

<i>Don't worry, be happy</i>

Manuel Arias Maldonado

Helena Béjar

Felicidad. La salvación moderna

Madrid, Tecnos, 2018

256 pp. 16 € [COMPRAR ESTE LIBRO](https://amzn.to/2T4PkQh)

Si el oráculo délfico nos conminaba hace más de dos milenios a conocernos a nosotros mismos, hay que suponer que viendo en ello beneficios anímicos, el mundo de hoy ha subido la apuesta: nos toca ser felices y, si no lo somos, será por nuestra culpa. Desde que la Constitución estadounidense introdujese el derecho de cada individuo a perseguir la felicidad, en ocasiones malinterpretado como derecho a alcanzarla, ese empeño se ha convertido en norma cultural al amparo del proceso de secularización: perdida la fe en la dicha ultraterrena, ¿a qué podemos dedicarnos, sino a encontrar la salvación en este mundo? Este imperativo es objeto del último libro de la socióloga Helena Béjar, que ya había dedicado trabajos previos a explorar el interior del sujeto contemporáneo. Lo que nos ofrece ahora es una pormenorizada genealogía de los discursos que, sobre todo durante los últimos doscientos años, han dado forma a un sistema de creencias tan extendido que casi ha sido «naturalizado» e incorporado al llamado «sentido común». Podemos verlo en el éxito profesional de los psicólogos, en la lista de libros más vendidos, en la publicidad y las revistas; podemos verlo, también, en nuestro flujo de conciencia. La relevancia del tema, pues, está fuera de duda.

Ocurre que un objeto de tal magnitud exige una aproximación selectiva, que defina aquello que va a estudiarse y lo acote tanto para el investigador como para el lector. Béjar enmarca su libro de manera explícita en la sociología de la cultura; más concretamente, propone un estudio de las creencias y las normas sociales *sobre* las emociones. Renuncia, por tanto, a analizar las emociones mismas, notoriamente escurridizas, así como las expresiones emocionales en sus distintas formas: en el arte, en la cultura impresa, en las redes sociales. Su estudio del «ideal moderno de felicidad privada» se refiere menos a una emoción, pues, que a una cultura. Esta cultura posee elementos normativos, ya que se nos impele a ser y actuar de un modo determinado. De ahí que Béjar centre su atención –siguiendo el modelo de Norbert Elias– en los discursos del género de la autoayuda, equivalente funcional de los modelos de conducta de los siglos XVI y XVII que el sociólogo alemán emplease para describir el proceso de civilización europeo. No en vano, la autoayuda genera un código positivo de conducta que legitima sus mandatos recurriendo a la psicología, la religión y la ciencia. A estos efectos, goza de especial importancia una cultura psicoterapéutica que se beneficia de la desorientación del sujeto contemporáneo y cuya relevancia sociológica había sido ya señalada por Eva Illouz en su estudio sobre [«la salvación del alma moderna»](#). En fin, esta restricción previa cifra la utilidad y las limitaciones del libro que nos ocupa.

Dos partes lo dividen. En la primera se traza una historia intelectual del ideal de felicidad antes de su psicologización: los estilos «estoico» y «social» de felicidad son dibujados a la luz de un conjunto de pensadores, con especial atención a los ilustrados franceses y escoceses. A continuación se presenta el pensamiento de Tocqueville acerca de la felicidad en la democracia, como primera aproximación a un problema –ser feliz en la modernidad– que los paradigmas clásicos no parecen capaces de resolver. Por su parte, la segunda parte del libro se centra en los textos de la autoayuda, en su mayoría de origen norteamericano; Béjar distingue entre una vía positiva y una vía negativa hacia la felicidad. Finalmente, se dedica un capítulo al anverso del ideal: los males del estrés y la depresión en el marco de una creciente medicalización. Procedamos por orden.

Desde el punto de vista histórico, la felicidad es un ideal que tiene fuerte presencia en la filosofía clásica y queda oscurecido durante los años de hegemonía cultural del cristianismo, para reemerger con un sentido distinto –entendida como bienestar psicológico– en la modernidad. Está ligada, por tanto, a la creencia ilustrada en la perfectibilidad del ser humano, capaz de cambiar a mejor una vez que abandona las densas tinieblas de la superstición. Dicho esto, Béjar se esfuerza por mostrarnos –de manera algo confusa en ocasiones y con sobreabundancia de citas– los matices del pensamiento ilustrado sobre la felicidad. Montesquieu y Madame de Staël, por ejemplo, no piensan exactamente lo mismo. No obstante, casi todos asocian la dicha a la quietud y el distanciamiento: una aproximación «estoizante» que encuentra en la intimidad y la sociabilidad herramientas para su realización. El papel de la sociabilidad se verá reforzado en la obra de un autor menos conocido, como François-André-Adrien Pluquet, mientras que la apuesta de Adam Ferguson por la naturaleza moral del ser humano desemboca en un énfasis en la amistad y la participación política como fuentes de felicidad. Resulta interesante el contraste entre el republicanismo de Ferguson y las observaciones de Tocqueville sobre el fenómeno democrático, más cercanas a nosotros. Sobre todo, al pensador francés le llama la atención que en la igualitaria sociedad norteamericana vaya gestándose un ideal de autosuficiencia en el que nadie espera nada de nadie: un individualismo que genera, a su vez, la demanda de privacidad. Por eso, al modo de un antídoto, Tocqueville recomendará el cultivo de la vida asociativa. Sólo en la sociedad civil podremos redescubrir nuestra dimensión social, escapando a la pasión por los bienes materiales que nos anclan en el presentismo:

La presciencia de Tocqueville radica en avistar que los valores que acompañan a la democracia, la independencia y el materialismo, contribuyen a la infelicidad. Lejos de ser una liberación, la obsesión con el presente acrecienta la melancolía democrática (p. 71).

Asoma aquí, al tiempo, otro presunto mal democrático: el conformismo de masas que para tantos autores posteriores constituirá el signo de las sociedades liberales. Este retrato peyorativo de la clase media es bien conocido y hace pareja con multitud de ficciones dedicadas a mostrar el descontento que se esconde tras la postal: Doris Day llora sola en casa mientras su marido está engañándola con la secretaria. En qué medida este desolador diagnóstico artístico se compadecía o no con la realidad anímica de los miembros de la clase media es asunto distinto; por desgracia, no podemos cruzar los datos sobre satisfacción subjetiva entre, pongamos, el Wyoming de 1953 y la

Ginebra de 1412. Al fin y al cabo, cuando Tocqueville dibuja un «desierto moral» en las últimas páginas de *La democracia en América*, describiendo –en la enumeración de Béjar– «fortunas mediocres, pasiones contenidas, imaginación limitada, ausencia de nervio y coraje, blandura de corazón», está emitiendo el juicio de un joven aristócrata francés: alguien externo a ese mundo naciente. En todo caso, Béjar da por bueno el diagnóstico tocquevilliano:

La afirmación de la propia individualidad, la llamada *self-assertion*, separa a los individuos y les hace más débiles, más solos en su búsqueda de una felicidad asociada a un deseo nunca saciado (p. 78).

Nótese, empero, que Thomas Hobbes ya había expuesto una antropología política en la que –en los albores de la modernidad y mucho antes de cualquier consumismo de masas– el ser humano se caracteriza por un deseo, ya sea de bienestar material o de reputación social, que jamás puede satisfacerse. Quiere con ello decirse que los distintos ideales de felicidad tienen que vérselas con una condición humana que no es infinitamente plástica, sino que comprende disposiciones psicológicas y anímicas universales. Su identificación podría ayudarnos a explicar por qué unas «ideologías» funcionan mejor que otras; incluyendo, claro, la ideología de la autoayuda. Claro que quizá la sociología, por su propia índole, no es la ciencia social mejor pertrechada para tomar en consideración elementos extraculturales o que interactúan con la cultura.

En la segunda parte del libro, Béjar se ocupa de describir los tres tipos de legitimación que conoce la «vía positiva a la felicidad», que define como un objetivo que el individuo puede alcanzar trabajando sobre sí mismo. Nos encontramos así con una legitimación, primero, *mentalista*: el llamado *New Thought* de finales del siglo XIX –que se alimenta de las ideas de Benjamin Franklin, William James o Samuel Smiles– tiene como principal representante a Ralph Waldo Trine y pondrá todo su énfasis en la fuerza de la voluntad. James había escrito que «es nuestro pensamiento el que hace los hechos buenos o malos», creando con ello las bases del pensamiento positivo y sus ramificaciones en la terapia contemporánea: la realidad no debe determinar nuestros estados anímicos, sino que nuestros estados anímicos deben dar forma a la realidad. Por su parte, la legitimación *religiosa* tiene su centro en la obra de Norman Peale, quien propone una «psicología de la alegría» basada en el sentimiento religioso: la lectura del texto bíblico, la asistencia a la iglesia y la oración se propondrán como métodos para alcanzar el grial de la felicidad personal. Finalmente, la legitimación *psicologista* se desarrolla a partir de los años noventa del siglo XX con la obra de Martin Seligman, que considera la búsqueda de la felicidad un rasgo antropológico universal y –frente al psicoanálisis– defiende que son los pensamientos los que causan las emociones y no al revés. Más que de felicidad, empero, hablará de un bienestar subjetivo que depende de la actitud: el crecimiento personal, aun doloroso, puede ayudar a que formulemos una evaluación positiva sobre nosotros mismos. Asimismo, Seligman y sus epígonos pondrán el acento en la flexibilidad y adaptabilidad a las circunstancias, que habrán de acompañar a la autosuficiencia como pilares del bienestar. ¡Sin olvidarnos de la autenticidad! Béjar apostilla con acierto:

En esta mezcolanza radica el éxito de la literatura prescriptiva actual, que ofrece una

panoplia de normas contradictorias entre las que el individuo del capitalismo emocional encuentra una guía para modelar su yo y hacer sus elecciones vitales (p. 148).

Tratándose de una mezcolanza, no obstante, sería más exacto decir que el individuo toma de ese batiburrillo de mandatos y consejos aquello que más le ayuda, le ayude o no. El pensamiento positivo se nos aparece así como una versión secularizada de la esperanza cristiana: sus libros y métodos prometen la salvación sin que podamos estar seguros de que ésta existe.

Por contraste, Béjar dedica la última parte del libro a la paradójica «vía negativa a la felicidad». Originada en el estoicismo clásico, Foucault la dotará de una renovada vigencia al presentar el cuidado de sí como una «tecnología del yo» que permite a los individuos operar consigo mismos y sus cuerpos para alcanzar cierto estado de bienestar. Se trata de propiciar el gobierno de la razón sobre las pasiones, si es necesario a través de ejercicios espirituales que se diferencian de los procedentes de la tradición oriental en su carácter eminentemente racional. Recordemos que el ideal estoico se resume en la ataraxia: una tranquilidad de ánimo reñida con los sentimientos fuertes. Se entiende así la dimensión negativa del ideal: la felicidad se basa aquí en la renuncia. Pero, lógicamente, ésta no habrá de sentirse como tal: si fuera el caso, experimentaríamos infelicidad.

Esta concepción del yo racional, que se transforma internamente para no sufrir, se relaciona a su vez con una nueva espiritualidad de aires orientalistas; una suerte de religión privatizada que se difunde por medio de panfletos, conferencias o reuniones informales y cuyo éxito responde a las condiciones creadas por la modernidad:

en las sociedades destradicionalizadas, modernas e individualizadas, hombres y mujeres se vuelven hacia sí mismos para organizar sus prioridades y valores, así como para buscar las fuentes de sentido de sus vidas (p. 179).

Se da así la paradoja de que el individuo que habita esa sociedad destradicionalizada *importa* las creencias de una sociedad tradicional situada a miles de kilómetros: de la fuente local se pasa al trasvase remoto. La exitosa difusión de la nueva espiritualidad se debe, por lo demás, a una vieja razón: «a quien sigue las espiritualidades del yo se le ofrece un camino de salvación» (p. 186). En los últimos años, a su vez, la meditación budista se convierte en una técnica sancionada por la psicología a través de la *mindfulness*: último grito de la cultura pop en la lucha contra el desasosiego urbano.

Por último, antes de unas conclusiones que más bien constituyen un resumen de lo expuesto, Béjar se ocupa de los males de la cultura positiva que ha ido describiéndonos puntillosamente: el estrés y la depresión. Se trataría de dos enfermedades gestadas por la modernidad tardía, «resultado de una vida cotidiana cada vez más exigente en el ámbito laboral y con la necesidad de adaptación» (p. 208). Pero sería la cultura psicoterapéutica misma la que nos designa como «depresivos» o «estresados» a partir de la premisa de que somos vulnerables. Ambas dolencias han experimentado un proceso de medicalización que tiene su reflejo en las altas tasas de consumo de productos psicotrópicos en las sociedades avanzadas. Y aunque la autora no lo dice, podríamos ver en esa estadística una prueba del fracaso del pensamiento positivo,

compatible, sin embargo, con la expansión de una industria de la felicidad que promete apartarnos del botiquín. Por ese intersticio se cuele también, renovada, la tradición estoica: quien reclama más Platón y menos Prozac reivindica a su manera las virtudes racionales que vertebraban el clasicismo.

Béjar culmina así su exhaustivo recorrido por los discursos del pensamiento positivo. Quien tenga interés en conocer los orígenes de este sistema de creencias encontrará en el libro una completa guía sobre él. Huelga decir que el tema admitía otras derivaciones, que el lector puede echar de menos: la dimensión política de la felicidad privada, su relación con la democracia y los medios de comunicación, el impacto de la hiperconectividad digital sobre la concepción del sujeto, etc. Pero no sería razonable juzgar un libro por aquello que en ningún momento tenía previsto abordar. En cambio, sí habría sido deseable una mayor atención al estilo, ya que son incontables los párrafos que comienzan sucesivamente con un artículo determinado y la escritura se torna en ocasiones algo mecánica, como si estuviéramos ante el aplicado resumen de una vasta literatura. Sea como fuere, se trata de reproches menores que no empañan el esfuerzo realizado por la autora, que ha proporcionado a los lectores españoles una descripción minuciosa de la ideología de la felicidad.

Manuel Arias Maldonado es profesor titular de Ciencia Política de la Universidad de Málaga. Es autor de *Sueño y mentira del ecologismo* (Madrid, Siglo XXI, 2008), [Wikipedia. Un estudio comparado](#) (Madrid, Documentos del Colegio Libre de Eméritos, núm. 5, 2010), *Real Green. Sustainability after the End of Nature* (Londres, Ashgate, 2012), *Environment & Society. Socionatural Relations in the Anthropocene* (Dordrecht, Springer, 2015), [La democracia sentimental. Política y emociones en el siglo XXI](#) (Barcelona, Página Indómita, 2016) y *Antropoceno. La política en la era humana* (Barcelona, Taurus, 2018).