



¡PAREN LA FELICIDAD, ME QUIERO BAJAR! HAPPYCRACIA, EN CONTRA DEL OPTIMISMO TIRÁNICO

DANIEL ZAMORA*

La psicología positiva ha hecho de la felicidad un propósito para conseguir a toda costa. Edgar Cabanas y Eva Illouz revelan cómo este fenómeno promueve el individualismo y el optimismo tiránico.



Foto: Ilustraciones Jorge Tukan

Ahora la idea de ser felices resulta más una obligación que solo una aspiración. La ciencia de la felicidad, con la ayuda del *coaching*, la literatura de autoayuda y del *mindfulness*, nos dice que podemos (y

* Daniel Zamora, editor web. Periodista con cinco años de experiencia en temas de cultura, gastronomía, viajes, música, televisión y cine.

debemos) ser felices a toda costa; que de nuestra determinación depende el éxito o fracaso de la vida que llevamos. Poco y nada importan las circunstancias en las que nos encontremos.

No hay nada más relevante que el poder de la voluntad. Y que como a Chris Gardner, el hombre que inspiró la película *En busca de la felicidad*, el mundo siempre va a premiar al que se esfuerza, porque se lo merece.

Pero esta ilusión no resiste el primer ejemplo que la contradiga. En países como Colombia, el 70 % de los emprendimientos fracasa, y según el Dane, en 2019 más de 8,5 millones de personas se encontraban en condición de pobreza multidimensional. Así que es difícil aceptar que todos los esfuerzos son recompensados por un entorno generoso y que podemos estar rebasados de historias como la de Gardner.

Detrás, y legitimando esta fantasía universal del "esfuerzo-premio" se encuentra la ciencia de la felicidad o la psicología positiva. Un proyecto creado en 1998 y liderado por reconocidos psicólogos estadounidenses, entre ellos Martin Seligman, que buscaban crear una nueva corriente psicológica que no se preocupara por lo negativo. Tampoco por las deficiencias o patologías del ser humano. Que en cambio se enfocara en los sanos, aquellos que no adolecen de un trastorno o problema, y que hace de términos como resiliencia, florecimiento y optimismo, sus pilares en el camino de la felicidad.

Desde entonces la ciencia de la felicidad ha superado los límites del consultorio. Se ha institucionalizado en modelos educativos, de cultura organizacional, publicitarios, de salud y hasta militares. Ha recibido cientos de millones de dólares de financiación. Tanto pública como privada, y se han creado programas académicos, especializaciones, centros de investigación e, incluso, han surgido profesionales y expertos en el tema.



Tal vez por eso se puede llegar a sentir, como dicen los autores de *Happycracia* el español Edgar Cabanas (doctor en Psicología) y la franco-israelí Eva Illouz (directora de estudios de la Escuela de Estudios

Superiores en Ciencias Sociales de París), que existe una "omnipresencia de la felicidad en nuestras vidas. En la televisión y en la radio, en los libros y en las revistas, en los consejos dietéticos, en el trabajo, en las escuelas, en la tecnología, en la red, en el deporte, en casa, en la política y, por supuesto, en las estanterías del supermercado".

En defensa de las emociones negativas

Saber gestionar las emociones es uno de los pilares de la psicología positiva. La idea es que a través de la inteligencia emocional, de una constante y profunda revisión de nosotros mismos, logremos identificar, etiquetar y hacer de nuestros sentimientos herramientas para afrontar los cambios. Pero lo que se ha hecho es tratar de darles un valor de obstáculo a las emociones negativas. Y eso ha generado que en vez de atenderlas, se les reste importancia o se ignoren. Esto porque no se encuentran en la línea de lo que se considera una vida feliz.

En 2019 Donna Freitas, escritora y académica estadounidense, publicó *The Happiness Effect: How Social Media is Driving a Generation to Appear Perfect at Any Cost*. Una investigación para la cual visitó 13 universidades en Estados Unidos y en la que descubrió que a los jóvenes les interesa bastante hablar sobre la felicidad, pero no desde un idealismo, sino desde la presión que sienten por mostrarse muy felices, de proyectar la perfección de sus vidas y dejar de lado sentimientos negativos por miedo al rechazo o por mostrarse vulnerables.

“Emociones como la alegría o la esperanza anticipan la formación de empleados más productivos, de compañeros más cariñosos y de individuos más resilientes, más sanos y realizados; por el contrario, emociones como la envidia, el odio o la tristeza suponen impedimentos a la hora de construir psiques sanas”, escriben Cabanas e Illouz en *Happycracia*.

Pero el gran problema de hacer esta distinción es que clasificar las emociones en positivas o negativas no es tan sencillo. Pues “se puede sentir tristeza y al mismo tiempo alivio por la muerte de un familiar afectado de una enfermedad larga y dolorosa”.

“Emociones como el enfado pueden llevar a adoptar un comportamiento destructivo y a humillar a otros, pero también a desafiar a la autoridad y estrechar lazos interpersonales y comunitarios ante determinadas injusticias o amenazas. Arlie Hochschild, profesora emérita de la facultad de Sociología de la Universidad de California, Berkeley, ha estudiado el resentimiento como uno de los motores principales del movimiento feminista de finales de la década de 1960”, explican.

La fórmula de la felicidad: el dinero y las circunstancias no importan

En realidad, no existe un consenso sobre el significado de la felicidad, lo que supone un gran problema para su objetividad como ciencia; sin embargo, desde la psicología positiva se cree que es un concepto medible de forma imparcial y exacta.

Martin Seligman, uno de los fundadores de la psicología positiva, se propuso encontrar una ecuación que permitiera superar esta dificultad. Aunque después de su publicación en 2002 ha sido susceptible de incontables críticas, concluyó que así se puede calcular: F (felicidad) = R (rango fijo o predisposición genética) + V (voluntad) + C (circunstancia), en donde R equivale al 50 %, V al 40 % y C , al 10 %.

“Aunque muy dudosa desde el punto de vista científico, esta fórmula resume bien tres de los aspectos clave de la psicología positiva: primero, que el 90 % de la felicidad humana debe atribuirse a factores únicamente individuales y psicológicos. Segundo, que se aprende: solo es una cuestión de voluntad. En tercer lugar, que los factores no individuales desempeñan un papel más bien insignificante en el bienestar personal”, critican Cabanas e Illouz.



La idea de que las circunstancias no importan y que casi todo se lo debemos a nuestra propia inventiva promueve frases demoledoras. Como que la pobreza es mental y que el pobre lo es porque quiere; esto hace que ignoremos responsabilidades colectivas, estatales y que, poco a poco, se abandonen más los individuos a su suerte.

“Si eso fuera cierto, ¿para qué reclamar mejoras laborales, mejores escuelas, barrios más seguros, un justo sistema pensional o una sanidad

universal y de calidad?”, apuntan Cabanas e Illouz. Por otro lado, “¿qué realización personal cabe esperar si no se dan las condiciones mínimas que puedan favorecerla? Hacer creer que unos ejercicios de autoayuda bastan para remediar la ausencia de transformación social no es solo una visión de corto plazo. También es repugnante desde el punto de vista de la moral”, escriben Dana Becker, profesora emérita del Bryn Mawr College, y Jeanne Marecek, investigadora senior del departamento de Psicología del Swarthmore College (Pensilvania), en su investigación *Dreaming the American Dream: Individualism and Positive Psychology*.

¿Entre más desigualdad, más felicidad?

En una investigación realizada por Jonathan Kelley y Mariah Evans, entre 1981 y 2008, que reunió la información de cerca de 200 mil personas, se encontró que “en los países en vías de desarrollo es más bien la desigualdad la que genera felicidad”. Cabanas e Illouz creen que esto puede darse porque la desigualdad social crea una especie de esperanza para los menos favorecidos, que ven en los casos de éxito de otras personas, incentivos para salir de su situación, “y como poco tenemos, más podemos ganar”.

Por eso se podría entender que países como Colombia hayan liderado la clasificación de los más felices en encuestas como la del Barómetro de la Felicidad y Esperanza en la Economía. Esto porque se realizan preguntándole a la gente de cada país si se siente feliz o no. Sin

embargo, en otros informes, como el realizado por la ONU, en el que se cruzan otras variables, como el PIB per cápita, la esperanza de vida saludable y el apoyo social, Colombia jamás aparece en los primeros lugares.

La felicidad como cultura de trabajo

En algunos países se ha creado la figura de GEFE: Gestor de felicidad. Incluso ya son conocidos los ministerios de la Felicidad en Venezuela, Emiratos Árabes y otros países que ven en la felicidad un indicador de productividad.

La psicología positiva destaca que un trabajador optimista responde mejor a los valores de las empresas. También se esfuerza por adaptarse a los cambios y siempre está en busca de superar sus propios objetivos; sin embargo, “los empleados que cuestionan estos valores son a menudo presentados como trabajadores negativos y como obstáculos para sí mismos y para los demás; algunos gurús de la felicidad como el multimillonario Tony Hsieh llegan a aconsejar a las empresas que solo empleen a personas ‘positivas’ y se deshagan de las que demuestren menos entusiasmo o cierto escepticismo ante la cultura de la empresa”, escriben Cabanas e Illouz.

La magnitud de la imposición del optimismo ya ha sido denunciada a nivel organizacional. En 2016, la Oficina Nacional de Relaciones Laborales, en Estados Unidos, acusó a T-mobile, el operador de red móvil que tiene 150 millones de suscriptores, “por obligar a sus

trabajadores a crear y mantener un ambiente de trabajo positivo, pues el concepto de ambiente positivo era excesivamente vago y ambiguo, considerando que en realidad se imponía para fomentar la responsabilización, coartar la libertad de expresión y, en último término, impedir la organización colectiva y sindical de sus trabajadores”, señalan los autores de Happycracia.

La propuesta: más sociedad, menos individualismo

Después de 2008, el mindfulness se convirtió en una herramienta masiva de reinención personal. El periodo posterior a la crisis financiera llevó a la gente a buscar por cuenta propia soluciones para salir del bache económico. Esto le vino bien a la psicología positiva.

“El mindfulness encaja perfectamente con una ciencia que reedifica la interioridad, promueve la responsabilización personal y convierte la obsesión por la mejora personal en una necesidad psicológica, una obligación moral. No es la sociedad lo que necesita un cambio, sino que son las personas quienes tienen que aprender a adaptarse, sobrevivir y mejorar”.

Cabanas e Illouz concuerdan en que esto genera otros problemas. Algunos como el egoísmo, la preocupación excesiva con la vida emocional propia y que, en general, seguir el camino de la psicología positiva, en realidad no lleva a ninguna parte, pues resulta un proyecto inacabado.

“La felicidad se construye sobre dos pilares fundamentales. El primero, que el individuo crece y se desarrolla personalmente en la medida en que se esfuerza por alcanzar mayores niveles de felicidad y realizar la mejor versión de sí mismo. Segundo, es un relato de permanente estado incompleto porque siempre hace falta algo. Siempre hay una nueva dieta que seguir. Un vicio que dejar, un hábito saludable que adoptar, una debilidad que corregir, un talento que desarrollar, un objetivo que alcanzar, una experiencia que vivir”.

“Ciertamente, hace falta más esperanza, pero no la del optimismo tiránico, conformista y casi religioso que se ofrece. Hace falta una esperanza crítica. Fundamentada en razones, en la justicia social o en la acción colectiva. Una esperanza que no sea paternalista. Que no decida por nosotros lo que es bueno, que no pretenda protegernos de lo peor a base de enseñarnos a negarlo. Sino que nos coloque en una mejor posición para hacerle frente y cambiarlo, y no como individuos aislados, sino juntos, como sociedad”.



Twitter @podriapensarque

Correo electrónico: daniel.zamora@revistadiners.com.co

Fuente: https://revistadiners.com.co/tendencias/83461_paren-la-felicidad-happygracia-en-contra-del-optimismo-tiranico/