribar a ser veritat. Aquest totalitarisme amagat de tendència, ha calat tant bé a la nostra societat, que el moment de tenir un ídol, és part de la nostra vida.

Cal aclarir, que un ésser de referència a la nostra vida no és dolent, tenir a algú que ens inspira a seguir és beneficiós. Però, si remuntem a l'etimologia d'ídol, *idolus*, del grec *éidolon* ‘imatge’, format a partir de *eidon* ‘obra artesanal’, ara cada vegada deixem de tenir un referent i creem una imatge perfecta de nosaltres mateixos sense pròpiament inspirar-nos a canviar, simplement creem el nostre propi déu al qual adorem i desitgem assolir tal perfecció. Desgraciadament, aquesta idolatrització i culte a la nostra possible imatge no sempre doni fruit a un progrés personal.

Volem quedar-nos adorant a aquesta imatge, que suposadament hem creat nosaltres, però, rebutgem l'evolució de nosaltres mateixos, ja que el nostre punt de vista ascendeix per sobre de les nostres possibilitats i ganes a curt termini (un termini que queda vegada es contreu més i més), el referent ja no és un punt de suport, sinó un somni més que no creiem ni volem assolir.



Per tant, ara que el cartell del gat ha estat substituït per nosaltres mateixos platonitzats, l'únic que ens queda és veure com aquelles persones que comprenen que l'evolució no resideix en voler, sinó en fer, ara són les que, amb bona o mala intenció modelen, a través del panòptic de les xarxes socials (o qualsevol expressió d'aquesta), la teva idea del jo perfecte.

Una idea que, després de tot, és el Jo que la societat tancada que rebutjava als que volen destacar, ha modificat per semblar que la idea ha sigut teva. Creiem que som els nostres propis caps de les nostres decisions, i aspirem a ser millors, autoexplotar-nos com a esclaus de qui ens vol fer pensar així.

Tal qual Byung Chul Han deia, hem abolit qualsevol mena de negativitat a la nostra vida, no aquella expressada en sentiments negatius, sinó en el simple fet de no ser productiu. El nostre jo perfecte ha tret el lloc al no-fer, per tant, a l'amor. El narcisisme, que genera el sentiment d' **autosuperació**, de ser **autosuficient** i el **teu propi referent**, substitueix en morir pels altres; la definició de la vida i l'amistat, la llibertat de fer el que volem; l'art, la música, la filosofia, el pensament crític i tot el que envolta la necessària negativitat desapareix davant l'ídol imponent, que consumeix l'essència de la convivència. La generació d'una utopia imaginària crea una distopia il·lusionària d'**autoexplotació**.

A més, aquest model social del millor tu no accepta un canvi, en si el model sembla a ser que varia de cara als diferents individus, però en realitat totes aquestes visions perfectes apunten a un mateix cànon que no accepta cap mena de canvi. Popper defineix que una societat oberta és aquella oberta al diàleg, l'evolució i el canvi, però aquest model no accepta canvi, no accepta diàleg, però perillosament evoluciona per amagar tot el propòsit inicial.

Un exemple, desgraciadament, efectiu de la teoria d'aquest esquema de control dut a la pràctica es situa durant la Segona Guerra Mundial. Hitler va crear el model de la raça Ària; una raça pura, alemanya, i 100% perfecta; aquesta idea principal va moldejar les ment de 4,5 milions de joves, fent-los creure que aquest model d'home era l'únic model correcte, postveritable (negant la resta d'opcions possibles i viables que ja existien i enmascarant la via inicial per a convèncer més) i que no



afirma la possibilitat d'una segona opció d'evolució a la qual es pogués recórrer. Per tot això, Hitler, va estar a les portes de la totalitarització de tota Europa.

Tot aquest model del millor tu, no és més que la pura expressió, el control subtil que un totalitarisme ofereix en forma de superació personal.

El totalitarisme cap a l'amor és el control total del sentiment d'estimar, perquè no permet que estimis a ningú més que a l'autoritat ja que són ells els qui et guien en les bones decisions.

Es pot dir que el totalitarisme reemplaça a l'amor amb un amor obligatori cap a l'estat.

El totalitarisme no sols busca controlar la vida pública sinó també la privada incloent emocions i coses amoroses. El totalitarisme busca controlar-lo tot, la vida pública com la privada, és com una relació destructiva cap a l'amor i només vol reemplaçar-lo per a generar únicament lleialtat a l'estat

Al meu entendre el totalitarisme és quan l'amor deixa de ser lliure i es converteix en control, és com quan per por de perdre a una altra persona portes a voler controlar-ho tot en la relació, intentes vigilar, limitar-la, o fer que actuï com tu vulguis, es perd la llibertat de l'altre i l'amor ja es converteix en una obsessió, això no és amor veritable perquè l'amor necessita confiança i espai, no control. L'amor necessita dues persones lliures, però quan vol dominar o posseir, apareix la por, després el control i finalment el ressentiment. Aquest ressentiment pot transformar-se en odi perquè l'altra persona no pot ser completament controlada. En fi, quan l'amor es converteix en control, deixa de ser amor i es torna una relació de tensió i rebuig.

Si veiem això des del punt de vista de Michel Foucault, el poder no sempre prohibeix estimar lliurement de manera directa sinó que moltes vegades influeix en com entenem l'amor i cap a qui hem de dirigir-lo. Des d'aquesta perspectiva l'amor deixa de ser completament lliure perquè també pot ser manat per normes i estructures de poder que afecten el que sentim i desitgem. Fins i tot en les relacions personals, això es pot veure quan l'amor es converteix en control, i la por o la inseguretats porten a limitar la llibertat de l'altre.



Es pot dir que quan una persona sent que no pot estar sense l'altra, pot començar a justificar comportaments controladors com si fossin una forma de cura. No obstant això, aquest tipus d'actituds no enforteixen la relació, sinó que l'afebleixen, perquè eliminen la llibertat. Tant en el totalitarisme com en les relacions personals, el control sol justificar-se amb la idea que és pel bé de l'altre, quan en realitat limita la seva capacitat de decidir i de ser qui és.

En conclusió, l'amor veritable sol pot existir quan hi ha llibertat. Quan l'amor intenta ser controlat o imposat, deixa de ser autèntic i es converteix en una forma de domini. Per això tant en la societat com en les relacions personals, és important reconèixer els errors per a evitar que l'amor es transformi en una forma de control en lloc d'un vincle lliure i genuí.

El tancament d'aquesta idea és gairebé un advertiment, l'amor no pot sobreviure allí on no hi ha llibertat. Intentar assegurar-ho tot és, la forma més segura de perdre-ho. Perquè estimar no és eliminar la incertesa de l'altre, sinó aprendre a conviure amb ella.



## Es pot ser feliç sense llibertat?

*Wissal El Hmaidi*

Des de sempre, les persones han volgut ser felices i sentir-se bé amb la seva vida. De fet, moltes de les coses que fem cada dia, com estudiar, passar temps amb els amics, practicar esport o fer activitats que ens agraden, tenen a veure amb aquesta recerca de felicitat. Tothom vol viure tranquil, sentir-se lliure i poder decidir sobre el seu futur. Però això ens fa pensar en una pregunta important: és la felicitat l'única cosa que realment importa a la vida? O hi ha altres valors igual d'importants, com la llibertat, la justícia, o el respecte?

Aquest tema es pot relacionar amb el totalitarisme, ja que en aquest tipus de sistema polític el govern controla gairebé tots els aspectes de la vida de les persones. En una societat totalitària, la gent no té gaire llibertat per expressar les seves opinions, decidir què vol fer o pensar diferent del govern. Això fa que moltes persones no puguin viure de la manera que voldrien i, per tant, sigui molt difícil arribar a una felicitat real.

Per una banda, filòsofs com Aristòtil pensaven que la felicitat era l'objectiu principal de la vida humana. Segons ell, totes les accions que fem tenen com a finalitat sentir-nos realitzats i viure bé. Aristòtil creia que una persona és feliç quan pot desenvolupar les seves capacitats, prendre bones decisions i viure d'una manera equilibrada. Però en un sistema totalitari això és molt difícil, perquè les persones no poden escollir lliurement què volen estudiar, on volen treballar o fins i tot què poden dir. Tot està controlat pel govern i això limita molt la seva felicitat i el seu desenvolupament personal.

A més, en aquests sistemes moltes vegades les persones viuen amb por. Tenen por de parlar, d'opinar diferent o de criticar el govern, perquè poden ser castigades. Això provoca que la gent amagui el que pensa realment i deixi de ser ella mateixa. Sense llibertat d'expressió i sense drets, és molt difícil sentir-se bé amb un mateix. La felicitat no només depèn de tenir coses materials, sinó també de poder viure amb dignitat i llibertat.



Per una altra banda, Immanuel Kant defensava una idea diferent. Ell deia que el més important no és ser feliç, sinó actuar correctament i complir amb el nostre deure moral. Segons Kant, hem de fer el bé perquè és el correcte, encara que això no ens faci més feliços. El problema és que en un sistema totalitari no ets tu qui decideix què està bé o malament, sinó el govern. Això pot arribar a ser molt injust, perquè les persones es veuen obligades a seguir normes amb les quals no estan d'acord. Moltes vegades aquestes normes poden anar contra els drets humans i contra la llibertat de les persones.

També és important parlar de la dignitat humana. Totes les persones haurien de tenir dret a pensar lliurement, expressar-se i prendre decisions sobre la seva pròpia vida. En el totalitarisme, aquests drets sovint desapareixen. El govern controla la informació, la cultura i fins i tot la manera de pensar de la població. Això fa que les persones perdin autonomia i se sentin atrapades. Una societat sense llibertat i sense respecte pels drets humans és una societat injusta.

Personalment, crec que la felicitat és molt important, però no és l'única cosa que importa. També són fonamentals valors com la llibertat, la justícia, la igualtat i el respecte. Una persona pot tenir diners o comoditats, però si no és lliure o no pot expressar-se, difícilment serà realment feliç. Penso que la felicitat completa només existeix quan les persones poden viure amb dignitat i decidir sobre la seva vida. Per això considero que el totalitarisme és un sistema injust, perquè controla massa la vida de les persones i no les deixa ser elles mateixes.

En conclusió, penso que la felicitat no pot existir sense llibertat. Encara que tots volem ser feliços, també necessitem poder decidir com volem viure, expressar les nostres idees i actuar segons els nostres valors. Els sistemes totalitaris demostren que, quan no hi ha llibertat ni drets, la felicitat deixa de ser real i es converteix en una simple aparença. Per això és tan important defensar tant la felicitat com la llibertat, la justícia i el respecte pels drets humans. Només en una societat lliure les persones poden desenvolupar-se plenament i buscar la seva pròpia felicitat.



## Per què la gent obeeix?

*Yovani Fabricio Enamorado*

Per què som tan obedients? Per què la gent tendeix a veure's ella mateixa com un objecte que fa els desitjos d'una altra persona? A principis dels anys seixanta, el psicòleg Stanley Milgram va fer un experiment per entendre fins on pot arribar l'obediència. Va observar que persones normals eren capaces de fer mal a altres simplement perquè una autoritat els ho ordenava.

Aquest experiment mostra que la societat funciona mitjançant rols. Cada persona assumeix un paper i sent que ha de complir allò que se n'espera, arribant a veure's com un instrument que obeeix, deixant de banda la seva responsabilitat. Una cosa semblant passa a l'experiment de la presó de Stanford de Philip Zimbardo. Els guàrdies van començar a actuar de manera agresiva i abusiva, mentre els presoners es tornaven submisos i nerviosos. L'experiment va haver d'acabar abans d'hora perquè la situació va sortir de control. Els participants adopten tan fort el seu rol de guàrdia o presoner que acaben actuant de forma abusiva o submissa sense necessitat d'ordres directes. El rol social acaba modelant el comportament. A més, moltes persones obeeixen perquè tenen por de ser rebutjades o quedar-se soles. De vegades seguir el grup sembla més fàcil que pensar per un mateix, encara que això significa acceptar coses injustes.

Això també s'observa clarament a la pel·lícula *L'onada*, on els estudiants construeixen un sistema autoritari dins de l'aula, adopten normes, identitats grupals i obediència cega, perdent el pensament crític i racional. Aquest tipus de dinàmica mostra com és de fàcil que una estructura de poder es formi fins i tot en contextos quotidians, sense necessitat d'un règim polític formal.

La filòsofa Hannah Arendt va anomenar això la "banalitat del mal", explicant que moltes vegades les persones no actuen per maldat conscient, sinó per una obediència mecànica que els fa deixar de



pensar en les conseqüències del que fan. Això resulta especialment perillós perquè converteix el mal en una cosa quotidiana, gairebé normal, i no en una cosa excepcional.

En conclusió, aquests exemples mostren que les persones poden obeir molt més del que es pensen quan una autoritat o un grup els diu què fer. El totalitarisme aprofita aquesta tendència, però no n'és l'únic responsable: també ho és la manca de pensament crític individual. De vegades se subestima fins a quin punt una persona pot renunciar al seu judici propi només per encaixar o evitar conflictes. Fins i tot avui dia això es pot veure a les xarxes socials, on moltes opinions se segueixen o es rebutgen més per influència del grup que per reflexió pròpia. El veritable problema apareix quan l'obediència substitueix el pensament, i el costum d'acceptar allò establert impedeix qüestionar-ho.



## La totalitat del sentiment

*Nazareth Loany García Paz*

El totalitarisme és una doctrina que els governants utilitzen per a exercir un control sobre la societat i, segons Hannah Arendt, el totalitarisme no sols es basa en la repressió física, sinó també en la manipulació del que nosaltres creiem com a veritat, controlen la vida pública fent que la gent no pugui opinar, ni a favor o en contra del que ells pensen per si mateixos, destruint la capacitat i la lliure expressió de les persones, i també el propi sentit de cadascuna.

Per a mi els sentiments no són passatgers, sinó que només en moments claus, i gairebé al llarg de tota la teva vida pots apreciar-los, perquè ells no habiten en l'eternitat, i molt menys en la fugacitat, sinó en el present, en el moment que et trobis, no es poden aprendre, i molt menys imposar, només sentir, i en ells existeix la càrrega la veritat, la teva veritat. La nostra veritat.

Utilitzen la por i dubte de qui la teva experiència de vida t'ha ensenyat per a convertir-te en una peça manejable i vulnerable al seu control. El totalitarisme no fa servir sempre armes per a controlar-lo tot, sinó que fan servir les nostres idees en contra de nosaltres mateixos, fent que dubtis del que sents i del que tu mateix creus, fins al punt de convèncer-te d'acceptar com a propi el que t'ha estat imposat però no ensenyat.

Ataquen des de fora, excloent tot allò que vagi en contra dels seus ideals, ataquen la teva llar, el lloc on la teva autenticitat com a persona es forja, fent un calvari de tortura i destrucció, tot allò que alguna vegada et va donar pau i protecció, no són més que records. Menyspreen la teva imatge amb comentaris denigrants i classistes. Avorreixen el teu origen tret que comparteixen el mateix, i, no obstant això, encara que tinguessis el més petit dels defectes, et *ratllen* igual que la resta, provoquen sentir-se no sols rebutjat, sinó també aliè al correcte.



Quan l'estat controla tot al teu voltant provoca incertesa del perquè i el com sobre el que sents, et situen i tanquen en una gàbia per a poder provocar en tu un autoexamen, creant amb ell, que els teus sentiments, l'única cosa que et defineix com a lliure, et faci esclau de la càrrega de sentir culpa i ser aliè a la teva mateixa persona.

Destruïxen no sols el teu cos, si no també el que alguna vegada vas tenir dins, no deixes de sentir ni de pensar davant les situacions, si no que mostren el que t'han inculcat. Els teus sentiments deixen de pertànyer-te i es tornen part del poder al qual deus admiració, lleialtat i respecte.

És aquesta la llibertat i seguretat que tant anhela en el món, o és només la simple forma més subtil de perdre's a un mateix i a tots els que estimes?

La idea que la teva veritat pugui ser afectada i corrompuda, fins i tot esborrada, per aquella altra que ells imposen i creuen com a veritat absoluta, demostra que ells poden utilitzar la postveritat no per a trobar una veritat fonamental, sinó al contrari, una veritat que prova que no ets més que una petita part d'una realitat falsa, una realitat que pot ser qüestionada i deslegitimada, una mentida que ha de ser exhumada d'arrel i reubicada únicament en la veritable realitat, la realitat del sentiment, creada per persones que manquen d'això, d'empatia pel que els altres senten, tot a base i justificació del poder. Sense adonar-se'n, tornant-se ells encara més esclaus de la seva pròpia autodoctrina.

Per molt que es lluiti en contra d'aquestes accions que s'estan tornant costums que sempre neixen en moments de summa indecisió i problema, sempre existirà la forma que reneixin, ja que com bé és dit, qui no aprèn del passat, està condemnat a repetir tot allò que ja va ser dit, vist i sofert pels altres.

Per a poder crear un canvi es necessita un canvi de mentalitat, recuperar els sentiments que se'ns han marcit, i per a això el canvi no sorgeix de l'esperança, neix de l'acció, acció impulsada per la necessitat de poder créixer com a societat i canviar.



## La realitat que tothom calla

*Sarah Imudia*

Comencem amb les famoses preguntes que gairebé tothom ens hem fet alguna vegada: no estàs cansat de viure la vida que no desitges? De qüestionar-te cada matí? De preguntar-te per què estàs fent una cosa que no t'agrada? Per què em sento com si estigués existint sense cap finalitat? Per què, si sé que puc assolir els meus objectius, m'estanco i m'importa més el que pensi la gent que seguir els meus propis somnis?

Doncs deixa'm dir-te que no ets l'únic ni l'única amb aquests pensaments que molta gent anomenaria absurds. Tot plegat es deu a l'absurd totalitarisme. Si parlem de totalitarisme, la majoria de la gent el descriuria com l'Estat: l'Estat ens vigila, ens controla i ens persegueix. Però realment, el totalitarisme és l'Estat? O són les persones en si mateixes?

Si ho penses dues vegades, som les persones qui fem tot això: ens importa tant que la gent sigui inferior o igual a nosaltres mateixos, volem obtenir més i més, volem el que tenen els altres. Quan una persona pensa diferent o aspira a coses que no compleixen els estàndards, l'anomenem "rara". Quan algú comença a parlar sol, l'anomenem "boig". La natura del totalitarisme sempre ha buscat classificar i posar nom a allò que destaca entre els altres. No és gaire diferent del que fem nosaltres, oi?

Podem relacionar el totalitarisme amb molts autors, i una d'elles seria Hannah Arendt. Si pensem en la societat actual, la podem anomenar "societat de masses". La majoria intentem encaixar en grups on en realitat ens sentim malament; on et preguntes què hi fas allà i on la teva boca diu una cosa mentre la teva ment en diu una altra, limitant-te cada vegada més. Preferim encaixar que buscar la nostra pròpia felicitat. El totalitarisme utilitza la por a la solitud per empènyer-nos encara més cap a aquesta massa.



Les persones ja gairebé no pensem per nosaltres mateixes; pràcticament ens conformem. Un exemple seria pensar: "com que a mi em va malament, hi ha altres persones a qui els va pitjor". Així deixem de pensar i ens conformem amb el que ens dóna l'Estat o ens queixem sense fer absolutament res. Som conscients que el que passa al món no és normal, però preferim ser egoistes i fer com si res. Com si les guerres fossin el més normal del món, com si els immigrants fossin una espècie i no éssers humans, com si culpar els altres no ens fes responsables dels fets. Esperem que altres arrisquin la vida per resoldre els nostres problemes en comptes d'aixecar-nos i actuar.

Byung-Chul Han també ens va advertir d'aquest nou totalitarisme: l'autoexplotació. Creiem que no som prou bons i ens exigim cada vegada més, buscant una perfecció impossible i convertint la nostra vida en una presó. Quan no arribem als objectius, caiem en la depressió i ens sentim fracassats.

És aquí on entrem en la "societat del treball". S'ha convertit en una mena de loteria on només queda l'esperança que "algun dia" tot millori; mentrestant, la gent fa el mateix un cop i un altre: treballar, treballar i treballar. És un cicle infinit on perdem la capacitat de pensar perquè estem massa ocupats pedalant en una roda que no va enlloc. Ens centrem tant en els diners i en l'èxit futur que el present se'ns escapa de les mans, esperant un premi que mai arriba mentre el cansament ens consumeix.

Per acabar, hem d'adonar-nos que el totalitarisme ha canviat d'estratègia. Ja no és només un polític donant ordres; ara és una pressió interna. Si Hannah Arendt deia que la por a estar sols ens fa seguir la massa com ovelles, Byung-Chul Han ens obre els ulls sobre una realitat més greu: ens hem convertit en els nostres propis esclaus.

En aquesta societat, ens han venut una idea falsa del que és "correcte". Ens diuen que cal produir, tenir èxit, no parar mai i mostrar sempre una cara feliç a les xarxes socials. Ens fan creure que l'incorrecte és fracassar, estar trist o no voler participar en aquesta cursa boja pel diners. Però, qui ho decideix? És correcte viure deprimat per complir les expectatives alienes? És correcte ignorar un immigrant perquè el sistema diu que no encaixa?



La vertadera llibertat no és poder comprar més o treballar fins a rebentar; és recuperar el pensament propi. El que realment és "correcte" hauria de ser aprendre a dir "no puc més", atrevir-se a ser el "rar" que pensa diferent i deixar de ser egoistes amb el món. Al final, la resposta és simple: no serem lliures mentre estiguem atrapats en la necessitat de ser perfectes per a un sistema al qual no li importem.

La vida de veritat comença quan deixes d'intentar encaixar i comences a viure per tu mateix.



*Miriam Medjabed*

Totalitarisme, 1 paraula, 13 lletres, 1 significat, molts punts de vista, i moltes, moltes formes de propaganda. Al llarg de l'història hem pogut observar diferents tipus de manifestacions del totalitarisme: el nazisme a Alemanya, l'estalinisme a la Unió Soviètica, i el feixisme a Itàlia. Totes aquestes manifestacions acompanyades d'odi, odi cap a qualsevol individu diferent, diferent en religió, en idioma, color de pell, ideologia política, per orientació sexual.

Tot allò diferent era amagat, si sortia a la llum, eras eliminat, ja que, si ets diferent, trenques la societat, pero quina societat?

El totalitarisme es un sistema, un sistema polític on hi mana un líder, un que el controla tot; tant la vida privada com la pública, eliminant qualsevol llibertat. La societat en el règim totalitari està construïda per un pensament únic, els civils no opinen, es transformen en marionetes que segueixen la veu del seu líder i la seva imposició. En aquests tipus de règim la propaganda és molt important, sempre et diran que l'enemic és l'altre, el diferent, el que no segueix veus alienes, i ja ni parlem del terror que difonen, generen tanta por en la societat que ningú s'atreveix a pensar altres idees.

Perquè polítics com Hitler utilitzen aquest sistema? Fàcil, és més fàcil controlar a una societat homogènia que a milions d'individus que mai saps per on et sortiran, és més fàcil imposar por i propaganda violenta que escoltar al poble que ha confiat en tu. Però, el control no és aquell que sempre veiem, els mateixos ciutadans interioritzen la vigilància constant, l'interioritzen tant que al llarg del temps es vigilen a si mateixos, la societat és una mena de sistema panòptic.



Llavors, quina societat construeix el totalitarisme? No es basa en una societat real i lliure, sino en una artificial, on tots deixen de pensar en sí mateixos i acaben sent allò que el sistema espera d'ells.

La diversitat i el pensament desapareixen, i si aquestes desapareixen, la humanitat desapareix també. Entendre aquest sistema no és només mirar la seva història, sinó intentar que no es torni a repetir.

Aquesta idea de control i vigilància també la podem relacionar amb el pensament de Byung-Chul Han. Aquest filòsof explica que, en la societat actual, el control ja no es basa només en la por o en la imposició directa, sinó en formes més subtils. Ja no cal un líder que obligui constantment, perquè som nosaltres mateixos qui acabem controlant-nos.

Sense adonar-nos, compartim informació, ens exposem i adaptem el nostre comportament al que la societat espera. Això fa que el poder sigui encara més eficaç, perquè no sembla imposat, sinó voluntari. D'aquesta manera, la societat actual es pot veure com una continuació del sistema panòptic, on la vigilància no només ve de fora, sinó també de dins de cada individu.



## El Totalitarisme

*Natalia Méndez*

Quan parlem del totalitarisme, parlem d'una forma d'organització política en la que l'estat exerceix un control absolut sobre la societat i fins i tot a la nostra vida individual. Al llarg de l'història, diversos pensadors han reflexionat sobre la relació entre el poder, la veritat i l'anhelada llibertat.

La importància de la veritat basada en la raó i l'evidència davant de l'autoritat, tenen una forta relació amb els règims totalitaris on l'Estat manipula i controla tota la informació; fent així que s'imposi una única realitat i es persegueixi a aquells que pensen diferent.

L'ésser humà és racional i la societat ha d'organitzar-se buscant el bé comú. I es que el totalitarisme va totalment en contra de la naturalesa racional de l'ésser humà, ja que no busca el bé comú, sino el control absolut.

Això ens passa a situacions quotidianes, i més sovint del que pensem...

Mai no li ha passat a ningú que s'inventen coses d'ell de tal manera i amb tal manipulació per fer-li mal que ens recorda paral·lelament a aquest desig tan ambiciós del totalitarisme de controlar tota la informació a conveniència i ignorar el bé comú buscant el control mental de totes aquestes persones i arribar a aquell objectiu; fer el mal?

Amb aquest succés perdem tota la nostra llibertat personal i emocional, ja que aquest mal que reps és en realitat un bloqueig al teu floriment, no importa que tan veritat sigui o que tan mentida sigui el que han dit de tu, escoltaran al manipulador sense ni tan sols donar-te l'oportunitat de defensar-te. A aquests nivells arriba la maldat i la destrucció que causa el totalitarisme. Pensem que és només a nivell polític, sense adonar-nos que aquest influeix dia a dia a la nostra vida i pot arribar a arruïnar-nos més del que pensem, fent-nos qüestionar cada paraula que diem o cada moviment que fem, per por a fer estallar aquesta bomba. Si nosaltres no abolim aquests comportaments totalitaristes del nostre interior, mai no aconseguirem eliminar el totalitarisme de la nostra societat,



el canvi primer és individual. Si molts líders, o dictadors no tinguessin aquests pensaments interiors i comportaments individuals, no els expressarien de manera exterior, i no hi hauria la magnitud de problemes que tenim avui en dia.

El totalitarisme és aterrador, ja que quan menys t'adones, és quan més et consumeix per dins. I et consumeix de tal manera que no t'adones fins que tot el mal ja està fet. És, irònicament, la definició de la banalitat del mal. Qui diria que una persona normal, fins i tot amb aspecte amable, és capaç de fer tant de mal a algú fins a generar-li pensaments autodestructius, i tot això sense cap mena de poder més que el del totalitarisme mateix, que no és poder en sí, sinó una gran plaga interior la qual et fa seguir sempre unes ordres. En aquest cas, l'anomenarem l'esclavitud del totalitarisme interior.

No obstant, només és esclau del totalitarisme qui és consumit i actua com a autor intel·lectual principal, sinó aquells que es deixen emportar d'un líder consumit. A vegades és per mitjan del por, a vegades és per l'interès, per egoisme, per el desig de sentir-te algú, o per seguir el ramat sense importar si el camí t'emporta directament a un abisme sense sortida.

Quan ens deixem emportar per un discurs aliè, permetem de manera conscient o inconscient que els pensaments o idees de l'altra persona penetrin al nostre cap i ens enverinin, colonitzant així els nostres propis pensaments i retirant-nos la capacitat de pensament crític, el que ens emporta poc a poc a la pèrdua de nosaltres mateixos. Si ens perden a nosaltres mateixos, perdem el pensament crític, i si perden el pensament crític perdem, sense més voltes, l'arma més poderosa en contra del totalitarisme. I es que *"El problema con Eichmann era precisamente que muchos eran como él, y que muchos no eran ni pervertidos ni sádicos, sino que eran, y siguen siendo, terroríficamente normales"...*



## L'ull a la butxaca

*Jordan Alejandro Mendoza*

El concepte de **panòptic** va néixer com un disseny per a **presons** on un sol guàrdia podia observar tots els presos sense que aquests sabessin quan estaven sent vigilats. Ideat per **Jeremy Bentham**, va ser el filòsof **Michel Foucault** qui, en la seva obra "**Vigilar i castigar (1975)**", el va elevar a una metàfora del poder modern. El propòsit és clar: si ens sentim vigilats, ens comportarem "**bé**". Avui dia ja no es fan servir aquestes estructures físiques, però en certa manera persisteixen de forma digital, ja que els "presoners" acaben tenint la mateixa sensació, però no per part d'un cap de la presó, sinó a través de **pantalles i algoritmes**.

Això també es trasllada al nostre dia a dia, ja que hi ha molts llocs on ens podem sentir així, i no només en espais públics. Les nostres dades personals o les adreces domiciliàries, entre d'altres, no són tan privades com pensem. L'única diferència respecte al model de panòptic que ens presenta Foucault és que el que vivim ara és **voluntari**, no s'aplica com un mètode de càstig.

Aquesta vigilància té un efecte immediat que es reflecteix a les xarxes socials amb l'**autocensura**. Aquesta sensació, ja sigui per por o per inseguretat, ens fa caure en un panòptic digital i automàtic. Això representa la mort de la mateixa intimitat tal com la coneixem: un control amb la capacitat de poder accedir a les nostres dades privades a voluntat.

La manera com l'Estat envaeix la teva privacitat és, en certa forma, una privació de llibertat. Això es relaciona directament amb el totalitarisme perquè ens transmet la falsa idea que, si amaguem alguna cosa, és perquè és dolenta, quan realment només estem protegint el que és nostre: la nostra privacitat. Dins d'aquest context, apareix un altre concepte: l'eliminació del temps lliure per a convertir-lo en **temps "productiu"**. Un exemple clar és l'anomenat **scroll infinit**; aquesta eina absorbeix el nostre temps d'oci i les grans plataformes en són les principals beneficiàries.



En definitiva, és com si tinguéssim dins de la nostra pròpia butxaca un "ull espia". El telèfon intel·ligent és la torre de vigilància de Foucault feta dispositiu, encarregada de compartir constantment ubicacions i dades personals, convertint la nostra vida quotidiana en una exposició permanent. Al cap i a la fi, tot això ens fa plantejar si realment som tan lliures com pensem. Si el **panòptic de Foucault** servia per controlar com es movien els presos, aquest nou panòptic digital controla com pensem i què volem.

El més preocupant no és només que ens robin la intimitat, sinó que ens hem acostumat tant a estar vigilats que ja ho veiem com una cosa normal per poder fer servir el mòbil o les xarxes. Potser hauríem de començar a veure la privacitat no com una cosa que volem ocultar, sinó com l'últim racó de llibertat que ens queda per ser nosaltres mateixos sense que ningú ens jutgi o ens intenti vendre alguna cosa.



## Entre la llibertat i el rendiment

*Juvir Sarai Mera*

En la meua opinió, el totalitarisme no és només una cosa del passat, sinó que d'alguna manera encara està present en la nostra vida actual. No és un control amb violència o amb lleis molt estrictes com abans, sinó que és més subtil i costa més de veure. Per a mi, es pot comparar amb la societat del rendiment, perquè sembla que vivim en una rutina constant, com un bucle on cada dia fem el mateix: estudiar, treballar, intentar ser millors i tornar a començar.

Aquesta idea es pot relacionar amb Byung-Chul Han, que diu que avui el control és intern. No fa falta que hi hagi un poder que ens obligui, perquè nosaltres mateixos ens pressionem per rendir més i fer-ho tot millor. Això fa que entrem en una mena de cercle del qual és difícil sortir, perquè sempre pensem que podríem fer més o ser millors.

També Michel Foucault explicava que el poder funciona a través de la vigilància i les normes socials. Encara que ningú ens controli directament, actuem com si ens estiguessin observant o jutjant. Això reforça aquest "bucle", perquè seguim unes normes sense qüestionar-les gaire, simplement perquè és el que s'espera de nosaltres en la societat.

Per altra banda, Karl Popper parlava del perill dels sistemes tancats, on no es pot pensar diferent. Això també es pot veure en la societat actual, perquè sembla que només hi ha una manera correcta de viure: ser productiu, tenir èxit i no parar mai. Si no segueixes aquest ritme, pots sentir que no encaixes o que estas fallant.

A més, aquesta vida de rendiment constant pot provocar cansament, estrès o fins i tot frustració, perquè mai sembla suficient. Encara que sembli que tenim llibertat, en realitat estem seguint un model molt marcat. És una forma de control que no és directa, però que afecta molt la manera com vivim cada dia.



En conclusió, crec que el totalitarisme ha canviat i avui es pot veure en aquesta societat del rendiment. Vivim com en un bucle continu, repetint rutines i exigint-nos sense parar. Després de veure les idees de Byung-Chul Han, Michel Foucault i Karl Popper, penso que el control actual és més invisible, però també molt present en la nostra vida.

D'altra banda, crec que el totalitarisme ha canviat amb el temps, però no ha desaparegut. Avui és més subtil i es pot amagar en la nostra rutina i en la pressió constant per rendir. La democràcia, en teoria, ens dóna llibertat, però jo penso que tampoc ha canviat tant com sembla.

Des del meu punt de vista, la democràcia ha evolucionat en algunes coses, però en altres segueix bastant igual. Hi ha lleis i formes de funcionar que pràcticament no han canviat, i això fa pensar que potser el sistema no és tan diferent com ens pensem. És com si haguéssim avançat, però no del tot, com si encara hi hagués parts que continuen funcionant igual que abans.

Si ho mirem des d'una visió més propera a Epicur, potser el problema no és només el sistema polític, sinó també com vivim nosaltres dins d'ell. Epicur defensava una vida més tranquil·la, sense tanta pressió, i això contrasta molt amb la societat actual, on sempre hem d'estar fent coses i rendint.

En la meua opinió, això és el que més fa pensar: potser creiem que vivim en una democràcia lliure, però en realitat continuem dins d'un sistema que no ha canviat tant, i a més nosaltres mateixos mantenim aquesta rutina sense qüestionar-la. I potser el més preocupant no és si el totalitarisme ha desaparegut o no, sinó que potser ja no fa falta imposar-lo, perquè d'alguna manera ja forma part de la nostra manera de viure.



## El totalitarisme de la productivitat

*Joel Morales Fernández*

En el meu assaig, criticaré la sobreproductivitat del temps i l'autoexigència a la qual ens ha portat la societat d'avui dia. També la necessitat que tenen les persones d'aprofitar al màxim el temps, i el *multitasking* com a conseqüència.

La societat actual és una societat la qual et valora a tu mateix per la teva productivitat, i en general molt la producció en massa, o es considera que tot el que no sigui està fent coses com per exemple estudiar, treballar o fer esport és improductiu. La gent d'avui dia s'exigeix molt, el que fa que sempre estem buscant la forma de produir més i més, el que fa que ens estem sobre esforçant per arribar a un nivell de treball el qual com a persones humanes que som no podem assolir, perquè aquest nivell està per sobre de la quantitat d'esforç que podem assolir.

Això ho provoca el fenomen de l'amo i l'esclau de Byung-Chul Han. Abans tot esclau tenia un amo que era el que li manava a fer les coses, però ara l'esclau és el seu propi amo, per què s'exigeix a si mateix objectius que difícilment podrà assolir i això provoca que sempre treballis tot el que puguis i, per tant, sempre estaràs cansat. A part d'això es veu agreujat per les xarxes socials, ja que n'hi ha gent que et ven que objectius com fer-te ric es veuen molt fàcils seguint uns suposats objectius, el que fa que tu et proposis intentar-ho, o els típics vídeos de motivació de què tot el que fas o pots fer per tal d'agreujar la teva autoexigència i com a conseqüència les hores que li dediques al dia, el que fa que també coses per les quals necessitem temps per pensar o reflexionar no existeixen, i per l'extrem positivisme que fa que també augmenti la nostra sobreexplotació.

El que provoca que activitats que són totalment humanes com descansar, relacionar-te amb els teus éssers estimats o l'oci es vegin parcialment o pràcticament afectades, i inclús deixen d'existir com a



rutina normal que hauria de suposar per una persona. A part d'això en segons que gent, pot provocar depressió i ansietat perquè veus que no compleixes els teus suposats objectius als quals han estat influenciats per les xarxes socials. A tot això es suma la necessitat de produir, d'organitzar-se el temps amb coses que necessàriament siguin productives, un altre aspecte el qual es veu també agreujat per les xarxes socials.

La productivitat és un aspecte que s'ha viralitzat entre la gent, la necessitat que té la gent en sentir que tot el que fa durant un dia ha de ser obligatòriament productiu per si mateix i per un suposat cap que ets tu mateix al qual et controla i que pareix que si no fas alguna cosa mínimament productiva saps que et donarà una esbrancada.

Com ja he dit aquest aspecte també han estat agreujat per les xarxes socials, ja que s'han fet molt famosos els *influencers* que et mostren el seu dia productiu a l'extrem, que tu no podràs arribar perquè és pràcticament impossible, però tu igualment ho intentes. Per què estudiar un idioma quan en pots estudiar tres, per què entrenar una hora al dia quan pots entrenar tres o inclús quatre, o per a què dormir vuit hores quan pots dormir cinc i fer encara més productiu al teu dia?

A part és com una espècie de pressió social el no ser necessàriament productiu segons la societat. Com a conseqüència d'aquesta sobreproducció, s'ha fet molt famós el *multitasking*. En el qual et penses que realment pots arribar a tenir una capacitat de fer moltes coses a la vegada, però realment no dediques temps ni a una cosa ni a l'altra, per tant, no arribes realment a fer les coses bé.

I com va dir el filòsof Byung-Chul Han: El *multitasking* no és una habilitat evolutiva superior, sinó una regressió a la vida salvatge que fragmenta l'atenció i destrueix la capacitat contemplativa. I tota aquesta societat de la sobre productivitat i l'autoexplotació d'avui dia és la conseqüència de la degeneració de la idea *Vita Activa* de la qual va parlar la Hannah Arendt.

En conclusió, com diu el filòsof Byung-Chul Han vivim en la societat del cansament, en una societat en la qual es castiga al que és diferent, o no voler produir en massa es veu com alguna cosa



dolenta, en la qual sempre pots treballar més, en la qual els dies sempre poden ser més productius.

Com hem dit, sempre hauràs de fer més per sentir-te bé amb tu mateix.



## El totalitarismo de los *Influencers*

Daniel Peña Mateo

El dilema nos plantea algo irrefutable, vivimos en una sociedad donde las desigualdades en el sistema educativo son reales, donde las redes sociales son una cara falsa de la realidad y donde, en pocas palabras, eres lo que tienes y no lo que eres.

Se nos presenta a una alumna que reivindica todo lo anterior nombrado. Una alumna que se podría describir como paranoica, radical y loca. A pesar de estos adjetivos ella sigue firme en sus creencias. Yo comparto de forma directa estos pensamientos, sin embargo no siempre fue así. Se presentan situaciones donde me hacen dudar del sistema y sociedad actual. Acabo inmerso en esta ideología, acompañando a Lucía a manifestaciones, tales como, manifestaciones contra el genocidio, contra el racismo, contra el machismo... Así comienzo a adoptar una vida fuera de lo común y lo habitual.

El dilema se presenta cuando comienzo a dudar si he sido influenciado por las creencias de Lucía, o por lo contrario soy producto de mi raciocinio. Por eso un día en una manifestación en contra de las caretas falsas de los *influencers*, y en el estilo de vida ficticio y nocivo se presentan estas preguntas:

¿Nos hemos equivocado, y esto no es denunciar una injusticia?

¿Estamos atacando e imponiendo nuestra visión en contra de la libertad de los demás?

Por este motivo el dilema es claro, ¿debo seguir con estas prácticas o por lo contrario debo cambiar mi estilo de vida? Hay una postura clara en esta duda existencial y moral. Tengo que comenzar a escuchar más mis opiniones personales. Esta postura está condicionada por la empatía hacia el “colectivo” atacado, y por este mismo motivo la decisión correcta es abandonar una lucha que no



me representa. A menudo se piensa que que las apariencias son producto de un engaño intencionado por parte de posibles *influencers*, pero y si por lo contrario ¿realmente estas “caras” que se presentan sí son reales?

Muchas de las veces las apariencias “falsas”, son las que inspiran, son las que me hacen reír, son las que verdaderamente nos hacen libres. Entonces siguiendo esta regla –¿por qué no?– lo canónicamente incorrecto para los radicales, es realmente la solución para esta sociedad.

Se afirma que los cuerpos son imposiciones negativas, pero ¿y si realmente son la manera correcta de estar sanos motrizmente? El éxito, por ende, nunca debe ser motivo de rechazo entre los protestantes, sino que se debe convertir en un manantial de inspiración para las personas que en un futuro próximo construyan nuestra sociedad. La empatía y la comprensión mueven estos argumentos ya que se nos ha pintado una sociedad falsa, sin opiniones sinceras, con vidas enmascaradas de felicidad y estabilidad. Pero creo firmemente en personas sinceras, en personas empáticas, en influencers 49329092 sinceros. Porque los mismos han hecho de mi una persona con autoestima, con valores, con libertad y con la capacidad de creer en estos adjetivos positivos de las personas.

Pero toda cara tiene sus dos versiones, y en esta podemos encontrar varios puntos negativos. La exposición masiva ha hecho que la sociedad viva de comparaciones. El hecho de mostrar cuerpos estereotipados, hace que a muchas adolescentes se les sea imposible alcanzar estos cuerpos idealizados. Podemos ver como el estilo de vida “normal” es un objetivo inalcanzable para muchos.

Por otra parte, hay muchos influenciadores que afirman que el consumismo tiene que ser parte de nuestra vida cotidiana, todo esto camuflado por la “felicidad” momentánea de un producto o acción. Por eso creo que el punto principal de este argumento es que el contenido expuesto no es natural. Esto ya que la vida expuesta consiste en una forma de vida que no da los resultados mostrados por los *influencers*, por eso mismo este estilo de existencia es insostenible consigo misma.



En conclusión, podemos ver dos caras de una misma moneda. La primera nos muestra que los *influencers* son una fuente de inspiración, que no siempre las afirmaciones propuestas son canónicamente correctas. Los *influencers* sí pueden mostrar una vida real y sincera, enseñando sus logros y el proceso realizado para alcanzarlos.

Y en la otra cara de la moneda podemos ver que donde hay gente que idealiza estos estados de vida la “gran mayoría” solo vive de comparaciones. Donde algunas personas afirman que los cuerpos mostrados son producto de dietas insanas y estándares inalcanzables.

Yo decido y afirmo posicionarme en la primera cara de la moneda, ya que en la actualidad sí existe una parte de los *influencers* que alteran la normalidad, pero muchos otros muestran e inspiran vidas a través de su contenido. Por eso para los influencers que nos enseñan una vida ficticia apoyo rotundamente boicotarlos, pero si por el contrario boicoteamos al resto estamos restringiendo la libertad de mostrar vidas sanas y estables. Y para los adolescentes que viven comparándose mostrarles una realidad alcanzable con objetivos reales. Por último enseñarles a como escuchar sus opiniones reales y saber tener voz propia.



## Control invisible: el totalitarisme modern

*Rebaab Sajid Imran*

El totalitarisme no és només un sistema polític, sinó que també pot ser una manera de funcionar de la societat. Avui dia vivim en un món on molta de la informació que tenim ve d'internet, un lloc on sovint tot sembla veritat encara que no ho sigui.

Moltes persones accepten la informació sense qüestionar-la. No ens parem gaire a pensar què estem fent, per què ho fem o quin és realment el nostre objectiu. Sembla que tot gira al voltant dels diners i de la idea que aquests ens faran feliços. Però, qui ha decidit això? I per què ens ho creiem tan fàcilment? Si pensem en la nostra vida, des de petits ens diuen que hem d'estudiar, tenir una bona feina i guanyar diners per ser feliços. Però, és això realment el que ens dóna la felicitat? o simplement és el que la societat ens ha ensenyat?

Byung-Chul Han diu que avui dia no fa falta un control dur com abans, perquè nosaltres mateixos ens controlem. Per exemple, amb les xarxes socials, pensem que som lliures perquè veiem el que volem, però això no és del tot així. En realitat, no som nosaltres qui decidim què veiem, sinó que són les pròpies xarxes les que ho seleccionen. Tot el que veiem influeix en la nostra manera de pensar i en la nostra capacitat de veure diferents punts de vista. Això fa que, encara que sembli que som lliures, no ho siguem completament. A més, també ens pressionem a nosaltres mateixos per ser sempre productius, i això fa que d'una manera perdem la nostra llibertat.

També Karl Popper defensava que una societat ha de ser crítica i oberta, on la gent pugui qüestionar les idees. Si no ho fem, és més fàcil que apareguin formes de control, encara que no siguin evidents. El totalitarisme no sempre es veu com en el passat, amb dictadures. També pot existir d'una manera més subtil, quan la gent deixa de pensar per si mateixa i només segueix el que veu o el que li diuen. Com deia Hannah Arendt, el problema apareix quan deixem de pensar críticament. En aquell moment, encara que sembli que som lliures, en realitat no ho som del tot.



Avui en dia, poca gent qüestiona la societat en què vivim. Per què hem de viure d'una manera i no d'una altra? Per què els diners s'han convertit en l'objectiu de la nostra vida si no garanteixen la felicitat? Això es pot relacionar amb el totalitarisme, perquè d'alguna manera ens limita la llibertat. Sovint acabem sacrificant aquesta llibertat per ser productius, treballar i aconseguir diners. Les xarxes socials també tenen un paper important en això, ja que són una eina molt potent que pot influir en el que pensem i en com veiem el món.

A través dels algorismes, les plataformes decideixen quin contingut veiem i quin no, segons els nostres gustos, les nostres reaccions i el temps que passem mirant cada publicació. D'aquesta manera, poden acabar condicionant les nostres opinions, els nostres interessos i fins i tot la nostra manera d'entendre la realitat, sovint sense que ens n'adonem.

Els diners són el totalitarisme subtil d'avui en dia, i Internet és l'eina més efectiva per mantenir aquesta idea. Cada vegada pensem menys per nosaltres mateixos i acabem seguint allò que la societat ens imposa com a felicitat, sense qüestionar-ho realment.



## El Saber

*Nilsen María Sánchez*

El totalitarisme conforma un tipus de govern mitjançant el qual l'Estat té un control ple sobre la societat i la vida de les persones. En aquest sistema, no existeix la possibilitat d'una llibertat individual, ja que tot el poder es concentra en una sola autoritat, un líder, un partit únic, que imposa sense la possibilitat de discutir les seves idees. El totalitarisme afecta no sols a la política sinó també a l'economia, la cultura, l'educació i fins i tot la manera de pensar i de relacionar-se amb la resta de les persones. Per aquesta raó el totalitarisme es considera la forma política més extrema que hagi existit en tota la història.

Per a entendre millor el totalitarisme, és important diferenciar-lo d'altres sistemes polítics com les dictadures. Tots dos són sistemes de govern que limiten la llibertat, però el totalitarisme és més radical, ja que domina tots els aspectes de la vida humana. Per exemple, en un règim totalitari es val de la propaganda per a influir sobre l'opinió pública, censura tots els mitjans de comunicació, persegueix les persones els pensaments de les quals siguin diferents. A més, sol existir una policia secreta que vela per la població i castiga qualsevol tipus d'oposició. La idea és que no existeix cap oposició.

Una de les filòsofes més rellevants que va reflexionar sobre aquest fenomen va ser la filòsofa Hannah Arendt; en l'anàlisi realitzada en la seva obra del totalitarisme, aquesta autora exposa que aquest tipus de règim no és simplement una dictadura més, sinó que constitueix un fet completament nou que fa la seva aparició en el segle XX amb exemples com el nazisme alemany i l'estalinisme soviètic. Especialment per a Arendt, el totalitarisme és aquell que té com a pretensió dominar amb totalitarisme a la societat, no sols mitjançant la violència, sinó també mitjançant el control de la ment de l'ésser humà.



Arendt deia que la ideologia era un dels aspectes clau del totalitarisme. Aquesta ideologia es presenta com una veritat absoluta que ho explica tot i que no pot ser posada en qüestió. Les persones han d'actuar, i la seva desobediència és una amenaça. Per a preservar el control, els règims totalitaris recorren a la por, a la violència i a la manipulació. Per exemple, estableixen enemics comuns (grups socials o polítics) per a poder justificar la repressió i, alhora, mantenir a la població unida controlada pel poder.

Un altre concepte molt important que va idear Arendt és el de la "banalitat del mal". Amb aquesta idea, el seu desig va ser explicar que moltes persones que operen en sistemes totalitaris no són necessàriament malvats, sinó que simplement obeeixen ordres sense qüestionar-les. Aquesta actitud és molt perillosa perquè això significa que el mal pot sorgir com falta d'examen de les ordres i com a obediència cega.

En els règims totalitaris, les persones poden dur a terme coses dolentes i injustes i coses cruels, considerant-se un deure o perquè temen les conseqüències de desobeir. D'altra banda, el filòsof contemporani Byung Chul Han té una visió alternativa que pot ajudar per a entendre la forma en què funcionen les formes del control actual. Encara que no fa expressa referència al totalitarisme clàssic, sí que reflexiona sobre les noves maneres de poder que en les societats actuals poden arribar a limitar la llibertat sense necessitat d'usar la violència.

Han sosté que en l'actualitat vivim una "societat del rendiment", en la qual les persones s'autoexigeixen un alt rendiment per a poder ser més productives, reeixides, visibles, especialment a través de les xarxes socials. En els règims totalitaris d'èpoques anteriors, el control s'imposava des d'una jerarquia cap avall; la novetat és que, sovint, som nosaltres mateixos els qui ens autoexplotem, de manera que la realitat és que creiem ser lliures però en el fons estem sotmesos a pressions socials que ens fan actuar d'una determinada forma.

Segons Han, aquest tipus de control és més difícil de detectar perquè no es basa en la prohibició, sinó en la motivació constant. No hi ha un dictador que ens obligui, sinó que sentim que hem de



fer més, ser millors i no detenir-nos mai. Això pot generar problemes com l'estrès, l'ansietat o l'esgotament. Encara que no és totalitarisme en el sentit tradicional, sí que mostra com el poder pot adaptar-se i adoptar noves formes en la societat actual.

Si retrocedim en el temps, trobem al filòsof grec Aristòtil, qui va viure en una època molt diferent, però que també va reflexionar sobre el poder i les formes de govern. Aristòtil no va conèixer el totalitarisme modern, però les seves idees ens ajuden a entendre els perills del poder absolut.

Aristòtil va classificar les formes de govern en dos grups: les que busquen el bé comú i les que busquen l'interès propi dels qui governen. Entre les formes correctes estaven la monarquia (govern d'un), l'aristocràcia (govern d'uns pocs) i la república o polítics (govern de molts). No obstant això, cadascuna d'aquestes formes podia degenerar en una versió corrupta: la monarquia en tirania, l'aristocràcia en oligarquia i la república en una forma de democràcia desordenada.

La tirania, segons Aristòtil, és especialment perillosa perquè el poder es concentra en una sola persona que governa en el seu propi benefici, sense respectar les lleis ni el benestar de la societat. Encara que no és exactament el mateix que el totalitarisme, sí que comparteix algunes característiques, com l'abús de poder i la falta de llibertat. Aristòtil advertia que quan no hi ha límits al poder, es corre el risc que desaparegui la justícia i s'imposi la voluntat del governant.

Comparant a aquests tres filòsofs, podem veure com l'anàlisi del poder i del control ha evolucionat al llarg del temps. Aristòtil ofereix una base per a entendre com les formes de govern poden corrompre's i convertir-se en sistemes injustos.

Hannah Arendt, per part seva, estudia el totalitarisme en la seva forma més extrema, mostrant com pot arribar a controlar tots els aspectes de la vida humana. Finalment, Byung Chul Han ens convida a reflexionar sobre les noves formes de control que existeixen en l'actualitat, que són més subtils però igualment importants.



A més, l'estudi del totalitarisme és fonamental per a comprendre la història del segle XX i per a valorar la importància de la democràcia. Els règims totalitaris han causat grans sofriments, com a persecucions, guerres i violacions dels drets humans. Per això, és important conèixer les seves característiques per a poder identificar-los i evitar que es repeteixin en el futur.

En l'actualitat, encara que molts països viuen en sistemes democràtics, continua sent necessari estar atents a qualsevol forma d'abús de poder. La llibertat no és una cosa garantida per sempre, sinó que ha de ser defensada constantment. Això implica respectar la diversitat d'opinions, protegir els drets fonamentals i fomentar el pensament crític.

En conclusió, el totalitarisme és una forma de govern que busca el control absolut de la societat i elimina la llibertat individual. A través de les idees d'Aristòtil, Hannah Arendt i Byung Chul Han, podem comprendre millor com funciona el poder i com pot afectar les persones. Cadascun d'aquests pensadors aporta una perspectiva diferent, però tots coincideixen en la importància d'evitar la concentració excessiva de poder i de defensar la llibertat.

Estudiar el totalitarisme no sols ens ajuda a entendre el passat, sinó també a reflexionar sobre el present i a construir un futur més just i lliure.

Com ens va dir Immanuel Kant: com algú, sent un esclau, pot ensenyar la llibertat?



## El totalitarisme: quan la por de ser jutjats ens fa callar

*Yaneth Sierra*

A la vida actual, vivim en una societat on la llibertat d'expressió és un dret bàsic. No obstant això, moltes persones tenen por en expressar-se, aquesta por ja no ve tant per si algú amb molt de poder amenaça, com passava abans, sinó més aviat del temor al fet que altres persones les jutgin.

En l'actualitat, no totes les maneres d'expressar-se són acceptades. Quan algú diu una cosa diferent o mostra una manera de pensar que no és comuna, pot ser criticat o jutjat pels altres. Per això, moltes persones comencen a tenir por d'expressar-se tal com són. Aquesta por no ve només del que uns altres diuen o fan, sinó que també neix dins de nosaltres. A poc a poc, anem pensant massa en l'opinió dels altres i preferim callar-nos abans que dir alguna cosa que pugui molestar o que no agradi. Sense adonar-nos, ens controlem a nosaltres mateixos per a evitar problemes, crítiques o rebuig.

Abans, en sistemes més durs, les persones no es podien expressar lliurement, perquè podia tenir conseqüències molt greus, en canvi ara no és tant així. Ningú et prohibeix que t'expressis lliurement, però així i tot hi ha persones que callen. Aquest silenci ocorre perquè hem passat d'una dictadura imposada per uns altres, a una espècie de pressió que ens posem nosaltres mateixos.

Com explica el filòsof Michel Foucault, avui dia no necessitem a un policia que ens vigili, ja que nosaltres mateixos ens vigilem tot el temps. Moltes vegades pensem massa abans de parlar, perquè tenim por d'equivocar-nos, que els altres no estiguin d'acord amb el que diem o també de ser mal vistos.

Això també es veu molt en les xarxes socials. Moltes persones volen dir el que pensen o el que senten, però no ho fan perquè tenen por de rebre mals comentaris pels quals seran jutjats pels altres.



També això ocorre en els instituts, en el treball o fins i tot amb els amics. A vegades algú no diu el que pensa perquè vol sentir-se acceptat, i no ser exclòs.

Per això, Foucault explica que el control més fort no sempre ve de fora. Moltes vegades ve de nosaltres mateixos, perquè vivim amb por al que els altres puguin pensar o dir.

En conclusió, considero que hauríem de començar a qüestionar aquesta por que ens impedeix expressar-nos lliurement. És important aprendre a ser autèntics, a acceptar que no sempre agradarem a tothom i que això forma part de la vida. Expressar-nos amb sinceritat i respecte no sols ens permet sentir-nos més lliures, sinó també construir relacions més honestes i significatives.

Deixar de viure amb por al judici dels altres és un pas fonamental per a desenvolupar una identitat pròpia i viure de manera més plena.



## **El totalitarisme: quan l'amor es converteix en control**

*Jhamell Simbrón*

El totalitarisme és una forma de govern en la qual una persona o un grup te tot el poder i vol controlar el que fan i pensen els altres. Jo penso que en aquesta mena de situacions no hi ha molta llibertat, perquè al final només és fa el que decideix una sola persona.

En les parelles també crec que pot passar una cosa semblant quan una dels dues persones és molt orgullosa. Per a mi, l'orgull en una parella és quan algú no vol demanar perdó, no escolta a l'altra persona, o sempre vol tenir la raó o també que no deixi que l'altra persona s'expressi cap... Jo penso que això no és només una cosa petita, perquè al final en una relació és molt important saber parlar i entendre's. Si una persona sempre pensa que el seu és el correcte i no deixa espai per a l'opinió de l'altre, l'altra persona pot començar a sentir-se malament, com si el que diu no importés o com si no tingués valor dins de la relació.

Jo crec que això pot crear molts problemes perquè en una relació sana els dos haurien de poder parlar, opinar i decidir perquè al cap i a la fi és alguna cosa de dues i no solament d'un. Però si una persona sempre fa el que vol, l'altra pot sentir-es sense veu o com si no importés tant. Per exemple, a vegades pot passar que en una discussió una persona no vulgui escoltar el que diu l'altra, i simplement vulgui "guanyar" la discussió: aquí parla l'orgull i no la persona.

Si això passa una vegada no és tan greu, però si es repeteix moltes vegades és a alguna cosa que aquesta persona ja té per costum fer, i la relació és torna molt desigual.

Al final, una dels dues persones pot acabar acceptant sempre només per a evitar problemes, i això no és just ni sa per a l'altra persona.



Això em fa pensar que el respecte és molt important en els relacions. Encara que el totalitarisme és una cosa política i molt més extrem, jo crec que a vegades es pot veure una cosa semblant quan una persona vol controlar massa a l'altra.

Penso que l'orgull en els parelles pot ser un problema perquè fa que hi hagi menys comunicació i que una persona pugui dominar a l'altra. Per això crec que és important escoltar, parlar i no voler tenir sempre la raó.

A més, també és important tenir en compte que en una relació totes dues persones han de sentir-se còmodes sent elles mateixes. Si una persona té por de dir el que pensa per evitar conflictes o perquè sap que l'altra reaccionarà malament, això pot crear una situació de tensió constant. Amb el temps, això pot afectar no només la relació, sinó també el benestar emocional de la persona que se sent limitada.

D'altra banda, saber reconèixer els errors és una qualitat molt important. Ningú és perfecte, i en qualsevol relació hi ha moments en què una persona s'equivoca. El problema apareix quan l'orgull impedeix acceptar aquests errors. Demanar perdó no és un signe de debilitat, sinó tot el contrari: demostra maduresa i respecte cap a l'altra persona. Quan això no passa, els conflictes es fan més grans i més difícils de solucionar.

També crec que la confiança es pot veure afectada per aquestes actituds. Si una persona sent que no és escoltada o que les seves opinions no són importants, pot començar a distanciar-se emocionalment. Això pot fer que la relació perdi força i que amb el temps es deteriori. Una relació sana necessita confiança, comunicació i equilibri entre les dues parts.

Finalment, penso que és molt important aprendre a gestionar les emocions dins d'una relació. L'orgull, si no es controla, pot fer molt de mal, però si una persona és capaç de reflexionar sobre el seu comportament i intentar millorar, la relació pot enfortir-se. Parlar amb sinceritat, escoltar activament i respectar l'altra persona són claus perquè la relació funcioni i sigui positiva per a tots dos.



## El totalitarisme i la seva forma de control que afecta la societat

*Daniela Tatis*

El totalitarisme és una forma de govern que intenta controlar completament la societat, limitant la llibertat i la manera de pensar de les persones. Encara que sovint es relaciona amb el passat, avui dia encara podem trobar actituds i idees que s'hi assemblen. Un exemple molt important va ser el règim d'Adolf Hitler a Alemanya, on es va crear un estat totalitari basat en la centralització absoluta del poder, la supressió de llibertats i el terror. Per això, és important entendre com funciona el totalitarisme i com pot afectar la societat actual. Les idees de Hannah Arendt i Byung-Chul Han ens ajuden a reflexionar sobre aquest problema.

El principal perill del totalitarisme és que fa que les persones deixin de pensar per si mateixes. Segons Hannah Arendt, aquests sistemes creen enemics per dividir la societat i aconseguir més control sobre la població. Per exemple, quan es discrimina persones immigrants o membres del col·lectiu LGTBI, es genera odi i es fa creure que aquests grups són els culpables dels problemes socials. Això és molt perillós perquè moltes persones acaben acceptant aquestes idees sense qüestionar-les ni reflexionar críticament.

D'altra banda, Byung-Chul Han explica que avui dia existeix una altra forma de control molt més amagada i difícil de detectar. No sempre hi ha un govern que obliga directament les persones, sinó que sovint som nosaltres mateixos qui ens pressionem constantment. Això es veu clarament a les xarxes socials, on sembla que tothom hagi de tenir una vida perfecta, èxit, diners o una bona aparença física. Aquesta pressió afecta especialment moltes dones, que senten que han de ser perfectes en tots els àmbits: treballar, cuidar els altres, tenir èxit i mostrar sempre una imatge ideal. Tot això genera estrès, cansament i inseguretat.

Aquesta pressió constant provoca que moltes persones no tinguin temps ni energia per pensar en problemes importants com la desigualtat, la discriminació o la manca de llibertat. D'aquesta



manera, tant la manipulació externa com la pressió interna fan que les persones deixin de pensar críticament i actuïn segons el que la societat espera d'elles.

El totalitarisme també es pot veure dins de les empreses. Quan tot el poder el té una sola persona o un grup molt reduït, els treballadors no poden opinar ni participar en les decisions. Això crea un ambient de por, on moltes persones tenen por d'equivocar-se o de ser castigades. A més, la comunicació és dolenta i les idees dels treballadors no es valoren. Com a conseqüència, disminueixen la creativitat, la motivació i el treball en equip. Per això, és important que a les empreses hi hagi respecte, diàleg i participació, perquè tothom es pugui sentir valorat.

Actualment, també existeixen diverses cultures socials que influeixen molt en la manera de pensar i de viure de les persones. Algunes de les més importants són la cultura de l'èxit, la productivitat i la imatge a les xarxes socials. Aquestes idees ens fan creure que hem de ser sempre els millors, tenir una vida perfecta i demostrar constantment els nostres èxits. El problema és que això genera molta pressió, estrès i una sensació continua de no ser suficient. Moltes persones acaben vivint més pendents de complir expectatives i de comparar-se amb els altres que de pensar què volen realment per a la seva vida. Per aquest motiu, aquestes cultures poden afectar negativament la nostra llibertat i el nostre benestar.

Tots aquests exemples demostren que el totalitarisme no només afecta la política, sinó també molts aspectes del nostre món quotidià. Encara que avui no visquem en dictadures com les del passat, continuen existint formes de control i manipulació que influeixen en la societat i en la manera de pensar de les persones.

En conclusió, el totalitarisme no és només un sistema polític del passat, sinó una realitat que encara pot aparèixer avui dia en forma de discriminació, manipulació o pressió social. Per això, és molt important defensar el pensament crític, qüestionar el que ens envolta i respectar totes les persones.



Tal com expliquen Hannah Arendt i Byung-Chul Han, només si pensem per nosaltres mateixos i no ens deixem portar per l'odi o la pressió social podrem construir una societat més justa, lliure i basada en el respecte dels drets humans.



## El Totalitarisme en la vida quotidiana

*Blessing Umweni*

Introduint el tema del totalitarisme, és una ideologia que vol crear la seva “meravellosa utopia”. Per poder entendre-ho tot, hem de remuntar-nos al segle XX; va sorgir quan Benito Mussolini va implementar idees feixistes a Itàlia i es va expandir a Alemanya i Espanya. Tot i que és una estructura governamental on l'estat no tolera l'oposició i busca controlar la vida pública i privada, no tot el totalitarisme és feixista. Però avui hi ha totalitarisme, però no ho veiem com el que realment és perquè ho justifiquem.

Explicaré les principals idees del totalitarisme amb referències filosòfiques i com és a tot arreu, des de les xarxes socials fins a les coses que fem diàriament. També parlaré del que penso d'aquesta ideologia.

Byung-Chul Han redefineix el totalitarisme no com una imposició sinó com una autodisciplina voluntària en la societat neoliberal.

També diu que vivim en un totalitarisme invisible i que tant el feixisme com el comunisme són ideologies totalitàries amb un propòsit en la nostra societat.

Ens diu que el totalitarisme d'aquests temps digitals no posa límits; seguim les tendències sense qüestionar els perills o les conseqüències d'aquestes coses, i no hi ha intimidació visible en la nostra societat. Això significa que la vigilància no procedeix d'un dictador extern, sinó que és voluntària perquè acceptes exposar la teva vida a les xarxes socials. Ens fa entendre que encara que el totalitarisme no és el que abans era, s'ha transformat en una cosa moderna, fent més difícil desxifrar si estem controlats o no, però també parla d'autocontrol, on decidim si seguir aquestes tendències i viure en aquest món totalitari modern i no tenir pensaments crítics o originals que venen del nostre



cervell i no de cap idea que hàgim vist a les xarxes socials. Va dir en una entrevista que "*Staying home*" és la forma més lúcida de resistència.

El silenci de casa teva és l'únic lloc on encara pots sentir-te. I en dir això ens explica que el capitalisme contemporani ens ha fet odiar el silenci i la manca d'estimulació i l'absència d'una prova digital que demostra que estem "fent" alguna cosa així que ens pressionem per mantenir-nos rellevants i actius això vol dir que fem autoexplotació: no és que algú ens estigui explotant sinó que ho fem nosaltres mateixos.

Diu que sobretreballem per ser productius, i que el tipus humà va ser creat per jugar i viure la vida, no per treballar. Perquè en realitat els humans mai hem tingut la intenció de centrar-nos en la vida a ser productius o sobretreballadors, hem crescut tement que si no treballem no estem sent útils o productius que per a aconseguir aquest objectiu has de sobretreballar.

En realitat hem oblidat com ser productius d'altres maneres, sense pensar en treballar, o en cap treball dur. Hem oblidat les petites coses com cuinar, sortir amb les persones que estimes o simplement gaudir de la tranquil·litat d'estar a casa soles sense fer res, simplement fent alguna cosa senzilla, com veure una pel·lícula o tenir una conversa.

Podem veure que això passa a la vida real. Podem prendre com a exemple els habitants d'Europa: es veuen com màquines, com a robots precisos. Tot aquí és la seva propietat, no tenen un altre focus que treballar i arribar a final de mes, i tenir una vida fastigosa.

Aquesta societat se sent estranya i no hi ha tanta familiaritat, ni res semblant. Però si anem fins a Àfrica, podem veure un canvi sí, poden viure en la pobresa i també intenten arribar a final de mes però no són com robots. Hi ha una familiaritat, i l'hospitalitat de la gent: té temps per tenir una conversa amb el veí sense sentir que el temps s'està perdent. Però a Europa, parlar implica sentir que es perd el temps: el temps que es pot utilitzar per treballar o ser productiu.



## Totalitarismes del passat

*Irina Zambrano*

Quan penso en el totalitarisme, el que em ve al cap és l'Alemanya nazi. Segons les idees de Hanna Arendt, entenc que aquest règim no era només una dictadura, sino que anava més enllà. Volia controlar no només el que feien les persones, sinó també el que pensaven.

Des del meu punt de vista, la ideologia nazi és clau per entendre aquest règim. Es basava en la idea que una raça era superior a les altres i tenia una explicació per a tot. El seu líder Adolf Hitler, imposava aquesta visió com si fos una veritat completa. Això feia que molta gent acceptés aquestes idees injustes, ja que no tenien llibertat de pensament de tenir el seu propi pensament crític.

També crec que el terror que imposaven era clau per mantenir aquest règim. No només es tractava de castigar els opositors, sinó de crear por entre tota la societat. Un dels exemples més extrems és l'Holocaust.

Mostra fins a quin punt pot arribar un sistema a deshumanitzar a les persones. Això em fa pensar en com el poder pot destruir la poca dignitat humana que tenim.

Una de les idees claus de Hannah Arendt és la idea de la "banalitat del mal" on em fa reflexionar. Com quan analitzo el cas d'Adolf Eichmann, on molts responsables dels crims nazis no actuaven per odi o maldat, sinó perquè complien ordres sense pensar el nivell de gravetat, la qual cosa demostra que el mal pot ser una cosa que es pot arribar a normalitzar quan les persones són controlades i no pensen per si mateixes.

Relacionat amb això, crec que és important posar la idea de l'ètica de la responsabilitat de Hans Jonas. Aquest filòsof defensa que els éssers humans hem de ser responsables de les conseqüències dels nostres actes, sobretot en un món on les accions poden tenir efectes molt greus. En relació amb el cas de la banalitat del mal, entenc que Jonas ens adverteix que no podem limitar-nos a fer cas a



ordres o seguir normes sense pensar, sinó que hem d'assumir la responsabilitat de les nostres decisions.

Mentre Arendt ens mostra com “les persones normals” poden participar en el mal sense adonar-se'n, Jonas ens proposa una idea que és sempre actuar amb consciència i responsabilitat per evitar que barbaritats com aquestes succeeixin al Món. Des del meu punt de vista, aquesta combinació d'idees entre Jonas i Arendt és molt important, perquè ens recorda que cadascú té un paper en la societat i que no podem autoritzar la nostra responsabilitat al sistema.

A més considero que el règim nazi va aconseguir aïllar les persones, traient la seva capacitat d'actuar juntes i de gestionar un sistema just per a tots. Aquest aïllament feia que fos encara més fàcil acceptar les normes imposades i participar en el sistema sense oposar-se.

En conclusió, crec que les aportacions de la manera de pensar de Hannah Arendt i Hans Jonas m'ajuden a entendre millor el totalitarisme. L'exemple de l'Alemanya Nazi, mostra que el perill no és només el poder absolut, sinó també la falta de pensament crític, llibertat d'expressió i de responsabilitat individual. Per això considero que el primordial és mantenir una actitud reflexiva i responsable per evitar que les coses dolentes es tornin normals i es repeteixin en un futur.



## El Preu de Pertànyer Acríticament

*Gerónimo Malagón Vega*

En la història del món hi ha hagut moltes ideologies, però n'hi ha una en concret que és el totalitarisme. No és una ideologia en si mateixa, sinó un sistema que pot utilitzar diferents ideologies per justificar la seva imposició i controlar la població. Però no es tracta només d'obediència, sinó d'un domini gairebé total sobre la realitat.

El totalitarisme es pot reflectir en moltes activitats o sistemes de la societat, com per exemple les amistats: voler encaixar en un grup d'amics només per sentir que pertany a algun lloc, en lloc de pensar per tu mateix. Aquesta pressió de formar part d'un col·lectiu o sentir-se acceptat fa que sovint s'oblidi la individualitat i la llibertat personal, especialment quan aquests grups acaben excloent.

També es pot observar una cosa semblant en l'àmbit de l'estudi o l'educació, on sovint es dona més importància a la nota o al rendiment que no pas al coneixement real. Això pot fer que l'estudiant se senti obligat a complir expectatives externes, sense reflexionar si realment està aprenent o si ho fa per interès propi. D'aquesta manera, l'estudi deixa de ser una activitat lliure i passa a convertir-se en una mena de pressió o control sobre un mateix.

Una situació similar es dona en l'esport, on pot existir una pressió constant per millorar el cos o el rendiment físic. De vegades no es practica per salut o per gaudi, sinó per la necessitat de complir amb un ideal imposat socialment. Això pot generar una autoexigència excessiva, en què la persona mai no arriba a sentir-se suficient.

En l'economia i el món laboral també es pot observar aquesta idea, ja que vivim en una societat on sembla que sempre cal produir més, assolir més èxit o ser més eficient. Això pot provocar que la persona se senti constantment avaluada i que el seu valor depengui dels resultats, no de la seva



identitat. Així, el sistema econòmic influeix profundament en la manera com les persones organitzen la seva vida.

Finalment, en les relacions personals, com la parella o la família, també pot aparèixer aquesta dinàmica de control, quan una persona intenta imposar decisions o limitar la llibertat de l'altra, ja sigui de manera directa o emocional. Això pot fer que la relació deixi de ser un espai de llibertat i es transformi en una forma de dependència, formant així la societat del cansament segons Byung-Chul Han.

Per a viure com una societat hem de saber viure en comunitat i ajudar-nos els uns als altres en la majoria de necessitats, estimar-nos per a fer sempre el bo perquè així és que es comença a estimar, purificant-nos des d'endins i vivint en comunitat

### **El totalitarisme com a pèrdua de la llibertat**

Segons Hannah Arendt, sota el totalitarisme l'individu deixa de ser ell mateix i passa a convertir-se en una peça més del ramat. Quan una persona deixa de ser autònoma i adopta el comportament del grup, és quan comença a deixar-se arrossegar per aquest sistema. Això es manifesta en les relacions, les xarxes socials, l'esport, l'economia i la política. En el moment en què una persona deixa de seguir aquestes dinàmiques de manera acrítica, comença a trencar aquest cicle social repetitiu en què predomina la uniformitat.

En deixar de seguir el totalitarisme i la seva propaganda, sorgeix la possibilitat de buscar una veritat raonada en lloc d'una veritat imposada. La persona comença a pensar per si mateixa, desenvolupant llibertat d'expressió i autonomia crítica, elements que aquest sistema tendeix a eliminar mitjançant la manipulació. Per això, oposar-se al totalitarisme significa defensar valors filosòfics essencials com la raó, la llibertat i la dignitat humana. En aquest sentit, una vida plena implica reduir el patiment i augmentar el benestar tant com sigui possible.



Quan parlem de totalitarisme en la vida quotidiana, també ens referim a les diferents maneres en què es comporta l'ésser humà davant d'aquest tipus de pressions socials. Algunes persones no reaccionen i simplement segueixen el corrent, mentre que d'altres intenten resistir per no perdre la seva identitat.

Tanmateix, tampoc és positiu deixar-se portar per l'enuig o la ràbia, ja que aquestes emocions poden acabar atrapant la persona. Encara que el sistema pugui empènyer-te a perdre la teva essència, això no es pot controlar del tot, però sí que es pot gestionar. Es pot evitar actuant amb serenitat i claredat mental, perquè l'odi no dona força, sinó que esgota i encadena, ocupant la ment, l'energia i la pau interior. Per això, la resistència al totalitarisme comença des de dins: no guanya qui més odia, sinó qui sap deixar anar.

Però, al mateix temps, no es tracta simplement de mantenir-se tranquil. També cal utilitzar la intel·ligència i el pensament crític, perquè una actitud passiva pot acabar sent absorbida pel sistema. És per això que sovint destaquen les persones que pensen de manera diferent, ja que no es limiten a seguir la majoria. No obstant això, el canvi o la "glòria" no és accessible per a tothom de la mateixa manera; requereix determinació, fortalesa interior i caràcter. Per anar més enllà no només cal calma, sinó també fermesa, i cadascú decideix com es deixa influir per les decisions dels altres, evitant així una moral de submissió, és a dir, una moral basada en la debilitat.

Com a humans, el que ens fa germans és que som conscients que morirem, per tant hem de viure!

