

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ»

**Εξαντλημένες ζωές: Βιοπολιτικές όψεις της αυτοφροντίδας στη σύγχρονη
νεοφιλελεύθερη πραγματικότητα**

Διπλωματική Εργασία

Αναστασία Κουτσουμάνη

Αθήνα, 2022

Τριμελής Επιτροπή

Αθηνά Αθανασίου, Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου (Επιβλέπουσα)

Δήμητρα Κόφτη, Επίκουρη Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου

Κατερίνα Ροζάκου, Επίκουρη Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου



Copyright © Αναστασία Κουτσομάνη, 2022

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας διπλωματικής εργασίας εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της διπλωματικής εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τη συγγραφέα.

Η έγκριση της διπλωματικής εργασίας από το Πάντειον Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δεν δηλώνει αποδοχή των γνώμων της συγγραφέως.

Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση αυτού του εγχειρήματος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τις καθηγήτριες μου και ιδιαίτερα την επιβλέπουσα της διπλωματικής μου εργασίας Αθηνά Αθανασίου για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε και την διακριτική της καθοδήγηση. Ακόμη, θέλω να απευθύνω ειλικρινείς χαιρετισμούς στις αγαπημένες φίλες και φίλους, που σε κάθε στάδιο αυτής της παραγωγικής και επίπονης διαδικασίας ήταν διαρκώς δίπλα μου, δείχνοντας μου την αγάπη τους και την υποστήριξή τους. Τέλος, ευχαριστώ θερμά τις συνομιλήτριες και τους συνομιλητές μου για την εμπιστοσύνη που μου έδειξαν και τον χρόνο που αφιέρωσαν στις συζητήσεις μας και που χωρίς την δική τους συνδρομή η εργασία αυτή δεν θα μπορούσε να έχει ολοκληρωθεί.

Πίνακας Περιεχομένων

Περίληψη.....	5
Abstract	5
Εισαγωγή.....	7
1.1 Η φροντίδα σε κρίση: Θεωρητικές αναζητήσεις και επεξεργασίες της πολιτικής της φροντίδας.....	10
1.2 Επισφαλείς πραγματικότητες: ο νέος κόσμος της εργασίας	15
1.3 Διερευνώντας την έννοια της αυτοφροντίδας	21
1.3.1 Από τη ριζοσπαστική αυτοφροντίδα στη νεοφιλελεύθερη αφομοίωση.....	21
1.3.2 Το υποκείμενο της αυτοφροντίδας: Homo economicus και η βιοπολιτική της αυτοφροντίδας.....	26
2. Από το γραφείο στο freelancing: Μεθοδολογικές παρατηρήσεις, το πεδίο και οι συνομιλητ(ρι)ες μου.....	31
3. Γίνε «manager του εαυτού σου»: Η συγκρότηση του ευέλικτου υποκειμένου	34
3.1 Μεταξύ πειθάρχησης και ελευθερίας: ο φαύλος κύκλος της ευελιξίας	34
3.2 Κουρασμένα σώματα, παραγωγικά σώματα	39
3.3 Η εργασία ως αυτοπραγμάτωση.....	42
4. Στρατηγικές επιβίωσης σε επισφαλείς καιρούς: Νοηματοδοτήσεις της αυτοφροντίδας	46
4.1 Αγχωμένες φροντίδες	49
4.2 Φροντίδα ή σπατάλη;.....	51
4.3 Η φροντίδα ως σχέση: συλλογικές μορφές αυτοφροντίδας	55
Συμπερασματικές παρατηρήσεις.....	58
Βιβλιογραφία	61

Περίληψη

Τις τελευταίες δεκαετίες, η έννοια της αυτοφροντίδας αποτελεί αντικείμενο έντονου διαλόγου τόσο στο πεδίο των κοινωνικών και πολιτικών επιστημών όσο και στη δημόσια σφαίρα. Στις συνθήκες της νεοφιλελεύθερης ηγεμονίας και της εγκαθίδρυσης της επισφάλειας, το δομικό έλλειμμα φροντίδας που προκύπτει αποσιωπάται και νομιμοποιείται κοινωνικά μέσα από την προώθηση της έννοιας της αυτοφροντίδας (self-care). Η εξατομίκευση της φροντίδας ευθυγραμμίζεται με την αναδιάρθρωση των σχέσεων εργασίας και τη νομική θεσμοθέτηση της ευελιξίας, θέτοντας την αυτοφροντίδα στο επίκεντρο των συζητήσεων και ανάγοντάς την σε βασικό τρόπο αντιμετώπισης σύγχρονων παθήσεων όπως το burn-out (εργασιακή εξουθένωση) και κοινωνικών προβλημάτων όπως το ζήτημα της θέσπισης ορίων μεταξύ δουλειάς και ζωής (work-life balance). Η παρούσα εργασία ακολουθεί τον προβληματισμό που θέτει η σχετική βιβλιογραφία και επιχειρεί την πολιτική νοηματοδότηση της φροντίδας και την ανάδειξή της σε εργαλείο κριτικής ανάλυσης της σύγχρονης καπιταλιστικής πραγματικότητας. Συγκεκριμένα, επιχειρείται η διερεύνηση της έννοιας της αυτοφροντίδας μέσα από τις αφηγήσεις επισφαλώς εργαζομένων freelancers στους τομείς της πολιτιστικής και δημιουργικής βιομηχανίας στην Αθήνα. Κεντρικό διακύβευμα της έρευνας αποτελεί η μελέτη των τρόπων με τους οποίους η επισφαλής και ευέλικτη συνθήκη εργασίας συναρθρώνεται με τους κυρίαρχους λόγους της αυτοφροντίδας, διαμορφώνοντας ηθικές, επιθυμίες και συναισθήματα και ευρύτερα τρόπους θέασης και κατανόησης της φροντίδας, της ευαλωτότητας και του εαυτού.

Λέξεις κλειδιά: αυτοφροντίδα, επισφάλεια, ευελιξία, εργασιακή εξουθένωση, νεοφιλελευθερισμός

Abstract

Over the last decades, the notion of self-care has become a central point of debate not only in the field of social and political sciences but also in the public sphere. Within the circumstances of neoliberalism and the reestablishment of precarity, the structural deficit of care which comes as an outcome is ultimately silenced and socially normalised through the promotion of "self-care". The perception of care as a personal

issue is aligned with the restructuring of labor relations and the legal establishment of flexibility, bringing the notion of self-care in the center of public discussions and turning it into the prevailing way of coping with contemporary conditions such as burn-out and social issues such as the boundaries put to achieve work-life balance. Following the issues raised by the relative literature, the thesis attempts to attribute political meaning to the notion of care, while using it as a tool of critical analysis within the contemporary capitalist reality. In particular, what is attempted is to explore the notion of self-care through the narrations of precariously working freelancers in the cultural and creative industry in Athens. Core of this process is the study of the ways within which the precarious and flexible working arrangement is bounded with the dominant discourse of self-care, thus shaping ethics, desires and affects, as well as various ways of understanding the notions of care, vulnerability and the self.

Keywords: self-care, precarity, precariousness, flexibility, burn-out, neoliberalism

Εισαγωγή

«Σ' έναν κόσμο που είναι τόσο εχθρικός η φροντίδα γίνεται πολύ σημαντική. Παλαιότερα οι άνθρωποι μάλλον κάναν πράγματα που ήταν φροντίδα αλλά δεν τα ονόμαζαν έτσι. Δεν ξέρω.. για παράδειγμα οι αγρότες κοίταζαν τ' αστέρια. Ε, τώρα αυτό πρέπει να γίνεται κάπως τεχνητά και να ονομάζεται self-care»

Κίμωνας, 33 ετών¹

Τις τελευταίες δεκαετίες, η έννοια της αυτοφροντίδας αποτελεί αντικείμενο έντονου διαλόγου τόσο στο πεδίο των κοινωνικών και πολιτικών επιστημών όσο και στη δημόσια σφαίρα.² Στις συνθήκες της νεοφιλελεύθερης ηγεμονίας και της εγκαθίδρυσης της επισφάλειας αφενός ως εργασιακής συνθήκης, αφετέρου ως τρόπου διακυβέρνησης, το δομικό έλλειμμα φροντίδας που προκύπτει αποσιωπάται και νομιμοποιείται κοινωνικά μέσα από την προώθηση της έννοιας της αυτοφροντίδας (self-care). Η φροντίδα πλέον δεν αποτελεί κομμάτι των κρατικών σχεδιασμών κοινωνικής μέριμνας, αλλά εμπορευματοποιείται και επαφίεται αποκλειστικά στις πλάτες των ατόμων και της οικογένειών τους, συμβάλλοντας στην εμπέδωση της ατομοκεντρικής ιδεολογίας του νεοφιλελευθερισμού. Η εξατομίκευση της φροντίδας ευθυγραμμίζεται με την αναδιάρθρωση των σχέσεων εργασίας και τη νομική θεσμοθέτηση της ευελιξίας, θέτοντας την αυτοφροντίδα στο επίκεντρο των συζητήσεων και ανάγοντάς την σε βασικό τρόπο αντιμετώπισης σύγχρονων παθήσεων όπως το burn-out (εργασιακή εξουθένωση) και κοινωνικών προβλημάτων όπως το ζήτημα της θέσπισης ορίων μεταξύ δουλειάς και ζωής (work-life balance).

Σ' αυτό το πολιτικό συγκείμενο, η απόφαση για τη μελέτη της αυτοφροντίδας ήρθε ως «φυσική» απόρροια για μένα. Αφήνοντας πίσω την φοιτητική μας ζωή και κάνοντας τα πρώτα βήματα στην αγορά εργασίας, η δουλειά και η καθημερινότητα που αυτή διαμορφώνει, αποτελούσε αντικείμενο διαρκούς προβληματισμού στις συζητήσεις με τις φίλες και τους φίλους μου. Ο κοινός μας χρόνος που όλο και λιγότευε, γέμιζε πλέον από συζητήσεις για την έλλειψη του, για τις επιθυμίες και τις

¹ Ο Κίμωνας είναι ένας από τους συνομιλητές μου και η συγκεκριμένη φράση αντλήθηκε από το υλικό της συνέντευξης. Φυσικά, οποιοδήποτε όνομα χρησιμοποιείται στο εξής για τις συνομιλήτριες και τους συνομιλητές μου αποτελεί ψευδώνυμο για λόγους δεοντολογίας.

² Ιδιαίτερα μετά την πανδημία του Covid-19 και τις πολιτικές διαχείρισής της από την πλειοψηφία των καπιταλιστικών κρατών, η σημασία της φροντίδας και της συστημικής της απουσίας της γίνεται ακόμη πιο ορατή και η ανάγκη για περεταίρω μελέτη της καθίσταται απαραίτητη.

προσδοκίες μας εκτός δουλειάς, για τις πονεμένες μέσες και το κακό/γρήγορο φαγητό, για την ανάγκη να πάμε διακοπές και να ζήσουμε μια ζωή με πιο αργούς ρυθμούς. Χωρίς να γίνεται συνειδητά, η φροντίδα καταλάμβανε ολοένα και περισσότερο χώρο στις σκέψεις μου και από έννοια αφηρημένη άρχισε σταδιακά να παίρνει μορφή και να μετατρέπεται σε αντικείμενο συζήτησης και αναστοχασμού.

Η παρούσα εργασία ακολουθεί τον προβληματισμό που θέτει η σχετική βιβλιογραφία και επιχειρεί την πολιτική νοηματοδότηση της φροντίδας και την ανάδειξή της σε εργαλείο κριτικής ανάλυσης της σύγχρονης καπιταλιστικής πραγματικότητας. Συγκεκριμένα, επιχειρείται η διερεύνηση της έννοιας της αυτοφροντίδας μέσα από τις αφηγήσεις επισφαλώς εργαζομένων *freelancers* στους τομείς της πολιτιστικής και δημιουργικής βιομηχανίας στην Αθήνα. Κεντρικό διακύβευμα της έρευνας αποτελεί η μελέτη των τρόπων με τους οποίους η επισφαλής και ευέλικτη συνθήκη εργασίας συναρθρώνεται με τους κυρίαρχους λόγους του *self-care*, διαμορφώνοντας ηθικές, επιθυμίες και συναισθήματα και ευρύτερα τρόπους θέασης και κατανόησης της φροντίδας, της ευαλωτότητας και του εαυτού. Μέσα από τους λόγους των συνομιλητών και των συνομιλητριών μου και τις δικές μου θεωρητικές και αναλυτικές επεξεργασίες, θα προσπαθήσω να αναδείξω τις εντάσεις και τις αμφισημίες που ενέχει η έννοια της αυτοφροντίδας στην διαδικασία πραγμάτωσής της στο νεοφιλελεύθερο παρόν. Οι πολλαπλές και σε πολλές περιπτώσεις αντικρουόμενες νοηματοδοτήσεις που λαμβάνει φωτίζουν την συνθετότητα του όρου που αποτελεί αφενός, θεμελιώδες στοιχείο της σύγχρονης βιοπολιτικής συγκρότησης του νεοφιλελεύθερου υποκειμένου, αφετέρου απαραίτητη κοινωνική πρακτική για την ατομική και συλλογική επιβίωση και εν δυνάμει πεδίο διάνοιξης νέων πολιτικών οριζόντων.

Η εργασία περιλαμβάνει τέσσερα κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο βασίζεται στην θεωρητική διερεύνηση των επίμαχων εννοιών με βάση την κριτική επισκόπηση της βιβλιογραφίας. Μέσα από την θεωρητική και ιστορική διερεύνηση της «κρίσης της φροντίδας» και της επισφάλειας ως εργασιακής και πολιτικής συνθήκης, επιχειρώ να αναδείξω πώς η έννοια της αυτοφροντίδας αναδύεται στο πολιτικό παρόν ως μια ακόμη «στρατηγική διαχείρισης της κρίσης» (Dowling, 2022). Αντλώντας από το έργο του Foucault και την εννοιολόγηση της εξουσίας που ο ίδιος υιοθετεί, επιχειρείται η κριτική ανάλυση της νεοφιλελεύθερης λογικής της αυτοφροντίδας και η ανάδειξη των συνδέσεών της με τις ευρύτερες διαδικασίες υποκειμενοποίησης. Στα επόμενα τρία

κεφάλαια παρουσιάζεται το μεθοδολογικό πλαίσιο της έρευνας και αξιοποιούνται οι αφηγήσεις ζωής των εργαζομένων freelancers, προκειμένου να αναδειχθούν οι τρόποι με τους οποίους βιώνουν και νοηματοδοτούν την αυτοφροντίδα μέσα στα πλαίσια των επαναλαμβανόμενων διπόλων ανάμεσα στην κόπωση και την αυτοπραγμάτωση, την ελευθερία και την πειθάρχηση, που η ευέλικτη συνθήκη εργασίας επιφέρει. Τέλος, ακολουθεί η συνοπτική παρουσίαση των βασικών συμπερασμάτων και η διατύπωση θεωρητικών και πολιτικών προβληματισμών.

1.1 Η φροντίδα σε κρίση: Θεωρητικές αναζητήσεις και επεξεργασίες της πολιτικής της φροντίδας

Σύμφωνα με την Joan Tronto (1993: 103) είναι σημαντικό μια εννοιολόγηση της φροντίδας να πραγματοποιείται με τον ευρύτερο δυνατό τρόπο ως η ατομική και συλλογική δραστηριότητα που εμπερικλείει οτιδήποτε κάνουμε για την διατήρηση και την επιδιόρθωση του κόσμου στον οποίο ζούμε, με σκοπό την ευδαιμονία όλων, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπινων και μη ανθρώπινων ζώων. Αφορώντας είτε οικείες σχέσεις με κοντινούς ανθρώπους είτε συλλογικές πρακτικές αλληλεγγύης, η φροντίδα αποτελεί κοινωνική διαδικασία που επιτελείται μέσα από πολλαπλές μορφές και πρακτικές συναισθηματικής επικοινωνίας ή παροχής υπηρεσιών και διασφάλισης υλικών συνθηκών.

Για την θεωρητική διερεύνηση της έννοιας της φροντίδας είναι απαραίτητο να θέσουμε ένα κεντρικό ερώτημα: γιατί μας αφορά η φροντίδα; Όπως αναδεικνύεται τόσο από την νεοαναδυόμενη σχετική βιβλιογραφία όσο και από την βιωμένη πραγματικότητα, το σύγχρονο κοινωνικοπολιτικό παρόν χαρακτηρίζεται από μια διάχυτη «κρίση της φροντίδας» (Chatzidakis κ.α., 2022; Dowling, 2020; Fraser, 2016). Οι συγγραφείς του πρόσφατου συλλογικού έργου *Μανιφέστο της Φροντίδας* διαπιστώνουν ότι ο κόσμος στον οποίο ζούμε κυριαρχείται από ένα έλλειμμα φροντίδας (Chatzidakis κ.α., 2022: 11). Η κρίση της φροντίδας είναι συστημική και πολυδιάστατη καθώς εμπερικλείει την υποβολή χιλιάδων ζώων ανθρώπινων και μη σε καθεστώς δομικής ευαλωτότητας. Όπως παρατηρεί η Isabell Lorey (2015: 95), η κρίση της φροντίδας είναι άμεσα συνυφασμένη με την κανονικοποίηση της ευρύτερης διαδικασίας «επισφαλαιοποίησης της ύπαρξης» (precarization of existence), στο πλαίσιο της οποίας η «ανασφάλεια» αναδεικνύεται σε βασική έγνοια του υποκειμένου (Butler, 2015: viii), και που για ολοένα αυξανόμενα τμήματα του παγκόσμιου πληθυσμού συνιστά πλέον κανονικότητα.

Σε μια προσπάθεια κατανόησης των σύγχρονων εκφάνσεων της κρίσης της φροντίδας και των ιδιαίτερων προεκτάσεών της στις διαφορετικές σφαίρες της κοινωνικής πραγματικότητας, είναι απαραίτητο να διερευνήσουμε κριτικά τις συναρθρώσεις της φροντίδας με ευρύτερους πολιτικούς, οικονομικούς και κοινωνικούς μετασχηματισμούς. Μια κριτική ανάλυση της κρίσης της φροντίδας εμπερικλείει την διερεύνηση αφενός των υλικών διαστάσεων της φροντίδας και των μεταβολών στις συνθήκες παροχής της, αφετέρου των ιδεολογικών υποθέσεων πάνω

στις οποίες βασίζεται η πρόσληψη της φροντίδας από τις εκάστοτε κρατικές πολιτικές και τη σύγχρονη οικονομική θεωρία (Dowling, 2020: 15). Ακολουθώντας τον προβληματισμό που θέτει η σχετική βιβλιογραφία, στην παρούσα εργασία επιχειρείται η προσέγγιση της φροντίδας ως διαγνωστικό εργαλείο σχέσεων εξουσίας αλλά και αντίστασης, δηλαδή ως ερμηνευτικό πρίσμα ανάλυσης της σύγχρονης καπιταλιστικής πραγματικότητας (Chatzidakis κ.α., 2022; Hobart και Kneese 2020; Dowling, 2020; Fraser, 2016; Rosenbaum και Talmor, 2022). Μέσα από αυτή την προσέγγιση, θα προσπαθήσω να διερευνήσω τις πολύπλοκες πολιτικές και κοινωνικές διαδικασίες νοηματοδότησης της φροντίδας στο πρόσφατο ιστορικό παρελθόν και στις παρούσες συνθήκες δομικής υποβάθμισής της. Με ενδιαφέρει να κατανοήσω πώς η φροντίδα μετατοπίζεται στο πολιτικό περιθώριο και περιέρχεται σε ένα καθεστώς συστηματικής (και συστημικής) υποτίμησης.

Η κρίση της φροντίδας που διανύουμε στις παρούσες ιστορικές συνθήκες δεν αποτελεί σημερινό φαινόμενο. Για την Nancy Fraser (2016), η κρίση της φροντίδας προκύπτει από την εγγενή τάση του καπιταλισμού να υποσκάπτει όλες εκείνες τις διαδικασίες που του επιτρέπουν να υπάρχει, αντικατοπτρίζοντας την ευρύτερη κρίση κοινωνικής αναπαραγωγής. Με τον όρο κοινωνική αναπαραγωγή (social reproduction) ή αναπαραγωγική εργασία (reproductive labor) εννοούμε το σύνολο των καθημερινών δραστηριοτήτων που μας επιτρέπουν να παραμένουμε εμείς και οι γύρω μας ζωντανές και ζωντανοί (Hester και Srnicek, 2017). Οι εν λόγω δραστηριότητες αφορούν ένα μεγάλο φάσμα κοινωνικών πρακτικών από τη φροντίδα του εαυτού και των άλλων, την διατήρηση βιώσιμων φυσικών χώρων έως και την διασφάλιση της ύπαρξης κοινοτήτων και κοινωνικών δεσμών ευρύτερα που συμβάλλουν καθοριστικά στην διατήρηση της κοινωνικής συνοχής (Hester και Srnicek, 2017; Fraser, 2016). Ήδη από τις απαρχές του καπιταλιστικού συστήματος, η κοινωνική αναπαραγωγή και οι πρακτικές που τυπικά κατατάσσονται σε αυτή (βλ. μαγειρική, καθαριότητα, βιολογική διεργασία της αναπαραγωγής, συναισθηματική αλληλεπίδραση) εναποτίθενται στη σφαίρα του ιδιωτικού, θεωρούνται «γυναικεία δουλειά» και υποβαθμίζονται. Αν και απολύτως απαραίτητη για την επιβίωση του ατομικού και συλλογικού σώματος και την διατήρηση και συνέχιση της εργατικής δύναμης, η διαδικασία της κοινωνικής αναπαραγωγής περιορίζεται στο πλαίσιο της θηλυκοποιημένης οικιακότητας και τίθεται υπό καθεστώς αορατότητας για το δημόσιο πεδίο, ενώ ταυτόχρονα

συγκροτείται εννοιολογικά μέσω του ετεροκαθορισμού της από τον (υποτιθέμενα) αντίθετο, ανδροκρατούμενο πόλο της παραγωγής.

Ο διαχωρισμός των διαδικασιών της αναπαραγωγής και της παραγωγής και η υπαγωγή της πρώτης στην δεύτερη αντανακλούν ευρύτερα ιδεολογικά φορτισμένα δίπολα μεταξύ κοινωνίας-οικονομίας, ιδιωτικού-δημοσίου, προσωπικού-πολιτικού και φύσης-πολιτισμού, που αποτέλεσαν και συνεχίζουν να αποτελούν συστατικά κομμάτια του ιδεολογικού κορμού θέσμισης των δυτικών νεωτερικών κοινωνιών. Όπως γράφει η συλλογικότητα *Precarias a la Deriva*, η επικέντρωση στην φροντίδα είναι απαραίτητη για την βελτίωση των συνθηκών εργασίας της φροντίδας, όχι απλώς αντιστρέφοντας τις παρωχημένες ιδέες αλλά αποδομώντας συνολικά τον έμφυλα προσδιορισμένο και ετεροκανονικό διαχωρισμό μεταξύ παραγωγής και αναπαραγωγής (Lorey, 2015: 94-95).

Έως τα μέσα του προηγούμενου αιώνα, η έννοια της κοινωνικής αναπαραγωγής και η σημασία της για την διατήρηση της εκάστοτε κοινωνικής τάξης παρέμεινε αφανής τόσο ως αντικείμενο μελέτης των επιστημών όσο και στο επίπεδο της πολιτικής πρακτικής ως πεδίο προβληματοποίησης και κοινωνικών διεκδικήσεων. Στις δεκαετίες του 1960 και 1970, αυτή η συνθήκη αποσιώπησης αλλάζει. Τα τότε αναδυόμενα φεμινιστικά κινήματα, μέσα στο πλαίσιο των νέων νοσηματοδοτήσεων του πολιτικού και της ανάδειξης της αλληλένδετης σχέσης μεταξύ πολιτικού και προσωπικού, φέρνουν εμφαντικά στο προσκήνιο τη σημασία της φροντίδας, φωτίζοντας τους τρόπους συσχέτισης των κυρίαρχων αντιλήψεων της φροντίδας και ευρύτερα της κοινωνικής αναπαραγωγής με τις βαθιά ριζωμένες στον πατριαρχικό και φυλετικό καπιταλισμό έμφυλες σχέσεις εξουσίας (Hobart και Kneese, 2020). Προσεγγίζοντας την σύγχρονη κοινωνική ιστορία, αυτή την φορά μέσα από μια διαθεματική οπτική του φύλου, καθίσταται εμφανής η σημασία της αναδιάρθρωσης των έμφυλων σχέσεων εξουσίας στην διαδικασία πολιτικής, οικονομικής και πολιτισμικής οικοδόμησης του νέου πολιτικού υποδείγματος (Federici, 2014). Ήδη από τον 19ο αιώνα, ο έλεγχος και η πειθάρχηση του γυναικείου σώματος μέσα από την ρύθμιση των αναπαραγωγικών του λειτουργιών διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην οικοδόμηση της δυτικής νεωτερικότητας ως διαδικασίας «βιοπολιτικοποίησης της ‘ζωής’», μέσω της αναγωγής της γυναίκας στη βιολογία της και της ευθυγράμμισης της σεξουαλικότητας με τα προτάγματα του έμφυλου καταμερισμού εργασίας (Αθανασίου, 2022: xv).

Στην ουσία, διακύβευμα μιας τέτοιας προσέγγισης είναι η αποδόμηση των κυρίαρχων πατριαρχικών αναπαραστάσεων και η ορατότητα της σημασίας της φροντίδας στον καπιταλισμό. Ιδιαίτερα, το αυτόνομο φεμινιστικό κίνημα στην Ιταλία συγκρότησε μια πολιτική επανανοηματοδότησης της φροντίδας ως εργασίας, αναδεικνύοντας έτσι τις κοινωνικές και πολιτικές προεκτάσεις της άμισθης οικιακής εργασίας των γυναικών (Hobart και Kneese, 2020: 6). Στο πλαίσιο της θηλυκοποίησης της φροντίδας, η φροντίδα προσλαμβάνεται ως εγγενής τάση των γυναικών, συμβολίζει τις απόλυτες «θηλυκές αρετές» της αγάπης και της στοργής και ως εκ τούτου αναδεικνύεται σε καθοριστικό παράγοντα επιτέλεσης της -συμβατικά νοούμενης- γυναικείας ταυτότητας (Federici, 1975). Όπως εύστοχα σημειώνει η Sylvia Federici στην προταγματική της προκήρυξη *Wages Against Housework*, «το κεφάλαιο, μέσω της άρνησης απόδοσης μισθού για την οικιακή εργασία και του μετασχηματισμού της σε πράξη αγάπης, έχει επιτύχει διπλό σκοπό» (Federici, 1975: 3). Αφενός, μέσω της σχέσης απόλυτης εξάρτησης των γυναικών στους περιορισμούς της οικογένειας και της κοινωνικής απομόνωσης που συνεπάγεται η εργασία στο σπίτι, συντελείται περαιτέρω (ανα)παραγωγή των υφιστάμενων έμφυλων σχέσεων εξουσίας, αφετέρου, στο μακροεπίπεδο της οικονομίας, το κόστος της φροντίδας και της αναπαραγωγής της εργατικής δύναμης μετακυλίεται στην οικογένεια και συγκεκριμένα στην αόρατη εργασία των γυναικών ακριβώς μέσα από την συγκάλυψή της.

Ωστόσο, αν και η φροντίδα συνιστά δομική διάσταση της κοινωνικής αναπαραγωγής, οι δύο έννοιες δεν είναι συνώνυμες. Ενώ η κοινωνική αναπαραγωγή αποτελεί εννοιολογικό πρίσμα που μας βοηθάει να περιγράψουμε την οικονομική διάρθρωση της καπιταλιστικής κοινωνίας, η φροντίδα είναι μια ηθική κοινωνική σχέση που σχηματίζεται μέσα από συναισθήματα αγάπης και στοργής, καθώς και μέσα από την αίσθηση σχεσιακότητας και ευθύνης, προϋποθέτοντας και ταυτόχρονα παράγοντας κοινωνικούς δεσμούς (Dowling, 2020: 40). Αποτελώντας απαραίτητη προϋπόθεση για την ατομική και συλλογική επιβίωση, η απουσία της φροντίδας και η κοινωνική κρίση που συνεπάγεται δεν αποτελεί τυχαιότητα αλλά δομικό πρόβλημα που απορρέει από τους τρόπους οργάνωσης της παραγωγής και της αναπαραγωγής (McGee, 2020: 42). Είναι η έκφραση αυτής της εγγενούς αντίφασης ανάμεσα στα δύο συγκροτητικά στοιχεία της καπιταλιστικής κοινωνίας (Fraser, 2016), ανάμεσα στην «προφανή ανάγκη για διατήρηση της ζωής και την ταυτόχρονη αποσταθεροποίησή της

από την τυφλή, αλλά αμιγώς δομική, προτεραιοποίηση της συσσώρευσης κέρδους» (Chatzidakis κ.α., 2022: 2). Κάνοντας ένα αιχμηρό σχόλιο για τις αλληπάλληλες κρίσεις που διανύουμε, η Nancy Fraser παρατηρεί την διπλή φαντασίωση πάνω στην οποία βασίζεται ο καπιταλισμός: τόσο στην αστείρευτη παροχή φροντίδας -ιστορικά εναποθετημένη στην απλήρωτη ή ανασφάλιστη και κακοπληρωμένη εργασία των γυναικών- όσο και στην φαντασίωση των ανεξάντλητων φυσικών πόρων ακόμη και σε μια περίοδο, που, όπως χαρακτηριστικά γράφει η Naomi Klein, ο πλανήτης «φλέγεται» (McGee, 2020: 43).³

Στα συμφραζόμενα της επικράτησης του νεοφιλελευθερισμού, η εν λόγω αντιφατικότητα και συνεπώς η κρίση που παράγει υπόκειται σε καθεστώς ραγδαίας επιτάχυνσης και βαθιάς όξυνσης. Από την δεκαετία του '80, στα πλαίσια της ηγεμονίας της Margaret Thatcher στην Βρετανία και του Ronald Reagan στην Αμερική, τόσο η θεσμική υποβάθμιση του κοινωνικού κράτους πρόνοιας και των δημοσίων υπηρεσιών σε επίπεδο κρατικών πολιτικών, όσο και η ιδεολογική νομιμοποίηση του νεοφιλελεύθερου δόγματος σε κοινωνικό επίπεδο, νοηματοδοτούν εκ νέου τις κοινωνικές προσλήψεις της φροντίδας. Η πρότερη ενασχόληση με τη φροντίδα μέσω των στοιχειωδών -αν και βαθιά ελλειμματικών και μονομερώς προσανατολισμένων στα στρώματα των λευκών ανδρών εργατών της Δύσης- κεϋνσιανών κρατικών πολιτικών, αποδιοργανώνεται ολοσχερώς, κάτι που «αναγγέλλει» επίσημα πλέον την δομική απαξίωση της φροντίδας. Στον σύγχρονο παγκοσμιοποιημένο κόσμο, για την πλειοψηφία των νεοφιλελεύθερων κοινωνιών, η φροντίδα δεν αποτελεί κρατική μέριμνα αλλά εναποτίθεται πλήρως στις πλάτες των ατόμων και των οικογενειών τους (Dowling, 2020; Chatzidakis κ.α., 2022).

Φυσικά, σ' αυτή την διαδικασία ιδιωτικοποίησης της φροντίδας δεν έχουν όλοι και όλες την ίδια πιθανότητα να ανταπεξέλθουν. Αντιθέτως, σ' έναν κόσμο που δομείται πάνω στην ανισότητα, καμία κρίση δεν επηρεάζει όλα τα υποκείμενα με τον ίδιο τρόπο (Dowling, 2020). Στις οικογένειες των μεσαίων και ανώτερων οικονομικών στρωμάτων, η φροντίδα εναποτίθεται στην ανασφάλιστη και κακοπληρωμένη εργασία χιλιάδων μεταναστριών οικιακών εργατριών από τον παγκόσμιο νότο, οι οποίες, επιστρέφοντας στο σπίτι τους, επωμίζονται το βάρος της άμισθης εργασίας της

³<https://www.dissentmagazine.org/article/nancy-fraser-interview-capitalism-crisis-of-care#:~:text=The%20current%2C%20financialized%20form%20of,%2C%20in%20any%20case%2C%20intertwined.>

φροντίδας και του δικού τους νοικοκυριού (McGee, 2020: 43). Ταυτόχρονα, η νομιμοποίηση της επισφάλειας ως εργασιακής και υπαρξιακής συνθήκης, η ραγδαία επιτάχυνση των καπιταλιστικών ρυθμών ζωής και η διάρρηξη των κοινωνικών δεσμών στο πλαίσιο της νεοφιλελεύθερης εμπέδωσης του ατομικισμού καθιστούν ολοένα και πιο δύσκολη τόσο την παροχή φροντίδας όσο και την πρόσβαση σε αυτή (Casalini, 2019). Φυσικά, δεν θα μπορούσαμε να μην αναφερθούμε στις εθνικιστικές πολιτικές που υιοθετούν παγκοσμίως τα κράτη όσον αφορά τις μεταναστευτικές ροές, επικαιροποιώντας για ακόμη μια φορά το ερώτημα της Judith Butler για το «ποιες ζωές έχουν σημασία», ποιες αξίζουν φροντίδα και ποιες όχι. Με άλλα λόγια, ζούμε σ' έναν κόσμο που δεν φροντίζει. Σ' έναν κόσμο που, όπως παρατηρεί η Αθηνά Αθανασίου (2022), «η 'κοινοτοπία της αφροντισίας' (banality of carelessness) αποτελεί το ιδεολογικό πρόσημο του νεοσυντηρητικού ρεαλισμού» μέσα στον οποίο οι συνθήκες παγκόσμιας φτώχειας και επισφάλειας οξύνονται καθημερινά.

Σ' αυτά τα πλαίσια, αναδύεται η σημασία της οικοδόμησης μιας ριζοσπαστικής πολιτικής της φροντίδας. Μια τέτοια οπτική συνιστά μια προσπάθεια κριτικής επανοικειοποίησης της φροντίδας, που εναντιώνεται στις δομικές ανισότητες που οι κανονικοποιημένες κρίσεις του νεοφιλελευθερισμού συνεπάγονται και με τις οποίες οι θεσμικές αναγνώσεις της φροντίδας είναι άρρηκτα συνδεδεμένες (Chatzidakis, κ.α. 2022; Hobart και Kneese 2020). Η φροντίδα είναι μια κοινωνική δεξιότητα και δραστηριότητα που εμπεριέχει τη διάπλαση και τη συντήρηση όλων των απαραίτητων στοιχείων για την ευημερία και την άνθιση της ζωής (Chatzidakis, κ.α. 2022: 17). Φέρνοντας την φροντίδα στο πολιτικό προσκήνιο, αναγνωρίζουμε την αμοιβαία αλληλεξάρτησή μας, επαναπροσδιορίζουμε την ευαλωτότητα και την επισφάλειά μας και επιχειρούμε μια ανασύνθεση του πολιτικού λεξιλογίου, ανοίγοντας ένα πεδίο διερεύνησης και αποδόμησης των κυρίαρχων διπόλων ανάμεσα στην τρωτότητα και την αντίσταση, την αυτονομία και την σχεσιακότητα, το προσωπικό και το πολιτικό (Αθανασίου, 2022: xxiv).

1.2 Επισφαλείς πραγματικότητες: ο νέος κόσμος της εργασίας

Η υποβάθμιση της φροντίδας στα πλαίσια της νεοφιλελεύθερης αναδιάρθρωσης της κοινωνικής προστασίας συντελείται ταυτόχρονα -και αλληλοδιαπλέκεται- με πολιτικούς και οικονομικούς μετασχηματισμούς στο πεδίο της εργασίας. Ήδη από την δεκαετία του '70, στα πλαίσια της παγκοσμιοποίησης συντελείται μια ταυτόχρονη

διαδικασία αποβιομηχάνισης της Δύσης και εκβιομηχάνισης του παγκόσμιου νότου (Kalleberg, 2017: 5). Στον σύγχρονο παγκοσμιοποιημένο κόσμο, ο διεθνής καταμερισμός εργασίας καθίσταται ακόμη πιο σαφής: την ίδια στιγμή που στις «προηγμένες» κοινωνίες της Δύσης και του Βορρά συντελείται η τριτογενοποίηση της παραγωγής και η άνοδος της οικονομίας της γνώσης και των υπηρεσιών, στις χώρες του παγκόσμιου Νότου ανοίγουν νέα εργοστάσια. Η εν λόγω διαδικασία σταδιακής υποχώρησης του φορντικού τρόπου παραγωγής στα προηγμένα καπιταλιστικά κράτη σηματοδοτεί την κατάργηση των έως τότε εγκαθιδρυμένων ιδεών, πρακτικών και πολιτικών τόσο στο επίπεδο των σχέσεων εργασίας όσο και σε ολόκληρη την ζωή, συμβάλλοντας καθοριστικά στην συγκρότηση του νεοφιλελεύθερου πολιτισμού (Kalleberg, 2017; Lorey, 2006; Puar, 2012).

Ο Bauman (2017) παρατηρεί ότι στο σύγχρονο καθεστώς ρευστότητας που χαρακτηρίζει την ύστερη νεωτερικότητα, η ίδια η έννοια της κοινωνίας επανανοηματοδοτείται αφού δεν παραπέμπει πλέον σε μια σταθερή «ολότητα» αλλά, αντιθέτως, προσλαμβάνεται περισσότερο αφαιρετικά ως «δίκτυο». Οι κοινωνικές μορφές είναι προσωρινές και μεταλλάσσονται με ραγδαίους ρυθμούς με αποτέλεσμα να «μην μπορούν να έχουν το ρόλο του πλαισίου αναφοράς για την ανθρώπινη δράση και τη διαμόρφωση μακροχρόνιων στρατηγικών για τη ζωή» (Bauman, 2017: 15). Στα πλαίσια της ρευστότητας που εντοπίζεται σε κάθε πτυχή του πολιτικού παρόντος και του κατακερματισμού του συλλογικού και ατομικού βίου που συνεπάγεται, η ζωή μετασχηματίζεται σε αμέτρητα βραχυπρόθεσμα επεισόδια-αντιδράσεις στα νέα ερεθίσματα που προκύπτουν συνεχώς. Ως εκ τούτου, τα υποκείμενα καλούνται να είναι «ευέλικτα», προσαρμόζοντας τον εαυτό τους και τις ανάγκες και επιθυμίες τους στις ιδιαίτερες απαιτήσεις της εκάστοτε συνθήκης (Bauman, 2017: 15-20).

Η ρευστότητα της καθημερινότητας και των κοινωνικών, προσωπικών και εργασιακών σχέσεων δομεί ζωές επισφαλείς, ζωές όπου οι έννοιες της ασφάλειας και της σταθερότητας απομακρύνονται όλο και περισσότερο και που, όπως γράφει η Lauren Berlant, «η πίστη σ' έναν ιδανικό κόσμο όπως εκείνος που οι προηγούμενες γενιές μεγάλωσαν έχει πλέον χαθεί» (παρατίθεται στο Puar, 2012: 166). Η έννοια της επισφάλειας έγκειται «στην εντατικοποίηση και την αυξανόμενη κανονικοποίηση της ανασφάλειας και της αβεβαιότητας όσον αφορά την αντίληψη του εαυτού μας, της δουλειάς και της υπόλοιπης ζωής (και ίσως την αδυναμία διαχωρισμού τους), του χρόνου, του χώρου και του ανήκειν» (McCormack και Salmenniemi, 2015: 2). Η

σταδιακή και συνεχής υποχώρηση του κοινωνικού κράτους και η περιστολή των δημόσιων υπηρεσιών φροντίδας και μέριμνας, η κανονικοποίηση των αλλεπάλληλων κρίσεων, η εργασιακή ανασφάλεια και η διείσδυση πληθώρας οικονομικών εννοιών και αντιλήψεων (όπως το ρίσκο και η ατομική ευθύνη) στις πιο ενδόμυχες πτυχές της ζωής στα πλαίσια των βιοπολιτικών των τελευταίων δεκαετιών, συγκροτούν μια καθημερινότητα εξαντλητική, διαδραματίζοντας καθοριστικό ρόλο σε αυτό που η Lorey (2015) ονομάζει «επισφαλειοποίηση της ζωής» (precarization of life). Όπως εξηγεί η ίδια, η επισφαλειοποίηση εκτείνεται πέρα από την εργασιακή ανασφάλεια και «αφορά ολόκληρη την ύπαρξη, το σώμα και τους τρόπους υποκειμενοποίησης (...) σημαίνει να ζεις απρόβλεπτα, μες στην ενδεχομενικότητα» (Lorey, 2015: 1).

Στο σημείο αυτό, γίνεται σαφής η πολυπλοκότητα της έννοιας της επισφάλειας. Η ετερογένεια και τα πολλαπλά και αλληλένδετα νοήματα που ενέχει ανοίγουν ένα γόνιμο πεδίο διεπιστημονικού διαλόγου που φωτίζει τόσο τις διαφορετικές εννοιολογικές πτυχές της όσο και τις διαφορετικές της εκφάνσεις στο πεδίο της κοινωνικής πραγματικότητας. Η επισφάλεια δεν αποτελεί απλώς επιβεβλημένη συνθήκη από ένα συγκεκριμένο κέντρο εξουσίας αλλά εκφράζει την εγγενή κατάσταση ευαλωτότητας στην οποία εκτίθεται κάθε σώμα από την στιγμή της γέννησής του, ενώ ταυτόχρονα αποκρυσταλλώνει την «κοινωνική κατάσταση της πολιτικής ζωής» (Puar, 2015: 170). Αποφεύγοντας μια υπαρξιακή προσέγγιση της επισφάλειας ως οντολογική κατηγορία και αντλώντας από την αναλυτική σκέψη της Judith Butler, είναι απαραίτητο να αντιληφθούμε την επισφάλεια ως λειτουργία της κοινωνικής ευαλωτότητας και έκθεσης, η πολιτική μορφή της οποίας καθορίζεται από τους εκάστοτε τρόπους οργάνωσης των ευρύτερων κοινωνικών και οικονομικών σχέσεων, την παρουσία ή απουσία υποστηρικτικών υποδομών και πολιτικών και κοινωνικών θεσμών (Puar, 2015: 169-170). Με άλλα λόγια, αν και η επισφάλεια εμπερικλείει την κοινή συνθήκη αλληλεξάρτησης στην οποία είμαστε όλες και όλοι οργανικά δεσμευμένες, η «διαφοροποιημένη κατανομή» (differentiated distribution) των υλικών και συμβολικών ανασφαλειών (Lorey, 2015: 21) την καθιστά ταυτόχρονα συνθήκη διαφοροποιητική και ιεραρχική μέσω της οποίας συντελείται η άνιση δυνατότητα πρόσβασης στις απαραίτητες συνθήκες για την διατήρηση και ευδοκιμία της ζωής (Puar, 2015).

Πώς όμως η επισφάλεια ως πολιτική συνθήκη άνισης κατανομής και ιεραρχικής αξιολόγησης της ευαλωτότητας σχετίζεται με τους μετασχηματισμούς στο

πεδίο της εργασίας; Στη ρευστή φάση της νεωτερικότητας, η εργασιακή πραγματικότητα της δύσης δεν μένει ανεπηρέαστη, αλλά αντιθέτως υφίσταται ραγδαίους μετασχηματισμούς. Από τις δεκαετίες του '80, στα πλαίσια της επικράτησης του νεοφιλελεύθερου δόγματος, οι οικονομικοί και πολιτικοί μετασχηματισμοί των ιδιωτικοποιήσεων και της υποχώρησης του κράτους πρόνοιας συναρθρώνονται με την τριτογενοποίηση της παραγωγής μεταβάλλοντας ριζικά το κοινωνικό τοπίο της εργασίας. Η μηχανική και επαναλαμβανόμενη εργασία της γραμμής παραγωγής αντικαθίσταται από την ολοένα επεκτεινόμενη οικονομία της γνώσης και των υπηρεσιών (knowledge and service economy) στην οποία τυπικά κατατάσσονται οι πολιτιστικές και δημιουργικές βιομηχανίες (Gill και Pratt, 2008), ενώ την θέση των σαφώς προσδιορισμένων σχέσεων εργασίας του φορντικού μοντέλου τώρα παίρνουν νέες ευέλικτες μορφές εργασίας όπως οι part-time και προσωρινές δουλειές με ορισμένου χρόνου συμβάσεις και κυλιόμενα και ευέλικτα ωράρια ή η ευέλικτη εκδοχή του ελεύθερου επαγγελματία στον νεοφιλελευθερισμό (freelancers).

Σύμφωνα με τον Mauricio Lazzarato (1996), βασικό στοιχείο του μεταφορντικού καπιταλισμού αποτελεί η άυλη εργασία, κεντρικό προϊόν της οποίας δεν είναι πλέον η ύλη, αλλά το πληροφοριακό και πολιτισμικό περιεχόμενο του εμπορεύματος. Στην νέα ηθική της εργασίας που διαμορφώνεται συντελείται η αναδιάρθρωση τόσο της οργάνωσης της παραγωγής όσο και του ίδιου το εργασιακού υποκείμενο (Weeks, 2010). Η εργασία πλέον επιτάσσει τον συντονισμό των χειρωνακτικών και πνευματικών δεξιοτήτων παράλληλα με την ανάπτυξη επιχειρηματικού πνεύματος. Το άτομο καλείται τώρα να ενσωματώσει στην δουλειά του τις επικοινωνιακές και συναισθηματικές του ικανότητες, οφείλει να δείξει αφοσίωση και επαγγελματισμό, παραχωρώντας εν τέλει όχι μόνο τα «εργατικά του χέρια» αλλά την καρδιά και το μυαλό του (Weeks, 2010: 69-71). Όπως αναφέρει ο Lazzarato, συντελείται μια διαδικασία μαζικοποίησης της διανοητικότητας, κατά την οποία η νέα εργασιακή υποκειμενικότητα που παράγεται απαιτεί από το εργαζόμενο άτομο «να γίνει η ψυχή του, κομμάτι του εργοστασίου», να μετατραπεί δηλαδή από παθητικό δέκτη εντολών σε ενεργό υποκείμενο που παρεμβαίνει στην διαδικασία της παραγωγής (Lazzarato, 1996: 2-3).

Ταυτόχρονα, ενώ στην φορντισμό τα εργαζόμενα άτομα καλούνταν να συμμορφωθούν στην εργασιακή πειθαρχία, στον μεταφορντισμό απαραίτητο κομμάτι των δεξιοτήτων των εργαζόμενων αποτελεί η ικανότητα ευελιξίας,

προσαρμοστικότητα και συνεχούς εφευρετικότητας (Weeks, 2010: 70). Αντλώντας από το έργο των Boltanski και Chiapello, η Sarah Jaffe (2021) παρατηρεί πως ο μετασχηματισμός της εργασίας στα πλαίσια του μεταφορντισμού είναι το αποτέλεσμα δυο παράλληλων πολιτικών διαδικασιών: αφενός ακολουθεί την ευρύτερη διαδικασία αποβιομηχάνισης της δύσης στα πλαίσια της παγκοσμιοποίησης, αφετέρου, συνιστά την καπιταλιστική αφομοίωση της κριτικής της εργασίας που ανέπτυξαν τα κινήματα την περίοδο του '60 και '70. Τα κοινωνικά αιτήματα που εξέφραζαν την ανάγκη για δημιουργικότητα και ελευθερία και που εναντιώνονταν στους προσωπικούς και κοινωνικούς περιορισμούς που επιβάλλονταν από την βιομηχανική ηθική της εργασιακής πειθαρχίας, αποτέλεσαν απαραίτητη προϋπόθεση στην διαδικασία της νεοφιλελεύθερης αναδιάρθρωσης της εργασίας. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η ίδια, η πρότερη ασφάλεια της σταθερής απασχόλησης και της εξασφαλισμένης σύνταξης «ανταλλάχθηκε» με την αυτονομία, την ευελιξία και την αυτοπραγμάτωση που χαρακτηρίζουν τη σύγχρονη οργάνωση της εργασίας (Jaffe, 2021: 12-13). Με άλλα λόγια, η επισφάλεια ήταν το αντίτιμο στις κοινωνικές διεκδικήσεις για ελευθερία και δημιουργικότητα.

Σε αυτά τα πλαίσια, ενώ στο μεγαλύτερο μέρος του 20ου αιώνα οι ελεύθεροι επαγγελματίες (freelancers, self-employed) αποτελούσαν εξαίρεση στον εργασιακό κανόνα, από τις δεκαετίες του '80 η ελεύθερη απασχόληση επεκτείνεται ραγδαία μετατρέπόμενη σε δύναμη εργασιακή επιλογή για ολοένα και μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού (Murgia κ.α., 2020).⁴ Στη νέα εποχή της εργασίας, οι εργαζόμενοι και εργαζόμενες freelancers δεν δικαιούνται καμία κάλυψη σε θεσμικό επίπεδο όσον αφορά τις παροχές κοινωνικής ασφάλειας με αποτέλεσμα πρότερες συμβάσεις, όπως η αναρρωτική άδεια, η άδεια εγκυμοσύνης και διακοπών ή η ασφάλιση σε περίπτωση ανεργίας και η σύνταξη, να αποτελούν μακρινό παρελθόν (Murgia κ.α., 2020). Αφενός, η κάλυψη των εν λόγω βασικών αναγκών στα πλαίσια της γενικότερης υποβάθμισης και εξατομίκευσης της φροντίδας και της «ευελικοποίησης» (flexibilisation) της εργασίας δεν αποτελεί πλέον καθήκον του κράτους ή του εργοδότη και μετακυλίεται στα ίδια τα υποκείμενα, αφετέρου η εργασία, η εύρεση και η διατήρησή της επαφίεται στον ορθολογικό προγραμματισμό των ίδιων των εργαζόμενων, με αποτέλεσμα η ανεργία να μεταφράζεται σε ατομική αποτυχία και να αποκόπτεται από το ευρύτερο

⁴ Στην Ελλάδα το 2015 τα ποσοστά των αυτοαπασχολούμενων έφταναν το 31% (Murgia κ.α., 2020).

κοινωνικό πλαίσιο, γεγονός που ανάγει την επισφάλεια σε δομικό στοιχείο των νέων αυτών μορφών εργασίας .

Όπως σημειώνουν οι Kalleberg και Vallas (2017), η επισφάλεια αναφέρεται στην εργασία που είναι *«αβέβαιη, ασταθής και ανασφαλής και στην οποία οι εργαζόμενες/οι αναλαμβάνουν εξ ολοκλήρου την ευθύνη, λαμβάνοντας ταυτόχρονα περιορισμένα κοινωνικά οφέλη και νομική προστασία»* (Kalleberg και Vallas, 2017: 1, έμφαση στο πρωτότυπο). Προκειμένου τα άτομα να είναι ικανά να παραμείνουν στην «κούρσα» της επιβίωσης, είναι απαραίτητο να είναι ευέλικτα και να βρίσκονται σε μια συνεχή κατάσταση αναζήτησης του επόμενου πελάτη, του επόμενου project ή της επόμενης δουλειάς, ανασύροντας την ετυμολογική προέλευση του όρου «precarity» που σημαίνει «αποκτώ δια της προσευχής», γεγονός που υποδηλώνει την κατάσταση διαρκούς ευθραυστότητας, εξάρτησης και ανάγκης στην οποία βρίσκεται το επισφαλές υποκείμενο (Voulvouli, 2019: 50).

Ωστόσο η επισφάλεια δεν είναι νέο φαινόμενο. Αντιθέτως, είναι διαχρονικά συνυφασμένη με τις καπιταλιστικές εργασιακές σχέσεις (Kalleberg, 2017; Neilson και Rossiter, 2005; Puar, 2012). Η «ασφάλεια» της πλήρους και σταθερής απασχόλησης δεν αποτελούσε παρά μια ιστορική παρένθεση στην μεταπολεμική εργασιακή πραγματικότητα της Δύσης, ενώ η μισθολογική δυσχέρεια και η έλλειψη ασφάλισης ήταν πάντοτε συνώνυμα της μισθωτής εργασίας για τις κοινωνίες του παγκόσμιου νότου. Ακόμη και στα στενά γεωγραφικά όρια της δύσης το πρότυπο της σταθερής δουλειάς και των κρατικών παροχών στην διάρκεια του «χρυσού αιώνα του καπιταλισμού» απευθυνόταν στην μειοψηφία της εργατικής δύναμης, στους λευκούς άνδρες (και εθνικούς πολίτες) της εργατικής τάξης (Kalleberg, 2017: 6) ενώ ταυτόχρονα βασιζόταν -όπως επιχειρήθηκε να αναδειχθεί στο προηγούμενο κεφάλαιο- στην αόρατη και άμισθη εργασία των γυναικών (Puar, 2012: 165).

Ως εκ τούτου, αυτό που είναι καινούριο στην παρούσα συνθήκη δεν είναι η εμφάνιση της επισφάλειας όσο η κανονικοποίησή της και η ανάδειξή της σε βασικό τρόπο οργάνωσης των κοινωνικών σχέσεων. Στο πλαίσιο της νεοφιλελεύθερης ηγεμονίας, η επισφαλαιοποίηση της εργασίας δεν αφορά το κοινωνικό περιθώριο αλλά «αποκτά πολιτική λειτουργία» (Kalleberg, 2017: 4) διαδραματίζοντας κεντρικό ρόλο στην διάρθρωση ολόκληρης της ζωής: «είναι όργανο διακυβέρνησης και την ίδια στιγμή αποτελεί την βάση της καπιταλιστικής συσσώρευσης που εξυπηρετεί την

ρύθμιση και τον έλεγχο της κοινωνίας» (Lorey, 2015: 1). Η θεσμική κατοχύρωση των ευέλικτων και άτυπων σχέσεων εργασίας συμβάλλει στην κοινωνική νομιμοποίηση της επισφάλειας και στην επέκτασή της σε όλες τις εργασιακές συνθήκες, γεγονός που συνάδει απόλυτα με την δομική ανασφάλεια και αποσταθεροποίηση, στοιχεία πάνω στα οποία βασίζεται η νεοφιλελεύθερη διακυβέρνηση. Υπό την κυριαρχία αυτού του «εκδημοκρατισμού της επισφάλειας» (Lorey, 2015), τα αισθήματα ανασφάλειας και αβεβαιότητας διαχέονται ακόμα και σε πιο προνομιούχες κοινωνικές ομάδες (Kalleberg, 2017; Puar, 2012: 164; Casalini, 2019).

1.3 Διερευνώντας την έννοια της αυτοφροντίδας

1.3.1 Από τη ριζοσπαστική αυτοφροντίδα στη νεοφιλελεύθερη αφομοίωση

Η έννοια της αυτοφροντίδας προκύπτει ως φυσική απόρροια των κοινωνικοπολιτικών διαδικασιών που επιχειρήθηκε να αναλυθούν στα προηγούμενα κεφάλαια. Αποτελεί σημείο συνάρθρωσης της μαινόμενης κρίσης της φροντίδας και της αναδιάρθρωσης των σχέσεων εργασίας που συνθέτουν το επισφαλές πολιτικό παρόν. Στο πλαίσιο της θεσμικής αποδιάρθρωσης της φροντίδας και της ιδεολογικής ηγεμονίας του νεοφιλελεύθερου ατομοκεντρισμού, συντελούνται παράλληλες διαδικασίες: ενώ η φροντίδα ως κοινωνική σχέση και διαδικασία εξοστρακίζεται στο πολιτικό περιθώριο, η έννοια της αυτοφροντίδας καταλαμβάνει ολοένα και περισσότερο χώρο σε κάθε πτυχή του κοινωνικού.

Ωστόσο, η αυτοφροντίδα δεν αποτελεί ομοιογενή έννοια. Η γενεαλογία της αυτοφροντίδας αποκαλύπτει την πολυσημία του όρου και τα πολλαπλά και σε πολλές περιπτώσεις αντικρουόμενα νοήματα που ενέχει (Ward, 2015, Rosenbaum και Talmor 2022, Hobart και Kneese, 2020). Η σύνθετη ιστοριογραφία του όρου και οι διαφορετικές χρήσεις και εννοιολογήσεις που λαμβάνει, αποκρυσταλλώνουν τη συμβιωτική σχέση των πολλαπλών, αντιμαχόμενων κόσμων που συνυπάρχουν στην καπιταλιστική πραγματικότητα. Ως απαραίτητη συνθήκη για την διατήρηση της ζωής, η φροντίδα του εαυτού έχει διττή σημασία: από τη μια, είναι αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνικής φροντίδας, συνιστώντας ιστορικά σημείο αιχμής συλλογικών αγώνων υπεράσπισης της κοινωνικής δικαιοσύνης και, ταυτόχρονα, τα τελευταία χρόνια αποτελεί εύφορο έδαφος νεοφιλελεύθερης αφομοίωσης.

Υπό το φως της συστημικής κρίσης της φροντίδας, η δυνατότητα φροντίδας του εαυτού αποτελεί ιστορικά διακύβευμα πολιτικής διαμάχης και συλλογικών διεκδικήσεων. Από τις δεκαετίες του '60 και '70, η φεμινιστική θεωρητική σκέψη και πολιτική δράση έθεσε την αυτοφροντίδα ως κεντρική έννοια στους λόγους και στις πρακτικές της. Ιδιαίτερα στους αγώνες των μαύρων γυναικών, η αυτοφροντίδα νοηματοδοτείται ως πράξη αντίστασης ενάντια στις διασταυρούμενες καταπιεστικές πολιτικές του αμερικάνικου ρατσιστικού και πατριαρχικού καπιταλισμού (Rosenbaum και Talmor, 2022). Όπως διατυπώνει με ειλικρίνεια και διαύγεια η Audre Lorde στο δοκίμιο της *A burst of Light*, «το να φροντίζω την εαυτή μου δεν είναι πολυτέλεια, είναι αυτοσυντήρηση κι αυτό είναι πράξη πολιτικής αντίστασης» (Lorde, 1988 [2017]: 130).⁵ Η πλέον ευρέως διαδεδομένη φράση της Lorde συνοψίζει με αποκαλυπτικό τρόπο την κομβική σημασία που αποκτά η αυτοφροντίδα για τα μαύρα, φτωχά, γυναικεία σώματα, δίνοντας φωνή σε όλα εκείνα τα αποκλεισμένα υποκείμενα που δεν τηρούν τις αξιώσεις του ετεροκανονικού καπιταλισμού. Σ' έναν κόσμο που αποστερεί συστηματικά την δυνατότητα πρόσβασης στην φροντίδα και καθιστά ορισμένες ζωές ευάλωτες, αξιολογώντας ποιες ζωές χρήζουν φροντίδας και ποιες όχι· σ' έναν κόσμο που βασίζεται στην ανισότητα και επιτίθεται με όλα τα μέσα σε ό,τι δε χωράει στα επιβεβλημένα κανονιστικά πρότυπα· σ' έναν κόσμο που το δικαίωμα στην επιβίωση αμφισβητείται, η ίδια η επιβίωση γίνεται ριζοσπαστική πράξη και η φροντίδα και η αγάπη του εαυτού δεν νοούνται ως αυτοαναφορικότητα αλλά ως κοινωνικές πρακτικές απαραίτητες για την πραγμάτωσή της.⁶

Σε αυτό το πολιτικό συγκείμενο, η αυτοφροντίδα δεν αναφέρεται σε έναν οριοθετημένο και απομονωμένο εαυτό και αποκτά συλλογικά και ριζοσπαστικά χαρακτηριστικά. Οι Hobart και Kneese (2020) διερευνούν τις πολλαπλές πολιτικές νοηματοδοτήσεις της αυτοφροντίδας στα φεμινιστικά και κοινωνικά κινήματα. Στους φεμινιστικούς αγώνες για την αναγνώριση της άμισθης οικιακής εργασίας έως τα αιτήματα αυτοδιάθεσης του γυναικείου σώματος και απόκτησης ελέγχου και γνώσης των γυναικείων αναπαραγωγικών δικαιωμάτων που ιδιοποιούνται από την ιατρική εξουσία, η αυτοφροντίδα συνιστά τόσο αναλυτικό εργαλείο ανάδειξης των έμφυλων σχέσεων εξουσίας όσο και απαραίτητη πρακτική στα πλαίσια της διαμόρφωσης

⁵ Στο πρωτότυπο: «Caring for myself is not self-indulgence, it is self-preservation, and that is an act of political warfare».

⁶ Ahmed (2014) <https://feministkilljoys.com/2014/08/25/selfcare-as-warfare/>

συλλογικών στρατηγικών επιβίωσης. Όπως αναφέρει η Inna Michaeli (2017: 53) η ρίζοσπαστική ιστορία της αυτοφροντίδας δεν αναφέρεται σ' έναν οικουμενικό, αφηρημένο εαυτό αλλά αποτελεί αναλυτικό πρίσμα που αντιλαμβάνεται «τον εαυτό τοποθετημένο σε συγκεκριμένες πολιτικές ιστορίες και παροντικές καταστάσεις βίας και ευαλωτότητας». Θεμελιώδης αρχή μιας τέτοιας μορφής αυτοφροντίδας είναι η σχεσιακή της ιδιότητα, η αναγνώριση δηλαδή της εγγενούς αλληλεξάρτησης που την χαρακτηρίζει θέτοντας την κομμάτι μιας ευρύτερης «συλλογικής φροντίδας» (Ward, 2015).

Ωστόσο, με την ανάδυση του νεοφιλελευθερισμού και την διάχυση της ιδεολογίας του σε κάθε πτυχή της ζωής, η αυτοφροντίδα επανανοηματοδοτείται: απογυμνώνεται από την χειραφετητική της διάσταση και συνιστά εν δυνάμει πεδίο αναπαραγωγής των σχέσεων εξουσίας. Η νεοφιλελεύθερη ηθική της αυτοφροντίδας αποκρυσταλλώνει το αφήγημα περί ατομικής ελευθερίας, συμβάλλοντας στην εμπέδωση της ατομοκεντρικής λογικής που συνασπίζεται πλήρως με τους κανόνες που διέπουν την ελεύθερη αγορά. Όπως αναδεικνύει η μελέτη της Lizzy Ward, η κατασκευή των κυρίαρχων λόγων της αυτοφροντίδας κατέστη εφικτή μέσα από την αφομοίωση των λόγων των κινημάτων αυτοβοήθειας των προηγούμενων δεκαετιών: έννοιες όπως η ενδυνάμωση και η αυτοδιάθεση που συνόδευσαν τις πρακτικές της αυτοφροντίδας αποκόπηκαν από τις ρίζοσπαστικές φεμινιστικές νοηματοδοτήσεις και το συλλογικό πράττειν από τις οποίες προήλθαν, καταλήγοντας εργαλεία στην ιδεολογική φαρέτρα της αναπτυσσόμενης βιομηχανίας του well-being και καθιστώντας την αυτοφροντίδα «θεμέλιο λίθο της νεοφιλελεύθερης πολιτειότητας» (Ward, 2015: 51).

Σύμφωνα με τον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), η αυτοφροντίδα είναι «η ικανότητα των ατόμων, των οικογενειών και των κοινοτήτων να προωθούν την υγείας τους, να προλαμβάνουν τις ασθένειες και να αντιμετωπίζουν την αρρώστια και της αναπηρία με ή χωρίς την συμβολή των επαγγελματιών υγείας».⁷ Η συγκεκριμένη εννοιολόγηση της αυτοφροντίδας ευθυγραμμίζεται με τις πολιτικές διαδικασίες απαγκίστρωσης από το «κράτος-νταντά» (nanny state) μέσω της δαιμονοποίησης των «ευάλωτων» κοινωνικών ομάδων που θεωρείται ότι «καταχρώνται» τις δημόσιες παροχές (Αθανασίου, 2022) και έρχεται ως επιστέγασμα

⁷ https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1

των νεοφιλελεύθερων ιδιωτικοποιήσεων των δημόσιων υπηρεσιών. Πλέον, η ανάγκη για φροντίδα ισοδυναμεί με κοινωνικό βάρος και η παροχή φροντίδας ανάγεται στο καθεστώς της ατομικής ευθύνης. Πέραν της αναγωγής της φροντίδας του εαυτού, του σώματος και της ψυχής σε αποκλειστική ευθύνη των ατόμων και των οικογενειών, κεντρικό διακύβευμα της νεοφιλελεύθερης πολιτικής της αυτοφροντίδας αποτελεί η καθολική απαλλαγή του κράτους από τις κοινωνικές ευθύνες που του αναλογούν (Ward, 2015: 57).

Ήδη από τις τελευταίες δεκαετίες του 20ου αιώνα, συγκροτείται η εμπορική βιομηχανία της αυτοφροντίδας, της αυτοβελτίωσης και του life coaching που συμβάλλει στην απαξίωση του κράτους πρόνοιας και στην εμπέδωση των νεοφιλελεύθερων αξιών της ατομικής ευζωίας και της προσωπικής ανέλιξης (Αθανασίου, 2022; Casalini, 2015; Ward, 2015). Στο καθεστώς εμπορευματοποίησης της φροντίδας, η αυτοφροντίδα νοείται ως το σύνολο των καταναλωτικών πρακτικών που μας επιτρέπουν να προσέξουμε παραγωγικά τον εαυτό, το σώμα και την ψυχή μας (Rosenbaum και Talmor, 2022). Τώρα το άτομο καλείται να επιλέξει το ίδιο μέσα από πληθώρα εμπορευματικών επιλογών για το πώς θα φροντίσει τον εαυτό του. Η ευρέως διαδεδομένη βιβλιογραφία της αυτοβοήθειας, τα συμπληρώματα διατροφής και οι τεχνολογικές εφαρμογές διαχείρισης του χρόνου και των υποχρεώσεων (self-care apps) στο πλαίσιο της ευρύτερης ψηφιοποίησης της κοινωνίας, αποτελούν λίγες μόνο από τις όψεις του αναδύμενου πολιτισμού της αυτοφροντίδας.

Ταυτόχρονα, η αυτοφροντίδα είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη σύγχρονη οργάνωση της εργασίας. Συγκεκριμένα, η αυτοφροντίδα προτείνεται ως τρόπος διαφυγής από τις δυσκολίες της καθημερινότητας και θεωρείται το βασικότερο εργαλείο διαχείρισης και πρόληψης των σύγχρονων παθήσεων όπως το burn-out (η εργασιακή εξουθένωση), η κατάθλιψη και το άγχος. Η ψυχική και σωματική εξάντληση και η επισφάλεια που συνεπάγονται οι νέες μορφές εργασίας θεωρούνται αναπόφευκτες συνέπειες που το άτομο πρέπει να διαχειριστεί. Κι αν η κόπωση αποτελούσε ανέκαθεν την άλλη όψη του νομίσματος στον κόσμο της μισθωτής εργασίας, αυτό που έχει αλλάξει τώρα είναι η φύση της κόπωσης και η έκταση που λαμβάνει στο δημόσιο λόγο: πλέον οι συζητήσεις για το burn-out και την ψυχική κατάρρευση που προκαλείται από την εντατικοποίηση της δουλειάς και την αδυναμία διαχωρισμού της από την υπόλοιπη ζωή αποτελούν βασικά θέματα συζήτησης στην έντυπη και διαδικτυακή αρθρογραφία, ενώ η αυτοφροντίδα προκύπτει ως «θεραπεία»

στα συμπτώματα της νεοφιλελεύθερης παθολογίας. Όπως αναφέρει ο Byung-Chul Han (2015), η ύστερη νεωτερικότητα είναι μια «κοινωνία της κόπωσης» που πλέον οι ιδεολογικοί φορείς του σύγχρονου καπιταλισμού αδυνατούν να αποκρύψουν.

Στις κριτικές αναλύσεις των κυρίαρχων λόγων της αυτοφροντίδας φωτίζονται οι τρόποι με τους οποίους συντελείται η κανονικοποίηση της επισφάλειας και η εργαλειοποίηση της αυτοφροντίδας ως μέσο διατήρησης και αύξησης της παραγωγικότητας (Casalini, 2019; Hobart και Kneese, 2020). Αυτό που γίνεται σαφές είναι ότι οι κυρίαρχοι λόγοι της αυτοφροντίδας δεν απορρέουν από την αναγνώριση της αναγκαιότητας βελτίωσης της ποιότητας του βιοτικού επιπέδου του ατομικού και συλλογικού σώματος που ακολουθεί δραματική φθίνουσα πορεία. Αντλώντας από τις new age κοσμοθεωρίες, οι λόγοι, οι πρακτικές και οι τεχνολογίες της αυτοφροντίδας στην ουσία αποσκοπούν στην μεγιστοποίηση της παραγωγικότητας, επικαιροποιώντας την ανάλυση του Weber για την προτεσταντική ηθική της εργασίας (Hobart και Kneese, 2020: 4). Όπως παρατηρεί η Brunella Casalini (2019), η αυτοφροντίδα συνδέεται άμεσα με την ανθεκτικότητα: την ίδια στιγμή που ο νεοφιλελευθερισμός παράγει την ανασφάλεια, μας καλεί να φροντίσουμε την ευαλωτότητα και την επισφάλειά μας μέσα από την ανάπτυξη ανθεκτικότητας, δηλαδή αντοχής στις διακυμάνσεις που επιφέρουν οι αλληπάλλληλες και κανονικοποιημένες κρίσεις που ο ίδιος παράγει.^{8 9}

Ως εκ τούτου, το είδος αυτοφροντίδας που προωθείται στο σύγχρονο εργαζόμενο υποκείμενο απορρέει από τα δομικά προβλήματα και εξυπηρετεί τις ανάγκες του νεοφιλελεύθερου καπιταλισμού. Η Emma Dowling υποστηρίζει πως η αυτοφροντίδα αποτελεί έναν ακόμη τρόπο επίλυσης του ελλείμματος φροντίδας (care fix) «που βρίσκεται στην καρδιά της αναδιοργάνωσης των σχέσεων παραγωγής,

⁸ Προερχόμενη από την επιστήμη της οικολογίας, η έννοια της ανθεκτικότητας αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό των οικοσυστημάτων που τους αποδίδει αφενός την ικανότητα αντοχής σε φυσικές, περιβαλλοντικές διακυμάνσεις όσο και την δυνατότητα της μετέπειτα ανανέωσής τους (Joseph, 2013: 39). Το κύριο ζήτημα που προκύπτει από μια τέτοιου τύπου αναγωγή του βιολογικού στο κοινωνικό αποτελεί η φυσικοποίηση και νομιμοποίηση των σχέσεων εξουσίας μέσω του ερμηνευτικού πλαισίου που παρέχει η επιστήμη της οικολογίας. Το οικοσύστημα παρομοιάζεται με τα άτομα και οι περιβαλλοντικές αλλαγές που ενυπάρχουν στην φύση ταυτίζονται με τις οικονομικές, κοινωνικές και πολιτικές διακυμάνσεις (κρίσεις) οι οποίες θεωρούνται «εξωτερικές».

⁹ Η πρόσφατη δήλωση του αναπληρωτή υπουργού Εσωτερικών Σ. Πέτσα «όποιος δεν προσαρμόζεται, πεθαίνει» στα πλαίσια της ενεργειακής και οικονομικής κρίσης που διανύουμε, παραπέμπει στην νεοδαρβινική θεώρηση της κοινωνίας και αντικατοπτρίζει την δομική σημασία της ανάπτυξης ανθεκτικότητας, με την δυνατότητα επιβίωσης να ανάγεται σε αποκλειστική ευθύνη του ατόμου. https://www.efsyn.gr/politiki/kybernisi/359019_prospathei-na-dikaiologisei-o-petsas-opoios-den-prosarmozetai-pethainei

αναπαραγωγής και φροντίδας» (Dowling, 2021: 22). Ωστόσο, σύμφωνα με την ίδια, στην πραγματικότητα τέτοιες πρακτικές δεν αποτελούν παρά φαινομενικές λύσεις που μετατοπίζουν την κρίση παραβλέποντας τις ρίζες της. Υπό αυτό το πρίσμα, η αυτοφροντίδα δεν αποτελεί μέσο προβληματοποίησης των δομικών ανισοτήτων και της επισφαλούς συνθήκης που ενέχει η καπιταλιστική διάρθρωση της κοινωνίας, αλλά αντιθέτως συμβάλλει καθοριστικά στην περαιτέρω αναπαραγωγή και νομιμοποίησή τους. Αντί να συγκροτεί πόλο κριτικής επανεξέτασης της σύγχρονης οργάνωσης της εργασίας και των υπέρογκων απαιτήσεων ενέργειας, χρόνου και δημιουργικότητας που συνεπάγεται, η νεοφιλελεύθερη αυτοφροντίδα περιορίζεται στη διαχείριση της σωματικής και ψυχικής εξάντλησης μέσω διαφορετικών τεχνικών (βλ. θέσπιση ορίων μεταξύ εργασίας και ζωής «work-life balance»). Όπως έχει θέσει η σκέψη της Dowling, αυτού του είδους η αυτοφροντίδα καταλήγει να είναι μια ακόμη «στρατηγική διαχείρισης της κρίσης» που καλούνται να υιοθετήσουν τα άτομα προκειμένου να ανταπεξέλθουν στις δυσμενείς συνθήκες της καθημερινότητας και να προσαρμοστούν στα κανονιστικά πρότυπα του νεοφιλελεύθερου υποκειμένου.

1.3.2 Το υποκείμενο της αυτοφροντίδας: Homo economicus και η βιοπολιτική της αυτοφροντίδας

Ωστόσο, η αυτοφροντίδα δεν συνίσταται απλώς στην οικειοποίηση επιπρόσθετων πρακτικών στην καθημερινότητα εκ μέρους των ατόμων, αλλά αντιθέτως το γεγονός που διακυβεύεται είναι πολύ πιο ουσιαστικό: αφορά την κατασκευή ενός ιδανικού υποκειμένου που συμμορφώνεται και διαμορφώνεται με βάση τα κυρίαρχα νεοφιλελεύθερα πρότυπα. Σε αυτό το σημείο, η κριτική ανάλυση του νεοφιλελευθερισμού από τον Foucault καθώς και η βαθιά ενασχόλησή του με τις διαδικασίες υποκειμενοποίησης που συνοδεύουν ολόκληρο το θεωρητικό του έργο αποτελούν απαραίτητα εργαλεία για τη διερεύνηση της νεοφιλελεύθερης ηθικοπολιτικής της αυτοφροντίδας. Σύμφωνα με τον ίδιο, ο νεοφιλελευθερισμός δεν αποτελεί ιδεολογία παραγόμενη μόνο από ένα συγκεκριμένο κέντρο εξουσίας, το κράτος ή την καθεστηκία τάξη, αλλά ταυτόχρονα (ανα)παράγεται μέσα από την καθημερινή εμπειρία (Read, 2009). Ως εκ τούτου, συνιστά μια νέα «κυβερνητικότητα» ή «τέχνη διακυβέρνησης», μια νοοτροπία μέσω της οποίας τα άτομα κυβερνώνται και κυβερνούν τους εαυτούς τους (Read, 2009: 29).

Ως μορφή διακυβέρνησης που βασικό της αντικείμενο είναι ο έλεγχος του πληθυσμού, ο νεοφιλελευθερισμός συνδέεται άμεσα με την βιοπολιτική (Casalini, 2019). Σύμφωνα με τον Foucault, η βιοπολιτική περιγράφεται ως αυτό που «εισάγει τη ζωή και τους μηχανισμούς της στον τομέα των ρητών υπολογισμών και μετατρέπει την εξουσία-γνώση σε παράγοντα μετασχηματισμού της ανθρώπινης ζωής (...) τοποθετείται τη στιγμή όπου το ανθρώπινο είδος εντάσσεται ως διακύβευμα στις ίδιες τις πολιτικές στρατηγικές του» (Foucault, 2011: 166-167). Παράλληλα, η έννοια της βιοεξουσίας είναι απαραίτητη στην προσπάθεια κατανόησης των τρόπων με τους οποίους πραγματώνεται η βιοπολιτική διαχείριση των σωμάτων στα πλαίσια της αυτοφροντίδας. Η «εξουσία επί της ζωής» πρόκειται για μια εκδοχή της παραγωγικής άσκησης της εξουσίας που «επενδύει απ' άκρου εις άκρον στη ζωή» και συγκροτείται στο πλαίσιο των πολύπλοκων σχέσεων που δημιουργούνται ανάμεσα στην διαχείριση και πειθάρχηση του μεμονωμένου σώματος και τη ρύθμιση του πληθυσμού ως είδους (Foucault, 2011: 162). Η βιοεξουσία δεν ασκείται «από τα πάνω» μέσω του καταναγκασμού και της επιβολής, αλλά διαχέεται στις κοινωνικές σχέσεις και στις πιο ενδόμυχες πτυχές τους μέσα από «διαδικασίες ενστάλαξης έξεων στο κοινωνικό σώμα, ιεραρχικής εμπέδωσης αξιών και ειδημοσύνης, συγκρότησης υποκειμένων με γνώμονα φυσικοποιημένες και εξιδανικευμένες νόρμες» (Αθανασίου, 2011: 35). Συνεπώς, η βιοπολιτική δεν αναφέρεται μόνο στην κατασταλτική ή καταστροφική άσκηση της εξουσίας αλλά εμπεριέχει διαδικασίες παραγωγικής συγκρότησης υποκειμενικότητων (Αθανασίου, 2007: 20).

Στην *Γέννηση της Βιοπολιτικής* ο Foucault αναλύει τον νεοφιλελευθερισμό ως σύστημα παραγωγής υποκειμενικότητων. Παραθέτοντας τα λόγια του Gary Becker, μας υπενθυμίζει πως για τους θεωρητικούς του νεοφιλελευθερισμού, το γνωστικό αντικείμενο της οικονομικής θεωρίας επεκτείνεται πέραν της μελέτης άψυχων οικονομικών παραγόντων, με την οικονομία να ανάγεται στην «επιστήμη της ανθρώπινης συμπεριφοράς (..) ως σχέσης μεταξύ σκοπών και σπάνιων μέσων που έχουν χρήσεις αμοιβαίου αποκλεισμού» (2007). Με άλλα λόγια, για τον νεοφιλελευθερισμό αντικείμενο μελέτης και διαχείρισης αποτελεί ολόκληρη η ανθρώπινη ύπαρξη (Read, 2009: 26). Το ιδεατό νεοφιλελεύθερο υποκείμενο είναι ο *homo economicus*. Ενώ στην κλασική οικονομική θεωρία οι «οικονομικός άνθρωπος» προσεγγίζεται ως εταίρος στην διαδικασία ανταλλαγής, στον νεοφιλελευθερισμό δρα με βάση τους κανόνες του ανταγωνισμού διαθέτοντας ο ίδιος «ανθρώπινο κεφάλαιο».

Από παθητικό αντικείμενο, το άτομο συνιστά πλέον ενεργητική οικονομική μονάδα που οφείλει να αναπτύσσει ορθολογικές στρατηγικές επένδυσης του κεφαλαίου του και να προσαρμόζεται στο ανταγωνιστικό περιβάλλον της αγοράς. Όπως διαπιστώνει ο Foucault, «ο homo economicus είναι ένας επιχειρηματίας, και μάλιστα ένας επιχειρηματίας του εαυτού του» (Foucault, 2012: 210).

Με βάση την θεωρία του ανθρώπινου κεφαλαίου η σχέση μεταξύ εργασίας και κεφαλαίου επαναπροσδιορίζεται και ο διαχωρισμός τους αποσιωπάται. Η κοινωνία πλέον δεν συγκροτείται με βάση αδρούς διαχωρισμούς (βλ. καπιταλιστές και εργάτες) αλλά απαρτίζεται από ενότητες-επιχειρήσεις αφού στα πλαίσια της νεοφιλελεύθερης υποκειμενοποίησης ο εαυτός επανανοηματοδοτείται ως ανθρώπινο κεφάλαιο. Ωστόσο, αυτός ο «επιχειρηματικός εαυτός» σε πολλές περιπτώσεις δεν διαθέτει άλλο κεφάλαιο παρά μόνο τον ίδιο του τον εαυτό. Ως εκ τούτου, συστατικά του ανθρώπινου κεφαλαίου αποτελούν όλα εκείνα τα στοιχεία που νοούνται ως συστατικά του ανθρώπινου: οι γνώσεις, τα συναισθήματα, οι δημιουργικές κλίσεις, η εμφάνιση και η σεξουαλικότητα έως το σύνολο των κοινωνικών σχέσεων όπως η οικογένεια και οι φιλίες μετατρέπονται σε εν δυνάμει πεδία επένδυσης και αυτοδιαχείρισης με σκοπό την αποκόμιση κέρδους (Casalini, 2019, Read, 2009). Με αυτόν τον τρόπο, η οικονομική δραστηριότητα επεκτείνεται σε όλα τα κοινωνικά πεδία της καθημερινότητας, ακόμα και στις πιο ενδόμυχες πτυχές της ανθρώπινης ζωής.

Μη διαθέτοντας άλλο κεφάλαιο, το νεοφιλελεύθερο υποκείμενο στην ουσία καλείται να αξιοποιήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο το πολυτιμότερο απόκτημά του, τον ίδιο του τον εαυτό. Όπως αναλύει η Brunella Casalini, στα πλαίσια της διάχυσης της επισφάλειας και της εγκαθίδρυσης της λογικής του ανταγωνισμού, η επένδυση στον εαυτό δεν αποτελεί επιλογή αλλά συστημική αναγκαιότητα και η αδυναμία να επιτευχθεί συνεπάγεται σε προσωπική αποτυχία και κοινωνικό αποκλεισμό. Σε αυτό το πλαίσιο, το υποκείμενο οφείλει να φροντίζει τον εαυτό του και το σώμα του με σκοπό την επιβίωσή του, με αποτέλεσμα η αυτοφροντίδα να επιστρατεύεται για τις ανάγκες της βιοπολιτικής, θεμελιώδες διακύβευμα της οποίας δεν είναι ο θάνατος αλλά η ίδια η ζωή: είναι «η διατήρηση στη ζωή, ο έλεγχος και η κανονικοποίηση της ζωής εν ονόματι της ανθρώπινης ευτυχίας» (Αθανασίου, 2007: 21). Ως εκ τούτου, η αυτοφροντίδα επιτελεί ακριβώς αυτή τη λειτουργία βελτιστοποίησης του εαυτού και του σώματος η οποία πρέπει να είναι υπολογίσιμη και να τίθεται υπό καθεστώς αξιολόγησης.

Η αυτοφροντίδα δεν επιβάλλεται μέσω του εξαναγκασμού αλλά αντιθέτως βασίζεται στην ίδια την ενεργή συμμετοχή των ατόμων. Ο ορισμός του ΠΟΥ, σύμφωνα με τον οποίο η αυτοφροντίδα «αντιλαμβάνεται τα άτομα ως ενεργούς φορείς, ικανά να διαχειριστούν την φροντίδα της υγείας τους», αποτυπώνει εύστοχα τις νεοφιλελεύθερες προσλήψεις του υποκειμένου που αποτελεί εκείνο το ορθολογικό ον με ελεύθερη βούληση και συνεχή ικανότητα αυτενέργειας, και που ως εκ τούτου είναι υπεύθυνο για τις συμπεριφορές του και τις πράξεις του (Murray, 2007). Ωστόσο, την ίδια στιγμή που το νεοφιλελεύθερο υποκείμενο καλείται να κατανοήσει τον εαυτό του ως ελεύθερο, στην πραγματικότητα εξαρτάται πλήρως από τις προσταγές του νεοφιλελεύθερου περιβάλλοντος (Casalini, 2019). Εστιάζοντας στις επιθυμίες, στο συμφέρον και στις φιλοδοξίες του ατόμου παρά στις απαγορεύσεις και τις υποχρεώσεις, η νεοφιλελεύθερη κυβερνητικότητα εμπεδώνεται στο ατομικό και συλλογικό σώμα μέσω της συναίνεσής του: καθώς η εξουσία αποφορτώνεται όλο και περισσότερο τον περιοριστικό της ρόλο εντατικοποιείται περεταίρω, ορίζοντας εξ ολοκλήρου το πεδίο των (πιθανών) δράσεων (Read, 2009: 29). Όπως σημειώνει η Αθηνά Αθανασίου, η βιοεξουσία «ασκείται μέσω των καταστατικών της αντινομιών: επικαλείται την ευχέρεια επιλογής εκ μέρους του ‘ελεύθερου υποκειμένου’ και ταυτόχρονα καθιστά τη δυνατότητα επιλογής και δράσης ολόένα και πιο περιορισμένη, εισάγοντας δεσμευτικούς, πειθαρχικούς και κυρωτικούς ορισμούς της ‘φυσιολογικής’ και της ‘παρεκκλίνουσας’ συμπεριφοράς» (Αθανασίου, 2011: 34-35).

Στην ουσία, διακύβευμα της βιοπολιτικής της αυτοφροντίδας είναι η κανονικοποιητική διαχείριση των σωμάτων και συγκεκριμένα η μετατροπή τους από εξαντλημένα σε παραγωγικά. Οι κυρίαρχοι λόγοι της αυτοφροντίδας και της ευζωίας επενεργούν στο κοινωνικό σώμα με όρους συναινετικής συμβολής, καλώντας τα άτομα σε μια διαδικασία αυτο-επιτήρησης μέσω της υιοθέτησης των ενδεδειγμένων πρακτικών φροντίδας του εαυτού τους. Όπως αναδεικνύει η μελέτη των Gill και Donaghue (2015) για την εγκαθίδρυση των υπηρεσιών προώθησης του well being στα πανεπιστήμια στα πλαίσια της νεοφιλελευθεροποίησής του, οι εν λόγω πρακτικές αποκρύπτουν την προσωπική και κοινωνική οδύνη που προκαλεί η επισφαλής και εντατικοποιημένη εργασία στα εργαζόμενα άτομα. Αντιθέτως, εστιάζουν στην αναζήτηση προσωρινών λύσεων μέσα από «εξατομικευμένα εργαλεία» που αποσκοπούν στη συγκρότηση «ενός επιχειρηματικού, αυτο-διαχειριζόμενου και ‘υπεύθυνου’ υποκειμένου, ικανού τόσο να διαχειρίζεται τον χρόνο και το άγχος του

όσο και να επιδεικνύει ανθεκτικότητα» (Gill και Donaghue, 2015). Ως εκ τούτου, το νεοφιλελεύθερο καθεστώς επιτάσσει την βελτιστοποίηση και την μεγιστοποίηση της ανθρώπινης αξίας προς όφελος της αγοράς εργασίας. Η αυτοφροντίδα θεωρείται το μέσο για την αυτοπραγμάτωση που είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την παραγωγικότητα, συμβάλλοντας καθοριστικά αφενός στην εμπέδωση της ηθικής της εργασίας και αφετέρου στην αναπαραγωγή της κουλτούρας του καταναλωτισμού που προσφέρει τα κατάλληλα προϊόντα, υπηρεσίες και τρόπους ζωής (Dowling, 2021: 154).

2. Από το γραφείο στο freelancing: Μεθοδολογικές παρατηρήσεις, το πεδίο και οι συνομιλητ(ρι)ες μου

Στην παρούσα εργασία το ενδιαφέρον εστιάζεται στους τρόπους με τους οποίους συντελείται και νοηματοδοτείται η αυτοφροντίδα από άτομα που εργάζονται ως freelancers σε κλάδους της πολιτιστικής και δημιουργικής βιομηχανίας. Αν και τα άτομα με τα οποία ήρθα σε επαφή εργάζονται σε διαφορετικά πεδία της πολιτιστικής και δημιουργικής βιομηχανίας (αρχιτεκτονική, industrial design, εικονογράφηση, ακαδημαϊκή έρευνα, project managing) μοιράζονται μια κοινή συνθήκη: όλα τους αποφάσισαν να αφήσουν τις προηγούμενες δουλειές τους στα γραφεία της ειδικότητάς τους και να εισέλθουν στη συνθήκη του freelancing, αναζητώντας τόσο καλύτερες συνθήκες εργασίας όσο και έναν διαφορετικό, πιο “ελεύθερο” τρόπο ζωής. Όπως όλοι και όλες μου τόνισαν, βασικά κίνητρα για την επιλογή της εν λόγω εργασιακής συνθήκης ήταν από τη μια το αίσθημα καταπίεσης και αποστροφής που βίωναν στο πλαίσιο της μισθωτής εργασίας με εργοδότη όσο και η ανάγκη τους για περισσότερη αυτονομία, ελευθερία και δημιουργικότητα.

Ενώ η αρχική σύλληψη της εργασίας στόχευε στην μελέτη όχι τόσο του εργασιακού βίου, όσο των τρόπων με τους οποίους οι πρακτικές αυτοφροντίδας διαμορφώνουν τις όψεις της βιωμένης εμπειρίας που τον περιβάλλουν, στην πορεία της έρευνας έγινε σαφές ότι κάτι τέτοιο ήταν αδύνατο. Αφενός, το ζήτημα της απεδαφικοποίησης της εργασίας και της ρευστοποίησης του εργάσιμου χρόνου στις σφαίρες της υπόλοιπης ζωής επανερχόταν διαρκώς στις συζητήσεις μας, αποτελώντας αντικείμενο έντονου προβληματισμού. Αφετέρου, στα πλαίσια του freelancing, οι συνομιλητές και οι συνομιλήτριές μου εργάζονται πλέον με βάση βραχυπρόθεσμα, στην πλειοψηφία των περιπτώσεων χαμηλών οικονομικών απολαβών project, ενώ δεν δικαιούνται καμία κρατική παροχή σε επίπεδο κοινωνικής ασφάλειας, σύνταξης και αδειών. Η εν λόγω συνθήκη της ευέλικτης και επισφαλούς συνθήκης που περιγράφηκε σε τομείς της πολιτιστικής και δημιουργικής βιομηχανίας διαδραματίζει καθοριστικό παράγοντα στον τρόπο διαμόρφωσης στις πρακτικών και νοηματοδοτήσεων της αυτοφροντίδας.

Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας, αξιοποιήθηκε το υλικό από έξι «εις βάθος» (in-depth) ημιδομημένες συνεντεύξεις με εργαζόμενες και εργαζόμενους freelancers που διενεργήθηκαν κατά το χρονικό διάστημα μεταξύ Ιουνίου και Ιουλίου 2022. Οι συνομιλήτριες και οι συνομιλητές μου (τέσσερις γυναίκες και δύο άντρες)

κινούνται στο ηλικιακό φάσμα μεταξύ 28 και 35 ετών και εργάζονται και ζουν στην πόλη της Αθήνας. Οι συζητήσεις μας ήταν ανοιχτές, λαμβάνοντας περισσότερο τη μορφή βιογραφιών ζωής προκειμένου τα άτομα να εκφράσουν το σύνολο των σκέψεων και των προβληματισμών τους. Η προσέγγιση των ατόμων και συνολικά η ολοκλήρωση της εργασίας κατέστη εφικτή με τη συμβολή φίλων, που αφότου τους γνωστοποίησα την θεματική της εργασίας μου με βοήθησαν, μέσα από τις δικές τους γνωριμίες από το εργασιακό τους περιβάλλον ή από ευρύτερες παρέες, να έρθω σε επαφή με τους/τις (τότε) μελλοντικούς και μελλοντικές συνομιλητές και συνομιλήτριές μου.

Ο λόγος που επέλεξα να μη συνομιλήσω με οικεία μου πρόσωπα ανοίγει και το ζήτημα της δικής μου εμπλοκής με το παρόν θεωρητικό ζήτημα. Αποφασίζοντας να ασχοληθώ με το ζήτημα της αυτοφροντίδας σε σχέση με την εργασία, ένιωθα ταυτόχρονα αισθήματα ανυπομονησίας και φόβου. Ανυπομονησία γιατί θα είχα επιτέλους την δυνατότητα να αφοσιωθώ σε κάτι που με ενδιαφέρει προσωπικά και πολιτικά, να το μελετήσω διεξοδικά και να αναστοχαστώ πάνω σε αυτό. Ταυτόχρονα, η έκταση που λάμβανε στις σκέψεις και στις συζητήσεις με φίλες και φίλους και η αγωνία που μας δημιουργούσε η αναγνώριση της έλλειψης της αυτοφροντίδας και η επέκταση της δουλειάς στη ζωή, μου προκαλούσε φόβο για την αναζήτηση ενός «ορθού» τρόπου προσέγγισης του ερευνητικού ερωτήματος που θα εξισορροπούσε την δική μου συναισθηματική εμπλοκή. Ως εκ τούτου, θέλησα να βγω εκτός του δικού μου «ασφαλούς χώρου» και να διερευνήσω πώς βιώνεται αυτή η συνθήκη από άτομα που δεν γνωρίζω εκ των προτέρων τις σκέψεις τους.

Αν και δεν εργάζομαι ως freelancer, η φοίτησή μου στο μεταπτυχιακό και οι παράλληλες part time δουλειές σε συνδυασμό με την πολιτικοκοινωνική συνθήκη του Covid-19 συνέβαλαν στην επανανοηματοδότηση του χρόνου και της φροντίδας μου. Η διαχείριση του εργασιακού και μη εργασιακού χρόνου και της ψυχικής και σωματικής κόπωσης και η προσδοκία της αυτοπραγμάτωσης μέσα από την εργασία - ζητήματα που προβληματίζουν έντονα τους συνομιλητές και τις συνομιλήτριές μου- αποτελούν οικεία συναισθήματα για μένα. Αποτυπώνοντας τους λόγους των συνομιλητών και των συνομιλητριών μου και συνομιλώντας μαζί τους μέσα από την συγγραφή της εργασίας, προσπάθησα να προσεγγίσω τις σκέψεις τους, τις ανησυχίες και τις επιθυμίες τους με προσοχή και ειλικρίνεια. Ευελπιστώ η δική μου συναισθηματική εμπλοκή με το παρόν ζήτημα -έστω και διαφορετική σε σημεία- να

συμβάλει στην περαιτέρω κατανόηση της βιωμένης εμπειρίας τους και στην σύνδεση της θεωρίας με την πρακτική στην οποία η ανθρωπολογία αποσκοπεί.

3. Γίνε «manager του εαυτού σου»: Η συγκρότηση του ευέλικτου υποκειμένου

3.1 Μεταξύ πειθάρχησης και ελευθερίας: ο φαύλος κύκλος της ευελιξίας

Η Sarah Jaffe υποστηρίζει ότι η σύγχρονη ηθική της εργασίας είναι στην πραγματικότητα η ηθική της αγάπης για την εργασία (labor-of-love ethic) (Jaffe, 2022). Στον μεταφορντισμό, η εργασία δεν εκλαμβάνεται απλώς ως απαραίτητο μέσο για την κάλυψη των βασικών αναγκών, αλλά υπόσχεται να μετατραπεί σε όχημα για την αυτοπραγμάτωση και την αίσθηση πληρότητας του υποκειμένου (Jaffe, 2022; Weeks, 2010). Όπως σημειώνει η Weeks, αναφερόμενη στο πλαίσιο της Αμερικής, οι παραδοσιακές αξίες της εργασίας -αυτές που διακηρύσσουν την ηθική αξία και την αξιοπρέπεια της μισθωτής εργασίας και που αποθεώνουν την εργασία ως την αποκλειστική πηγή προσωπικής ανάπτυξης, αυτοεκπλήρωσης και κοινωνικής αναγνώρισης- αποτελούν καθοριστικό νομιμοποιητικό παράγοντα των αμέτρητων ωρών που καλούνται να παραχωρήσουν τα άτομα στην εργασία τους (Weeks, 2010: 300). Ιδιαίτερα στα επαγγέλματα που εμπίπτουν στην δημιουργική και πολιτιστική βιομηχανία, η εργασία ταυτίζεται με τις κλίσεις του εργαζόμενου υποκειμένου και σηματοδοτεί την ευκαιρία για την εκδίπλωση της «δημιουργικότητάς» του.

Τα άτομα με τα οποία συνομίλησα αγαπούν την δουλειά τους. Ή, για να το θέσουμε ακριβέστερα, προσπάθησαν να δουλέψουν πάνω σε αυτό που αγαπούν, με σκοπό να περνούν τις περισσότερες ώρες της ημέρας τους σε κάτι που τους προσφέρει ικανοποίηση. Αν και η ευελιξία που προσφέρει το ελεύθερο επάγγελμα είναι ο κύριος λόγος που επέλεξαν την εν λόγω εργασιακή συνθήκη, ταυτόχρονα αποτελεί αντικείμενο διαρκούς προβληματισμού και κριτικού αναστοχασμού. Την ίδια στιγμή που η ελευθερία ως προς τον χρόνο, η ευθύνη της ολοκλήρωσης ενός project, η ευθυγράμμιση της προσωπικότητας με την εργασία δημιουργούν αισθήματα αυτοεκπλήρωσης και αυτοπραγμάτωσης, παράλληλα πυροδοτούν αισθήματα άγχους, ενοχής, κόπωσης και ανικανότητας. Όπως μου είπαν όλα τα άτομα με τα οποία συνομίλησα -για κάποια περισσότερο για κάποια λιγότερο- αυτός ο «φαύλος κύκλος» (ανα)δημιουργείται καθημερινά. Στον πυρήνα αυτού του φαύλου κύκλου βρίσκεται ο ίδιος ο εαυτός, ενώ η σχέση του υποκειμένου μαζί του αναδεικνύεται στον κύριο πρωταγωνιστή ανάμεσα στο άγχος και την χαλάρωση, την δουλειά και το «χάζεμα», την κόπωση και την ξεκούραση, την ενοχή και την απελευθέρωση. Με τα λόγια του Κίμωνα, που εργάζεται ως product designer, πλέον στο «δικό του γραφείο» που το έχει στήσει στο σπίτι του:

«Υπάρχει πλήρης ευελιξία, το οποίο είναι δίκοπο μαχαίρι, σου δίνει την χαρά να μπορείς να οργανώσεις εσύ τον χρόνο σου και να μην έχεις έλεγχο από κάποιο αφεντικό, αλλά μπορεί να σε αποδιοργανώσει και τελείως και να σε πάει πίσω. Γιατί δεν υπάρχει κάποιος να σου επιβάλλει πειθαρχία στην δουλειά σου».

Η πειθαρχία που δεν επιβάλλεται από κάποιον εξωτερικό παράγοντα τώρα γίνεται καθήκον του ίδιου του υποκειμένου και την θέση του εργοδότη την παίρνει ο ίδιος ο εργαζόμενος εαυτός. Αν και το αίσθημα του φαύλου κύκλου είναι κοινό σε όλα τα υποκείμενα, η ένταση που το βιώνει ο καθένας και η καθεμία εξαρτάται από το βαθμό στον οποίο μπορεί να “καταπιέσει” τον εαυτό του και να στρωθεί στην δουλειά. Η Ραφαέλα είναι εικονογράφος και δούλευε με «μπλοκάκι» από τότε που εργαζόταν σε γραφείο. Όταν παραιτήθηκε από το τελευταίο γραφείο στο οποίο δούλευε, αποφάσισε να βγει στο ελεύθερο επάγγελμα και να εξερευνήσει τη συνθήκη του να δουλεύει μόνη της. Αναλύοντας την διαχείριση του χρόνου, συνειδητοποιεί ότι η πειθαρχία αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό που πρέπει να έχει κανείς/καμιά για να μπορεί να οργανώνει την δουλειά του/της στο ελεύθερο επάγγελμα:

«Βέβαια εντάζει κάποιοι δεν μπορούν να το διαχειριστούν αυτό, δεν μπορούν να βάλουν πρόγραμμα. Εγώ είμαι χαρακτήρας που μπορώ να το κάνω, έχω πειθαρχία. Ήμουν και από μικρή έτσι, πολύ αυστηρή με τον εαυτό μου, το οποίο δεν είναι και πάντα καλό αλλά στην συγκεκριμένη περίπτωση είναι.. Χρειάζεται να ζορίσεις τον εαυτό σου μερικές φορές. Άμα την έχεις έτσι άπλετη [την ευελιξία] μπορεί όλα να πάνε στον βρόντο, άμα δεν έχεις το μυαλό να κάτσεις να παλουκωθείς να κάνεις πράγματα».

Στα πλαίσια της ευελικτοποίησης της εργασίας, της ταύτισης εργοδότη και εργαζομένου και της ανακατασκευής του μισθού όχι με βάση τον χρόνο εργασίας αλλά ως προς την επιτυχία περάτωσης του εκάστοτε project, είναι απαραίτητο “να ζορίσεις τον εαυτό σου”. Από την στιγμή της γέννησής μας η ανάπτυξη της αυτοπειθαρχίας αναδεικνύεται σε απαραίτητο προσόν τόσο για την επιβίωσή μας στο ανταγωνιστικό πλαίσιο της αγοράς εργασίας όσο και σε τομείς της υπόλοιπης ζωής. Όπως παρατηρεί η Kathi Weeks (2010), η σημασία της σύγχρονης ηθικής της εργασίας δεν περιορίζεται απλώς στην κατασκευή ενός κοινού συστήματος αναφοράς αλλά επιτελεί έναν ακόμη -και ίσως ουσιαστικότερο- σκοπό: λειτουργεί ως μηχανισμός πειθάρχησης που κατασκευάζει παραγωγικά υποκείμενα. Πρόκειται για βιοπολιτική εξουσία που

καθιστά τον πληθυσμό παραγωγικό και κυβερνήσιμο, βελτιστοποιώντας τις ικανότητές του και μεγεθύνοντας την πειθάρχησή του (Weeks, 2010: 53-54). Ως εκ τούτου, ο εαυτός τίθεται υπό καθεστώς διαχείρισης, μετατρέπεται σε αντικείμενο γνώσης που υποβάλλεται σε διαδικασίες κατάρτισης, πειθάρχησης και κανονικοποίησης (McCormack και Salmenniemi, 2015: 3) με σκοπό να ανταπεξέλθει στις ευέλικτες συνθήκες εργασίας.

Ωστόσο, αυτή η διαδικασία αυτορρύθμισης που επιτάσσεται από τα νέα κανονιστικά πρότυπα εργασίας δεν βιώνεται κοινά από όλα τα άτομα. Αν για την Ραφαέλα είναι πιο εύκολο να πιέσει τον εαυτό της γιατί το έχει μάθει από μικρή, ο Βαγγέλης δυσκολεύεται. Όταν συναντήθηκα με τον Βαγγέλη έξω από το εργαστήριο στο οποίο εργάζεται ως διδακτορικός πληροφορικής και όσο μου ανέλυε τη σκέψη του γύρω από την εργασιακή του εμπειρία, διαπίστωσε ότι νιώθει «σαν διχασμένη προσωπικότητα». Ενώ η δουλειά του τον γεμίζει ψυχικά, προσφέροντάς του μεγάλη ικανοποίηση και το ευέλικτο ωράριο του ταιριάζει, αφού όπως μου είπε δεν είναι «άνθρωπος nine to five», η δυσκολία του να θέσει όρια, να «μη χαζεύει» και να δουλέψει τις ώρες που πρέπει έχουν ως άμεσο απότοκο να νιώθει τύψεις και ενοχές.

«Η δουλειά μας είναι πολύ παράξενη γιατί δεν έχεις κάποιον από πάνω σου. Οπότε είσαι manager του εαυτού σου. Και δεν ξέρω αν είσαι έτοιμος να είσαι manager του εαυτού σου στα 28 σου. Και ειδικά άμα είσαι και λίγο φευγάτος, έτσι λίγο η ψυχολογία σου παράξενη, ότι μπορεί να είναι ο καθένας. Εγώ είμαι λίγο χαωτικός, είμαι λίγο με τα πάνω και τα κάτω μου οπότε δουλεύω με βάση την ψυχολογία μου τις πιο πολλές φορές (...) δεν έχω κάποιον να μου πει κάτι.. είμαι εγώ. Και μου λέω εγώ. Και πολλές φορές δεν ξέρω αν αυτό που λέω εγώ είναι σωστό...».

Η «ανικανότητα» της οργάνωσης του χρόνου εξατομικεύεται και η ευθύνη της σωστής διαχείρισής του ανάγεται στην ιδιοσυγκρασία του ατόμου αφού τώρα είναι ο ίδιος «manager του εαυτού» του. Η ευελιξία και η ελευθερία που συνεπάγεται και που τη μια στιγμή λειτουργεί χειραφετητικά για το άτομο ταυτόχρονα ενισχύει τα αισθήματα ενοχής και τύψεων. Στην πραγματικότητα, η ελευθερία που ευαγγελίζονται οι κυρίαρχοι λόγοι των νέων μορφών εργασίας στοχεύει προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση: την προσωπική ανάπτυξη του εργασιακού υποκειμένου ως «ανθρώπινου πόρου» (Weeks, 2010: 71). Με άλλα λόγια, αυτού του τύπου η ελευθερία

επικεντρώνεται στην ανάπτυξη εκείνων των ανθρώπινων πτυχών που είναι απαραίτητες για την διατήρηση της παραγωγικότητας και δεν αφορά ολόκληρο τον εαυτό. Ιδιαίτερα στα πλαίσια των δημιουργικών επαγγελμάτων, όπου η εργασία δεν αποτελεί απλώς μέσο για την επιβίωση αλλά ευθυγραμμίζεται με τις προσωπικές ανάγκες και φιλοδοξίες και ταυτίζεται με την προσωπικότητα και τη ζωή του υποκειμένου, οι σκέψεις που αφορούν την δουλειά επεκτείνονται στον μη εργασιακό χρόνο, κατακλύζοντας ολόκληρη την ζωή.

«Η δουλειά σου είναι η ζωή σου σε μεγάλο βαθμό.. χτες σου έλεγα ότι δε μπορώ να δουλέψω στο σπίτι και μ' αρέσει να ξεχωρίζω τους χώρους. Είναι καλό να ξεχωρίζεις και τη δουλειά από τη ζωή.. σε μεγάλο βαθμό. Αυτό σε μας δεν πολυγίνεται. Δηλαδή δυστυχώς κουβαλάς την δουλειά σου και στη ζωή. Στο τεχνικό γραφείο δε νομίζω ότι κουβάλαγα.. κουβάλαγα τις φυσιολογικές επιπτώσεις των όσων γινόντουσαν εκεί μετά.. Εδώ επειδή κάνω κάτι που είναι για μένα, μπορεί να το κουβαλάω και μετά οπότε όταν κάτι δεν έχει βγει δε λες 'ντάξει, κάθισα μέχρι τις 10 το βράδυ; Κάθισα. Το ξεχνάω και αύριο πάλι μέρα είναι'. Το παίρνεις μαζί μετά» (Βαγγέλης).

Η ταύτιση της δουλειάς με την ζωή που αναφέρει ο Βαγγέλης αντικατοπτρίζει τις επανανοηματοδοτήσεις της εργασίας στην ύστερη νεωτερικότητα, θυμίζοντας στις περισσότερες και στους περισσότερους από εμάς τα όνειρα με τα οποία μεγαλώσαμε ελπίζοντας μέχρι και την τελευταία στιγμή «να βρούμε μια καλή δουλειά», μια δουλειά που θα μας ευχαριστεί τόσο πολύ που θα νιώθουμε να μην δουλέψαμε ποτέ. Η εν λόγω διαδικασία μετονομασίας της δουλειάς σε καριέρα που συνεπάγεται η ολοένα αυξανόμενη επαγγελματοποίηση της εργασίας δεν συμβάλλει στην απελευθέρωση από την εργασία αλλά αντιθέτως καθιστά την διάκριση των χρονικών ορίων μεταξύ του εργασιακού βίου και του υπόλοιπης ζωής αδύνατη, μετατρέποντας στην ουσία τη ζωή ως προέκταση της εργασίας (Weeks, 2010: 72). Με άλλα λόγια, το σύγχρονο εργασιακό υποκείμενο δεν καλείται να υπακούσει σε μια εξωτερική πειθαρχία, όσο να είναι αφοσιωμένο στο αντικείμενό του, ενώ αυτή τη φορά οφείλει να παραχωρήσει στην δουλειά του όχι μόνο τα χέρια του αλλά ολόκληρη την προσωπικότητα, την καρδιά και το μυαλό του (Lorey, 2015, Weeks, 2010, Jaffe, 2022).

Παράλληλα, μέσα στο διάχυτο καθεστώς επισφάλειας που επιτάσσει η σύγχρονη νεοφιλελεύθερη πραγματικότητα, η προσπάθεια διαφύλαξης του ελεύθερου χρόνου

από την δουλειά καταλήγει σε πολλές περιπτώσεις ανέφικτη. Στα πλαίσια της κανονικοποίησης της επισφάλειας, τα βραχυπρόθεσμα, ανασφαλή και χαμηλών οικονομικών απολαβών project γίνονται κανονικότητα για το μεγαλύτερο μέρος της κοινωνίας. Σε αυτή τη συνθήκη, τα εργαζόμενα υποκείμενα καλούνται να βρουν τεχνικές εξισορρόπησης ανάμεσα στο «ρίσκο» που ενυπάρχει στο ελεύθερο επάγγελμα και στην προσπάθεια στήριξης και πραγμάτωσης της εργασιακής τους επιλογής. Παράλληλα με τα επιμέρους project τους, οι συνομιλητές και οι συνομιλήτριές μου επιδιώκουν τη σύναψη σταθερών σχέσεων συνεργασίας προκειμένου να δημιουργήσουν ένα «δίκτυ ασφαλείας» που θα τους εξασφαλίσει ένα σταθερό εισόδημα σε περίπτωση που δεν προκύψει νέα δουλειά. Ταυτόχρονα, λόγω της κομβικής σημασίας που αποκτά η κοινωνική δικτύωση για το freelancing, η απόρριψη μιας συνεργασίας μετατρέπεται σε σπάνιο προνόμιο. Στα πλαίσια της αβεβαιότητας και της ανασφάλειας, το «όχι» γίνεται δυσεύρετη λέξη στο λεξιλόγιο τους, ενώ η έγνοια για την εύρεση του επόμενου project και της επιτυχούς περάτωσης της εκάστοτε δουλειάς καταλαμβάνει μεγάλο μέρος της ενέργειάς τους.

«Μπαίνεις σε διαδικασία να παίρνεις παραπάνω δουλειές όταν αυτές σου έρχονται λόγω του ότι δεν ξέρεις τι θα γίνει μετά.. Θεωρώ δηλαδή ότι αν υπήρχε μια ασφάλεια ότι τα πράγματα θα κυλήσουν και δε θα βρεθείς να μην έχεις να πληρώσεις το νοίκι ας πούμε, το να είσαι ελεύθερος επαγγελματίας σίγουρα είναι πιο βοηθητικό στο να κάνεις πράγματα που σου αρέσουν και τα λοιπά γιατί έχεις ελευθερία και ορίζεις εσύ τον χρόνο σου. Αλλά έτσι όπως έχει η κατάσταση εν τέλει εσύ είσαι πολύ κακός εργοδότης του εαυτού σου» (Μαργαρίτα).

Στα λόγια της Μαργαρίτας αποκρυσταλλώνεται η κομβική αντίφαση που δημιουργείται στη σύγχρονη οργάνωση της εργασίας. Η χαρά που προσφέρει η ελευθερία της έκφρασης και η δυνατότητα αυτονομίας συγκρούεται με την αβεβαιότητα που ενέχει το ελεύθερο επάγγελμα, καθιστώντας την επισφάλεια την άλλη όψη της ευελιξίας.

Ταυτόχρονα, ενώ οι συνομιλητές και οι συνομιλήτριες μου νιώθουν ενδυναμωτικά με τον εαυτό τους στα πλαίσια της περάτωσης της δουλειάς τους εξ ολοκλήρου από τις ίδιες και τους ίδιους, βιώνουν έντονα το άγχος που συνοδεύει το βάρος της ευθύνης. Συνάντησα την Ναταλία σ' ένα καφέ κοντά στο coworking space που δουλεύει κατά την διάρκεια του μεσημεριανού της διαλείμματος πριν από το τελευταίο meeting της

ημέρας. Η ίδια αμφιταλαντεύεται ανάμεσα στα «θετικά» και τα «αρνητικά» της δουλειάς της και, χρησιμοποιώντας τα ίδια λόγια με τον Κίμωνα, την χαρακτήρισε «δίκοπο μαχαίρι». Αφενός η δυνατότητα ρύθμισης του χρόνου της και η ολοκλήρωση των project από την αρχή έως το τέλος από την ίδια λειτουργούν απελευθερωτικά και αφετέρου το «άπλωμα των ωρών» εργασίας μέσα στη μέρα και οι αμέτρητες ευθύνες την δυσκολεύουν στην διαχείριση του άγχους στην καθημερινότητά της:

«Νομίζω είναι πολύ δίκοπο μαχαίρι αυτού του είδους η σχέση εργασίας. Δηλαδή από τη μία είναι αρκετά απελευθερωτικό να ξέρεις ότι η ποιότητα και το αποτέλεσμα της δουλειάς εξαρτάται μόνο από την δική σου δουλειά, από τον δικό σου χρόνο και τη δική σου παρέμβαση μ' έναν τρόπο. Από την άλλη αυτό είναι και πάρα πολύ εγκλωβιστικό γιατί είναι πολύ εύκολο να εκραγείς από τις υποχρεώσεις και τις εκκρεμότητες».

3.2 Κουρασμένα σώματα, παραγωγικά σώματα

Στο βιβλίο του *Η Κοινωνία της Κόπωσης*, ο Byung-Chul Han υποστηρίζει ότι η σύγχρονη καπιταλιστική κοινωνία δεν αποτελεί μια κοινωνία της πειθάρχησης αλλά μια «κοινωνία της επίδοσης», «που αποφορτώνεται όλο και περισσότερο την αρνητικότητα των απαγορεύσεων και των εντολών», ενώ το ρήμα που τη χαρακτηρίζει «δεν είναι το φροϋδικό 'πρέπει' αλλά το 'μπορώ'» (Han, 2015: 9). Στα πλαίσια της αναδιάρθρωσης της οργάνωσης της εργασίας, της νεοφιλελευθεροποίησης όλων των πτυχών της ζωής και της κανονικοποίησης της επισφάλειας τόσο ως εργασιακής όσο και ως υπαρξιακής συνθήκης, το σλόγκαν «όλα τα μπορείς» (αν θέλεις) διαπερνάει το σώμα και διεισδύει βαθιά στον ψυχισμό, αποτελώντας το επιστέγασμα της αυτό-εκμετάλλευσης του ίδιου του εαυτού. Σύμφωνα με τον ίδιο, η βία που εκπηγάζει από την θετικότητα της συναίνεσης έχει ως αποτέλεσμα μια σχέση ανταγωνισμού όχι απλώς μεταξύ των ατόμων, αλλά κυρίως ανάμεσα στο άτομο και τον ίδιο του τον εαυτό: «το επιδοσιακό υποκείμενο εκμεταλλεύεται τον εαυτό του ώσπου να αναλωθεί εντελώς (burn-out)» (Han, 2015: 29).

Η προσέγγιση του Han συνομιλεί παραγωγικά με τις σκέψεις και τους λόγους των συνομιλητών και των συνομιλητριών μου στα πλαίσια του κριτικού αναστοχασμού που εισήλθαν αναλύοντας τα βιώματά τους. Η συνεχής αιώρηση ανάμεσα στην ελευθερία και την πειθάρχηση, στην επιθυμία και την καταπίεση, στην επισφάλεια και

την δημιουργικότητα, ή με άλλα λόγια το συνεχές και αναπόδραστο βίωμα μιας πραγματικότητας γεμάτης αντιφάσεις, οδηγεί αναπόφευκτα σε αυτό που η Ναταλία εξέφρασε νωρίτερα ως «εκρήξεις». Στα πλαίσια της εγγενούς επισφάλειας που διακατέχει τη σύγχρονη εργασία και της ταυτόχρονης υποκειμενοποίησής της ως προσωπικής υπόθεσης πραγματοποιείται περαιτέρω εντατικοποίηση της εργασίας με αποτέλεσμα οι αμέτρητες ώρες να κανονικοποιούνται, αφού πλέον δεν ονομάζονται δουλειά αλλά «πάθος». Καθώς μου περιέγραφε η Μαργαρίτα τις εργασιακές της εμπειρίες, μου κατέστησε σαφές ότι ήδη από την φοίτηση στη σχολή της αρχιτεκτονικής, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες εκπαιδεύονται να δουλεύουν σε εξαντλητικά ωράρια. Οι 10 ώρες δουλειάς σε συστηματική βάση ήταν για το σώμα και την ψυχολογία της γνώριμη συνθήκη. Ωστόσο, κατά την διάρκεια της εργασίας της σ' ένα αρχιτεκτονικό γραφείο, ο μέσος όρος των ωρών ξεπερνούσε ακόμη και την φυσικοποιημένη από τη σχολή υπερεργασία, υπερβαίνοντας ακόμη και τις 12 ώρες την ημέρα. Σε μια τέτοια περίοδο, η Μαργαρίτα έπαθε υπερκόπωση.

«Πήγα να ακουμπήσω το ποντίκι και δε μπορούσα. Ήταν σαν να είχε.. σαν να ήταν ελέφαντας. Και πάω να μιλήσω δίπλα στη κοπέλα που καθόταν δίπλα μου να της πω ότι κάτι δεν πάει καλά ας πούμε, να της πω ότι δε μπορώ να κουνήσω το ποντίκι και.. είναι αυτό που βλέπεις στους εφιάλτες, που πας να μιλήσεις και δε βγαίνει φωνή. Ε, έπαθα αυτό.. Δηλαδή πρώτον δε μπορώ να κουνήσω το ποντίκι. Γυρνάω να μιλήσω δε βγαίνει η φωνή και απλά ξεσπάω σε κλάματα. Οπότε σηκώθηκα και πήγα στο νοσοκομείο».

Η κρίση που συνεπάγεται η κανονικοποίηση της εντατικοποίησης των εξουθενωτικών ωραρίων και του καθεστώτος συνεχούς διαθεσιμότητας που οφείλει να βρίσκεται το εργαζόμενο υποκείμενο δεν αφορά μόνο τους ευρύτερους δομικούς και θεσμικούς μετασχηματισμούς που συντελούνται στο μακροεπίπεδο της κοινωνίας (Gill και Donaghue, 2015). Εστιάζοντας στην βιωμένη εμπειρία της καθημερινότητας, παρατηρούμε ότι η κανονικοποίηση της επισφάλειας διεισδύει βαθιά στο σώμα και την ψυχολογία του εκάστοτε υποκειμένου πυροδοτώντας μια διαδικασία σωματοποίησης: είναι ταυτόχρονα μια ψυχοκοινωνική και σωματική κρίση που βιώνεται ως χρόνιο στρες, σωματική και ψυχική εξάντληση και ανασφάλεια. Όπως μου περιέγραψαν τα άτομα με τα οποία συνομίλησα, η ζωή τους είναι χωρισμένη στα δυο: αφενός στις σχετικά πιο κενές περιόδους που δεν τρέχουν τόσα πολλά project και αφετέρου, σ' εκείνες τις περιόδους που η υπερσυσσώρευση των προθεσμιών επιβάλλουν αμέτρητες

ώρες δουλειάς στην «ταχύτητα x2». Ιδιαίτερα σε αυτά τα απαιτητικά χρονικά διαστήματα το άγχος ξεσπάει στο ίδιο το σώμα:

«Και άγχος να πούμε.. Δηλαδή εμένα επειδή πλέον το σώμα έχει μάθει να το ξεσπάει αυτό σωματικά.. δηλαδή βγάζω κάτι στο χέρι μου σαν δερματικά.. και έχει πολύ ενδιαφέρον οτι αυτό το βλέπεις άμεσα. Δηλαδή μετά από τέτοιες.. από αυτή την ταχύτητα την x2 όταν αυτό το πράγμα γίνει για πάνω από 10 μέρες ας πούμε ξεσπάει δερματικό. Είναι ρολόν» (Μαργαρίτα).

Οι εργασιακές απαιτήσεις πολλές φορές αντιβαίνουν τις βιολογικές ιδιότητες του ανθρώπινου σώματος και τα σημάδια της κόπωσης αποτυπώνονται στο σώμα. Όπως χαρακτηριστικά γράφει η Sara Ahmed, αναλύοντας τους τρόπους που επιδρούν οι καπιταλιστικές σχέσεις εξουσίας στο υποκείμενο, «ένας κόσμος που στρέφεται εναντίον σου μπορεί να βιωθεί σαν το ίδιο το σώμα σου να έχει στραφεί εναντίον σου. Μπορεί να σε φθείρουν, μπορεί να σε εξαντλούν όλα αυτά που πρέπει να υπομείνεις».¹⁰

Σε αυτό το πλαίσιο, οι συνομιλήτριες μου καταβάλλουν υπέρμαχες προσπάθειες να οργανώσουν καλύτερα την δουλειά τους έτσι ώστε να καταμερίζεται ισομερώς ο όγκος εργασίας στην διάρκεια του χρόνου. Ωστόσο, οι προσπάθειές τους καταλήγουν ατελέσφορες καθώς αυτό δεν είναι κάτι που εξαρτάται από τις ίδιες και τους ίδιους. Η επισφάλεια συνεπάγεται τόσο την αδυναμία προγραμματισμού του χρόνου όσο και την επιβολή μιας κατάστασης συνεχούς εγρήγορσης στην οποία πρέπει να βρίσκεται το υποκείμενο, αφού η ζωή και ο χρόνος του βρίσκονται σε καθεστώς πλήρους εξάρτησης από εξωτερικές δυνάμεις (Neilson και Rossiter, 2005: 3). Ακόμη κι αν οι εντατικές περίοδοι αποτελούν «την εξαίρεση στον κανόνα» των πιο ήπιων περιόδων, στην πραγματικότητα οι εν λόγω μεταβολές ανάμεσα στα δύο είδη ταχυτήτων κανονικοποιούνται, συγκροτώντας ουσιαστικά την δομή της ευέλικτης εργασίας.

Παρόλα αυτά, η κούραση που βιώνεται στο παρόν στα πλαίσια του ελεύθερου επαγγέλματος αναλύεται πάντα συγκριτικά με βάση τις πρότερες ή παράλληλες εμπειρίες της εργασίας στο γραφείο. Στα πλαίσια της συνεργασίας της μ' έναν εξωτερικό συνεργάτη, η Ραφαέλα, παράλληλα με το freelancing, οφείλει να

¹⁰ Ahmed (2014) <https://feministkilljoys.com/2014/08/25/selfcare-as-warfare/>

παρευρίσκεται δύο φορές τη βδομάδα στο γραφείο του και να δουλεύει από εκεί. Ενώ και τα δύο καθεστώτα εργασίας της προκαλούν κούραση, για την ίδια έχουν ποιοτικές διαφορές:

«Πραγματικά όταν είμαι στο γραφείο κουράζομαι σωματικά - κουράζονται τα μάτια μου, γενικότερα νιώθω μια κούραση, πάω σπίτι και κάθομαι λίγο στον καναπέ ξάπλα για να χαλαρώσω μετά. Είναι κι αυτός ένας λόγος που έγινα freelancer, ότι δεν μπορώ αυτή τη ζωή, κάθε μέρα οχτώ ώρες σερί, δεν μπορώ, ενώ όταν είμαι σπίτι σηκώνομαι όσο θέλω, κάνω διαλείμματα, μπορεί να πάω κάπου έξω να δουλέψω... Τώρα η κούραση μου είναι αυτό που περιέγραφα πριν, ότι πολλές φορές δεν μπορώ να διαχειριστώ το άγχος ότι μπορεί να μην προλάβω να βγει κάτι, ότι μαζεύεται αρκετός όγκος δουλειάς και την ώρα που θα θέλω να ξεκουραστώ δεν θα μπορώ να ξεκουραστώ και θα πρέπει να δουλέψω, πχ το βράδυ σπίτι μετά από ένα μίτινγκ στην δουλειά».

Για την Ραφαέλα, η πειθάρχηση και η επιτήρηση που επιβάλλονται στα πλαίσια της δουλειάς στο γραφείο φαίνεται να επιδρούν ακόμη πιο έντονα στην ενσώματη εμπειρία της εργασίας. Τα διαλείμματα για μια μικρή βόλτα κατά την διάρκεια της δουλειάς, η ευχέρεια της εναλλαγής τόπων εργασίας ή ακόμα και το «άπλωμα» της δουλειάς στην διάρκεια της μέρας δημιουργούν μια πιο “ανεπίσημη” ατμόσφαιρα στα πλαίσια της οποίας ακόμη και οι περισσότερες ώρες εργασίας βιώνονται πιο ήπια. Αντίθετα, στο καθεστώς του freelancing, η κόπωση αλλάζει μορφή με το άγχος των υποχρεώσεων να επικρατεί. Οι σκέψεις της Ραφαέλας ηχούν εκ νέου τα λόγια του Han. Στην κοινωνία της θετικότητας, το επιδοσιακό υποκείμενο δεν ορίζεται από την υπακοή και το καθήκον αλλά αντιθέτως, οι αρχές του είναι η ελευθερία, η επιθυμία και οι κλίσεις του, ενώ οι σύγχρονες ψυχικές παθήσεις όπως το burn-out και η κατάθλιψη «παραπέμπουν σ’ ένα πλεόνασμα θετικότητας και όχι στην άρνηση, αλλά στην αδυναμία να πεις όχι· όχι στο *δεν-μου-επιτρέπεται-να*, αλλά στο *μπορώ-τα-πάντα*» (Han, 2015: 17-18, έμφαση στο πρωτότυπο).

3.3 Η εργασία ως αυτοπραγμάτωση

Ένα από τα ερωτήματα με απασχολούσε κατά την διάρκεια των συζητήσεων -τόσο όσον αφορά την εμπειρία των συνομιλητών μου όσο και για μένα την ίδια στα πλαίσια του προσωπικού μου αναστοχασμού- αφορούσε τους λόγους που οδηγούν στην

επιλογή αυτής της εργασιακής συνθήκης. Πιο συγκεκριμένα, ποιος είναι αυτός ο καθοριστικός παράγοντας που καθιστά εφικτή την αντοχή αυτής της πολυεπίπεδης κούρασης που προκαλεί η επίπονη διαδικασία της συνεχούς επαναδιαπραγμάτευσης με τον εαυτό, οι αμέτρητες ευθύνες και τα εξαντλητικά ωράρια εργασίας; Όπως επιχειρήθηκε να αναδειχθεί στις σελίδες που προηγήθηκαν, δεν υπάρχει -και δεν θα μπορούσε άλλωστε να υπάρχει- μια και μοναδική αιτία. Ωστόσο, πέραν από την ελευθερία που προσδίδει η απουσία εργοδότη στην διαχείριση του χρόνου και στην εκδίπλωση της προσωπικότητας, οι λόγοι των συνομιλητριών μου αναδεικνύουν ένα ακόμη βασικό στοιχείο: τη σημασία της αυτοπραγμάτωσης μέσα από την εργασία.

Ο Κίμωνας από μικρός ήθελε η αγάπη του για το design να γίνει το μέσο για την οικονομική του διαβίωση. Αναλύοντας την σωματική και πνευματική κούραση που βιώνει τόσο από την πολύωρη καθιστική στάση όσο και από την οξυμένη συγκέντρωση που απαιτεί η δουλειά του καταλήγει:

«Σίγουρα υπάρχει πάντα πολύ έντονη κριτική ματιά, σε ό,τι φτιάχνεται, βλέπεις πώς να γίνεις καλύτερος, πώς να γίνει σωστά την επόμενη φορά που βιάστηκες κλπ. Αλλά ναι, υπάρχει το κομμάτι της ηθικής ανταμοιβής που κάτι ξεκίνησε από μια ιδέα, έγινε ένα σκίτσο και τελικά τώρα είναι σε μια πλατεία και παίζουνε παιδάκια. Αυτό είναι πολύ rewarding».

Η ικανοποίηση που αντλείται από την υλοποίηση ενός project, παρά τον κόπο που απαιτεί, δεν περιορίζεται μόνο στην εκπλήρωση μιας προσωπικής φιλοδοξίας αλλά αποτελεί «ηθική ανταμοιβή». Ως εκ τούτου, η εργασία ευθυγραμμίζεται τόσο με τις δημιουργικές κλίσεις του υποκειμένου όσο και με τις ηθικές του αξίες. Αντίστοιχα, η Ναταλία βρίσκει πολιτικά σπουδαίο ότι η δουλειά της αφορά προγράμματα συμμετοχικού σχεδιασμού μέσα από τα οποία οι κάτοικοι μιας περιοχής έχουν λόγο στην ανάπτυξή της. Η ευθυγράμμιση της δουλειάς της με τις πολιτικές της απόψεις και η αυτονομία της εξισορροπεί το συνεχόμενο άγχος και την ανασφάλεια που βιώνει:

«κάπως είναι μια επιλογή την οποία καλούμαι να στηρίξω και μου δίνει ευχαρίστηση το ότι τη στηρίξω περισσότερη από το άγχος που μου δημιουργείται στο τέλος κάθε μήνα ας πούμε ή στην υποβολή κάθε πρότασης. Δηλαδή κάπως αισθάνομαι ότι αυτό το πλαίσιο έχει μια μεγαλύτερη δόση και ανεξαρτησίας και εκπλήρωσης κάποιων στόχων ακόμη και αν δεν μου αφήνουν πολλά περιθώρια οικονομικά».

Σ' αυτό το πλαίσιο που η δουλειά ταυτίζεται με το όραμα, η διάκριση του εργασιακού από τον μη εργασιακό χρόνο καθίσταται ακόμη πιο δυσδιάκριτη. Όπως παρατηρεί πληθώρα μελετών που αναλύουν πτυχές της άυλης εργασίας, και ιδιαίτερα στα επαγγέλματα της πολιτιστικής και γνωστικής βιομηχανίας, η επιδίωξη αυτοπραγμάτωσης μέσα από την εργασία συνεπάγεται την διάχυσή της σε όλες τις σφαίρες της ζωής. Σύμφωνα τις νέες θεωρητικές επεξεργασίες και τα πολιτικά προτάγματα της εργατικής αυτονομίας στην Ιταλία, είναι απαραίτητο να απομακρυνθούμε από την διαδεδομένη φιλελεύθερη έννοια «work-life balance» που αναζητά τις ρίζες του προβλήματος στην θέσπιση ορίων μεταξύ δουλειάς και ελεύθερου χρόνου και να αντιληφθούμε τους εαυτούς μας ως κομμάτι του «κοινωνικού εργοστασίου» (Gill και Pratt, 2014). Η εργασία πλέον δεν έχει συγκεκριμένο τόπο (Lazzarato, 1996) καθώς επεκτείνεται σε κάθε πτυχή του κοινωνικού με αποτέλεσμα ολόκληρη η ζωή να αξιοποιείται για τις ανάγκες του κεφαλαίου (Gill και Pratt, 2014: 17). Στα πλαίσια αυτής της εργασιακής συνθήκης, ο ελεύθερος χρόνος, τα ταξίδια και οι συζητήσεις μπορούν να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης για το εργασιακό υποκείμενο. Όπως αναφέρει και η Ραφαέλα:

«Προσπαθώ να τον περιφρουρώ αυτόν τον [ελεύθερο] χρόνο κάπως, γιατί έχω καταλάβει σ' ενα βαθμό στα δημιουργικά επαγγέλματα είναι κι αυτός μέρος της δουλειάς - ο χρόνος που θα αποσυμπιεστείς και δεν θα χρειαστεί να δουλέψεις πάνω σε κάτι συγκεκριμένο, είναι πολλές φορές και ο χρόνος που θα σου έρθει και μια καλή ή καινούρια ιδέα για να φτιάξεις κάτι επόμενο».

Στα πλαίσια της διάχυτης επισφαλούς συνθήκης, τα άτομα με τα οποία συνομίλησα επιχειρούν να επιβιώσουν κάνοντας αυτό που τους αρέσει. Η ηθική, καλλιτεχνική και πολιτική ικανοποίηση που αντλείται από την υλοποίηση ενός project είναι απαραίτητης αξίας, αποτελώντας καθοριστικό παράγοντα εξισορρόπησης της συνεχούς ψυχικής και σωματικής κόπωσης που προκαλείται από τα απλωμένα ωράρια εργασίας και τις αμέτρητες ευθύνες που αναλογούν στο εργαζόμενο άτομο. Το αφήγημα της αυτοπραγμάτωσης μέσω της εργασίας συντελεί στην αποίκιση του ελεύθερου χρόνου από τον εργασιακό και στην προσωπική και κοινωνική νομιμοποίηση των εξαντλητικών ωραρίων. Η ενσωμάτωση των συναισθηματικών και δημιουργικών δεξιοτήτων στην εργασία έχει ως αποτέλεσμα την αναγωγή της δουλειάς σε κεντρικό ρυθμιστή της ζωής, συμβάλλοντας καταλυτικά στην αυτό-εκμετάλλευση του εργασιακού υποκειμένου μέσα από την εσωτερίκευση της

νεοφιλελεύθερης κυβερνητικότητας που υπόσχεται την ελευθερία και την δημιουργικότητα μέσα από την εργασία (Lorey, 2009). Όπως σημειώνει η Federici: «τίποτα δεν καταπνίγει τόσο αποτελεσματικά τις ζωές μας όσο η μετατροπή σε δουλειά όλων των δραστηριοτήτων και των σχέσεων που εκπληρώνουν τις επιθυμίες μας» (Jaffe, 2021: 14). Αντίστοιχα, η Sarah Jaffe συμπεραίνει ότι ενώ η νέα ηθική της εργασίας μας προσκαλεί να αγαπήσουμε την δουλειά μας, τις περισσότερες φορές, «η δουλειά δεν θα μας ανταποδώσει την αγάπη».

Ωστόσο, οι λόγοι των συνομιλητών και των συνομιλητριών μου ανοίγουν ένα ακόμη πεδίο κριτικής διερεύνησης της σύγχρονης οργάνωσης της εργασίας. Αντλώντας από την βιωμένη εμπειρία, καλούμαστε να αποφύγουμε μια «από τα πάνω» κριτική και να επιχειρήσουμε μια κριτική της εργασίας που θα λαμβάνει υπόψιν τις ανάγκες και τις φιλοδοξίες που εκπληρώνονται μέσα από αυτή. Όπως το θέτει η Weeks, «η προβληματοποίηση των παραδοσιακών αξιών της εργασίας δε συνεπάγεται την απαξίωσή της (...) αλλά μας υπενθυμίζει την δυνατότητα να είμαστε δημιουργικές και δημιουργικοί εκτός των ορίων που θέτει η δουλειά» (Weeks, 2010: 12). Πώς, δηλαδή, μπορεί να αρθρωθεί μια κριτική της εργασίας που να λαμβάνει υπόψιν τις αντιφάσεις που εμπερικλείει η νέα ηθική της εργασίας, ανάμεσα στην πειθάρχηση και την ανάγκη για δημιουργικότητα; Υπό αυτό το πρίσμα, καλούμαστε να φανταστούμε νέους τρόπους έκφρασης και να δημιουργήσουμε χώρους και χρονικότητες όπου η αυτοπραγμάτωση δεν θα περιορίζεται στην εργασία και που θα μας παρέχουν ευχαρίστηση και ηθική ικανοποίηση χωρίς να εξυπηρετούν τις ανάγκες του καπιταλιστικού συστήματος.

4. Στρατηγικές επιβίωσης σε επισφαλείς καιρούς: Νοηματοδοτήσεις της αυτοφροντίδας

Πώς όμως ανταπεξέρχεται το ευέλικτο υποκείμενο στην επισφάλεια και την εντατικοποίηση που επιτάσσει η σύγχρονη οργάνωση της εργασίας και στην ευρύτερη επιτάχυνση της ζωής που χαρακτηρίζει τον ύστερο καπιταλισμό; Όπως αναλύθηκε στο τρίτο κεφάλαιο, οι μετασχηματισμοί στο πεδίο των σχέσεων εργασίας και φροντίδας - δηλαδή η απορρύθμιση και των δύο- συνοδεύονται από την εμπορευματοποίηση της φροντίδας, με την αυτοφροντίδα να ανάγεται σε βασικό στοιχείο της νεοφιλελεύθερης διακυβέρνησης. Ωστόσο, στην Ελλάδα η βιομηχανία της αυτοφροντίδας και της αυτοβελτίωσης και ο πολιτισμός του self-care δεν χαίρουν της ίδιας αναγνώρισης όσο σε άλλα πιο «προηγμένα» καπιταλιστικά κράτη της Δύσης. Παρ' όλα αυτά, στις συζητήσεις με τους συνομιλητές και τις συνομιλήτριές μου, η αυτοφροντίδα δεν εισερχόταν τεχνητά μέσα από τις δικές μου κατευθύνσεις, αλλά αντιθέτως έρεε στους λόγους τους ως αναπόσπαστο κομμάτι της εργασιακής και μη εργασιακής τους πραγματικότητας. Περιγράφοντας την εργασιακή τους εμπειρία και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν, η αυτοφροντίδα αναδύεται ως αυθόρμητη καθημερινή πρακτική, απολύτως απαραίτητη στην προσπάθεια να συνεχίσουν να ανταπεξέρχονται στο άγχος και την κόπωση που τους προκαλεί η δουλειά. Όπως μου είπε ο Βαγγέλης, το να μπορείς να φροντίσεις τον εαυτό σου στην ουσία σημαίνει ότι «είναι πιο εύκολο να ζήσεις». Βιωμένη μέσα από διαφορετικές πρακτικές, ανάλογα με την εκάστοτε υποκειμενική πραγματικότητα, η αυτοφροντίδα αναδεικνύεται ως βασική μορφή στρατηγικής επιβίωσης.

Η Ναταλία αναλογιζόμενη τον «φαύλο κύκλο» που βιώνει καθημερινά και την ψυχική εξάντληση που της προκαλεί υπέρογκος φόρτος εργασίας και οι αμέτρητες ευθύνες, παρατηρεί:

«Νομίζω ότι αν έχεις επιλέξει αυτό το μοντέλο εργασίας και ζωής στην ουσία αυτό που καλείσαι να κάνεις είναι να προβλέπεις αυτές τις στιγμές [έκρηξης] και κάπως να κάνεις μια καλύτερη διαχείριση της δικής σου ψυχολογικής αντοχής ώστε να μην έρχεσαι συνεχώς αντιμέτωπη και κάπως να το 'χεις προβλέψει 'ναι θα 'ρθω αντιμέτωπη μια φορά και θα βρω λίγο το εργαλείο να το διαχειριστώ'».

Στην φράση της Ναταλίας αποτυπώνεται με εξαιρετικό τρόπο η θεμελιώδης αρχή της μεταφορντικής οργάνωσης της εργασίας και της εργασιακής υποκειμενικότητας που

συγκροτείται. Η βασική δεξιότητα που πρέπει να αναπτυχθεί είναι η ικανότητα «διαχείρισης». Πέραν της διαχείρισης του χρόνου και της εργασιακής επισφάλειας, οι εργαζόμενοι και εργαζόμενες καλούνται να διαχειριστούν την ψυχική και σωματική τους κόπωση, να φροντίσουν, δηλαδή, την ευαλωτότητα τους. Σε αυτό το πλαίσιο, η αυτοφροντίδα προκύπτει ως τεχνική διαχείρισης της κόπωσης και της επισφάλειας και ως κανονικοποιητική συνθήκη για την παραγωγή ευέλικτων και παραγωγικών σωμάτων.

Η φροντίδα του εαυτού γίνεται καθήκον του ευέλικτου υποκειμένου. Ο φαύλος κύκλος που αναλύθηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο δεν αφορά μόνο την αυτοπειθάρχηση στην δουλειά αλλά και την αυτοπειθάρχηση στην ίδια την φροντίδα του σώματος και του εαυτού, ενώ η αδυναμία επίτευξης της πυροδοτεί αισθήματα ενοχής. Όπως μου είπε η Ραφαέλα, από την πρώτη καραντίνα του Covid-19, έχει σταματήσει να πηγαίνει στο γυμναστήριο με αποτέλεσμα να πρέπει να οργανώνει τον χρόνο της έτσι ώστε να κάνει γυμναστική σπίτι, γεγονός που καταλήγει πολλές φορές δύσκολη υπόθεση:

«Περνάει όλη η μέρα και δεν το κάνω και νιώθω πάρα πολύ άσχημα μετά. Και κάποιες φορές επειδή αρχίζει και πονάει η μέση μου κλπ και έχω και θέματα, νιώθω ακόμα πιο άσχημα, γιατί λέω εγώ φταίω που δεν έκατσα να κάνω πιλάτες και δεν έβαλα μόνη μου πρόγραμμα..».

Όταν ρωτούσα τις συνομιλήτριες και τους συνομιλητές μου τι σημαίνει για τις ίδιες και τους ίδιους η έννοια της αυτοφροντίδας, οι απαντήσεις τους αν και διαφορετικά διατυπωμένες συγκλίνουν προς μια κοινή κατεύθυνση: η αυτοφροντίδα νοείται ως η δημιουργία ενός χωροχρόνου, μιας κοινωνικής κατάστασης ποιοτικής αποσυμπίεσης, ηρεμίας και μοιράσματος που δίνει την δυνατότητα διαφυγής από την στρεσογόνα πραγματικότητα που επιβάλλει το καθεστώς της εργασίας. Όπως μου είπε ο Βαγγέλης, ιδιαίτερα στις περιόδους με «ταχύτητα x2» όπου το έλλειμμα φροντίδας μεγεθύνεται, φροντίδα σημαίνει:

«οτιδήποτε με κάνει να ξεχαστώ από το άγχος και από όλα αυτά τα συναισθήματα που φέρνει η πίεση και λοιπά της δουλειάς.. οπότε φροντίδα θα είναι να κάνω κάτι που θα 'ναι για εμένα και για να ξεχαστώ από αυτά και να περάσω καλά εγώ και ποιοτικά με τον εαυτό μου και με τους άλλους».

Η αυτοφροντίδα ως στρατηγική επιβίωσης εμπερικλείει αντιθετικούς λόγους και διαφορετικές γενεαλογίες. Αφενός, ως λύση και ως σύμπτωμα των παθογενειών που γεννά ο καπιταλιστικός τρόπος οργάνωσης της παραγωγής και της αναπαραγωγής, η αυτοφροντίδα, μέσω των κυρίαρχων λόγων, μετατρέπεται στο αντίδοτο της αναπόφευκτης εργασιακής εξάντλησης που επιφέρει ο σύγχρονος πολιτισμός της υπερπαραγωγικότητας, αφετέρου, δύναται να αποτελέσει πεδίο νέων προοπτικών που εναντιώνονται στις δομικές ανισότητες (Hobart και Kneese, 2020). Το καθεστώς επισφάλειας και τρωτότητας που ενέχει η βιωμένη εμπειρία μας καλεί να υποδεχτούμε την αυτοφροντίδα στην πολυπλοκότητά της. Όπως αναφέρει η Αθηνά Αθανασίου (2022: xiii), «τόσο ως εύφορο πεδίο νεοφιλελεύθερης αφομοίωσης όσο και ως επίμαχο πεδίο κριτικής επανοικειοποίησης, η φροντίδα παραπέμπει δύναμει και στην αναπαραγωγή των συνθηκών βιοεξουσίας όσο και στην αντίστασή τους».

Παρακάτω επιχειρείται η σκιαγράφηση ορισμένων πτυχών των εντάσεων που ενέχει η έννοια της αυτοφροντίδας, τόσο ανάμεσα στην δομική της εμπλοκή με τις κυρίαρχες σχέσεις εξουσίας και τις προοπτικές και δυνατότητες εναντίωσής της στους νεοφιλελεύθερους λόγους, όσο και των συναισθηματικών αντιφάσεων που δημιουργεί στα ίδια τα υποκείμενα. Αδυνατώντας σε πολλές περιπτώσεις να διαχωρίσουν την εργασία από την υπόλοιπη ζωή και έχοντας στο νου τους συνεχώς τις υποχρεώσεις που εκκρεμούν, η φροντίδα του εαυτού τους αποτελεί «βάρος» πυροδοτώντας συναισθήματα άγχους και ενοχής. Όπως σημειώνει η Emma Dowling (2020: 27) η λέξη «care» στα αγγλικά προέρχεται από το αρχαίο αγγλικό ρήμα «caru» που σημαίνει λύπη, θλίψη, πόνο και άγχος. Ιδιαίτερα υπό το καθεστώς άνισης κατανομής της φροντίδας, μαζί με την αγάπη, το ενδιαφέρον και την έγνοια συνυπάρχουν συναισθήματα «αρνητικά» προσδιορισμένα που μπορεί να προκαλούν προσωπική και κοινωνική δυσφορία και ψυχικό βάρος. Ακολουθώντας την προτροπή της Κολεκτίβας της Φροντίδας για τη συγκρότηση μιας πολιτικής της φροντίδας που θα λαμβάνει υπόψιν της αυτές τις «αμφιθυμίες της φροντίδας» (Chatzidakis, κ.α. 2022: 53), είναι απαραίτητο να μην αποστρέψουμε το βλέμμα μας από τις αντιφάσεις και τα παράδοξα που συνυφαίνονται στην έννοια καθαυτή, αλλά αντιθέτως να επιχειρήσουμε να τα λάβουμε ως σημείο εκκίνησης στην προσπάθεια ανάλυσης της βιωμένης εμπειρίας.

4.1 Αγχωμένες φροντίδες

Στα πλαίσια του μεταφορντικού καπιταλισμού, όπου η εργασία δεν διαχωρίζεται από την υπόλοιπη ζωή, η ανέκαθεν προβληματική διάκριση μεταξύ παραγωγής και αναπαραγωγής καθίσταται ακόμη πιο δύσκολη. Το άγχος που προκύπτει από την συνεχή εγρήγορση που απαιτείται από το άτομο προκειμένου να παραμείνει στην κούρσα της επιβίωσης επεκτείνεται πέρα από την δουλειά σε κάθε πτυχή της ζωής. Ως εκ τούτου, πλέον «είναι επισφαλής όχι μόνο η πλευρά της εργασίας, της παραγωγής, αλλά και η υποτιθέμενη αντίθετη πλευρά, που συχνά αποκαλείται ‘ζωή’, η πλευρά της αναπαραγωγής» (Lorey, 2006: 7). Η εν λόγω διαδικασία επισφαλαιοποίησης της ζωής που αναφέρει η Lorey γίνεται ορατή μέσα από τις σκέψεις των συνομιλητών και συνομιλητριών μου όπου συχνά τα υπέρογκα ποσά χρόνου και ενέργειας που απαιτεί η δουλειά τους (ή με τα λόγια της Weeks η αφοσίωση που πλέον απαιτείται), συγκρούονται με τις υπόλοιπες ανάγκες και επιθυμίες τους. Ταυτόχρονα, υπό το καθεστώς των κανονικοποιημένων και αλληπάλληλων κρίσεων (και ιδιαίτερα στην Ελλάδα μετά την οικονομική κρίση του 2008 και το αφήγημα της λιτότητας) οι οικονομικές απολαβές μειώνονται συνεχώς ενώ το κόστος ζωής αυξάνεται, συντελώντας στην ουσία στην ραγδαία μείωση του βασικού μισθού. Όπως αναφέρει η Ναταλία:

«εμένα με πιέζει πιο πολύ το να σκεφτώ αν θα βγω για ένα ποτό ή να σκεφτώ αν θα πάω διακοπές λόγω του οικονομικού πράγματος γιατί έτσι αισθάνομαι ότι μου αποκλείει κάποιος να φροντίσω τον εαυτό μου, δηλαδή το να υπάρξω εκτός της φάσης δουλειάς».

Όπως παρατηρεί η Dowling (2020: 15), «το να μιλήσουμε για κρίση στην ουσία σημαίνει να διερωτηθούμε, κρίση για ποιόν;». Στα πλαίσια της εμπορευματοποίησης της φροντίδας και της αναγωγής της σε αποκλειστική ευθύνη του ατόμου, η πρόσβαση στη φροντίδα καθίσταται ακόμη πιο δύσκολη καθώς είναι απόλυτα εξαρτημένη από τις οικονομικές δυνατότητες του καθενός και της καθεμιάς. Το αίσθημα «αποκλεισμού» της Ναταλίας μάς υπενθυμίζει ότι η ελευθερία των επιλογών είναι σαφώς ορισμένη από τους περιορισμούς που συνεπάγεται η συστημική κατάρρευση του κράτους πρόνοιας. Ταυτόχρονα, αντικατοπτρίζει την θεσμική καταπάτηση του δικαιώματος στην φροντίδα, ή με τα λόγια της ίδιας, της αποστέρησης της δυνατότητας «ύπαρξης εκτός της δουλειάς». Ποιες ανάγκες θεωρούνται απαραίτητες

και ποιες όχι; Ποιές κοινωνικές πρακτικές είναι περιττές και ποιες αναγκαίες για την επιβίωση; Αποτελεί η αυτοφροντίδα καθολική έννοια που βιώνεται κοινά από όλα τα υποκείμενα; Η Ναταλία, αναλύοντας τον προβληματισμό της, συνεχίζει:

«Κάπως η οικονομική σχέση η εργασιακή έρχεται να καλύψει μόνο τις ανάγκες διαβίωσης και μέσα σ' αυτές τις ανάγκες διαβίωσης δεν χωράει τίποτα που να είναι.. ε και το εβδομαδιαίο μάθημα μουσικής για μένα είναι ανάγκη διαβίωσης, αλλά πάντα θεωρείται ως έξτρα πράγμα που είναι το πρώτο που θα κοπεί, δεν θα κοπεί το νερό ή το σουπερμάρκετ».

Όσο κι αν το εβδομαδιαίο μάθημα μουσικής που ξεκίνησε τον τελευταίο χρόνο είναι «ανάσα» στο καθημερινό της πρόγραμμα, της προσφέρει ηρεμία και ευχαρίστηση, η συντήρησή του σε οικονομικό επίπεδο αποτελεί δύσκολη υπόθεση. Όπως μου είπε, η απόφαση της να μείνει μόνη της και να ανεξαρτητοποιηθεί από την οικογένειά της συντελεί από τη μια στην ικανοποίηση που της προσφέρει η αυτονομία της και από την άλλη, γίνεται υπό το καθεστώς οξυμένου άγχους για την κάλυψη όλων των οικονομικών υποχρεώσεων.

Πέραν του οικονομικού, το άγχος που συνοδεύει την φροντίδα σχετίζεται άμεσα και με τον χρόνο που οι συνομιλήτριες και οι συνομιλητές μου μπορούν να διαθέσουν σε αυτή. Το κοινό αίσθημα έλλειψης χρόνου, που χαρακτηρίζει την διαδικασία της ευρύτερης κοινωνικής επιτάχυνσης που συντελείται στην ύστερη νεωτερικότητα, μας καλεί να αντιληφθούμε τον χρόνο όχι ως μια αφηρημένη έννοια αλλά ως πόρο που βρίσκεται υπό καθεστώς έλλειψης (Rosa, 2021: 15). Στις σκέψεις της Αλίκης το άγχος του «να τα προλάβει όλα» καταλαμβάνει μεγάλο χώρο. Τελειώνοντας το μεταπτυχιακό της, ξεκίνησε να δουλεύει για πρώτη φορά «full time» ως freelancer αρχιτέκτονας και ως σταθερή συνεργάτιδα μ' ένα αρχιτεκτονικό γραφείο από τον προηγούμενο Σεπτέμβρη:

«Θέλω να πω υπάρχει ένα άγχος ότι θα σαπίσει το σώμα μου άμα δε γυμνάζομαι, υπάρχει ένα άγχος ότι τρώω κακά οπότε μου μαγειρεύω και προσπαθώ να το στριμώξω να μου μαγειρέψω. Υπάρχει ένα άγχος ότι πρέπει να με φροντίσω για να την παλέψω. Πέρσι δεν υπήρχε σαν άγχος. Υπήρχε φροντίδα πιο πολλή γιατί είχα πιο πολύ χρόνο αλλά δεν ήταν τόσο συνειδητή. Ήταν πολύ πιο αόρατη, απλά υπήρχε στην καθημερινότητά μου γιατί είχα χρόνο να κάνω πράγματα για

μένα και να νιώθω πιο καλά με την ισορροπία που είχε αυτό σε σχέση με τις υποχρεώσεις μου».

Οι σκέψεις της Αλίκης φέρνουν στο προσκήνιο μια ακόμη σημαντική πτυχή της φροντίδας: το ζήτημα της (α)ορατότητάς της. Η φροντίδα -και η απουσία της- καθίσταται ορατή για εκείνα τα υποκείμενα που μαζί με τις υπόλοιπες υποχρεώσεις, επωμίζονται εξ ολοκλήρου την ευθύνη της φροντίδας του εαυτού τους για να μπορέσουν «να την παλέψουν». Σ' αυτό το πλαίσιο, το μαγείρεμα, η φροντίδα του σώματος και οτιδήποτε συνιστά κομμάτι της φροντίδας μετατρέπεται σε επιπρόσθετο «βάρος» της καθημερινότητας. Ως απαραίτητη προϋπόθεση για την διατήρηση της ζωής, η φροντίδα του εαυτού παύει να είναι ενσωματωμένη στη ζωή και μετατρέπεται σ' ένα ακόμη καθήκον στη λίστα των καθημερινών υποχρεώσεων.

4.2 Φροντίδα ή σπατάλη;

Στο ύστερο έργο του, ο Foucault στρέφει το ενδιαφέρον του στην φροντίδα και επιμέλεια του εαυτού και στις σχέσεις που αναπτύσσει το άτομο με τον εαυτό του στα πλαίσια των διαδικασιών υποκειμενοποίησης. Σύμφωνα με τον Foucault η φροντίδα του εαυτού είναι «μια ασκητική πρακτική: μια άσκηση του εαυτού με τον εαυτό, μέσω της οποίας επιχειρείται η ανάπτυξη και η μεταμόρφωση του ατόμου και η επίτευξη ενός συγκεκριμένου τρόπου ύπαρξης» (Rosenbaum και Talmor, 2022: 4). Υπό αυτή την θεώρηση, ο εαυτός εκλαμβάνεται ως αντικείμενο γνώσης, επεξεργασίας που δύναται να μετασχηματιστεί μέσω των «τεχνικών του εαυτού» (technologies of the self). Σύμφωνα με τον Foucault, οι τεχνικές του εαυτού:

«επιτρέπουν στα άτομα να επιδρούν στο σώμα τους, στον ψυχισμό τους, στις σκέψεις τους, στη συμπεριφορά τους και στον τρόπο ύπαρξής τους, με σκοπό τον μετασχηματισμό του εαυτού τους, την τροποποίησή του και την απόκτηση μιας κατάστασης ευτυχίας, αγνότητας, σοφίας, τελειότητας, ή αθανασίας» (Foucault, 1997: 225).

Όπως αναλύει ο Stuart J. Murray (2007), ο εαυτός δεν βρίσκεται ποτέ σε καθεστώς ειρήνης: το να είσαι ζωντανός/η σημαίνει να αναπτύσσεται συνεχώς, να δουλεύεις με τον εαυτό σου και να προσπαθείς να τον κατανοήσεις. Ως εκ τούτου, οι τεχνικές του εαυτού είναι «διαλογικοί τρόποι συσχέτισης με τον εαυτό, ένα είδος

αναστοχαστικότητας που συνιστά θεμέλιο λίθο της σύγχρονης υποκειμενικότητας» (Murray, 2007: 2). Ωστόσο, η φροντίδα του εαυτού δεν υφίσταται εκτός των σχέσεων εξουσίας, αλλά αντιθέτως εξαρτάται από το εκάστοτε ιστορικό και πολιτικό συγκείμενο.

Υπό αυτό το πρίσμα, η αυτοφροντίδα στην ουσία συνίσταται σε συγκεκριμένες πρακτικές και πεποιθήσεις και συνθέτει ένα πλαίσιο αξιών, ηθικών και επιθυμιών μέσα από τις οποίες συγκροτείται και κατανοείται ο εαυτός και ευρύτερα η ζωή. Ακόμη κι αν η ευχέρεια της επιλογής αποτελεί κεντρικό στοιχείο στους κυρίαρχους λόγους της, αυτού του τύπου η ελευθερία είναι επίπλαστη και εκ των προτέρων ορισμένη από τις επιταγές της βιοπολιτικής. Με άλλα λόγια, οι επιθυμίες των υποκειμένων και οι τρόποι που τις υλοποιούν δεν πηγάζουν από μια εσωτερική ανάγκη, από μια δική τους επιλογή -όπως διακηρύσσει το κυρίαρχο νεοφιλελεύθερο αφήγημα της «ελευθερίας της βούλησης»- αλλά διαπερνώνται από τις ιδεολογικές κατευθύνσεις και ευθυγραμμίζονται με τις ενδεδειγμένες πρακτικές που επιτάσσει η βιοπολιτική της αυτοφροντίδας.

Στους λόγους των συνομιλητριών και συνομιλητών μου αναδεικνύεται μια κεντρική αμφιθυμία: τι ονομάζουμε φροντίδα και τι σπατάλη; Ποιες πρακτικές συνιστούν «πραγματική» φροντίδα και ποιες είναι απλώς αποσυμπίεση; Ενώ όλοι και όλες τους αναζητούν τρόπους να κατευνάσουν το άγχος και την υπερένταση που η δουλειά τους προκαλεί, οι πρακτικές που επιλέγουν τίθενται υπό καθεστώς εξονυχιστικής εξέτασης για το αν τηρούν τις προϋποθέσεις της παραγωγικότητας και της αυτοβελτίωσης που επιτάσσει η βιοπολιτική της αυτοφροντίδας. Για τον Βαγγέλη, το γυμναστήριο είναι ζωτικής σημασίας και προσπαθεί να πηγαίνει σε καθημερινή βάση. Όπως μου έκανε σαφές, για τον ίδιο η γυμναστική δεν αποσκοπεί στην βελτίωση του σώματός του όπως παλαιότερα αλλά τώρα πια είναι απαραίτητη ως λειτουργία αποσυμπίεσης. Ιδιαίτερα, μετά από μια απαιτητική μέρα δουλειάς, πηγαίνει στην προπόνηση για να ξεδώσει, να αδειάσει το κεφάλι του και να αποβάλλει όλη την κούραση της ημέρας. Ενώ, όπως μου είπε, αυτή η κατάσταση του προκαλεί πραγματική ευχαρίστηση, ο ίδιος αμφιταλαντεύεται για το νόημα που έχει:

«Δεν ξέρω όμως.. δε ξέρω αν η σπατάλη της ενέργειας που γίνεται έτσι είναι ουσιώδης ή όχι. Δηλαδή μπορεί να αναλώνομαι. Κάποιες μέρες σίγουρα ένιωθα ότι αναλώνομαι κι ότι κάνω φαύλους κύκλους (...) σπαταλάω ενέργεια η οποία

θα μπορούσε να 'χε χρησιμοποιηθεί πιο αποδοτικά.. κι όχι αποδοτικά στη δουλειά. Αποδοτικά στο να είμαι κι εγώ πιο καλά.. και δε γίνεται αυτό».

Η «σπατάλη» που αναφέρει ο Βαγγέλης, για την Μαργαρίτα είναι το “κάψιμο”. Μετά το περιστατικό υπερκόπωσης που βίωσε, έχει εντάξει στο εβδομαδιαίο πρόγραμμά της τη γιόγκα προκειμένου να οριοθετεί τον εαυτό της και να σταματάει την δουλειά. Ενώ για την ίδια η γιόγκα είναι μια δραστηριότητα που γίνεται χωρίς ενοχές, αφού κάνει καλό στο σώμα της και την βοηθάει, η διάθεση χρόνου για άλλες δραστηριότητες όπως οι ταινίες και οι σειρές της προκαλεί προβληματισμό:

«Η ταινία είναι έως και σκανταλιά που το κάνω. Δηλαδή νιώθω ότι.. τώρα είδα μία σειρά.. δεν έχω δει σειρές ας πούμε.. τώρα βλέπαμε μια σειρά και νιώθω ότι είναι κάψιμο που το απολαμβάνω, αλλά απ' την άλλη νιώθω ότι δεν έχουμε κάνει τίποτα την τελευταία τόση ώρα.. γιατί έχεις συνηθίσει να δουλεύεις σ' ένα βαθμό παραγωγικό...».

Η αξιολόγηση των τρόπων αξιοποίησης του μη εργασιακού χρόνου συγκρίνεται αφενός με τους ρυθμούς που επιβάλλει η σύγχρονη οργάνωση της εργασίας, αφετέρου με την ανάγκη για παραγωγική αυτοβετίλωση που επιτάσσει ο πολιτισμός της αυτοφροντίδας. Οι τύψεις και ενοχές που συνοδεύουν τις πρακτικές εκείνες που «δεν προσφέρουν κάτι ουσιώδες» δεν αφορούν απλώς προσωπικά συναισθήματα, αλλά στην πραγματικότητα αποκρυσταλλώνουν μια πτυχή της συλλογικής ψυχολογίας του σύγχρονου νεοφιλελεύθερου υποκειμένου. Η αμφιθυμία των ατόμων ανάμεσα στην προφανή ανάγκη για αποφόρτιση και στην ενοχή της μη παραγωγικής αξιοποίησης του χρόνου και η συνεπαγόμενη μετονομασία αυτού του τύπου φροντίδας σε σπατάλη μας υπενθυμίζει τα λόγια της Brunella Casalini (2019: 136) που παρατηρεί ότι «η αυτοφροντίδα και η φροντίδα των άλλων δεν απουσιάζουν, αλλά πλέον μπορούν να γίνουν κατανοητές και να νομιμοποιηθούν μόνο νοηματοδοτούμενες ως επένδυση, ως μέσο που προσθέτει αξία στο ανθρώπινο κεφάλαιο». Οι σκέψεις της Ραφαέλας όσον αφορά την ανάγκη της για «χάξιμα» και την (γεμάτη ενοχές) ευχαρίστηση που αντλεί βλέποντας «άσκοπες» σειρές, αποτυπώνει την παρατήρηση της Casalini και ενώνει την θεωρία με την βιωμένη εμπειρία με αποκαλυπτικό τρόπο:

«Νομίζω ότι τα διαχωρίζω με την δημιουργική τους αξία. Δηλαδή μια ταινία που έχουν δουλέψει άνθρωποι και μπορεί ακόμα και στη δουλειά μου -που δεν το κάνω με βάση τη δουλειά- αλλά μπορεί να μου δώσει και καλλιτεχνικές

επιρροές, να με εμπνεύσει κάτι, απέναντι σε μια σειρά που οκ, θα την δω γιατί μπορεί να έχει κάποιο καλό στόρι αλλά κατά τα άλλα να μην μου αρέσει και τόσο και να απαιτεί και περισσότερο χρόνο από μένα.. Κάπως έτσι τα διαχωρίζω. Πιο πολύ τι μου προσφέρει το καθένα».

Μια «πραγματική» αυτοφροντίδα είναι άμεσα συνδεδεμένη με την πληρότητα και την αυτοπραγμάτωση. Ωστόσο, ακόμα κι αν οι εν λόγω μορφές φροντίδας θεωρούνται “σπατάλη” παραμένουν κομμάτι της καθημερινότητας καθώς είναι απαραίτητες για τα ίδια τα άτομα. Παράλληλα, αυτός ο αδρός διαχωρισμός ανάμεσα στην ποιοτική και τη μη ποιοτική φροντίδα -ανάμεσα, δηλαδή, στις πρακτικές που ενδείκνυνται ή όχι από την κυρίαρχη υγεινιστική νοοτροπία που προωθεί ο new age νεοφιλελευθερισμός- και η σκληρή αυτοκριτική που συνεπάγεται δεν βιώνεται κοινά από όλα τα άτομα. Αν για τα περισσότερα άτομα με τα οποία συνομίλησα, οι εν λόγω πρακτικές που γίνονται με μοναδικό αυτοσκοπό την χαλάρωση και την αποσυμπίεση συντελούνται υπό ένα καθεστώς ενοχής και προβληματισμού, για την Αλίκη δεν συμβαίνει το ίδιο. Η ίδια προσπαθεί να αναμετρηθεί με τις αντιφάσεις που βιώνει στην καθημερινότητά της. Ενώ τον τελευταίο καιρό έχει ξεκινήσει διατροφή και γυμναστική για να εξισορροπήσει τις επιπτώσεις που επιφέρει η καθιστική ζωή στο σώμα και στην ψυχολογία της, η απόλαυση που αντλεί τρώγοντας «junk» με τις φίλες της ή μόνη της, βλέποντας σειρές και «μη κάνοντας τίποτα» είναι ανεκτίμητης αξίας για την ίδια:

«Νιώθω σα να κάνω μια σκανταλιά για εμένα και ότι μ’ αυτό χαλαρώνω και περνάω ωραία ρε παιδί μου. Αυτό. Ότι τώρα θα κάτσω να φάω τη βρωμιά μου, να δω τη σειρά μου και δε με νοιάζει τίποτα. Και θα χαλαρώσω και θα αράξω και θα αδειάσει το κεφάλι μου. Και αν χτυπήσει τηλέφωνο απ’ τη δουλειά δε θα το σηκώσω».

Την ίδια στιγμή που η Αλίκη έχει εντάξει στο καθημερινό της πρόγραμμα την γυμναστική και την διατροφολόγο, συνεχίζει να έχει απολαύσεις που δεν ανταποκρίνονται στα κυρίαρχα πρότυπα, αποτυπώνοντας την σύγκρουση ανάμεσα στην επιβεβλημένη ηθική και στις ανάγκες του υποκειμένου. Μέσα από αυτή την διαδικασία, η Αλίκη «σπάει» την ορθότητα που επιβάλλει ο πολιτισμός του «ευ ζην» και προβάλλει μια μορφή άρνησης στην παραγωγική αυτοβελτίωση που επιβάλλουν οι κυρίαρχοι λόγοι της αυτοφροντίδας.

4.3 Η φροντίδα ως σχέση: συλλογικές μορφές αυτοφροντίδας

Επιπλέον, οι συζητήσεις ανέδειξαν ακόμη μια σημαντική διάσταση της αυτοφροντίδας: τη σημασία της συλλογικοποίησής της. Όπως αναφέρουν οι Hobart και Kneese, «η φροντίδα συνιστά ένα συναίσθημα *με άλλους*» (2020: 2, έμφαση δική μου). Αν και οι κυρίαρχοι λόγοι της αυτοφροντίδας επικεντρώνονται στο μεμονωμένο άτομο, στην αυτοβελτίωσή του και στην επίτευξη αυτονομίας αποκλειστικά και μόνο μέσα από την δουλειά με τον εαυτό του, οι συνομιλητές και οι συνομιλήτριές μου έθεσαν την αυτοφροντίδα ως κομμάτι των σχέσεων τους, καθιστώντας ρευστό τον διαχωρισμό του εαυτού τους από τους γύρω τους.

Για τον Κίμωνα η μουσική αποτελεί ίσως ένα από τα ουσιαστικότερα πράγματα στη ζωή του. Μαζί με τους φίλους του έχουν δημιουργήσει έναν χώρο-studio που λειτουργεί αυτοοργανωμένα, στον οποίο συναντιούνται για να παίξουν μουσική, να πιούν παρέα και να συζητήσουν. Όπως μου είπε, προσπαθεί να αφιερώνει όσο πιο πολύ χρόνο μπορεί στη μουσική και στη μπάντα του, καθώς μέσα από αυτή τη δραστηριότητα βρίσκει όλα εκείνα τα συναισθήματα που του λείπουν από την καθημερινότητά του:

«Αυτή είναι πολύ σημαντική ‘ψυχοθεραπεία’, γιατί σου δίνει και μια κοινωνικοποίηση που δεν έχει η δουλειά. Η δουλειά είναι πολύ πιο μοναχική. Και είναι και μια βαλβίδα αποσυμπίεσης, δημιουργική. Οπότε αυτό για μένα είναι πάρα πολύ σημαντικό. Και το να παίζω μουσική -απλά να βγάλω φασαρία από κάποια όργανα είτε βγάζει σε κάτι είτε δεν βγάζει- και το να βρίσκομαι με άλλα άτομα που έχουμε κοινά ενδιαφέροντα και μπορούμε να περάσουμε καλά».

Ο τρόπος που προσεγγίζει ο Κίμωνας την μουσική με τους φίλους του αποδομεί το δίπολο που αναλύθηκε παραπάνω ανάμεσα στην σπατάλη και τη φροντίδα. Εκείνη η στιγμή που θα παίξει μουσική δεν αποτελεί απλώς ένα ακόμη «χόμπι»: συνιστά την ένταξή του σε μια κοινότητα ανθρώπων με τους οποίους μοιράζεται κοινά ενδιαφέροντα και ανησυχίες, εμπνέεται και ταυτόχρονα αποσυμπιέζεται από το στρες της δουλειάς. Η δημιουργία αυτής της κοινωνικής κατάστασης δρα για τον ίδιο (και για τα υπόλοιπα άτομα που συμμετέχουν) «ψυχοθεραπευτικά». Οι λόγοι του Κίμωνα φέρνουν στο προσκήνιο το εννοιολογικό πλαίσιο της φεμινιστικής ηθικής της

φροντίδας που κατανοεί τον εαυτό όχι ως αποκομμένη οντότητα, αλλά ενσωματωμένο στις κοινωνικές σχέσεις (Ward, 2015). Όπως διαπιστώνει η Lizzy Ward (2015: 55), είναι απαραίτητο να αναγνωρίσουμε τη σημασία που αποκτά η αυτοφροντίδα στην καθημερινότητα -ιδιαίτερα στα πλαίσια της συστημικής της κρίσης- και να αντιληφθούμε την σχεσιακότητα που ενέχει: «η αυτοφροντίδα μπορεί να ειπωθεί στην ολότητά της, όχι απλώς αναγνωρίζοντας τις ατομικές ανάγκες για φροντίδα, αλλά κυρίως, αναγνωρίζοντας ότι αυτές οι ανάγκες μπορούν να καλυφθούν μόνο μέσα από τις σχέσεις με άλλα άτομα».

Αντίστοιχα, η Αλίκη, αναλύοντας τις σκέψεις της γύρω από την έννοια της φροντίδας και τις διαφορετικές μορφές που λαμβάνει στην καθημερινότητά της, επανέρχεται συνεχώς στις φιλίες της. Οι κοντινοί της άνθρωποι είναι το πολυτιμότερο πράγμα για εκείνη. Ιδιαίτερα αφότου ξεκίνησε την full-time δουλειά και είδε ξαφνικά τον χρόνο και την ενέργεια της να συρρικνώνονται δραματικά, καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια να συντηρήσει τις σχέσεις της μαζί τους:

«Και αντίστοιχα το να βρω το χρόνο να έχω ποιοτικό χρόνο με τις φίλες μου ας πούμε, είναι μία φροντίδα στο να διαφυλάξω ότι διατηρούνται και συνεχίζουν και προχωράνε αυτές οι σχέσεις που μου δίνουν τη φροντίδα που νιώθω. Θέλω να πω, δεν είναι ακριβώς ότι μου δημιουργώ, μου κατασκευάζω τη φροντίδα, τύπου μου μαγειρεύω το φαγητό. Υπάρχει και αυτό το πιο αόριστο, ότι είναι ότι διατηρώ ανθρώπους στη ζωή μου που νιώθω μια θαλπωρή μαζί τους ας πούμε. Που τους νιώθω προέκταση της δικιάς μου ζωής και του δικού μου safe place. Ε κάπως ίσως αυτό είναι μία μορφή φροντίδας που θα κάνω για μένα έμμεση».

Ενάντια στην κανονικοποίηση και την τεχνολογικοποίηση της φροντίδας και την εργαλειακή της χρησιμότητα για την μεγιστοποίηση του ανθρώπινου κεφαλαίου που προάγει η βιομηχανία της αυτοφροντίδας, ο Κίμωνας και η Αλίκη θέτουν τη σημασία των σχέσεων ως βασική προϋπόθεση για την ικανοποίηση των αναγκών της φροντίδας. Η Αλίκη προσπαθεί να διαφυλάξει τις σχέσεις της προσπαθώντας να περνάει «ποιοτικό» χρόνο με τις φίλες της, υπενθυμίζοντας μας πώς:

«μια πραγματική φροντίδα για τον εαυτό και τους άλλους προϋποθέτει χρόνο, αίσθηση ορίων και επικέντρωση όχι στα μελλοντικά επιτεύγματα αλλά στο παρόν· προϋποθέτει την αναγνώριση της σημασίας της καθημερινής ζωής και της προσοχής στην άλλη»

και στο πλαίσιο μέσα στο οποίο βρίσκεται, και επιπλέον, προϋποθέτει την ικανότητα να επιβραδύνουμε, να ακούσουμε και να σκεφτούμε» (Casalini, 2019: 135).

Αν και οι καπιταλιστικοί ρυθμοί της παραγωγικότητας δυσχεραίνουν την δυνατότητα δημιουργίας αυτού του κοινωνικού χώρου και χρόνου, η προσπάθεια διάνοιξής του όσο και η ικανότητα κριτικού αναστοχασμού όσον αφορά την ίδια τη ζωή, διαρρηγνύουν τις κυρίαρχες αντιλήψεις του νεοφιλελεύθερου ατομοκεντρισμού. Η κατανόηση των κοινωνικών σχέσεων ως προέκταση της ζωής του ατόμου αποδομεί τα κυρίαρχα δίπολα ανάμεσα στην αυτονομία και τη εξάρτηση, την τρωτότητα και την ευρωστία, φέρνοντας στο προσκήνιο την εγγενή αλληλεξάρτηση που χαρακτηρίζει τις ανθρώπινες σχέσεις. Ταυτόχρονα αναδεικνύει την σχεσιακότητα του εαυτού και τη σημασία της αμοιβαιότητας και της αλληλεπίδρασης στην διαμόρφωση και συντήρησή του (Allen, 2014) και καθιστά την αυτοφροντίδα όχι ατομική υπόθεση, αλλά συνθήκη που μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσα από την διασφάλιση των σχέσεων αμοιβαιότητας.

Συμπερασματικές παρατηρήσεις

Η παρούσα εργασία είναι στην ουσία μια διερεύνηση πολλαπλών αντιθέσεων. Αποτελεί μια προσπάθεια κατανόησης της ενσώματης εμπειρίας της βιοεξουσίας και των τρόπων με τους οποίους επιδρούν οι καταστατικές αντινομίες που ενέχει στην βιωμένη πραγματικότητα. Οι αντιθέσεις που διαπνέουν αυτή την εργασία αντικατοπτρίζουν τις αμφιθυμίες που βιώνουν οι συνομιλήτριες και οι συνομιλητές μου όσον αφορά τις εργασιακές τους επιλογές, τις πρακτικές και τις νοηματοδοτήσεις της φροντίδας και εν τέλει τους τρόπους που κατανοούν τον ίδιο τους τον εαυτό. Τα δίπολα που επανέρχονται διαρκώς μπροστά τους, ανάμεσα στην ελευθερία και την πειθάρχηση, στην επιθυμία και την καταπίεση, στην επισφάλεια και την δημιουργικότητα, στην κόπωση και την παραγωγικότητα συνιστούν συστατικά κομμάτια της νεοφιλελεύθερης υποκειμενοποίησης που συντελείται. Ως εκδοχή της παραγωγικής άσκησης της εξουσίας, η βιοεξουσία δε δρα εκ των υστέρων σε ήδη διαμορφωμένα υποκείμενα, αλλά θεμελιώδες διακύβευμά της είναι η παραγωγή υποκειμενικοτήτων και η κανονικοποιητική διαχείριση των σωμάτων με βάση τα κυρίαρχα πρότυπα που ορίζουν οι επιταγές της βιοπολιτικής.

Όπως αναδεικνύει η σχετική βιβλιογραφία, η αυτοφροντίδα δεν αποτελεί πολιτικά ουδέτερη έννοια. Το πολυσύνθετο και αντιφατικό πεδίο αναφοράς που ενέχει ο όρος αποτυπώνεται με αποκαλυπτικό τρόπο στις σκέψεις των συνομιλητριών μου. Η αυτοφροντίδα προκύπτει ως τρόπος επίλυσης της μαινόμενης κρίσης της φροντίδας και εκφράζεται μέσα από τους κυρίαρχους νεοφιλελεύθερους λόγους του «self-care». Η αυτοφροντίδα δεν επιβάλλεται μέσω του εξαναγκασμού αλλά διαχέεται στο κοινωνικό σώμα με όρους βιοπολιτικής άσκησης της εξουσίας, δρώντας στις επιθυμίες και τις ηθικές και διαμορφώνοντας εν τέλει έναν πολιτισμό της αυτοφροντίδας. Ωστόσο, τόσο η σημασία της για την ατομική και συλλογική επιβίωση όσο και η ριζοσπαστική της γενεαλογία την καθιστά εν δυνάμει πεδίο κριτικής επανοικειοποίησης και δημιουργίας χειραφετητικών πολιτικών προοπτικών.

Αν και στις συζητήσεις μας, τα άτομα κατέστησαν σαφείς τους προβληματισμούς τους ή ακόμη και την αντίθεσή τους όσον αφορά το αφήγημα του «self-care», οι σκέψεις τους, οι πρακτικές τους και οι επιθυμίες τους σε πολλές περιπτώσεις ευθυγραμμίζονται με τους κυρίαρχους λόγους του. Τόσο η διάκριση ανάμεσα στην σπατάλη και την φροντίδα, ανάλογα με την παραγωγική ή μη

παραγωγική αξιοποίηση του χρόνου, όσο και η ένταξη στην καθημερινότητα πρακτικών αυτοφροντίδας για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της ψυχικής και σωματικής εξάντλησης που επιφέρει η δουλειά, ευθυγραμμίζονται με τις ενδεδειγμένες προδιαγραφές της νεοφιλελεύθερης λογικής που ανάγει τη αυτοφροντίδα σε μέσο διατήρησης και μεγιστοποίησης της παραγωγικότητας. Ιδιαίτερα στην εργασιακή συνθήκη του freelancing σε τομείς της πολιτιστικής και δημιουργικής βιομηχανίας στην οποία ανήκουν οι συνομιλητές και οι συνομιλήτριές μου, η αυτοφροντίδα θεωρείται μια ακόμη πηγή έμπνευσης, ένα πεδίο εκδίπλωσης της δημιουργικότητας ή ένα μέσο παραγωγικής αυτοβελτίωσης, συμβάλλοντας καθοριστικά στην συγκρότηση του ευέλικτου και ανθεκτικού υποκειμένου που συντελείται μέσα από τη νέα ηθική της εργασίας.

Ωστόσο, η αυτοφροντίδα είναι πολλά περισσότερα. Μέσα από τους λόγους των συνομιλητών και των συνομιλητριών μου, η αυτοφροντίδα αναδεικνύεται σε απαραίτητη προϋπόθεση για την δυνατότητα ύπαρξης στο επισφαλές παρόν, συνιστώντας βασική στρατηγική επιβίωσης. Με άλλα λόγια, ακόμη κι αν για τη βιοπολιτική της αυτοφροντίδας το σώμα και ο εαυτός νοηματοδοτούνται ως ανθρώπινο κεφάλαιο στο οποίο το νεοφιλελεύθερο υποκείμενο πρέπει να επενδύσει, μέσα από τα κριτικά εργαλεία της εθνογραφίας μας δίνεται η δυνατότητα να μελετήσουμε την ενσώματη διάσταση της βιωμένης εμπειρίας και τις αντιφάσεις που ενέχει. Αν και οι συνομιλητές και οι συνομιλήτριές μου είναι λευκά, γηγενή άτομα, ενσωματωμένα στα πρότυπα της ελληνικής κοινωνίας, διακινδυνεύουν καθημερινά την ψυχική και σωματική τους υγεία προκειμένου να παραμείνουν ενταγμένα στα πρότυπα που επιτάσσει μια «κανονική ζωή». Στα πλαίσια του εκδημοκρατισμού της επισφάλειας, της αδυναμίας διαχωρισμού της δουλειάς από τις υπόλοιπες πτυχές της ζωής και του (δομικού) διαρκούς αισθήματος έλλειψης χρόνου, η αυτοφροντίδα συνίσταται σ' εκείνες τις στιγμές της ημέρας που τα άτομα προσέχουν τον εαυτό τους, δίνουν χώρο σε όλα εκείνα που έχουν πραγματική σημασία και «ζουν». Ως εκ τούτου, η αυτοφροντίδα δε συντελείται αποκλειστικά για την (ανα)παραγωγή του επιχειρηματικού εαυτού, αλλά ταυτόχρονα αποτελεί μια προσπάθεια απόδρασης από αυτόν.

Επιπλέον, μέσα από την έρευνα αναδεικνύεται ακόμη μια σημαντική πτυχή της αυτοφροντίδας: η σημασία της συλλογικοποίησής της. Στους λόγους των συνομιλητριών και των συνομιλητών μου η αυτοφροντίδα νοηματοδοτείται όχι απλώς

ως μια ατομική διαδικασία που ξεκινάει και τελειώνει στον εαυτό, αλλά ο εαυτός προσεγγίζεται σχεσιακά, ως προέκταση του άλλου. Η φροντίδα του ενός εξαρτάται από την φροντίδα της άλλης και πραγματώνεται μέσω αυτής της σχέσης. Η κατανόηση της αυτοφροντίδας ως σχέση παραπέμπει στην φεμινιστική ηθική της φροντίδας και του εαυτού και επαναφέρει το ερώτημα που θέτει η Amy Allen (2004) για το πώς μπορούμε να αντιληφθούμε τον εαυτό τόσο ως συγκροτημένο μέσα από σχέσεις εξουσίας όσο και ως ικανό αναδιαμορφωθεί ενάντια στις κυρίαρχες νόρμες. Ταυτόχρονα, μας βοηθάει να φανταστούμε νέους τρόπους έκφρασης και να δημιουργήσουμε χώρους και χρονικότητες όπου η αυτοπραγμάτωση δεν θα περιορίζεται στα στενά όρια του εαυτού και της εργασίας αλλά θα (ανα)δημιουργείται μέσα από εναλλακτικές σχεσιακότητες και μορφές φροντίδας.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

Αθανασίου, Α. (2011). Επιτελέσεις της τρωτότητας και του κοινωνικού τραύματος. Στο Αθηνά Αθανασίου (επιμ.) *Βιοκοινωνικότητες. Θεωρήσεις στην ανθρωπολογία της υγείας*, σ. 13-88. Αθήνα: Νήσος.

Αθανασίου, Α. (2007). *Ζωή στο όριο: Δοκίμια για το σώμα, το φύλο και τη βιοπολιτική*. Αθήνα: Εκρεμμές.

Αθανασίου, Α. (2022). Πρόλογος. Στο Χατζηδάκης, Δ. (επιμ.), *Το μανιφέστο της φροντίδας. Η πολιτική της αλληλεξάρτησης*. (μετάφρ. Σμυρνιώτη, Χ.), (σελ. x - xxiv). Αθήνα: Ροπή.

Bauman, Z. (2009). *Ρευστοί Καιροί. Η ζωή στην εποχή της αβεβαιότητας*. Αθήνα: Μεταίχμιο. Chatzidakis, A. (επιμ.) (2022). *Το μανιφέστο της φροντίδας. Η πολιτική της αλληλεξάρτησης*. (μετάφρ. Σμυρνιώτη, Χ.). Αθήνα: Ροπή.

Foucault, M. (2011). *Ιστορία της σεξουαλικότητας. Η βούληση για γνώση*. Αθήνα: Πλέθρον.

Foucault, M. (2013). *Ιστορία της σεξουαλικότητας. Η επιμέλεια εαυτού*. Αθήνα: Πλέθρον.

Foucault, M. (2012). *Η γέννηση της βιοπολιτικής. Παραδόσεις στο Κολλέγιο της Γαλλίας (1978 – 1979)*. (μετάφρ. Β. Πατσογιάννης). Αθήνα: Πλέθρον.

Han, B. C. (2015). *Η κοινωνία της κόπωσης*. Αθήνα: Όπερα.

Rosa, H. (2021). *Επιτάχυνση και Αλλοτρίωση. Για μια κριτική θεωρία της χρονικότητας στην ύστερη νεωτερικότητα*. Αθήνα: Πλήθος.

Ξενόγλωσση:

Allen, A. (2004). Foucault, Feminism, and the Self: The Politics of PersonalTransformation. Στο Dianna Taylor and Karen Vintges (επιμ.) *Feminism and the Final Foucault*. 235-257. Champaign, IL: University of IllinoisPress, 2004.

Berlant, L. (2011). *Cruel Optimism*. London: Duke University Press.

Casalini, B. (2019). Care of the Self and Subjectivity in Precarious Neoliberal Societies. *Insights of Anthropology*, 3(1), 134-139.

Dowling, E. (2021). *The care crisis: what caused it and how can we end it?* London, NY: Verso.

Federici, S. (1975). *Wages against Housework*. Bristol, UK: Falling Wall.

Federici, S. (2014). *Ο Κάλιμπαν και η Μάγισσα: Γυναίκες, σώμα και πρωταρχική συσσώρευση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις των ξένων.

Fraser, N. (2016). Contradictions of Capital and Care. *New Left Review*, 100, 99-117.

Foucault, M. (1996). Technologies of the Self. Στο Paul Rabinow (επιμ.) *Ethics: Subjectivity and Truth*. 223-251. Vol. 1 of *The Essential Works of Michel Foucault, 1954-1984*. New York: New Press.

Gill, R., & Donaghue, N. (2015). Resilience, apps and reluctant individualism: Technologies of self in the neoliberal academy. *Womens Studies International Forum*, 54, 91-99.

Gill, R. & Pratt, A. (2008). Precarity and cultural work. In the social factory? Immaterial Labour, Precariousness and Cultural Work. *Theory, Culture and Society*, 25(7-8), 1-30.

Hester, H., Srnicek, N. (2017). The Crisis of Social Reproduction and the End of Work. Στο *The Age of Perplexity: Rethinking the World We Knew*, 372-389. Fundacion BBVA.

Hobart, H. J. K. & Kneese, T. (2020). Radical Care. Survival Strategies for Uncertain Times. *Social Text*, 38 (1), 1-16.

Jaffe, S. (2021). *Work Won't Love You Back. How Devotion to Our Jobs Keeps Us Exploited, Exhausted and Alone*. New York: Bold Type Books.

Joseph, J. (2013). Resilience as embedded neoliberalism: a governmentality approach, *Resilience*, 1(1), 38-52.

Kalleberg, A.L. & Vallas, S.P. (2017). Probing Precarious Work: Theory, Research, and Politics. *Research in the Sociology of Work*, 31, 1-30.

- Lazzarato, M. (1996). Immaterial Labor. Στο Paolo Virno and Michael Hardt (επιμ.) *Radical Thought in Italy: A Potential Politics*, 133–147. University of Minnesota Press.
- Lorey, I. (2015). *State of Insecurity. Government of the Precarious*. London, NY: Verso.
- Lorey, I. (2009) Governmentality and self-precarization. Στο Raunig G. and Ray G. (επιμ.) *Art and Contemporary Critical Practice* (1st edn), 187–202. London: MayFly,
- McCormack, D., & Salmenniemi, S. (2016). The biopolitics of precarity and the self. *European Journal of Cultural Studies*, 19(1), 3–15.
- McGee, (2020). Capitalism's Care Problem. Some Traces, Fixes, and Patches. *Social Text*, 38 (1), 39-66.
- Michaeli, I. (2017). Self-Care: An Act of Political Warfare or a Neoliberal Trap? *Development*, 60, 50-56.
- Murgia, A., Bozzon, R., Digennaro, P., Mezihorak, P., Mondon-Navazo, M., & Borghi, P. (2020). Hybrid Areas of Work Between Employment and Self-Employment: Emerging Challenges and Future Research Directions. *Frontiers in sociology*, 4(86).
- Murray, S.J. (2007). Care and the self: biotechnology, reproduction, and the good life. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine* (2)6, 1-15.
- Neilson, B., & Rossiter, N. (2005). From Precarity to Precariousness and Back Again: Labour, Life and Unstable Networks. *The Fibreculture Journal* 5(5).
- Lorde, A. (2017). A Burst of Light: Living with Cancer. Στο *A Burst of Light and Other Essays*, new foreword by Sonia Sanchez, 40-133. NY: Ixia Press.
- Puar, J. (2012). Precarity Talk: A Virtual Roundtable with Lauren Berlant, Judith Butler, Bojana Cvejić, Isabell Lorey, Jasbir Puar, and Ana Vujanović. *TDR (1988-)*, 56(4), 163–177.
- Tronto, J. (1993). *Moral Boundaries: A Political Argument for an Ethic of Care*. Routledge.

Read, J.R. (2006). A Genealogy of Homo-Economicus: Neoliberalism and the Production of Subjectivity. *Foucault Studies*, 25-36.

Rosenbaum, S., Talmor, R. (2022). Self-Care. *Feminist Anthropology*. 1-11.

Ward, L. (2015). Caring for ourselves? Self-care and neoliberalism. Στο Marian Barnes, T. Brannelly, Lizzie Ward, N. Ward (επιμ.) *Ethics of Care. Critical Advances in International Perspective*. 45-56. Bristol: Policy Press.

Weeks, K. (2011). *The Problem with Work: Feminism, Marxism, Antiwork Politics, and Postwork Imaginaries*. Durham: Duke University Press.

Voulvouli, A. (2019). The vicious circle of precarity: cognitariats in the era of austerity and authoritarianism. *Social Anthropology*, 27, 48-62.

