

MARINO PÉREZ ÁLVAREZ · JOSÉ CARLOS SÁNCHEZ GONZÁLEZ · EDGAR CABANAS

# La **vida real** en **tiempos** de la **felicidad**

*Crítica de la psicología  
(y de la ideología) positiva*



Alianza editorial

MARINO PÉREZ ÁLVAREZ  
JOSÉ CARLOS SÁNCHEZ  
EDGAR CABANAS

# La vida real en tiempos de la felicidad

Crítica de la psicología (y de la ideología) positiva

**Alianza** editorial

# Índice

## INTRODUCCIÓN. LA FELICIDAD, DEMASIADO IMPORTANTE PARA DEJARLA EN MANOS DE LOS *HAPIÓLOGOS* DE TURNO

El giro-de-la-felicidad: entre la ciencia y la industria

Los mantras del optimismo, la positividad y la confianza en uno mismo

La buena noticia es que de la felicidad se sale

### PARTE I

## LA FELICIDAD EN SU CONTEXTO: LA SOCIEDAD EN LA QUE VIVIMOS Y LA CIENCIA QUE LA ESTUDIA

### 1. LA SOCIEDAD EN LA QUE VIVIMOS: INDIVIDUOS FLOTANTES, EXCESO DE POSITIVIDAD Y MALESTARES DE FONDO

El individuo flotante: ligereza sin anclaje

La positividad y sus servidumbres

Malestares de fondo: miedo, envidia, depresión, soledad

Pero ¿es que la gente no es feliz? ¿Por qué dice que es feliz?

### 2. LA CIENCIA DE LA FELICIDAD: MÁS CIENTIFICISMO QUE CIENCIA

Revisando las mejores versiones de la PP

Razones por las que la felicidad no se presta a ser objeto científico

### 3. MÁS QUE CIENCIA, CONSEJOS PRÁCTICOS Y UN GRAN PLACEBO

Gran placebo

Algo ha pasado entre Aristóteles y el Prozac

### PARTE II

## INDIVIDUALISMO, SUBJETIVIDAD Y CONSUMO: HISTORIA DE LA

## FELICIDAD POSITIVA

### 4. FELICIDAD, IDEOLOGÍA Y POLÍTICA

La felicidad como individualismo

La PP y su proyecto universalista

Las categorías psicológicas de la felicidad

Categorías culturales, no naturales: la necesidad de una historia de la felicidad

### 5. UNA IDEA *MADE IN AMERICA*. LOS ORÍGENES CULTURALES DE LA FELICIDAD POSITIVA: SIGLOS XVIII Y XIX

La ética del autocontrol en Benjamin Franklin

*Self-Made Man*: el individuo autodeterminado

El transcendentalismo

### 6. UNA IDEA *MADE IN AMERICA*. LOS ORÍGENES CULTURALES DE LA FELICIDAD POSITIVA: SIGLO XX

Nuevo Pensamiento: la «ciencia de la felicidad» y el poder de la mente sobre el cuerpo

Pensamiento positivo: el nuevo lenguaje psicológico de la ética empresarial

### 7. LA TRANSFORMACIÓN DEL MUNDO LABORAL EN LA SEGUNDA MITAD DEL SIGLO XX

La psicología industrial y el conflicto de clases

Dos puntas de lanza, un resultado común

Humanismo industrial: cómo producir individuos felices

Neoliberalismo, mundo laboral y felicidad

### 8. LA CIENCIA DE LA FELICIDAD EN EL MUNDO CORPORATIVO ACTUAL

El cambio de paradigma laboral: de la carrera al proyecto

La inversión de la pirámide de las necesidades

Capital psicológico y cultura corporativa

## PARTE III

## ALTERNATIVAS

## 9. ¿CABE OTRA PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD?

Reenfocando la cuestión de la felicidad

Génesis del yo, comunalidad e historicidad

Evolución y felicidad

El hedonismo como sinsentido y el sentido del placer

## 10. IDEOLOGÍA, CIENCIA SOCIAL Y PSICOLOGÍA POSITIVA

Escándalos de la ideología de la felicidad

Sinergias políticas: las dos democracias

¿Qué les pasa a las ciencias sociales?

CONCLUSIÓN

BIBLIOGRAFÍA

CRÉDITOS

*A nuestras madres, Carmen Álvarez, Oliva González y Elena Díaz, las dos primeras fallecidas en tiempos en que esta obra se gestaba.*

# INTRODUCCIÓN

## LA FELICIDAD, DEMASIADO IMPORTANTE PARA DEJARLA EN MANOS DE LOS *HAPIÓLOGOS* DE TURNO

En nuestro tiempo todo parece girar en torno a la felicidad. La ciencia nos asegura que la felicidad está ahora al alcance de cualquiera, sin esperar al más allá para alcanzarla ni estar reservada solamente a algunos elegidos. La positividad es el espíritu de la época. El «me gusta» es la divisa de nuestro tiempo. Sin embargo, quizá no sea felicidad todo lo que reluce. Mucho oropel hay sin duda en torno a la felicidad. No está claro si las promesas de felicidad responden más a la ciencia o al negocio. Tampoco es obvio que «ser positivo» sea lo mejor. Una época secular como la nuestra no está exenta de fundamentalismos ni de predicadores.

### *El giro-de-la-felicidad: entre la ciencia y la industria*

La felicidad parece ser el motivo central de la vida en nuestra época. Todo el mundo quiere ser feliz. Como se dice a menudo, «la felicidad es lo que cuenta», «lo importante es que los niños sean felices», «con tal de ser feliz, como sea». La conocida pirámide de las necesidades de Maslow se ha invertido. Si antes la autorrealización y la vida plena estaban en la cúspide, una vez cubiertas las necesidades básicas junto con relaciones sociales satisfactorias y logros personales, ahora la felicidad está en el vértice de la pirámide invertida sobre el que parece pivotar todo lo demás: la salud, las mejores relaciones con los otros y el éxito en la vida. Un nuevo superego, distinto del original de Freud, parece instalarse en cada uno. Si en tiempos de Freud el superego marcaba los deberes y las restricciones, en tiempos de la felicidad parece decir que debes-ser-feliz. Hasta la riqueza de las naciones

parece que se debiera medir por algún índice de felicidad, algo así como la felicidad interior bruta, mejor que por el producto interior bruto. Se ha dado un giro-de-la-felicidad o hacia-la-felicidad.

¿Cuál es el problema? Por nuestra parte, no estamos en contra de la felicidad. De hecho, estamos a favor de la felicidad. Pero también estamos a favor de ver la realidad de la vida. Parafraseando lo que dijera Aristóteles de su amor por Platón, diríamos que amamos la felicidad, pero más amamos la verdad, como psicólogos que intentamos comprender un fenómeno que de forma tan decisiva marca nuestra época.

La mayoría de la gente, del orden de 8 de cada 10 personas, dice ser feliz o muy feliz. Sin embargo, las cifras no cuadran con otras<sup>1</sup>. Para empezar, bastaría reconocer la cantidad de gente que busca la felicidad, a juzgar por la boyante literatura de autoayuda, amén de cursos y cursillos para ser feliz. También podría ser que muchos que dicen ser felices lo sean gracias precisamente a la literatura de autoayuda, pero quizá los mayores beneficiados de esta literatura no sean otros que sus autores y oradores de turno.

El porcentaje de gente feliz tampoco cuadra muy bien con los porcentajes de gente con problemas psicológicos difícilmente compaginables con la felicidad, como depresión, ansiedad, trastorno bipolar, fobia social, estrés postraumático o psicosis, cuyos porcentajes estimados sobrepasan el exiguo porcentaje de los que no se declaran felices, aun descontando los bipolares en fase maníaca, exuberantes de felicidad a su manera. También habría que descontar los «felices defensivos», para quienes la felicidad que dicen tener quizá funciona como un «estilo defensivo», represor, de una variedad de problemas. Mucha gente que se declara feliz, cuando se investiga más despacio refiere igualmente una variedad de preocupaciones y problemas de salud<sup>2</sup>. No por casualidad, seguramente, el tiempo de la felicidad es también el de la ansiedad, la depresión, la soledad y el estrés. Como decía Wladyslaw Tatarkiewicz escribiendo en plena Segunda Guerra Mundial: «Pensamos más en la felicidad cuando somos infelices que cuando estamos felices»<sup>3</sup>.

Todo ello sin contar la cantidad de personas que padecen enfermedades, están hospitalizadas o atraviesan circunstancias adversas (crisis, separaciones, paro, desahucios, maltrato), seguramente no muchas de ellas felices. Sin ir

tan lejos, nunca faltan las desdichas ordinarias, por más que todo vaya razonablemente bien. Por no hablar de sentimientos corrosivos de la felicidad, como la envidia y la insatisfacción, sin los cuales difícilmente funcionaría una sociedad igualitaria y consumista como la nuestra. Si uno estuviera satisfecho con cómo es, con lo que tiene, y no deseara otras cosas que tienen los demás, la maquinaria social se estancaría. La envidia, de la que ni siquiera se habla, es un sentimiento básico del consumismo, a menudo explotada por los anuncios. La insatisfacción de los consumidores es el motor de la sociedad de consumo. No en vano se habla del estancamiento del consumo como factor de una crisis económica y del consumo como motor de mejoría.

Entonces ¿por qué tanta gente se declara feliz? Este enigma quizá responda a dos razones. Por un lado estaría el hecho de que no reconocerse feliz sería equivalente a reconocerse fracasado, pues la felicidad se ha convertido en una obligación y en la medida del éxito. Por otro lado estaría que la felicidad no se sabe qué es, porque puede ser cualquier cosa que uno diga en un momento dado. La primera razón plantea una cuestión histórico-social acerca de cómo la felicidad ha llegado a ser el *leitmotiv* de la vida. La segunda plantea una cuestión científica acerca de cómo puede haber una ciencia de algo tan indefinido y que varía tanto dependiendo de cada época, de cada sociedad, de cada persona y de cada momento de la vida.

Es posible que ni siquiera la felicidad sea lo más importante, en tanto que una vida feliz puede ser anodina y una vida llena de sentido no estar exenta de sufrimiento. Más vale ser un Sócrates insatisfecho —decía el filósofo del utilitarismo Stuart Mill— que un cerdo satisfecho. En rigor, de acuerdo con Solón, uno de los siete sabios de Grecia, nadie debiera considerarse feliz en vida, según los reveses que pueden darse en el momento menos esperado, hasta ver cómo concluye o ha concluido. Puede incluso que la felicidad no sea deseable porque acaso sea señal de acomodamiento o de que uno no hace lo suficiente mientras otros alrededor están mal.

Siendo así, lejos de ser obvio, no resulta fácil de entender cómo la felicidad llegó a ser el motivo central de la vida en nuestra sociedad. Se podría pensar que la ciencia de la felicidad permite hoy ese giro-de-la-felicidad. Pero tampoco resulta fácil entender, como se decía, que pueda

haber una ciencia de algo tan contingente, que siempre depende del momento y de las circunstancias y que ni siquiera es algo natural y universal. Cuando se habla de la ciencia de la felicidad se está suponiendo y dando a entender que la felicidad es algo natural y universal inscrito en la naturaleza humana. A este respecto, el genoma y el cerebro salen a relucir a menudo, en particular las ya típicas y tópicas neuroimágenes, cuando se habla de «hallazgos» o «revelaciones» de la ciencia. Pero esta invocación científica puede estar enmascarando dos fenómenos igualmente muy propios de la época: la naturalización de los asuntos humanos y el fundamentalismo científico. La naturalización de los asuntos humanos consiste en hacer pasar por natural y universal lo que es histórico, algo bien del gusto del neoliberalismo<sup>4</sup>. Por su parte, el fundamentalismo científico o científicismo supone tomar la ciencia como la última palabra, poco menos que como la revelación de las verdades antes reservadas a la religión. Naturalización y fundamentalismo científico van de la mano en la psicología evolucionista y la neurociencia, reinas de las ciencias de los fenómenos sociales.

Cabe preguntar si acaso el giro-de-la-felicidad no estará en realidad encubriendo la insatisfacción y el malestar en una sociedad que según soluciona unos problemas crea otros. Todavía más, cabe preguntar si este girar nuestra vida en torno a la felicidad no estará él mismo generando la infelicidad que alimenta toda una industria-de-la-felicidad. Y lo que todavía sería peor, puede que este giro de la felicidad esté creando un tipo de ciudadanos consumidores de felicidad propio de una sociedad neoliberal, «psytizens», *psiudadanos* (Cabanas, 2018a). Habría que ver si nuestro girar en torno a la felicidad no es la mayor y más sutil ideología de nuestro tiempo, al amparo del fundamentalismo científico y más allá de lo que la propia ciencia permite. Lo cierto es que no es fácil distinguir qué es lo que el giro-de-la-felicidad tiene de ciencia y qué es lo que tiene de industria, empezando por los autores de mayor perfil científico, ellos mismos líderes del «negocio» de la autoayuda.

### ***Los mantras del optimismo, la positividad y la confianza en uno mismo***

El giro-de-la-felicidad forma parte de todo un espíritu de la época que

enfatisa el optimismo, la positividad y la confianza en uno mismo. Expresiones del tipo «hay que ser optimista», «quiero ser positivo» y «debes confiar en ti» parecen ya propias del buen sentido y de buena gente, casi obligadas, como si atrajeran el ir bien de las cosas y por el contrario no decirlas fuera poco menos que no «tocar madera». Sin tener nada en contra del optimismo, la positividad y la confianza en uno, su conversión en consignas y eslóganes da que pensar.

Por lo pronto, ser optimista y positivo no garantiza nada por principio y en ocasiones quizá resulte perjudicial. Las cosas pueden ir bien por muchas razones, pero no por el mero hecho de ser optimista o positivo. La confianza-en-ti puede hacerle a uno «confiado» y descuidado de por dónde pueden venir los tiros. La apacible tarde del domingo siete de diciembre de 1941 en el que ocurrió el ataque a Pearl Harbor, el mayor desastre militar de la historia de Estados Unidos, el comandante en jefe y mandos de la flota naval en el Pacífico estaban jugando al golf con noventa y seis navíos de guerra amarrados en el puerto y una flota de aviones en pista, y es de suponer que estaban tan campantes, optimistas, positivos y confiados en sí mismos (Dixon, 1977: 505-506).

El optimista positivo con confianza en sí mismo se ha convertido en el estilo de personalidad *recomendado*: el extrovertido. Este, con su facilidad para el trato social, su apertura a nuevas actividades y experiencias y su optimismo natural, representa un estilo de personalidad que ha caracterizado tradicionalmente el modo típico americano estadounidense. Sin embargo, en los últimos tiempos ser extrovertido se ha convertido en la norma, si es que no en la garantía del éxito. En realidad, el encumbramiento de la extroversión viene de la Escuela de Negocios de Harvard (Cain, 2012: 77). Esto sugiere que el tipo extrovertido está asociado a los negocios. Pero ni siquiera en los negocios sería obvio que sea el mejor modelo. Ni desde luego el ideal cultural. Dejando aparte si uno se puede convertir en extrovertido de buenas a primeras (como tampoco pasa a ser uno, sea por caso, de desdichado a feliz o de tonto a listo porque le digan que sea lo mejor), el problema del ideal extrovertido es que posterga al introvertido, cuya circunspección, cautela y pesimismo pueden ser ventajosos incluso en los negocios.

Los bancos, empezando por el Lehman Brothers, estaban plagados de

directivos optimistas antes de la crisis financiera que estalló en 2007. Como decía uno de sus directivos, Joe Gregory, poco antes de su destitución y de la quiebra de Lehman Brothers, confiar en tus corazonadas, en tu juicio, creer en ti mismo y tomar decisiones respaldadas por esa confianza es algo de una potencia asombrosa. Este directivo no era un caso aparte. Como se ha mostrado, aquellos bancos con altos cargos más optimistas sufrieron una mayor crisis que aquellos menos optimistas y confiados, o para el caso, más «introvertidos», pesimistas y cautos. Los optimistas profesionales dominaban el mundo de las predicciones económicas, excepto las de la propia crisis<sup>5</sup>. ¿Qué decir de los políticos? El optimismo a prueba de cualquier referencia a crisis o informe negativo era común al presidente español J. L. Rodríguez Zapatero y al presidente americano George Bush. Por lo que respecta a Bush, si algún adjetivo lo definía, ese era «optimista», lo que él mismo esperaba que fueran los demás. Su secretaria de Estado, Condoleezza Rice, no podía hacerle llegar algunas preocupaciones porque «el presidente siempre exigía optimismo». Odiaba el pesimismo. No en vano consideraba que todos los problemas tenían solución<sup>6</sup>.

La cuestión aquí no es defender las cualidades del introvertido, sino señalar que el ascenso del tipo extrovertido responde en realidad a la positividad neoliberal con su divisa «me gusta». Como señala Byung-Chul Han, la psicopolítica neoliberal está dominada por el rendimiento y la positividad. La libertad no es la decisión *libre*, sino la elección entre distintas ofertas. No hay poder ni coacción. Todo tiene apariencia libre y amable. El poder inteligente se ejerce como seducción. «El botón de *me gusta* es su signo. Uno se somete al entramado de poder consumiendo y comunicándose, incluso haciendo clic en el botón de *me gusta*. El neoliberalismo es el capitalismo del *me gusta*» (Han, 2014: 30). Si no eres positivo, peor que introvertido puede que seas «tóxico». Aquí entra en escena esa nueva clase de predicadores y oradores motivacionales: el *coaching*, con su promesa de optimización personal e incremento de la eficacia. Ya no te explota el sistema o el empresario. Ahora uno se explota a sí mismo: es empresario de sí mismo. Uno se explota de forma voluntaria y apasionada. Todo lo que se necesita es tener confianza en uno mismo.

No sería la primera vez que alguien perdiera oportunidades, no lograra

algo, tuviera algún accidente o quedara embarazada sin quererlo por «confianza en sí mismo». La confianza en uno a cuenta de la mejora de la autoestima se ha convertido en un movimiento similar a una cruzada educativa y terapéutica que dio lugar a «egos inflados», por la que uno se siente con más derechos que deberes y más creído que preparado. Ha quedado demostrado que el exceso de autoestima está relacionado con el narcisismo y la frustración-agresión. Por ejemplo, el insólito fenómeno de la agresión de los hijos a los padres tiene que ver con el narcisismo insuflado de autoestima<sup>7</sup>.

Con todo, aun sin estar en contra del optimismo, el mayor problema de la conversión de la positividad y la confianza en uno en mandamientos es que van en detrimento de actitudes alternativas como el pesimismo, el realismo y el conocimiento de las propias posibilidades. No es obvio que uno deba ser positivo por defecto. Siquiera fuera por mor de la felicidad, la insistencia en el optimismo, la positividad y la autoconfianza no sería conveniente, porque no prepara a uno para la vida, con sus insatisfacciones, malestares, frustraciones, decepciones, pérdidas y dolores de toda índole que nunca faltan. Antes bien, estos mandamientos hacen a uno vulnerable y potencial cliente de la industria de la felicidad, así como de la industria farmacéutica — según el sufrimiento se transforma en trastornos clínicos—.

Probablemente alguien pesimista, realista o con la justa confianza en sí esté mejor preparado para la vida que un optimista sin escrúpulos. Una creencia pascaliana en la vida real tal y como *es*, en la que siempre va a pasar algo que no gusta, cubre todas las eventualidades, las deseadas y las no deseadas, del mismo modo que la apuesta de Pascal de creer en Dios cubre tanto si existe, porque aciertas, como si no existe, porque entonces no pasa nada. Ponerse en lo peor, para el caso ser pesimista o realista, cubre la eventualidad de que las cosas salgan mal o salgan bien (y entonces tanto mejor). La paradoja para los que dicen que hay que ser positivos es que les convendría ser pesimistas. Se hablaría aquí del «pesimismo defensivo» mejor que la citada «felicidad defensiva». El llamado «pesimismo defensivo» no sirve solo como amortiguación, sino como preocupación constructiva que prepara para lo que pueda ocurrir<sup>8</sup>.

## *La buena noticia es que de la felicidad se sale*

Todo lo necesario para *salir* de la obsesión por la felicidad, que no será poco, es repensar a fondo y con cierta altura de miras el «tinglado» en torno al giro-de-la-felicidad. El presente libro es un *ensayo* de esclarecimiento del giro-de-la-felicidad que trata de ver qué nos deparan, de dónde vienen y cómo irían mejor las cosas. En la primera parte se sitúa la felicidad en el contexto de la sociedad en la que vivimos, con todas sus realidades, y de la ciencia que la estudia, con sus posibilidades, promesas y limitaciones. En la segunda parte se explica de dónde viene el giro-de-la-felicidad. Se puede adelantar que sus raíces se encuentran en el individualismo americano, que alcanza sus mayores cotas en el giro-neoliberal. Se verán las posibles sinergias entre el giro-de-la-felicidad y el giro-neoliberal. En la tercera parte se ofrece una psicología alternativa en términos constructivistas, contextuales y críticos que se hace cargo de la condición humana con sus sufrimientos y felicidades sin prometer jardines de rosas ni paraísos sin serpientes.

Como advertirá el/la lector/a, cada una de las partes de este libro tiene un estilo y tono propios. Los autores hemos decidido plasmar estas diferencias en lugar de aspirar a una homogeneidad forzada, probablemente empobrecedora. Esperamos precisamente que el contraste, el cual no compromete ni el contenido ni la articulación de las partes en la unidad global del libro, contribuya a hacer más enriquecedora e interesante la obra y más entretenida la lectura.

Este libro debe influencias, críticas, sugerencias, apoyo y aliento a muchas personas. Al menos queremos dejar constancia de nuestro agradecimiento a maestros y colegas académicos, sea por su influjo general en el marco del pensamiento de algunos de nosotros, o por su colaboración en la gestación del libro, tales como Gustavo Bueno, Tomás R. Fernández, Juan Bautista Fuentes, Ramón del Castillo, Eva Illouz, Jara González Lamas, Juan Antonio Huertas, Alberto Rosa, Florentino Blanco o José Carlos Loredó, y al equipo de investigadores del Centro para el Estudio de las Emociones del Instituto Max Planck, en Berlín. Nuestro agradecimiento también a los alumnos de grado, posgrado o doctorado, cuyos trabajos, ideas y energía han sido parte

del proceso, como Alfonso García, Álvaro Villegas, Carmen Cristina Álvarez, Iris Marquínez y Carlos Santamarta. Finalmente, pero no por ello menos importante, nuestro agradecimiento a aquellos amigos que han ofrecido lecturas críticas y sugerencias tales como José Manuel Errasti, Ana González, Juan Carlos Pascual, Avelino Pascual y M<sup>a</sup> Ángeles Cohen, así como también a las personas más cercanas de nuestras familias y entornos: Cristina, Susana, Isaac, Mario Cabanas, Raúl Díaz, Javier Díaz, Gonzalo Sáez, Yaara Benger, Mattan Shachack, Manuel Heras y Lorena Lobo.

---

<sup>1</sup> El Barómetro del Centro de Investigaciones psicológicas de junio de 2016 muestra que más del 70% de los encuestados se considera notablemente feliz, de 7 para arriba sobre 10. Solamente el 5% se «suspende» en felicidad ([https://es.scribd.com/document/317593902/Barometro-Cis#fullscreen&from\\_embed](https://es.scribd.com/document/317593902/Barometro-Cis#fullscreen&from_embed)). La cuestión aquí no es entablar una disputa estadística acerca de si el porcentaje de felices cuadra con los porcentajes de condiciones que no parecen casar con la felicidad. Se trata más bien de introducir un argumento irónico más allá de la estadística.

<sup>2</sup> A la «felicidad defensiva» se refiere Mick Power (2016) como un «trastorno de la felicidad» (p. 56), junto con otros como la manía y la felicidad vivida como emoción negativa en algunas culturas en las que los individuos están más pendientes de los demás que de sí mismos (p. 35).

<sup>3</sup> Citado por Daniel Horowitz (2018: 31).

<sup>4</sup> «En el fondo, el horizonte normativo del neoliberalismo es la naturaleza —que por lo visto funciona como un mercado», dice Fernando Escalante (2016: 307).

<sup>5</sup> Como apunta Barbara Ehrenreich en su libro *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo* (2011), el «optimismo casi unánime de los expertos contribuyó ciertamente a la escalada de la deuda de mala calidad y de los préstamos dudosos, pero también tuvo su parte de culpa el optimismo irredento de la mayoría de los estadounidenses de a pie» (p. 218). De este mismo libro se ha extraído la referencia a Joe Gregory (p. 221), así como la frase de los «optimistas profesionales dominaban el mundo de las predicciones económicas» (p. 217). La correlación entre el optimismo de los directivos y la crisis financiera la muestra Yueran Ma, de la Universidad de Harvard, en un estudio de 2014 titulado «Bank CEO Optimism and the Financial Crisis», publicado en *SSRN Electronic Journal*.

<sup>6</sup> El optimismo irredento del presidente Bush lo refiere Barbara Ehrenreich (2011) en la introducción de la versión británica del libro citado, retitulada «Bright-sided. How positive thinking is understanding America» (p. 10).

<sup>7</sup> La relación de la autoestima «mejorada» con una variedad de problemas que, se suponía, eran debidos a la baja autoestima se muestra en la revisión de Roy Baumeister y colaboradores de 2003 titulada «Does high self-esteem cause better performance interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?». La relación entre autoestima y narcisismo se muestra en el libro de Jean Twenge Keith Campbell de 2009 titulado *The narcissism epidemic*. Una investigación realizada en España, dirigida

por la psicóloga e investigadora Esther Calvete, muestra la relación entre el narcisismo de los adolescentes, que se sienten en posesión de todos los derechos, y la agresión a sus padres (Calvete *et al.*, 2015).

[8](#) La noción de «pesimismo defensivo» fue introducida por Julie Norman en su obra *The positive power of negative thinking* (2002). Mick Power, citado a propósito de la «felicidad defensiva», también se refiere al «pesimismo defensivo» (p. 133).

## PARTE I

# LA FELICIDAD EN SU CONTEXTO: LA SOCIEDAD EN LA QUE VIVIMOS Y LA CIENCIA QUE LA ESTUDIA

El giro de la felicidad se observa sobre todo a partir del año 2000, coincidente con el lanzamiento de la psicología positiva (en adelante PP) como la flamante ciencia que, al fin, dirían, se ocupa de la felicidad<sup>1</sup>. Aun cuando la felicidad fuera un tema de siempre, entonces pareció entrar en el camino seguro de la ciencia y estar así al alcance de todos. A partir de aquel momento, no ser feliz significaba no saber cómo serlo gracias a la ciencia. La literatura sobre la felicidad, tanto científica (revistas especializadas, textos académicos, libros de divulgación) como popular (revistas de quiosco, libros de autoayuda), ha llegado a crecer exponencialmente, hasta el extremo de que ha florecido también toda una «industria de la felicidad» (Gunnell, 2004 y Davies, 2014). Es mérito de los más importantes autores de la PP (los máximos exponentes de su desarrollo científico son Seligman, Fredrickson y Lyubomirsky, entre otros) ser también autores de importantes libros de autoayuda<sup>2</sup> en los que se hace difícil distinguir las fronteras entre literatura científica y literatura popular<sup>3</sup> o cuánto tiene la ciencia/industria de la felicidad de ciencia o de negocio.

Es importante situar el giro de la felicidad en el contexto de la propia sociedad en la que surge, así como en el contexto de la ciencia que supone o se arroga. Respecto al contexto de la sociedad, se trata de ver qué condiciones y características de la sociedad actual están propiciando el giro de la felicidad de forma generalizada y obvia, como parece asumirse, y si es el signo de un nuevo tiempo o un síntoma de sus malestares. Respecto a la ciencia, se trata de ver si hay fundamentos como para esperar que la felicidad llegará para todos con tal de aplicar lo que la investigación científica nos ofrece, o si esta esperanza consiste más bien en un fundamentalismo científicista. Ambas cuestiones, social y científica, se van a desarrollar en sendos capítulos. En el primero haremos una caracterización de la sociedad en la que vivimos y, en el segundo, un repaso de la ciencia de la felicidad.

---

[1](#) Al giro de la felicidad se refiere Sara Ahmed (2010: 3). La autora sitúa el giro en 2005 con la aparición de numerosos libros.

[2](#) Los referimos por orden cronológico: *La auténtica felicidad* de Martin Seligman con el eslogan de venta «La nueva psicología positiva revoluciona el concepto de felicidad y señala el camino para conseguirla» (2002); *La ciencia de la felicidad* de Sonja Lyubomirsky, cuyo título original sería traducido *El cómo de la felicidad. Un enfoque científico para obtener la vida que deseas* (2008); *Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life [Positividad: investigación de primer nivel revela la espiral ascendente que cambiará tu vida]* (2009, reimpreso en 2013). Cada uno de estos autores tiene nuevos libros posteriores a los citados, indicativo quizá de que los anteriores no sirvieron para lo que prometían.

[3](#) Véanse, por ejemplo, Cabanas y Huertas (2014) y Pérez Álvarez (2012a).

# CAPÍTULO 1

## LA SOCIEDAD EN LA QUE VIVIMOS: INDIVIDUOS FLOTANTES, EXCESO DE POSITIVIDAD Y MALESTARES DE FONDO

No es fácil caracterizar la sociedad por algún aspecto único, empezando porque la sociedad en abstracto no existe; existen sociedades concretas que son además heterogéneas y cambiantes. Aquí nos referimos a la sociedad occidental, típicamente europea-americana, democrática, tecnológica, neoliberal, individualista, sin que ninguno de estos atributos sea unívoco. Un aspecto común que se destaca de la sociedad actual pasa por ser el individualismo. Empezamos por introducir la figura del *individuo flotante* como acercamiento a esta complicada caracterización.

### *El individuo flotante: ligereza sin anclaje*

La conocida distinción entre comunidad y sociedad puede ser un buen comienzo para referir el paso de la sociedad tradicional, basada en la comunidad, a la sociedad de individuos cada vez más desvinculados de estructuras supraindividuales y más centrados en sí mismos, en su propio mundo. La imagen de individuos en su propio mundo se observa en la calle: individuos con cascos escuchando algo, gafas oscuras, móvil en mano, aparentemente hablando solos y riendo para sí mismos, con educada indiferencia a todos los demás transeúntes, imagen de la individualidad andante. Las habitaciones de las casas, cada vez más autosuficientes y sin vida en común (para qué las salitas de estar), y los sitios de trabajo donde cada uno está con su tableta, revelan topográficamente a los individuos cual *mónadas leibnizianas*. El cerebrocentrismo y gencentrismo serían la última frontera del individualismo, donde el individuo ya ni siquiera es uno mismo,

sino *su* cerebro y *sus* genes, y quién sabe si *sus* microbios.

El individualismo tiene dos formas que pueden darse en el mismo individuo: expresiva y utilitarista. Aunque originalmente el individualismo expresivo y el individualismo utilitarista se han descrito en relación con la sociedad norteamericana (Bellah *et al.*, 1989), tienen hoy un alcance general. Ambas formas combinan aspectos que parecen contradictorios, como el romanticismo expresivo y el utilitarismo, pero forman parte de la misma tradición y sociedad, y están fundidos hoy más que nunca, no sin sus ambivalencias. La expresividad de lo que sientes y las competencias de los currículos escolares que se promueven desde la escuela a la universidad institucionalizan un individualismo romántico-utilitarista. El sentimentalismo de la época (lo que uno siente como criterio de verdad, la postverdad) no contradice el utilitarismo de las competencias.

El individualismo de la sociedad actual ha ido más lejos del individualismo tradicional, asentado en el autocontrol, la firmeza, la autenticidad, la entereza y el sentido del deber, cualidades que ya no definen al individuo. En la segunda parte de este libro se mostrarán las vicisitudes del individualismo, particularmente referido a la tradición norteamericana, de especial interés en relación con la ciencia de la felicidad. Por el momento y de forma más general, baste apuntar ciertas características del individuo actual según han sido captadas y definidas por los analistas de la sociedad. Así, se ha hablado de individuo vacío, saturado, proteico, narcisista, de «corrosión del carácter», de «era del vacío», «imperio de lo efímero», «civilización de lo ligero», «sociedad líquida» o «sociedad del cansancio», siquiera por citar algunas expresiones de los libros más a mano.

Dentro de su heterogeneidad, los aspectos resaltados convergen en mostrar la tendencia hacia un *individuo flotante*: ligero y sin anclaje. La ligereza o «levedad del ser» se percibe en el yo vacío, pero no vacío por carencia de modos de ser posibles, sino por una abundancia tal que dan igual unos contenidos que otros, un vacío por saturación. El yo vacío y el yo saturado vienen a ser aspectos del mismo yo. La ligereza no se define meramente como algo negativo, sino que tiene también el signo positivo del gusto por lo ligero (dietas, meditación, yoga, *feng shui*, bienestar, felicidad, *hygge*, «me gusta») y por lo suave (táctil, digital, depilación, políticamente correcto,

seducción).

El «capitalismo de seducción», dice Gilles Lipovetsky, «es un mundo cotidiano dominado por los signos de la diversión y la negación de lo trágico. No se trata de elevar los espíritus, de inculcar valores superiores, de formas ciudadanas ejemplares, sino de divertir para vender más. No se trata ya de una cultura del sentido del deber, sino de la evasión, del ocio, del derecho a la despreocupación. La ligereza de los signos y del sentido han invadido la esfera de la vida cotidiana». Y continúa Lipovetsky: la «cultura del consumo, que ofrece recreo incesante, que difunde imágenes y música sin fin, que aborda todos los temas bajo el signo de la diversión, que lo transforma todo (cultura, información, arte) en negocio-espectáculo, es la cultura del entretenimiento generalizado» (Lipovetsky, 2016: 36-37).

Aun siendo la ligereza algo a lo que se tiende, y algo mejor que la pesadumbre, no carece de sus cargas. Para empezar, está la ligereza consumista, que, con toda su seducción, no deja de llevar la carga del incesante deseo de novedad. Además, el ansia incesante de no tener suficiente, siempre en comparación con otros y a expensas de los anuncios de turno, cuesta dinero. Luego están la calidad de vida, los hábitos saludables y las dietas, con su escrutinio continuo de lo sano, lo saludable y lo feliz, sin que falten placeres culpables. Están también la necesidad de expresarse sin tener siempre a quién o tener que hacerlo a cambio de escuchar a otros, y el esfuerzo por mantener la armonía, en modo zen, obligado a comprender todo. El problema ya no sería entonces tanto la ligereza como la «insoportable levedad del ser» en la que uno termina, teniendo que rellenarse siempre.

El desanclaje del yo flotante queda reflejado en las imágenes de «lo efímero» y la «liquidez». Mientras que lo efímero sugiere la lógica del consumo, sin la cual el capitalismo no funcionaría, por la que tanto los bienes como los deseos no pueden durar, la liquidez sugiere «flexibilidad» sin forma fija, siempre reajustándose según las circunstancias. La «corrosión del carácter» alude a esta erosión de un yo sólido y estable que dan la estabilidad en el trabajo y la identificación con lo que uno hace, diferente de hacer lo que sea. El antiguo panadero, que asistía a todo el proceso de hacer pan —desde la entrada de la harina a la hogaza— y se identificaba como «panadero», ya no existe. En su lugar, hay un operario asistido por una maquinaria, o más

bien es él mismo el asistente de la maquinaria. La propia facilidad del trabajo, sin retos ni nada personalmente valioso implicado, «crea condiciones para una actitud acrítica e indiferente por parte de los usuarios», así como desapego y desidentificación con lo que se hace; esto es precisamente lo que Richard Sennett denomina «corrosión del carácter»<sup>4</sup>.

Lo que el trabajo pudiera tener en otros tiempos como factor en la formación del carácter, identidad, compromiso y confianza, cede paso a la flexibilidad. La flexibilidad sugiere adaptabilidad, pero también superficialidad, falta de atributos, desmotivación, acaso adaptabilidad sin carácter ni resistencia. El papel del trabajo en la formación del carácter, en la medida en que «somos lo que hacemos», ha cedido ante el consumo como mayor identificador del individuo actual. La paradoja es que para consumir hay que trabajar en lo que sea, sin identificarse con lo que se hace ni estar motivado. No es de extrañar que en este contexto hayan surgido nuevas formas de motivación en favor de la flexibilidad, la resiliencia, la visión de los despidos como oportunidades y la reinención de sí mismo: el *coaching* motivacional.

El desanclaje del yo flotante se caracteriza tanto por la dificultad de tener o sostener un proyecto de vida, si es que siquiera fuera aconsejable, como por el presentismo y un cierto narcisismo. La primacía del presente se aprecia en la mentalidad *mindfulness* de la época, con su atención-plena centrada en el aquí-y-ahora y tomando como base (anclaje) el propio cuerpo (respiración). Además de proporcionar un *saboreo* de experiencias suaves, muy del gusto de la época, el *mindfulness* deja de lado toda valoración y juicio, para procurarse un espacio neutral por un momento. Se observa un cierto narcisismo en la obsesión por la imagen del cuerpo-ligero, el deseo de experiencias-sensaciones de ligereza, la necesidad de expresarse y la consiguiente necesidad de recibir «me gustas». Los *selfies* vienen a ser el ejercicio más común de la auto-referencia narcisista: «bellas superficies lisas y saturadas de un yo vaciado y que se siente inseguro», dice Byung-Chul Han. «En vista del vacío interior —continúa Han— uno trata en vano de producirse a sí mismo» (Han, 2016: 45).

La noción de *individuo flotante* como una caracterización general del individuo actual, más antropológica que psicológica, pide todavía una noción

de sujeto psicológico en los aspectos que conciernen a los usos de la felicidad dentro del individualismo positivo, que se presentará en la segunda parte del libro. Esta noción de sujeto psicológico se nombrará como *psiudadano* (*psytizen*) (Cabanas, 2018a) por la identificación del ciudadano en términos psicológicos, cuando se ofrezca la historia y contexto del individualismo positivo americano. Por lo que ahora respecta, se hará una caracterización de la sociedad neoliberal en términos de la *positividad*, siguiendo al citado filósofo coreano-alemán Byung-Chul Han.

### *La positividad y sus servidumbres*

La positividad como caracterización de la sociedad se toma de Han en su análisis de la sociedad neoliberal a lo largo de diferentes obras<sup>5</sup>. La positividad sugiere producción y rendimiento, pero también falta de resistencia frente a ello en aras de la flexibilidad y el fluir. El fluir, la flexibilidad, la ligereza, la suavidad y el «me gusta» son señas de esta positividad. El «me gusta» como la valoración más aceptable es el emblema de la positividad. La positividad, tanto o más que algo positivo o encomiable, pone de relieve la falta de una saludable negatividad como resistencia inmunológica y juicio crítico. La positividad no carece de sus propias formas de violencia —suave, consentida, voluntaria—, empezando por la explotación de sí mismo, una especie de «servidumbre voluntaria», reutilizando la célebre expresión de Étienne de La Boétie (2008)<sup>6</sup>. Ya no es la violencia ejercida por una clase dominante explotadora.

El neoliberalismo, como una forma de mutación del capitalismo [dice Han], convierte al trabajador en *empresario*. El neoliberalismo, y no la revolución comunista, elimina la clase trabajadora sometida a la explotación ajena. Hoy cada uno es un *trabajador que se explota a sí mismo en su empresa*. Cada uno es amo y esclavo en una persona. También la lucha de clases se transforma en una lucha interna consigo mismo.

Han, 2014c: 17

Los propios individuos serían, pues, empresarios de sí mismos, «capital humano» (educación, relaciones sociales, atractivo personal) que optimizar, gestionar y vender como «marca» («perfil»). El perfil que uno exhibe viene a

ser la «marca» con la que uno se postula. El exceso de positividad lo pagan los individuos con enfermedades. Un exceso de positividad lleva a la sociedad del cansancio. La sociedad del cansancio refiere el sujeto de rendimiento que se explota a sí mismo, *libremente*.

La ideología neoliberal de la optimización personal desarrolla caracteres religiosos, incluso fanáticos. Representa una nueva forma de subjetivación. El trabajo sin fin en el propio yo se asemeja a la introspección y al examen protestante, que representa a la vez una técnica de subjetivación y dominación. En lugar de buscar pecados se buscan pensamientos negativos. El yo lucha consigo mismo como con un enemigo. Los predicadores evangélicos actúan hoy como *mánagers* y entrenadores motivacionales, y predicán el nuevo evangelio del rendimiento y la optimización sin límite.

Han, 2014c: 49

Creyéndose en libertad, el sujeto está tan encadenado como Prometeo, a quien el águila devora el hígado en constante crecimiento. El dolor del hígado, que en sí es indoloro, es el cansancio, un cansancio infinito. Ahora bien, el cansancio puede ser curativo cuando uno se cansa y se planta (Han, 2010: 9). El autor utiliza la metáfora inmunológica, que se opone a la metáfora neuronal, para señalar, respectivamente, enfermedades *defensivas* —como las infecciones (emblemáticas del siglo XX)— y enfermedades *expansivas* («infartos psíquicos», dice Han) por exceso de positividad, como el *burnout*, la depresión, el TDAH o el trastorno límite de personalidad (propias del siglo XXI, según Han)<sup>7</sup>. Mientras que el «mundo inmunológico» está marcado por límites, fronteras, líneas rojas y resistencias, el «mundo neuronal» se caracteriza por el exceso de positividad y la sobreabundancia de lo idéntico.

Lo idéntico da lugar a la *expulsión de lo distinto*, de acuerdo con Han. Lo distinto, lo otro, la alteridad, se convierte en *diversidad*. «Como término neoliberal —apunta Han—, la diversidad es un recurso que se puede explotar. De esta manera, se opone a *alteridad*, que es reacia a todo aprovechamiento económico» (2017: 38). «Todo el mundo quiere ser distinto, pero al afirmar su auténtico yo, el yo se ahoga a sí mismo. Un yo estable, por el contrario, solo surge en presencia del otro. La auto-referencia excesiva y narcisista, por su parte, genera una sensación de vacío» (2017: 40). El otro como amigo, como infierno («el infierno son los otros», diría Sartre), como misterio, como

distinto, se diluye en lo diverso-igual, en más de lo mismo, en el «infierno de lo igual», termina por decir Han.

Otra imagen de la positividad característica de nuestro tiempo utilizada por Han es el cambio de signo del superego. Frente al superego freudiano auto-restrictivo, censor y represor del «debo», se ha pasado al superego auto-expansivo, complaciente y positivo del «puedo». Mientras que el superego freudiano supone la interiorización de una normatividad social restrictiva tendente a la autocontención, las normas en los tiempos de la positividad dicen que puedes ser lo que quieras, empezando por ser feliz. El superego hoy es ser-feliz, ya más un deber que una eventual posibilidad. «La sociedad del siglo XXI, explica Han, no es una sociedad disciplinaria [foucaultiana], sino una sociedad del rendimiento» (Han, 2010: 25). A diferencia del sujeto de obediencia, el sujeto de rendimiento es libre. Su constitución psíquica está definida por el poder, no por el deber. «El sujeto del rendimiento se explota a sí mismo hasta desmoronarse» (Han, 2013: 135); «Las enfermedades psíquicas de la actualidad, como la depresión, el *burnout*, el déficit de atención o el síndrome de hiperactividad, no están ligadas a un proceso de represión y de negación. Apuntan, más bien, a un exceso de positividad» (Han, 2013: 52). El superego se positiviza en un yo-ideal que ejerce un impulso positivo sobre el yo, no restrictivo como en el caso del superyó freudiano.

La positivización de la sociedad, lejos de acabar con la violencia, transforma su topografía y escenarios. Ahora la violencia ya no se da como conflicto entre grupos, lucha de clases o ideologías, sino entre individuos, pero tampoco como enfrentamiento, sino como competencia y rendimiento. La violencia no surge únicamente de la negatividad del conflicto, oposición o enfrentamiento, sino también —y tanto más hoy— de la positividad del consenso. La violencia *consensual* no excluye ni va contra nadie. Su escenario o campo de batalla es el rendimiento y la optimización de cada uno.

El sujeto de rendimiento, en realidad, compite consigo mismo y cae en la compulsión destructiva de superarse a sí mismo. El rendimiento ya no se fija en relación con el otro. Ya no se trata de superar al otro o de vencerlo. La lucha pasa por uno mismo. Pero el intento de vencerse a uno mismo, de querer superarse a uno mismo, resulta mortal. Es nefasta la competencia que busca *superar la propia sombra*.

Como no hay campos de batalla ni de concentración más que dentro de uno mismo, la violencia es sistémica: afecta a todos. Así, por ejemplo, la «presión de la optimización del cuerpo afecta a *todos* por igual. No solo crea hermosos zombis de bótox y silicona, sino también zombis del *fitness*, de los músculos y de los anabolizantes. La sociedad del rendimiento, como sociedad del *doping*, no conoce ninguna distinción de género». Como continúa Han: «Parece que en la actualidad todos nos hemos convertido en zombis del rendimiento y de la salud» (Han, 2016: 123).

La *violencia sistémica* como *violencia de la positividad* no está dotada de la negatividad del obstáculo, del rechazo, de la prohibición, de la exclusión o la supresión. Se manifiesta como abundancia y masificación, como exceso, exuberancia y agotamiento, como hiperproducción, hiperacumulación, hipercomunicación e hiperinformación. Su positividad hace que no se perciba la violencia. La violencia no conlleva únicamente una *falta*, sino también una desmesura, no solo la negatividad del *no-deber*, sino la positividad del *poderlo-todo*.

Han, 2016: 124

La hiperinformación fácilmente disponible gracias a las nuevas tecnologías contribuye a la positividad, y en este caso superficialidad y ligereza, del conocimiento. Sin embargo, más información no es sinónimo de más conocimiento. El conocimiento supone discernimiento, criterio y criba; separar el grano de la paja más allá del esterilizante «me gusta». Si el conocimiento implica criterio y criba (crítica), no mera acumulación (amontonamiento), pensar implica sopesar pros y contras de un asunto, no fluir de una cosa a la otra (*surfing*). Sin negatividad (criterio, criba, crítica, discernimiento, sopesar) no hay conocimiento ni pensamiento que valga. Lo demás sería conocimiento turístico y pensamiento *surfista*. A este respecto, Han utiliza la imagen de la agricultura (Han, 2014a).

La imagen de la agricultura contrapone la figura del labrador a la del cazador. El labrador supone el trabajo laborioso de preparar la tierra, sembrar, cuidar, esperar y recoger a su tiempo. No en vano la cultura y el cultivo de uno como «culto» (*cultura animi*, según la expresión debida a Cicerón como «cultivo de la mente o el espíritu») toman su imagen de la agricultura. Por su parte, el cazador sale a cazar la presa que se presente: «Los cazadores de la

información, a la búsqueda de presa —dice Han—, pasean la mirada por la red como si se tratara de un campo de caza digital» (2014a: 66). La imagen del cazador-recolector le sirve a Han para caracterizar la sociedad en tiempos digitales con toda la información disponible a golpe de clic sin más que buscar y navegar, frente a épocas anteriores en las que saber algo era más laborioso. A diferencia del conocimiento, que no se amontona, la información se amontona. La información se caracteriza —dice Han— por una pura positividad. Sin negatividad se llega a una masificación de lo positivo. El conocimiento no se encuentra ahí ante nosotros sin más. No lo hallamos de antemano, a diferencia de la información.

La caracterización de la sociedad en términos de positividad, de acuerdo con Han, pone de relieve aspectos que de otra manera, como por ejemplo los esquemas foucaultianos más usuales de la sociedad disciplinaria y del control biopolítico, pasan desapercibidos o no son suficientemente entendidos. En su lugar, Han habla de «sociedad del rendimiento» y de «psicopolítica». La psicopolítica, yendo más allá de la biopolítica, destaca cómo el sistema de dominación cuenta con el sometimiento voluntario de los propios individuos, ejerciendo un poder seductor, amable, suave, todo en positivo, sin necesidad de coacción ni represión. La sociedad del rendimiento, distinta ya de la sociedad disciplinaria, está bajo el signo de la positividad, donde prima la producción, incluyendo la producción de sí mismo (experiencias, perfiles) y el fluir sin resistencia (flujos de datos y de información). El «me gusta» como valoración más aceptable y el individuo como empresario (temas recurrentes de Han) serían distintivos de la sociedad que vivimos.

Por más que estemos bajo el signo de lo positivo, la sociedad de la positividad no carece de sus servidumbres. No es positivo todo lo que reluce. La sociedad de la positividad como sociedad del rendimiento y del cansancio acarrea sus enfermedades y auto-explotación *libremente* consentida. Sin que ni siquiera sea fácil ver la necesidad de salir de un encerramiento voluntario —una especie de campo de concentración sin alambradas donde el prisionero es su propio vigilante—, el planteamiento de Han no deja de inspirar una «negatividad» saludable que pudiera ser realmente positiva. La propia sociedad del cansancio puede traer, tras el agotamiento, el «cansancio» necesario para «plantarse» de una vez y resistir. No resistir en el sentido de

resiliencia (neuronal) *para* seguir haciendo lo mismo, sino en el sentido de resistencia (inmunológica) *frente* a seguir haciendo lo mismo.

Se refiere al cansancio de un no-hacer sosegado, «despierto», de formas lentas y duraderas que se sustrae de la rápida y breve hiperatención (Han, 2010: 75). A este respecto, Han recupera la figura del «idiota» como «hereje moderno» que se desvía de la ortodoxia. Se refiere al «idiotismo» como «praxis de la libertad» frente a la información sin fin y la conformidad (*infierno de lo igual*). «El idiota como hereje —dice Han— es una figura de la resistencia contra la violencia del consenso» (2014c: 122). Valgan estas «sugerencias» siquiera como ejercicio de pensamiento acerca de la sociedad en la que vivimos. El signo de la positividad, con la felicidad a la cabeza, quizá sea, más que nada, un síntoma de malestares de fondo.

### ***Malestares de fondo: miedo, envidia, depresión, soledad***

Estos malestares no se conciben como meras consecuencias o servidumbres de la llamada sociedad de la positividad. Lo que se quiere enfatizar es que la sociedad del bienestar, con toda su positividad girando en torno a la felicidad, no está exenta de malestar. El giro de la felicidad, como se decía, más que signo de nuevos mejores tiempos, quizá sea síntoma revelador de malestares de fondo, cuya realidad es mejor reconocer que ignorar. Preferimos el nombre de «malestares», siguiendo la estela freudiana del «malestar en la cultura», al más enfático de «enfermedades» de Han. Lo cierto es que los malestares se suelen capitalizar como enfermedades, lo que no deja de ser sintomático de otro aspecto de la misma sociedad: la naturalización de sus malestares.

Siendo el miedo una salvaguarda universal de la vida, cada época tiene sus propios miedos. El miedo da cuenta, acaso mejor que ninguna otra experiencia, del pulso de la sociedad: lo que la gente siente, le importa, teme, espera y le desespera. Relativizadas todas las verdades —ya según parece en la posverdad— y encaminados al posthumanismo, el miedo sigue siendo una verdad muy humana. No se trata de fobias específicas con sus objetos concretos de aprehensión, sino de miedos difusos, en cuya «difusión» está su cualidad socio-histórica, tan individual como supraindividual. El miedo está

en todas partes, desde las relaciones íntimas y el mundo laboral, hasta el ámbito político y el sistema económico. Las propias redes sociales propician nuevos miedos. No en vano, el sociólogo alemán Heinz Bude ha definido la sociedad actual como «la sociedad del miedo» en su obra homónima (2017).

La particularidad de la actual sociedad del miedo tiene que ver con el cambio por el que se ha pasado de la promesa de seguir mejorando a la amenaza de vivir peor que generaciones anteriores. Ya no parecen bastar la voluntad, la preparación, las competencias y el «capital humano» (educación, relaciones, atractivo), en la medida en que todo es precario (trabajo, relaciones, familia, carácter). Ya no parece aconsejable plantearse grandes trayectorias, sino tramos de vida. Y en cada tramo de la vida acechan riesgos. Hay muchas cosas en las que uno se puede equivocar:

... se puede escoger la escuela equivocada, el instituto equivocado, la universidad equivocada, la especialidad equivocada, las estancias en el extranjero equivocadas, las redes equivocadas, la pareja equivocada y el lugar equivocado. Esto significaría que en cada uno de estos puntos de paso se produce una competencia selectiva en la que algunos siguen adelante y otros quedan excluidos.

Bude, 2017: 20

El miedo viene de que todas las posibilidades están abiertas. El miedo es tanto la incertidumbre del mundo como el «vértigo de la libertad» de uno: esto define la angustia o ansiedad existencial. Sin bastiones de seguridad, todo pivota sobre un yo flotante a la deriva de los vaivenes de turno. Los bastiones tradicionales han desaparecido o ellos mismos son fuente de incertidumbre. La comunidad y la familia, por no hablar de la religión, hace tiempo que han desaparecido de la sociedad secular. Las únicas relaciones irrevocables entre padres e hijos y entre hermanos no dejan de estar abocadas también a «rescisión» al seguir cada uno su camino. Las irrevocables relaciones de pareja se redefinen continuamente, y pueden ser ellas mismas fuente de incertidumbre y vértigo de libertad, en vez de baluartes de seguridad. Al parecer, las personas quieren estar en pareja, pero el emparejamiento produce miedo, porque la relación se sustenta sobre la libertad de cada miembro:

Yo solo te puedo querer tener si tú me quieres tener, pero yo nunca sé si tú realmente quieres tenerme, así como tampoco tú sabes si yo quiero tenerte de todo corazón. En ciertos momentos, ni si quiera yo mismo lo sé.

No está la situación como para confiar en la política y la economía. Ni tampoco en la sociedad del bienestar. No parece quedar más que confiar en uno mismo, según el socorrido eslogan de «confiar en ti mismo». Pero no es fácil cuando fallan precisamente bastiones de los que depende y sobre los que se asienta la propia autoconfianza. Su insistencia delata la carencia y hace a uno responsable, como si de pronto pudiera empezar a tener confianza en sí mismo.

Uno no quiere parecer de ningún modo estrecho de miras o provinciano ni dar la impresión de que se tiene que esforzar mucho. Pero la mundanidad, la soltura y la seguridad en sí mismo no son tan fáciles de aprender.

Sin bastiones de seguridad, flotante, sin anclajes, uno se guía desde fuera, no desde dentro. Nos referimos aquí a la conocida distinción debida al sociólogo y psicólogo estadounidense David Riesman y colegas en su obra de 1950 *La muchedumbre solitaria*, en la que se describe la transformación del carácter norteamericano desde el individuo guiado desde dentro al individuo guiado desde fuera, en cuya descripción utilizan la célebre contraposición entre el giroscopio y el radar. Mientras que el giroscopio interior posibilita orientarse en distintas direcciones desde un centro (guiarse desde dentro), el radar está a expensas de las señales de los otros (guiarse desde fuera) (Riesman *et al.*, 1964). El radar está hoy encarnado en las redes sociales, pobladas de individuos guiados desde fuera, la nueva muchedumbre solitaria (solos juntos).

En realidad, Riesman y colegas describen tres tipos de individuos a lo largo de la historia en consonancia con las diferentes sociedades en que viven: *dirigidos por la tradición*, donde predominan las normas, las costumbres y el orden establecido (hasta el Renacimiento y en sociedades «tradicionales»); *dirigidos desde dentro* (giroscopio), donde se espera que la persona mantenga su propio «rumbo», ya en una sociedad más abierta (desde el Renacimiento y la Reforma en adelante), y *dirigidos por otros* (radar), donde predominan las influencias sociales sobre cualquier dirección propia

(observable a partir de la mitad del siglo XX en tiempos del estudio de Riesman y colegas). Cada una de estas sociedades genera sus propios sentimientos y malestares en los individuos cuando «fallan»: vergüenza en la persona dirigida por la tradición, culpa en la dirigida desde dentro y *ansiedad* en la dirigida por los otros, el miedo al que nos venimos refiriendo.

Lo que tienen en común los individuos dirigidos por otros, aseguran, «es que sus contemporáneos constituyen la fuente de dirección para el individuo, sea los que conoce o aquellos con quienes tiene una relación indirecta, a través de amigos y de los medios masivos de comunicación. [...] Este modo de mantenerse en contacto con los otros permite una gran conformidad en la conducta, [...] a través de una excepcional sensibilidad a las acciones y deseos de los otros» (Riesman *et al.*, 1964: 32).

Por más que supongan una conexión continua, la posibilidad de compartir lo positivo y un mundo de «me gustas», las redes sociales generan sus propias angustias. Para empezar, la facilitación tecnológica de conexión continua implica como efecto colateral el *miedo a la conversación* en tiempo real, cara a cara, y ya no se diga sobre asuntos «difíciles», como muestra la antropóloga de las tecnologías Sherry Turkle en su obra *En defensa de la conversación* (2017). Pero este miedo no viene solo.

La conexión de quienes *viven* en las redes puede llevar fácilmente al uso instrumental de la amistad, a una amistad sin empatía en la que los otros son fans y seguidores más que propiamente amigos. La amistad y los amigos parecen una cuestión más a «gestionar» con una aplicación. Sin embargo, como nos recuerda Turkle (2017: 36), «las relaciones humanas son diversas, caóticas y exigentes. Cuando las limpiamos con la tecnología, *nos trasladamos de la conversación a la eficiencia de la mera conexión*». Los estudios muestran una disminución de la empatía correlativa con el ascenso de las redes sociales. Se entiende que es así debido en buena medida a la decadencia de la conversación cara a cara, en vivo y en directo, donde se aprende la empatía. A más conectada, según muestra un estudio con chicas, menos capacidad para identificar los sentimientos de otras personas e incluso los propios (Turkle, 2017: 57). La buena noticia es que la capacidad de empatía se recupera con tal de estar siquiera cinco días sin dispositivos electrónicos, al menos los niños, según un estudio llevado a cabo en un

campamento de verano (Turkle, 2017: 24).

Aparte del miedo a la conversación y la posible merma de empatía, la conexión puede llegar a funcionar para muchos como una forma de *evitación*, no ya de la conversación real, sino de sí mismo. La evitación como estrategia defensiva se puede ver en el uso compulsivo del móvil. Cada uno sabrá qué evita, pero además de la conversación, la compulsión del móvil parece evitar encontrarse consigo mismo, a solas. Quizá se podría hablar aquí de *miedo a encontrarse consigo mismo*, sea el propio vacío, el aburrimiento, la soledad o la vida real. ¿Alguien sería capaz de estar a solas con sus pensamientos sin hacer otra cosa siquiera durante quince minutos? Muchos no. Un estudio publicado en *Science* pidió a los participantes (estudiantes universitarios) permanecer quince minutos entretenidos únicamente con sus pensamientos. Si querían, podían aplicarse ellos mismos una descarga eléctrica presionando un botón. Estaba claro que el objetivo era «entretenerse con sus propios pensamientos y que la decisión del *shock* era enteramente suya». El 67% de los hombres y el 25% de las mujeres eligieron aplicarse la estimulación aversiva. Como dicen los autores, «lo llamativo es que simplemente estar con sus pensamientos durante quince minutos fue al parecer tan aversivo que llevó a muchos a autoadministrarse un *shock* que previamente habían dicho que pagarían por evitar» (Wilson *et al.*, 2014).

Otro miedo colateral al uso de la conexión es el ya conocido a perderse algo (FOMO por sus siglas en inglés, *Fear of Missing Out*). Se refiere a qué están haciendo los demás, ahora. Esta *curiosidad* afecta a las decisiones de qué hacer y su disfrute, no te vayas a perder algo que hacen y disfrutan los demás. Como asegura una de las entrevistadas, decidir se vuelve difícil porque «tienes miedo de equivocarte». Ninguna elección parece la correcta: «En lugar de hablar con quienes estamos, nos ponemos con el teléfono a mirar cómo son las otras fiestas, a preguntar qué pasa en otras fiestas, a averiguar si deberíamos estar allí. Acabas por no hablar con tus amigos porque estás al teléfono, para conseguir información y saber si deberías estar en algún otro lugar» (Turkle, 2017: 173). La dificultad de elegir a causa de las prestaciones de las redes no es sino un aspecto de un fenómeno más general: la *paradoja de la elección*. Se pensaba que a más libertad, más felicidad. Sin embargo, muchos consumidores se sienten menos satisfechos a

medida que su libertad de elección aumenta. Como muestra Barry Schwartz (2016: 5), la creciente libertad de elegir puede contribuir en realidad a la epidemia de depresión.

Una cosa es la *libertad de* restricciones y otra la *libertad para* hacer o elegir lo que queremos bajo nuestra responsabilidad. La *libertad para* puede generar más insatisfacciones que propiamente satisfacciones, en la medida en que uno no acabe de estar seguro si ha elegido o está eligiendo lo mejor posible o de si al final ha quedado satisfecho. Esto les ocurre en particular a los *maximizadores*, a diferencia de los *satisfactores*, quienes se *quedan* con lo que ya les satisface sin estar comparando su elección.

En sí mismo, el uso de las redes sociales no tiene por qué derivar en consecuencias perniciosas para el bienestar. Por el contrario, puede ser beneficioso para facilitar y ampliar las relaciones sociales (sentido de pertenencia, apoyo, amistad, cooperación, compartir con otros). Por ejemplo, la gente usa Facebook motivada principalmente por dos necesidades sociales básicas: la necesidad de pertenencia y la necesidad de auto-presentación (Nadkarni y Hofmann, 2012). Mientras que la necesidad de pertenencia responde a la motivación de afiliación y aceptación social, la necesidad de auto-presentación responde al manejo de la autoimagen y la autoexpresión. Sin embargo, su modo de uso puede contribuir más al malestar que al bienestar.

Se suele decir que las tecnologías son herramientas que *usamos*, pasando por alto, sin embargo, que las herramientas *nos usan* a nosotros tanto o más que nosotros las usamos a ellas. Las herramientas pueden transformar y estructurar nuestras concepciones del mundo, de los demás y de nosotros mismos. Por lo pronto, muchas de estas herramientas parecen desarrolladas para fomentar el narcisismo como autopromoción, exhibiendo de sí la versión más admirable en busca de admiración («me gusta»), ni siquiera seleccionando lo mejor de uno, sino maquillándolo. Otro efecto de las herramientas es la sensación de solucionismo de todo mediante alguna aplicación. Pero no hay aplicaciones para problemas y asuntos como conflictos, disgustos, crisis, sentido común, sentido de la vida y un largo etcétera.

Los psicólogos estadounidenses Howard Gardner y Katie Davis han

identificado la generación de los nacidos bajo el signo de las aplicaciones como «generación app». La investigación de estos autores ha mostrado cómo el uso de las aplicaciones afecta a la identidad y la intimidad. Como dicen, «la identidad de los jóvenes está cada vez más prefabricada», una prefabricación que «aleja el foco de atención de la vida interior, de los conflictos o las dificultades personales, de la reflexión pausada y de la planificación personal» (Gardner y Davis, 2016: 69). En lo tocante a la intimidad, la «mentalidad de las aplicaciones» puede estar detrás del «aislamiento cada vez mayor y [del] declive de la empatía» (ya señalado), debido a la consideración de los demás como «disponibles», la evitación de relaciones más «arriesgadas» y el distanciamiento que da lo virtual respecto de lo real (Gardner y Davis, 2016: 120).

En este contexto, no es de extrañar que el uso continuado de las redes sociales esté asociado a insatisfacción, depresión y soledad. Lejos del tono *happy* de los «me gusta» y los «¡guau!», muchos usuarios terminan peor después de cada conexión, y cada vez peor a medida que pasa el tiempo. Como muestran muchos estudios, cuanto más tiempo se pasa en las redes, peor se siente uno después<sup>8</sup>. Este afecto persiste y se acrecienta con el tiempo de acuerdo con un estudio que ha hecho un seguimiento de más de cinco mil usuarios de Facebook durante tres años (Shakya y Christakis, 2017).

Esta asociación no parece que se deba tanto a que las redes atraigan a los que ya están mal (deprimidos, solos, infelices), que también puede ser, como a que su uso puede conllevar el malestar asociado y en su caso estar peor de lo que se estaba. A este respecto, se puede aducir que el cese siquiera temporal del uso de redes sociales va seguido de mejoras en los malestares asociados a su uso continuado. En un estudio danés realizado sobre 1.095 usuarios habituales de Facebook, se dividió la muestra en dos grupos: uno experimental, que no lo usó durante una semana, y el otro de comparación, que continuó con su uso habitual. El estudio mostró que los del grupo experimental (sin Facebook) «mejoraron» significativamente en concentración, satisfacción con sus vidas y felicidad, lo que no ocurrió en los que siguieron con el uso diario (Tromholt, 2016).

Hay buenas razones para entender que el malestar asociado al uso de las redes sociales pueda ser *inherente* al propio uso, y no solo derivado del

posible malestar previo de sus usuarios. Dos características inherentes al uso de las redes contribuyen al malestar: la imagen positiva exhibida por los usuarios y la comparación social implícita.

Las redes sociales, empezando por Facebook e Instagram como buenas tecnologías del narcisismo, se prestan a mostrar y exhibir la mejor imagen y perfil de uno, que uno mismo prefabrica, retoca y se cuida de ofrecer. La aldea global de las redes sociales ya no es la aldea local en la que la gente «se cuidaba» de no presumir ni exhibir sus riquezas y lo afortunado que pudiera ser, no fuera a atraer la envidia y el «mal de ojo» de los demás. En la aldea global no se lleva el pudor y el temor de lo bien que le va a uno. Al contrario, se trata de mostrar lo afortunado que eres (feliz) como atracción de la admiración de los demás («me gusta») y como atracción también de más éxito. La exposición de la imagen positiva de uno, a menudo mejorada, parece responder en este caso a una especie de «ley de la atracción» o «magia simpática» según la cual lo semejante atrae lo semejante («hay que pensar en positivo», «ser optimista», como si por serlo ya todo fuera bien)<sup>9</sup>.

La cuestión es que cualquier usuario de las redes sociales se encuentra expuesto al éxito de los otros, por lo demás debidamente manipulado. Siendo así, uno incurre fácilmente en el sesgo de creer que a los demás les va mejor de como les va en realidad, y desde luego mejor que a ti. Con todo, uno no deja de exponer también su mejor imagen, como hacen los otros, merecedora igualmente de los correspondientes «me gusta». Irónicamente, uno con sus miserias se convierte en alguien feliz para los demás. Y así, se muestran todos con sus imágenes inmejorables. Pero uno está como está, y acaso cada vez peor, como muestran los estudios. El panorama es algo así como todos *solos juntos, en el enjambre*<sup>10</sup>. Las redes sociales, a pesar de su nombre y de la facilitación de las relaciones que sin duda proporcionan, no remedian sin embargo la soledad y la dificultad de la comunicación humana que la propia sociedad de los individuos propicia. Las redes sociales ponen de relieve la soledad de fondo, exacerbando algunos de sus aspectos, como la comparación, la envidia y el resentimiento, sin dejar de mostrar lo feliz que eres.

Lo que está ocurriendo aquí es un proceso de influencia y comparación social llevado al máximo por las redes sociales como el mayor radar

tecnológico al servicio de individuos guiados por otros. Si ya era bien conocida la influencia social, qué decir de una sociedad que cuenta con *influencers* «oficiales» o «profesionales», como famosos que exhiben sus vidas personales a sus seguidores. Así, por ejemplo, se ha estudiado la influencia de mujeres famosas y atractivas en otras que difícilmente pueden aspirar a una vida de lujo, atractivo reconocido como característico de las celebridades escogidas. Los estudios muestran efectos de insatisfacción con la propia vida en personas especialmente pendientes de comparaciones sociales (Chae, 2016). Quienes tienen mayor orientación a la comparación social terminan con una mayor insatisfacción con su propia vida y apariencia. Esta comparación con efectos de insatisfacción ocurre tanto más respecto a iguales que respecto a famosas y modelos, y tanto más con fotos retocadas de uno mismo (*selfies*) que sin retocar. Como concluyen las autoras de un estudio, las chicas con una mayor tendencia a hacer comparaciones sociales terminan con una peor imagen corporal después de ver en Instagram fotos manipuladas de otras chicas similares a ellas<sup>11</sup>.

¿Cómo y por qué la comparación puede llevar a la insatisfacción, la depresión y la soledad a tantos usuarios? Porque quienes más comparan son los que más desesperan (Vogel *et al.*, 2015). La investigación apunta a la *envidia*. La envidia parece ser el proceso mediador entre la comparación social en las redes y los malestares asociados a su uso<sup>12</sup>. Como señalan Tandoc y colegas (2015: 144), la «ironía es, por supuesto, que los usuarios raramente ponen experiencias negativas que pudieran contradecir el propósito de la autopresentación positiva. Entonces, cuando los usuarios sienten envidia constantemente puede que con el tiempo desarrollen síntomas depresivos».

La comparación social es el núcleo y germen de la envidia (Smith y Kim, 2007 y Pulcini, 2017). Por lo mismo, la envidia está en el centro de las relaciones sociales. Las redes sociales como tecnología de la comparación vienen a ser un inesperado *nicho de envidia*. Aun cuando la envidia constituye una de las «categorías antropológicas fundamentales» del ser humano como ser social (Schoeck, 1999), importa reconocer aquí su papel más oscuro en el contexto *happy* de los «me gusta», en tiempos de la felicidad. No entendemos mejor nuestra sociedad si dejamos de lado la envidia, siendo como es uno de los mayores sentimientos sociales, sin el cual

estaríamos todavía en el «paraíso terrenal» muertos de aburrimiento. Reconocerlo no supone reivindicarlo, pero su reconocimiento quizá supone un mejor conocimiento del funcionamiento de la sociedad más allá de una *infeliz* (por ingenua) consideración de la felicidad como signo de los tiempos.

La comparación social como germen de la envidia ocurre tanto más en las sociedades igualitarias como en la nuestra. De acuerdo con Elena Pucini (2017: 20), «la *igualdad*, entendida como la posibilidad de disponer de idénticas oportunidades, es el presupuesto por excelencia de la envidia, en la medida en que autoriza la comparación, la hace mensurable y legítima». Como cuestiona esta autora, *si somos iguales, ¿por qué él/ella sí y yo no?* La comparación desventajosa con los otros implica un sentimiento de inferioridad e impotencia, y a veces de resentimiento y alegría del mal ajeno.

El sentimiento de inferioridad e impotencia puede derivar en autocompasión, como sentir lástima de uno mismo, lo que seguramente redundará en más darse-pena y tristeza. El renovado interés actual por la autocompasión como amabilidad consigo mismo, sentido de humanidad y autoamnistía sin juzgarse quizá tiene más que ver con la *envidia* de lo que se reconoce. Por su parte, el resentimiento puede derivar en la *aviesa alegría* por el mal ajeno. El creciente interés por este fenómeno, nombrado por la palabra alemana *Schadenfreude* (literalmente «alegría por el mal ajeno»), empezando por el morboso disfrute con la caída en desgracia de famosos, pone igualmente de relieve la envidia que corre por la sociedad y que la corroe. El renovado interés por la compasión (no solo por la autocompasión) supone tal vez un reconocimiento indirecto (por compensación) del *florecimiento* de nuestro lado menos compasivo: la *Schadenfreude* (Smith, 2017).

Se han señalado ciertos malestares de fondo (miedo, envidia, depresión, soledad) a fin de situar el tema y el problema de la felicidad en su contexto, que no es otro que la vida misma con todas sus realidades. Lo que sea la felicidad no se puede entresacar de las vicisitudes y quehaceres de la vida. Cualquier ciencia que se precie del estudio de la felicidad no la puede entresacar de la vida, como si fuera una cosa u objeto separable. Cuando se hace, es a costa de su cosificación o reificación.

## *Pero ¿es que la gente no es feliz? ¿Por qué dice que es feliz?*

Importa ahora hacerse cargo del hecho de que la gente se declara feliz en las encuestas, así como de la existencia de un *ranking* de países felices según un índice de felicidad. Sería interesante ver qué habría detrás de las respuestas a las encuestas si se preguntara más despacio a la gente. Referiremos un estudio que ha hecho esto. Por su parte, también sería interesante ver qué tienen de especial los países más felices. En particular, merecería la pena indagar acerca de la reputada felicidad danesa como país *top* de felicidad, identificada ya como cierta manera de afrontar la vida.

### *Un estudio austriaco más allá de la encuesta*

Un estudio realizado en Austria sobre 500 personas a las que se les hizo una entrevista semiestructurada de unos 45 minutos acerca de cómo era en realidad su vida, además de preguntarles cuán felices eran en una escala de 0 a 10, puso de relieve con toda claridad que la gente refiere, por lo general, altas tasas de felicidad, *a pesar de* los numerosos agobios y contratiempos que están pasando (Ponocny *et al.*, 2016). A tenor de dichos agobios y contratiempos que la gente reconoce tener a la par que aseguran sentirse felices o muy felices, se podría considerar que su situación no es precisamente para estar felices y satisfechos. Como advierten los autores del estudio, las investigaciones de la felicidad no parecen considerar la posible discrepancia entre la felicidad referida y la vida real. Interpretar las altas tasas de felicidad auto-referida como indicativas de estados psicológicos altamente satisfactorios podría subestimar de forma considerable el sufrimiento. Muchas altas tasas de felicidad reportada pueden expresar que sus agobios no son peores o más insoportables que los normales, que no son como para quejarse. Pero también puede ser que una buena porción de autoevaluaciones de alta felicidad son implausibles según la consideración de los entrevistadores, quienes obviamente tienen criterios diferentes a los entrevistados (Ponocny *et al.*, 2016).

En resumen, las altas tasas de felicidad de las encuestas no deberían ser interpretadas como indicativas de vidas plenas de experiencias emocionales

positivas, pues hacerlo daría lugar a un sesgo de positividad y de bienestar artificialmente sobreestimado (Ponocny *et al.*, 2016).

¿Por qué la gente dice entonces que es feliz, cuando parece que no lo es para tanto ni para tantos? Una razón es que lo sean, a pesar de todo, al considerar que sus problemas no son peores o más insufribles que los de los demás, como se dijo. Sin embargo, desde una consideración objetiva, desde la perspectiva del entrevistador la felicidad en la adversidad suscita, cuando menos, perplejidad. Otra razón es la llamada «felicidad defensiva», ya citada en la introducción, referida a un posible sesgo autoprotector (mecanismo de defensa) por el que uno se representa a sí mismo como feliz, por encima de la vida real que lleva. Otra razón más puede ser el conocido fenómeno de la «deseabilidad social», según el cual uno se presenta a los demás mejor de lo que está, acorde con una imagen socialmente favorable. La presión social para ser feliz, como algo que puedes y debes ser, sugiere este efecto al responder a las encuestas. De no ser feliz pudiendo serlo se podría pensar que uno es un «perdedor» o un «fracasado». Esta deseabilidad social no se da solamente de cara a los demás, sino también para uno mismo en el sentido de la citada «felicidad defensiva». La deseabilidad social y la felicidad defensiva quizá sean aspectos del mismo sesgo auto-protector.

Siendo ya algunos países tradicionalmente felices según las encuestas (típicamente, Dinamarca), puede que esta imagen de país-más-feliz reinfluya en las sucesivas encuestas. A diferencia por ejemplo de la astrofísica, los conocimientos de las ciencias sociales pueden influir en los temas que estudian. Lo que uno sabe, sea por caso sobre los planetas, no influye en sus órbitas. Sin embargo, lo que se sabe acerca de asuntos como la felicidad puede influir en su consideración, experiencia y valoración, siquiera fuera por la deseabilidad social y la autoimagen.

### *La felicidad danesa, demasiado danesa*

Las encuestas presentan rutinariamente a Dinamarca en el *top* de la felicidad<sup>13</sup>. Dejando de lado si la felicidad reportada en las encuestas refleja la vida real y si el índice de felicidad es la mejor medida del bienestar de una nación (y no por ejemplo la salud), lo cierto es que los daneses confirman una

y otra vez que son los más felices del mundo. De hecho, Dinamarca es el país de referencia dentro de la moda por lo nórdico (marcha nórdica, cocina, literatura, series de televisión, disfrute de las pequeñas cosas, bienestar, *hygge*, felicidad). En principio, la alta felicidad de los daneses debiera resultar paradójica al considerar que son ellos quienes más impuestos pagan del mundo; no son los que mejor salud tienen, están también altos en tasas de suicidio y en la cúspide del consumo de psicofármacos, sin que el clima ayude. No sería de esperar que los daneses estuvieran entre los más felices del planeta.

¿Dónde radica entonces la felicidad danesa? Se puede suponer razonablemente que radica en la igualdad económica y el Estado de bienestar, donde los impuestos merecen la pena. La igualdad económica que también implica otras igualdades y el Estado de bienestar para todos darían lugar a la confianza y cohesión social que se destacan en relación con la felicidad danesa. Sin embargo, la confianza y la cohesión social parecen ser anteriores a la igualdad económica y el Estado del bienestar. Aun cuando la calidad de vida de los daneses ha decrecido en las últimas décadas, sus niveles de confianza se han incrementado y la felicidad sigue arriba, de acuerdo con Michael Booth (2017). La confianza y la cohesión social no parecen ser pues contemporáneos ni inherentes al estado de bienestar con su igualdad económica.

La confianza y la cohesión social en las que parece asentarse la felicidad danesa vienen de más atrás. Sin que haya una fecha precisa, se situarían a partir de mediados del siglo XIX, cuando Dinamarca se acercaba al final del imperio que era (en tiempos desde Groenlandia a Suecia, pasando por Noruega, junto con parte de Alemania), para replegarse sobre sí misma sin conservar más que una zona costera drenada recuperada al mar. «Tras haber dejado de ser la gran potencia europea que una vez fue —dice Booth—, Dinamarca se retiró, hizo acopio de los pocos recursos que le quedaban dentro de sus muy limitadas fronteras y decidió no volver a tener jamás ambiciones en esta dirección. Lo que vino a continuación fue un proceso que podría llamarse de «parroquialidad positiva»; los daneses adoptaron un punto de vista de vaso medio lleno, debido principalmente a que su vaso ahora *estaba* medio lleno, y yo diría que es un punto de vista que ha allanado el

camino para el tan proclamado éxito del que en la actualidad gozan como sociedad» (Booth, 2007: 35).

Esta parroquialidad positiva, que según Booth «impulsa la insularidad y el romanticismo nacional» y define el «ser danés», se resume en el dicho que todos los daneses saben de memoria: «lo que se perdió fuera, se encuentra dentro» (Booth, 2007: 36). Este repliegue sobre sí mismos —de buena conformidad, sin ambiciones innecesarias, con todas las comodidades— está seguramente en la base del *ethos* (actitud, experiencia, estilo) danés conocido como *hygge* (pronunciado *hu-ga*). Se refiere a una particular relación de intimidad y cordialidad con las cosas y las personas. *Hygge* es ya una palabra popular, candidata a palabra del año 2016 del Oxford Dictionary (en el que fue ganadora *post-verdad*), a raíz de la moda del modo danés de felicidad<sup>14</sup>. *Hygge* no se puede traducir por una palabra, acaso «comodidad» o «confortabilidad» se aproximan. *Hygge* refiere la cualidad de lo acogedor y confortable que resulta de algo, dando lugar a un sentimiento de comodidad, satisfacción y bienestar. *Hygge* describe tanto un ambiente (habitación, lugar, situación, reunión, fiesta, velada) como un sentimiento de comodidad, bienestar, seguridad, participación, pertenencia, conexión. El prototipo de una situación *hygge* es estar con amigos ante una chimenea bien abrigados con calcetines de lana y jersey de cuello alto hablando relajadamente, sin que falten velas, y tanto mejor si hay una tormenta de nieve fuera. Quizá esta imagen metaforiza el antedicho principio danés de encontrar dentro lo que se perdió fuera, por tormentas que haya.

Los libros sobre la felicidad danesa definen *hygge* como experiencias y situaciones consistentes en sentirse a gusto, cómodo, incluido, centrado en el momento, partícipe, igual, sin que nada ni nadie perturbe o altere la armonía y sobresalga respecto de los demás. *Hygge* se presenta como algo espontáneo, armonioso, consensual, dejando los problemas fuera, refrenando las hostilidades, retornando continuamente a una «espontánea» comodidad y bienestar. Todo positivo, en buenos términos, un paraíso interior, dentro del ambiente y dentro de uno mismo. Se entiende la pregnancia de *hygge* al hilo de su afinidad con el ya asentado *mindfulness*.

Los típicos libros de *hygge* terminan por ser tópicos —superficiales, llenos de lugares comunes— y así un tanto cansinos y «ñoños» con su reiterado

parafraseo de la comodidad, el bienestar, la armonía envolvente, cual vapor de sauna. Aun cuando los libros de *hygge* son sin duda bienintencionados, como seguramente la mayoría de la industria de la autoayuda, no por ello dejan de ser ingenuos y engañosos. Suponen que la «felicidad danesa» es exportable y que *hygge* se puede reconocer, encontrar y producir en muchas experiencias y situaciones cotidianas. Sin embargo, más allá de lo complaciente que resulte el libro de turno para quien sea (placebo), *hygge* difícilmente se puede suponer que sea exportable. Otra cosa es la exportación de libros sobre *hygge*. Ni siquiera es fácil de entender que el propio *hygge* sea generalizable fuera de la chimenea al resto de la vida danesa. Si fuera así, no cabría esperar que Dinamarca sea también campeona en el consumo de psicofármacos, o que esté en lo más alto en la tasa de suicidio (casi el doble de España) y no carezca de violencia.

No es para decir, como *Hamlet*, que «algo huele a podrido en Dinamarca». Sin embargo, la felicidad danesa epitomizada en el *hygge* tiene sus costes, además de los impuestos. Por lo pronto, la armonía que se respira en una situación *hygge* es «espontánea» entre comillas. Más que espontánea como algo natural que brotara de suyo, lo es a costa de dejar de lado problemas, hostilidades e individualidades, diluyendo todo en lo igual (en el «infierno de lo igual», diría Han). Sería un ejemplo de «expulsión de lo distinto». La espontaneidad y naturalidad del *hygge* está pautada, reglada y ritualizada, como no podría ser de otra manera, si es que no es coercitiva y tiránica («violencia del consenso», diría Han). Como dice Booth, después de años de residencia en Dinamarca, llegó a detestar el *hygge* debido a su «firme y tiránico» empuje «hacia el consenso en un punto medio, su empeño en evitar cualquier tema de conversación que pueda ser potencialmente controvertido, su necesidad de que las cosas se mantengan ligeras y relajadas en todo momento. Es decir, la satisfacción autocomplaciente, cómoda y de pequeño burgués de todo este asunto» (Booth, 2007: 123).

El *hygge*, continúa Booth, «puede parecer una mordaza social autoaplicada que se caracteriza más por la sensación de autosatisfacción por la propia exclusividad que por la noción de una cordialidad compartida. De acuerdo con antropólogos citados por Booth, el *hygge* «actúa como un vehículo para el control social, y establece su propia jerarquía de actitudes e

implica una estereotipación negativa de los grupos sociales que se perciben como incapaces de crear *hygge*», pudiendo ser «normativo al punto de la coerción» (Booth, 2007: 123).

¿No son entonces los daneses los más felices? ¿Quién lo sabe? Lo que se sabe es que se describen a sí mismos entre los más felices. Hay tres explicaciones compatibles:

- a) Profecía autocumplida: sabedores de su reputación en los sondeos internacionales, «fingen ser más felices de lo que en realidad son».
- b) Vergüenza de ser infeliz: si preguntas a un danés «qué tal» y empieza a decir lo mal que está, quizá uno se sienta obligado a hacer algo, por lo que la gente contesta que está bien o muy bien.
- c) Bajas expectativas: estar contento y satisfecho con lo que se tiene, necesidades de bajo nivel cumplidas (Booth, 2007: 14).

La consabida fórmula «Lo que se perdió fuera, se encuentra dentro» parece explicar mucha de la idiosincrasia danesa, «desde la desproporcionada satisfacción que sienten por los pequeños placeres [...] a su aversión al conflicto y a los despliegues ostentosos». El *hygge* funciona como «un útil profiláctico frente a la fricción» (Booth, 2007: 144). *Hygge* sirve para lo que sirve: veladas y disfrute de pequeños placeres.

Nos podríamos preguntar si las siguientes figuras de la cultura danesa llegarían a hacer lo que hicieron si estuvieran en continuo *modo hygge*: Hans Christian Andersen a escribir *El patito feo*, Søren Kierkegaard a escribir *El concepto de angustia*, Jacob Christian Jacobsen a fundar la cerveza Carlsberg, Niels Bohr a plantear el principio de complementariedad en física, Karen Blixen a escribir *Las memorias de África*, Lars von Trier a hacer la película *Melancolía* o Michael Laudrup a ser el futbolista que fue.

---

<sup>4</sup> El ejemplo del panadero lo ofrece Richard Sennett en *La corrosión del carácter* (2006, cap. 4), referente a una panadería tecnológica de Boston que él ya había estudiado veinticinco años antes cuando los que trabajaban entonces se identificaban como «panaderos».

<sup>5</sup> Han, *La sociedad del cansancio* (2010), *La sociedad de la transparencia* (2013), *En el enjambre*

(2014a), *La agonía del Eros* (2014b), *Psicopolítica* (2014c), *Topología de la violencia* (2016) y *La expulsión de lo distinto* (2017).

[6](#) La Boétie (2008, original de 1577).

[7](#) «Neuronal» aquí no tiene un sentido explicativo neurobiológico, sino metafórico (Han, 2010).

[8](#) Kross *et al.* (2013), Lin *et al.* (2016) y Primack *et al.* (2016). Estos dos últimos estudios se realizaron sobre 1.787 usuarios de las siguientes plataformas: YouTube, Twitter, Google Plus, Instagram, Snapchat, Reddit, Tumblr, Pinterest, Vine y LinkedIn.

[9](#) Así se plantea, por ejemplo, en el famoso superventas de «autoayuda mágica» *El secreto*. Es importante distinguir entre «autoayuda mágica» y «autoayuda práctica» o de sentido común, que no apela a efectos mágicos de atracción. La autoayuda práctica trata de desarrollar actitudes y aptitudes más o menos eficaces para afrontar «operatoriamente» los problemas. Como veremos en el capítulo 6, la «autoayuda mágica» impregna la metafísica espiritualista del pensamiento positivo de la tradición norteamericana.

[10](#) Se alude a las obras homónimas de Sherry Turkle (*Alone together*) y Byung-Chul Han (*En el enjambre*). Como dice Han, «Los individuos que se unen en el enjambre digital no desarrollan ningún *nosotros*». El enjambre digital es *ruido*. Pero el «homo digital es cualquier cosa menos *nadie*»: tiene un perfil en el que trabaja continuamente para optimizarlo. En lugar de ser *nadie*, es *alguien anónimo* que se expresa y solicita atención (Han, 2014a: 27-28).

[11](#) Kleemans *et al.* (2016). Véase también Chou y Nicholas (2013).

[12](#) Appel *et al.* (2016), Krasnova *et al.* (2013) y Tandoc *et al.* (2015).

[13](#) Junto con Dinamarca, figuran en el *top* de la felicidad los demás países escandinavos y Suiza. Así sucede, por ejemplo, en la Encuesta Social Europea (*European Social Survey*) y en el Informe Global de la Felicidad (*World Happiness Report*). En la encuesta de la felicidad mundial de 2017 Dinamarca ha sido desbancada del número uno por Noruega. Véase Helliwell, Layard y Sachs (2017: 20).

[14](#) Una invasión de libros y autores han emergido de repente, con subtítulos y eslóganes del tipo «el arte de disfrutar de las cosas sencillas», «la felicidad en las pequeñas cosas» o «la receta de la felicidad».

## CAPÍTULO 2

# LA CIENCIA DE LA FELICIDAD: MÁS CIENTIFICISMO QUE CIENCIA

El giro de la felicidad viene avalado por la ciencia. La «auténtica felicidad» a la que se refiere Seligman se ofrece sobre bases científicas, nos dice, más allá de su estudio «precientífico» anterior por parte de filósofos, literatos, escritores, poetas y fundadores religiosos. La felicidad habría entrado en el terreno de la ciencia de la mano de la psicología positiva (PP). De acuerdo con el fundador de la PP: «Ha llegado el momento de contar con una ciencia cuyo objetivo sea entender la emoción positiva, aumentar las fortalezas y las virtudes y ofrecer pautas para encontrar lo que Aristóteles denominó la “buena vida”» (Seligman, 2017). Nada más legítimo y loable que poner la ciencia al servicio de la felicidad. No por casualidad, la PP se ha convertido en poco tiempo, desde su lanzamiento en el año 2000, en un movimiento cultural de dimensiones globales con la promesa sin duda cautivadora de una sociedad feliz si, como asegura, la felicidad es una elección. El que no es feliz es porque no quiere o todavía no sabe cómo serlo, dados los conocimientos y las técnicas ahora disponibles —se nos dice—. Más allá de la psicología interesada en la mejoría de condiciones problemáticas, la PP se interesa en la mejora de nuestra vida para estar incluso mejor que bien, más feliz (Horowitz, 2018).

A pesar de su boyante florecimiento, la PP no ha dejado de recibir críticas ya desde su lanzamiento, no siempre recibidas con «gratitud» de acuerdo a la actitud que preconiza, sino a menudo como «avispa a las que se les removiera el nido», como dice Richard Lazarus (2003), uno de sus primeros críticos. Importantes críticas de la PP empiezan por poner en duda su novedad respecto de la psicología humanista<sup>15</sup>, así como por mostrar sus raíces en la tradición individualista americana, siendo notable su etnocentrismo e ideología individualista (Becker y Marecek, 2008). Otras

importantes críticas conciernen a sus bases ontológicas abstractas y descontextualizadas del funcionamiento humano<sup>16</sup>, a su inconsistencia conceptual, pues está plagada de tautologías de sentido común<sup>17</sup>, y a sus debilidades metodológicas —cuando no falacias (Lazarus, 2013)—. Un manual internacional hace un repaso de los distintos aspectos teóricos, conceptuales, científicos, aplicados, mostrando inconsistencias por todos los lados (Brown *et al.*, 2017).

Después de recibir críticas por todos los flancos —su origen, bases, consistencia, método y utilidad—, falta una crítica dirigida a la posibilidad misma de una ciencia de la felicidad como la que se arroga la PP. Una crítica tal es importante porque iría al centro de la cuestión: si cabe siquiera una ciencia de la felicidad. No porque la felicidad no sea importante, sino porque su importancia tal vez desborde su reclusión en una pretendida ciencia exenta de valores, intereses, ideología y contexto histórico, cultural y social. La crítica de la PP no implica negar su carácter científico. Al contrario, supone tomarla muy en serio, ya que está dentro de los estándares científicos de la corriente principal de la psicología. La crítica tampoco supone salirse de la ciencia. Antes bien, la crítica es ella misma una condición de la ciencia, consistente en revisar sus propios fundamentos, métodos y conclusiones. Ninguna ciencia es solo ciencia que se justifique a sí misma como si careciera de historia, valores, cosmovisiones e intereses, así como de confrontaciones, incluyendo concepciones científicas alternativas. La declaración de ciencia natural «pura» a cuenta de un supuesto «método científico» no es en absoluto un hallazgo científico ni garantía de ciencia, sino acaso científicismo.

A partir de aquí se puede calibrar la calidad de la PP y hasta reenfocar la felicidad. La crítica a la que nos referimos no es insólita, sino que hace pie en las críticas citadas y se nutre de ellas. La novedad está en ir dirigida al «centro de gravedad» de la PP, no a los distintos flancos (Pérez Álvarez, 2016a). Empezamos por revisar las mejores versiones científicas de la PP.

### ***Revisando las mejores versiones de la PP***

La idea aquí es tomar la mejor ciencia de la PP como banco de pruebas para la argumentación requerida. De los numerosos exponentes científicos,

destacan los trabajos de Sonja Lyubomirsky y Barbara Fredrickson. Ambas son ejemplo de investigación de alto nivel. Mientras que Lyubomirsky figura en 2015 entre los cinco psicólogos más influyentes de cincuenta científicos (Business Insider, 2015), Fredrickson ha sido señalada por Seligman como «el genio de laboratorio de la psicología positiva»<sup>18</sup>. Ambas son autoras de importantes libros de autoayuda derivados de su investigación científica, así como generosamente financiadas y premiadas por la Fundación Templeton. La investigación de ambas autoras enfatiza una suerte de espiral ascendente de positividad a partir de pequeñas actividades positivas. Según los modelos propuestos e investigaciones empíricas, pequeñas actividades positivas — como la expresión de gratitud y optimismo— amplificarían la felicidad en una cascada de beneficios en las relaciones sociales, la vida familiar, la satisfacción laboral, la escuela, la salud física, el bienestar y, en fin, la mayor satisfacción con la vida.

El problema para una consideración de su calidad científica es que la teoría de la espiral de positividad consiste básicamente en hipótesis autoevidentes, no empíricas, sino *a priori*. Esto ocurre cuando se investigan fenómenos cuyas posibles relaciones estudiadas están previamente vinculadas por formar parte del mismo campo experiencial y semántico. Aunque este problema no es suyo en exclusiva, la PP está plagada, hablando continuamente de bienestar, felicidad, satisfacción, optimismo, gratitud, emociones positivas, sentimientos positivos, humildad y similares. Todos estos conceptos y fenómenos están ya de entrada relacionados, por lo que los nexos encontrados no debieran suponer una sorpresa ni un gran hallazgo científico.

Por otra parte, cualquier emoción (estar alegre, optimista, esperanzado) implica valoración afectiva, racionalidad, disposición, actitud, posición-en-el-mundo y acción<sup>19</sup>. De modo que los efectos que las emociones positivas supuestamente causan pueden ser en realidad aspectos de la misma emoción, más lógicos que empíricos. De acuerdo con Kristján Kristjánsson:

... es verdad *a priori*, más que un hecho empírico, que una persona que experimenta esperanza piensa e incluso actúa (en la medida en que las emociones incluyen un componente conductual) de manera diferente a una persona que experimenta desesperanza: que la persona optimista es más optimista, llena de entusiasmo, de energía y creativa que la otra. Esto se debe a que las personas esperanzadas no solo se *sienten* diferentemente que las personas sin esperanza, sino que también

tienen diferentes *cogniciones* acerca de sí mismas y del mundo. Y ese no es un descubrimiento empírico sobre los diferentes correlatos de la esperanza y la desesperanza, sino una verdad *a priori* sobre estos conceptos. Hay pues razones para ser escéptico acerca de la utilidad de tales verdades *a priori* como base para programas de instrucción.

Kristjánsson, 2013: 184

### *La apuesta segura del modelo de actividad-positiva*

Esta interdependencia y confusión de conceptos, o «variables» en términos científicos, parece ser el caso del modelo de actividad-positiva de Lyubomirsky, que tiene como objetivo explicar cómo y por qué realizar actividades positivas hace a las personas más felices, de manera que «las actividades *positivas* aumentan las emociones *positivas*, los pensamientos *positivos*, los comportamientos *positivos* y la satisfacción de necesidades, todo lo cual mejora a su vez el bienestar» (Lyubomirsky y Layous, 2013, cursivas nuestras). El propio carácter positivo de las actividades ya implica, por definición, el aspecto positivo de las emociones, de los pensamientos y de las conductas subsiguientes y el bienestar resultante que se define por lo positivo.

Así, por ejemplo, la coexistencia de gratitud y humildad dentro de las personas según una relación que se refuerza mutuamente se puede deducir de la propia definición de los conceptos implicados, antes de su estudio experimental. Mientras que la humildad implica «una focalización disminuida hacia sí mismo y aumentada hacia otros», la gratitud «redirige la focalización de uno a algo que no es uno mismo», según las definen las propias autoras. Ellas afirman que son constructos separados, argumentando que uno es «la toma de conciencia de las propias limitaciones y el otro el reconocimiento de que otros han ayudado» (Kruse *et al.*, 2014). Aun cuando no sean conceptos idénticos, no dejan de mantener una relación semántica y experiencial. Las cartas de agradecimiento en que consiste la condición experimental de gratitud implican ya un aspecto de humildad, por definición, siquiera por la focalización centrada en otro. No haría falta hacer un estudio para establecer una relación entre gratitud y humildad y, en su caso, el resultado no sería un gran hallazgo.

Tampoco es sorprendente que actividades consistentes en expresar

optimismo o gratitud estén asociadas al bienestar. Los participantes de un experimento con estudiantes universitarios se repartieron en dos grupos: uno centrado en el optimismo y otro en la gratitud (Lyubomirsky *et al.*, 2011). Al grupo experimental de expresión de optimismo se les pidió que dedicaran quince minutos semanales a escribir acerca de cómo imaginaban su propio futuro («Imagina que todo ha ido tan bien como hubiera podido»). A los integrantes del grupo experimental de expresión de gratitud se les pidió que escribieran cartas de gratitud a personas que recordasen con agrado (por qué les están agradecidos, cómo les influyeron y cómo se acuerdan de ellas a menudo). Como era de esperar, ambas condiciones mejoran el bienestar referido. La cuestión es que el propio contexto del estudio, empezando por la indicación de su objetivo expreso («mejorar el bienestar») y prosiguiendo por las tareas experimentales (expresar optimismo o expresar gratitud), crea una atmósfera proclive a referir bienestar. Como reconocen los propios autores, el contexto experimental «suscita la posibilidad de la deseabilidad social y sesgos de respuesta» (Lyubomirsky *et al.*, 2011: 399). La interdependencia entre el optimismo y la gratitud como «variables independientes» («causas» en la jerga experimental) y el humor, la satisfacción y la felicidad como «variables dependientes» («efectos»), constituye todo un circuito experimental, experiencial y de deseabilidad social autorreferencial.

Aun cuando el estudio experimental comprueba la relación «causal» de las hipótesis, la dirección de esta posibilidad es lógica (de sentido común), no empírica (el hallazgo de algo desconocido). Una ciencia que se precie, para el caso la PP, debiera demostrar algo general que no se conociera por anticipado. No es una gran ciencia confirmar el sentido común, como quizá sí lo sería desconfirmarlo o descubrir algo que no se supiera, lo que no parece ser el caso aquí.

Por su parte, el hallazgo de las actividades positivas como factores protectores contra condiciones de salud mental (Layous *et al.*, 2014) parece ser de nuevo más de sentido común que propiamente científico. Sin negar el beneficio de las actividades positivas ni dejar de reconocer el mérito de la PP para destacarlo, la cuestión por lo que aquí respecta es discutir su estatus científico. En particular, se trata de comprobar si las actividades positivas suponen conocimientos científicos transferidos como tecnologías para

problemas sociales (bienestar, salud) o si en realidad son prácticas de sentido común. Por lo pronto, no sería necesario esperar a que la investigación sugiera que estar bien es antídoto de estar mal, como cuando se dice: «Las investigaciones sugieren que las emociones positivas, el sello distintivo del bienestar, pueden servir como antídotos para las emociones negativas, como la tristeza y la ansiedad» (Layous *et al.*, 2014: 3). El antídoto aquí resulta de la propia lógica de los conceptos y experiencias implicadas, a diferencia de los antídotos en medicina, que se derivan del estudio de la estructura química de venenos o sustancias tóxicas (no conocidos de antemano).

La espiral de positividad por la que, se supone, emociones positivas extienden-y-desarrollan el bienestar no parece referirse a otra cosa que a aspectos implicados por la misma noción de sentirse bien. Como dicen los autores: «Cuando Jane se siente bien, es probable que emprenda acciones que crean o refuerzan recursos personales duraderos en sus relaciones (por ejemplo, comunicarse con un amigo), en la salud (por ejemplo, yendo al gimnasio) o en el trabajo (por ejemplo, solicitar un trabajo)» (Layous *et al.*, 2014: 4). Cuando se entresaca el sentimiento del resto de aspectos que forman parte de las emociones, como las acciones, las actitudes o el modo de relacionarse, parece que las «emociones positivas» fueran causas de acciones y efectos saludables descubiertos empíricamente. Sin embargo, se trata de aspectos de la misma emoción no reducida ni reductible a una sensación aislada. Aun cuando estas relaciones sean verdaderas, no dejan de ser lógicas, y no constituyen por tanto descubrimientos empíricos.

De hecho, las actividades empíricas implicadas en expresión de optimismo y la gratitud derivan de lo que ya hace la gente feliz, no de la diseminación de ciencia puntera, como se da a entender. Como reconocen los autores, «los investigadores estudiaron a la gente que es feliz de forma natural para saber cómo sus pensamientos y comportamientos reforzaban su felicidad». Al final, la ciencia consiste en «validar estas ideas» (Layous *et al.*, 2014: 5). Uno se preguntaría: ¿dónde está entonces la ciencia de la PP?, ¿en confirmar lo que ya se sabe, es obvio y la gente ya hace?

*La sofisticada confirmación de lo obvio*

Aunque ya estaba incluida en la crítica anterior referida al modelo de actividad-positiva de Lyubomirsky, la teoría de la ampliación-y-construcción (Broaden-and-Build Theory, BBT) de Fredrickson merece una consideración más explícita, en atención a su formulación en proposiciones teóricas, su modelización matemática y sus bases fisiológicas y genómicas<sup>20</sup>. Como muestra Bergþóra Snæbjörnsdóttir, la BBT está entretrejida con proposiciones de sentido común debido al significado implicado y a las relaciones entre los conceptos en cuestión, un conjunto de teoremas de sentido común, no empíricos sino *a priori* (Snæbjörnsdóttir, 2010). Dejando aparte que las proposiciones vienen a ser más que nada variaciones parafraseadas unas de otras, se revisará brevemente cada una de ellas en orden a mostrar su carácter *a priori*, siguiendo los más extensos y finos análisis de Snæbjörnsdóttir. Cinco hipótesis centrales constituyen la BBT (Fredrickson, 2004 y Snæbjörnsdóttir, 2010):

- 1) Las emociones positivas amplían los repertorios de pensamiento-acción.
- 2) Las emociones positivas anulan las emociones negativas persistentes.
- 3) Las emociones positivas fomentan la resiliencia.
- 4) Las emociones positivas construyen recursos personales.
- 5) Las emociones positivas conllevan bienestar psicológico y físico.

La hipótesis 1 significa que cuando te sientes bien piensas y te comportas diferentemente de cuando te sientes mal. Estar bien o mal implica una variedad de aspectos valorativos, afectivos, disposicionales y comportamentales característicos de alguien que está contento o triste, de modo que los supuestos repertorios de pensamiento-acción ampliados no serían sino aspectos implicados ya por estar contento. Está implícito en el concepto de «estar contento» que uno se muestra más divertido, optimista, hablador e interactivo, a diferencia de si se está deprimido.

Contrariamente a esta hipótesis, también se podría concebir una ampliación positiva derivada de emociones negativas, así como un «estrechamiento» debido a emociones positivas. Una emoción como los celos, que Fredrickson categorizaría como negativa, puede llevar a pensar de

modo creativo e innovador como para llegar a ser al menos tan competente como la persona de la que se tienen celos. En el amor, una emoción que Fredrickson no dudaría en categorizar como positiva, la gente es a menudo extremadamente estrecha de miras, de manera que el objeto amado llega a ser el centro de su vida tomando a veces decisiones sin considerar el «resto del cuadro»<sup>21</sup>.

Si, como parece, las emociones positivas también pueden estrechar más que ampliar y las negativas ampliar en vez de estrechar, la hipótesis de la BBT como proposición general queda en nada, ni refutada ni confirmada, amén de resultar naíf (por ingenuamente bondadosa).

La hipótesis 2 es autoevidente, puesto que si estamos bien, no estamos mal. Cuando te sientes mal y después te sientes bien, te sientes bien e incluso mejor. Por lo mismo, también sería cierto que las «emociones negativas anulan» los efectos persistentes de «emociones positivas». Es claro que si el vaso está lleno no está vacío, pero puede estar medio lleno o medio vacío. La dicotomía entre emociones positivas y negativas que sostiene la PP limita el entendimiento de la ambivalencia que a veces pueden tener las mismas emociones. Por ejemplo, la nostalgia ¿sería positiva o negativa? La dicotomía limita también el entendimiento de la posible coexistencia entre emociones contrarias entre sí. Por ejemplo, la tristeza por la desgracia de alguien puede coexistir con la simpatía con quien sufre. Mientras que la tristeza sería categorizada como negativa por la PP, la simpatía sería categorizada como positiva. ¿Cómo entender lo que decían Miguel Ángel en el siglo XVI, cuando aseguraba que «mi alegría es la melancolía», o Victor Hugo en el XIX, cuando también apuntaba que «la melancolía es el placer de estar triste»?

La hipótesis 3 es un ejemplo en el que ambos términos de la proposición comparten el mismo contenido. La gente resiliente se caracteriza por una alta emocionalidad positiva. Ser resiliente se define por las propias emociones positivas que hipotéticamente fomentan la resiliencia como una actitud positiva: ser optimista, sentirte capaz, etc.

La hipótesis 4 parafrasea básicamente la hipótesis anterior. No es sorprendente que inducir a los participantes en un experimento a sentir más emociones positivas durante un mes, pidiéndoles encontrar significados positivos, ponga de relieve aspectos que caracterizan la resiliencia, puesto

que esta se define por el uso de recursos personales como los inducidos.

La hipótesis 5 está asegurada de entrada, ya que el bienestar mismo se caracteriza por emociones positivas como la felicidad, el interés, el amor y la esperanza. La proposición 5 repite el mensaje básico de la BBT: sentirse bien hace que uno sienta bienestar.

La evidencia empírica aducida por Fredrickson en apoyo de las proposiciones que sustentan la BBT no implica la validación de una teoría, más allá de afirmar lo obvio y en todo caso de apoyar hipótesis nada desafiantes. Como concluye Snæbjörnsdóttir (2010: 36): «La vasta evidencia acumulada en apoyo de estas hipótesis no conlleva el valor de verdad de la teoría». Sin ser ninguna de las hipótesis falsa, lo cierto es que tampoco son hipótesis verdaderas más que tautológicamente. Ni siquiera serían verdaderas hipótesis científicas que amplíen y construyan nuevo conocimiento.

Con sus elegantes «dinámicas de la espiral ascendente», y presentada como «investigación puntera» por los propios autores, la BBT pretende haber encontrado una base matemática y fisiológica. La base matemática se ha descrito en términos de una *ratio de positividad*. Se refiere a la ratio 2,9 (en rigor matemático 2,9013), redondeada a 3, según la cual la proporción de tres experiencias positivas a una negativa marcaría el florecimiento óptimo. Se trata de una especie de «efecto mariposa», de manera que «las experiencias de afecto positivo, aunque fugaces, pueden provocar procesos dinámicos con repercusiones posteriores en el crecimiento y la resiliencia» (Fredrickson y Losada, 2005: 679). Como la positividad no crece linealmente (demasiada positividad no es buena), también existe un punto máximo en el que la «dinámica compleja del florecimiento» se desintegra y, en lugar de florecer, comienza a languidecer, concretamente, en la ratio de positividad de 11,6346 (Fredrickson y Losada, 2005: 684). Esta «ley» de la positividad se habría descubierto mediante la aplicación de ecuaciones diferenciales de la dinámica de fluidos a cambios emocionales a lo largo del tiempo.

El problema de la ratio de positividad es que resultó ser un fiasco. Nick Brown y colaboradores demostraron que la aplicación de ecuaciones diferenciales para modelar los cambios en las emociones humanas a lo largo del tiempo carece de toda justificación (Brown *et al.*, 2013: 2). Fredrickson ha reconocido el fiasco e intentado salvar «el niño» (la idea de positividad) de

ser arrojado con el «agua sucia» (las ecuaciones matemáticas). La supuesta ratio de positividad se ha convertido ahora en afirmaciones heurísticas, del tipo «las emociones positivas proporcionan beneficios» y «más alto es mejor, dentro de límites» (Fredrickson, 2013: 3 y 7). La verdad es que para decir esto no se necesitan ecuaciones matemáticas, ni siquiera una teoría que se precie de ser tal<sup>22</sup>.

Respecto a su base fisiológica, la BBT pretende haber mostrado cómo las emociones positivas construyen la salud física a través de la dinámica de una espiral ascendente de emociones positivas, conexiones sociales positivas percibidas y tono vagal (en adelante TV). El TV refleja el funcionamiento del nervio vago, un componente central del sistema nervioso parasimpático que regula la frecuencia cardíaca en respuesta a señales de seguridad e interés (Kok y Fredrickson, 2010 y Kok *et al.*, 2013). Esta dinámica de espiral ascendente es una especie de círculo virtuoso en el que el TV facilita el bienestar emocional y social y estos, a su vez, conducen a un mayor TV. La evidencia proviene de estudios en los que los participantes monitorizan y refieren sus emociones positivas y el grado en que se sienten socialmente conectados durante unas semanas. Unos se asignan a un grupo experimental, consistente en generar emociones positivas a través de la meditación de amabilidad-cariñosa (*Loving-Kindness Meditation*, LKM), y otros a un grupo de control de lista de espera como comparación.

El modelo estudia las relaciones entre emociones positivas, conexiones sociales y TV y, a pesar de su elegancia, sigue siendo tautológico, ya que en realidad consiste en separar partes componentes de un mismo fenómeno, presentado como diferentes variables de suyo conectadas. Así, por ejemplo, estos estudios comienzan por enmarcarse como investigación sobre «emociones positivas», por lo que crean fácilmente un contexto positivo para evaluar, positivamente por supuesto, las relaciones sociales. Este marco positivo está dado por la atmósfera de amabilidad cariñosa en la que se llevan a cabo los estudios, con participantes motivados para la generación de emociones positivas, como los propios autores reconocen.

En particular, en el estudio en el que las emociones positivas son autogeneradas por la meditación de amabilidad cariñosa (una práctica contemplativa que se centra en sentimientos autogenerados de amor,

compasión y buena voluntad hacia uno mismo y hacia los demás), no es sorprendente que las emociones positivas estén asociadas con conexiones sociales positivas percibidas. En vista de lo anterior, se vuelve audaz ofrecer ahora las conexiones sociales positivas como un «vínculo causal entre las emociones positivas y el tono vagal mejorado». Porque, como es sabido, el TV es sensible a la respiración y «buen tono emocional» que la propia amabilidad cariñosa induce, siendo además que la misma amabilidad cariñosa define las «conexiones sociales positivas percibidas». Consiguientemente, las relaciones entre las variables en el modelo parecen estar garantizadas por su naturaleza tautológica autorreferencial. La demostración de relaciones entre cosas inherentemente relacionadas, sin ser algo incierto, no es un gran hallazgo científico. Nada es mentira, pero tampoco es gran ciencia.

En relación con la base genómica, la BBT pretende haber mostrado «correlatos transcripcionales genéticos divergentes en las células inmunitarias humanas», en el sentido de una mejor regulación en el bienestar eudaimónico y peor en el hedónico aun cuando no hay diferencias en la experiencia consciente entre uno y otro, entre el «bienestar bueno» y el «bienestar malo» (Fredrickson *et al.*, 2013). Según parece, el bienestar hedónico, *vicioso*, se paga con peor salud, mientras que el bienestar eudaimónico, *virtuoso*, se cobra con mejor salud. Dejando de lado la controversia de los supuestos hallazgos (Brown *et al.*, 2014 y Coyne, 2013a), llama la atención el afán por dar base científica natural, en este caso genómica, a distinciones morales. Las distinciones morales y ético-religiosas se justifican por sí mismas de acuerdo con su contexto de referencia histórico, social, moral, religioso y político. Si, por ejemplo, la ciencia no encontrara diferencias genómicas, sea por caso entre corruptos y honrados u honestos, ¿no tendría base esta distinción? En términos de «efectos saludables», puede que los corruptos lleven una buena vida (aunque en términos morales no sería una vida buena), mientras que los honrados y honestos pueden llevar una vida de sacrificio, estrés, de enfrentamiento con las injusticias, sinsabores, desagradecida: no precisamente una buena vida sana y jovial.

La supuesta base genómica del bienestar hedónico y eudaimónico que dice mostrar la BBT parece, más que nada, una ciencia *ad hoc*, no exenta de intereses (a pesar de la propia autoconcepción de ciencia natural objetiva,

desinteresada), sino al servicio de distinciones morales que la naturaleza no hace. La propia distinción entre emociones positivas y negativas no es científica, sino moral, valorativa, ella misma de signo hedónico, referida a la experiencia de bienestar, confortabilidad y satisfacción. Cuántas veces ya se ha señalado, y reconocido por la propia PP, que las emociones positivas pueden ser insanas y las negativas adaptativas y saludables, dependiendo siempre del contexto y las circunstancias.

El nuevo «retoño» teórico de la BBT, llamado «modelo de la espiral ascendente del cambio de estilo de vida» (Fredrickson, 2013c y Van Cappellen *et al.*, 2018), viene a ser otra vuelta-de-tuerca del mismo modelo autorreferencial, como venimos diciendo. La nueva vuelta consiste en añadir estilos de vida saludables movidos por procesos inconscientes disparados por emociones positivas. Los estilos de vida así autogenerados realimentarían una cascada de procesos biológicos y psicológicos que, como una flecha o cohete, lanzarían hacia arriba una «espiral ascendente de emociones positivas que pueden contrarrestar espirales descendentes de negatividad» (Fredrickson, 2013c).

La propia representación gráfica del modelo (una flecha hacia arriba superpuesta a una espiral creciente) impresiona como un cohete autopropulsado, lanzado desde un desierto sin contar con las condiciones de la vida, las circunstancias personales y los contextos sociales, sin ningún lastre negativo que la propia propulsión positiva parece dejar atrás. Tras el fiasco de la ratio de positividad (tanto la mínima como la máxima), ahora ya no se refieren límites a su crecimiento. El modelo no dejará de contar con evidencia correlacional, debida probablemente a relaciones lógicas entre las variables, así como experimental, debida sobre todo a estudios proclives a hallazgos confirmatorios inducidos en buena medida por la atmósfera positiva del estudio, la deseabilidad social y la propia relación conceptual, experiencial y semántica de las variables, como hemos apuntado.

### ***Razones por las que la felicidad no se presta a ser objeto científico***

La mala ciencia que parece presidir incluso la mejor teoría no se debe meramente a debilidades o fallos en tal o cual aspecto. La cuestión de fondo

es que la propia idea de felicidad no se presta a ser el objeto de una ciencia. El problema de una ciencia de la felicidad, como se autodefine la PP, es que termina por cosificar la experiencia subjetiva de bienestar, entresacándola de una diversidad de condiciones y situaciones de las que la felicidad depende.

### *Ciencia a costa de la hipóstasis de la experiencia subjetiva*

La cuestión es que el predicado «felicidad» es vacío, sincategoremático, sin sentido propio, a expensas de ser completado con algo que, además, es diferente entre las personas y aun dentro de una misma persona. Como dice Gustavo Bueno (2005), un concepto sincategoremático como la felicidad «pide resolverse en cada caso en muy diferentes contenidos o valores, contrapuestos muchas veces entre sí». Aun cuando se usa como término categoremático: como sujeto (cuando se dice, por ejemplo, que la felicidad es el fin de la vida) o como predicado (yo soy feliz), no está diciendo en realidad nada unívoco que tenga significado por sí mismo, como no sea un bienestar subjetivo, a definir. El hecho de su uso frecuente se debe a que funciona como un comodín<sup>23</sup>. La cuestión es, pues, que nadie sabe lo que es la felicidad, que no parece ser una cosa concreta y definida, como ya resultaba claro desde antiguo (ver Tabla 2.1).

TABLA 2.1. Nadie sabe lo que es la felicidad

Aristóteles: «Pues bien, sobre el nombre hay prácticamente acuerdo por parte de la mayoría: tanto la gente como los hombres cultivados le dan el nombre de “felicidad” y consideran que “bien vivir” y “bien-estar” es idéntico a “ser feliz”. Pero sobre la felicidad —qué cosa es— ya disputan y la gente no lo explica de la misma manera que los sabios. En efecto, unos la consideran una de las cosas visibles y manifiestas, como el placer, la riqueza o el honor; otros, otra cosa —y a menudo una misma persona la tiene por cosas diferentes: la salud, cuando está enfermo, y la riqueza cuando es pobre—».

*Ética a Nicómaco, 1, 4 [1095a]*

Séneca: «Todos los hombres, hermano Galión, quieren vivir felices, pero al ir a descubrir lo que hace feliz la vida, van a tientas, y no es fácil conseguir la felicidad en la vida, ya que se aleja uno tanto más de ella cuanto más afanosamente se la busque».

*Sobre la felicidad, I*

Locke: «Aun cuando todos los hombres tienden a la felicidad, no todos se mueven por un mismo objeto».

*Ensayo sobre el entendimiento humano*, 21, §55

Kant: «Por desgracia, la noción de felicidad es un concepto tan impreciso que, aun cuando cada hombre desea conseguir la felicidad, pese a ello nunca puede decir con precisión y de acuerdo consigo mismo lo que verdaderamente quiere y desea».

*Fundamentos para una metafísica de las costumbres*, A46

Además, estaría el problema de que lo que hace feliz a uno puede suponer la infelicidad de otro. El propio Kant pone un supuesto y un ejemplo histórico. El supuesto es «el cordial entendimiento de dos cónyuges empeñados en arruinarse la vida mutuamente. “¡Oh, maravillosa armonía, lo que quiere él también lo quiere ella!”». El ejemplo histórico sería lo que se cuenta del compromiso contraído por el rey Francisco I con el emperador Carlos V: “lo que mi hermano Carlos quiere poseer (Milán) también lo quiero yo”».

*Crítica de la razón práctica*, A51

Lo que tienen de común los distintos «sucesos» de felicidad es una cierta experiencia de bienestar, satisfacción, alegría o gozo, sintiéndose uno «feliz», cualquier cosa que ello sea. Esta experiencia subjetiva, entresacada del conjunto de la vida, descontextualizada, objetivada al medirla con cuestionarios y reificada en el lenguaje, es básicamente el objeto de la ciencia de la felicidad: un concepto hipostasiado. Así, Sonja Lyubomirsky, Laura King y Ed Diener, al preguntarse cuál es el «sello distintivo de la felicidad», la definen como la «experiencia frecuente de emociones positivas» en la que se basa su investigación (Lyubomirsky *et al.*, 2005: 820). De esta hipóstasis, objetivación o reificación de la experiencia subjetiva de esto y lo otro es de lo que pretende hacer ciencia la PP. Así, cuando se mide la felicidad de alguien, por ejemplo de los soldados, preguntando típicamente: «En términos generales, ¿cuán satisfecho se ha sentido con los siguientes aspectos de la vida durante las últimas cuatro semanas?», la vida en su conjunto, el trabajo, los amigos, la moral de la unidad (militar), la familia (Seligman, 2011: 161), no se puede dejar de recordar a aquel soldado de Napoleón que, al parecer, hacía su historial sumando la edad, las heridas, las batallas ganadas y el número de hijos. Al final, no se sabe más que esa persona, un ejército o una

población tienen una puntuación abstracta de bienestar, abstraída de las realidades de la vida, probablemente dispares entre sí. En el caso de los soldados, el bienestar y la felicidad podrían consistir en matar a muchos enemigos, recibir buenas noticias de casa o ayudar a un compañero.

La PP habla también de florecimiento como funcionamiento óptimo que incluye virtudes morales y fortalezas del carácter. Sin embargo, todo redundaría en la felicidad como experiencia subjetiva. Así, lo que la PP mide con sus cuestionarios («Herramienta de evaluación global», «Satisfacción de la vida») y enseña con sus ejercicios («Visita de gratitud», «Tres bendiciones»; Seligman, 2011) se resuelve, en la práctica, en una experiencia subjetiva *reificada*. La propia noción de virtud usada por la PP se puede ver «como una reificación de los atributos de los estudiantes individuales separados de su contexto sociocultural» (Kristjánsson, 2013: 21).

Por otro lado, las virtudes y fortalezas del carácter parecen ser en realidad redundantes con respecto a modelos de personalidad ya existentes. De acuerdo con Erik Nofle y colaboradores, no está claro —ni conceptual ni empíricamente— que las fortalezas del carácter no representen simplemente rasgos de personalidad etiquetados ahora como virtudes y fortalezas y reapropiados por la PP. En primer lugar, la estructura empírica de las fortalezas del carácter no ha sido replicada. En segundo lugar, las fortalezas se solapan en buena medida con rasgos de personalidad ya conocidos, como los «cinco-grandes» (apertura, responsabilidad, extraversión, amabilidad, estabilidad emocional). Finalmente, las fortalezas predicen el bienestar emocional y físico, como también lo predicen los rasgos de personalidad, por lo que serían redundantes como aportación de la PP. Como concluyen Nofle y colaboradores, las fortalezas del carácter que introduce la PP no resisten un examen minucioso (Nofle *et al.*, 2011: 215 y 223).

Se puede observar una ambigüedad en los psicólogos positivos más científicamente orientados (típicamente, Fredrickson, Lyubomirsky y Seligman) entre su compromiso «hapiológico» con el bienestar hedónico y su actitud científica más interesada en el bienestar *eudaimónico*. Aparte de que la gente puede sentirse igualmente feliz con uno de ellos, sin tener que elegir entre el bienestar hedónico o el *eudaimónico*, el problema es que si la PP promueve la felicidad *eudaimónica* (la buena), deja de ser una ciencia

descriptiva, como pretende (pero que ni siquiera era), para convertirse en una ciencia prescriptiva: una doctrina moral, como ya era con su propio énfasis positivo. En todo caso, su énfasis positivo (valorativo) desdice su autoconcepción como ciencia descriptiva, objetiva, natural, universal y positivista. La versión de autoayuda de los psicólogos positivos de perfil más científico viene a confirmar esta ambigüedad y esta moralina.

### *Mala ciencia y científicismo*

Si la mejor ciencia de la felicidad realizada según los estándares científicos es insostenible, como hemos tratado de mostrar, entonces tendríamos que revisar los propios estándares científicos y concluir de acuerdo con Frawley (2015a) que la PP es «mala ciencia» y «científicismo». Como apuntan Bernardo Moreno-Jiménez y Aldo Aguirre-Camacho, la insistencia sobre el estatuto de la PP como ciencia, incluso como ciencia *rigurosa*, quizá indica que los autores tienen sus dudas, con afirmaciones más retóricas que reales.

En relación con los estándares científicos, ya se han dado algunas razones por las que la felicidad no se aviene a ser «objeto» de una ciencia natural, positivista, universal, como la que se arroga la PP, como no sea a costa de su reificación (hipóstasis) y de hallazgos obvios (tautologías). La cuestión de fondo es que los estándares científicos de la PP son los mismos de la corriente dominante de la psicología académica estándar. Esta afinidad explica por qué la PP se ha instalado tan fácil y acríticamente en la psicología académica y no solo en la popular. El problema aquí es tan viejo como la historia de la psicología desde Wilhelm Wundt (1832-1920). La psicología experimental y la psicología de los pueblos, que Wundt concibe integrables, se parten en dos con el positivismo (Külpe, Titchener). La psicología experimental (junto con la psicología estadística correlacional) sería erigida como referencia de psicología científica (las «dos disciplinas de la psicología científica» diría Cronbach) identificada estratégicamente como ciencia natural conforme a la concepción positivista de ciencia de la época, pasando por alto las objeciones tempranas del propio Wundt.

El caso es que la psicología científica estándar marginó una variedad de psicologías científicas no-positivistas, como la tradición holista-

fenomenológica-gestáltica, la genética del desarrollo, la del yo social, la psicodinámica, la cultural o la funcional americana, por citar unas cuantas tradiciones. Afortunadamente, estas psicologías no dejaron de desarrollarse y siguen ahí como grandes alternativas. No se refiere a la sustitución de una corriente dominante, por lo demás improbable, sino a la posible atemperación de la psicología como pretendida ciencia natural en dirección a una «psicología de los pueblos» culturalmente informada. En todo caso, no está de más tener presente la existencia de alternativas a la psicología positivista naturalista. Citaremos a título indicativo la nueva psicología cognitiva 4e (Rawlands, Thompson), la ciencia conductual contextual (Skinner, Hayes), la psicología ecológica (Gibson, Chemero), la psicología cultural (Vygotski, Valsiner), la psicología existencial (Greenberg, Sullivan), así como el enfoque constructivista (no construccionista postmoderno) que pondremos en juego en la tercera parte.

El problema no es el método experimental o estadístico, sino el metodologismo. El problema tampoco es entre psicología científica y no-científica, sino qué tipo de ciencia es la psicología dentro de la pluralidad epistemológica más allá de la insostenible concepción de ciencia única o unidad de la ciencia, una concepción metafísica donde las haya. En nuestra perspectiva, la psicología sería una ciencia social, humana, contextual, constructivista, en todo caso no-natural positivista ni tampoco construccionista postmoderna. Asumimos la ciencia como una actividad racional constructiva de realidades objetivas abiertas y cambiables pero no intercambiables, de manera que fuera igual una que otra.

A la par de la crítica de la PP, se debería hacer toda una crítica del positivismo de la psicología apostada en la ciencia natural y en un supuesto «método científico» que, sin embargo, no existe como tal. No hay ciencia sin método, pero lo que no hay tampoco es el método científico. El método científico como algo en sí cuya aplicación ya hiciera o confiriera carácter científico funciona en realidad como una metafísica implícita de la psicología académica (Pérez Álvarez, 2018).

La PP epitomiza y lleva al máximo las extralimitaciones de la psicología como ciencia natural, positivista, universal, por lo que termina por ser ejemplo de mala ciencia y de científicismo. Mala ciencia es en la medida en

que sus conocimientos son en el mejor de los casos conocimientos de sentido común, cuando no tautologías, reofrecidos sin embargo como hallazgos científicos. Mala ciencia es también desde el momento en que extiende sus conclusiones más allá de lo que permiten las evidencias y hace proclamas grandiosas sin base suficiente, como prometer la felicidad entendida como una elección personal que se alcanza con tal de aplicar unas técnicas (Coyne y Tennen, 2010 y Matthews y Zeidner, 2003).

La PP es al final un ejemplo de fundamentalismo científico o científicismo más que de ciencia. El científicismo se refiere básicamente a una sobreconfianza en la ciencia como fuente de conocimiento en relación con los distintos aspectos de la vida humana y en último término de los problemas que enfrenta la humanidad. Más en particular, el científicismo implica un compromiso no solo con los métodos científicos, sino también con la metafísica naturalista de las cuestiones humanas. El científicismo supone que el conocimiento científico es el único conocimiento real; presuponer lo demás sería opinión o conocimiento sin base, siendo las ciencias naturales el criterio de ciencia. El científicismo ha llegado a ser la «nueva ortodoxia» para entender y resolver las cuestiones humanas (Williams y Robinson, 2016: 4), primo hermano del solucionismo, la optimización y las «mejores prácticas», tendencias convertidas ya en una normativa incuestionada (Brown, 2015: 182 y Davis, 2016). La noción de mejores prácticas «implica un círculo sin fin», entre investigadores y practicantes, así como entre esfuerzos e instituciones diversas: empresas, familias, fábricas, escuelas... que solo se pueden disputar en términos de prácticas aún mejores, no mediante la objeción a lo que promulgan (Brown, 2016: 181). La PP y la industria de la felicidad están en la espiral ascendente del científicismo, el solucionismo, la optimización y las llamadas mejores prácticas.

De acuerdo con los seis signos del científicismo de la filósofa de la ciencia Susan Haack (2010), la PP puntúa en todos ellos de modo por así decir notable y sobresaliente. Permítasenos revisarlos brevemente, con ejemplos representativos de los autores de referencia (Seligman, Fredrickson y Lyubomirsky), por no hablar de autores de segunda y tercera fila. Se puede hacer esta valoración después de haber visto lo que ofrece realmente la PP.

- 1) *Usar las palabras «ciencia», «científico», «científicamente», etc., de manera honorífica, como términos genéricos de encomio epistémico.* El uso honorífico de la ciencia es continuo en los libros de Seligman (*La auténtica felicidad* es la basada en la ciencia), de Fredrickson (*Positivity*, subtulado como investigación puntera) y Lyubomirsky (*La ciencia de la felicidad*). Por ejemplo, el libro de Lyubomirsky tiene pocas páginas en las que no use algún término de este tipo («la ciencia muestra», «la investigación muestra», «mi laboratorio», «la psicología científica»).
- 2) *Adoptar las maneras, los símbolos, la terminología técnica, etc., de las ciencias, sin tener en cuenta su utilidad real.* Dos ejemplos muy claros: la fórmula de la felicidad  $F = R + C + V$  (R: rango base del 50% genético, C: circunstancias del 10% y V: actos voluntarios del 40% de posibilidad de mejora) y la ratio de positividad del 3:1. Mientras que la primera es completamente gratuita, en rigor una estupidez, la segunda —después de su derivación de un sofisticado aparato matemático— ha mostrado ser un completo fiasco.
- 3) *Una preocupación por la demarcación, por ejemplo, por trazar una clara línea entre la ciencia genuina y la que no lo es.* Un ejemplo ubicuo está en la insistencia de la ciencia de la felicidad frente a la tradición pre- o no-científica. La «auténtica felicidad», como titula Seligman su libro, tiene este sentido. El desmarque de Fredrickson respecto de los poetas es un ejemplo curioso. «Mientras que un poeta busca nuevas metáforas para expresar ideas acerca de las emociones, yo soy científica y busco nuevas maneras de cuantificarlas. Lejos de un ejercicio aburrido, abstracto, encuentro que un enfoque científico de las emociones revela verdades ocultas, quizá universales, acerca de la naturaleza del ser humano. Si alguna vez te has preguntado *¿por qué tengo emociones?* o *¿qué supondría mirar el lado positivo?*, puedo decírtelo. La ciencia más reciente muestra cómo la experiencia emocional afecta día a día el curso de nuestra vida» (Fredrickson, 2013a). Pues bien, tras el fiasco cuantitativo de la ratio de positividad, la autora mantiene la ratio como metáfora (típico, según ella, de poetas) en una nota de la nueva edición del libro. Igualmente, resulta cuando

menos irónico el desmarque que hace como «científica» respecto del «vendedor» de productos para «cambiar la vida» en su libro (*Positivity*), el cual es en realidad un ejemplo de ello. «¿Por qué deberías comprar esto? [mi ciencia o el libro] ¿Dónde está la prueba de que la vida cambiará? Soy científica, no vendedora. Elijo mis palabras muy cuidadosamente. Mis afirmaciones se basan en la evidencia. Llevo más de veinte años en esto afinando mis palabras para evitar sobregeneralizaciones» (Fredrickson, 2013a: 95). Se trata, sin embargo, de la misma retórica de los vendedores de la que la autora quiere desvincularse.

- 4) *Una preocupación correspondiente por identificar el «método científico», que, se presume, explica cómo han sido tan exitosas las ciencias.* Un ejemplo (que también podría ser de demarcación) del método científico como fundamentación incluso del sentido común lo ofrece de nuevo Fredrickson. Cuenta ella cómo en una época de su vida era una *workaholic*, trabajando sin parar. Aunque su novio (ahora su marido, nos dice) tenía que «convencerme de que debería coger vacaciones», ella no descubrió esta posibilidad hasta que su investigación se lo demostró. Como asegura: «Habiendo aprendido de mi propia investigación, cuando cojo vacaciones ahora, dejo de lado los trabajos y el correo electrónico y me centro en pasarlo bien con mi familia» (Fredrickson, 2013a: 30). Lo que este «hallazgo» tuviera de científico se debería a su novio. En general, el marchamo de ciencia es el reclamo de la PP frente a la tradición positiva (Norman Peale) y la psicología humanista (Rogers, Maslow), cuya diferencia dentro de su conexión, dice Seligman, es metodológica, el distintivo de *La auténtica felicidad*. El «cómo de la felicidad», según se titula el libro de Lyubomirsky (*La ciencia de la felicidad*, 2008), es un «enfoque científico para conseguir la vida que quieres».
- 5) *Buscar en las ciencias las respuestas para preguntas que están más allá de su alcance.* La misma felicidad como objeto científico se revela que está más allá del alcance de la propia ciencia. Como hemos dicho, esta pretendida ciencia de la felicidad lo es a costa de su reducción a una experiencia de bienestar abstracta, descontextualizada, convertida

en una puntuación. Al final, se sigue sin saber qué es la felicidad, pues siempre depende de algo más, como ya se sabía de antiguo. La distinción entre bienestar eudaimónico (bueno, virtuoso) y bienestar hedónico (malo, vicioso) no deja de ser una distinción moral más que científica, por más que se trate de fundar en el genoma. La naturalización de fenómenos humanos revela más la tendencia científicista de la época que la evidencia de algún conocimiento que nos hiciera pensar de otra manera. Una naturalización que es, por lo demás, una seña de la ideología neoliberal, como ya hemos comentado.

6) *Negar o denigrar la legitimidad o el valor de otras clases de investigación además de la científica, o el valor de ciertas actividades humanas distintas a la investigación, como la poesía o el arte.* Aun cuando en términos educados (no denigratorios), el científicismo se sitúa a sí mismo por encima de los demás saberes, a los que degrada a pre- o no-científicos, a opiniones, no basados en la evidencia, no probados. Sin desprestigiarlos, la PP deniega y relega otros saberes ante los que, sin embargo, ella misma tiene que justificarse al final. La propia ciencia es un saber que no agota los demás saberes. Antes bien, como saber entretelado con los demás saberes, incluidos otros saberes igualmente científicos, plantea cuestiones que no son ellas mismas científicas, sino, por ejemplo, políticas, éticas o filosóficas. La propia ciencia tiene una metafísica implícita de cuestiones incuestionadas, así como una retórica que, so pretexto de consensos, formato y estilo, genera su propia persuasión. Se requiere de un análisis metacientífico (ontológico y epistemológico) para poner de relieve los propios puntos ciegos de la ciencia, a menudo aplicada irreflexivamente<sup>24</sup>.

---

<sup>15</sup> De hecho, el propio nombre «psicología positiva» fue introducido por Abraham Maslow en 1954 en *Motivación y personalidad*. Véase, por ejemplo, Taylor (2011) y Waterman (2013).

<sup>16</sup> Véanse McNulty y Fincham (2012), Richardson y Guignon (2008) y Slife y Richardson (2008).

<sup>17</sup> Véanse Fernández-Ríos y Novo (2012), Miller (2008) y Pérez Álvarez (2012a).

<sup>18</sup> Seligman (2011: 86). Fredrickson y Lyubomirsky, junto con Seligman, Csikszentmihalyi y Diener, formaron parte del *petit comité* fundacional de la PP (el «manifiesto de Akumal» de 1999, así llamado

por la ciudad mexicana donde se celebró la reunión) y constituyen hoy iconos del Monte Rushmore de la PP, comparable a los presidentes Washington, Jefferson, Roosevelt y Lincoln esculpidos en la piedra de la célebre montaña rocosa. Véase Horowitz (2018: 27 y 155).

[19](#) Véanse Sousa (1990), Nussbaum (2008) y Solomon (2007).

[20](#) Véanse Fredrickson (2004), Fredrickson y Losada (2005), Fredrickson *et al.* (2013) y Kok y Fredrickson (2010).

[21](#) Snæbjörnsdóttir (2010: 18). Como dice Kant (1991: 187): «Quien *ama*, puede muy bien seguir viendo; pero quien se *enamora* tórnase inevitablemente *ciego* para las faltas del objeto amado, aun cuando suele recuperar la vista a los ocho días después de la boda». Por su parte, Ortega se refiere al enamoramiento como «imbecilidad transitoria» debido al estrechamiento de la atención, no ampliación.

[22](#) La famosa ratio de positividad, ahora infame, está en la base del libro de autoayuda de Barbara Fredrickson *Positivity*, subtulado «Investigación de primer nivel revela la espiral ascendente que cambiará tu vida» («Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life»). A partir de 2013, la autora ha cambiado el subtítulo (antes «Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life») y renuncia al modelo matemático, quedando ahora la dinámica de la espiral ascendente como metáfora, y no como descripción matemática. No deja de resultar curioso que una científica que se desmarca de la literatura no-científica se adhiera después a la metáfora cuando su propio rigor científico fracasa. Ver Fredrickson (2013a).

[23](#) Bueno (2005: 335). En el mismo sentido se refiere Sara Ahmed a la felicidad como un peculiar *contenedor* que se puede rellenar con diferentes cosas (Ahmed, 2010: 202). De manera similar, Ashley Frawley (2015b: 4) habla de «signo vehículo» para referirse, entre otras cosas, a la incertidumbre y los miedos de la vida bajo el lenguaje universal de la felicidad.

[24](#) Una indagación metacientífica se ha puesto en juego —en relación con la neurociencia del TDAH— en Pérez Álvarez (2017).

## CAPÍTULO 3

# MÁS QUE CIENCIA, CONSEJOS PRÁCTICOS Y UN GRAN PLACEBO

A falta de ciencia, la utilidad práctica de la PP habrá que entenderla de acuerdo con Kant cuando dice que para «ser feliz no se puede obrar según principios bien precisos, sino solo según consejos empíricos, como los de la dieta, el ahorro, la cortesía, la discreción, y otras cosas por el estilo sobre las cuales la experiencia enseña que por término medio suelen fomentar el bienestar» (Kristjánsson, 2013: 21). En este sentido genérico, hay que reconocer la utilidad de la PP con su énfasis y tono positivos siempre orientados al bienestar, el agrado, la gratitud, el lado bueno de las cosas, el optimismo, la resiliencia, el florecimiento y el sentido. Dentro del giro de la felicidad, de la sociedad de la positividad que ya hemos destacado y «del *Zeitgeist* [espíritu de una época] individualista occidental del siglo XXI», como reconoce Lyubomirsky (2008: 17), las intervenciones positivas tienen su atmósfera propicia donde sin duda funcionan: sintonizan con la gente, son por lo común bien recibidas, agradan y por ello mismo ya pueden ser útiles. Otra cosa es su especificidad científica, la utilidad en problemas serios y el contenido doctrinal.

### *Gran placebo*

Respecto a la especificidad supuestamente derivada de la PP como transferencia de conocimiento e investigación puntera, no está claro cómo las intervenciones positivas pueden diferenciarse del *placebo*, que por definición es algo positivo que, literalmente, *agradará*<sup>25</sup>. Concebimos aquí el placebo como un fenómeno de interés por sí mismo, no algo espurio a restar como en la investigación biomédica, aunque no desdeñable en la práctica médico-

clínica (no espurio en este caso). El placebo es inherente a la práctica clínica, médica y psicológica, siendo tanto más indisociable de las terapias psicológicas en la medida en que estas implican la generación de expectativas de mejora, alianza colaboradora o alivio, aun antes de empezar a aplicar las posibles ayudas específicas y como contexto de ellas, ya que sin el contexto de una «buena relación» difícilmente funcionan las ayudas específicas.

Dentro de su ubicuidad en todas las ayudas psicológicas, el placebo parece el territorio de la PP, todo en modo positivo, sin analizar ni enfrentar nada, sin romper esquemas, sin tener que tomar decisiones (otras que no sean elegir la felicidad), ni cambiar situaciones y circunstancias. Al fin y al cabo, como afirma la PP, solo habría un 10% de margen para cambiar algo. Todo lo que cabe hacer está en uno, a su alcance mediante una serie de técnicas (gratitud, amabilidad, saboreo) que, como «la ciencia muestra» (más placebo), nos pueden hacer felices. Tú eliges. Quitando para quienes todo esto resulte inverosímil o un discurso empalagoso, muchos no tendrán por qué no creerlo ni tampoco irles mal, sino, al contrario, sentirse satisfechos de acuerdo con el espíritu de positividad de la época, ligero, suave, depilado, de buen tono.

La PP aduce una creciente evidencia de su efectividad. Sin embargo, se reconocerá que se trata de estudios proclives a la autoconfirmación. Esto es así, entre otras razones, debido a la «contaminación» de las variables (como ya hemos señalado a propósito de las «mejores versiones de la PP»), consistente en medir en la «salida» (resultado positivo) lo que se ha introducido de «entrada» (intervención positiva). El propio contexto de la intervención crea la atmósfera de una valoración positiva del resultado, focalizada en la propia tonalidad positiva. Esta atmósfera puede ser de agrado para el cliente y el propio cliente estar satisfecho con la ayuda recibida. Sin embargo, desde un punto de vista científico, que es lo discutido aquí, tal atmósfera no deja de estar metodológicamente «contaminada». Intervenciones de este tipo son proclives al «efecto Charcot», consistente en tomar como descripciones (resultado positivo) lo que no dejan de ser prescripciones («sé positivo»), sin que ello, por otra parte, haya mejorado necesariamente el «resto» de la vida. El fenómeno ya citado de la deseabilidad social, por el que uno se declara feliz a pesar de todo, tiene también mucho que ver.

Un estudio muy citado realizado por Seligman y colaboradores en 2005 muestra la eficacia de intervenciones positivas, como recordar tres cosas buenas que hayan ocurrido cada día y el uso de las fortalezas de uno, como la honradez o la creatividad, en una nueva manera (uso de tus fortalezas), en comparación con un grupo de intervención-placebo consistente en recordar experiencias de la infancia. Los participantes fueron reclutados de la página web asociada al propio libro de Seligman y el estudio fue llevado también a través de la red (Seligman *et al.*, 2005). No se descarta la posibilidad de que los resultados se deban en realidad a «factores inespecíficos» del estudio, como por ejemplo las expectativas generadas por el lanzamiento del libro, en vez de a los «factores específicos» de las intervenciones positivas, como muestran replicaciones posteriores.

Una reelaboración del estudio llevada a cabo por Myriam Mongrain y Tracy Anselmo-Mattews en 2012 incluyó un segundo grupo de placebo que, a diferencia del original (placebo *neutral*), trataba en este caso de generar explícitamente expectativas positivas diciendo que el recuerdo de experiencias tempranas podría mejorar el bienestar (placebo *positivo*). El resultado fue que todas las condiciones, tanto las intervenciones positivas como los placebos, se mostraron igualmente eficaces. Como sugieren los autores, esto hace pensar que los efectos se deben probablemente a factores positivos *inespecíficos* (Mongrain y Anselmo-Mattews, 2012). Si las intervenciones de la PP tuvieran ingredientes *específicos*, sería de esperar que fueran superiores al placebo, aun contando con su efecto. El hecho de que el placebo neutral original fuera ahora tan eficaz como las intervenciones positivas se debe quizá a que estas no fueron tan eficaces (dentro de sus posibilidades) como en el estudio de Seligman y colaboradores, llevado a cabo en pleno entusiasmo del lanzamiento de la PP con participantes altamente motivados.

En otra replicación de un estudio en el que se trataba de «minimizar el efecto de las expectativas de los participantes asociadas al libro de *La auténtica felicidad*», el placebo neutral original fue igual de eficaz que las intervenciones positivas, las cuales incluyen también la visita de gratitud (escribir y enviar cartas de agradecimiento), además de las tres cosas buenas y el uso de tus fortalezas. Como concluyen los autores de este estudio, «el

fallo en encontrar diferencias entre la efectividad de las intervenciones positivas y el placebo lleva a dar peso a la idea de que las intervenciones de la PP no contienen ingredientes específicos» (Woodworth *et al.*, 2017). No estamos diciendo que las intervenciones de la PP no funcionen, sino que funcionan como también lo hace el placebo, por lo que, añadimos, la PP puede ser un gran placebo.

Esta conclusión deriva de estudios aleatorizados controlados, considerados la regla de oro de la investigación clínica. En los estudios aleatorizados controlados, los participantes son asignados al azar para evitar sesgos de entrada a grupos experimentales (lo que se quiere probar, aquí las intervenciones positivas) y a grupos de comparación (típicamente placebo). Sin embargo, estos estudios dicen poco acerca de los procesos del cambio y de las relaciones causa-efecto, en este caso de las intervenciones positivas respecto de los efectos que se les atribuye. Al fin y al cabo, los estudios aleatorizados controlados comparan promedios de grupos, sin que los resultados sean aplicables a un individuo en particular. Estudios intensivos de caso individual consistentes en diseños experimentales  $n=1$  pueden ser más precisos al establecer posibles relaciones causales entre intervenciones y efectos.

Rosalind Woodworth y colaboradores han llevado a cabo un estudio de este tipo, aplicando las mismas intervenciones positivas del estudio de Seligman y colaboradores a quince participantes tomados de uno en uno (un diseño  $n=1$  no quiere decir que se aplique a un único caso). La aplicación contrabalanceaba el orden de las intervenciones y medía el bienestar día a día, de modo que permite el examen del cambio individual del bienestar concomitante a la intervención. Este estudio, el primero de este tipo, no encontró los efectos de las intervenciones positivas esperados de acuerdo con el estudio de Seligman y colaboradores. No parece entonces que los cambios observados como promedios de grupo se deban a efectos específicos de las técnicas en cada individuo, sino tal vez a un efecto inespecífico derivado del contexto y atmósfera de positividad del estudio. Una explicación considerada por los autores podría estar en la diferencia entre los participantes de ambos estudios. Mientras que el estudio de Seligman y colaboradores se realizó con participantes reclutados en una página universitaria, cultos, acomodados,

ligeramente deprimidos y motivados para ser más felices, los participantes del presente estudio procedían de la comunidad en Australia, se apuntaron respondiendo a anuncios en periódicos, no estaban deprimidos y no tenían las expectativas ni la motivación de los norteamericanos (Woodworth *et al.*, 2016). Si esta diferencia es relevante, no deja de poner de relieve un efecto positivo *inespecífico* más que el pretendidamente específico debido a la supuesta ciencia de la PP. Como concluyen los autores:

La falta de efectos [específicos] en el bienestar subjetivo de intervenciones de la PP ampliamente usadas y reconocidas implica que su utilidad en los contextos clínicos y su recomendación como autoayuda es cuando menos cuestionable. Aunque tales intervenciones pueden producir cambios en el bienestar entre-grupos, no significa necesariamente que produzcan cambios clínicamente significativos en los individuos. A la luz del reciente debate sobre los efectos de las intervenciones de la PP a gran escala (Challen *et al.*, 2014; Coyne, 2013) y la validez de algunas de sus formulaciones generales (Brown *et al.*, 2013), de acuerdo con nuestro estudio, estas intervenciones de la PP no son recomendables ni para el uso como práctica basada-en-la-evidencia ni como herramientas de autoayuda.

Woodworth *et al.*, 2016: 28

No hay evidencia suficiente, sino por el contrario dudas razonables (dejando aparte posibles conflictos de interés<sup>26</sup>), para promover campañas de psicología positiva en la escuela. De acuerdo con lo que venimos diciendo, no serían de esperar las promesas de una ciencia de la felicidad que no existe más allá del buen sentido de consejos prácticos y del placebo. Pero como placebo consistente en un programa sistemático puede ser caro, si es que no un despilfarro, en detrimento de otras mejoras escolares, empezando por la formación, satisfacción y estabilización laboral del profesorado, entre otras. De hecho, el programa de resiliencia del Reino Unido, inspirado en el de la Universidad de Pensilvania en Estados Unidos (reino de Seligman), es decepcionante. Su resultado se quedó en una «reducción de síntomas de depresión pequeña y de corta duración» (Challen *et al.*, 2014: 86). El escuálido resultado se debería, y esta es otra, a la terapia cognitivo-conductual de la vieja «psicología negativa» en la que básicamente consiste el programa, por otro lado con notables problemas metodológicos que llevarían incluso a cuestionar el resultado referido (Coyne, 2013).

Un escepticismo acerca de programas de felicidad en la escuela no implica, ni que decir tiene, defender la infelicidad. Se trata únicamente de

cuestionar la supuesta ciencia en la que se basan los sin duda bienintencionados programas, como por ejemplo poner en duda si la felicidad de los niños es cosa de programas, asignaturas, cursillos o módulos y unas cuantas técnicas. La felicidad, las fortalezas, la resiliencia, se aprenden en el ejercicio de la vida siempre en situaciones y circunstancias relacionadas con otros, pero difícilmente se enseñan como temario, ejercicios y cursillos, donde se puede aprender más que nada el discurso y el paripé. En una atmósfera de felicidad escolar inducida por la propia puesta en escena de un programa de PP, podemos imaginarnos algo así: «¡A ver, niños y niñas!, ¿qué tres cosas buenas os ocurrieron ayer?». Y acaso para algunos no ocurrió nada bueno digno de mencionar. Sin embargo, se ven obligados a dejar de lado «lo negativo» y en su lugar entresacar «pequeñas cosas buenas», viendo lo felices que son los demás (como en Facebook).

Como dice Ruth Whippman, las recomendaciones de la PP son generalmente tan anodinas e incontrovertibles que no merecen ser cuestionadas:

Pero el mensaje promovido de que las circunstancias no importan y que con suficiente esfuerzo individual podemos controlar nuestra propia felicidad es sutilmente tóxico, tanto para los individuos como para la sociedad. Y esto es particularmente preocupante ahora que se está implantando en el corazón de la política pública.

Whippman, 2015: 247

Por lo que se refiere a la PP aplicada a poblaciones médico-clínicas, como por ejemplo en el cáncer, tampoco es para ser muy optimista. A pesar de todo su predicamento, y sin menoscabo de su utilidad cuando sea el caso, en términos de «transferencia de conocimiento aplicado» la PP parece consistir todavía en «mala ciencia, afirmaciones exageradas y medicina no-probada», como Coyne y Tennen concluyen en su revisión (2010) y como confirma Macaskill (2016). Su utilidad, en todo caso no desdeñable, habría que enmarcarla como práctica de base humana, no ciencia básica aplicada, lo que, sin ser poco, es más honesto. En lo tocante a su aplicación militar, después de seis años y 287 millones de dólares invertidos, la moral es baja; no hay evidencia de que prevenga enfermedades mentales e incluso podría ser dañina a la hora de dejar a los soldados con una falsa sensación de resiliencia

(Zoroya, 2018).

### *No siempre placebo*

Aun cuando por su propia naturaleza las intervenciones positivas suelen redundar en un beneficio, no se puede dejar de considerar el posible efecto patógeno de tomar la felicidad como objeto de enseñanza e instrumento para medir y mejorar la calidad de vida, *leitmotiv* de la PP. La cuestión es que tomar aspectos de uno —pensamientos, experiencias, el cuerpo— como objeto de atención puede implicar una reflexividad patógena, en la que la reflexión clarificadora deja paso fácilmente a la rumia y la preocupación, en este caso para ser feliz (Pérez Álvarez, 2012b). La propia Barbara Fredrickson desarrolló en su día la teoría de la auto-objetivación, mostrando las consecuencias de la atención auto-focalizada en el propio cuerpo (Fredrickson y Roberts, 1997).

Algo similar puede darse en relación con la felicidad. De acuerdo con Ruth Whippman: «¿Soy feliz? ¿Bastante feliz? ¿Tan feliz como todos los demás? ¿Podría estar haciendo más al respecto? Incluso la satisfacción básica se siente como un fracaso cuando uno está lanzado tras la Felicidad con mayúscula». Como continúa Whippman, «El objetivo es tan elusivo y difícil de definir que es imposible determinar cuándo se ha logrado, una receta para la neurosis» (Whippman, 2012). De hecho, los estudios muestran que perseguir la felicidad puede traer paradójicamente decepción, soledad y depresión<sup>27</sup>.

A este respecto se ha llegado a hablar de la «felicidad defensiva», consistente en declararse feliz frente al imperativo de serlo y la mala conciencia por no conseguirlo como una patología de la felicidad, así como propia de *happichondriacs*: aquellos que muestran una preocupación hipocondríaca por la felicidad. Se ha definido también el «síndrome del bienestar», una especie de superego que compele a la euforia, la diversión y el continuo estar mejor que bien. El síndrome del bienestar resume un efecto pernicioso de la positividad, el cientificismo y el solucionismo que venimos comentando<sup>28</sup>. Notable es el caso del «imperativo de la felicidad» que se cierne sobre las futuras madres cuando la experiencia de la maternidad no

encaja con el mito de la buena madre feliz (Staneva y Wigginton, 2017). Nadie usa Facebook para sentir tristeza y soledad, pero la reflexión continua acerca de lo feliz que eres en comparación con la rebosante felicidad que parecen tener los demás crea infelicidad, como vimos en el capítulo anterior.

Respecto a su utilidad en problemas serios como la depresión, Lyubomirsky (2008) recomienda los tratamientos establecidos como medicación, terapias psicológicas (cognitivo-conductual, interpersonal y familiar) o su combinación. Dejando aparte la sensatez de la recomendación, la cuestión que suscitamos es la limitación de la PP después de venir a renovar la «vieja» psicología, centrada en problemas, y el reconocimiento implícito de su aplicación a quienes no les pasa nada. En analogía con la psiquiatría cosmética de medicación para estar mejor que bien, la PP vendría a ser la versión de psicología cosmética. El problema en ambos casos es que la cosmética no arregla las cuestiones y desafíos de la vida o solo es un «arreglo» superficial para ir tirando hasta el siguiente, y al final, si acaso, acudir a la «vieja» psicología. La PP sería especialmente apta para clientes JARVIS (joven, atractivo, rico, verbal, inteligente, social), como en tiempos se decía del psicoanálisis, y que ninguna otra psicología desdeñaría. El problema es que mucha gente (no solo *jarvis*) confía en ella para esperar más de lo que puede ofrecer, seducida seguramente por su discurso cientificista.

Respecto al contenido doctrinal de las intervenciones positivas, la PP redundante en el individualismo subjetivista, buscando en uno mismo la solución y la responsabilidad de ser feliz, dado que las situaciones y circunstancias cuentan poco (10%) y el mundo está repleto de oportunidades. «Técnicas» como la gratitud y la amabilidad parecen más en función del bienestar del que agradece (quedar a gusto consigo) que de aquel a quien se agradece algo o se muestra amabilidad (que incluso ni se entera). Se habla poco de solidaridad, empatía, igualdad y justicia social. Sin dejar de ser legítima y útil para uno —hasta donde lo sea—, lo que no sería la PP, de acuerdo con lo que venimos diciendo, es la manera natural, universal y científica de resolver y enfrentar (los problemas de) la vida, sino la típica de una sociedad neoliberal, individualista subjetivista.

*Para repensar la PP o plantarse*

Siquiera por repensar la PP al uso, ofrecemos otra de sus versiones. Nos referimos a la PP de segunda ola, PP 2.0 o PP existencial<sup>29</sup>. El surgimiento de esta alternativa revela tanto el fallo de la PP tradicional (quién lo diría) como la vida más allá de ella misma, que no es sino la psicología de siempre. No está claro que esta nueva PP sea tanto prueba de su madurez como señal de su limitación intrínseca. Al quedarse con el «lado bueno», ni siquiera era la mitad de la psicología. Una psicología con la mitad de lo psicológico no es una psicología cabal. Véanse sus diferencias en la Tabla 3.1, tomada de Wong y Roy (2017). Estaríamos en presencia de una psicología completamente distinta y bien distante de la PP 1.0.

TABLA 3.1. Comparación entre la PP tradicional y la PP de nueva ola

PP tradicional 1.0	Segunda ola de PP; PP 2.0; PP existencial
Dicotómica y binaria	Dialéctica e interactiva
Centrada solo en lo positivo	Centrada en lo positivo y lo negativo
Evita los temas del sufrimiento y la muerte	Enfrenta el sufrimiento y la muerte
Florecimiento a través de lo positivo y evitación de lo negativo	Florecimiento a través de la confrontación y transformación del <i>lado oscuro</i> de la existencia
Orientada a la felicidad y la auto-realización	Orientada al sentido y la auto-trascendencia
Persecución directa de la felicidad	La felicidad como derivación de buscar sentido
Entendimiento aislado del bienestar	Entendimiento completo del bienestar en medio del sufrimiento
Focalización en elementos del bienestar, como la conducta, cognición, afecto...	Focalización en la persona como un todo, adoptando una perspectiva holista
Desconectada de la psicología humanista-existencial	Informada por una psicología humanista-existencial
Basada en un paradigma positivista	Basada en un paradigma pluralista humilde de la ciencia

Basada en hallazgos empíricos de laboratorios de psicología

Basada en hallazgos empíricos tanto de «laboratorios» de psicología como de la vida-real

Basada en una cultura individualista

Basada tanto en culturas individualistas como colectivistas

Siquiera también por pensar en este caso más allá de la PP y en homenaje a enfadados y a quienes ya están cansados del pensamiento positivo o quieren mantenerse firmes ante la locura del auto-mejoramiento, citaremos tres libros. Los enfadados deberían saber que el «cabreo» es «una energía de libre disposición y renovable» al «servicio del crecimiento personal y del progreso de la humanidad», de acuerdo con Jaime Izquierdo (2018: 44). El autor, geólogo de formación y empleado público en medio ambiente, ecología aplicada al medio rural y desarrollo territorial, no aborda el «cabreo» desde ningún campo académico, sino como ciudadano y empleado que quiere hacer frente a las desidias políticas y burocráticas. Sería un ejemplo del valor positivo de una emoción que la PP fácilmente calificaría de «negativa» y por tanto desechable del espacio público. Para los que están cansados del pensamiento positivo, estaría el libro del periodista inglés Oliver Burkeman (2012) como «antídoto» contra la persecución de la felicidad. Este propone la «capacidad negativa», referida tanto a no-hacer («negarse») como a confrontar los pensamientos, las emociones y las situaciones negativas sin mayor irritación, sobre la base de una sabiduría tradicional contrastada.

Para los que quieren resistir la locura del auto-mejoramiento, estaría el libro del psicólogo danés Svend Brinkmann. No todo es *hygge* en Dinamarca, si se recuerda la felicidad danesa. El libro de Brinkmann (2017) está concebido conforme a siete pasos razonados sobre bases literarias y filosóficas, en particular estoicas, para mantenerse firmes frente a la presión para ser feliz y «encontrarte a ti mismo». Aunque parodia los típicos libros de autoayuda, este puede ser realmente de ayuda. Permítase presentar únicamente el enunciado de estos pasos, siquiera para pensar más allá del pensamiento único, en la Tabla 3.2.

*Algo ha pasado entre Aristóteles y el Prozac*

En nuestros días, tomamos la felicidad como un principio de la vida que queremos y buscamos como algo obvio y natural. Desde Aristóteles al Dalai Lama, se encuentran consignas que expresan que la felicidad es el «bien supremo» y el «propósito de la vida». Sin embargo, la felicidad no siempre ha sido el mayor bien a perseguir, ni todos lo tienen como referencia. No es algo natural como respirar, buscar alimento o evitar el dolor. Es en nuestra sociedad del bienestar en la que la felicidad se ofrece como algo obvio y natural, poco menos que un derecho, llegando a ser la medida de nuestra vida.

TABLA 3.2. Mantenerse firmes, resistiendo la locura del automejoramiento

<p><i>Dejar de mirarse el ombligo</i> «Necesitas aprender a mirar fuera, no dentro, abrirte a otra gente, culturas y la naturaleza».</p>
<p><i>Céntrate en lo negativo de tu vida</i> «Para empezar, esto te permite pensar y hablar libremente. Mucha gente disfruta con una buena protesta... En segundo lugar, centrarte en lo negativo es el primer paso para abordar los problemas... En tercer lugar, reflexionando en las cosas negativas que te podrían suceder, llegarás a apreciar más la vida».</p>
<p><i>Ponte en el no</i> Decir «no quiero hacer esto» conlleva fortaleza e integridad... «Hay buenas razones para plantarte y resistir la positividad coercitiva que permea la sociedad moderna y trata de convencernos de que la negatividad es indeseable y peligrosa».</p>
<p><i>Contén tus sentimientos</i> Si estás siempre burbujeante y positivo, pueden pensar que tu constante entusiasmo es un tanto falso. El mensaje es que la realidad es compleja y no siempre hay una respuesta simple. No olvides lo importante que es la duda. Recuerda que estar enfadado no es lo mismo que centrarte en lo negativo.</p>
<p><i>Despide a tu coach</i> «Una vez despedido y decidido a reconectar con la vida más allá del propio yo, lo mejor es hacer algo bueno por los demás...». «El <i>coaching</i> promete que encontrarás las respuestas dentro de ti mismo, pero sabemos ahora que esto es una ilusión».</p>
<p><i>Lee una novela, no un libro de autoayuda o una biografía</i> «Las novelas te permiten entender la vida humana como compleja e inmanejable».</p>
<p><i>Mirar al pasado</i> «Es un requisito para mantener una identidad relativamente estable, así como relaciones morales con los otros, y proporciona una idea de la complejidad de tu vida y de cómo está interconectada con todo tipo de procesos sociales e históricos».</p>

La felicidad no solo depende de las condiciones de la vida; a veces hay necesidades más perentorias que ser feliz. Depende sobre todo de

determinados contextos culturales, que crean y cultivan su discurso (ideologías, doctrinas, sistemas conceptuales). La experiencia de felicidad depende más, por así decir, del *discurso* que se tenga de ella que propiamente de un supuesto *curso* natural de la vida. El bien supremo de la felicidad del que habla Aristóteles es solamente algo al alcance (en todo caso parcial) de quienes tienen la capacidad para llevar una vida contemplativa. Es así porque la felicidad contemplativa es la más parecida a la de los dioses, modelo último de felicidad, inalcanzable para los mortales. Cuando Séneca dice a su hermano Gallión que todos quieren vivir felices, seguramente tiene como referencia la felicidad de un patricio romano, con una casa de campo, esclavos, libros y tiempo para leer. Lo mismo que cuando se dice que «todos quieren vivir en paz», pero en la paz del vencedor, sea por caso la *pax romana*. La idea de felicidad más ecuménica de santo Tomás, en el siglo XIII, diferente de la *aristocrática* aristotélica o *burguesa* de Séneca, se entiende dentro de la Iglesia católica de acuerdo con todo un sistema metafísico-teológico. El sistema conceptual de santo Tomás contempla la participación humana *de* la felicidad de Dios hecho hombre, diferente, por ejemplo, del dios aristotélico, ajeno al mundo sublunar humano.

Por otra parte, la felicidad antigua y medieval estaba ligada a la virtud, incluyendo toda una ascética de la vida y cuidado de sí (vida contemplativa, estoica o cristiana), lejos de un bienestar subjetivo, privado, autocontenido. Estaba lejos también de un uso instrumental de la felicidad para otras cosas (salud, longevidad, éxito profesional, buenos matrimonios). La felicidad era más un bien resultante de las contingencias o azares de la vida y de los esfuerzos por llevar una vida buena conforme a virtudes éticas que un objetivo *per se* o un instrumento.

Pero algo pasó, por así decir, entre Aristóteles y el Prozac, de manera que la felicidad quedó desenganchada del conjunto de la vida, hipostasiada como experiencia subjetiva. Esta transformación empezó a hacerse notar en el siglo XVIII, no en vano declarado por Helvétius el «siglo de la felicidad». Utilizando una conocida distinción de Kant, se podría decir que esta transformación se dio tanto en el ámbito académico como en el mundano. En términos académicos, el propio Kant fue quien separó tajantemente la felicidad de la virtud, en su *Crítica de la razón práctica* de 1788. Mientras

que la virtud, según Kant, se determina de acuerdo con leyes necesarias *a priori*, la felicidad lo hace conforme a meros criterios empíricos relativos a sentimientos subjetivos. En términos mundanos, habría que hablar del creciente interés por la «felicidad terrenal», facilitada por la secularización de la gracia divina y la expansión del comercio y de la cultura del consumo. La felicidad terminó por ser heredera de la promesa de salvación, aquí y ahora. Es la época del utilitarismo surgido en Inglaterra (Jeremy Bentham, John Stuart Mill), con su principio «la mayor felicidad para el mayor número de personas», lo que llevó a Nietzsche a decir: «La humanidad no lucha por la felicidad; solo el inglés lo hace».

No se puede decir que la felicidad haya quedado desvinculada de la virtud a partir de algún momento puntual del siglo XVIII en adelante. Así, por ejemplo, el utilitarismo de Mill se separa del utilitarismo *vulgar* de Bentham en cuanto a la vinculación de la felicidad con «sentimientos nobles», en vez de con el mero contento. Una memorable aseveración de Mill epitomiza esta idea: «Es mejor ser un ser humano insatisfecho que un cerdo satisfecho; es mejor ser Sócrates insatisfecho que un tonto satisfecho. Y si el tonto, o el cerdo, tienen una opinión diferente, es porque solo conocen su propio lado de la cuestión». Sin embargo, el utilitarismo de la felicidad no ha dejado de crecer y extenderse desde entonces, particularmente a través del individualismo estadounidense (liberalismo, pensamiento positivo), en cuya línea y como apoteosis hay que situar la psicología positiva, como veremos en el capítulo siguiente.

---

[25](#) Del latín *placebo*, primera persona de singular del futuro de *placēre*, agradar, satisfacer, parecer bien.

[26](#) A los conflictos de interés se refiere Ruth Whippman (2015: 246).

[27](#) Véanse Ford y Mauss (2014) y Gruber *et al.* (2011). Está por ver si el rasgo de personalidad descubierto por Fredrickson y colaboradores, consistente en «priorizar la positividad», es una buena manera de perseguir la felicidad o si resulta un artefacto más, como sugieren Lahnna Catalino *et al.* (2014).

[28](#) A la felicidad defensiva se refiere Power (2015: 35). La expresión *happichondriacs* se debe a John Schumaker (2006). El síndrome del bienestar lo definen Cederström y Spicer (2015).

[29](#) La PP de segunda ola se encuentra en Ivtzan *et al.* (2016), así como en Kashdan y Biswas-Diener (2015). La PP 2.0, también denominada PP existencial, se encuentra en Wong y Roy (2017).

PARTE II  
INDIVIDUALISMO, SUBJETIVIDAD Y  
CONSUMO: HISTORIA DE LA FELICIDAD  
POSITIVA

## CAPÍTULO 4

# FELICIDAD, IDEOLOGÍA Y POLÍTICA

Las nociones de felicidad e individualismo han progresado históricamente de la mano, intensificando su relación hasta el punto de que en la actualidad la diferencia entre una y otra es difícil de discernir. En este sentido, no es sorprendente que el denominado giro-hacia-la-felicidad (Ahmed, 2010) se haya producido tras la materialización definitiva de lo que algunos autores han identificado como la segunda revolución del individualismo<sup>1</sup>. Esta revolución ideológica y cultural, que encuentra su punto álgido en la década de los noventa con el triunfo del *ethos* terapéutico (Nolan, 1998 y Wright, 2010), del capitalismo emocional (Illouz, 2007 y 2010) y de la cultura de la autoayuda<sup>2</sup>, supone el culmen de todo un proceso de creciente hipertrofia, naturalización y sustantivación del espacio de lo psicológico y lo individual, transformando definitivamente la forma en que se conciben la subjetividad y la experiencia social e individual. Progresivamente, la idea de que los problemas sociales no tienen ni un origen ni una solución colectiva, sino principalmente psicológica y personal, ha calado hondo como la forma más legítima de pensar lo social y lo político, de forma que los déficits, las contradicciones y las paradojas que son propiamente estructurales se justifican cada vez más, y sin encontrar demasiada resistencia, en términos de déficits psicológicos y responsabilidades individuales. Así, por un lado, se ha producido un colapso de lo social en favor de lo individual y subjetivo, de lo político en favor de lo económico, de lo moral en favor de lo técnico, y de la argumentación colectiva en favor de la ingeniería social. Por el otro, el discurso científico de la felicidad, el cual redobla el énfasis de la ideología neoliberal desde una óptica aparentemente más neutral pero sin introducir modificaciones sustanciales al respecto, ha ido progresivamente tomando el relevo del discurso del individualismo en la definición del modelo neoliberal de ciudadano (Cabanas, 2016 y 2018a).

## *La felicidad como individualismo*

Puede que a algunos les resulte extraño pensar que la felicidad esté estrechamente relacionada con la ideología, con la política o con la economía, dado que la felicidad, afirman los científicos y expertos de la felicidad —por no mencionar los medios de comunicación, internet o la vasta y global literatura de la autoayuda de la que bebe— es aquello hacia lo que los seres humanos tendemos de forma natural; el elemento psicológico clave que nos aporta sentido y que pone en nuestras manos el timón de nuestras vidas; la solución al malestar, la depresión, el desencanto y la impotencia que la gran mayoría siente en su día a día. Nada más lejos de la realidad, sin embargo. Si estas afirmaciones tienen algún sustento, no es tanto porque existan pruebas fehacientes, objetivas o incontrovertibles que las corroboren, como hemos visto en la primera parte, sino porque aquellos que las construyen y defienden tienen la suficiente legitimidad, autoridad y poder social para transformarlas en verdades populares, es decir, para hacer que muchos las crean y vivan conforme a ellas. No en vano, estos científicos y expertos han gritado a los cuatro vientos, con bastante arrogancia y con una fe casi religiosa, que por fin han descubierto las claves de la felicidad humana, por lo que parecería negligente por nuestra parte no aplicar este saber a nuestras vidas cotidianas, no introducirlo en nuestras instituciones públicas o privadas, o no dedicar grandes esfuerzos económicos y políticos a desarrollarlo.

Sin embargo, veinte años después de que la ciencia de la felicidad gozara de su propio *big bang*, y tras decenas de miles de publicaciones dedicadas a tal efecto, si algo sabemos con certeza es que no sabemos qué es la felicidad: todo lo que hay son resultados, cuando menos, ambiguos e inconcluyentes. Lo que sí sabemos con mayor certeza, sin embargo, es cuál es la agenda de valores que se esconde tras estos estudios, qué tipo de instituciones, fundaciones y empresas los financian, y qué y con qué fines aplican las organizaciones los conceptos y las técnicas que de tales estudios se derivan. Pero que la PP no haya cumplido sus ambiciosas promesas de mejora de la condición humana y de las instituciones sociales no quiere decir que no haya sido útil. Su papel ideológico, de hecho, lo ha cumplido (y lo sigue cumpliendo) a la perfección. La ciencia de la felicidad ha transmitido con

éxito el mensaje de que somos responsables de nuestros éxitos y fracasos en la vida; de que si nos esforzamos lo suficiente podremos conseguir todo aquello que nos proponamos; de que la realidad no existe, sino solo nuestra propia interpretación de la realidad; de que las actitudes triunfan sobre las circunstancias, sean estas cuales sean; de que debemos mejorarnos a nosotros mismos de forma incesante para mejorar la sociedad, no la sociedad en sí; de que ver el lado bueno de las cosas aliviará nuestro malestar como por arte de magia; de que ser felices constituye la forma más natural, enriquecedora, saludable y funcional de vivir. Tras décadas de ascenso del individualismo, la ciencia de la felicidad se revela hoy en día como una poderosa herramienta para hacernos, si cabe, más responsables de nosotros mismos, pero ni esa responsabilidad nos ha servido para hacernos más conscientes de nuestras vidas, ni la autonomía e independencia que nos promete ha servido para hacernos más libres y menos vulnerables a las sibilinas formas de coerción de ciertas instituciones o a las veladas formas de gestión y control del comportamiento, características de la sociedad del consumo.

El mensaje de la felicidad también ha sido enormemente útil para transmitir el mensaje conservador de que el cambio social es innecesario, infructuoso y decepcionante, al menos en lo que en términos de bienestar y felicidad respecta. Lejos de fomentar que imaginemos y realicemos otros mundos posibles, el mensaje que transmite la felicidad nos conmina a vivir atados a la quimera de que ya vivimos en el mejor de ellos, tratando de convencernos de que nuestro mundo actual es el que mejor nos permite entender el sentido de nuestras vidas, pues es el que supuestamente mejor refleja nuestra naturaleza humana. Con esa rotundidad lo afirman los propios psicólogos positivos, quienes de hecho afirman que el libre mercado es el sistema que mejor se adecua a la felicidad humana<sup>3</sup>. Y aunque no hay idea de naturaleza humana que esté exenta de ideología, ni ideología que esté exenta de una determinada noción de lo que es y de lo que debe ser la naturaleza humana, la ciencia de la felicidad, sin embargo, contribuye a nuestro convencimiento de que no existe la parte de la ideología, sino solo la de la naturaleza.

La noción de felicidad que proviene de científicos y expertos de la felicidad, por tanto, no debe considerarse como un concepto neutral, objetivo

y científico, es decir, desprovisto de cualquier contenido, asunción o prejuicio cultural, moral y antropológico. Si este fuese el caso, de hecho, difícilmente podríamos entender por qué la felicidad y no otro valor, como la justicia, la honestidad, la prudencia, la equidad o la lealtad, ha llegado a jugar un papel tan destacado y prominente en las sociedades actuales. Difícilmente también se podría explicar por qué la felicidad encaja como un guante en la cosmovisión neoliberal, llegando a ser tan central para definir la subjetividad y la experiencia de los individuos hoy en día. En este sentido, y como hemos señalado en otros lugares, una de las principales razones que explican dicha centralidad reside en la utilidad del discurso científico de la felicidad para reavivar y legitimar la ideología del individualismo en términos aparentemente neutrales a través del discurso reduccionista de la ciencia positivista (Cabanas, 2016 y 2018b).

No cabe duda de que la PP relaciona felicidad e individualismo no solo de forma evidente, sino también explícita. Es de hecho frecuente encontrar en muchos de sus estudios la idea de que el individualismo y la felicidad son variables estrechamente interdependientes (Biswas-Diener *et al.*, 2009), las cuales se relacionan entre sí —añaden estos autores— incluso por encima de cualesquiera otros factores socio-culturales, económicos y políticos, como podrían ser los índices de cumplimiento de los Derechos Humanos y de salud democrática de un país, el tamaño del producto interior bruto, o factores de igualdad y clima social (Diener *et al.*, 2009). En otras palabras, se defiende que la relación entre felicidad e individualismo es tan clara que ningún otro factor cultural, político o socio-económico, parece guardar ninguna relación significativa con la primera (Seligman, 2011 y 2017).

Siguiendo este razonamiento, si una mejor sociedad es aquella en la que los individuos son más felices y la felicidad no depende significativamente de ningún factor político o económico, sino principalmente de lo psicológico, no es entonces descabellado preguntarse cosas tales como: ¿para qué, entonces, invertir dinero público en reformar las instituciones?; ¿por qué luchar por una mejor ley laboral, por indemnizaciones a los trabajadores despedidos, por mejores escuelas, por una mejor sanidad pública, por un salario mínimo digno, por becas y subvenciones para los desfavorecidos, o por cualquier otra medida política de esta índole si van a incidir poco en la felicidad?

(Ehrenreich, 2011). Si son los ciudadanos quienes se guisan y se comen su propia felicidad, y si mejorar las condiciones sociales de poco sirve para aumentar el bienestar de la gente, entonces la clave del Estado del bienestar parece residir más fundamentalmente en invertir en técnicas de gestión emocional, optimismo, resiliencia y pensamiento positivo, que en políticas sociales —tal y como de hecho proponen influyentes psicólogos positivos y economistas de la felicidad como Seligman (2011) o Layard (2005), respectivamente—.

Así, la mayoría de los estudios presentados por estos científicos insisten en la idea de que todo malestar social y personal tiene una explicación (y por tanto una solución) exclusivamente actitudinal, emocional y cognitiva, es decir, individual. El corolario principal es, pues, fácil de derivar: si el estresado, el deprimido, el marginado, el explotado, el adicto, el solitario, el desempleado o el fracasado no llevan una vida más feliz es porque no afrontan los problemas de la forma adecuada, porque no han desarrollado sus capacidades para dar lo mejor de sí mismos, o porque no sacan todo el partido que podrían sacar a las fantásticas oportunidades que brinda la libertad de elección, la independencia y la autonomía en estas sociedades. A este respecto, la célebre psicóloga positiva Barbara Fredrickson señaló en una entrevista que si bien solemos pensar que ciertas personas en exclusión social, como los mendigos o las prostitutas, llevan una vida terrible, lo cierto es que tienen las mismas posibilidades de ser felices que cualquier otro. Esto es así, continúa la autora, porque esas personas tienen a su disposición las mismas herramientas para ser felices que cualquier otra, ya que las emociones positivas están al alcance de todo el mundo, independientemente de cuál sea su situación particular (Winter, 2009).

A este respecto, es enormemente llamativo, si bien no sorprendente, que los psicólogos positivos defiendan que la autonomía y la independencia, tan importantes en su individualista concepción de la felicidad, ni siquiera tengan que ser condiciones objetivas para que uno sea más feliz (de lo contrario, de hecho, sería difícil incluir en la posibilidad de ser feliz a colectivos como los mendigos o las prostitutas). Al parecer, que una persona sea autónoma e independiente *de facto* no es tan importante como el que tenga una sensación subjetiva de autonomía e independencia. Así, dicen los psicólogos positivos

que la autonomía, como necesidad psicológica básica ligada al bienestar, no se opone a la dependencia en tanto necesidad real de apoyo en los demás, sino a la heteronomía, es decir, a la sensación subjetiva de estar controlado por fuerzas ajenas al individuo (Ryan, Huta y Deci, 2008 y Chirkov *et al.*, 2003). Para los psicólogos positivos, esto no solo explicaría por qué las culturas individualistas se relacionan con mayores índices de felicidad entre sus ciudadanos, como antes señalamos, sino también por qué incluso en países como Corea del Sur, Taiwán o China, típicamente caracterizados como sociedades colectivistas, las personas más felices son aquellas que más fuertemente han interiorizado valores individualistas, independientemente de su entorno cultural (Tov y Diener, 2009a y Sheldon *et al.*, 2004). Cuestiones como la actitud, las creencias o las disposiciones personales son más determinantes para la felicidad de las personas que sus condiciones externas, factores culturales o los aspectos sociales y normativos. En este sentido, concluyen que mientras que la autonomía en tanto independencia y libertad objetivas puede que no sean un requisito universal para explicar la felicidad, la autonomía en tanto percepción o sensación subjetiva de que uno elige libremente y de que no está coaccionado culturalmente sí que lo es (Tov y Diener, 2009b).

Es interesante destacar, sin embargo, que lo que realmente parece producirse es una coacción cultural del lado de la felicidad. De hecho, entre los individuos de las sociedades individualistas existe un fuerte sesgo a responder que uno es más feliz de lo que en realidad es, precisamente porque declarar infelicidad tiende a ser experimentado como una forma de decepción personal. Hoy en día, decir que uno no es feliz tiende a experimentarse como una forma de malestar, como el indicador de una vida malgastada, dejando así la sensación de que uno podría haberlo hecho mejor si se hubiese esforzado más, si hubiese dado lo mejor de uno mismo. No es de extrañar entonces que una gran parte de la población prefiera decir que es feliz a decir lo contrario, incluso a pesar de vivir en condiciones desfavorables, algo que queda patente en el sesgo de respuesta positiva que obtienen los cuestionarios de felicidad típicamente utilizados por los psicólogos positivos<sup>4</sup>. Así pues, que la gente tienda a responder que está moderadamente satisfecha con su vida no quiere decir ni que sea realmente así, como se ha visto en la primera

parte, ni que en realidad tenga las mismas posibilidades de serlo que cualquier otro, como decía Fredrickson. Es más bien porque, como señala Lipovetsky, para los individuos actuales:

... responder «no soy feliz» es desesperante, ya que entonces toda mi vida aparece como un fracaso completo. Decir, por el contrario, «soy feliz o bastante feliz» es una forma de convencerme de que, en conjunto, mi vida, a pesar de todo, tiene cosas buenas. Es como someternos a una especie de método Coué espontáneo para contrarrestar los efectos deprimentes de un saldo negativo sobre nosotros mismos. Los individuos se dicen felices porque reconocer lo contrario no es bueno para la moral.

Lipovetsky, 2007: 307

### *La PP y su proyecto universalista*

Si bien el sesgo individualista que subyace al discurso científico de la felicidad es marcado y explícito, la carga cultural e ideológica de la PP parece quedar neutralizada mediante el uso de dos recursos principales (por mencionar dos de entre los seis signos de cientifismo analizados por Susan Haack —2010—, a la cual aludimos previamente). A saber, presentando la felicidad como un constructo natural y universal y, por tanto, como un concepto libre de contenido o sesgo cultural alguno; y presentando la felicidad como un constructo que puede ser medido de forma precisa y objetiva y, por tanto, como un problema más técnico que moral, más empírico que teórico o histórico. En tanto natural, para los psicólogos positivos existirían una serie de marcadores biológicos y de rasgos psicológicos que definirían un marco universal para explicar por qué algunas personas son más felices que otras. Esto es, un marco universal para explicar las claves del bienestar humano desde el que se prescinde de cualquier otro factor que no sea psicobiológico —*i. e.*, cultura, clase social, nivel educativo, género, edad, etcétera—. El nacimiento de la PP en el año 2000, de hecho, vino marcado por la intención confesa de descubrir y revelar las características universales de la felicidad, así como de generalizar sus conclusiones a todo tiempo y todo espacio (Seligman y Csikszentmihalyi, 2001).

A pesar de la ambición universalista, es bastante llamativo que no exista

acuerdo alguno sobre cuáles son los factores psicobiológicos que definirían el bienestar humano, ni siquiera entre los psicólogos positivos. Y es que no solo existen infinidad de conceptos que se disputan la relevancia como factores explicativos determinantes, ya sea el de emociones positivas, optimismo, resiliencia, esperanza o autoeficacia, por nombrar algunos, sino que también son ya varias las ocasiones en las que los propios psicólogos positivos se han retractado incluso de sus propios marcos conceptuales —a este respecto, por ejemplo, el propio Seligman se retractó en 2011 del modelo de felicidad que él mismo había propuesto en 2002 (Seligman, 2011); u otro ejemplo: la denominada segunda ola de psicología positiva (PP 2.0) pretende ahora ofrecer alternativas a aquellos estudios sobre la felicidad que entre sus propias filas habían dado la espalda al «lado negativo» de las emociones (Lomas y Ivztan, 2016)—. Tampoco los psicólogos positivos han sabido dar respuesta a las críticas sobre el carácter marcadamente ahistórico y etnocéntrico de su propuesta universal sobre la felicidad humana.

### *Una propuesta ahistórica*

Los psicólogos positivos se ven a sí mismos como los herederos científicos de milenios de reflexión sobre qué es la felicidad, con la salvaguarda de que, bajo pretexto de ser rigurosamente científicos, se arrojan el derecho de decir que son ahora capaces de distinguir, casi con exquisita precisión de cirujano, qué tienen de verdadero y qué de falso siglos y siglos de pensamiento filosófico al respecto. En este sentido, los psicólogos positivos entienden que su línea de investigación tendría algo así como «una larga tradición pero una corta historia». Por un lado, tendría una larga tradición en tanto que la PP se erige como la ciencia encargada de poner a prueba el conjunto de ideas y especulaciones filosóficas sobre la felicidad que existen desde la Antigüedad hasta nuestros días. Por otro lado, tendría una corta historia en tanto que su hito fundacional se localiza en el texto de Seligman y Csikszentmihalyi (2000), momento a partir del cual se entiende que se inicia una nueva corriente que abandona toda metafísica, toda especulación y toda palabrería gracias a la introducción del método científico, con el cual se podrían comprobar o refutar objetivamente todos estos supuestos y prejuicios previos.

A partir de ese momento, la PP no solo se haría cargo de todas aquellas teorías y conceptos que tan relevantes han sido a lo largo de la historia, sino que además lo haría con un rigor sin precedentes, accediendo a la verdadera «esencia» o naturaleza de la misma, y triunfando allí donde históricamente hubo cierta confusión, especulación e ingenuidad. Al parecer, estamos ahora en mejor disposición para saber qué es la felicidad de lo que nunca antes lo estuvieron filósofos, poetas o pensadores como Aristóteles, Séneca, Tomás de Aquino, Kant, Schopenhauer, Mill, Baudelaire, Nietzsche o Proust.

No obstante, son los propios psicólogos positivos quienes, en una clara muestra de presentismo, tienden a incurrir en ciertas ingenuidades históricas. A este respecto, identifican erróneamente conceptos filosóficos tales como «hedoné» o «eudaimonía» con los de «hedonismo» y «felicidad» actuales, sobre los cuales, además, tienden a atribuir un contenido psicologicista del que carecían los términos clásicos. Vistiendo a Aristóteles y demás pensadores clásicos y contemporáneos de psicólogos positivos, los científicos de la felicidad defienden que conceptos tales como el de «eudaimonía» están estrechamente relacionados con la forma en que ellos mismos definen nociones como la virtud o el florecimiento personal, cuando en realidad el concepto de «eudaimonía» de Aristóteles tenía más que ver con una idea de virtud ligada a la idea de un bien transcendental que con la concepción individualista, utilitarista y reduccionista de las virtudes que defienden los psicólogos positivos.

En este sentido, el tipo de perspectiva historiográfica a la que se adscribe la PP coincide perfectamente con lo que Georges Canguilhem (1975) ha denominado «historia recurrente». Este tipo de narración histórica parte de una historiografía positivista y reduccionista que, mediante un discurso completamente acrítico, de tonos épicos y superacionistas, defiende el presente como la culminación del pasado. La «historia recurrente» entiende que el decurso histórico de un objeto de estudio cualquiera no es fragmentario, complejo o relativo, sino que sigue un determinado «curso de las ideas» lineal y ascendente, suponiendo un progreso epistemológico acumulativo repleto de precursores, de influencias, de obstáculos superados, de experimentos cruciales, de descubrimientos asombrosos, etc. Si bien este recurso histórico no es válido como argumentación científica e histórica, es

enormemente útil para fomentar la cohesión y la demarcación de una determinada disciplina, permitiendo, además, presentarla como la superior y la más legítima para abordar un determinado objeto de estudio. En este sentido, la «historia recurrente» cumpliría un papel más ideológico y legitimador que científico, utilizando la historia no tanto como un argumento, sino más bien como un pretexto para, por un lado, instaurar e inscribir institucionalmente cuáles son los límites teóricos de la propia corriente y, por otro lado, para determinar qué criterios son o no son válidos a la hora de entender un determinado objeto de estudio, del cual dicha corriente se arroga exclusiva potestad.

Sin duda, es conveniente entender que la PP no descubre ni revela, sino que más bien construye; y lo que construye no es atemporal ni ajeno a determinadas lógicas, prejuicios, necesidades e intereses que ya están en marcha y que son propios de determinadas culturas, pero no de otras. Por un lado, es conveniente señalar que la PP no es ni mucho menos la heredera de un conocimiento antiguo que ahora sería capaz de refinar, especificar y verificar. Mal que le pese, lo que la PP hereda es una idea de felicidad que es singular e históricamente reciente, y que procede de la cultura norteamericana, característicamente individualista, liberal y utilitarista. Por otro lado, lo que construye son repertorios, prácticas, técnicas y métodos que reproducen y prescriben, en nombre de la ciencia, estos mismos prejuicios culturales sobre la felicidad, y no conceptos y herramientas que revelan lo que sería la felicidad en sí misma.

### *Una propuesta etnocéntrica*

Multitud de autores han criticado el marcado sesgo etnocéntrico de la PP, poniendo en duda la posibilidad de que diferentes culturas compartan el mismo concepto de felicidad que, desde un punto de vista occidental, comúnmente les atribuyen los psicólogos positivos (Christopher y Hickinbottom, 2008 y Christopher *et al.*, 2008). Por ejemplo, mientras los norteamericanos suelen experimentar la felicidad como algo personal, emocional, funcional y desligado de cualquier noción de deber que trascienda al individuo, cuya noción de felicidad encaja mejor con aquella que defienden

los psicólogos positivos, esta forma de comprender la felicidad no tiene correspondencia en países como Japón, donde se entiende que sentir «zai-aku-kan», una emoción similar a la culpa y el pecado, es un signo de virtud, imprescindible para el pleno funcionamiento de la persona. La extrapolación de la felicidad tampoco es válida ni siquiera dentro de culturas entendidas como genéricamente occidentales, donde si bien existen mayores semejanzas entre sí, también se dan diferencias que advierten del peligro de hacer generalizaciones como las defendidas por los psicólogos positivos. Por ejemplo, José Miguel Fernández-Dols y Pilar Carrera advierten sobre las limitaciones que han de tenerse en cuenta incluso a la hora de traducir la terminología característica de la PP a diferentes idiomas, también dentro de culturas caracterizables como típicamente occidentales. En este sentido, determinadas «emociones positivas» tales como «elation», «gladness» y «joy», en inglés, no son completamente identificables con términos como «alegría», en español. Incluso el mismo término «happiness» tampoco guarda el mismo significado respecto al término «felicidad», identificación «tremendamente problemática porque la opción convencional (feliz/felicidad) no se corresponde bien con el uso cotidiano, casi trivial de los términos ingleses» (Fernández-Dols y Carrera, 2009: 65). Más allá, este problema se presenta igualmente dentro de una misma lengua. Como señala Gustavo Bueno en su libro *El mito de la felicidad*, si bien el término «felicidad»:

... pertenece a una constelación semántica de la cual también forman parte términos como gozo, placer, fruición, alegría, deleite, contento, júbilo, bienestar, buen humor, éxtasis, satisfacción, agrado, etc., y sus opuestos como infelicidad, sufrimiento, desagrado, aburrimiento, dolor, tristeza, descontento, desdichado, insatisfacción, etc., lo cierto es que ninguno de todos los posibles pares de términos que pueden formarse son sinónimos totales: un individuo no puede decir refiriéndose a lo mismo la frase «soy feliz» cuando come un dulce que cuando obtiene la licenciatura o un premio Nobel. Otras veces, no son solamente diferentes sino incompatibles, por ejemplo, el intenso placer que manifiesta el torturador masoquista no es el mismo placer que experimenta alguien que salva la vida a otra persona... Los conceptos no responden a fenómenos inequívocos, como muchas veces tampoco lo tienen por qué tener los fenómenos. Por ejemplo, el placer de una buena conversación nada tiene que ver con el placer del trabajo bien hecho o del de una buena siesta.

Bueno, 2005: 148

En términos culturales, los psicólogos positivos no parecen admitir que lo que ellos entienden por felicidad es, en realidad, y tal como señalamos

anteriormente, bastante «raro» (*WEIRD: western, educated, industrialized, rich and democratic*) (Henrich y Norenzayan, 2010). Lo que la PP entiende por felicidad no solo es propio de valores, prejuicios, necesidades y demandas que son enormemente particulares en la historia y enormemente excepcionales a nivel global, sino que incluso dentro de la cultura occidental y, más particularmente, estadounidense, que es de donde la ciencia de la felicidad procede, es también propio de un perfil social concreto y particular —perfil que la ciencia de la felicidad tiene por objetivo extrapolar «a todo tiempo y lugar», como ellos mismos afirman—. En este sentido, Ruth Veenhoven describió el perfil del individuo que se declara feliz dentro de las sociedades occidentales en términos de personas que viven en países económicamente prósperos y democráticos, que se sienten pertenecientes a grupos mayoritarios, que son típicamente de clase media y alta, que son generalmente conservadores, que están normalmente casados, que gozan de buena salud, que piensan que tienen el control de sus vidas y que aspiran a mejorar tales condiciones de vida (ver el denominado individuo JARVIS presentado en la primera parte) (Veenhoven, 1991). Los psicólogos positivos, sin embargo, confundiendo causas y consecuencias culturales, entienden ahora este perfil político como la manifestación social de la naturaleza misma de la felicidad, y no como una condición ideológica dominante —capitalista y neoliberal— dentro de la cual se enmarca y cobra sentido su discurso sobre el bienestar y la felicidad.

A pesar de las múltiples críticas y consideraciones recibidas, los psicólogos positivos no reconocen este marco ideológico ni ponen en cuestión el sesgo naturalista que suele acompañar a sus estudios, un sesgo que es tanto ideológico y cultural como epistemológico, en este caso, reduccionista y positivista. Así, de la misma forma que estos psicólogos consideran la felicidad como una entidad natural, también conciben los aspectos relacionados con ella bajo este mismo sesgo. Uno de los ejemplos más destacados y también más criticados ha sido su propuesta sobre las «virtudes y las fortalezas humanas» (Peterson y Seligman, 2004), desde la cual entienden que virtudes clásicas tales como la sabiduría, el coraje, la humanidad, la templanza, la justicia o la trascendencia responden a rasgos psicológicos de personalidad. Según Peterson y Park (2009), puesto que la

idea de «virtud sonaba muy cercana al significado de los rasgos tal y como son definidos en la psicología de la personalidad [...] nos convenció de que era posible combinar la psicología contemporánea con la filosofía moral tradicional» (Peterson y Park, 2009: 185). Tal afirmación se realizaba justo después de que estos mismos autores expusieran el cuestionable procedimiento a través del cual llegaron a confeccionar el cuestionario *Values in Action* (VIA), una de las principales herramientas de los psicólogos positivos para determinar, evaluar y comprobar la naturaleza psicológica de dichas virtudes y fortalezas:

Entre congreso y congreso, Peterson y Seligman desarrollaron un marco para definir y conceptualizar las fortalezas [...] También fue útil examinar los llamados catálogos de virtudes — listas de fortalezas de figuras históricas como Carlomagno o Benjamin Franklin, o de autores contemporáneos como William Bennett o John Templeton, e incluso de fuentes imaginarias como el imperio Klingon de la serie televisiva Star Trek—. También fueron consultados los mensajes con contenidos relativos a virtudes encontrados en la vida cotidiana y la cultura popular, como las tarjetas de felicitación, anuncios personales, música pop, poemas, *graffiti*, cartas del tarot, los perfiles de los personajes de Pokémon, y las agrupaciones de la escuela de Hogwarts de Harry Potter.

Peterson y Park, 2009: 183-184

Posteriormente, Peterson y Park añaden que las virtudes y fortalezas que figuran en su cuestionario VIA «podrían ser universales, quizás enraizadas en la biología a través del proceso de evolución que seleccionó estas predisposiciones hacia la excelencia moral para resolver importantes tareas en la supervivencia de las especies» (Peterson y Park, 2009: 185). Las críticas recibidas a este respecto han sido, nuevamente, múltiples. El hecho de que haya similitudes terminológicas entre las virtudes en diferentes momentos históricos y contextos culturales, como antes señalábamos, no permite directamente identificarlas entre sí. Y no solo porque los significados suelen ser distintos, sino, más fundamentalmente, porque suelen proponer ontologías del ser humano completamente diferentes. Señalar estos errores de identificación va mucho más allá de generar una «simple discusión» sobre «significados ligeramente diferentes», como tratan de justificar los psicólogos positivos (Dahlsgaard, Peterson y Seligman, 2005). Es erróneo, por ejemplo, identificar la noción platónica de «sabiduría» con la concepción de «sabiduría» que maneja un psicólogo positivo en la actualidad, quien la

entiende como «una habilidad cognitiva que permite la adquisición y uso del conocimiento de forma apropiada, creativa, juiciosa y con perspectiva». Para Platón, la sabiduría era resultado de aprehender el verdadero sentido de las cosas, no de un proceso de interpretación creativa y personal de la realidad.

Dadas las pobres explicaciones de corte histórico y cultural que los propios psicólogos positivos ofrecen respecto a su propio objeto de estudio, así como los escasos análisis críticos de este corte que existen en la literatura actual —como dice Eva Moskowitz (2001), no ha sido hasta ahora que el discurso de la felicidad ha anegado incluso el mismo sentido común cuando nos hemos comenzado a tomar en serio cuestiones como de dónde procede y qué implicaciones sociales tiene—, en esta segunda parte ofrecemos un amplio análisis histórico y cultural de la idea de felicidad que manejan estos científicos, así como del modelo de sujeto que subyace a la misma. Antes de proceder al análisis histórico, introduciremos brevemente este modelo de sujeto y sus características principales.

### *Las categorías psicológicas de la felicidad*

La relación entre individualismo y felicidad en la PP, además de estrecha y clara, no es, sin embargo, ni general ni genérica, sino que delinea específicamente, lo pretenda así o no, un determinado modelo de sujeto político, es decir, de ciudadano, que encaja perfectamente con las asunciones antropológicas y con las pretensiones universalistas de la ideología neoliberal, como trataremos de mostrar. Este modelo de sujeto político ha recibido el nombre de *psiudadano* (Cabanas, 2016 y 2018a), término que enfatiza su estrecha vinculación con la cultura del «emprendedorismo» y con la lógica económica del capitalismo de consumo, así como su sesgo marcadamente psicologicista e individualista. El concepto de *psiudadano* (*psytizen*) se articula sobre tres factores o categorías principales, cada uno de los cuales recoge diversos conceptos, técnicas y afirmaciones que son centrales en la literatura científica de los psicólogos positivos. A este respecto, Cabanas (2016 y 2018a) argumenta que las categorías de autogestión (emocional) del yo, la búsqueda de la autenticidad y el florecimiento o autodeterminación personales permitirían abstraer, perfilar y

analizar el particular modelo de ciudadano feliz que se deriva del discurso dominante de la felicidad —principalmente detentado por la PP (ver tabla 4.1)—, así como entender los principales conceptos psicológicos en torno a los cuales se erige la creciente, global y multimillonaria «industria de la felicidad».

En cuanto a la primera de las categorías, señala este autor que la autogestión emocional del yo recoge conceptos clave en la PP tales como la inteligencia emocional, el optimismo y el *mindfulness*; está a la base de técnicas psicológicas positivas tales como el manejo de los estilos atributivos, el manejo eficiente de las emociones positivas o la práctica de la gratitud y del perdón; y resume bien ideas tales como que la felicidad es un estado que debe ejercitarse frecuente y diariamente. En este sentido, el psiudadano se concibe como un individuo que debe hacerse cargo de sí mismo, como un ser autogobernado que debe gestionar de forma racional y estratégica sus propios pensamientos y emociones con el fin de motivarse a sí mismo, persistir en la consecución de sus objetivos y actuar de forma eficiente para maximizar sus posibilidades de éxito.

TABLA 4.1. Tabla-resumen de las categorías psicológicas del individuo feliz

	Autogestión	Autenticidad	Florecimiento
Descripción	El individuo se concibe a sí mismo como un objeto de autogobierno, debiendo gestionar de forma racional y estratégica sus pensamientos y sus emociones	El individuo se concibe como un hermeneuta de sí mismo, como un sujeto dotado de una autenticidad psicológica, natural y propia que él mismo debe explorar y juzgar continua y conscientemente	El individuo se concibe a sí mismo como un «proyecto». Desde esta perspectiva el individuo feliz es un ser en continuo desarrollo, autoconfiado, emprendedor y orientado al futuro
Conceptos positivos	Inteligencia emocional, optimismo, <i>mindfulness</i>	Fortalezas y virtudes	Crecimiento personal, autodeterminación, autorrealización
Técnicas	Estilos atributivos, gratitud, perdón	Superficialidad, generalidad, practicidad, amabilidad,	Identificación de emociones positivas

positivas		futuridad, tecnicidad	<i>versus</i> negativas, resiliencia, esperanza
Idea principal	La felicidad es un estado que debe ejercitarse frecuente y diariamente	Cada individuo se identifica por una serie de características psicológicas innatas que uno mismo ha de descubrir, reconocer y poner diariamente en práctica para ser feliz	Los individuos son seres fundamentalmente incompletos que tienen que trabajar sobre sí mismos para crecer psicológicamente y realizarse como individuos

La socióloga Eva Illouz ha mostrado la íntima relación entre la demanda de autocontrol emocional y la lógica del capitalismo de consumo. Según esta autora, «las prácticas y los discursos emocionales y económicos se configuran mutuamente, produciendo un amplio movimiento en el que el afecto se convierte en un aspecto esencial del comportamiento económico y en el que la vida emocional sigue la lógica del intercambio y las relaciones económicas» (Illouz, 2007). Esta confluencia entre las prácticas y los discursos emocionales y económicos recibe el nombre de «capitalismo emocional» (Illouz, 2010). Eva Illouz entiende el capitalismo emocional no solo como un campo de estudio sobre cómo la expresión y el manejo de las emociones se posicionan como aspectos centrales en la conformación de la subjetividad de los individuos en el marco del neoliberalismo, sino también, y más fundamentalmente, como una propuesta concreta sobre cómo gran parte de la lógica del consumo —y de la productividad, de la eficiencia y de la maximización del beneficio privado— se articula en torno a la demanda sobre el individuo de autogestionarse. En este sentido, la idea de autocontrol es esencial en un contexto económico en el que los individuos no son solo «libres para elegir», sino que están «obligados a ser libres» (Rose, 1996), teniendo que escoger estratégicamente entre una enorme heterogeneidad de opciones para encontrarse y definirse a sí mismos principalmente a través de actos de consumo (Read, 2009 y Binkley, 2009). En torno a la demanda de autocontrol se erige una creciente, global y multimillonaria «industria de la felicidad» que ofrece multitud de bienes, de servicios, de literatura y de técnicas positivas que amplíen las capacidades de autogestión de los individuos (Davies, 2015).

La forma en que la PP conceptualiza la noción de autogestión, no obstante, no es nueva ni exclusiva de la misma. Está también presente en prácticas profesionales como el *coaching*, el nuevo y exitoso movimiento del *mindfulness*, y, especialmente, en la ya larga tradición norteamericana de la autoayuda —hoy ya un fenómeno global (Nehring *et al.*, 2016)—. En cuanto a esto último, diversos autores han comparado las asunciones de la PP con las de la literatura de autoayuda, concluyendo que son completamente intercambiables<sup>5</sup>. Por ejemplo, basándose en la obra de Norbert Elias, en su análisis crítico sobre el sujeto propuesto por la literatura de autoayuda, Fernando de Haro pone de relieve que uno de los objetivos principales de este tipo de literatura es el de enfatizar «la responsabilidad que debe asumir la persona a la hora de diseñar o redefinir sus condiciones emocionales en particular y su proyecto de vida en general», mostrándose ante los individuos como «una de las herramientas que pone a su disposición el mercado como fuente de sugerencias para el ejercicio de su autorresponsabilidad y adquisición de seguridad emocional» (Ampudia de Haro, 2006: 69). De Haro enfatiza que la literatura de autoayuda se inserta dentro de una «racionalidad neoliberal» que, promoviendo como «tipo ideal una suerte de individuo que procede a autorregular su comportamiento y emocionalidad en pro del bienestar psíquico y, en última instancia, en aras de su felicidad» (Ampudia de Haro, 2006: 70), contribuye a trasladar las contingencias derivadas de la desregularización política y económica al ámbito del gobierno personal.

Por su parte, la categoría de autenticidad recogería conceptos como los de fortalezas y virtudes individuales; técnicas positivas de aumento de la autoaceptación y la autoestima; e ideas tales como que cada individuo se identifica por una serie de virtudes y fortalezas innatas (ver más arriba) que él mismo ha de descubrir, reconocer y poner en práctica como una parte fundamental en la búsqueda de su bienestar psíquico y emocional. En este sentido, el psiudadano se concibe como un hermeneuta de sí mismo, como un sujeto dotado de una autenticidad psicológica, natural y propia que él mismo debe explorar y juzgar continua y conscientemente. El discurso de la autenticidad y su énfasis en la mirada interior tampoco es específico de la PP, sino que es también crucial para la construcción de la narrativa sobre la felicidad propia de la literatura de autoayuda y del *coaching*. En primer lugar,

todas estas corrientes comparten la asunción de que la exploración de uno mismo en busca del «yo» auténtico es esencial para desembarazarse de cualquier forma de determinismo y para reafirmar lo propio, lo característico y lo único en cada individuo. En segundo lugar, comparten la idea de que la autenticidad puede transformarse en un valor económico que incremente las posibilidades de éxito de los individuos —un ejemplo actual y muy conocido a este respecto es el concepto de «marca personal» (*personal branding*), basado en el precepto de que el individuo debe descubrir cuáles son las auténticas capacidades de cada cual, cómo administrar los perfiles profesionales en redes social y laborales, o cómo venderse mejor como «marca» con el fin de destacar cuál es el valor añadido que uno tiene respecto a los demás. En tercer lugar, todas estas corrientes comparten una serie de rasgos que definen la forma en que el «yo» debe ser explorado. Dichos rasgos son, a nuestro modo de ver, los siguientes: superficialidad, generalidad, practicidad, amabilidad, futuridad y tecnicidad.

Con *superficialidad* nos referimos a que todo el contenido de la «psique», todo lo que el individuo es y puede saber sobre sí mismo, se conceptualiza como accesible, cognoscible y manipulable por la propia persona. Nada es inefable o escapa a la mirada del individuo, sino que el interior puede ser «vaciado», reconocido y puesto en perspectiva por él mismo para su cambio o transformación. En este sentido, lo inconsciente, que significa desagencializar en parte a los individuos, emplazando ciertos aspectos psíquicos relevantes para explicar la conducta en un espacio interior del cual estos no pueden ni hacerse cargo por entero, ni por sí mismos, juega un papel bien secundario —como en el caso de la literatura de autoayuda—, en cuyo caso el contenido de tal espacio puede brotar a la superficie con las guías y métodos adecuados, o bien desaparece por completo —como en el caso del *coaching* y de la PP—.

Con *generalidad* nos referimos a que el discurso de la autenticidad personal carece de especificidad, a que es genérico. Todas estas corrientes delinean en qué consiste y en qué no consiste ser auténtico, ofrecen procesos por los que uno puede llegar a mostrarse tal y como es en realidad y señalan las implicaciones que sobre la felicidad, sobre la salud y sobre el funcionamiento general de los individuos se derivaban de ser y de no ser

auténtico. Pero todo ello es genérico, es decir, válido para todo individuo e independiente de él mismo. La generalidad de este discurso sobre la autenticidad permite hacerlo enormemente flexible e intercambiable, como señala Eva Illouz (2007), pudiendo ser adaptado a una variedad de situaciones tal que es capaz de explicar la particularidad individual a la vez que permite compartirla con otros.

Con *practicidad* nos referimos a que las guías de autoconocimiento que se derivan de estas corrientes no tienen por objetivo llevar a cabo ni una profunda reestructuración de la psique, ni un extenso análisis de todas aquellas contingencias que puedan estar afectando a la conducta; al contrario, su objetivo principal es señalar solo aquellos aspectos que son susceptibles de ser entendidos, gestionados y dirigidos por el propio individuo, que son eficientes y que producen beneficios a corto plazo. Tales guías son también prácticas en tanto que proveen al individuo con un lenguaje menos técnico y más coloquial sobre el interior, facilitando lo que Michel Callon (1986) denomina el proceso de «traducción» de los problemas de los individuos a un lenguaje psicológico común y más fácilmente manejable. Esto es especialmente importante cuando son los individuos los mejores «terapeutas de sí mismos», es decir, los mayores conocedores de quiénes son en realidad y los principales responsables que han de hacerse cargo de su propia exploración personal.

Con *amabilidad* nos referimos a que el examen del interior se basa en destacar y potenciar los aspectos positivos y en minimizar o rechazar los negativos, haciendo énfasis en que el objetivo de las guías de autoconocimiento no se basan en analizar aquellos aspectos que hacen sufrir a los individuos, sino en destacar y potenciar solo aquellos que le permiten aumentar su felicidad. Desde esta perspectiva, los individuos deben aprender a aceptarse y a quererse a sí mismos, a discriminar lo que es bueno de lo que es malo para ellos, a aumentar su autoestima, a focalizarse en los logros en vez de en los fracasos, a fomentar sus emociones positivas y a evitar cualquier forma de autocrítica, enjuiciamiento o sobreenálisis. El autoexamen no es una lucha que uno debe librar consigo mismo; no es un proceso agónico, sino ufano; es insistente pero no agobiante, sino relajado, confortable y energizante para uno mismo: en definitiva, amable.

Con *futuridad* nos referimos a que la exploración personal no debe mirar hacia atrás: el pasado, pasado está y no se puede cambiar, por lo que centrarse en él no es más que perder el tiempo. Así, desde esta perspectiva el autoconocimiento debe estar dirigido principalmente a considerar las posibilidades futuras, a dilucidar cómo se pueden aprovechar los baches y los reveses de la vida para convertirlos en retos que le permitan a uno crecer y desarrollarse personalmente. La futuridad consiste en transformar los fracasos en oportunidades de éxito, afrontando la vida con optimismo y esperanza, pese a las adversidades. Saber cuáles son las herramientas psicológicas de las que uno dispone, cuáles son sus fortalezas características y ponerlas en práctica, pone al individuo en mejor perspectiva para afrontar la vida, permitiéndole no solo «sacar lo mejor de sí mismo», sino también «capitalizarlo» e invertirlo para obtener el máximo provecho de aquello que se tiene alrededor.

Con *tecnicidad* nos referimos a que el descubrimiento de la autenticidad ha de llevarse a cabo por métodos, procedimientos y técnicas probados a tal efecto, bien porque se defiendan que están basados en la propia experiencia —como en el caso de la literatura de autoayuda—, bien porque se derivan de una amplia trayectoria y observación clínica —como en el caso del *coaching*—, o bien porque responden a estudios científicos que certifican la validez de los mismos —como en el caso de la PP—. Sin entrar a ofrecer una descripción de la amplia variedad de métodos y de procedimientos existentes a este respecto, basta con señalar aquí que, desde este punto de vista, todos ellos se defienden como técnicas inocuas, es decir, como guías, métodos y procedimientos que permiten descubrir el interior «tal cual es». A nuestro modo de ver, sin embargo, en vez de entenderse como simples medios a través de los cuales los individuos descubren, definen y expresan su verdadero «yo», tales técnicas han de entenderse, más bien, como los medios encargados de producirlo (Cabanas, 2009). Más allá de eso, lejos de ser individualizadoras, proponemos que tales técnicas proporcionan patrones de expresión, de autogestión y de dirección del comportamiento que están fuertemente estandarizados y que, en el fondo, tienden a producir un tipo de subjetividad —concepciones de sí mismo, expectativas, experiencias, aspiraciones, etc.— enormemente compartido, homologable e intercambiable

por todos los individuos que las utilizan.

La continua exploración del interior, la cual presumiblemente permite al individuo revelar ante sí mismo y ante los demás lo que uno en realidad es, cuáles son sus verdaderas capacidades y talentos, entraña sin embargo una excesiva preocupación por el «yo», es decir, una forma hiperreflexiva de vivir que más que bienestar genera formas de sufrimiento ligadas a la monitorización constante de los propios estados psicológicos. El fenómeno de la hiperreflexividad, tal y como ha sido analizado en otro lugar (Pérez Álvarez, 2012b), se enmarca dentro del progresivo proceso cultural de hipertrofia y de sustantivación de la interioridad que se viene produciendo desde el último siglo. La hiperreflexividad, que supone una forma de excesiva reducción de los problemas de la vida diaria a la interioridad de los individuos, estaría también en la base de una creciente y amplia variedad de trastornos psicológicos. Implica también una autopresencia de uno para sí mismo que no solo se interpone entre uno y el mundo, sino que se constituye en todo un mundo en el que uno queda atrapado, una «trampa vital», entre ellas la «trampa de la felicidad» (Harris, 2010). Cuando la reflexividad deja de servir al análisis, clarificación y resolución de un asunto o preocupación, puede convertirse en rumia o preocupación neurótica. De esta forma, el proceso de repliegue del individuo sobre sí mismo, condición precisa para la búsqueda de la autenticidad y el alcance del bienestar, es también, paradójicamente, la condición de posibilidad misma para el desarrollo de nuevas experiencias de sufrimiento, ansiedad, soledad e infelicidad. Así, se puede decir que «la vuelta de uno sobre sí mismo no es probablemente la mejor dedicación de la vida ni desde luego garantía de felicidad» (Pérez Álvarez, 2012b: 24). Y es que el individuo constantemente preocupado por su interioridad, dice Florentino Blanco:

Se abandona a la contemplación y queda poco a poco hipotecado a su mirada interior, atrapado en la libertad atormentada de la mirada, de la contemplación de sí mismo, de la contemplación de su propia mirada. Atribulado por una insatisfacción perpetua que jamás alcanzará a solventar la mera satisfacción del otro, el sujeto se aniquila a sí mismo y de sí mismo, anegado de psicogenicidad, incapaz de verse ya como escenario en el que los astros y las mareas se van ordenando. Se ahoga en su inabarcable y superpoblada interioridad, preso de un pánico recursivo: atrapado, inmovilizado, asfixiado por los sucesivos, innumerables repliegues, reclamando agónica y civilizadamente la presencia de un psicólogo. El sujeto deviene espectáculo desolador de sí mismo.

Finalmente, la categoría de florecimiento recoge conceptos como los de crecimiento personal («self-development»), autodeterminación («self-determination») o autorrealización («self-realization»); técnicas positivas destinadas a fomentar las emociones positivas (frente a las negativas), la motivación intrínseca, la dirección a metas, la persistencia, la creatividad, la resiliencia y la flexibilidad emocional y cognitiva; e ideas tales como que los individuos son seres fundamentalmente incompletos que tienen que trabajar sobre sí mismos para crecer psicológicamente y realizarse como individuos. Tal y como reconocen los propios psicólogos positivos, con Seligman a la cabeza, la noción de florecimiento es quizás la categoría más definitoria del individuo feliz: «ahora considero que el núcleo de la PP es el bienestar, que el patrón de oro para medir el bienestar es el crecimiento personal y que el objetivo de la PP es aumentar dicho crecimiento» (Seligman, 2011). Desde esta perspectiva, se podría decir que el individuo se concibe como un «proyecto», es decir, como un individuo constantemente preocupado por el tamaño de su «yo» y el cual tiene como principal objetivo desarrollar su auténtico potencial. Así, defienden los psicólogos positivos que la felicidad implica un estado de continuo compromiso para desarrollar y alcanzar la propia excelencia, tomar decisiones de forma reflexiva y dirigirse voluntariamente hacia la consecución de fines que permitan realizar nuestra más alta naturaleza humana (Ryan, Huta y Deci, 2008). Para ello, los individuos han de invertir tiempo y esfuerzo —y dinero— en sí mismos, comprometiéndose con la continua búsqueda de bienes, experiencias y técnicas psicológicas que les permitan expandir sus capacidades y talentos naturales. Dicho de otro modo, desde esta perspectiva, el individuo se concibe como una forma particular de *Self-Made Man*: a saber, un *Self-Made Man* cuyo «yo» (*self*) nunca está completamente terminado (*made*) porque se presupone que siempre puede conseguir cotas más altas de desarrollo y crecimiento personales.

A este respecto, Cabanas (2013) señala que el discurso del florecimiento guarda un estrecho paralelismo con el del emprendimiento. Desde los años noventa, y especialmente tras la crisis económica global de 2008, el

emprendimiento no solo se ha consolidado como un campo de estudio científico mixto en universidades e institutos empresariales de investigación (Baum *et al.*, 2007), sino más principalmente como uno de los discursos que mejor definen al ciudadano actual. El emprendedor se presenta como el motor de la producción de riqueza, como el individuo autónomo que innova, que inventa, que aplica ideas creativas para abrir nuevas posibilidades de consumo y que florece abriendo su propio camino en la vida y poniendo en marcha sus auténticas virtudes y fortalezas, haciendo por él mismo lo que mejor está preparado para hacer. El emprendedor es cualquiera: virtualmente todo ciudadano se convierte en un potencial emprendedor en las sociedades neoliberales. Así lo dice el libro de Pau García-Milà *Está todo por hacer: cuando el mundo se derrumbe hazte emprendedor*, galardonado con el Premio Príncipe de Asturias en 2010; así lo dicen también escritores de autoayuda, *coaches*, medios de comunicación, másteres de escuelas de negocios, cursillos de formación en empresas, revistas de economía, de psicología popular y cientos de concursos y becas públicas y privadas dirigidas a concienciar a la población de que emprender es, sobre todo, una actitud —sana y necesaria— que cualquiera puede tener y poner en marcha si se lo propone. Así lo dicen también los psicólogos positivos, especialmente la rama que tiene una conexión más explícita con el *coaching* (Biswas-Diener y Dean, 2007).

Por doquier y de forma recurrente escuchamos que «el emprendedor no nace, se hace» (Gavino, 2012) —señala un artículo de *El País*—. Emprender tiene siempre, sin embargo, algo de vocacional, de natural. En este sentido, en el programa radiofónico diario *La lanzadera* de RTVE, dedicado al emprendimiento, se contesta afirmativamente a la pregunta «¿valemós todos para emprender?», añadiendo que «todos, en el fondo, cuando nacemos, nacemos en una gran parte emprendedores» (Álvarez, 2013). En cualquier caso, nazca o se haga el emprendedor, «todo el mundo quiere marcar una diferencia en este mundo... es parte de la psique humana» —señalaba la beca *Jóvenes Emprendedores* de la *Fundació Bancaixa (Emprendepymes, 2012)*—, y para ello «no solo se requiere una actitud firme y decidida acerca de lo que se quiere conseguir, sino también una idea de proyecto y las aptitudes para llevarlo adelante» —aparece en una página web de emprendedores

(*Emprendepymes*, 2013)—. «Persistencia, ganas y una buena idea» son cruciales para llevar a cabo el propio proyecto —destaca el periódico *Expansión* (2013)—, pues «el emprendimiento es una carrera de fondo». Así, bajo el omnipresente discurso del emprendimiento, se insta a los individuos a verse a sí mismos con las mismas oportunidades que los demás, como capital humano que debe desarrollarse y mejorarse continuamente, es decir, florecer (ver capítulo 8).

Más allá, la noción de florecimiento se ha convertido en un amplísimo mercado que gira alrededor de técnicas y productos destinados al desarrollo personal. Está presente en multitud de productos relacionados con la belleza, el ejercicio, la nutrición, el sexo, el matrimonio, los negocios e incluso la tecnología, donde destaca el emergente mercado de las aplicaciones móviles destinadas a aumentar la felicidad y promover el crecimiento personal, especialmente ligados a la promesa de cómo relacionar la iniciativa con el bienestar personal, y en cuyo desarrollo participan destacados psicólogos positivos, *coaches* y escritores de autoayuda (Cabanas, 2016 y 2018a). Estas aplicaciones móviles enfocan el desarrollo personal como un juego, pidiendo que los usuarios especifiquen las metas que quieren conseguir para posteriormente ofrecerles consejos sobre cómo conseguirlas, cómo superar los pensamientos derrotistas cuando no se consiguen o enseñar cómo potenciar las fortalezas y capacidades que uno tiene —las cuales se cuantifican mediante el cuestionario VIA diseñado por Peterson y Seligman—. Tal es la pregnancia de estas aplicaciones en la difusión y la comercialización de los consejos sobre la felicidad que algunos autores ya señalan las mismas como el futuro en los estudios científicos sobre el bienestar humano (Howells *et al.*, 2016 y Miller, 2012).

En la actualidad, las categorías de autogestión emocional, de autenticidad y de florecimiento están tan arraigadas en nuestra forma de entendernos a nosotros mismos y a nuestra propia felicidad que se tiende a darlas por supuestas, como si fuesen naturales, es decir, como si siempre hubiesen articulado y formado parte del comportamiento humano en general y de la idea de felicidad en particular. Dicho de otro modo, ya no nos extrañan, sino que más bien lo que nos extraña es que nos extrañen. Tanto tendemos a darlas por supuestas, que el contenido de tales categorías ha pasado a formar parte

del lenguaje de nuestro «sentido común», de cómo nos entendemos a nosotros mismos y el mundo que nos rodea. Pero la naturalidad con la cual nos relacionamos con tales categorías hace que tendamos a pasar por alto tanto su compleja génesis histórica como el enorme contenido moral, ético, religioso, político y económico con el que están cargadas en realidad. A este respecto, en lo que sigue ofrecemos un recorrido histórico que nos permita entender mejor cómo y por qué tales categorías se han consolidado culturalmente como lo han hecho, y cómo y por qué han llegado a tener la relación que tienen con la idea de felicidad tal y como tendemos a (y se nos dice que tenemos que) concebirla hoy en día.

### ***Categorías culturales, no naturales: la necesidad de una historia de la felicidad***

La reducción de la importancia del estudio de la historia dentro las ciencias sociales en general, y dentro de la psicología en particular, se ha ido acentuando en las últimas décadas, culminando en la actualidad con el interés por hacer desaparecer del panorama académico gran parte de los espacios institucionales reservados para la reflexión y el ejercicio históricos, especialmente los críticos. Aquellos espacios que se mantienen dentro de las ciencias sociales, sin embargo, están mayoritariamente dominados por la concepción mertoniana de la historia, esto es, aquella que concibe la actividad de historiar la ciencia como una actividad distinta de, y prescindible para, la propia actividad científica. La propuesta mertoniana defiende que, bajo el positivismo, las teorías científicas del presente, en tanto que sean rigurosamente formuladas y estén empíricamente contrastadas, se erigen como las verdaderas medidas del fracaso o del éxito de las teorías pasadas. Como si fuese posible erigir un muro entre lo que es presente y lo que es pasado, desde este modelo historiográfico se entiende que mientras que los científicos deben ser los únicos encargados de afrontar el problema de la «verdad», la labor de los historiadores es exclusivamente la de encargarse de recopilar los antecedentes teóricos superados, los héroes y padres de la disciplina, los fracasos metodológicos, los éxitos cosechados, etc.

La división que propone este modelo historiográfico entre lo que es

pertinente para los historiadores de una ciencia y lo que es pertinente para los científicos, entre lo que es pasado —y que ya está supuestamente superado— y lo que es presente, ha conducido a que cualquier otra propuesta historiográfica dentro de la historia de la psicología se convierta en algo prácticamente carente de utilidad para la construcción del conocimiento. Despojada de esta función epistemológica, el ejercicio histórico tiende a quedar reducido a una cuestión principal de conservación, de legitimación y de neutralización de muchas inconsistencias filosóficas, teóricas e ideológicas de la psicología académica, estando especialmente destinado a afianzar una identidad científica que, sin embargo, y mal que pese a los propios psicólogos, nunca parece estar ni del todo consolidada ni tampoco fuera de toda duda. Por usar una metáfora enormemente descriptiva, la historia de la psicología, la oficialmente aceptada en la actualidad, no funcionaría más que «como la escalera de la cual los psicólogos quieren deshacerse después de haber subido por ella» (Loredo *et al.*, 2010: 58).

Es evidente que hoy en día la psicología, como disciplina, tiene cierta aversión a su propia historia. Y es que el análisis histórico de los conceptos y las prácticas psicológicas a menudo pone en evidencia que sus teorías ni son tan independientes de factores ideológicos, políticos y culturales como gustaría, ni proceden de revolucionarios descubrimientos científicos sobre las verdaderas causas individuales que aparentemente explican el funcionamiento de los seres humanos y de las sociedades en las que viven, como defienden. Esta aversión es especialmente evidente en la PP. Veinte años después de su desembarco en el ámbito académico, sigue sin haber estudios que expliquen de forma convincente la procedencia de sus conceptos más característicos. Algunas veces parece que estos conceptos siempre hubiesen estado ahí, desde los griegos clásicos hasta nuestros días; otras veces es como si esos mismos conceptos hubieran aparecido de la nada, por descubrimiento, como resultado de una concienzuda indagación científica. Nada más lejos la de realidad histórica. Que categorías psicológicas como la de autogestión, la autenticidad o el florecimiento personales nos parezcan hoy en día casi de sentido común, como si siempre hubiesen formado parte de la explicación que nos damos de nosotros mismos y del mundo que nos rodea, tiene una explicación cultural más que natural; histórica, más que científica.

Y lo mismo ocurre con el individualismo de base que impregna la ciencia de la felicidad y sin el cual sería difícil entender las asunciones teóricas y morales de los propios psicólogos positivos.

Para entender tanto la base individualista de la ciencia de la felicidad como las categorías principales que conforman su modelo de sujeto, no haría ni siquiera falta remitirse a la Antigüedad. Basta con analizar la evolución de la cultura estadounidense y de la cada vez mayor pregnancia de la misma en las demás culturas: especialmente a través de la globalización y, particularmente, a través del ámbito empresarial, donde la noción de felicidad ha cobrado un especial protagonismo a lo largo del último siglo (Cabanas, 2013). Dadas sus pretensiones universalistas, la ciencia de la felicidad es reticente a aceptar que su idea de felicidad sea tan marcadamente norteamericana; dada su pretensión naturalista, es también reticente a reconocer que sus conceptos tengan más que ver con la utilidad para promover ciertas asunciones ideológicas y para justificar ciertas prácticas políticas y económicas que con supuestos descubrimientos científicos.

Puesto que, salvo contadas excepciones<sup>6</sup>, los estudios históricos que existen respecto a la noción de felicidad defendida por los psicólogos positivos son escasos, consideramos necesario ofrecer una aproximación histórica a este respecto (si bien, necesariamente breve). El objetivo de la parte histórica es, por tanto, triple.

Por un lado, pretende poner de relieve este carácter singular y predominantemente norteamericano de la noción de felicidad que extiende la PP. Por otro lado, pretende arrojar luz sobre el carácter marcadamente individualista del modelo de ciudadano (psiudadano) que subyace al discurso de la felicidad. Se muestra cómo dicha propuesta, lejos de carecer de trasfondo ideológico o contenido moral y cultural alguno, recoge la inercia histórica de una cosmovisión sobre el mundo que recorre desde el liberalismo clásico del siglo XVIII hasta la llegada del neoliberalismo en la segunda mitad del siglo XX, pasando por la metafísica espiritualista e individualista de la defensa del poder de la mente sobre el cuerpo. Finalmente, pretende mostrar cómo las categorías psicológicas que definen este modelo de ciudadano, a saber, autocontrol, autenticidad y florecimiento, no son el resultado de una serie de descubrimientos que la ciencia de la felicidad haya llevado a cabo,

sino que proceden de una particular tradición política y económica que impregna la cultura estadounidense desde casi sus orígenes y que se extiende al resto de la cultura occidental, especialmente a partir de mediados del siglo pasado y principalmente a través de la cultura empresarial (como veremos en el capítulo 8, impregnando también al mundo corporativo en España).

---

[1](#) Véanse Giddens (1991), Bauman (1992) y Lipovetsky (1983).

[2](#) Véanse Nehring *et al.* (2016), Archibald (2007) y Lichterman (1992).

[3](#) Bergsma y Veenhoven (2011), Bergsma *et al.* (2011), Veenhoven (2010) y Seligman (2011).

[4](#) Véanse Cummins y Nistico (2002), Ponocny *et al.* (2016) y Tomy y Cummins (2011).

[5](#) Véanse Ampudia de Haro (2014), Cabanas y Huertas (2014), Rimke (2000), Papalini (2010) y Norem (2008).

[6](#) Véanse Ehrenreich (2009), Becker y Marecek (2008) y Moskowitz (2001).

## CAPÍTULO 5

### UNA IDEA *MADE IN AMERICA*. LOS ORÍGENES CULTURALES DE LA FELICIDAD POSITIVA: SIGLOS XVIII Y XIX

El individuo como un mástil que se sostiene a sí mismo es el símil que mejor representa el horizonte axiológico liberal de la autonomía y de la responsabilidad personales, un horizonte al cual los individuos debían aspirar disciplinada y esforzadamente, pues la autonomía y la responsabilidad eran valores que, si bien fundamentales, no estaban garantizados *a priori*. Los liberales clásicos entendían que el individuo era una entidad naturalmente incoherente, desorganizada e irresponsable, y que para realizar estos valores, ambos entendidos tanto como la mayor expresión de realización personal, como la base para el buen funcionamiento de la sociedad, aquel debía dominar su naturaleza de forma virtuosa.

Estos mismos liberales clásicos estaban comprometidos con la idea de que si la naturaleza humana no era doblegada, educada y conducida a través de un conjunto de códigos éticos socialmente compartidos y moralmente demarcados, la civilización no sería más que barbarie. Y es que, en contra de lo que comúnmente se ha defendido (Foucault, 2008), los pensadores del liberalismo clásico como John Locke (1632-1704), Benjamin Franklin (1706-1790), Adam Smith (1723-1790), Thomas Paine (1737-1809), Thomas Jefferson (1743-1826), Benjamin Constant (1767-1830), Thomas Hill Green (1836-1882) o John Stuart Mill (1806-1873), por nombrar algunos, no pensaban que el individuo fuera naturalmente un ser racional; al contrario, si hacían tanto énfasis en la necesidad de cultivar la razón era, precisamente, porque consideraban que la misma era una cualidad excepcional, fruto del esfuerzo personal y del compromiso ético y moral.

De forma opuesta a los pensadores neoliberales, quienes derivan por completo el plano ético del natural, los liberales clásicos distinguían

cuidadosamente entre cómo los individuos se comportaban —naturalmente— y el cómo se debían comportar —éticamente—, mostrando especial preocupación por el modo en que ambas esferas podían conjugarse entre sí. Estos pensadores entendían que la naturaleza del individuo estaba escindida en dos fuerzas principales: la primera, impulsiva y caótica, era la más poderosa, y estaba conformada por las pasiones, los deseos y los hábitos irracionales; la segunda, racional y organizada, era la más débil, y estaba conformada por la voluntad, la prudencia y la consciencia. La «virtud», noción central de la ética liberal, consistía entonces en encontrar un balance satisfactorio entre ambas fuerzas.

La virtud definía el tipo de carácter libre, autónomo y responsable que la nación liberal debía contribuir a forjar, pues permitiría canalizar racionalmente la tendencia a maximizar el beneficio propio para ponerla en relación con la satisfacción del interés de la sociedad en su conjunto. Las pasiones, los deseos y los hábitos irracionales impedían a los individuos apreciar la importancia de postergar los deseos inmediatos y de perseguir sus intereses de forma racional y a largo plazo, ya que instigaban a la satisfacción de las necesidades más urgentes, impelían al narcisismo y a la irresponsabilidad, y entorpecían la planificación y la ejecución racional de la conducta. Ello, además, impedía las relaciones de mutuo provecho con los demás. Así pues, para los liberales clásicos, libertad individual y compromiso social eran las dos caras de la misma moneda: mientras que el autocontrol y el dominio racional de «uno mismo» definían al individuo como un ser autónomo y responsable, su compromiso moral con la contribución al «bien común» y con los valores nacionales lo definían como ciudadano de la república.

El ideal del individuo virtuoso, aquel que disciplinaba sus impulsos irracionales a través de un esfuerzo continuo y consciente de autocontrol, quedaba fielmente reflejado en la figura de George Washington (1732-1799), la cual se entendió como una de las más altas representaciones del ciudadano liberal modélico —obsérvese el énfasis tanto en la idea de balance como en la idea de autocontrol, las cuales, se decía, debían reflejar el orden social—:

Sus facultades estaban tan bien equilibradas y combinadas que su constitución, libre de excesos, le proporcionaba uniformidad en todo lo que hacía, que su mente reflejaba la constitución de una

república bien ordenada; sus pasiones, de intenso vigor, obedecían a la razón... Su templanza y su gran poder de autocontrol le proporcionaban una paciencia excepcional, incluso cuando tenía motivos para lo contrario.

Bancroft, 1858, cit. en Howe, 2009: 8

La construcción de individuos virtuosos en este sentido era condición necesaria para la sociedad liberal. De hecho, las principales cuestiones políticas y económicas desde la Declaración de Independencia (1776) hasta la guerra civil (1861-1865) norteamericanas pivotaron en torno a los problemas de cómo promover el autocontrol y la disciplina personales, cómo maximizar simultáneamente el bien propio y el común, y cómo hacer que los individuos persiguieran sus propios intereses sin explotar al prójimo.

Para los liberales clásicos, la formación de individuos virtuosos era el centro de su visión sobre la naturaleza humana y el núcleo de su teoría política, el requisito fundamental para asegurar el bien común y el progreso social. Al contrario que desarrollos liberales posteriores, como veremos, los liberales del siglo XVIII y los de la primera mitad del XIX, fuertemente influidos por el protestantismo, no pensaban que, de suyo, de forma natural, los individuos tuvieran un carácter intrínseco o «auténtico» que manifestar y desarrollar de forma espontánea y libre; al contrario, el carácter de todo individuo debía ser el fruto de una severa disciplina, del autocontrol y del ejercicio de valores virtuosos. Así, es importante destacar que la virtud era todo lo contrario a la naturaleza: era una cuestión moral y política sobre la cual, y solo sobre la cual —sobre la base de una naturaleza domesticada—, los individuos se convertían en ciudadanos de pleno derecho. Como decía el liberal T. H. Green en *Lectures on the principles of political obligation*, de 1883, para que un ciudadano fuese considerado como tal, la idea de bien común debía ser aceptada y asimilada por el individuo como un ideal propio, como una obligación, pues el compromiso con tal ideal constituía la base ética sobre la cual se asentaba la noción de ciudadanía (Green, 1999). Una vez interiorizadas las normas sociales y dominadas las más bajas pasiones, se entendía que los individuos virtuosos tenían tanto el derecho como la obligación de perseguir el interés privado y de buscar su propia felicidad, motor de su genio, de su inventiva y de su energía, ya que ello contribuiría, simultáneamente, al interés común y a la felicidad de los demás. De esta

forma, virtud, interés privado, felicidad individual y bien común eran aspectos inseparables, pues ninguno de ellos era legítimo de forma aislada.

La virtud, además de una cuestión política, era igualmente una cuestión económica, en tanto que la misma era necesaria para el fortalecimiento del tejido mercantil. La inmensa expansión del mercado iniciada en la Revolución Industrial implicaba una participación e interacción cada vez mayores entre conocidos y extraños de todas clases sociales, lugares y profesiones. Tal expansión requería la exigencia de un código conductual, es decir, de una ética, que regulara y estandarizara el comportamiento propio y ajeno. Entre otros valores, tales como la honestidad o la tolerancia, los liberales recomendaban prudencia. La idea de prudencia enfatizaba la exigencia tanto de autocontrol y de responsabilidad como de respeto mutuo. La persona prudente era aquella que sabía cómo conducirse a sí mismo con eficacia en las relaciones sociales y comerciales, encontrando la mejor manera de satisfacer sus intereses personales a la vez que expresaba una sincera consideración por los intereses y las necesidades de los demás.

Este contexto de expansión y de progreso económico impulsó el auge de una clase media que, cada vez más relevante para el desarrollo comercial, comenzó a adoptar para sí misma los códigos comportamentales y morales originalmente reservados a las élites. La inclusión de la clase media como un elemento clave para el progreso económico de la nación inició un proceso de democratización del ideal de la virtud, el cual catalizó la aparición y la proliferación de manuales y de guías de comportamiento para el cultivo de los modales, para el ejercicio del autocontrol y para el desarrollo de la disciplina personal. Uno de los autores más celebrados y relevantes a este respecto fue Benjamin Franklin.

### ***La ética del autocontrol en Benjamin Franklin***

Franklin no solo encarnaba la quintaesencia de la virtud liberal, como Washington, sino que también representaba el ideal democrático de la misma, esto es, la idea del hombre medio norteamericano que alcanza el éxito mediante el trabajo duro y el cálculo cuidadoso, que escribe su propio destino a base de esfuerzo, entrega y diligencia, y que contribuye así al orden y al

progreso de la sociedad. En este sentido, la obra de Franklin se convirtió en una de las referencias principales y más influyentes a lo largo de los siglos XVIII y XIX. Aunque lo desarrollaremos un poco más adelante, es importante remarcar ahora que para los liberales de los siglos XVIII y XIX los conceptos de «éxito» (*success*) o de «riqueza» (*wealth*) no estaban relacionados principalmente con la adquisición de dinero, como sí empezó a estarlo desde la Gilded Age (1876-1900), sino que estaban íntimamente ligados con el cultivo de la virtud y el reconocimiento social, siendo el aspecto económico algo derivado y secundario, no el objetivo principal (Weiss, 1998).

Al igual que el resto de sus coetáneos liberales, Franklin pensaba que la pasión era más poderosa que la razón, y que los hábitos irracionales conducían a la autodestrucción e impedían el cálculo y la apreciación de los verdaderos intereses individuales. Así, allí donde gobernaba la pasión debía imponerse la razón mediante el trabajo duro y constante. Para Franklin, tal y como comenta en su *Autobiografía*, escrita en 1758, el papel de la razón consistía en la formación de hábitos racionales, no solo en la estimulación del pensamiento consciente: según él, la consciencia era débil, y sin una automatización del comportamiento racional, la fuerza de las pasiones terminaría doblegando incluso la más fuerte de las voluntades (Franklin, 1998). Franklin tenía claro que ningún individuo puede ser racional si no lo es sobre una fuerte e interiorizada base ética; de esta forma, sus más conocidos trabajos están llenos de aforismos, de consejos y de guías prácticas sobre cómo desarrollar y automatizar hábitos racionales que permitan la formación de individuos virtuosos y de provecho.

Para entender la repercusión de la obra de Franklin hemos de analizarla por su utilidad en dos contextos principales: la reforma y secularización del dogma calvinista, y el auge de la clase media en el comienzo de la Revolución Industrial.

### *Autocontrol en la práctica puritana*

Contrariamente a Jonathan Edwards (1703-1758) y otros influyentes pensadores calvinistas, quienes pensaban que la religión era lo único capaz de evitar el excesivo culto al individuo y su tendencia a dar cada vez más

importancia al beneficio privado y a la búsqueda de la propia felicidad, Franklin argumentaba que la creencia religiosa era parte del componente pasional de la naturaleza humana, es decir, parte del problema, y únicamente aconsejable para aquellos cuyos hábitos racionales no estaban todavía formados. Rechazaba por completo la metafísica calvinista, la cual, decía, era un invento de los pastores para asustar a la población, conquistar sus pasiones y poder así ejercer autoridad sobre ellos. Según Franklin, los individuos no necesitaban ni miedo ni más irracionalidad, sino guías racionales de empoderamiento y de gobierno personal. El rechazo de la metafísica calvinista, sin embargo, no impedía a Franklin defender la ética protestante; todo lo contrario, le permitía integrar la misma dentro de su concepción liberal sobre los individuos y sobre la sociedad, pues la insistencia protestante —y particularmente la calvinista— en el trabajo duro, la frugalidad, la austeridad y el ahorro eran cruciales para instruir en el autocontrol de las pasiones y fomentar la formación de hábitos racionales.

De esta forma, la obra de Franklin jugó un papel muy importante en el proceso de secularización a lo largo de los siglos XVIII y XIX, proceso en el cual se involucró activamente (Smith, 1985). No obstante, una de las causas de difusión y aceptación de su obra reside, precisamente, en la utilidad que la mayoría de practicantes calvinistas encontraron en ella para lidiar con dos de las preocupaciones centrales de los fieles: el miedo a la predestinación y la incertidumbre sobre el propio «estado de gracia» (Weber, 2001).

Según el dogma calvinista, el fiel era un hombre marcado por el pecado original, un ser depravado, salvaje y corrompido cuya salvación o condenación estaba escrita desde el inicio de los tiempos: ni había redención posible en vida ni había forma alguna de alterar ese destino. Sin embargo, en versiones posteriores del dogma se comenzó a defender que había algún modo de obtener indicios sobre la propia salvación (Weber, 2001), algo que causó tanto alivio como angustia en el calvinista: ¿cómo saber si uno está salvado o si, por el contrario, es un réprobo?, ¿cómo fiarse de lo que uno piensa al respecto?, ¿cuánta fe es suficiente para estar seguro?, ¿cómo debe uno comportarse como un verdadero creyente? Esta posibilidad de obtener algún indicio sobre el propio designio vehiculaba dos imperativos calvinistas estrechamente relacionados entre sí: el desarrollo de una férrea doctrina diaria

del autocontrol y el trabajo duro, racional y productivo ligado a la idea de «llamada» —la comprobación de la fe en la práctica— y a la glorificación de Dios (Robinson, 2000).

Los pastores puritanos recomendaban que el modo más apropiado para obtener signos sobre la salvación consistía en que el fiel se tuviera a sí mismo por elegido, para lo cual debía disipar el miedo y la duda sobre el propio estado de gracia mediante un control diario de su conducta y de sus pensamientos, y mediante un trabajo productivo e incesante. Para el fiel, autocontrol y trabajo suponían los medios principales para descargar la angustia ante la incertidumbre de la salvación y luchar contra la tentación de caer en el pecado con el fin de conseguir una «conciencia íntegra», es decir, la sensación subjetiva de sentirse salvado (Berriain, 2001).

Al contrario que el católico, el calvinista carecía de medios externos —e. g., confesión, tasación del pecado, penitencia— que le aliviaran del peso de la duda sobre la salvación: el fiel estaba solo consigo mismo, pues ni el pastor, ni la iglesia, ni los sacramentos, ni siquiera las buenas obras o el propio arrepentimiento servían para dirimir si el fiel era un réprobo o un elegido. A este respecto, la obra de Franklin insistía en la importancia del trabajo duro y facilitaba al angustiado fiel calvinista guiar su conducta diaria para evitar caer en el pecado y combatir el sufrimiento ligado a la constante duda sobre el propio «estado de gracia». Su obra, no exenta de terminología religiosa a pesar de todo, proveía de forma exhaustiva y detallada de un amplio conjunto de prácticas y ejercicios sobre cómo cada cual había de dirigirse en su cotidianidad, sobre cómo y cuándo el individuo debía controlar sus impulsos e incluso sobre la forma, mediante moralejas y pequeñas parábolas, en que cada cual debía lidiar con los problemas más insignificantes de la vida diaria. En este sentido, la obra de Franklin es un fantástico ejemplo de lo que Michel Foucault denominó «tecnologías del yo» (Foucault, 1988).

*Autocontrol en la emergente clase media  
a lo largo de Revolución Industrial*

El trabajo, para Franklin, no era un valor en sí mismo, sino un medio para

conseguir un fin. Al contrario que para los pensadores puritanos, quienes lo estimaban tanto por su carga moral, relacionada con la idea de «llamada», como por su valor ascético de sacrificio y de negación personales, Franklin estimaba el trabajo por tratarse de una potente herramienta para la formación de hábitos racionales, por su valor como medio de afirmación, de empoderamiento y de desarrollo individual. Desde la óptica liberal, Franklin defendía el trabajo como un recurso privilegiado para el cultivo de la virtud, pues protegía a los individuos de pasiones tales como la pereza y la ociosidad, los obligaba a disciplinarse en la planificación y la organización sistemática del tiempo —aspecto que le obsesionaba, tal y como puede observarse en su famoso libro, *El camino a la riqueza*, publicado en 1758—, los exigía tomar absoluta responsabilidad de su propia conducta y los dotaba de la habilidad y el carácter necesarios para lidiar incluso con los aspectos más insignificantes de la vida diaria, no dejando que estos le dominaran a él (Franklin, 1986).

Franklin pensaba que la disciplina diaria que conllevaba el trabajo terminaría por convencer a los individuos de que perseguir de forma racional los propios intereses era la única manera de alcanzar la felicidad individual y de contribuir al bien común. Al igual que la gran mayoría de sus coetáneos liberales, Franklin desconfiaba del Estado y de las instituciones, e insistía en que el gobierno de uno mismo era la única manera de que la sociedad progresara: la sociedad se mejora a través de la mejora de los individuos, no al revés. De hecho, era muy frecuente la propensión de Franklin a supeditar cuestiones políticas y económicas al deber de los individuos de sobreponerse a sus propias circunstancias (Franklin, 1986).

Obsesionado con el autocontrol, Franklin defendía la circunspección y el cuidado incluso en los aspectos y detalles más insignificantes. Según Max Weber, la ética del autocontrol de Franklin supone uno de los ejemplos más destacados de la racionalización completa de la vida, la cual constituye el elemento principal de lo que él denominó el «espíritu del capitalismo»<sup>7</sup>, que constituyó la base ética para el desarrollo de dicho sistema económico a lo largo de los siglos XVIII y XIX y que fue especialmente promovido e impulsado por una creciente clase media que empezó a cobrar un destacado protagonismo económico al comienzo de la Revolución Industrial. En esta

etapa, el crecimiento de la industria y del mercado fue acompañado de la reducción de las restricciones legislativas, del incremento de la competencia comercial, del aumento de la producción de bienes y servicios y de la multiplicación de las relaciones comerciales, contexto en el que esta clase media celebraba la utilidad de las prácticas y guías de conducta desarrolladas por Franklin. Tales prácticas y guías permitían a esta emergente clase media conducirse con eficacia, con circunspección y con cuidado dentro de la lógica de la producción industrial, del ahorro, del incremento del capital y del funcionamiento del mercado.

Así, racionalización y disciplina fueron las claves del auge de una clase media que entendió el crecimiento económico como el resultado de la afirmación individual, como el triunfo del hombre virtuoso sobre su naturaleza. A este respecto, en 1840, Alexis de Tocqueville (2003) señaló que a comienzos de la Revolución Industrial la clase media comenzó a verse a sí misma como la clase depositaria del ideal liberal del progreso, entendiendo por el mismo, primero, la versión secular de la creencia de que la historia tiene un propósito y una dirección determinadas —lo que antes era producto de la voluntad de Dios ahora se considera imperativo de la historia— y, segundo, la defensa de que el aumento de las comodidades y del nivel de vida son aspectos deseables en sí mismos<sup>8</sup>.

Los pensadores liberales de finales del siglo XVIII defendían que el empoderamiento de esta clase media era vital para incentivar la inventiva y el emprendimiento. Autores como Benjamin Franklin o Thomas Jefferson consideraron que la meritocracia no solo era el sistema que más justamente premiaba el cultivo de la virtud, sino que era el método más justo para asegurar la igualdad de oportunidades y para fomentar la movilidad social. Con independencia de la clase social —aunque todavía no de la raza o del sexo—, el mérito seleccionaría a los individuos —hombres blancos— con las mayores capacidades e incentivaría la ambición, la disciplina y el desarrollo personales, idea que cobró más fuerza cuanto mayor fue la disponibilidad y la variedad de puestos de trabajo, el poder adquisitivo de la clase media y la facilidad de acceso a la educación, la cultura, el ocio y a la información. Como decía Adam Smith (2011), la esperanza de todos los hombres de mejorar su condición social a través del esfuerzo constante e ininterrumpido

aseguraría el futuro de una nación de hombres disciplinados y trabajadores. En este contexto de democratización política y expansión comercial se multiplicaron las oportunidades para la afirmación individual, la definición de la identidad y el desarrollo de los gustos personales.

A principios del siglo XIX, sin embargo, los liberales tuvieron que hacer frente por primera vez al problema del consumo. Con el aumento cada vez más generalizado del poder adquisitivo, los individuos comenzaron a perder de vista que la idea de la búsqueda de la felicidad y la satisfacción de los intereses personales debían obedecer a la lógica de la postergación del deseo y de la contribución al bien común. El hecho de que la gente comenzara a recrearse en la riqueza avivaba las pasiones e inducía al egoísmo, haciendo peligrar el ideal de virtud sobre el que se asentaba la sociedad liberal. En *El camino a la riqueza*, Franklin había alertado de este peligro cuando decía que el consumo nublabla la razón, pues «es más fácil reprimir el primer deseo que satisfacer todos los que le siguen» (Franklin, 1986: 23), ya que «tal vez tú pienses que un sorbo de té y un trago de ponche de vez en cuando, una comida un poco más costosa, unos trajes un poco más finos y un poco de diversión de tarde en tarde no importan mucho, pero recuerda que [...] muchos pocos hacen un mucho» (Franklin, 1986: 19). Además, la desregularización económica generaba sus propios modos de segregación social: la acumulación de capital por parte de unos favorecía la explotación y el abuso de otros, dificultando la relación de beneficio mutuo que, en teoría, los individuos llevarían a cabo sin necesidad de intervención estatal o legal alguna.

Los pensadores liberales afirmaban que estos problemas no eran producto de la liberalización de la economía y del mercado, sino el resultado de la misma naturaleza humana, que era débil. La solución, entonces, no pasaba por una mayor regulación, pues esto atentaría contra la libertad individual, disminuiría el incentivo y la necesidad del esfuerzo, y detendría el progreso social, sino por una mayor insistencia en el autocontrol y en la disciplina personal. Como analiza Christopher Lasch, una de las maneras más destacadas en las que se manifestaron tales insistencias fue en «la institucionalización de la postergación del deseo que supuestamente proveía la familia —corazón y alma del estilo de vida de la clase media—» (Lasch,

1991: 58). Los liberales comenzaron a enfatizar la obligación de los individuos de mantener económicamente a la familia como una nueva forma de distribuir la acumulación de capital y de supeditar el interés privado al interés común.

De esta manera, el consumo dejaría de ser tanto algo perjudicial en el plano político como un aspecto que fomentara el egoísmo y avivara las pasiones en el plano personal. Así, por un lado, se pretendía canalizar el consumo a través de la defensa de que uno de los deberes principales del individuo era el de mejorar el nivel de vida de los suyos. Por otro lado, esto permitía hacer una mayor insistencia en la disciplina y rectitud, pues las obligaciones familiares, se pensaba, atemperarían al bebedor, al jugador, al dandi y al mujeriego. El padre de familia, honrado y trabajador, aquel que buscaría el beneficio personal en favor de los suyos y que educaría a sus hijos en los mismos valores de la disciplina, el trabajo duro y el mantenimiento de la familia, se convertía en la viva imagen del norteamericano medio, imagen que se mantiene (con algunos matices diferentes) en la actualidad.

### **Self-Made Man: *el individuo autodeterminado***

En la primera mitad del siglo XIX, con el crecimiento constante de la economía, la aparición de nuevas posibilidades de definición personal y de movilidad social, y el problema del consumo momentáneamente resuelto bajo la nueva lógica del mantenimiento familiar, la Norteamérica liberal celebraba los frutos del progreso. Progresar significaba tanto ampliar las necesidades, las posibilidades y las expectativas materiales como incluir progresivamente nuevos grupos sociales dentro de la esfera de la producción y del consumo — la cual, en comparación con la de las décadas subsecuentes, era todavía a pequeña escala—.

Paralelo a este crecimiento, calvinistas y republicanos denunciaban los peligros de este progreso económico. Criticaban que terminaría por corromper y apropiarse de los valores de la ética protestante del trabajo, engrasando con ellos el avance de la maquinaria de un capitalismo que temían que fuera imparable. Ambos señalaban que las crecientes ambiciones de la clase media terminarían por dismantelar el tejido productivo dominante

de la nación, basado en agricultores, granjeros, artesanos, vendedores y pequeños propietarios, en favor de una nueva clase de prestamistas, especuladores, banqueros y hombres de negocios. Esta nueva clase «capitalista», defendían, contradecía el deber moral de los individuos de ganarse la vida con el sudor de su propia frente y de entender la disciplina, la frugalidad y el trabajo como valores en sí mismos. Criticaban que, bajo el capitalismo, la idea de «llamada» se convertía en arribismo, que la meritocracia terminaría por favorecer solo a aquellos que explotaban las instituciones en beneficio propio, y que la acumulación de riqueza, a pesar de los esfuerzos liberales por distribuirla, impediría la sana competencia entre individuos. Los liberales, por su parte, más confiados en el progreso y mucho más optimistas respecto a sus consecuencias, criticaban el provincianismo, racismo y antintelectualismo de calvinistas y de republicanos. Para el sector liberal no había nada que temer, pues el avance de la ciencia y de la tecnología, la creciente división del trabajo, el aumento de la inclusividad social y la mejora de la alfabetización y de las condiciones de vida que estaban siendo acompañadas por el desarrollo del capitalismo se entendían como un «avance» incontestable.

A medio camino entre la excitación y el temor que despertaba el avance del capitalismo, ilustres personalidades como Abraham Lincoln (1809-1865) o Frederick Douglass (1818-1895) trataron de integrar al individuo virtuoso en los nuevos tiempos, haciéndolo corresponder con las nuevas demandas y necesidades de la sociedad norteamericana, pero sin perder de vista ni los valores originales de la ética protestante ni la concepción liberal de la naturaleza humana. Ambos, como señala Richard Hofstadter (1989), se dirigían a la clase media y baja de norteamericanos a los que, según ellos, pertenecían los valores de la disciplina, del sacrificio, de la perseverancia y de la independencia. Defendían que el destino de los individuos y de la sociedad era mejorar, siendo la mejora de uno imprescindible para la del otro. El deber de los individuos, por una parte, consistía en emanciparse progresivamente de sus orígenes y de las ataduras sociales superfluas que le impedían ascender en la escala social, algo en lo que se insistía más ahora que en épocas precedentes. Así, la defensa de Franklin de la capacidad de los individuos para escribir su propio destino se fortalecía aquí con el especial

énfasis que se hacía tanto en el derecho como en el deber de la autodeterminación, idea que insistía en la libertad de elección y de expresión de todos los individuos. Dentro de los márgenes de la virtud y del deber social y familiar, cada cual debía buscar su propio camino, actuando según considerase oportuno y de acuerdo a sus preferencias e intereses particulares. Respecto al papel del gobierno y de las instituciones, por otra parte, apenas había variado: su rol principal seguía siendo el de preservar este derecho a la autodeterminación como el garante del bien común y del progreso.

El nombre que recibió el individuo autodeterminado fue el de *Self-Made Man*, acuñado por primera vez por Henry Clay (1777-1853) en 1832 y popularizado por Lincoln y Douglass, los cuales se convirtieron en sus principales representantes. Desde principios del siglo XX, especialmente desde su integración dentro del ideal del «Sueño Americano» hasta la actualidad, el concepto de *Self-Made Man* ha ido crecientemente identificándose con la rapacidad de la ética empresarial y con el éxito social y económico, mostrándose como un concepto imprescindible para reproducir el orden social, político y económico (Nissley, 2003). Pero la idea actual de *Self-Made Man* queda lejos de la original. Primero, porque la concepción original no se identificaba con el poder adquisitivo del individuo o con su triunfo en la lucha económica. Segundo, porque mientras que hoy en día la idea de la autodeterminación es algo que se da por supuesto, que se concibe como una tendencia natural y psicológica de todos los individuos —reflejada en el concepto de *flourishing* o florecimiento del que hablan los psicólogos positivos—, el *Self-Made Man* de Lincoln y de Douglass era un ideal político y ético, no natural o psicológico.

Por un lado, para Lincoln y Douglass, la autodeterminación no consistía en la aspiración al éxito económico; todo lo contrario, «hacerse a sí mismo» requería una enorme indiferencia hacia la recompensa personal y económica: era un compromiso con la virtud. Por otro lado, la autodeterminación distaba mucho de ser una tendencia natural; era una férrea y continua disciplina de autocontrol y de sacrificio destinado a dominar las pasiones y renunciar a los vicios, pues solo sobre la base de la virtud, del balance entre razón y pasión, podía el individuo confiar en su criterio y refinamiento necesarios para decidir lo que quería ser. En este esfuerzo por gobernarse a uno mismo, y

solo en él, decía Lincoln recogiendo el testigo de sus antecesores liberales, residía el futuro de la nación: «feliz día aquel en que los todos los deseos sean controlados, todas las pasiones doblegadas, todos los asuntos controlados, toda mente conquistada moverá el mundo» (Abraham Lincoln, cit. en Howe, 2009: 43).

El *Self-Made Man* era, en buena parte, el individuo pensado por y para la meritocracia, sistema que tras la Guerra Civil norteamericana se amplió para considerar también a la población negra —aunque con un mayor resultado en la teoría que en la práctica—. La meritocracia permitiría a los individuos sacar el máximo provecho de sus capacidades y habilidades, distribuyéndolos socialmente según las mismas. El mérito aseguraría la igualdad de oportunidades de dos formas: primero, considerando que el reconocimiento o el fracaso social de los individuos era únicamente responsabilidad suya, no del sistema, con lo cual, se pensaba, se evitaría la vagancia, la autoindulgencia o el desperdicio del tiempo. Segundo, el mérito aseguraría la movilidad social en un contexto donde el inmovilismo había sido, precisamente, la causa de la desigualdad; esto, por un lado, implicaba rechazar por completo la herencia de los privilegios, y, por otro lado, tenía por objetivo asegurar que solo los individuos más hábiles y capaces ascendieran socialmente. Lincoln, como Jefferson, pensaba que un alto grado de movilidad social era la clave para construir una sociedad sin clases.

Es importante tener en cuenta que para estos autores, no obstante, la igualdad de oportunidades no significaba igualdad de condiciones: superar las mismas era, de hecho, el deber del individuo, en lo que consistían la disciplina, el trabajo y la responsabilidad. Así, los individuos autodeterminados, para Lincoln y Douglass:

... son hombres que le deben poco o nada al nacimiento, a las relaciones, a los entornos amistosos, a la riqueza heredada o a la educación recibida; que son lo que son sin la ayuda de condiciones favorables por las cuales otros hombres usualmente ascienden y consiguen grandes resultados. Son hombres que si han llegado lejos es porque han construido la carretera por la que han viajado. Si han subido alto, es porque han construido su propia escalera.

Douglass, 1872: §13

El *Self-Made Man* era la imagen del individuo medio norteamericano, la imagen del padre de familia cuyo destino y el de los suyos dependían de su

disciplina, esfuerzo y trabajo —«no un trabajo transitorio y vacilante, sino paciente, persistente, honesto, incansable e infatigable en el que se pone todo el corazón» (Douglass, 1872: § 38)—. Al igual que Franklin, Lincoln y Douglass rechazaban la idea del destino, despreciando igualmente la religión por considerarla una cuestión puramente pasional. Los individuos no estaban predestinados, sino que el destino dependía por completo de ellos mismos, debiendo formarse hábitos racionales que le sirvieran para desarrollarse personalmente y para ascender en la escala social. La autodeterminación, además, era un proceso que no tenía fin, sino uno en el que el individuo debía estar continuamente construyendo su carácter y desarrollando su potencial, proceso que comprendía la vida entera de la persona. La disciplina era el precio de la libertad, y cualquier descanso en el proceso de autodeterminación se consideraba una concesión del individuo a sus pasiones. Tanto para Lincoln como para Douglass, el *Self-Made Man* era la más alta expresión de la exigencia personal, expresión que reflejaba la posición del individuo en la sociedad y no al revés.

El ideal de la autodeterminación se convirtió en uno de los principales criterios de los abolicionistas para la defensa de los derechos de los esclavos, un tema particularmente importante para Lincoln. Así, como analiza Jim Cullen (2004), si la esclavitud fue una cuestión tan central en su obra no fue tanto porque Lincoln se preocupara por la dignidad de los esclavos, sino porque su existencia ponía en peligro la defensa de la autodeterminación en la que tanto creía. Desde el punto de vista social y económico, la presencia de esclavos dificultaba la movilidad y la escalada social, no solo para la población negra, a quien se la impedía, sino también para muchos americanos que no eran contratados para desempeñar los trabajos que ya hacían los esclavos. Para Lincoln, una sociedad que no asegurara la posibilidad de que las clases bajas ascendieran en la escala social era una sociedad condenada al completo fracaso.

Desde finales del siglo XIX hasta la actualidad el *Self-Made Man* se ha convertido en uno de los componentes principales de la personalidad y la identidad norteamericanas, y en uno de los lemas principales de lo que en 1931, en su libro *The Epic of America* (Adams, 1931), el famoso historiador James Truslow Adams había bautizado como el *sueño americano*. El sueño

americano retomaba el concepto del *Self-Made Man* pero con un énfasis en una idea de individualismo y de felicidad ya muy diferente a la concepción original. Como veremos más adelante, el individualismo se fue divorciando progresivamente de la axiología liberal característica de los siglos XVIII y XIX, prescindiendo de la insistencia en el cultivo de la virtud y en la búsqueda del bien común, y quedándose únicamente con la insistencia en la búsqueda del beneficio privado y en el derecho del individuo a alcanzar la propia felicidad. Así, por un lado, desde finales del siglo XIX, la idea de felicidad individual se fue asociando cada vez más con el éxito económico y menos con el sacrificio personal y el forjado del carácter, sirviendo como acicate de una nueva ética empresarial que entendía que la autodeterminación era una cuestión exclusiva de éxito económico, únicamente alcanzado por aquellos que conseguían «sobrevivir» en un terreno económico altamente competitivo. Esta propuesta, como veremos, estaba más acorde con la creciente popularización del darwinismo social desde finales del siglo XX que con la de pensadores como Lincoln o Douglass. Por otro lado, se fue dotando al concepto de *Self-Made Man* de un componente psicologista, el cual escindía moralmente al individuo del resto de la sociedad, algo que tampoco estaba presente en la concepción original de estos autores.

Como señala Hofstadter (1989), si Lincoln hubiera vivido hasta los setenta años habría lamentado enormemente, junto con Douglass, el hecho de que el creciente hedonismo que dirigía el avance del capitalismo comenzara a desmontar su insistencia en el sacrificio y en la virtud. También habría lamentado el extremo al cual llegaría la defensa del individualismo, así como el hecho de que la creciente opresión y el dominio de las grandes corporaciones impidiera en la práctica el funcionamiento de una sociedad en la que las clases bajas tuvieran la misma oportunidad que los demás para ascender en la escala social y para ganarse el respeto de sí mismos y de los suyos.

### ***El transcendentalismo***

A mediados del siglo XIX, los movimientos metafísicos de reforma religiosa,

de tintes marcadamente románticos, cobraron un especial protagonismo. Todos ellos se alzaron en contra del dogma calvinista, el cual veían como un serio obstáculo para el progreso social. En pleno crecimiento económico, los individuos necesitaban un mayor incentivo que la promesa puritana de que los frutos del trabajo y del esfuerzo en la tierra recompensarían en la otra vida: también debían poder disfrutar de ellos aquí y ahora, sin temor a ser castigados por ello. Los reformistas defendían la necesidad de empoderar a los individuos, no de asustarlos o de amenazarlos, haciendo del crecimiento y el perfeccionamiento personales el verdadero centro de su metafísica, e intensificando con ello tanto los valores de la ética protestante como la cuestión liberal del desarrollo individual.

Por un lado, los movimientos reformistas defendían que el autocontrol y la disciplina constantes debían ser dirigidos principalmente al cultivo y al conocimiento de uno mismo, imperativo que atacaba de forma directa la defensa calvinista de que el interior del hombre era abominable, oscuro y corrupto, es decir, la fuente del pecado original. Por otro lado, estos movimientos metafísicos coincidían con los liberales en su defensa del progreso, en su insistencia en la importancia de la virtud —así como en sus métodos para cultivarla y en los valores asociados a ella— y en su concepción del individuo como un ser cuya naturaleza se dividía entre las pasiones y la razón. Sin embargo, no pensaban ni que estas dos fuerzas, razón y pasión, fueran contrapuestas, ni que pudiera hacerse una diferenciación tan taxativa entre una y otra; al contrario, defendían que ambas eran más bien complementarias: las pasiones y las emociones motivaban a la razón y se canalizaban a través de ella para aportar ímpetu y poderío a la acción.

De entre estos movimientos metafísicos de reforma religiosa, destacó el transcendentalismo de Ralph Waldo Emerson (1803-1882), sin duda el movimiento metafísico más importante de la cultura norteamericana y el fundador de una nueva religión que instauró y popularizó las ideas de autenticidad y de autoconocimiento. Señala Daniel Walter Howe que, curiosamente, este movimiento metafísico se instaló con fuerza a pesar del dominio de una cultura liberal marcada por la defensa del racionalismo y de la ciencia (Howe, 2009) —si bien, como veremos, racionalismo y ciencia se integraban sin problemas dentro de la concepción del individuo

transcendentalista—. Visto de otro modo, sin embargo, en vez de instalarse a pesar de ello, como dice Howe, bien podría ser que estos movimientos metafísicos se impusieran, precisamente, gracias a ello. Esto es, primero, en un momento donde el «desencanto con el mundo» del que hablarían Friedrich von Schiller y Max Weber se extendía paralelamente a la racionalización de la vida en la que insistían los liberales, amenazando con socavar cualquier búsqueda de significado más allá de la ciencia y de la idea secular de progreso; y, segundo, en un momento en que muchos veían la necesidad de establecer un marco axiológico fuerte que, aunque apoyado en valores transcendentales y religiosos, fortaleciera aquello que a los liberales les costaba cada vez más defender racionalmente: a saber, que el empoderamiento y el crecimiento personales, así como la búsqueda del beneficio privado, no debían estar dominados por el egoísmo o la autoindulgencia, sino dirigidos a facilitar la independencia de los individuos y a promover el bien común.

A este respecto, Emerson enfatizaba que lo que la sociedad necesitaba era, precisamente, más fe, tanto en Dios como en uno mismo. La idea emersoniana de la fe pasaba por la convicción de que cada cual es la autoridad moral y espiritual de la conciencia individual, así como por la defensa de una individualidad más fuerte, independiente y destacada que sirviera de ejemplo para los demás. Una autoconfianza sólida permitiría a los individuos resistirse a las tentaciones y a las comodidades que brindaban los frutos del progreso, los cuales Emerson entendía no como fines en sí mismos, sino como medios para el cultivo del propio carácter.

### *Autenticidad y cultivo de uno mismo*

Emerson proclamó que la primera mitad del siglo XIX fue «la era de la primera persona del singular». El transcendentalismo, liderado por él mismo desde que en 1836 publicara su libro *Nature*, recogía todo un siglo de reforma y liberalización del protestantismo, de expansión económica y de empoderamiento individual, e inauguraba, como dice Cornel West, una nueva metafísica capaz de «explicarle a América lo que era ella misma» (West, 2008: 36). Ecléctica como esta, la metafísica del transcendentalismo bebía de

una enorme cantidad de fuentes tales como las metafísicas del unitarismo y del swedenborgianismo, de pinceladas de hinduismo, de la tradición neoplatónica, del romanticismo inglés y de una particular lectura del idealismo y del término «trascendental» de Immanuel Kant. Respecto a esto último, aunque Emerson simplificó la lectura de Kant, en la que fuertemente se basó su obra, se convirtió en uno de los más influyentes portavoces americanos del idealismo procedente de Europa. Con todas estas influencias, el trascendentalismo desarrolló una metafísica en la que defendía la existencia de un potencial natural y espiritual interior que el individuo debía conocer en profundidad —autenticidad— y desarrollar en toda su potencialidad. Desde esta metafísica, una disciplina adecuada no solo permitiría a los individuos controlarse y conocerse a sí mismos, sino expandir su propio espíritu; una expansión que, «llevada al extremo, podría hacerlos crecer como dioses» (Albanese, 2007: 162).

Para el trascendentalismo, conocerse a sí mismo (*self-exploration*) consistía en un acto de reflexión interno que hacía emerger a la consciencia todo aquello que el individuo bien ocultaba, bien reprimía, o bien ni siquiera sabía, con el fin de (re)conocer la verdad y la bondad divinas que yacían dentro del propio individuo. De esta manera, el trascendentalismo cometía el pecado calvinista de «divinizar a las criaturas» a cambio de convertir la eterna duda de la salvación (cuya sentencia solo Dios conocía) en un interrogante cuya respuesta yacía en el interior de cada cual, rechazando así el dogma de la predestinación y transformando la tendencia al autodesprecio propia de la fe puritana en completa autoafirmación y empoderamiento personal. Para Emerson el mayor pecado era el de ponerse límites a uno mismo, siendo la autoconfianza, y no la autonegación, el camino de la verdadera fe.

El término «autoconfianza» pasó con mucha facilidad y rapidez a formar parte del vocabulario popular de Norteamérica, si bien su significado fue modificándose con el transcurso del tiempo. En su ensayo de 1841, *Self-reliance*, Emerson explica lo que él entendía por autoconfianza: «Creer en tu propio pensamiento, creer que lo que es cierto en el fondo de tu corazón es cierto para todas las personas, eso es autoconfianza. Expón esta convicción latente y será el sentido del Universo, puesto que lo interior con el debido

tiempo se vuelve exterior» (Emerson, 2000b). Como se aprecia en la cita, por un lado, el significado de la autoconfianza no solo tenía una connotación subjetiva, a saber, de creencia en los propios pensamientos y capacidades del individuo, sino, principalmente, una connotación moral y religiosa, esto es, de creencia en que la Bondad y la Verdad divinas eran interiores y comunes a todo ser humano. Por otro lado, la autoconfianza era una respuesta directa tanto a la visión calvinista de depravación innata del hombre como a la angustiada soledad interior que generaba el dogma puritano. La fundamentación metafísica de Emerson es que la confianza en uno mismo, en nuestro pensamiento, era la forma más segura de «sentir» o «intuir» el origen del «yo», que es Dios. Así, para el trascendentalismo, ni Dios ni el individuo eran dos cualidades distintas, ni el conocimiento ni el producto del trabajo eran algo insignificante y despreciable en comparación con la grandeza divina del universo, como decía el dogma calvinista. Confiar en la intuición innata de cada cual, decía Emerson, permitía a los hombres descodificar las verdades que subyacen al orden de las cosas, experimentando su revelación de forma directa, sin intermediarios, pues todo individuo era un «lector» legitimado por Dios para «leer» la Verdad, «lectura» que se movía siempre desde uno mismo hacia el exterior. A tal efecto, señalaba Emerson, la ciencia serviría como una potente vía de autoconocimiento a través de la cual descubrir las leyes divinas de la naturaleza.

Autenticidad y autoconfianza eran términos íntimamente ligados al de florecimiento, el cual era la meta vital y principal de los individuos. La idea de autocultivo en Emerson tomaba como referentes los conceptos de autocontrol y de autodeterminación de los liberales, idea que él ligaba al desarrollo de la virtud. En primer lugar, era un profundo admirador de la ética del autocontrol de Franklin. Los trascendentalistas, a pesar de su énfasis en la bondad natural y su confianza en las capacidades de los individuos, no eran ni mucho menos condescendientes con ellos, sino todo lo contrario: el cultivo de uno mismo era un deber moral que requería de una intransigente disciplina de autocontrol y autovigilancia constantes (Meyer, 1965). La estricta educación protestante de Emerson y su fascinación por la obra de Plutarco y por la filosofía estoica le habían inculcado la importancia del comportamiento virtuoso, algo que consideraba como un deber de la razón y del intelecto.

En segundo lugar, de forma similar a Lincoln o Douglass, Emerson insiste en que el desarrollo del individuo no tiene fin: es perpetuo, porque el individuo no es algo que pueda aprehenderse o que deba limitarse, sino que es su voluntad expandirse progresivamente. Para Emerson, el «uno mismo» (*self*) es como un círculo en constante expansión que se incrementa cada vez que lo realizamos (*attainment*) a través de su control. «No hay virtud que sea final; todas son iniciales», advierte Emerson en su ensayo *Circles* (Emerson, 2000a: 317) en 1841, enfatizando el hecho de que el «uno mismo» nunca está acabado, y avisándonos tanto del peligro de la autocomplacencia como del deber moral de crecer como individuos.

### *Auge y caída del trascendentalismo*

La influencia del trascendentalismo en la cultura estadounidense fue extraordinaria. Fue un vasto movimiento filosófico, literario y artístico que cautivó tanto a las clases intelectuales de Nueva Inglaterra como a las clases medias y trabajadoras, jugando un papel clave no solo en cuestiones de reforma religiosa, sino también en aspectos políticos tales como la defensa del sufragio femenino y del abolicionismo. Emerson destacó como su figura más representativa. De hecho, para muchos autores, Emerson fundó con su trascendentalismo lo que algunos han denominado como «la nueva religión americana» (Ahlstrom, 1972 y Bloom, 2006). Más, incluso: algunos señalan que la primera formulación formal del término «individualismo» debemos atribuírsela a él, entre otros, y es que antes de que Emerson fuera nombrado pastor en la Second Church de Boston en 1828, los términos *individualismo* (*individualism*) o *autoconfianza* (*self-confidence*) no figuraban en el *American Dictionary of the English Language* de Noah Webster, aunque sí lo harían en diccionarios posteriores (Mott, 2000), conceptos que en España, por ejemplo, no aterrizaron hasta 1868, según datos de la RAE.

Tras la guerra civil norteamericana, la llegada de la Gilded Age, sin embargo, supondría un punto de inflexión para el trascendentalismo. Por un lado, el auge del darwinismo social de Herbert Spencer (1820-1903) y su alianza con la ciencia ejercía una fuerte línea de oposición y crítica a los postulados metafísicos de dicha corriente. En el terreno de la alta

competitividad, abonado por la expansión del libre mercado, la aparición de grandes oligopolios industriales y el culto a personalidades que destacaban por su éxito comercial, muchos encontraban más justificación en la visión social-darwinista (el ser humano es egoísta por naturaleza y su objetivo es luchar por su supervivencia) que en la idea de un ser humano dotado de bondad divina.

Por otro lado, de la misma manera que se experimentaba el *laissez-faire* político y la libre iniciativa en la vida pública y privada, también se experimentaba en el ámbito religioso. El proceso de liberalización y democratización de la vida religiosa —o de «protestantización del protestantismo», como lo denomina Louis Menand (2001)—, tan importante a mediados del siglo XIX para la aparición de todos los movimientos de reforma calvinista, comenzaba ahora a disolver corrientes como el transcendentalismo bajo la defensa de que la fe era una cuestión privada y personal, y, por lo tanto, los individuos debían formarse sus propias creencias religiosas independientemente de cualquier dogma, culto o institución religiosa específica. En buena parte, el transcendentalismo contenía ya las bases para su propia disolución cuando rechazaba la necesidad de toda institucionalización religiosa en favor de la mirada interior y de la búsqueda de la fe y de la Verdad por uno mismo.

Así, la mayor apertura de posibilidades para la definición personal dentro de este contexto trajo consigo una multiplicación del número de cultos religiosos y de nuevas formas de espiritualidad privada basadas en la lógica del consumo: aquellos que brindaran los «servicios» más satisfactorios sobrevivirían a las leyes de la oferta y la demanda «espirituales». De hecho, los nuevos cultos religiosos enfatizaban que la fe era una cuestión de satisfacción personal, cuyo valor dependía del beneficio que cada cual podía obtener de ello, fuera este un beneficio bien en términos de salud, bien de utilidad personal o bien de felicidad y de bienestar. Desde entonces, y hasta nuestros días, la idea de que la religión es un aspecto privado, valorable según la utilidad que reporta a cada cual, y previo e independiente a toda organización e institución religiosa, se ha ido fortaleciendo dentro de la cultura estadounidense.

Según Robert Bellah y colaboradores (1989), a finales del siglo XX el 80%

de los norteamericanos defendía que cada individuo debía formarse sus propias creencias religiosas independientemente de cualquier iglesia o sinagoga. Como señala Robert Putnam (2000), si bien la concepción que los norteamericanos tienen de sí mismos como creyentes no ha descendido, el número de *self-made religions*, es decir, de dogmas individualistas e individualizados propio de las emergentes iglesias independientes, se ha multiplicado de forma exponencial desde que los diferentes cultos que surgieron al abrigo del trascendentalismo se fueron imponiendo desde finales del siglo XIX.

De entre todos estos cultos emergentes, el movimiento del Nuevo Pensamiento fue el más destacado. Este movimiento absorbió e integró la metafísica trascendentalista dentro una filosofía espiritualista de tipo «práctico» que se fundaba en la defensa del completo poder de la mente sobre el cuerpo, ofreciendo un conjunto de técnicas terapéuticas basadas tanto en la idea de «cura mental» como en una visión mucho más optimista y mucho menos exigente con el individuo. Como veremos a continuación, el Nuevo Pensamiento pronto se convertiría en el movimiento metafísico de carácter popular más extendido e influyente de Norteamérica, movimiento y metafísica que están todavía muy presentes en la actualidad.

---

<sup>7</sup> Autores como Werner Sombart o Christopher Lasch cuestionan, sin embargo, la excesiva importancia que Weber otorgó a la racionalización de la vida en la ética protestante como elemento principal para el desarrollo del capitalismo. Así, Sombart enfatiza mucho más la importancia de la tradición judía del préstamo —algo completamente ausente y prohibido en la tradición cristiana, tanto católica como protestante— para explicar la aparición progresiva del capitalismo. Por su parte, Lasch argumenta que el capitalismo deriva mucho más directamente de la revolución científica del siglo XVI y de los avances tecnológicos que la misma trajo consigo, que de la ética protestante, la cual siempre fue contraria a los valores del capitalismo. No obstante, aunque le restan fuerza explicativa, ambos otorgan crédito a la tesis de Weber.

<sup>8</sup> Para un extenso análisis sobre la idea de progreso, véase Bury (2009).

## CAPÍTULO 6

### UNA IDEA *MADE IN AMERICA*. LOS ORÍGENES CULTURALES DE LA FELICIDAD POSITIVA: SIGLO XX

Hacia la segunda mitad del siglo XIX surgieron un conjunto de movimientos religiosos populares que recogieron el espíritu de las nuevas masas «autoconfiadas» legado por el trascendentalismo y transformaron gran parte de su metafísica en una «filosofía de tipo práctico». Todos estos movimientos compartían tanto una metafísica —con una buena dosis de superstición popular mezclada con mitología cristiana— como un conjunto de prácticas terapéuticas en común: en primer lugar, defendían que el mundo mental o espiritual era la única esfera con entidad real, mientras que el mundo material era una creación de la mente. En segundo lugar, defendían que el individuo era un ser dotado de poderes divinos y creativos mediante los cuales podía transformarse a sí mismo y al mundo que lo rodeaba. En tercer lugar, defendían que si las personas eran capaces de ignorar la información «falsa» que procedía de los sentidos y controlaban plenamente sus pensamientos a través de su ejercitación constante, serían capaces de curar sus males, controlar sus deseos y crecer espiritualmente. En cuarto lugar, mediante la combinación del lenguaje dominante de la metafísica norteamericana con un lenguaje psicológico cada vez más abundante, estos movimientos defendían que el objetivo del autoconocimiento era entender el poder extraordinario que el pensamiento tenía para la transformación personal, cuya función principal era dirigir al individuo hacia el crecimiento personal, la autorrealización y la consecución de la felicidad.

En el cambio de siglo, esta metafísica popular contribuyó decisivamente al proceso de creciente intersección entre las esferas de la religión y de la psicología, a la difusión de la cultura terapéutica en Estados Unidos en las

primeras décadas del siglo XX y a la gestión de la conflictiva transición económica desde un capitalismo industrial dominado por los valores de la producción, el ahorro y el sacrificio personales, a un capitalismo de consumo dominado por el énfasis en el gasto, la satisfacción del deseo y la gratificación personal. Debido a su alianza progresiva con la cultura del consumo y con la ética empresarial en auge desde la Gilded Age, muchos historiadores de la década de 1960 y 1970 han señalado que esta metafísica terminó convirtiéndose en una «religión del éxito, del consumo y de la movilidad social» (Meyer, 1965). Sin embargo, inicialmente, la expansión de esta metafísica desde la década de 1860 hasta finales del siglo XIX respondió a necesidades y objetivos distintos.

En su libro *Each Mind a Kingdom: American Women, Sexual Purity and the New Thought Movement, 1875-1920*, Satter (1999) ofrece una historia interna y en profundidad de esta metafísica, analiza las diferentes variantes que representan las distintas doctrinas de personajes como Phineas P. Quimby (1802-1866), Mary Baker Eddy (1821-1910) o Emma Curtis Hopkins (1853-1925), por nombrar algunos, profundiza en sus relaciones personales, y explica en detalle la evolución de las distintas institucionalizaciones de estas doctrinas. No obstante, está de acuerdo con la existencia de una metafísica y de un conjunto de prácticas comunes a todas ellas, tal y como hemos señalado. Así, sin entrar en la especificidad de cada una de estas variantes, nos referiremos al común de esta metafísica como Nuevo Pensamiento.

### ***Nuevo Pensamiento: la «ciencia de la felicidad» y el poder de la mente sobre el cuerpo***

En su ensayo *Circles*, Emerson ya había señalado, como en otras ocasiones, que «la clave de todo hombre es su pensamiento» (Emerson, 2000a: 310), pero este aspecto no fue tan central para su obra como lo sería ahora para la metafísica del Nuevo Pensamiento. Para la misma, la mente era agencia, el origen de la enfermedad, del cambio y de la mejora del yo. El Nuevo Pensamiento defendía que Dios era la mente única y suprema, lo absoluto, la Verdad: todo elemento de la realidad era parte del mismo espíritu absoluto,

de la misma energía, y el hombre una individuación especial de Dios, una porción con voluntad propia de ese espíritu Total. Si en algo se diferenciaba el hombre de Dios, así como de cualquier otro elemento del mundo, esta era una diferencia de grado, no de tipo.

Para el Nuevo Pensamiento, la causalidad era esencialmente espiritual, especialmente en el tipo de causalidad en la que su metafísica estaba interesada, esta es, la de la mente sobre el cuerpo: «la relación íntima entre el alma y el cuerpo es posible cuando recordamos que la materia, con todas sus propiedades, es meramente una modificación de fuerza, y que toda causalidad que opere en el plano físico es espiritual en el último análisis» (Dresser, 1919: 19). Según esta doctrina, la mente invade el cuerpo, se funde con él, siendo el segundo la extensión de la primera. Así, siguiendo la doctrina del unitarismo, este movimiento pretendía romper con el dualismo mente-cuerpo sostenido por la disciplina médica de la época y «demostrar la relación causal de los estados mentales desordenados en la fisiología corporal», así como «regular la naturaleza intelectual y afectiva del individuo» (Evans: 1969: 3) a través de diversas técnicas terapéuticas basadas en la idea de «transferencia» mental entre el sanador y el paciente. Desde esta metafísica, el paciente debía someterse a los diferentes métodos desarrollados por los sanadores para tomar conciencia tanto de la causalidad que sus pensamientos tenían sobre el mundo como de los efectos que estos producían sobre uno mismo.

Los textos de Phineas Parkhurst Quimby, reconocido como uno de los padres del Nuevo Pensamiento, en los cuales se recogen parte de las terapias que ofreció a más de 12.000 pacientes, ofrecen multitud de ejemplos sobre las conversaciones y los métodos que utilizaba en sus sesiones de cura mental (Quimby, 2008). Quimby decía predicar una «ciencia de la felicidad», la cual entendía como un saber espiritual, terapéutico y aplicado, cuya finalidad era ayudar a las personas a alcanzar el bienestar a través del pleno conocimiento y control de uno mismo —Quimby, de hecho, entendía la religión como una terapia de la felicidad y viceversa—. Según decía, esto mismo era lo que Jesucristo también había predicado siglos atrás: una forma de sanación mental y espiritual que rechazaba el dogma de que el sufrimiento en vida (*e. g.*, la entrega, la duda, la penitencia) era la forma más elevada de llegar a tener una recompensa en el más allá. Para Quimby nada en el sufrimiento

merecía la pena; la tarea espiritual del hombre era alcanzar la felicidad en vida, encontrarla en el interior de cada cual y disfrutarla aquí y ahora, sin demora (Moskowitz, 2001). La felicidad, pues, requería de un continuo proceso de autoconocimiento, surgiendo como el resultado de tomar plena conciencia de uno mismo, de controlar y reconocer las luces y las sombras del propio pensamiento a través de su terapia y de practicar estas tareas de forma diaria, en la vida cotidiana. Siguiendo a Quimby, los autores posteriores y más influyentes del Nuevo Pensamiento también defendieron que la felicidad, la salud y el éxito residían en uno mismo, afirmando, junto con Quimby, que «el hombre es el inventor de su propia miseria» y que estas eran una cuestión de adoptar una perspectiva mental adecuada, «el resultado de sus propias creencias» (Quimby, 2008). Así, la «ciencia de la felicidad» que predicaba este movimiento descansaba sobre la elaboración de un conjunto de técnicas espirituales y terapéuticas de autocontrol basadas en el autoconocimiento y destinadas a promover la idea de que controlar la mente permitiría controlar el cuerpo (García, Cabanas y Loredó, 2015).

Para el Nuevo Pensamiento, el autoconocimiento consistía, principalmente, en discriminar los pensamientos erróneos de los verdaderos; el autocontrol, en eliminar los pensamientos «erróneos», esto es, aquellos que producían malestar y sufrimiento físico y mental, y sustituirlos por «verdaderos», es decir, aquellos que producían una sensación de control, de plenitud y de felicidad personal. Para que el paciente alcanzara un estado de completo dominio sobre los propios pensamientos, los sanadores establecían una serie de pasos que debían ser correctamente llevados a cabo por el enfermo, tales como el escrutinio del propio pensamiento en busca de creencias que fueran las causas de nuestro malestar; la contradicción mental de información procedente de los sentidos y de cualquier molestia o dolor procedente del cuerpo; el entrenamiento de la imaginación para generar sensaciones agradables y para explorar los propios deseos; la repetición de afirmaciones positivas que produjeran sensación de empoderamiento y bienestar; o el ejercicio de la oración, de la gratitud y del perdón honestos, todas ellas prácticas de amplia tradición cristiana y que, como señala Albanese, «guardan mucha relación con el pensamiento mágico, según el cual una imaginación entrenada y controlada permitía actuar e influir sobre el

mundo, actividad que se mostraba como una forma efectiva de atraer deseados y milagrosos cambios hacia uno mismo» (Albanese, 2007: 7).

*El triunfo social del Nuevo Pensamiento:  
el tratamiento de la neurastenia*

Mientras que el trascendentalismo fue un movimiento predominantemente intelectual, de amplia influencia en el ámbito de la teología, la filosofía, la literatura y el arte, el Nuevo Pensamiento fue un movimiento esencialmente popular, cuya propuesta habría pasado inicialmente desapercibida de no ser porque se mostró enormemente útil para dar respuesta a dos cuestiones sociales centrales en la Norteamérica de la segunda mitad del siglo XIX: la neurastenia y el reconocimiento de la mujer en el ámbito socioeconómico, ambas íntimamente relacionadas entre sí (Taylor, 1999).

La neurastenia era una lenta y debilitante enfermedad cuyo cuadro clínico incluía síntomas tales como la inactividad acusada, el desánimo generalizado, dolores severos de espalda, problemas digestivos, fuertes dolores de cabeza, insomnio y melancolía, y para la cual la medicina de la época no ofrecía tratamientos eficaces. Por un lado, sus métodos curativos eran poco más que vagas racionalizaciones de antiguos remedios populares, como los sangrados, las purgas, el uso de gusanos y sanguijuelas, las dietas blandas, el descanso prolongado, etc., un conjunto de métodos que eran tan familiares para médicos como para amas de casa. Otros métodos más específicos, tales como el aislamiento o el uso de calomelanos de mercurio, no solo tenían efectos secundarios indeseables, sino que no remediaban el problema en un elevado número de casos. Por otro lado, la medicina de la época tampoco poseía una aceptable conceptualización de la enfermedad: incluso cuando los médicos concedían que se trataba de aflicciones de tipo «psicológico», estos trataban de localizar su origen en lesiones de tipo orgánico, en disfunciones patológicas de tipo nervioso y en diferencias de género.

Como señala Satter (1999), uno de los principales fracasos de la medicina para tratar con la enfermedad fue el desigual y diferencial tratamiento que se daba a hombres y a mujeres. Los médicos defendían que los individuos estaban genéticamente dotados de un determinado nivel de «energía

nerviosa» y que las demandas impuestas sobre el individuo disminuían ese nivel de energía, la causa principal de la neurastenia, según ellos. En el caso de los hombres, se consideraba que el problema era el exceso de trabajo mental y físico, para lo cual los médicos recomendaban como tratamiento una mezcla de descanso, de tónicos revitalizantes, de ejercicios e incluso de viajes a lugares excitantes y atractivos para recuperar el nivel de energía natural. En el caso de las mujeres, se pensaba que la menstruación y la reproducción, o los intentos de aprendizaje y de desarrollo mental, drenaban su ya de por sí bajo nivel de energía nerviosa. Además de los tratamientos arriba mencionados, los médicos recomendaban para las mujeres mucho descanso, aislamiento e incluso, en los casos más extremos, la extirpación de los órganos sexuales.

En este contexto de fracaso de los tratamientos médicos, y con las terapias del Nuevo Pensamiento ampliamente en circulación, comenzó a extenderse la sospecha de que la postura de la medicina sobre que todo fenómeno de alteración, tanto psicológico como físico, estaba determinado genética y unidireccionalmente por los estados corporales era demasiado dogmática. Para los defensores del Nuevo Pensamiento, toda enfermedad era el producto de un pensamiento erróneo, esto es, tanto de una creencia u opinión falsa producto de un deficiente dominio mental como de la corrupción de la conciencia generada por el miedo que imbuían las autoridades médicas con sus diagnósticos, a través de los cuales, decían, estas autoridades pretendían ejercer control sobre los enfermos (Quimby, 2008).

Paralelamente a la expansión de las terapias mentales, la idea de que ciertos estados afectivos o disposiciones cognitivas eran importantes para entender la enfermedad empezó a cobrar fuerza dentro del ámbito de la medicina y de la investigación. En algunos casos, incluso se fue más allá, reconociendo que el mal funcionamiento orgánico no era la causa de muchas enfermedades, sino la consecuencia de esos mismos estados afectivos o disposiciones mentales, tal y como defendían los sanadores del Nuevo Pensamiento. Uno de los primeros académicos en alabar los efectos beneficiosos de las terapias mentales fue el famoso neurólogo George Beard, quien reconocía que si las mismas se habían mostrado eficaces para tratar muchos de los síntomas asociados a la neurastenia, incluso en casos extremos

como la paralización de las extremidades, debía tener alguna fundamentación científica. En contra de lo que pensaban la mayoría de sus compañeros de la Asociación Americana de Neurología, Beard defendió que la causa de la neurastenia era más psicológica y emocional que biológica, y que la medicina debía incluir estos aspectos como elementos principales en sus terapias si estas querían ser eficaces.

En el ámbito popular, el Nuevo Pensamiento llevaba ventaja respecto a la medicina en el reconocimiento de este aspecto. En primer lugar, este movimiento ya ofrecía un tratamiento que reconocía la importancia del plano psicológico en la enfermedad —de hecho, el único importante para ellos, como decíamos—. En segundo lugar, ofrecía una visión del individuo que no consideraba el plano afectivo y emocional como antagonista al racional, sino como equivalente. El trascendentalismo ya había defendido que la racionalidad y la pasión, aunque diferentes, eran aspectos complementarios. El Nuevo Pensamiento daba un paso más y colocaba a ambos en una relación de equidad total, entendiendo que uno y otro eran diferentes formas de denominar, en realidad, lo mismo: el pensamiento. En este sentido, el Nuevo Pensamiento defendía que lo que se denominaban pasiones, emociones o comportamientos irracionales eran tan propiamente femeninos como masculinos, rechazando con su monismo espiritualista tanto la dicotomía entre la materia (asociada a la masculinidad) y el espíritu (asociado a la feminidad), como la dominación de la primera sobre la segunda. Todos estos aspectos fueron cruciales para un creciente sector femenino enormemente activo y concienciado con la lucha por la inclusión de la mujer dentro de la esfera laboral y política.

*¿Feminizar el comportamiento?:  
el consumo y la liberalización del deseo*

La separación dicotómica del género masculino y femenino, propios de la era victoriana, definía a la mujer por contraposición al hombre e identificaba la feminidad con la naturaleza pasional e irracional que los liberales veían tan amenazante para la construcción de ciudadanos responsables, disciplinados y autodeterminados. Se sostenía que las mujeres eran poco racionales para

participar en asuntos relativos a la política, la economía y el comercio. En contraposición al ideal del padre de familia defendido por los liberales, la mujer, se decía, era naturalmente derrochadora y caprichosa; por tanto, la idea de que esta debía interiorizar una fuerte conciencia doméstica de ama de casa, cuyo carácter seguía siendo predominantemente puritano, facilitaría que estas se dedicaran a la educación y al cuidado de los hijos e impediría que echaran a perder los ahorros familiares. Y es que mientras que las consignas de autodeterminación, crecimiento e innovación habían producido enormes cambios tanto en el ideario y en los valores masculinos como en las condiciones de vida de los hombres de clase media a lo largo del siglo XIX, para la gran mayoría de las mujeres su rol principal permanecía prácticamente idéntico a lo que había sido el siglo anterior (Ehrenreich, 2011).

Sin embargo, el éxito del Nuevo Pensamiento a la hora de ofrecer una alternativa al enfoque médico sobre la neurastenia había impulsado su popularidad. En pocos años, el movimiento vio incrementar exponencialmente su número de adeptos, especialmente entre las mujeres (Falby, 2003). Tal popularidad y expansión generó nuevos espacios de protagonismo y de ocupación femenina —en consultas terapéuticas, revistas femeninas, programas de radio, sermones públicos, literatura de autoayuda, etc.—, así como una mayor visibilidad de la mujer en el ámbito público. Todo este grupo de mujeres comenzó a rechazar la visión de la mujer como ama de casa y a defender el mismo derecho de autodeterminación y de afirmación personal que los hombres. Al fin y al cabo, decían, hombre y mujer son el mismo espíritu divino, y el cuerpo sexuado nada más que un simple producto de la mente impuesto por las convenciones y las autoridades sociales —tal y como previamente se había defendido que eran las enfermedades como la neurastenia—. Lo que se reivindicaba, pues, era que lo femenino se viera desde el mismo prisma que lo masculino, esto es, se reivindicaba que la integración de la mujer en el ámbito público pasara por una mayor masculinización de la feminidad.

La reformulación de la naturaleza femenina y la reivindicación del rol de la mujer a través de la misma, sin embargo, no podían producirse dentro de un ámbito estrictamente teórico. Aunque incluso autoras como Margaret

Fuller (1810-1850), bien relacionadas con la clase intelectual del trascendentalismo, habían defendido años antes que la idea de «autoconfianza» debía ser aplicada a las mujeres igual que como se aplicaba a los hombres, y que estas tenían el mismo derecho a la autodeterminación que los primeros, sus reivindicaciones gozaron de mucho más reconocimiento en el ámbito popular que en el intelectual. Décadas más tarde, aunque las reivindicaciones de las seguidoras del Nuevo Pensamiento eran similares, la metafísica que defendían era considerada, tanto en el plano intelectual y científico como en el político e ideológico, poco más que como una caricatura simple y absurda de elaboraciones metafísicas más serias.

En el plano académico, médicos, psiquiatras y neurólogos se organizaron para analizar las «falacias» de la terapia de la cura mental, proponiendo explicaciones alternativas «verdaderamente científicas» y exponiendo los casos en que los pacientes del Nuevo Pensamiento no se recuperaban o en los que finalmente recaían tras la aplicación de sus tratamientos. El concepto de neurastenia o enfermedad nerviosa comenzó a sustituirse por términos más técnicos tales como el de histeria o neurosis, y los psiquiatras empezaron a recuperar buena parte del ámbito de la salud que habían ocupado previamente los sanadores del Nuevo Pensamiento. La estricta diferenciación institucional llevada a cabo por la American Psychiatric Association en 1896 entre aquello que los psiquiatras consideraban práctica científica y lo que consideraban «pura charlatanería», la fuerte entrada de la psicoterapia psicoanalítica en Estados Unidos a partir de las conferencias Clark de Sigmund Freud en 1909, el desarrollo de la psicología como disciplina académica, el avance del positivismo y la creciente influencia de las ciencias naturales en la esfera social y política (Ross, 1991), supusieron un duro punto de inflexión para el avance de esta metafísica. Como dice Steven Ward (2002), aunque el movimiento del Nuevo Pensamiento introdujo en Estados Unidos un importante caldo de cultivo para la expansión de la preocupación por el estudio del pensamiento, del inconsciente y de los estados paranormales, su protagonismo se vio desplazado por movimientos que defendían que era la ciencia la que debía ocuparse de los asuntos relacionados con la mente.

En el plano político, los liberales despreciaban por completo las nuevas concepciones metafísicas populares, defendiendo que tanto la ingenua idea

del poder de la mente sobre el cuerpo como la visión complaciente y condescendiente que se derivaba de la misma pondrían en peligro la demanda individual (principalmente masculina) del trabajo duro y del cultivo esforzado y disciplinado de la virtud, ambos pilares sobre los que debía asentarse el progreso económico y social. De esta manera, el Nuevo Pensamiento representaba tanto una amenaza como un objeto de crítica constante por parte de los liberales. Así, en respuesta directa a la idea de que la felicidad, la libertad o la salud podrían adquirirse con simples fórmulas de modificación del pensamiento, autores como Frederick Douglass defendían que:

... lo que es verdadero en el mundo de la materia es igualmente verdadero en el mundo de la mente. Sin cultura no habría crecimiento; sin esfuerzo, ninguna adquisición; sin fricción, ningún brillo; sin trabajo, ningún conocimiento; sin acción, ningún progreso; y sin conflicto, ninguna victoria. Un hombre que se acuesta tonto de noche deseando despertarse listo al día siguiente se levantará por la mañana como se acostó por la noche. La fe, en ausencia de trabajo, no sirve de nada.

Douglass, 1872: §35

En este contexto de oposición, pues, la reivindicación del Nuevo Pensamiento de establecer una nueva concepción de la naturaleza humana aplicable tanto a hombres como a mujeres no podría pasar ni por su enfrentamiento con el positivismo, ni por su desafío al materialismo liberal, ni por su oposición directa a la tradición victoriana. Tampoco por reclamar una masculinización de lo femenino. La solución, de hecho, pasó por lo contrario, a saber, por feminizar lo masculino, defendiendo así la legitimidad y la importancia de aquellas cualidades que típicamente se asociaban a la femineidad (pasión, deseo, irracionalidad) como aspectos también centrales para entender el comportamiento masculino en particular y el comportamiento humano en general. Al fin y al cabo, esta cuestión no era por entonces ajena, ni mucho menos, sino que resonaba con el lenguaje psicoanalítico del subconsciente y de las pulsiones humanas, que había entrado con fuerza desde finales del siglo XIX tanto dentro del ámbito intelectual como, sobre todo, del ámbito económico (Hale, 1995). De hecho, conformar el deseo como un valor legítimo y principal era también una cuestión de creciente importancia para aquellos hombres de negocios que comenzaron a ver que el crecimiento económico ya no residía solo en la

diligencia, el trabajo, la racionalización y el poder de producción, sino que también exigía que la creciente clase media no tuviera reparos en incurrir en lo que antes se consideraba indeseable e incluso inmoral: el consumo.

El problema de los liberales con el deseo no solo había respondido hasta entonces a su visión de la naturaleza humana, sino también a una cuestión económica y política —a la que dicha visión estaba ligada—. Hasta mediados del siglo XIX, la economía norteamericana dependía principalmente de la producción y exportación de materias primas, mientras que los productos manufacturados, más caros, eran mayoritariamente importados. La insistencia en el trabajo, el ahorro y la frugalidad servían para fomentar la producción a la vez que mantenían un balance favorable respecto al consumo de bienes procedentes del exterior. Mantener este balance era un objetivo político cardinal. Sin embargo, el cuantioso aumento de la producción comenzó a motivar el desarrollo de una industria interna dedicada a la producción de aquellos bienes que anteriormente habían sido principalmente importados y hasta entonces entendidos peyorativamente como lujos. Ahora, sin embargo, la propia economía comenzaba a beneficiarse del consumo de estos bienes propios y más caros, contexto en el que la reivindicación del deseo como algo legítimo fue bien recibida por todos aquellos que se beneficiaban de este cambio, a pesar de las oposiciones de quienes lo veían como un peligro.

En estas circunstancias, la incipiente generación de autores del Nuevo Pensamiento reavivó la fuerza del movimiento y la popularidad de la que había gozado décadas antes. A través de la estructura mediática e institucional que el movimiento había conseguido crear con el tratamiento de la neurastenia, y con una financiación cada vez mayor por parte de pequeños y grandes empresarios que comenzaron a unirse a su doctrina, los nuevos libros, revistas, programas de radio y sermones de los seguidores del Nuevo Pensamiento empezaron a ocuparse de «el problema del deseo», en el cual vieron una excelente oportunidad tanto para reivindicar el mayor reconocimiento de la mujer en la esfera pública como para extender su metafísica a otros ámbitos más allá del terapéutico. Esta nueva generación de autores rechazaba que la razón y la pasión fueran elementos diferenciables. Para ellos, lo que pedía el deseo era tan razonable y legítimo como lo que dictaba la razón, pues, al fin y al cabo, era la mente la que dominaba y

originaba todo juicio, emoción y necesidad personal. Desear era tan racional como no hacerlo, gastar era tan legítimo como ahorrar, y el consumo y la posesión de bienes, un medio tan válido como el trabajo duro para contribuir al progreso social y económico del país.

Una de las más destacadas defensoras de la legitimidad del deseo fue Helen Wilmans (1831-1907), autora del *best seller* *The Conquest of Poverty*. Procedente de una familia pobre de granjeros, Wilmans no se identificaba con el ala más conservadora y puritana del Nuevo Pensamiento, sino que comulgaba con las versiones más radicales del movimiento femenino, quienes defendían también la autodeterminación económica de la mujer. Dicha autodeterminación, decía, era algo que solo se conseguiría si además de la inclusión de la primera en el mundo laboral —proceso ya iniciado con el crecimiento de la industria—, esta gozaba de una mayor independencia económica y de una mayor participación en el consumo. Wilmans acuñó el término «ley de la atracción» (Wilmans, 1901) —clave, como ya hemos dicho, de muchos superventas de hoy en día como *El secreto* o *El poder del ahora*— para referirse al poder de todo individuo, hombre o mujer, para conseguir aquello que deseaba. Satisfacer el deseo era el verdadero símbolo de la libertad femenina, y su represión, originada por una imposición externa autoritaria y arbitraria, la causa de todas sus enfermedades, incluida la neurastenia. En 1901 su libro había vendido 60.000 ejemplares, y mientras que el sueldo estándar de la clase media oscilaba entre los 900 y los 2.500 dólares al año, esta autora ingresaba anualmente entre 25.000 y 50.000. Wilmans pronto se convertiría en uno de los primeros ejemplos de lo que podría denominarse una *Self-Made Woman*.

Posteriormente, autores nacidos en la Gilded Age como Wallace Wattles (1860-1911), Elizabeth Towne (1865-1960), William Atkinson (1862-1932), Orison Swett Marden (1850-1924) o Charles Fillmore (1854-1948), por nombrar algunos, se unieron a esta creciente tendencia. Pensaron que si la doctrina del «poder mental» había podido ayudar en el restablecimiento de la salud, también podía hacerlo con la consecución del éxito, integrando en sus textos el nuevo lenguaje de la psicología y de la gestión empresarial con el de la metafísica del Nuevo Pensamiento. Sus obras no solo contribuyeron a suavizar los antagonismos y las diferencias que habían marcado el conflicto

de géneros de la etapa anterior, así como a minimizar los conflictos morales derivados del consumo, como veremos a continuación. También popularizaron la idea de que todo el mundo podía conseguir lo que quisiera si creía en ello, si dominaba sus pensamientos y los enfocaba hacia ese fin: la felicidad y el sufrimiento, la pobreza y el éxito, decían, no eran cuestiones económicas, sino mentales y actitudinales. Este sería, de hecho, el núcleo de lo que más tarde —y desde entonces hasta hoy en día— se conocería como «pensamiento positivo» (Becker y Marecek, 2008b).

Sin embargo, la reivindicación feminista que había dado frescor y un nuevo impulso al movimiento pronto pasó a un segundo plano<sup>9</sup>, quedando eclipsada por una nueva ola de autores (cada vez más hombres) principalmente preocupados por cómo aplicar los principios metafísicos del movimiento al mundo de los negocios.

### ***Pensamiento positivo: el nuevo lenguaje psicológico de la ética empresarial***

Conocida como la etapa de esplendor económico norteamericano, la Gilded Age se caracterizó por la hegemonía de la ideología del *laissez-faire*, por la expansión del libre mercado y por la transición de una economía predominantemente agraria y basada en pequeños propietarios y comerciantes hacia una economía dominada por el auge de la industria, el comercio de masas y la emergencia de grandes oligopolios en los sectores del petróleo, el ferrocarril, el automóvil, la minería, el tabaco y la banca (Nugent, 2010). Hasta la llegada de la Gilded Age, en ningún otro periodo de la historia de Norteamérica ni la política había estado tan dominada por la economía, ni el futuro de la nación había dependido tanto de la voluntad de los empresarios. Y es que no más tarde de 1909 la gran corporación se había convertido en el elemento estructural dominante de Norteamérica (Johnston, 2003). La nueva cultura empresarial comenzaba a tomar el timón de la política en un escenario económico cada vez más industrializado y polarizado. Dentro de este contexto de transformación social y de mayor desregularización económica, la interpretación spenceriana de la idea de «selección natural» tuvo un enorme impacto y gozó de una amplia aceptación cultural.

La ideología del darwinismo social entendía que el progreso era a la

economía lo que la evolución era a la naturaleza: un escenario salvaje y competitivo en el cual los individuos tenían que aprender a sobrevivir y donde solo los supervivientes merecerían los frutos y las oportunidades que ofrecía la sociedad. Los ejemplos de hombres virtuosos como Franklin, Lincoln o Douglass comenzaron a ser ensombrecidos por los de hombres de fortuna y poder económico tales como J. D. Rockefeller (1839-1917), Andrew Carnegie (1835-1919), James Fisk (1835-1872) o, más tarde, Henry Ford (1863-1947). El número de millonarios ascendió de algunas decenas en 1865 a más de 4.000 en 1892. De este caldo de cultivo ideológico y cultural emergió una nueva ética empresarial hasta entonces desconocida, la cual fue acompañada del auge de una literatura de autoayuda centrada en la provisión de consejos y de «atajos» sobre cómo alcanzar el éxito económico. Los nuevos y exitosos hombres de negocios, adaptando el ideal del *Self-Made Man*, se presentaban bajo la retórica del hombre común procedente de las clases media y baja que se había aprovechado de la igualdad de oportunidades para ascender en la escala social. Así, tomando principios de sus antecesores, los nuevos liberales también defendieron que los medios por los cuales los individuos debían aprovechar las oportunidades sociales eran el autocontrol, el conocimiento de uno mismo y el cultivo personal. Sin embargo, estos últimos transformaron por completo tanto el fin hacia los cuales debían ir dirigidos como el significado de los mismos.

Por un lado, consideraban que la única obligación del individuo era para con su propia felicidad, y que el tamaño de la misma era directamente proporcional al del éxito económico. El concepto de «éxito» (*success*) era entendido por los liberales de la etapa anterior como un aspecto íntimamente ligado al cultivo de la virtud, y solo relacionado de forma secundaria con el aspecto material. Desde la Gilded Age, sin embargo, este último aspecto se convirtió en el principal para entender la idea de éxito.

Por otro lado, los individuos de clase media que querían emular el triunfo económico de sus nuevos referentes consumían sus autobiografías y demandaban consejos y guías que los condujeran por su mismo camino. De esta forma, muchos hombres de negocios comenzaron a difundir una literatura de autoayuda en la que prometían revelar la fórmula del éxito económico. Al mismo tiempo que prescribía un nuevo tipo de mentalidad y

de personalidad empresarial, esta literatura ofrecía un conjunto de procedimientos, de consejos y de guías de comportamiento sencillas y autoaplicables que los individuos debían interiorizar para desarrollar sus propias capacidades y obtener resultados equivalentes a los de los empresarios de referencia. La autoayuda reformuló el énfasis en el control, en el conocimiento y en el crecimiento personales en clave cada vez más psicológica, y comenzó a estandarizar el tipo de actitudes, pensamientos, aspiraciones, comportamientos y relaciones interpersonales que los individuos debían adoptar para conducirse por el camino del éxito. De esta manera, el cultivo del carácter propio de los liberales de los siglos XVIII y XIX dejaba de ser una cuestión de disciplina personal —y explícitamente enmarcada dentro de un proyecto político particular—, para pasar a considerarse como una cuestión principal de supervivencia personal en donde el más fuerte era aquel que mejor dominaba determinadas habilidades emocionales y mentales.

En este contexto, el ideal de la autodeterminación del *Self-Made Man* se fue asimilando a la imagen del nuevo empresario. Pasó desapercibido el hecho de que eso vulneraba dos de los principios éticos de la concepción original del *Self-Man Man*, a saber, que ni existía una forma sencilla de forjar el propio carácter, ni tampoco un único modelo posible que definiera lo que era un hombre autodeterminado. Al fin y al cabo, Lincoln y Douglass eran conscientes de que determinar en qué debía convertirse una persona no solo era una forma de autoridad encubierta, sino una manera de homogeneizar el pensamiento, las actitudes y los objetivos de los individuos, paradójicamente, en nombre de su libertad —y ahora, también, en nombre de su supervivencia social y de su éxito económico—.

John Dewey sostuvo una crítica similar. En su libro *Viejo y nuevo individualismo*, escrito entre 1929 y 1930, condenó que la ética empresarial no solo ofrecía una quimérica igualdad de oportunidades que, en la práctica, generaba una enorme desigualdad debido al diferencial beneficio que obtenían unas clases sociales respecto a otras, sino que también reprochó la enorme fuerza social de homogeneización que esta ética ejercía sobre el pensamiento, el comportamiento, las actitudes y las aspiraciones de los individuos, obligándolos «a ajustarse a un molde común hasta un grado tal

que la individualidad queda suprimida» (Dewey, 2003b: 85). En los años veinte, el americano medio podía tener la total certidumbre de que las aspiraciones y las ideas del vecino eran exactamente igual que las suyas, pues con relativa independencia de su clase social, etnia, profesión o creencia religiosa, el común de los norteamericanos creía firmemente en el ideal de la autodeterminación y del éxito económico de la nueva ética empresarial. Esta ética empresarial conforma, desde principios del siglo XX, uno de los más poderosos «pegamentos» identitarios que ha contribuido a mantener unida a una sociedad tan heterogénea y tan marcadamente quebrada por la división de clases como era —y sigue siendo— la sociedad norteamericana (Hochschild, 1994).

Para la configuración y la difusión de esta mentalidad empresarial, la metafísica del Nuevo Pensamiento, ya ampliamente conocida y aceptada socialmente, resultó de enorme utilidad. En primer lugar, gracias a su compromiso con la liberalización del deseo y a su alianza con la emergente cultura del consumo, los nuevos hombres de negocios —muchos de los cuales ya estaban comprometidos con su metafísica, como señalamos— encontraron en él un marco de justificación, necesario para su expansión, de aquello que muchos reprochaban de la ética empresarial: su carácter egoísta. En segundo lugar, estos hombres de negocios hallaron tanto en su sencillo y autoaplicado carácter terapéutico como en su vocación primordialmente inclusiva una fuente de inspiración para el desarrollo de técnicas, de prácticas y de guías útiles y estandarizadas de autodescubrimiento y de empoderamiento individual, al mismo tiempo que le permitía justificar las deficiencias y contradicciones estructurales del sistema en términos de responsabilidad individual. Desde nuestro punto de vista, el fenómeno de la autoayuda, dedicado a la configuración y a la estandarización de esta ética empresarial, es una de las claves sociales para entender cómo la esfera de lo metafísico, lo económico y lo psicológico se fueron fundiendo y justificando entre sí cada vez más, fusión que culminará, como ejemplo más representativo, en la noción de «pensamiento positivo» (Cabanas, 2013).

### *Egoísmo y consumo*

Los liberales clásicos, como vimos, habían considerado que el egoísmo era uno de los peores vicios a los cuales el hombre podía ceder. No solo impedía el correcto funcionamiento social y político, sino que denotaba una absoluta autocomplacencia y falta de disciplina. Llevado al extremo, además, el individuo incurriría inevitablemente tanto en la explotación del prójimo como en la entrega o abandono personal a un consumismo desaforado que le impediría comprometerse con objetivos más elevados y a largo plazo. La búsqueda del interés propio (*self-interest*) defendida por los liberales clásicos no debe entenderse como una cuestión de egoísmo; al contrario, debe entenderse como una defensa de la contribución al bien común y a la satisfacción de los intereses generales. Como señala Stephen Holmes:

... las malinterpretaciones del liberalismo comienzan cuando se impone una falsa conciencia a su idea del interés propio. La persistencia de la idea del interés propio en el liberalismo se suele describir incorrectamente como una exaltación del egoísmo, una defensa del materialismo y el rechazo de la búsqueda del bien común. La afirmación de los liberales de la búsqueda racional y calculada de beneficios económicos debe, sin embargo, enmarcarse dentro de su contexto original. Todos los liberales clásicos eran perfectamente conscientes de que la mayor parte del comportamiento humano era no-calculado, irracional y emocional, y de que la mayor parte de los objetivos de los individuos no eran materiales.

Holmes, 1995: 2

Con el desembarco de la metafísica popular del Nuevo Pensamiento en el ámbito empresarial y económico, y con la llegada del darwinismo social a principios del siglo XX, la concepción liberal de la virtud y la del interés propio se habían transformado enormemente. Por un lado, famosos escritores de autoayuda y defensores de la nueva metafísica de los negocios entendieron que el crecimiento económico ya no residía solo —ni esencialmente— en la diligencia, en el trabajo y en el poder de producción, sino principalmente en el consumo y la constante búsqueda de satisfacción de los deseos, algo hasta entonces condenado por irracional y principalmente relegado a un rol femenino. El férreo control de las pasiones —virtud por excelencia de la época victoriana— pronto comenzó a presentarse como una forma de represión innecesaria e insana que, en sus casos más severos, podría incluso llegar a ser patológica. En este sentido, el modelo hidráulico freudiano, el cual había entrado con fuerza en la cultura popular y académica

estadounidense (Hale, 1995), fue utilizado tanto por la emergente —y todavía incipiente— cultura consumista como por los nuevos autores del Nuevo Pensamiento para justificar la necesidad de liberar y de realizar el deseo a través del consumo. Progresivamente, satisfacer las necesidades, incluso las menos racionales, dejaba de entenderse como algo propio de un carácter débil, egoísta o pecaminoso, para pasar a concebirse como la forma más saludable y personalmente beneficiosa de realizar la propia felicidad en vida, aquí y ahora, al mismo tiempo que se contribuía a mejorar la riqueza del país en su conjunto. Estas ideas quedaban bien reflejadas en el popular libro *La ciencia de hacerse rico*, donde Wallace Wattles afirmaba que:

... el éxito en la vida es llegar a ser lo que usted quiere ser; usted puede convertirse en lo que quiere ser solo haciendo uso de las cosas, y usted puede tener acceso a las cosas solo en la medida en que usted se haga lo bastante rico como para comprarlas [...] No hay nada malo en el deseo de hacerse rico. El deseo de riqueza es, realmente, el deseo de una vida más plena, más llena y más abundante; y ese deseo es meritorio y digno. La persona que no desee vivir con mayor abundancia no es normal.

Wattles, 1910: 10

Otros autores asociados al Nuevo Pensamiento, como Charles Fillmore, reprochaban en sus libros y sermones que lo único que era un pecado era «ser pobre», ya que, como pretendían demostrar en sus obras, todo el mundo podía ser rico si creía en ello, si liberaba sus deseos, moldeaba sus pensamientos y los enfocaba hacia ese fin. Defendía que los ricos habían llegado hasta donde habían llegado porque «sus ideas de abundancia están tan arraigadas en sus pensamientos que ya son parte de ellos mismos». Este discurso ofrecía a una amplia clase media fuertes sentimientos de prosperidad, de abundancia y de crecimiento continuo pero sin conflicto ni fricción alguna con el entorno, todo desde la estricta educación del pensamiento. Fillmore proponía al ciudadano de a pie no preocuparse por cuestiones de explotación, desigualdad o injusticia social, puesto que en un sistema de libre mercado los problemas personales o sociales se arreglarían con el tiempo y el cambio de actitud, que no era el sistema el que no funcionaba, sino el individuo el que no creía en sí mismo lo suficiente. Como él mismo afirmaba:

Está llegando el tiempo en que no tendremos que trabajar para conseguir cosas. El trabajo ha cesado

para aquel que ha encontrado el reino interior. La Fuente divina viene a nosotros sin un esfuerzo laborioso: desear es tener plenitud [...] [Por ello] no envidiéis a los ricos. Nunca les condenéis solamente porque ellos tienen y vosotros no. No cuestionéis cómo han conseguido su dinero o si han sido o no honestos. Todo eso no os incumbe. Lo que importa es obtener lo que a cada uno le pertenece.

Fillmore, cit. en Meyer, 1965: 202

Por otro lado, la cultura empresarial encontraba otras fuentes de neutralización y de justificación del egoísmo en movimientos más fuertemente relacionados con la ideología del darwinismo social. A este respecto, doctrinas dedicadas a la legitimación del egoísmo como la popularizada por Ayn Rand (1905-1982) sirvieron de marco de referencia para los nuevos hombres de negocios. Rand defendía que la única fuente de moralidad aceptable era aquella que emanaba del propio individuo, no de decretos arbitrarios, ya sean de tipo místico o social, y cuyo único objetivo era la consecución de la propia felicidad. Esta ideología pretendía demostrar que, sin necesidad de intervención institucional y gubernamental alguna, la búsqueda egoísta del propio beneficio equilibraría por sí mismo el orden social e impulsaría el crecimiento económico. Esta ideología cobró aún más fuerza a lo largo de la segunda mitad del siglo XX, sirviendo de referencia no solo para los emprendedores de la clase media norteamericana, sino también para poderosos hombres del mundo de las finanzas y de la política que defendieron e institucionalizaron la ideología neoliberal —en este sentido destaca la influencia de la figura de Alan Greenspan (1926-2006), presidente de la Reserva Federal estadounidense durante las presidencias de Ronald Reagan, George H. W. Bush, Bill Clinton y George W. Bush, y ferviente seguidor de Rand—.

El proceso de neutralización moral del egoísmo corrió en paralelo y en estrecha relación con el avance de un modelo de consumo a gran escala que se consolidó en apenas unas décadas. En 1914, la propuesta de Henry Ford fue un primer paso decisivo en este sentido. En sus empresas, Ford redujo las horas de trabajo y duplicó el salario a todos sus trabajadores con dos objetivos principales: atraer a más trabajadores a sus fábricas y permitir que esos mismos trabajadores pasaran de ser meros inventores y productores a ser también consumidores de sus propios productos. De 14.000 trabajadores en

1914, Ford pasó a contar con más de 53.000 en apenas cinco años, cuadruplicando tanto el nivel de productividad como el nivel de venta de sus productos entre sus propios asociados (Wren, 1994). Bajo un modelo de producción vertical y en cadena, este mayor volumen de trabajadores permitió generar excedentes hasta cotas nunca vistas, disminuyendo con ello el coste de manufacturación y el precio de venta al público de sus coches, hasta el punto de que en poco más de diez años la industria de Ford había conseguido producir y vender más de quince millones de coches a lo largo y ancho de Estados Unidos.

En las décadas de 1920 y 1930, el keynesianismo, especialmente durante el mandato de Franklin Roosevelt (1933-1945), impulsó desde el Estado este modelo económico y político basado en el consumo a gran escala. John M. Keynes (1883-1946) pensaba que el capitalismo era un sistema mucho más eficiente que cualquier otro porque no llamaba al sacrificio, como hacían los comunistas —decía—, sino que rechazaba ese principio del sacrificio a favor del principio de la búsqueda de mayores comodidades. Defendía que era el deseo de alcanzar cada vez mayores y más sofisticadas comodidades el auténtico motor del emprendimiento individual y de la economía en general. Así, Keynes proponía que «debemos deshacernos de muchos de los principios pseudomorales que nos han atormentado durante doscientos años, exaltando las más desagradables cualidades humanas como si fueran grandes virtudes» (Keynes, cit. en Lasch, 1991: 74), y entender que el único deber del individuo era para consigo mismo. Asegurar un elevado nivel de consumo para la mayor parte de la población era, por tanto, el medio por el cual cada uno podría expresar sus decisiones sin necesidad de interferir en las de los demás. El dinero estaba para gastarlo, decía Keynes, y el principio del trabajo duro con el fin de ahorrar traicionaba la fe en el progreso. Paralelamente, en el mundo industrial y en el de la publicidad, la idea de «obsolescencia programada» se convertía en un principio clave para el fomento de la producción, de la inventiva y del consumo de mayores y más sofisticados bienes y servicios que incrementaran el número de necesidades individuales. De esta forma, como señala Dewey, en las décadas de los años veinte y treinta, consumir todo lo posible se había convertido en una nueva obligación, tan acorde con aquella época como lo fue el ahorro en la de

## Franklin:

¿Qué ha sido del anticuado ideal del ahorro? Las asociaciones que promovían el ahorro entre los jóvenes se vieron profundamente heridas en sus sentimientos cuando Henry Ford impulsó una política de desembolso libre en lugar de una política de religioso ahorro personal. No obstante, su recomendación estaba en la misma línea que todas las tendencias económicas actuales. La acelerada producción en masa exige un incremento en las compras. Estas, a su vez, están fomentadas por la publicidad a gran escala, por la venta a plazos, por agentes especializados en vencer la resistencia de los compradores. Así pues, comprar se convierte en una «obligación» económica tan acorde con la época en que vivimos como lo era el ahorro en la etapa del individualismo [...] La vieja llamada al «sacrificio» ha perdido su fuerza. De hecho, se dice al individuo que al disfrutar del gasto sin miramientos está cumpliendo con su obligación para con la economía, transfiriendo sus plusvalías personales al rendimiento global en el que podrían ser reutilizados con el máximo nivel de efectividad. La virtud y el mero ahorro ya no tienen nada que ver.

Dewey, 2003b: 80

Paradójicamente, la fe en el progreso y su mensaje de optimismo, egoísmo y prosperidad no solo sobrevivió a la crisis financiera de 1929 —que se saldó con la pérdida de billones de dólares y una tasa de desempleo del 25%—, sino que incluso se intensificó. El colapso financiero, cuyo paso había incrementado tanto la brecha económica entre clases como la tasa de desempleo hasta cotas nunca antes conocidas, debía ser combatido, se decía, con más insistencia en el progreso, con más optimismo, con más énfasis en el interés privado y con más confianza en la recuperación del mercado. Más allá de su supervivencia, este mensaje se fue instalando como un mantra en la propia mentalidad estadounidense, como un mensaje cuya fuerza residía en su capacidad para articular una disposición optimista hacia la vida con la creciente necesidad del sistema de alentar el consumo. La literatura de autoayuda, consolidada, además, como un potente y lucrativo mercado por sí misma, se instituyó como el principal divulgador de este mensaje desde comienzos de siglo, una función que ha mantenido hasta nuestras días.

### *Pensar en positivo: la nueva clave del éxito empresarial*

Desde principios de siglo, como decíamos, la metafísica del Nuevo Pensamiento se había convertido en el principal marco de referencia de la literatura de autoayuda. Atraídos por ella —y contribuyendo a ella—, un creciente número de empresarios, escritores y predicadores asumieron el rol

cultural de expertos conocedores de las claves prácticas que entregarían al individuo la llave del éxito y la felicidad. Estos autores decían hablar desde la experiencia, y defendían que aquellos que pensaran como ellos obtendrían sus mismos resultados. Defendían que la gente que se hace rica de repente, sin construir una mentalidad de prosperidad, pronto pierde su dinero, por lo que interiorizar un hábito mental de éxito era imprescindible para triunfar en el mundo empresarial. Como explicaba Fillmore, si algunos empresarios alcanzaban la cima del éxito era porque «sus ideas de abundancia están tan arraigadas en sus pensamientos que ya son parte de ellos mismos» (Fillmore, cit. en Meyer, 1965: 201).

Como vimos anteriormente, la defensa de la formación de hábitos era un aspecto esencial en la ética de Franklin. Siglo y medio después, la nueva literatura de autoayuda recuperaba esta idea y la transformaba por completo. De hecho, uno de los giros más relevantes que acompañó a toda esta literatura de autoayuda fue la progresiva subjetivación (a través del lenguaje cada vez más dominante de la psicología científica) de las categorías de autogestión, autenticidad y florecimiento. Hasta finales del siglo XIX, estas categorías no eran una cuestión de «poder mental» ni formaban parte del acervo psicológico de los individuos; todo lo contrario, estas eran aspectos que los individuos debía «incorporar» —en el sentido de disciplina conductual y corporal— como parte de su deber moral y político. Sin embargo, a principios del siglo XX, el lenguaje técnico de la personalidad, de las emociones y de las actitudes que la psicología había ido desarrollando se fue implementando en la literatura de autoayuda como una forma de explicar y de legitimar desde una perspectiva más científica y naturalista el arquetipo del hombre de negocios, así como para desarrollar el conjunto de técnicas y de procedimientos mentales que los individuos debían poner en práctica para la consecución del éxito y de la felicidad.

Este proceso se alimentó del, y se aceleró con, el triunfo de la psicología como disciplina social y académica tras la Primera Guerra Mundial (1914-1918) —triunfo que analizaremos en el siguiente apartado—. A partir de entonces, el lenguaje de la psicología institucional se fue fundiendo con el lenguaje empresarial del logro, del éxito, del liderazgo y del poder de la mente sobre el cuerpo, en una misma «jerga común», la cual identificaba el

manejo eficiente de los pensamientos, de las emociones y de las actitudes propias y ajenas como las habilidades más características del empresario triunfador del primer tercio del siglo XX. A este respecto, libros ampliamente popularizados en la década de los treinta, tales como *Piense y hágase rico y Cómo superar el fracaso y obtener el éxito*, de Napoleon Hill (1883-1970), o *Cómo ganar amigos e influenciar a las personas*, de Daniel Carnegie (1888-1955), conforman perfectos ejemplos en este sentido. Son, además, libros que todavía se editan en la actualidad y que incluso se siguen difundiendo dentro del ámbito corporativo.

Pero la obra culmen de la fusión de todos estos lenguajes fue la del empresario, pastor y predicador Norman Vincent Peale (1898-1993), famoso por acuñar e introducir en el ámbito popular la expresión de «pensamiento positivo» (algo menos conocido fue su estrecha relación de amistad con los Trump, llegando incluso a officiar la boda entre Donald Trump e Ivana en 1977). Su libro *El poder del pensamiento positivo: una guía práctica para dominar los problemas de la vida diaria*, escrito en 1956 —el libro más vendido de la época después de la *Biblia*—, representa el arquetipo de la clase de literatura de autoayuda de la que hemos estado hablando. Peale presentaba su libro como un manual práctico y sencillo cuyo objetivo principal era el de enseñar cristiandad aplicada a través de un conjunto de técnicas científicas que condujeran al individuo hacia el éxito y la felicidad. Estas técnicas estaban destinadas a enseñar cómo configurar una actitud mental que permitiera al individuo liberar el poder del pensamiento (Peale, 2003).

El primer aspecto era potenciar la confianza en uno mismo y granjearse una sensación de alta autoestima, pues, según él, un «complejo de inferioridad» solo ofrecía inseguridad y ponía barreras al desarrollo personal —es este un ejemplo de la influencia y de la particular recepción del lenguaje del psicoanálisis en Estados Unidos—. El segundo aspecto era evitar todo aquello que produjera sensación de desesperanza o de malestar. Ni siquiera uno debía nombrarlo, ya que las palabras, como productos del pensamiento, tenían, a su vez, un efecto directo sobre el mismo. La mente podía configurarse a sí misma, y para generar una actitud mental positiva se debían evitar pensamientos indeseables. De esta forma, uno debía no solo controlar

lo que pensaba, sino conocer tanto todo aquello que le creaba malestar, para evitarlo, como todo lo que le producía alivio y felicidad, para reforzarlo. Consecuentemente, el tercer aspecto era «condicionar» la mente con pensamientos positivos. Peale defendía que la repetición constante de afirmaciones positivas acabaría por automatizarse, de forma que cada vez sería menos necesario un esfuerzo por mantener a raya los pensamientos nocivos. Solo así se conseguía una mentalidad de éxito. Al fin y al cabo, para Peale el mundo no está determinado por condicionantes externos, sino por uno mismo. Tanto en sus libros como en su famoso programa de radio, el cual llegó a alcanzar una audiencia media de treinta millones de oyentes a la semana, Peale, de forma similar a como Quimby defendió un siglo antes, sostuvo que el hombre tiene tanto la posibilidad de curarse a sí mismo a través del pensamiento como de crear su propia felicidad mediante el hábito de pensar positivamente.

Teniendo en mente un tipo de comportamiento empresarial ideal, toda esta literatura de autoayuda tomaba gran parte de la metafísica del Nuevo Pensamiento con el fin de crear una ciencia de la felicidad y del éxito personales, reformulando las prácticas ampliamente popularizadas de sanación mental con una mayor cantidad de vocabulario psicológico y científico. Todos estos autores defendían que la autorrealización del individuo era fácilmente alcanzable si este se convencía de que la clave para ello residía únicamente dentro de sí mismo. Predicadores, escritores y empresarios difundieron la idea de que la riqueza, así como la pobreza, eran, en realidad, condiciones voluntarias: no eran las condiciones sociales y políticas las que resultaban determinantes en su condición de ricos o pobres, sino la buena o la mala gestión que cada cual hacía de uno mismo. Quien no era feliz y próspero era porque no quería.

### *Pensar en positivo: la clave de la PP*

Eva Moskowitz, en su libro *In Therapy We Trust. America's Obsession with Self-Fulfillment*, denominó a la primera mitad del siglo XX en Estados Unidos como la «era de la reforma terapéutica» (Moskowitz, 2001). Marcada por la idea de que los individuos debían buscar las claves tanto del progreso como

de los problemas sociales en su interior, incluidas la pobreza y la riqueza, la salud y la enfermedad, el civismo y la delincuencia, el matrimonio, el sexo o la educación, una nueva cultura popular y profesional liderada por hombres de éxito en los negocios, escritores de autoayuda, sanadores mentales, guías espirituales, pseudoterapeutas y pastores de diversos cultos religiosos había calado hondo tanto en las instituciones principales del país, desde prisiones y hospitales a escuelas, negocios, asociaciones estatales y privadas o grupos de apoyo, como en el sentir cotidiano de cada vez más norteamericanos. La cuestión social, se comenzó a pensar, podría reducirse principalmente a un asunto de voluntades, pensamientos y actitudes individuales. Por consiguiente, las soluciones a los problemas colectivos no parecían requerir de mejores condiciones legales, institucionales, económicas o sociales, sino más bien de técnicas dirigidas a que los individuos pudiesen gestionar mejor y más eficientemente sus yoes, así como a aumentar su autoestima, autoconfianza y optimismo. Cada vez más trabajadores sociales, analistas políticos, periodistas, economistas, empresarios, médicos e investigadores dejaban de lado cuestiones sociales, culturales y estructurales de fondo en favor de conceptos psicológicos en sus análisis de la realidad, los cuales tomaban cada vez más protagonismo en la toma de decisiones políticas, así como en la inversión pública y privada. Esta cultura de progresiva individualización y responsabilización personal de los problemas colectivos, dice Moskowitz, no solo ha crecido de forma exponencial a lo largo del siglo XX en Estados Unidos, sino que forma parte del núcleo de la cultura terapéutica que comienza a adquirir una dimensión global a partir de la Segunda Guerra Mundial.

El auge de esta cultura terapéutica, la cual ha sido objeto de numerosos análisis sociológicos, políticos y psicológicos<sup>10</sup>, ha sido específica y explícitamente vinculado con el discurso de la felicidad actual, tanto en su versión más popular (representada por la literatura de autoayuda y el *coaching*, principalmente) como en la científica (representada por la PP), también por numerosos autores (Becker y Marecek, 2008a y 2014). Un ejemplo destacado de esta vinculación ha sido desarrollado por Barbara Ehrenreich en su libro *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*. Como señala esta autora, la felicidad hoy en día ha devenido en una tiránica

ideología donde el pensamiento positivo, así como aspectos relacionados como las emociones positivas, el optimismo, o la resiliencia, se ha convertido en algo normal y deseable a través de su naturalización, su «exagerada relación» con la longevidad, con la prevención de ciertas enfermedades, con el rendimiento laboral o con la prosperidad económica y social de los países (Ehrenreich, 2011). También, y de forma más preocupante, señala Ehrenreich, esta ideología ha pasado a ser también algo normativo. En este sentido, la autora defiende que la felicidad se ha convertido en un estresante y paradójico imperativo moral, sostenido tanto por su practicidad como catalizador de determinadas políticas económicas como por su efectividad para la gestión y administración de la propia vida pública y privada por parte de los sujetos, y no tanto por su veracidad psicológica y científica.

Podríamos entender el «pensamiento positivo» como la práctica de pensar que una actitud optimista no solo nos hace más felices, sino que favorece que las cosas buenas nos ocurran con mayor probabilidad, independientemente de las circunstancias en que nos toque vivir: si esperas que las cosas sean mejores, lo serán. ¿Cómo puede el mero hecho de pensar en ello hacer esto? La explicación racional que muchos psicólogos ofrecen hoy día, dice Ehrenreich, es que el optimismo mejora la salud, la eficiencia personal, la confianza y la resiliencia, haciendo más fácil a la persona conseguir sus metas. Una explicación menos racional, continúa, y también relacionada con esta supuesta explicación científica, es la que procede de la tradición espiritual estadounidense del poder de la mente sobre el cuerpo, la cual sostiene que, de forma más o menos misteriosa, los pensamientos afectan directamente al mundo físico —así, los pensamientos negativos producirían resultados negativos al igual que los positivos se materializarían en forma de salud, prosperidad y éxito—. Ehrenreich argumenta que esta versión irracional ha sido el germen que ha dado lugar a versiones más racionalizadas o científicas a lo largo del siglo XX y que culminan en el presente con la llegada de la PP, la cual sería la actual encargada de estudiar científicamente la idea de que el pensamiento, la actitud y las emociones positivas redundan en una mejor salud mental y física, en mayores posibilidades de éxito, o en mayor satisfacción con uno mismo y con los demás. No es desconocido para muchos que los psicólogos positivos defiendan haber demostrado

científicamente que la felicidad es la causa de la mayor parte de los éxitos en la vida de una persona<sup>11</sup> —y, por extensión, del progreso de la sociedad en su conjunto—.

Si bien las cuestiones críticas respecto a la solidez y validez científicas de la PP las abordamos en la primera parte, baste ahora con enfatizar el hecho de que esta corriente es, además y frecuentemente, inconsciente de la deuda histórica que mantiene con toda esta tradición popular norteamericana. Esto no solo se hace evidente cuando se traza el recorrido y paralelismo histórico de ciertas asunciones sobre el comportamiento y la felicidad humana entre dicha tradición y los argumentos desplegados por los psicólogos positivos. Se hace también evidente cuando se analizan tanto sus relaciones institucionales (*e. g.*, fuentes de financiación) como las técnicas o consejos psicológicos que los psicólogos positivos ofrecen para el aumento del bienestar personal. Respecto a lo primero, el hecho de que fundaciones de conocida inclinación espiritual y estrecha relación histórica con el Nuevo Pensamiento, tales como la John Templeton Foundation, hayan financiado millonariamente muchos de los proyectos dirigidos por Martin Seligman y sus colaboradores, o que uno de los cinco puntos programáticos de la corriente verse explícitamente sobre la búsqueda del sentido y de la felicidad a través del desarrollo de la espiritualidad, es solo una pequeña muestra de ello (Seligman, 2005). Tal y como se señala en el programa del Positive Psychology Center, dirigido por Seligman desde la Universidad de Pensilvania:

George Vaillant dirige dos proyectos relacionados entre sí. El primer proyecto versa sobre el papel que tiene la espiritualidad en la consecución de una vida exitosa. La espiritualidad se define como un conjunto de seis facetas: la fe, esperanza, amor, alegría, el perdón y el cuidado (la curación) de los demás. El segundo proyecto versa sobre la elaboración y comparación de ocho modelos de investigación empíricos sobre la salud mental positiva. En el proyecto de Vaillant se combinan la integración de los hallazgos de la antropología cultural, las imágenes cerebrales, y las perspectivas evolucionistas con el estudio de las vidas individuales que reflejan un componente espiritual profundo.

Seligman, 2005: 7

Aunque con un lenguaje más adecuado a los estándares de la ciencia natural, la PP sigue afirmando consignas, recomendando prácticas y prometiendo resultados muy similares a aquellos ofertados por sanadores,

predicadores, *coaches*, escritores y empresarios de décadas anteriores. En otro lugar (Cabanas y Huertas, 2014) señalamos ejemplos que muestran esa raíz común, ofreciendo un análisis textual y estadístico de los escritos más representativos de la PP actual y de la literatura de autoayuda pasada y presente. En este estudio se concluía que «los análisis presentados en este trabajo sugieren una notable semejanza entre la PP y la AA [autoayuda]», señalando que dichas semejanzas «se deben a que ambos son herederos de un conjunto de prejuicios, de expectativas y de demandas sobre el comportamiento de los individuos que está enormemente enraizado y presente en el conocimiento popular norteamericano» (Cabanas y Huertas, 2014: 863).

Respecto a las técnicas para incrementar la felicidad, y de forma similar a como hacían los defensores del pensamiento positivo de mediados del siglo XX, los psicólogos positivos también establecen una separación categórica entre emociones y pensamientos positivos frente a los negativos, defendiendo que los segundos, fuente de ansiedad, fracaso o depresión, han de ser localizados, reconocidos y cambiados por afirmaciones más positivas —tal y como defiende Seligman, la PP demuestra que «el pesimismo es desadaptativo para la mayoría de los esfuerzos [...] de tal forma que los pesimistas fracasan en la mayoría de los frentes que se proponen abrir» (Seligman, 2017)—. De manera similar, los psicólogos positivos promueven prácticas y consejos tales como el ejercicio de la gratitud y el perdón como forma de aumentar la emocionalidad positiva y la felicidad del individuo (Bono, Emmons y Mccullough, 2004), ambas ideas ya presentes en el acervo de técnicas espirituales propuestas por Quimby y otros seguidores del Nuevo Pensamiento que iban destinadas a aumentar la felicidad y el bienestar con uno mismo (García, Cabanas y Loredo, 2015). De la misma forma, también defienden el cultivo de la esperanza como estrategia para facilitar el cambio personal y ayudar a clarificar, mantener y perseguir las metas deseadas (López, Snyder y Pedrotti, 2003); el efecto beneficioso de las autoafirmaciones (Sherman, Nelson y Steele, 2000) o de la focalización en uno mismo —tal es uno de los principales objetivos del *mindfulness*—; o las ventajas de evitar el sobre-análisis (*over-thinking*) como una actividad perniciosa y distractora que impide a los sujetos «dejarse llevar» (*flow*) por

intereses y deseos que de otro modo desplegarían de forma natural y espontánea, impidiéndoles disfrutar de pequeñas cosas que aportan felicidad e incrementan los afectos positivos hacia uno mismo (Lyubomirsky, 2007).

La enorme pregnancia cultural de la ideología de la felicidad, virtualmente presente hoy en día en cualquier esfera de la vida cotidiana —incluyendo medios de comunicación, publicidad y consumo, revistas de divulgación, publicaciones científicas, películas y series de televisión, programas de radio y, cada vez más claramente, en internet y en las redes sociales— no habría tenido tanta fuerza, ni en Estados Unidos ni en el resto del mundo, de no haber sido por su encaje, creciente e imparable dentro del marco de las empresas y de las grandes organizaciones. Son estas instituciones las cuales, desde mediados del siglo pasado, más han difundido, legitimado y puesto en práctica los consejos y prácticas que se derivan de la cultura del pensamiento positivo y del poder de la mente sobre el cuerpo. Los dos capítulos que vienen a continuación, y siguiendo con el análisis expuesto anteriormente, se centran particularmente en los cambios y transformaciones socio-económicas y culturales que desde el segundo tercio del siglo XX crearon el caldo de cultivo perfecto para la entrada de la ideología de la felicidad en el mundo laboral en general, y en el de las grandes organizaciones en particular, primero en Estados Unidos y después, de forma progresiva, en el resto del mundo —también en España, como indicaremos en el último capítulo de esta segunda parte—.

---

<sup>9</sup> Para un extenso desarrollo del movimiento feminista en el Nuevo Pensamiento a lo largo del siglo XX, ver Crowley (2011).

<sup>10</sup> Véanse Furedi (2004), Illouz (2007) y Taylor (1999).

<sup>11</sup> Véanse Diener (2012), Judge y Hurst (2008), Lyubomirsky y Diener (2005) y Boehm y Lyubomirsky (2008).

## CAPÍTULO 7

# LA TRANSFORMACIÓN DEL MUNDO LABORAL EN LA SEGUNDA MITAD DEL SIGLO XX

Hasta la segunda mitad del siglo XIX, Norteamérica se había caracterizado por ser una sociedad relativamente homogénea de pequeños propietarios. El ideal de la igualdad de oportunidades que defendían los liberales era relativamente viable en un contexto en donde la propiedad y el acceso a los medios de producción gozaban de un grado significativamente alto de distribución. En relación con ello, el ideal de la movilidad social a través del mérito se vinculaba con la posibilidad de que la competencia entre los individuos estuviera también notablemente equilibrada. Desde la Gilded Age y a lo largo de las primeras décadas del siglo XX, sin embargo, con la expansión urbana, el auge de la industria, el desarrollo de los medios de transporte, el dominio del comercio de masas, la creciente privatización de la tierra y la emergencia de grandes oligopolios, las diferencias de clases se multiplicaron, trayendo consigo tanto una nueva distribución del poder como una nueva lógica de la movilidad social asociada a las nuevas condiciones laborales: casi dos tercios de la población habían pasado de ser trabajadores por cuenta propia a ser asalariados de las grandes corporaciones.

El creciente dominio de lo económico, con su énfasis en la necesidad de la desregularización política y en la importancia del consumo, fue cambiando y creciendo al mismo tiempo que transformaba la lógica de las relaciones, que invertía la dirección del poder político y que acomodaba a su propia estructura todo aquello que le permitía legitimar su importancia y extender su influencia. No toda forma de individualismo encajaba ni en la lógica del capitalismo industrial ni en la ética que lo articulaba; tampoco cualquier noción de felicidad. Solo aquellas nociones de individualismo y de felicidad que permitieran legitimar el auge de la mentalidad empresarial, que alentaran y justificaran moralmente el consumo, y que admitieran que el éxito social y

económico eran una cuestión exclusiva de responsabilidad personal, de capacidades naturales y de supervivencia del más fuerte, se volvían viables dentro de la imparable maquinaria del libre mercado. A este respecto, el lenguaje psicológico, el cual se fue fundiendo progresivamente con el discurso popular, metafísico y empresarial dominante, jugó un papel cada vez más central. Similar proceso de acomodación se aplicó tanto a las diferentes lecturas de la teoría de la evolución, donde triunfó el darwinismo social, como a las distintas filosofías de la ciencia que pugnaban entre sí: únicamente las aproximaciones de corte más mecanicista y positivista, con su énfasis en el reduccionismo, en la cuantificación y en la predicción del comportamiento, legitimaban y encajaban, a su vez, dentro de la política económica y tecnocrática que comenzó a adoptar Estados Unidos en el primer tercio del siglo XX.

Este proceso fue acompañado de una creciente lucha de intereses entre una clase trabajadora, excluida de las condiciones materiales para la autodeterminación y que comulgaba con los valores democráticos de la distribución de la propiedad y del derecho al trabajo propio, y una clase alta que defendía la privatización de la tierra y el trabajo asalariado como un medio deseable y adecuado para la expansión de la industria y del comercio. La clase media también se dividió entre un sector más minoritario que comulgaba con los intereses de los primeros y un sector más mayoritario que adoptaba para sí los valores de la nueva ética empresarial con el fin de emular a aquellos que estaban por encima de ellos en el sociograma.

### *La psicología industrial y el conflicto de clases*

En la década de 1920, de hecho, el debate político se estrechó considerablemente hacia la cuestión laboral. Por un lado, el problema de la explotación laboral, uno de los más apremiantes de la época, se acentuó enormemente. Por otro lado, el debilitamiento económico sufrido tras la Primera Guerra Mundial, la pandemia de gripe —que se cobró seis veces más vidas que la guerra— y, sobre todo, la enorme crisis de 1929, incrementaron la necesidad política de enfatizar el crecimiento industrial y económico, así como la cohesión política y social: lo que el mundo industrial de la década

demandaba eran medidas que incrementaran la eficiencia en la producción y que solucionaran el conflicto entre clases, no que lo avivaran.

El taylorismo, de amplia aplicación industrial durante la década de 1910, se ocupaba de la eficiencia, pero ponía en evidencia aún más la problemática del conflicto. Su carácter predominantemente técnico aumentaba la eficiencia de los trabajadores en el ámbito laboral, pero reflejaba en el mundo industrial la misma división de clases característica de la sociedad: la mecanización del trabajo era el signo mismo de la explotación dentro de un sistema industrial que crecía a costa de los individuos. Muchos liberales progresistas como Herbert Croly (1869-1930), Mary Parker Follet (1868-1933) o Walter Weyl (1873-1919) defendieron que el entendimiento entre clases era posible a través del fomento de una clase media que sirviera como espacio de encuentro y de cooperación entre la clase baja de los asalariados y la clase alta de los gerentes industriales. Para que esto fuera posible, decían, no solo era necesaria la minimización social de las consecuencias de la industrialización a través de intervenciones políticas —como la aparición de la Seguridad Social en 1911 o la imposición de las medidas descritas anteriormente—, sino que también dependían de la armonización del sistema industrial como garante de la estabilidad social y del crecimiento económico.

Antes de la Primera Guerra Mundial, los sistemas de aumento de la eficiencia industrial habían permanecido relativamente indiferentes hacia las condiciones del trabajador, generando una estricta separación entre trabajadores y dirigentes. Con el auge de la psicología industrial tras la guerra, en la cual la psicología había gozado de una enorme popularidad dentro del ámbito de la salud; esto, sin embargo, comenzaría a cambiar. En 1921, con el apoyo de los líderes de la industria y la financiación de personalidades como Andrew Carnegie y John D. Rockefeller, se fundó el Instituto Nacional de Psicología de la Industria.

La psicología industrial prometía tratar la cuestión de la eficiencia laboral a través de medios técnicos y científicos, pero de una forma más digna, generando marcos teóricos capaces de explicar y de gestionar, cuando no de eliminar, el conflicto de clases dentro de la industria. La clave para ello, proponían, residía en minimizar el odio de clase derivado de la situación de explotación mediante la puesta en común de los intereses de la clase

trabajadora con los de la clase capitalista. Para los profesionales de la psicología industrial la solución al conflicto consistía en compatibilizar el bienestar del trabajador con la lógica de la producción, aumentando su implicación activa en ella, reconociendo la importancia de sus necesidades psicológicas para el desempeño laboral y vinculando sus aspiraciones de movilidad social al desarrollo y aplicación de sus capacidades intelectuales y emocionales dentro del ámbito industrial. Así, felicidad individual y eficiencia laboral se convertían en los dos aspectos principales de un contrato laboral de carácter cada vez más psicológico, como veremos en el siguiente apartado. Según la psicología industrial, la alternativa al taylorismo pasaba por añadir el «factor humano» que este dejaba de lado. Como decía Charles Myers (1873-1946), director del Instituto Nacional de Psicología de la Industria:

... la función del psicólogo industrial no es solamente investigar los métodos de pago, los movimientos del trabajador o la duración de las horas laborales, sino también intentar mejorar la preparación mental del trabajador [...] y satisfacer sus impulsos naturales [...] La especialización industrial tiende a reducirlo al estatus de una pequeña rueda trabajadora dentro de la gran máquina, de la cual es muy a menudo apartado y mantenido en total ignorancia.

Myers, cit. en Rose, 1990: 68

Por un lado, desde el punto de vista político, la psicología industrial resultó enormemente atractiva para todos aquellos progresistas que demandaban una reforma de las condiciones de trabajo —su dignificación—, una solución cooperativa y menos beligerante, un mayor reconocimiento de los derechos individuales de los trabajadores y nuevas posibilidades laborales. Así, en la década de 1920 comenzaron a ofrecerse doctorados especializados en psicología industrial que tuvieron una amplia demanda social, profesión que se benefició enormemente de la política tecnocrática del New Deal (1933-1938) impulsada en la década de 1930. Los progresistas del New Deal, encabezados por Franklin D. Roosevelt (1882-1945), eran los nuevos liberales demócratas, partidarios de una izquierda liberal que había abrazado con entusiasmo los ideales de la ciencia positivista aplicados al progreso social. Los demócratas sustituirían el lenguaje moral que marcaba las reformas políticas de estos últimos por un lenguaje predominantemente técnico. Según estos, la administración científica unificaría lo que la moral no

había podido reconciliar. Ahora, eran principalmente los tecnócratas formados en la ciencia social, no solo políticos o intelectuales, quienes debían dirigir la democracia y tomar las decisiones importantes de la sociedad basándose en criterios científicos de eficiencia y de distribución de los recursos: la ciencia administrativa tomaría el timón de las instituciones para canalizar el cambio social y laboral basándose en criterios de ingeniería social. De esta manera, por ejemplo, la Asociación para el Bienestar de los Trabajadores, fundada en 1913, se convertiría en el Instituto de Administración de los Trabajadores en 1931; más tarde, en 1940, pasaría a denominarse Instituto del Personal Administrativo (Rose, 1990).

Es en esta etapa cuando con mayor fuerza se extiende la denominada «cuantificación de la vida». Dicha expansión corrió paralela al auge de una clase tecnócrata que se imponía como una forma efectiva de organizar y administrar a los individuos de una manera neutral, conciliadora y no violenta dentro del sistema económico del capitalismo industrial (Frank, 2008). Las nuevas clases de expertos y de profesionales técnicos se ofrecían como los detentadores del conocimiento objetivo sobre la naturaleza del comportamiento y de los intereses humanos, al mismo tiempo que elevaban la ciencia técnica como un fin en sí mismo —entendiendo el crecimiento tecnológico como el síntoma más importante y evidente del crecimiento de la sociedad—. Así, sobre el trasfondo de un vacío axiológico, o, mejor dicho, sobre el trasfondo de una axiología dominada por el individualismo y las ciencias sociales, señala José Miguel Esteban que «el proceso de racionalización había redundado en una instrumentalización del liberalismo democrático, legitimado en términos puramente burocráticos y gerenciales» (Esteban, 2003: 247). Tras la Segunda Guerra Mundial este proceso ya no tenía vuelta atrás. La deriva política quedaba en manos de una élite tecnócrata que se solidificaba socialmente como la gestora de decisiones que no podían quedar a manos del resto de una población supuestamente irracional, la cual, se decía, desconocía la complejidad del sistema y que carecía tanto de la sensibilidad como del conocimiento objetivo y técnico necesario para efectuar elecciones de interés general o para saber lo que les convenía en realidad.

Por otro lado, desde el punto de vista corporativo, la ciencia

administrativa en general y la psicología industrial en particular resultaron enormemente útiles y convenientes para los dirigentes empresariales que, tras la guerra, necesitaban aumentar el volumen productivo y gestionar una creciente variedad de recursos humanos —a la que se incorporaban las mujeres y personas procedentes de muy diversos ámbitos culturales—, pero sin alterar sustancialmente la organización industrial y corporativa. Los gerentes de las empresas pensaron que tanto los trabajadores como la industria se beneficiarían de los nuevos estilos de administración y de gestión científica de los recursos humanos. Para los gerentes, la psicología industrial aportaba tanto nuevas formas de control del comportamiento de los trabajadores, mucho más sutiles, efectivas y con un carácter más marcadamente democrático, como la posibilidad de dirimir de forma técnica y dentro del espacio de lo psicológico —de los problemas familiares, de la personalidad y de la gestión de las propias emociones—, las deficiencias que generaba la propia estructura laboral. Para los trabajadores, la psicología industrial tenía un enorme atractivo debido a su poder de «reconocimiento individual» (Honneth, 2012), ya que, desde su punto de vista, los gerentes se preocupaban por la satisfacción de sus necesidades de forma completamente desconocida hasta entonces. No tardaría en evidenciarse, sin embargo, que la aparente preocupación por la satisfacción de los trabajadores no era más que una nueva y más efectiva forma de ejercer control y vigilancia sobre los trabajadores y de alinear sus intereses con los intereses de la empresa.

### *Dos puntas de lanza, un resultado común*

A su manera, la literatura de autoayuda, canalizada por la ideología económica del consumo de masas, ya había iniciado este proceso de acercamiento de los intereses de la clase alta a los de la clase media y trabajadora mediante el discurso psicológico e incluso de la emergente ética empresarial. La psicología industrial hacía esto mismo, con un lenguaje más académico y científico y con un carácter marcadamente humanista. Esta psicología industrial tampoco hacía énfasis en el egoísmo, sino en el beneficio mutuo; no apelaba a la autorrealización a través del éxito económico, sino a la felicidad individual que derivaba de la motivación

personal por superarse a uno mismo a través del trabajo. Cada una a su manera, literatura de autoayuda y psicología industrial generaban distintas soluciones, dirigiéndose a sectores sociales diferentes, para resolver el mismo problema, a saber, que el conflicto de clases debía y podía desaparecer si se conseguía sustituir una conciencia de conflicto y de antagonismo de clases por una conciencia de intereses, de medios y de aspiraciones comunes.

Sin duda, así fue. Como señala Michael Lerner, la clase trabajadora dejó de pensarse a sí misma como una clase diferente a las clases media y empresarial, adquiriendo para sí las aspiraciones de movilidad social y de mejora de las condiciones de vida al mismo tiempo que entendían sus fracasos como una incapacidad propia de responder y de ajustarse a la realidad del sistema, aspecto que no solo ha sido imposible de eliminar desde entonces, sino que se ha acentuado a lo largo del siglo XX, especialmente dentro de la etapa neoliberal (Lerner, 1998). Así, las diferencias entre ambos fenómenos sociales, el del auge de la ética empresarial y el de la psicología industrial, no deberían hacernos pasar por alto su enorme semejanza: que ambos se beneficiaron de y contribuyeron a la progresiva psicologización de la vida política y de la conducta individual, haciendo de la movilidad social y de la felicidad personal el centro principal y el aspecto moral más legítimo de aspiración individual y de intervención política y económica.

Desde nuestro punto de vista, la aparición de la psicología humanista, y su alianza con el ámbito industrial y corporativo, supone el culmen de todo un proceso de transformación laboral dentro del ámbito industrial y corporativo, de «subjetivación de lo moral» y de fusión del lenguaje económico con el lenguaje psicoterapéutico descrito en este capítulo, como veremos a continuación. Aunque su aparición tomó parte de un cambio cultural más amplio, para su análisis nos centraremos especialmente en los cambios que la psicología humanista introdujo dentro del ámbito industrial y empresarial — análisis que retomaremos a colación de la introducción de la PP en el ámbito de la empresa en el tercer apartado de este segundo bloque—.

### ***Humanismo industrial: cómo producir individuos felices***

Antes de que Abraham Maslow (1908-1970), Carl Rogers (1902-1987), Rollo

May (1909-1994), Gardner Murphy (1895-1979), James Bugental (1915-2008), René Dubos (1901-1982) y Charlotte Buhler (1893-1974) fundaron tanto la *Revista de Psicología Humanista*, en 1961, como la Sociedad Americana de Psicología Humanista, en 1962, los principios en los que se basaba esta disciplina ya gozaban de amplio reconocimiento y uso en Estados Unidos. Su psicología recogía el espíritu popular de una Norteamérica económicamente próspera, culturalmente heterogénea y socialmente individualista. Como dijo Philip Cushman, «las tendencias liberacionistas, transcendentales y expresivistas propias de la psicología humanista, combinadas con una actitud predominantemente optimista, se integraban con la energética, llamativa, creativa y un tanto nihilista cultura de consumo del periodo de posguerra» (Cushman, 1995: 243).

En el ámbito académico, la psicología humanista nació como una forma de rebelión en contra de las tres posturas dominantes en el ámbito académico, a saber, la psiquiatría, el psicoanálisis y el conductismo, rebelión que queda bien representada en la obra de Carl Rogers (1947, 1961), una de sus cabezas más visibles y activas. En contra de la psiquiatría, la psicología humanista reclamó que la psicoterapia, que se terminó considerando como algo de exclusiva propiedad de los psiquiatras, le pertenecía también a los psicólogos. Desde principios del siglo XX, como vimos en relación con el Nuevo Pensamiento, los psiquiatras habían establecido una división taxativa entre lo que les pertenecía a ellos como representantes de la ciencia, y lo que le pertenecía al resto. Estos determinaban que «la enfermedad, fuera esta de etiología mental o física, debía ser tratada por médicos especializados; que la función de los psicólogos clínicos debía estar restringida y siempre supervisada por un psiquiatra; y que los psicólogos debían abstenerse de diagnosticar la anormalidad y la enfermedad mental» (Ward, 2002: 48-49).

Relegados legalmente a un segundo plano, los psicólogos humanistas se organizaron política y académicamente para lanzar severas críticas en contra tanto del reduccionismo biológico de los psiquiatras como de su excesivo marchamo autoritario, de la proliferación de instituciones psiquiátricas o de los efectos sociales del tratamiento psiquiátrico, tales como la excesiva medicalización de los pacientes o la humillación y estigmatización personal que a estos les acarrea el diagnóstico basado en enfermedades mentales.

Tras la Segunda Guerra Mundial, el enorme aumento de la demanda psicológica sirvió para canalizar todas estas críticas. El número de psicólogos aumentó exponencialmente desde entonces, hasta el punto de que a finales de la década de 1950 la cantidad de psicólogos pertenecientes a la Asociación Americana de Psicología superó en más de 8.000 el número de los psiquiatras integrantes. Como resultado, los psicólogos no solo comenzaron a resultar más baratos y accesibles a la población, sino que como recurso de tratamiento alternativo la disciplina psicológica resultaba mucho más flexible teóricamente, permitiendo integrar con mayor facilidad una multiplicidad de necesidades y de problemas personales a considerar dentro de las terapias.

En contra del psicoanálisis, los psicólogos humanistas criticaron diversos aspectos. Primero, los humanistas criticaron su visión pesimista sobre el individuo. Para Rogers, los individuos no solo reprimían sus impulsos perversos, sino también los positivos y amables. El problema del psicoanálisis, decían, es que se centraba únicamente en los pensamientos y en las emociones negativas de los sujetos, olvidando el lado positivo de los mismos. De hecho, para los psicólogos humanistas el cultivo de la parte positiva que caracteriza naturalmente a todo individuo era el camino por el cual cada uno podía realizar su «auténtico yo», objetivo principal de esta corriente. Segundo, la psicología humanista criticaba del psicoanálisis lo que ellos entendían que era una visión excesivamente determinista del ser humano. La preocupación de los psicoanalistas con el pasado del individuo, decían, lo ataba a una narrativa biográfica de la que, en realidad, los individuos no eran moralmente responsables, obligándolos constantemente a mirar hacia atrás en vez de hacia adelante, hacia el desarrollo de uno mismo, el cual esta escuela defendía que era el principio rector de la conducta humana. Tercero, los psicólogos humanistas criticaban la hermenéutica de la terapia psicoanalítica. Para Rogers, interpretar los problemas de los individuos y traducirlos bajo el marco teórico del psicoanálisis no solo era una forma de juzgar moralmente los sentimientos de los pacientes y de distorsionarlos bajo ciertos prejuicios sobre el comportamiento humano, sino también de ejercer autoridad sobre ellos diciéndoles cómo sí y cómo no se debían sentir. Para los psicólogos humanistas esto era especialmente relevante, porque los valores morales eran algo que yacía dentro del

individuo, que emanaba de él, no de ningún «superyó» o fuente de autoridad externa.

La psicología humanista consideraba que su psicoterapia era una técnica no directiva en la cual paciente y psicoterapeuta eran considerados como iguales, deshaciéndose de los procesos de «transferencia» y «contra-transferencia» característicos del psicoanálisis. Defendía que el psicoterapeuta debía ser un simple catalizador inocuo que ayudara a los pacientes a encontrar por ellos mismos su verdadero yo. Sin duda, la psicología humanista reflejaba el *ethos* de la democracia capitalista, de la permisividad y de la tolerancia, en la cual las personas no debían ejercer sus preferencias ni imponer sus juicios sobre otros, sino negociar mutuamente la forma en la que estos deben relacionarse. A su vez, esto era posible, por un lado, porque los psicólogos humanistas defendían la noción liberal de que los individuos son seres capaces de autogobierno. En este sentido, rechazaban completamente la idea del inconsciente, el cual representaba la imposibilidad de que el individuo tuviera el completo dominio de sus pensamientos, emociones y conductas. Por otro lado, era posible porque defendía que los individuos eran empáticos por naturaleza, es decir, porque tenían la habilidad natural de ponerse de forma inteligente en la piel del otro, de reconocer en el prójimo su derecho de autodeterminación y su habilidad para gobernarse a sí mismo, y de construir relaciones basadas en el respeto y el beneficio mutuo.

En sus últimas obras, el mismo Rogers, sin embargo, reconocería que la no directividad era, en realidad, una forma sutil de dirigir a las personas. Pese a sus múltiples intentos, en su «terapia centrada en el cliente», Rogers reconocía que la directividad no podía desaparecer, pues esta se ejercía a través de la interiorización que el individuo hacía tanto de su marco axiológico como de las técnicas, el lenguaje y el método terapéutico con el cual los humanistas trataban a sus pacientes. Esta franca autocrítica de Rogers, sin embargo, ha tendido a pasar completamente desapercibida, no solo por aquellos que en su época aplicaron sus técnicas y las de sus colegas, sino también en la actualidad por muchos psicólogos positivos fuertemente influenciados por la teoría humanista —por más que renieguen de ella (Taylor, 2001)—.

En contra del conductismo, los psicólogos humanistas criticaron tanto su

mecanicismo como su objetivismo, los cuales impedían el estudio y la comprensión de lo que los humanistas consideraban como lo más genuinamente humano: el completo desarrollo de las capacidades y del potencial de los individuos para la búsqueda de su propia visión del mundo y de su autorrealización personal. También entendían que el conductismo era enormemente determinista, y argumentaban en su contra que los individuos ni eran la suma total de sus contingencias externas ni estaban conducidos por simples mecanismos de refuerzo y de castigo. Este, como mencionamos, fue uno de los aspectos que más se criticaron durante la aplicación del taylorismo en el ámbito industrial. Los principios humanistas congeniaban más con las nuevas necesidades de gestión laboral que con el mecanicismo del taylorismo. A mediados del siglo XX, el objetivo de las industrias ya no era tanto ajustar el trabajo al individuo, sino conseguir la máxima eficiencia de estos y de la maquinaria a través del ajuste mutuo bajo la creencia de que, en el análisis final, la máxima eficiencia del individuo en la industria solo puede conseguirse asegurando el más satisfactorio ajuste para el individuo al puesto de trabajo.

Antes de que la psicología humanista se consolidara como la tercera disciplina académica en el ámbito de la psicología, sin embargo, muchos de los principios que conformaban su visión sobre el individuo ya estaban presentes en una sociedad norteamericana invadida por la literatura de autoayuda, encantada por la ética empresarial, concienciada con la lógica de la psicoterapia, y saturada con las nociones del individualismo y de la felicidad características de la primera mitad del siglo XX (Nolan, 1998). Sin embargo, la psicología humanista no tuvo tanto éxito en el mundo académico como lo tuvo en el ámbito de la psicología popular, en general, y en el de la industria y la gestión empresarial, en particular (Brinkmann, 2008).

Psicólogos industriales y gerentes confrontaban la tarea teórica de armonizar los conflictivos ámbitos de la «lógica de la eficiencia» y de la «lógica de los sentimientos» característica del taylorismo. La nueva demanda de los gerentes, asesorados por los profesionales de la psicología industrial, consistía en buscar un equilibrio entre la organización técnica y la administración de los recursos humanos a la vez que garantizaban que la industria seguiría obteniendo los mismos beneficios. Una de las mayores

contribuciones a este respecto fue la de Elton Mayo (1880-1949) y los estudios de Hawthorne. Mayo defendía que las emociones privadas y las relaciones interpersonales eran las claves para facilitar el ajuste de los trabajadores a la industria. Según decía, la vida laboral en la industria era la causa de pensamientos irracionales y obsesivos que provocaban en los individuos sensaciones de insignificancia y desánimo que les llevaban a incurrir en multitud de comportamientos disfuncionales, tanto para ellos como para el resto de los trabajadores. El trabajador más eficiente no era tanto el trabajador mejor pagado, ni tampoco el más obediente, como principalmente el trabajador emocionalmente sano e individualmente feliz y satisfecho consigo mismo.

Producir individuos felices requería que los gerentes dispusieran en las organizaciones de formas de reconocimiento individual y de canales de expresión personal con el fin de atender a los problemas y las necesidades personales de los mismos. Los psicólogos industriales descubrieron que haciendo esto no solo aumentaba el nivel de productividad de los trabajadores, sino que los mismos pasaban de simplemente cumplir sus tareas dentro de la empresa a comprometerse y vincularse personalmente con ella. El ámbito laboral dejaba así de ser un espacio ajeno a la vida personal de los individuos para pasar a formar parte fundamental de ella. De esta forma, sin aumentos significativos de los salarios ni cambios estructurales importantes, los gerentes conseguían incrementar la productividad y reducir la necesidad de supervisión externa de los trabajadores.

Los estudios de Hawthorne canalizaron todo un proceso de psicologización del ámbito laboral —ya en marcha, sin embargo, como vimos— en el cual el bienestar, las emociones, las motivaciones y los problemas personales se convertían en aspectos cruciales para el progreso industrial y corporativo que debían ser teorizados y explicados por los académicos y administrados técnicamente por parte de los gerentes (Illouz, 2007). En este sentido, la introducción del «factor humano» dentro de la industria y las corporaciones no suponía el fin de la gestión científica del trabajo; al contrario, aumentar el rendimiento a través de la felicidad y la salud psicológica de los trabajadores se convertía en un aspecto a resolver de forma tan técnica como cualquier otro aspecto formal de la organización. La

incorporación de las ideas del francés Henri Fayol (1841-1925) en la industria norteamericana en la década de 1940 consolidaron el tipo de ciencia administrativa que autores como William Scott denominaron «humanismo industrial», esto es, un estilo gerencial técnico caracterizado «por un tipo de filosofía y por una variedad de prácticas cuyo objetivo era cambiar la lógica del trabajo y de sus relaciones [...] ofreciendo al individuo la posibilidad de autorrealizarse a través del trabajo» (William Scott, cit. en Wren, 1994: 370).

Muchas de las prácticas generadas en el marco del humanismo industrial, si bien reformuladas bajo renovados modelos psicológicos y adaptadas a las nuevas necesidades del mercado laboral y de organización empresarial, son bien conocidas en la actualidad: a saber, nuevas formas de organización social y de cooperación que satisficieran las necesidades de los individuos de pertenecer a un grupo determinado dentro de la empresa; medidas de enriquecimiento de las tareas que introdujeran mayor variedad en el trabajo, que aumentaran la «sensación de control» sobre el propio rendimiento y que redujeran los efectos disfuncionales de la automaticidad y la sobreespecialización; formas de participación abajo-arriba mediante las cuales fomentar una mayor impresión de participación dentro de la empresa y una mayor integración en ella; la transformación en la formación de los gerentes, pasando de ser predominantemente ingenieros y matemáticos a ser líderes grupales entrenados en habilidades de motivación personal, creatividad, empatía y relaciones personales; o el cambio del modelo de incentivos, más centrados en la promoción de la iniciativa y la responsabilidad individual que en la sanción externa.

Sin duda, el humanismo industrial cambió por completo la lógica de las relaciones de poder dentro del ámbito corporativo. El nuevo estilo gerencial prometía incrementar la productividad al mismo tiempo que disminuía la sensación de explotación laboral. La introducción de técnicas aparentemente no directivas organizaba las relaciones de trabajadores y gerentes entendiendo que sus intereses no eran antagónicos, sino complementarios, neutralizando el conflicto de clases a través de prácticas de carácter más democrático y de un lenguaje que hacía énfasis en las emociones, las motivaciones y las aspiraciones individuales. El humanismo industrial, de hecho, fue enormemente efectivo por su habilidad para proveer a los gerentes

con técnicas de control más baratas, efectivas y sutiles, y, por tanto, más difíciles de combatir o de rebatir. Estas técnicas prometían reconocer las necesidades y la salud mental de los propios individuos al tiempo que hacerlos más visibles, activos e imprescindibles dentro de la empresa. Tales promesas, sin embargo, no se materializaron en el fin de la explotación laboral. Al contrario, dieron paso a nuevas formas de alienación laboral basadas en la responsabilización total del trabajador no solo por sus éxitos y sus fracasos, sino también por los desajustes, paradojas e insuficiencias que generaba un mundo cada vez más competitivo, inseguro y en constante cambio. Estas nuevas formas de alienación encontraron en el discurso de la felicidad y la autorrealización el aliado perfecto: el mundo laboral, aunque cada vez más estresante, precario y escaso, se presentaba a sí mismo como el escenario que mejor visibilizaba el verdadero potencial de los trabajadores, como un contexto inigualable para que cada cual diera lo mejor de sí mismo, como el lugar más privilegiado para que los trabajadores se realizaran como personas. No parecía quedar más remedio que estar agradecidos; al fin y al cabo, lo hacían por su propio bien. Si alguien tenía la culpa, era el trabajador quien tenía que preguntarse qué había hecho mal y qué podía mejorar en sí mismo para adaptarse.

### *Neoliberalismo, mundo laboral y felicidad*

El desembarco del neoliberalismo se desplegó sobre un trasfondo bélico especialmente traumático. El extenso periodo de la Guerra Fría (1947-1991) que sucedió a la Segunda Guerra Mundial fue el escenario clave para la expansión a gran escala del modelo económico que autores como Friedrich Hayek, con su texto *Camino de servidumbre*, de 1944, o Ludwig von Mises, entre otros, habían contribuido a dar forma a mediados del siglo XX: un sistema en donde los mecanismos del mercado quedaran completamente liberados de cualquier forma de regulación y de intervención estatal. De no imponerse este sistema, decía Hayek, el mundo se vería abocado a vivir en una especie de «servidumbre moderna», es decir, en un estado totalitario que, oculto bajo la idea del Estado del bienestar, no había hecho sino destruir la libertad de los ciudadanos y la vitalidad de la competencia, de las cuales

dependía por completo el progreso de las sociedades desarrolladas (Hayek, 2011). El modelo anticipado por Hayek y sus seguidores comenzaría a aplicarse desde principios de los años cincuenta como la receta infalible para la revitalización de las naciones devastadas por la guerra, siendo el ejemplo más claro de este periodo el auge del ordoliberalismo, impuesto como la política que guiaría la recuperación económica de la Alemania de posguerra (Gherzi, 2004).

Dentro de las fronteras estadounidenses, la introducción del neoliberalismo se enfrentaría al keynesianismo y a las políticas económicas del New Deal dominantes hasta la década de los sesenta y setenta, pues si bien estas políticas habían abogado por el fomento del consumo a gran escala, lo habían impulsado a través de medidas estatales acompañadas de ciertas regulaciones fiscales y de la redistribución de los ingresos (Palley, 2005), aspectos que ahora se veían como un impedimento para la expansión económica del país. A partir de los años setenta, el modelo neoliberal se imponía definitivamente en Estados Unidos de la mano de Ronald Reagan, el cual fue debidamente acompañado de un despliegue armamentístico que, bajo la promesa de derrocar definitivamente el comunismo de la Unión Soviética, permitió impulsar un lucrativo mercado de la guerra. En el Reino Unido, el neoliberalismo culminó con la llegada al poder de Margaret Thatcher, el más férreo ejemplo de política neoliberal en Europa. En países como Alemania o Dinamarca, el neoliberalismo llegó de la mano de Helmut Kohl y de Poul Schlüter, respectivamente. Posteriormente, se impuso progresivamente en el resto de Europa, donde se formalizó legal y políticamente con el Tratado de Maastricht (1992).

A lo largo de toda la segunda mitad del siglo xx, los Estados neoliberales, en connivencia con las grandes corporaciones y poderosos grupos de interés económico, redoblaron los esfuerzos para terminar por liberar completamente al capitalismo de toda intervención, reforma y amenaza política, legal, sindical y ciudadana en las propias fronteras, al mismo tiempo que terminaban con aquellos gobiernos de carácter socialista y comunista que supusieran un impedimento para la liberalización económica a nivel global — algo que fue especialmente traumático en el caso de Latinoamérica—. El programa neoliberal tenía por objetivo contraer la emisión monetaria, elevar

las tasas de interés, disminuir drásticamente los impuestos sobre los ingresos altos, abolir los controles sobre los flujos financieros, desregularizar el empleo, suprimir derechos de huelga, legislar en contra de los sindicatos y reducir los gastos sociales, entre otras. Finalmente, estas reformas culminaron con «un amplio programa de privatizaciones, comenzando con la vivienda pública y pasando enseguida a industrias básicas como el acero, la electricidad, el petróleo, el gas y el agua. Este paquete de medidas fue el más sistemático y ambicioso de todas las experiencias neoliberales en los países del capitalismo avanzado» (Anderson, 2013: 12).

Numerosos e importantes analistas sociopolíticos coinciden en señalar que la aplicación masiva y global de las prácticas neoliberales dejó un amargo resultado cultural a su paso. Allí donde se imponían tales prácticas, señalan, todos los indicadores de desigualdad social, de pobreza, de desarticulación del tejido social y de desvinculación política aumentaron drásticamente, por nombrar algunas de las consecuencias culturales, sociales y políticas que se han intensificado a lo largo de la segunda mitad del siglo XX y principios del siglo XXI. En el plano laboral y empresarial, la expansión masiva de la lógica neoliberal permitió completar la transición económica de un capitalismo industrial, de carácter todavía regulado, sindicalizado, jerárquico y basado en la producción en masa, más propio de la primera mitad del siglo XX, a un capitalismo de consumo, más propio de la segunda y caracterizado por la completa desregularización política de su actividad, por la desarticulación sindical, por el incremento del riesgo y la incertidumbre económicas, así como por el énfasis en la flexibilidad productiva y comercial a nivel global.

Muchos son los que coinciden en afirmar que el denominado «giro a la felicidad» que se ha producido en el seno de las sociedades neoliberales en las últimas décadas guarda una estrecha vinculación con la aparición de nuevas formas de entender las nociones de trabajo y de trabajador debido a las transformaciones estructurales en la organización de las empresas, de la aparición de una nueva ética del trabajo —más individualista, con mayor énfasis en la responsabilización personal— y de las nuevas necesidades organizativas de control y de gestión de los trabajadores en el seno de las empresas<sup>12</sup>. A nuestro modo de ver, el discurso de la felicidad, con su sesgo marcadamente individualista y su énfasis en la idea de que los éxitos y los

fracasos personales derivan casi por completo de la capacidad o la incapacidad de los individuos para adaptarse a sus circunstancias, es uno de los principales discursos que tanto a nivel profesional como académico más ha contribuido impulsar y legitimar dichas transformaciones laborales y económicas. Si bien este discurso es frecuentemente bienintencionado, dirigido, desde su perspectiva, a facilitar el bienestar laboral y el mejor rendimiento productivo de los trabajadores, defendemos que en la realidad institucional de las empresas, más que entenderse como un factor de empoderamiento real de los individuos, este discurso ha de concebirse como un aspecto clave a través del cual se tienden a reducir y a localizar las contradicciones, deficiencias e injusticias propiamente sistémicas del mundo laboral dentro del espacio supuestamente causal, neutral y natural de la configuración psicológica —emociones, actitudes, motivaciones, necesidades, etc.— de los individuos.

En el siguiente capítulo se pretende mostrar el papel del discurso de la felicidad en este sentido, haciendo especial énfasis en el papel específico que cumple la PP. Para ello, nos basaremos en trabajos previos donde se desarrolla esta idea<sup>13</sup>, así como también en los datos procedentes de un trabajo de campo en el que se realizaron numerosas entrevistas a importantes actores dentro del ámbito corporativo español. Sin duda, y sin menospreciar otros campos como el de la salud, el de la educación o el ejército, ha sido el ámbito laboral donde el discurso de la felicidad en general, y el de la PP en particular, ha tenido y sigue teniendo un rol más significativo.

---

<sup>12</sup> Véanse Marzano (2012), Binkley (2011), Honneth, (2004), Hartmann y Honneth (2006) y Lipovetsky (2007).

<sup>13</sup> Véanse Cabanas e Illouz (2017), Cabanas e Illouz (2015) y Cabanas y Sánchez-González (2016).

## CAPÍTULO 8

### LA CIENCIA DE LA FELICIDAD EN EL MUNDO CORPORATIVO ACTUAL

En 2017, dos de nosotros, en colaboración con Carmen Cristina Álvarez Suárez, llevamos a cabo una serie de entrevistas en profundidad a once directivos de recursos humanos de las mayores empresas de España, tanto del sector servicios como del sector industrial —seis y cinco, respectivamente—. El número de trabajadores de las empresas de la muestra varía desde los 2.000, en la más pequeña, a los 9.000, en las dos más grandes. Los directivos entrevistados tienen una experiencia media en puestos de dirección de dieciséis años, y una media de doce años en el puesto que ocupaban cuando los entrevistamos. Todas las empresas seleccionadas tienen un enorme impacto económico y laboral en sus respectivos sectores a nivel nacional, y tres de ellas tienen también una fuerte proyección a nivel internacional, ya que prestan servicios a distintos países de la Unión Europea. Las entrevistas tenían como objetivo principal conocer en profundidad si, desde el punto de vista de aquellos que dirigen y coordinan las tareas de selección, gestión y formación de los trabajadores en sus respectivas empresas, se habían producido cambios en las últimas décadas tanto en el ámbito laboral en general, así como en el modelo de trabajador en particular, y de qué tipo. También se pretendía averiguar si los directivos conocían la PP y, en su caso, si utilizaban sus conceptos y técnicas. Excepto uno de ellos, la respuesta fue siempre afirmativa; como decía un entrevistado: «Por supuesto que conozco la PP. Yo soy *coach* acreditado, así que ya te digo bastante en ese sentido». También preguntamos a los entrevistados por el papel que para ellos jugaba el concepto de felicidad en el ámbito laboral actual. Las entrevistas tuvieron una duración media de una hora y cuarenta minutos. Cumpliendo con el anonimato acordado antes de su realización, nos basaremos en fragmentos extraídos de dichas entrevistas para apuntalar y extender el argumento

desarrollado en trabajos previos<sup>14</sup>, así como para ofrecer ejemplos de cómo esta nueva cultura organizativa global, en general, y el discurso científico de la felicidad con la que se integra, en particular, afectan también al mundo empresarial en España.

### ***El cambio de paradigma laboral: de la carrera al proyecto***

Desde la entrada del siglo XX, pero especialmente desde la década de los años sesenta en adelante, pocas disciplinas han contribuido a institucionalizar y popularizar determinadas perspectivas sobre el comportamiento humano como psicólogos y economistas. Las esferas de la psicología y la economía no han evolucionado de forma independiente, sino a la par, interdependencia que de hecho ha ido estrechándose desde la segunda mitad del siglo XX a raíz de la aparición de disciplinas y profesiones híbridas como la psicología económica, los recursos humanos, *marketing* y consumo, o el *coaching*. A este respecto, conceptos cruciales para la economía han impregnado el lenguaje de la psicología, así como las transformaciones en la economía y en la disciplina económica han ejercido una notable influencia sobre los principales enfoques psicológicos sobre el comportamiento. Conceptos tales como «felicidad» y «necesidades», u otros relacionados con estos como «deseos», «actitudes», «motivación», «satisfacción», «bienestar» o «autorrealización», están entre los ejemplos más representativos que psicólogos y economistas han abordado de forma conjunta. De hecho, la teorización de todos estos conceptos fue uno de los objetivos principales de la psicología humanista, la cual jugó un papel decisivo en la conexión del lenguaje y los principios de la psicología y la economía, especialmente dentro del mundo empresarial, como vimos.

Las contribuciones teóricas de los psicólogos humanistas fueron esenciales para la transición de una era empresarial que ponía el énfasis en el estudio del trabajo en sí, es decir, principalmente centrada en el ajuste óptimo de los trabajadores al puesto y requerimientos del trabajo, a una nueva era que ponía el énfasis en el estudio de los trabajadores, esto es, centrada en el análisis de cómo los puestos de trabajo debían acomodarse a la idiosincrasia

de cada trabajador para así satisfacer sus necesidades emocionales, motivacionales y afectivas —y, en consecuencia, aumentar su productividad—. En este sentido, la pirámide de las necesidades de Maslow ofrecía un modelo enormemente sugerente: al situar las necesidades psicológicas en el centro de la cuestión de la productividad y la necesidad de autorrealización o felicidad en su misma cúspide, no solo se consolidó la asunción post-taylorista de que los factores emocionales y motivaciones de los trabajadores eran el activo económico más potente que las empresas tenía a su disposición, sino que también apoyaba la idea de que el trabajo era uno de los más importantes y privilegiados escenarios para que las personas realizaran el mayor y más importante objetivo en la vida de todo ser humano: la felicidad.

El éxito de la teoría de Maslow estuvo estrechamente ligado a su capacidad para dar respuesta a las necesidades y demandas características del capitalismo de posguerra. Tal y como Luc Boltanski y Ève Chiapello han señalado, la noción de seguridad formaba parte esencial del «pacto» laboral de la época entre trabajadores y empresas (Boltanski y Chiapello, 2007), y la teoría de Maslow servía de evidencia psicológica de que la necesidad de seguridad en los seres humanos era la más básica de todas ellas —encontrándose así en la base de su pirámide de las necesidades—. De acuerdo con Maslow, seguridad y estabilidad eran necesidades que debían ser cubiertas antes de que el individuo pudiera considerar el desarrollo de objetivos personales más elevados, tales como las necesidades de afiliación, reconocimiento y, finalmente, autorrealización. En otras palabras, la teoría asumía que la seguridad económica que proveía el trabajo era una base imprescindible para que el individuo pudiera «crecer como persona». En el ámbito organizativo del capitalismo de posguerra, el camino que iba desde la seguridad económica a la felicidad de la persona estaba implícita en la noción de «carrera». La idea de carrera —esto es, hacer carrera dentro de una empresa— llevaba aparejada tanto la expectativa de un salario relativamente estable como la posibilidad de ascenso (y de ahí, cada vez mayores posibilidades de reconocimiento personal). De la seguridad a la autorrealización, la pirámide de las necesidades de Maslow reflejaba, de forma casi isomórfica, las promesas y acuerdos tácitos que el mundo laboral llevaba asociado.

Desde los años sesenta hasta la actualidad, sin embargo, el ámbito de la empresa ha sufrido numerosos cambios, algunos de ellos drásticos, y tanto la noción de carrera como la promesa de seguridad asociada a ella han desaparecido. La expansión del neoliberalismo y los cambios en la economía de mercado trajeron consigo un modelo empresarial fluido, cambiante, inestable, desregularizado y más centrado en el consumo y el cliente que en la producción. Un «nuevo espíritu del capitalismo» apareció, y con él una nueva ética del trabajo que supuso la disolución de la noción de seguridad que mediaba en el contrato tácito entre trabajador y empresa, al igual que de los modelos teóricos que servían para dotar de realidad psicológica a aquella realidad económica (Boltanski y Chiapello, 2007). Había entonces que terminar con la idea de que las necesidades superiores de las personas se asentaban sobre la base de una necesidad satisfecha de seguridad económica y laboral. Era necesario un nuevo contrato laboral que permitiera seguir manteniendo al trabajador unido a la empresa, pero sin que esta última se comprometiera, ni tácita ni explícitamente, con el primero. La solución pasaba por otorgar una mayor autonomía al propio trabajador, es decir, por concebir al trabajador como una empresa capaz de buscarse la vida dentro de un mundo cada vez más competitivo y cambiante.

Esta transición queda bien ejemplificada en el paso de la noción de «carrera» a la noción de «proyecto». Así, mientras que la noción de carrera perfilaba unos cauces y pasos específicos que iban desde la promoción y el aumento de salario hasta el mayor reconocimiento laboral y social, la noción de proyecto se caracteriza por ceder la completa responsabilidad al trabajador para encontrar la mejor manera de adaptarse con flexibilidad y creatividad a las demandas y necesidades del mercado laboral, moviéndose constantemente e identificando las oportunidades que mejor sacan partido de sus talentos y capacidades. En este sentido, los trabajadores pasaron de ser concebidos como «fuerza laboral», es decir, como un activo en el que la empresa invertía, a ser definidos como «capital humano», es decir, como un recurso económico que adquiere la empresa pero de cuya valía es el propio trabajador el encargado de invertir y desarrollarse por sus propios medios (Feher, 2009 y Du Gay, 1996). Dicho de otro modo, las empresas ya no invierten en el trabajador, sino que contratan a trabajadores que invierten en sí mismos.

En las entrevistas que llevamos a cabo, varios entrevistados hicieron énfasis en este aspecto. Por ejemplo, respecto a si invertir en motivar a los trabajadores, varios de ellos insistían en la siguiente idea:

El trabajador se tiene que motivar a él mismo. Hay un concepto teórico que dice que «la empresa está obligada a motivar al trabajador, a que esté a gusto». ¿Por qué? ¿Por qué yo tengo que hacer eso en la gente? Eso tendrá que ser cada uno. ¿Por qué voy a tener que motivarte yo a ti? No, no [...] La persona se tiene que motivar a sí misma. Ese es un cambio sustancial que existe entre la plantilla antigua y la plantilla nueva.

La noción de «capital humano», acuñada por el economista Gary Becker a mediados de los años sesenta, tuvo especial repercusión en los años ochenta y noventa, cuando empezó a aplicarse, además de al mundo de la empresa, al ámbito de la educación, donde se comenzó a insistir en que había que preparar a los estudiantes para las nuevas condiciones del mundo laboral: estos debían no solo aprender, sino «aprender a aprender», pues la flexibilidad, la creatividad y la autonomía serían aspectos psicológicos clave dentro del nuevo escenario laboral de los proyectos personales. La sustitución de la idea de carrera por la de proyectos se justificó como una forma de reemplazar la «falsa autonomía» que se decía había caracterizado en realidad el ámbito industrial de los años sesenta (Wren, 1994). Los proyectos, se afirmaba, otorgaban al trabajador una autonomía genuina y verdadera para tomar las riendas de sus propias vidas laborales. La verdadera autonomía, sin embargo, vino como anillo al dedo a las empresas, pues encontraron en esta nueva justificación una forma legítima de responsabilizar a los propios trabajadores de las contingencias y contradicciones que se derivaban de la alta inestabilidad y competitividad del mercado.

Como consecuencia de estas transformaciones, el modelo de la pirámide de las necesidades de Maslow, en el que no solo habían confiado numerosos modelos de gestión empresarial, sino también la psicología teórica y aplicada, la psicoterapia o la educación, quedó completamente obsoleto. Comenzaron a aparecer estudios científicos que desacreditaban la validez de su teoría de la motivación, y la teoría de los recursos humanos comenzó a confiar cada vez menos en esta anticuada jerarquía de las necesidades humanas. Eran necesarios nuevos modelos que repensaran tanto dicha jerarquía como también los mismos conceptos de necesidades y de autorrealización, así como

nuevas formas de relacionarlos con la productividad, la salud mental y el compromiso con la empresa. Así, germinando entre bambalinas a lo largo de los años noventa, con la llegada del nuevo milenio la PP se presentaba como el perfecto candidato para recoger el testigo de la psicología humanista, vendiéndose como una versión mucho más científica y actualizada de una misma sensibilidad por el perfeccionamiento de la naturaleza humana, la salud mental y la preocupación por la realización y la autenticidad personales (Cabanas e Illouz, 2015 y 2016).

Tal y como señala uno de los entrevistados, en el mundo laboral actual la introducción de la felicidad ha supuesto un cambio de paradigma y se erige como uno de los aspectos centrales que las empresas buscan en los propios trabajadores:

Esta es, por ejemplo, otra de las cosas que ha cambiado muchísimo en la organización. Yo lo he visto en los últimos diez años muchísimo. Antes, las organizaciones no se preocupaban por que los trabajadores fueran felices. Ahora es al revés: cuando nos juntamos directivos de RR. HH. oyes discursos en empresas que hacen entender, aunque no se diga como tal, que lo que estamos buscando es ese desarrollo personal de la gente. Lo que se está buscando es que la gente sea feliz trabajando. Ese chip es el que ha cambiado mucho en las organizaciones, y ese chip nos ha venido muy dado de empresas multinacionales, sobre todo de empresas norteamericanas, que son las que están muy metidas en todo esto, las que nos llevan un montón de años de avance y las que inventan este tipo de cosas [...] La parte fundamental ahora mismo que llevan todas las áreas de prevención de riesgos laborales, las áreas de desarrollo y de RR. HH. es precisamente eso: la búsqueda de la felicidad.

### *La inversión de la pirámide de las necesidades*

De los años sesenta en adelante, el lenguaje de la psicología aplicado al mundo del trabajo ha vuelto cada vez menos legítima la explicación del comportamiento de los trabajadores en términos morales, económicos o sociales, sustituyendo estas categorías por otras completamente individuales y aparentemente neutrales y más científicas como las nociones de personalidad, emoción, necesidad, motivación o actitud. Esto permitía justificar que los éxitos y fracasos del trabajador debían explicarse en términos no tanto de injusticia, explotación, desigualdad o clase social, como en términos de un desarrollo personal óptimo o inadecuado, respectivamente. La llegada de la PP al ámbito de la empresa ofrece una vuelta de tuerca en

esta misma dirección.

Una de las mayores contribuciones de la PP al mundo de la empresa no ha sido el rechazo del modelo de la pirámide de las necesidades propuesto por Maslow, sino su inversión. Mientras que la psicología humanista y la teoría de los recursos humanos asumía que ciertas necesidades materiales y sociales —seguridad económica, relaciones íntimas y satisfactorias, etc.— debían ser satisfechas como prerequisites para buscar la felicidad y la realización del trabajador, tanto en el trabajo como en cualquier otra esfera de su vida, la PP y la nueva teoría de los recursos humanos entienden ahora que tales necesidades ya no están a la base, sino subordinadas, de hecho, a la felicidad de los trabajadores. Dicho de otro modo, se concibe ahora la felicidad como la necesidad más básica a satisfacer y, por tanto, como el prerequisite más fundamental que uno debe cumplir para tratar de asegurar ciertas condiciones materiales de seguridad, estabilidad, ascenso o empleabilidad que, en un entorno laboral altamente flexible, temporal, cambiante y precario, ya no están garantizadas en absoluto. La autorrealización, renombrada ahora como felicidad, deja de concebirse como la etapa final de un proceso de crecimiento personal para ser el crecimiento personal la etapa inicial sobre la cual se asienta el éxito laboral, económico e individual. A esta nueva condición, introducida por el discurso positivo de la ciencia de la felicidad, la denominamos «la inversión de la pirámide de las necesidades» (Cabanas y Sánchez-González, 2016).

Antes de la llegada de la PP, la literatura científica de psicólogos y economistas ya relacionaba el éxito laboral con la satisfacción y la felicidad del trabajador. Sin embargo, asumía que esta relación era bidireccional, y que las condiciones laborales seguían jugando un papel preponderante en la felicidad de los trabajadores. Así, mejores condiciones, mayor productividad y mayor reconocimiento laboral, por un lado, se relacionaban de forma compleja con una mayor satisfacción y felicidad de los trabajadores, por otro. Sin embargo, los psicólogos positivos han puesto en duda que la relación entre estos factores sea cuando menos compleja y bidireccional, y proponen que aquella literatura se equivocaba al concebir que el éxito laboral precedía a la felicidad del trabajador: al contrario, dicen, la ciencia de la felicidad ha descubierto que esta relación es inversa, y que la felicidad del trabajador ha

de considerarse como la causa y no la consecuencia del éxito laboral<sup>15</sup>. Según los psicólogos positivos, altos niveles de felicidad deben considerarse como los precursores de una mayor productividad en los trabajadores, de un mejor encaje de los mismos con la cultura organizacional de la empresa, de un mayor compromiso con sus propios objetivos, de una más saludable adaptación a los cambios permanentes del entorno laboral o de una mayor resistencia al estrés, la ansiedad y el *burnout*<sup>16</sup>. Más allá, estos científicos afirman que los trabajadores más felices muestran una mayor autonomía en su trabajo, se arriesgan más y persiguen metas más difíciles y ambiciosas, toman decisiones más eficientes y creativas, manejan mejor las relaciones sociales y tienen más probabilidades de conseguir mayores sueldos y mejores trabajos en el futuro<sup>17</sup>.

Los directivos en recursos humanos comparten estas ideas respecto a la causalidad de la felicidad en el rendimiento. En las entrevistas que llevamos a cabo, hicimos una serie de cuestiones enfocadas a preguntar por estas cuestiones. El siguiente extracto recoge un ejemplo representativo del total de respuestas que obtuvimos.

ENTREVISTADOR: ¿Un trabajador autónomo es un trabajador más feliz?

DIRECTIVO: Si quiere ser autónomo, sí. Si le obligas a serlo, no.

ENTREVISTADOR: ¿Un trabajador feliz es un trabajador más productivo?

DIRECTIVO: Evidentemente.

ENTREVISTADOR: Ese «evidentemente» fue muy rotundo. ¿Por qué es tan evidente?

DIRECTIVO: Porque cuando tú estás haciendo algo que te gusta no estás pendiente al cien por cien de las consecuencias. Si yo tengo que hacer un trabajo que me gusta lo voy a hacer bien, y cuanto antes. ¿Por qué? Porque me apetece un montón seguir con lo siguiente. Con lo cual la capacidad de producción del trabajador se multiplica, se duplica... porque hago las cosas a gusto, bien, y a la primera, y además estoy deseando hacer lo siguiente. Eso es lo que yo entiendo como producción.

ENTREVISTADOR: ¿Un trabajador más feliz es un trabajador más capaz de aguantar el estrés, las presiones?

DIRECTIVO: Es que se supone que cuando tú estás haciendo algo que te gusta, no es que tengas más o menos estrés... es que no lo tienes [...]. Un trabajador que está haciendo lo que le gusta, y que está efectivamente muy estresado, puede descansar un ratito... pero es que al ratito ya lo está echando de menos porque es algo que le gusta, porque es algo que le apetece.

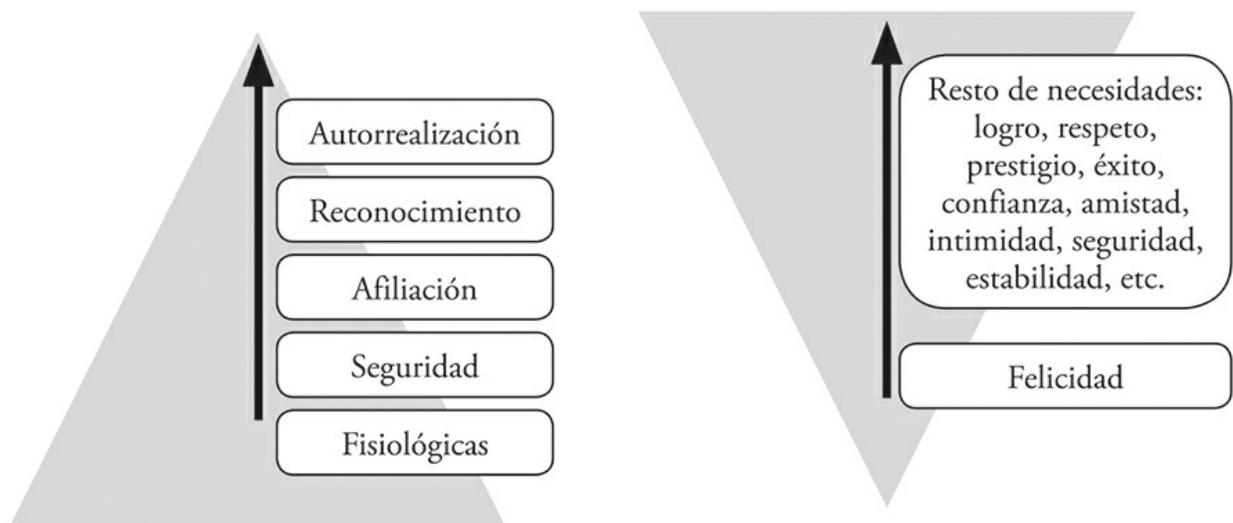
Una de las propuestas teóricas con más gancho entre los psicólogos positivos para explicar esta relación causal entre la felicidad y el éxito (en la

vida en general y el trabajo en particular) es el denominado «efecto espiral positivo» de la felicidad (Fredrickson, 2001 y 2013), analizado en la primera parte. Recordemos de todos modos que de acuerdo con esta propuesta, las emociones positivas al contrario que las negativas incrementan la potencia de nuestros procesos cognitivos, aumentan la atención y la percepción del medio que nos rodea y facilitan la toma de decisiones difíciles de forma rápida y eficaz. Las emociones positivas permitirían entonces construir recursos y estrategias psicológicas duraderas y eficientes con los cuales no solo lidiar con los problemas del día a día, sino también «explotar» esos recursos y estrategias en beneficio es definitorio de individuos que «florecen» o crecen personalmente (Catalino y Fredrickson, 2011). Así, el lema de Fredrickson es que los individuos no se sienten mejor haciéndolo bien, sino que lo hacen bien cuando se sienten mejor (Fredrickson, 2009). Sentirse mejor, no obstante, no es una cuestión pasajera. Al parecer, el efecto espiral positivo de la felicidad solo afecta a quienes mantienen niveles altos y constantes de positividad; según Fredrickson, para beneficiarse de la felicidad es más recomendable tener momentos de felicidad moderados pero constantes que momentos de felicidad intensos pero pasajeros: en otras palabras, las personas deben estar constantemente ejercitando el músculo de la felicidad para tener éxito en la vida —presumiblemente, el estado de felicidad perpetua no es una paradoja, sino que se da el caso de que los denominados «felices crónicos» coinciden con los triunfadores empedernidos—.

Décadas antes, Maslow había insistido en que la autorrealización consistía en sentirse bien haciendo lo que uno mejor sabía hacer: el músico, música; el pintor, cuadros; el poeta, poesía (Maslow, 1970) —nunca puso el ejemplo del soldado o del mercenario, sin embargo—. En la actualidad, los psicólogos positivos recuperan esta idea bajo la premisa de que los individuos están naturalmente equipados de una serie de fortalezas y virtudes psicológicas que uno debe poner en práctica para ser feliz y conseguir sus objetivos con éxito (Peterson y Seligman, 2004) —y, si puede, encontrar algo de sentido en el camino—. De acuerdo con Seligman, por ejemplo, «la buena vida» solo puede alcanzarse cuando uno cultiva de forma constante e incesante sus fortalezas individuales (Seligman, 2011): solo así consigue niveles óptimos de funcionamiento psicológico.

Algunos psicólogos positivos han aplicado esta propuesta del «efecto espiral positivo» al ámbito del trabajo, proponiendo que niveles altos y constantes de felicidad y de emociones positivas generan una especie de «efecto Mateo», según el cual a mayor felicidad, mayores son los logros y éxitos diarios. Tales logros y éxitos, al parecer, se acumularían a lo largo del tiempo, sentando las bases para la consecución de logros mayores y más ambiciosos éxitos en la vida. Este «efecto Mateo», acuñado en 1968 por el positivista Robert Merton y nombrado así según la cita del apóstol —«porque a cualquiera que tiene, se le dará, y tendrá más; pero al que no tiene, aun lo que tiene le será quitado»—, explicaría de forma simple y causal por qué algunas personas triunfan y acumulan éxitos, y otras, sin embargo, acumulan fracasos en su vida laboral (Judge y Hurst, 2008). Bajo esta premisa, a saber, que la felicidad es la causa del éxito en la vida en general y en el trabajo en particular, los psicólogos positivos han articulado todo un discurso sobre la construcción de la identidad del nuevo trabajador que, lejos de ser objetiva y neutral, está de hecho estrechamente ligada a la nueva ética del capitalismo, al *ethos* emprendedor de la cultura neoliberal, a la institucionalización del trabajo emocional en el ámbito del trabajo y las nuevas demandas de control, responsabilización y gestión del poder dentro de las empresas.

Representación de la pirámide de las necesidades, según Maslow (izquierda) y de la inversión de la misma (derecha), más acorde con las propuestas de la PP



## *Capital psicológico y cultura corporativa*

Un buen ejemplo de este nuevo discurso de la felicidad en el trabajo es la noción emergente de «capital psicológico» (Luthans, Youssef y Avolio, 2007; Newman y Ucbasaran, 2014). El capital psicológico pretende llevar la idea de capital humano un paso más allá, centrándose especialmente en el estudio de la felicidad y aspectos relacionados tales como las emociones positivas, las fortalezas, la autoeficacia, el optimismo o la resiliencia y sus efectos sobre el rendimiento laboral. De acuerdo con los psicólogos positivos, invertir en el propio capital psicológico no es solo esencial para cumplir con éxito los difíciles retos del mundo laboral, sino también para desarrollar al máximo el potencial y los talentos ocultos que cada persona tiene. La propuesta es pensar el escenario laboral de forma inversa: aumentar la felicidad del trabajador antes de mejorar sus condiciones laborales. A tales efectos, los psicólogos positivos prometen técnicas baratas, sencillas, autoaplicables y efectivas bajo los supuestos de aumentar el compromiso, la autonomía y la flexibilidad de los trabajadores, así como de reducir los altos niveles de estrés y de ansiedad que se derivan del aumento en la competitividad, la inseguridad y la incertidumbre laboral.

La noción de «cultura corporativa», también conocida como «clima organizacional», ha jugado un papel destacado en la progresiva individualización del trabajo y en la creciente transferencia de responsabilidad al trabajador. La cultura corporativa entiende que trabajador y empresa ya no están simplemente unidos por una relación de tipo contractual, sino principalmente a través de una relación de confianza y compromiso mutuo donde los intereses de ambas partes no son solo complementarios, sino idénticos. La idea es crear un clima de desarrollo personal en el que los trabajadores internalicen los valores y objetivos de la empresa con el fin de que todos remen en una misma dirección. De esta manera no son necesarias ni sólidas jerarquías de mando ni formas de control y sanción explícitas; al contrario, la cultura corporativa adopta una forma de participación semidemocrática que, con la excusa del bienestar del trabajador (Sointu, 2005), tiene por objetivo que los mismos internalicen las normas y metas de la propia empresa, pero que sean los propios trabajadores quienes

busquen la mejor forma de cumplir con los objetivos corporativos. Esto cobra especial relevancia en el contexto del denominado «trabajo inmaterial» (Hardt, 1999), donde la transferencia de esta responsabilidad al propio trabajador es prácticamente completa (García Álvarez y Carvajal Marín, 2007 y Pulido-Martínez, 2010).

A este respecto, los psicólogos positivos trabajan sobre lo que ellos mismos denominan «comportamiento organizacional positivo» (Bakker y Schaufeli, 2008 y Wright, 2010), a través del cual estudian cómo convertir la felicidad de los trabajadores en un mayor compromiso con la cultura corporativa. De acuerdo con los científicos de la felicidad, por un lado el trabajador ha de ver el contexto laboral no como un ámbito conflictivo o problemático, sino como un escenario privilegiado para florecer, es decir, para desarrollarse como individuo en general y como trabajador en particular; por otro lado, ha de entender su propio trabajo no como una obligación, sino como una oportunidad para poner a prueba quién es, dónde están sus límites y cuáles son sus fortalezas y virtudes individuales. Como señalan Biswas-Diener y Dean, «tan importante es nuestro trabajo para nuestra propia identidad que debemos afirmar con orgullo que nuestro trabajo es sinónimo de quiénes somos» (Biswas-Diener y Dean, 2007: 190). Para ser felices en el trabajo, por tanto, debemos amar lo que hacemos, porque lo sentimos como una «vocación» y no simplemente lo hacemos porque tenemos que hacerlo.

Esta idea de «vocación», la cual es reminiscente de la cultura protestante (como vimos en el capítulo 5), está ampliamente presente en la literatura de autoayuda y el *coaching* y se ofrece hoy en día como una especie de antídoto contra la ansiedad, la incertidumbre y cierta sensación de vacío y despropósito que realmente caracteriza el mundo laboral actual (McGee, 2005). Es, además, un antídoto contra la propia rebelión de los trabajadores frente a sus condiciones laborales, que en vez de pensar su situación como una relación de explotación encubierta, tienden a pensar el trabajo como un desafío para mejorarse y ponerse a prueba, como si el trabajo les permitiese sacar lo mejor de sí mismos. Esto, de hecho, es lo que afirman los psicólogos positivos cuando señalan que el nivel de funcionamiento óptimo de cada trabajador se consigue cuando uno deja de ver con cinismo y negatividad su propia situación para centrarse en cuerpo y alma en aquello que se le da

mejor hacer, en aplicar de forma auténtica y autónoma sus talentos, fortalezas y virtudes únicas a las tareas que enfrenta en su día a día (Hodges y Clifton, 2004 y Linley y Burns, 2010).

### *Autonomía y felicidad*

Desarrollar la autonomía es también un aspecto esencial, especialmente en entornos laborales con una estructura cada vez más fluida, flexible y horizontal. La noción de autonomía está acompañada de la expectativa, cuando no demanda, de que los trabajadores deben adoptar un rol emprendedor en la realización de sus funciones laborales. En cuanto a esta cuestión, el entrevistado número 11 afirmaba que:

Cuando un trabajador es emprendedor tiene más iniciativa, son gente que suele aportar más, suele estar siempre tirando hacia delante y dando nuevas ideas. A mí siempre me ha gustado mucho más la gente que tiene ansias de desarrollarse profesionalmente, de promocionar, que la persona que hace bien su trabajo pero hasta ahí (que cuando son las seis de la tarde suelta el bolígrafo y se va para su casa). Aunque, a ver, sí a pesar de no tener aspiraciones son trabajadores... Pero bueno, sí que es verdad que a los otros los veo más proactivos en todo en general, por lo que yo creo que aportan mucho más a la empresa porque siempre intentan destacar por encima del resto y para destacar siempre aportan cosas.

Los vendedores son un buen ejemplo de esta demanda emprendedora: por lo general falsos autónomos que trabajan de forma asalariada y ciertamente precaria para ciertas empresas, son ellos mismos quienes deben desarrollar su propia cartera de clientes, asegurar la fidelidad de los mismos, mantenerlos satisfechos y encontrar formas innovadoras de crear o adaptarse a las necesidades de los compradores para incrementar el número de ventas, al mismo tiempo que su salario depende de forma casi exclusiva de su propio rendimiento (de cuyas ventas, además, recibe tan solo un pequeño porcentaje). Al parecer, la autonomía es tan beneficiosa para la empresa —es decir, supone una menor inversión en formas de control y supervisión externa— como para el trabajador, pues la sensación de control interno y de autonomía en el trabajo está íntimamente relacionada con su bienestar, su salud y su satisfacción personal. Respecto a esto, el entrevistado número 1 insistían en que:

El comercial no se tiene que dedicar a vender y ya está, sino que tiene que saber cómo desarrolla ese

producto o ese modelo de ventas dentro de su propia compañía. Si yo conozco mi compañía y el desarrollo que tengo dentro de esta, puedo preguntarme, por ejemplo, si yo vendo bolígrafos: ¿y si en lugar de bolígrafos vendemos lápices? ¿Por qué no puedo plantear ir más allá de como estoy desarrollando mi trabajo y no dedicarme exclusivamente a lo que me mandan, sino pensar un poquito más?: ¿cómo puedo desarrollar yo la compañía? Pues no se trata de ver qué puede hacer la compañía por ti, sino qué puedes hacer tú por la compañía. Porque si tú lo haces, tú también te desarrollas. Porque si tú estableces nuevas ideas, primero ayudas a crecer a la compañía, pero estás creciendo tú dentro de ella. Eso es lo que nosotros estamos buscando.

A este respecto, los psicólogos positivos ponen a disposición de empresas y trabajadores una serie de técnicas positivas destinadas a aumentar la capacidad de autogestión de los trabajadores y sus propios estados cognitivos y emocionales. Tales técnicas suelen centrarse en cambiar los estilos atributivos, es decir, en adoptar una actitud más optimista frente al mundo (Carver, Scheier y Segerstrom, 2010) y en atribuir los éxitos a causas internas y estables (Reivich y Gillham, 2003); en dirigir a uno mismo afirmaciones positivas y frases de aliento y ánimo (Weis, 2012); en entrenar la esperanza, es decir, dirigir el pensamiento hacia cómo conseguir determinadas metas (López, Snyder y Pedrotti, 2003); o en practicar la gratitud y el perdón para con los demás y para con uno mismo con el fin de enfatizar el lado bueno de las cosas. Llama la atención, sin embargo, que las técnicas que proponen los psicólogos positivos para aumentar la autonomía del trabajador sean tan sumamente simples: desde luego, los ejemplos que dan a este respecto no acompañan ni su ambición teórica ni las conclusiones que sacan en sus estudios sobre los efectos causativos de la felicidad —algo que no ocurre solo en el ámbito laboral, sino también en el de la salud y la terapia—. A este respecto, las técnicas que proponen los psicólogos positivos son, cuando menos, de cierto sentido común. Tampoco son nuevas en absoluto, sino que provienen de una larga tradición de asunciones simples y metafísicas del supuesto poder de la mente sobre el cuerpo, como vimos antes. Ciertamente, no parece ser necesaria una ciencia de la felicidad para llegar a proponer tales «técnicas».

Como hemos señalado en otro lugar (Cabanas y Sánchez-González, 2012), los psicólogos positivos afirman que su ciencia revela cuáles son las prácticas sobre la felicidad humana que mejor «funcionan». Pero quizá aquello que «funciona» no es tanto un descubrimiento de su ciencia como más bien un rasgo genérico a todo proceso de afrontamiento de problemas: a saber, la

conveniencia de mantener una actitud abierta que facilite al individuo una mejor comprensión de su situación y un aprovechamiento eficaz de los recursos que tiene a mano para superar problemas de la vida diaria. Qué duda cabe de que es deseable afrontar un problema buscando repertorios de respuesta alternativos, reenfocando la situación o manteniendo la confianza y la esperanza suficientes como para evitar la renuncia precipitada. Pero no es ese el problema principal. La cuestión más relevante es que estas técnicas sirven como excusa para enfatizar el peligroso mensaje que subyace a ellas, que es el de la completa responsabilización de las personas respecto de sus propias vidas. Ciertos niveles de autonomía y autogestión son deseables en todo momento, pero la cuestión es cómo se pone en relación esa autonomía con las verdaderas condiciones de las personas a las cuales se demanda dicha autonomía, pues supone una verdadera injusticia hacer a la gente responsable de aquello de lo que ni lo es, ni puede serlo.

En este sentido, otro de los entrevistados mostró preocupación por la excesiva tendencia a responsabilizar a los trabajadores sin tener en cuenta sus condiciones particulares:

Por desgracia, esta sociedad es muy cruel. ¿Por qué te digo esto? Porque normalmente tú vas a encontrar a las personas más motivadas, que demuestren más confianza en sí mismas, que se muestren más seguras, autónomas, independientes y autorrealizadas en aquellas que ya tienen garantizadas ciertas necesidades previas. Es decir, creo que vivimos en una sociedad cruel porque aquella persona castigada por una situación de paro de larga duración, de una necesidad económica brutal, etc., eso te lo va a acabar mostrando en una entrevista, y va a competir en desventaja con respecto a quien no tiene esos problemas. Honestamente así lo creo, y por experiencia también te lo digo, porque yo he hecho muchísimas entrevistas a lo largo de mi carrera profesional y te puedo asegurar que he entrevistado personas que si pudiera humanamente las hubiese contratado tan solo por el hecho de que sé lo mal que lo estaban pasando, pero están compitiendo con otras personas que precisamente a lo mejor por estar en otra mejor situación sabes que no vas a tener un riesgo, no vas a tener un problema. Humanamente hay veces que se te revuelven las tripas porque te gustaría que esas personas entendiesen que a lo mejor mostrar ese tipo de emociones en la entrevista no juega a su favor, sino en contra. Yo cuando doy clase de orientación laboral, siempre intento explicarle a todo el mundo que el proceso de búsqueda de empleo es muy cruel y muy duro, que además genera depresión, y eso no te ayuda. La gente que se intente apoyar, que busque ayuda, pero que sean conscientes de que eso puede empeorar el problema. Este mundo es muy cruel, muy competitivo.

En efecto, el concepto de autonomía que tanto alaban empresas y psicólogos positivos está plagado de problemas y paradojas. El énfasis en la autonomía del trabajador afirma por un lado lo que niega por el otro, y es que

se hace especial énfasis en la autonomía del trabajador en un contexto donde este carece de control absoluto, no solo sobre sus propios fines y objetivos, sino también sobre los medios para llevarlos a cabo. Las empresas promueven que sus trabajadores se conduzcan de forma autónoma y autosuficiente, pero también que se comprometan con la cultura corporativa, que se sometan a procedimientos estándar de control de la productividad (por lo general nada transparentes e incluso incomprensibles para los propios trabajadores), que tomen decisiones que tienen un peso bastante superficial cuando no nulo sobre el funcionamiento de la organización, o que estén disponibles en todo momento para lo que pudiera requerir la propia empresa. De hecho, la división entre el tiempo de trabajo y la vida privada es cada vez menor: la cuestión no es ya cómo encontrar un balance entre vida y trabajo, sino cómo diseñar la mejor forma de integrar ambas esferas. Así, movimientos y empresas dedicados al denominado *coworking* o *coliving*, conceptos que apuntan a que muchos de los trabajos del futuro consistirán en crear espacios donde trabajar y vivir serán aspectos prácticamente indistinguibles, algo así como «kibutzs capitalistas», están en alza, no solo en Estados Unidos y Japón, sino también en el resto de países<sup>18</sup>. El problema no es tanto que las empresas pidan a los trabajadores cierta autonomía y compromiso con su tarea; el verdadero problema estriba en que se manipule el lenguaje hasta el punto de hacer creer a los trabajadores que aquello que hacen las empresas es por su propio bien y no tanto, o no principalmente, por el beneficio de la empresa. La idea de que autonomía y felicidad son factores que mantienen una relación estrecha y sinérgica desdibuja el hecho de que el crecimiento de la empresa se hace en realidad a expensas de, y no tanto gracias a, los propios trabajadores. Quizás, de hecho, lo que necesiten realmente los trabajadores sean mayores salarios y mejores condiciones y garantías laborales, y no tanto consejos sobre cómo ser más positivos.

### *Flexibilidad emocional y resiliencia*

Además del énfasis en la autonomía, otro de los aspectos que se enfatizan en el ámbito laboral actual es el paradójico concepto de «flexibilidad permanente» (Crespo y Serrano-Pascual, 2012). Descrita como «la habilidad

de la organización para satisfacer la creciente variedad y obsolescencia de las expectativas de los consumidores al mismo tiempo que se mantienen los costes, los retrasos, los inconvenientes organizativos y las pérdidas en la producción cercanas a cero» (Martínez Sánchez *et al.*, 2007: 44), esta idea depende mucho más de la flexibilidad exigida sobre los propios trabajadores que de cualquier otro factor técnico o formal.

A estos efectos, el papel de los psicólogos positivos cobra especial relevancia. Mediante conceptos como las atribuciones cognitivas, el optimismo, la esperanza, la automotivación, autoeficacia, etc., estos psicólogos defienden haber desarrollado constructos y técnicas científicas que incrementan la flexibilidad de los trabajadores, sus habilidades de afrontamiento y su resistencia al estrés, la ira y la incertidumbre. Como ellos mismos defienden, los trabajadores flexibles son capaces de adaptarse cognitivamente a trabajos compuestos de un número y un tipo de tareas constantemente cambiantes (Biswas-Diener y Dean, 2007). En relación con esto, el entrevistado número 4 opinaba lo siguiente:

Yo creo que uno de los grandes éxitos de hoy es que la gente sepa gestionar la incertidumbre a cualquier nivel. Esto es básico. Todo aquel que sabe convivir con la incertidumbre tiene gran parte del éxito conseguido. El que gestione mal la incertidumbre lo va a pasar mal: ansiedad, estrés. Nosotros estamos en una región en la que entendemos la estabilidad tal y como la ausencia de movimiento: yo entro aquí con veinte años y me jubilo con sesenta y cinco, hago mi proyecto para casarme aquí con mi vecino, compro mi piso aquí y no me muevo, etc. Así se entiende la estabilidad. Con ese modelo tan poco móvil es imposible competir. En la época actual, ¿qué es lo que necesitamos las empresas y el mundo en el que estamos? Que esa estabilidad o esa gestión de la incertidumbre se base en tu seguridad, en que tú tengas unas condiciones en las que estés seguro de que aunque cambie el ambiente eres capaz de adaptarte a él [...] Eso es el reto. Antes el reto era: como el mundo está quieto y estable yo estoy quieto y estable y me adapto; ahora tienes que tener las habilidades y las competencias para saber que si se mueve tienes la capacidad de seguir adaptándote. Yo creo que ese es el cambio de chip.

Uno de los conceptos más populares a este respecto es el de resiliencia. Los psicólogos positivos definen la resiliencia como una capacidad psicológica de adaptación y afrontamiento de problemas que el individuo es capaz de cultivar con el fin de alcanzar mayores niveles de satisfacción, rendimiento y compromiso laboral (Masten y Reed, 2002). Los trabajadores resilientes se presentan entonces como aquellos trabajadores que no se dejan abrumar por los problemas y las adversidades, sino que sostienen el esfuerzo para completar con éxito sus objetivos, y tornando las decepciones en

increíbles oportunidades para aprender, mejorar y seguir desarrollándose (Youssef y Luthans, 2007). De acuerdo con los psicólogos positivos, los individuos resilientes son emocional y cognitivamente mucho más flexibles de cara a su trabajo que los menos resilientes; afrontan mejor las demandas múltiples y heterogéneas, las reestructuraciones del puesto de trabajo o el cambio imprevisto de objetivos, y son más capaces de usar las experiencias y las situaciones adversas a su favor (Luthans, Vogelgesang y Lester, 2006). En este sentido, son menos propensos a sufrir de problemas psicológicos tales como depresión, estrés laboral o sobrecarga emocional.

Las técnicas de resiliencia cubren un amplio espectro de objetivos, desde identificar y eliminar creencias disfuncionales con el fin de reemplazarlas con otras más constructivas y energéticas que permitan resolver determinadas situaciones o problemas, hasta imaginar posibles problemas y pensar en todas aquellas posibilidades que le permitirían al individuo resolverlos de la forma más satisfactoria posible. Estas técnicas de resiliencia tienen dos objetivos principales: la prevención y la orientación al futuro. Respecto a la primera, el objetivo es proveer a los trabajadores con las herramientas psicológicas necesarias para construir una suerte de *buffer* emocional y cognitivo que les proteja de posteriores caídas, potenciales patologías, ambientes estresantes o diversas situaciones negativas (Linley y Joseph, 2004). Respecto a la segunda, las técnicas de resiliencia promueven que el individuo mire constantemente hacia el futuro, dejando a un lado las dificultades y fracasos del pasado para concentrarse en su lugar en aquellas potencialidades que todavía ha de desarrollar o poner en práctica, en aquellas habilidades que les permitan crear un ambiente más agradable y más adaptado a sus necesidades y motivaciones personales, y en las posibilidades concretas que se le presentan en el futuro. A este respecto, los psicólogos positivos señalan que en un contexto laboral inusualmente estresante y extenuante, la resiliencia se convierte en uno de los rasgos psicológicos más importantes con los que cuentan los trabajadores para capitalizar las nuevas oportunidades que conllevan los cambios y la inseguridad laboral, y volverlos en su propio beneficio para poder crecer emocional y psicológicamente (Maddi y Khoshaba, 2005). Enfermeras, bomberos, policías y soldados suelen ponerse como ejemplos de profesiones donde la resiliencia es fundamental (Jackson,

Firtko y Edenborough, 2007) —si bien, esto suele ser una simple excusa para aplicar estas técnicas a oficinistas, vendedores y demás trabajadores del sector servicios, donde se notan especialmente la precariedad y la inseguridad laborales—.

### *Despido y responsabilidad*

Uno de los más devastadores efectos sociales y psicológicos que ha venido acompañado de la generalizada situación de inseguridad y de riesgo económico y laboral es el recurso al despido como una de las estrategias preferidas por las empresas para reducir gastos, aumentar la competitividad, ampliar su flexibilidad y asegurar su adaptación a las condiciones del mercado, estrategia que comenzó a extenderse y multiplicarse desde finales de los años 1980. Desde las empresas, la supresión calculada de puestos de trabajo es vista como una medida inevitable de supervivencia en un ámbito económico global en el que los continuos vaivenes de la demanda, con necesidades siempre obsoletas y cambiantes, requiere también de cambios y de ajustes en la lógica de la producción, distribución y venta de productos y servicios, así como de ajustes en el precio del trabajo y del tipo de trabajadores encargados de ello. Pero si bien es cierto que existen presiones financieras a la que las empresas han de responder, es igualmente verdad que estas presiones no justifican la desproporcionada cantidad de despidos que se han venido ejecutando desde las dos últimas décadas, especialmente desde la crisis de 2008. Más bien, esta época de crisis, ayudada por la introducción de leyes laborales que facilitan y abaratan el despido hasta cotas nunca antes vistas, ha servido en muchos casos tanto para aumentar el margen de beneficios de estas empresas —quienes seguían despidiendo personal a pesar de haber obtenido balances ampliamente positivos— como para justificar enormes abusos de poder hacia los propios trabajadores.

La crisis ha servido a muchas empresas como coartada para desembarazarse no solo de los trabajadores prescindibles —lo cual ha supuesto el menor de los casos—, sino también para eliminar trabajadores «molestos», de muchos de los cuales se aducía que no se ajustan bien a la cultura empresarial. Este «saneamiento» de la estructura empresarial ha

perseguido, entre otros objetivos económicos, tres metas psicológicas principales. Primero, reemplazar este personal «molesto» por uno más joven y aquiescente, capaz de realizar el mismo trabajo pero con salarios más bajos, con contratos más inestables y con un alto nivel de formación que permite a las empresas prescindir de invertir grandes sumas de dinero en formación interna —dinero que ahora suele invertirse en cursos de resiliencia, emociones positivas, motivación o *mindfulness*—. Segundo, crear un clima de miedo y de inseguridad que facilite evitar cualquier oposición y facilitar la aceptación por parte de los trabajadores de cualquiera de las condiciones que impone la empresa para trabajar en ella. Unido a la imposición de un clima positivo, como antes mencionamos, el miedo derivado de la inseguridad y de la amenaza constante del despido ha sido enormemente útil para facilitar el compromiso y adherencia de los trabajadores a los valores, principios, normas y objetivos de las empresas. Tercero, y también en la línea de lo que antes comentábamos, ha facilitado responsabilizar a los trabajadores de los éxitos y fracasos de la propia empresa, especialmente de los éxitos y fracasos personales de los propios trabajadores, quienes no solo miden su valía y su autoestima en referencia a su rendimiento dentro del ámbito laboral, sino que hacen depender gran parte de su identidad de este mismo ámbito.

De esta forma, desde el punto de vista de los trabajadores, perder el trabajo supone tanto sentir fracaso propio como perder parte de la propia identidad. Siendo un aspecto tan traumático como es, las empresas han recurrido a estrategias que permitan suavizar o minimizar los efectos políticos y personales del despido. En relación con el primero, las empresas han acuñado numerosos eufemismos para camuflar sus connotaciones peyorativas. Así, se han inventado términos como «reestructuración», «ajuste», «redimensionamiento», «flexibilización», «liberación de recursos», «reducción de la capacidad de producción» y hasta «separación amigable entre un asalariado y su empleador» para denominar el despido. Más destacable que el lenguaje, sin embargo, son las estrategias destinadas a minimizar los efectos personales del despido, estrategias donde la introducción de técnicas positivas juega un papel particularmente relevante.

A menudo, los dirigentes de las empresas prefieren ocultarse detrás de terceras figuras para realizar los despidos. Para ello recurren a la mediación

de «interlocutores» o profesionales que se encarguen de tramitar psicológicamente la rescisión de los contratos. El recurso a estos profesionales es algo habitual. La estrategia principal es hacer que los despedidos entiendan que la decisión de la empresa beneficia, en realidad, a ambas partes por igual, cuando no, incluso más, al propio trabajador —tratando de que el trabajador acepte la idea de que su despido no solo no es tan malo como él cree, sino que, por su propio bien, debería además considerarlo como una buena oportunidad de exploración y de crecimiento personal—. Estrategias de optimismo, de pensamiento positivo, de estilo cognitivo, de resiliencia, de gratitud y un largo etcétera se ponen en juego para enfatizar que las actitudes personales siempre triunfan sobre las circunstancias, y que adoptar una perspectiva amable respecto a la propia situación facilitará al trabajador encontrar nuevos e incluso mejores trabajos. Uno de los ejemplos a este último respecto es el *best seller* del 2001 *¿Quién se ha llevado mi queso?* El mensaje principal de este libro, de apenas 44 páginas y que vendió más de diez millones de copias solo en Estados Unidos, consiste básicamente en transmitir el mensaje de que mantener siempre una actitud de triunfo, no quejarse ante las dificultades y no oponerse a los despidos, pues estos siempre «pueden llevar a algo mejor», es la actitud que cualquier persona de éxito debería adoptar.

Lo sorprendente de esta cuestión, sin embargo, no es solo el hecho de que muchos de los gerentes y psicólogos de recursos humanos en las empresas utilicen estas técnicas, cursillos y literatura positiva, sino que sean los propios trabajadores quienes tiendan a asimilar e interiorizar el discurso del optimismo y de la responsabilización personal con tan relativa facilidad. Más sorprendente, si cabe, es que este hecho no se reduzca al mundo de la empresa en particular, o al mundo del trabajo en general, sino que se haya extendido con tanta fuerza en cada una de las esferas de nuestra vida cotidiana.

---

<sup>14</sup> Véanse Cabanas e Illouz (2016) y Cabanas y Sánchez-González (2016)

<sup>15</sup> Véanse Boehm y Lyubomirsky (2008), Lyubomirsky, King y Diener (2005) y Diener (2012).

16 Véanse Herrbach (2006), Mignonac y Herrbach (2004), Ilies, Scott y Judge (2006), Wright (2003) y Luthans (2002).

17 Véanse Baron (2008), Diener *et al.* (2002), Diener y Seligman (2002), Salmela-Aro y Nurmi (2007) y Graham, Eggers y Sukhtankar (2004).

18 Ver, por ejemplo: <https://www.wework.com/es-MX/>

PARTE III  
ALTERNATIVAS

## CAPÍTULO 9

# ¿CABE OTRA PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD?

### *Reenfocando la cuestión de la felicidad*

¿Qué hacemos entonces con la cuestión de la felicidad? Después de nuestro largo viaje crítico e histórico, alguien podría pensar que la felicidad pertenece enteramente a la tradición positiva, que es un producto cultural e ideológico norteamericano y que, una vez comprendidas sus limitaciones, mejor sería abandonarla. Hoy, sin duda, el término felicidad evoca al instante imágenes y tópicos de la tradición positiva: sonrisas, frases motivantes, rostros eufóricos, gente segura de sí misma... Tal parece que en nuestra cultura filosófica y psicológica nadie haya dicho nada distinto y pertinente, ni se pudiera decir.

¿Hemos de pasar página entonces, como psicólogos críticos con esa tradición, y elegir otro término, por ejemplo hablar de «sentido», pero no de felicidad? ¿Deberíamos incluso dejar de hablar de la cuestión y esperar quizá que un día se olvide, como se olvidó en física el éter o el flogisto? Creemos que no. Ya hemos dicho al principio que es una cuestión demasiado importante como para dejarla en manos del discurso felicitarario positivo. Precisamente por su importancia es necesario recuperarla desde otros parámetros, pero no abandonarla como si fuese producto exclusivo y monopolio de esa tradición cultural, como si no hubiese más forma de ver la felicidad que como felicidad positiva.

La cuestión de la felicidad, la reflexión sobre lo que hace que nuestras vidas sean significativas y satisfactorias, es decisiva en nuestra cultura occidental. No ha dejado de ser tratada y redefinida, ligada a la metafísica antigua y a la teología cristiana, primero, y luego, a partir de la Ilustración, tratando de existir sin teología. Virtualmente cada doctrina filosófica de importancia en la historia de Occidente supone un marco felicitarario: un modelo de vida buena, de aquello por lo que merece la pena vivir, de cuál es

el fin supremo, de lo que le cabe esperar y conseguir al ser humano, en qué condiciones se lograría, cómo se podrían conciliar aspiraciones o necesidades conflictivas, incluso contradictorias, por ejemplo entre el deseo y el deber, y qué hábitos o disposiciones de vida serían recomendables para lograrla o encaminarse hacia ella<sup>1</sup>.

Nuestra historia de la felicidad positiva, por densa que parezca, es solo una pequeña parte de la historia de doctrinas enfrentadas y prácticas de vida que han ido conformando el significado de ese problema multidimensional al que llamamos traicioneramente, en singular, felicidad. Sin embargo, quizá sería mejor hablar de «felicidades», porque su multiplicidad enfrentada es un constituyente esencial y porque no deberíamos suponer que exista antes de esas prácticas y enfrentamientos, como un continente que estaba ahí antes de la llegada de un descubridor. He aquí, en la Tabla 9.1, una presentación caleidoscópica de esa multiplicidad:

TABLA 9.1. Diferentes maneras de concebir la felicidad

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>— La sabiduría, o la vida orientada a ella, incluyendo las satisfacciones necesarias.</li><li>— La vida serena y valiente, sin autoengaño en la esperanza o en los placeres, en armonía con las inmutables leyes del mundo.</li><li>— La contemplación de Dios y la fusión con él por la fe, por la razón, por el amor a él y al prójimo, por las buenas obras, por la observancia de los sacramentos, por el trabajo laborioso, por el control de la tentación o por la ascesis, todos ellos caminos a la salvación.</li><li>— El equilibrio adecuado de satisfacciones; la consecución de la mayor cantidad de placer posible para cada miembro de la sociedad.</li><li>— La coincidencia del cumplimiento del deber estipulado racionalmente con las satisfacciones del cuerpo.</li><li>— La entrega al desarrollo o a la emancipación de la humanidad a través de la cultura de una nación privilegiada, vehículo del Espíritu, o a través de una patria, un imperio o una raza dominante; la entrega a una causa revolucionaria.</li><li>— La consecución del éxito económico y social.</li><li>— El desarrollo y crecimiento individual a través del cultivo de emociones</li></ul> |
|---|

positivas, de espiritualidad reconfortante y compromisos sociales o políticos gratificantes.

- El repliegue a la vida de pareja, a la familia o a la esfera de los amigos ante un mundo inmanejable.
- La huida a la naturaleza.
- La reclusión en una habitación privada desde la que navegar por el mundo virtual...

Ganas dan de morderse la lengua cada vez que decimos la palabra «felicidad», pues la complejidad de lo que designa abrumba, y más bien invita a dudar de que decir «felicidad» sea decir algo.

Ahora bien, lo que designa es múltiple y contradictorio, pero no nulo o irrelevante. Más que una cuestión de contornos fijos, reducida a «bienestar positivo», la felicidad es lo contrario: sobredeterminada, laberíntica, tratada casi por todos y casi en todas partes, en todas las épocas de la historia, en múltiples estratos, espesada con componentes de múltiples doctrinas académicas y praxis morales, políticas, religiosas y estéticas. Quizá por eso podemos, al menos por un momento, para empezar, hablar de ella sin haberla definido claramente: el sentido común sabe de qué clase de problema hablamos. Porque, como alguna vez nos dijeron desde el público en un acto académico, «la felicidad es esa cosa que todo el mundo sabe que no se sabe que es».

Nos parece que algo debemos decir, como psicólogos, una vez que hemos desgranado el análisis y la crítica a la noción de felicidad de la tradición positiva. Encararemos la cuestión de un modo que, si algo tiene de original, es por dos razones principales. Por un lado, porque aplicaremos un enfoque psicológico distinto al que adopta la psicología positiva, un enfoque que, en general, podríamos llamar constructivista (evolucionista-constructivista-histórico; pero no «construccionista»), de larga tradición en la psicología, y que trata de tener presente y coordinar las dimensiones orgánica (en sentido darwiniano, pero no reduccionista o neodarwinista) e histórica de un ser humano, y su carácter específico de operador, es decir, de *generador* de transformaciones significativas y adaptativas en su mundo. Las operaciones de las que hablamos se transforman a lo largo de la historia, teniendo como

marco y límite genérico las necesidades y condiciones de especie. Como animales humanos en un contexto histórico y pragmático concreto, recorreremos en la infancia un desarrollo sistemáticamente mediado por las operaciones de los otros que nos convierte rápidamente en sujetos con algún grado de conciencia del yo y del mundo histórico que nos toca vivir.

Y por el otro lado, si algo tiene de original nuestro enfoque, es evitar cualquier pretensión de establecer o discutir de entrada qué sea «la auténtica felicidad», para dar un rodeo que nos permita comprender por qué nos resulta necesario hacer juicios sobre felicidad y qué papel juegan esos juicios en la organización de la vida de un ser humano. Diríamos entonces que nuestro foco se desplaza de la felicidad como «cosa» de la que se busca un rasgo esencial o unos componentes definitorios, para luego aplicarla como guía de la vida o proponerla como objeto de una ciencia<sup>2</sup>, a una clase de actos, de juicios, que los sujetos humanos realizamos.

Así pues, creemos que es posible identificar y articular una clave común a ese inmenso campo de contenidos de la felicidad, pero no a partir de lo que se propone en cada ámbito cultural y momento histórico como *contenido* concreto de la felicidad (qué clase de vida, valores y satisfacciones serían la clave de una vida feliz), sino centrándonos en el plano de las *operaciones*: porque podemos localizar una clase característica de operaciones que tienen que ver con la cuestión de la felicidad. Se trata de operaciones que se refieren a un objeto peculiar, la vida, y que tienen una funcionalidad efectiva y concreta: evaluar y orientar «mi vida». Dichas operaciones se realizan en el seno de espacios culturales que ya recogen, mantienen y realizan cierta conceptualización previa y largamente construida del objeto vida (por ejemplo a través de prácticas funerarias, rituales de evocación de los muertos o narraciones que especifican los destinos diferentes de dioses y humanos y, ya entrada la historia, por las múltiples doctrinas escritas e institucionalizadas a las que hemos aludido) y que funcionan como marco de sentido compartido y como horizonte individual, por oscuro o inarticulado que ello pueda resultar en determinado contexto histórico<sup>3</sup>.

Por supuesto, el juicio que evalúa y orienta está ligado a esos marcos doctrinales institucionalizados, pero esos marcos funcionan como referentes que cada sujeto asimila y utiliza inevitablemente de modo *idiosincrático*, en

el contexto de sus circunstancias vitales, orgánicas y sociales, según lo que puede y trata de hacer de su vida. No rigen la vida como un programa o un algoritmo, entre otras cosas porque suele haber siempre varios, y contradictorios. Además, los marcos que orientan sobre la felicidad no se reducen a las diversas doctrinas académicas acerca de la felicidad o la vida buena (Platón y Aristóteles, escépticos, estoicos y epicúreos, san Agustín y santo Tomás de Aquino, Pascal, Descartes, Spinoza; Locke, Bentham, John Stuart Mill; Montesquieu, La Mettrie; Kant, Schelling, Hegel...) en tanto que doctrinas formalmente presentadas, estudiadas, debatidas y eventualmente aplicadas como modelo y guía de vida. Más bien la mayoría de los humanos toman contacto con dichos marcos felicitarios de modo indirecto, incompleto, a través de prácticas culturales, tradiciones familiares o experiencias de grupo en las que dichas doctrinas están presentes, más o menos completas y explícitas, y más o menos mezcladas con otros componentes pragmáticos que son decisivos como fuentes primarias de experiencia (por ejemplo, experiencias del dolor y del placer, del sexo, de la enfermedad, la curación y el cuidado del cuerpo, de las relaciones de amor, amistad o lealtad, de la colaboración y la camaradería) y son sustrato y referente de los marcos doctrinales articulados e institucionalizados. Lo importante es comprender que los marcos felicitarios, incluyendo las doctrinas dadas formalmente en los tratados académicos o en la enseñanza reglada, más que «teoría», son sistemas de regulación funcional del vivir, ligados siempre a experiencia y práctica social previa y útil en algún grado. Los marcos felicitarios, o marcos de sentido, son, pues, productos histórico-culturales múltiples y enfrentados, que no reducen la vida a su simple observancia, aplicación o ejecución, sino que son usados como *instrumento* de definición y guía de la vida, de tal modo que en el propio *proceso* pueden resultar ellos mismos *transformados*, como puede resultar transformado un artefacto o una institución con el paso de los años y de las operaciones de uso y reajuste.

El análisis que haremos con esta perspectiva nos ayudará a comprender un poco mejor por qué es sistemáticamente escurridizo el contenido «auténtico» de la felicidad, y por qué no es posible una definición esencial de la felicidad, ni en términos metafísicos ni como «descubrimiento» científico derivado del conocimiento de «la naturaleza humana». No sería por ello aceptable ninguna

teoría o prescripción concreta y «definitiva» de lo que sea la felicidad, ni la que propone la psicología positiva ni ninguna otra que de ahora en adelante hubiese que acatar. También comprenderemos mejor las paradojas y los peligros de tomar como tarea primaria de la vida la búsqueda de la felicidad (*the pursuit of happiness*, en la tópica expresión anglosajona), y en particular la persecución de la felicidad según la plantea la tradición positiva. Nos apoyaremos para todo ello en varios desarrollos científicos de la tradición constructivista o afines, por ejemplo el relativo al origen histórico e intersubjetivo del yo, que nos permitirá apreciar las inconsistencias del individualismo que encontramos hoy a la base de las concepciones positivas de la felicidad.

### *Las operaciones de regulación del objeto «vida»*

El sentido más básico que toma la cuestión de la felicidad desde nuestra perspectiva es el de un acto de regulación del vivir. Es, como decíamos, una clase específica de acto u operación. Cualquier animal regula continuamente su acción por referencia a objetos y experiencias (volver a donde ayer dejó enterrada la presa; preparar ahora, otra vez, con la técnica adquirida en el clan, una varita para meter en el hormiguero y «pescar» hormigas, etc.), que además están en proceso de redefinición precisamente a través de las operaciones del animal (mover el cadáver a otro sitio, hacer las varas más delgadas). En ese sentido el animal regula procesos vitales que se extienden con cierta amplitud en el tiempo, según la complejidad y alcance de su memoria. Pero lo que resulta peculiar del ser humano en general es haber ido definiendo históricamente el objeto «vida», la vida que tengo como la han tenido y tienen otros, la vida que significa y alcanza esto o aquello; la vida como proceso con un final más o menos definitivo (la muerte, entendida por ejemplo como final relativo que marca el paso a otro estado, a otro mundo, a otro cuerpo —en el caso de la reencarnación—, o a la desaparición total del individuo salvo por el eco de sus obras y la memoria de quienes lo amaron), en el que es posible o incluso necesario hacer algo para conducirla hacia alguna meta. Por ejemplo, hacer algo ahora para evitar excesos físicos que serán mis dolores en el futuro; para huir de la miseria; para preparar una

muerte digna; para anular el deseo y procurar el nirvana; para lograr pureza, sabiduría, santidad... En general: para ordenar la vida de acuerdo a una serie de preceptos y valores, marcos de sentido, como decíamos arriba, ya elaborados por otros humanos y presentes para un sujeto en un momento histórico determinado.

El animal no humano no sabe que tiene vida, tiempo limitado, y posibilidades de operar respecto a él. El grupo humano que comienza a enterrar a sus muertos, a referir algo sobre la vida de otros a un tercero, a solicitar la mediación de los espíritus, está dando pasos en la compleja construcción del objeto «vida» y, correlativamente, en la gestión de esa posesión. A la larga, la tendencia inexorable parece haber sido la de tomar la vida como objeto operable, obra por hacer en algún grado, con algún grado de libertad, sea esa obra simplemente —y nada menos que— liberarla de la miseria, la persecución, la humillación o la angustia; sea realizar del mejor modo una vida contemplativa, virtuosa, piadosa, amorosa, guerrera, suntuosa, revolucionaria o hedonista.

Nuestra tradición occidental se abre precisamente con el reconocimiento de esta posibilidad y necesidad de tomar de alguna manera las riendas de la vida, aunque también se da por evidente que no todos los seres humanos están en condiciones de hacerlo.

Hemos de urgir a todo el que tenga el poder de vivir de acuerdo con su elección a que establezca para sí mismo un objetivo —honor o reputación o salud o sabiduría— por referencia al cual realizará sus acciones. Porque no tener la vida organizada respecto de algún objetivo es de locos.

Aristóteles, 1976, 1214b6-11

El mensaje de Aristóteles es doble, y ambas caras son de absoluta importancia para lo que vamos a decir. No solo pide a quienes puedan orientar su vida hacia un objetivo que lo hagan, pues puede hacerse. Además reconoce que no todos pueden, porque no todos tienen el poder de vivir según su elección. Esta observación, solo en apariencia trivial, hay que tomarla totalmente en serio. La libertad y recursos para hacerlo ni eran igualmente accesibles a muchos seres humanos en tiempos de Aristóteles ni lo han sido a lo largo de la historia, ni son hoy un bien de distribución homogénea. Todo lo que vayamos a decir sobre el gobierno de la vida es preciso tomarlo bajo esta

perspectiva, contextualizado en las condiciones sociohistóricas y políticas concretas que establecen marcos y límites, derivados de las relaciones asimétricas entre los seres humanos.

Pues bien, estos actos humanos de regulación del vivir, realizados respecto al objeto «vida» como una totalidad, en la que el yo (por difusa u oscura que sea inicialmente la noción de yo individual) debe operar, contienen lo que podríamos llamar un *juicio de aceptabilidad de la vida* en curso, destinado a gobernarla en algún grado, como decimos, a la vista de las posibilidades y de la vida que queda previsiblemente por vivir o por sufrir.

El sustrato funcional del problema de la felicidad (que, como veremos, incorpora claras alusiones a la abundancia de alimento, a la fertilidad de la tierra o al papel de la suerte) hunde sus raíces en esta tarea general de elaboración de la vida y, en particular, tiene que ver con el juicio sobre «*mi vida*» *ahora*, sobre «cómo va», por referencia a esos marcos de sentido culturales asimilados y elaborados en forma de plan o proyecto, y por referencia a las necesidades orgánicas, tanto fisiológicas como psicológicas. Es un juicio sobre hasta qué punto el balance, por más contradictorio y confuso que resulte, es aceptable o, por el contrario, el balance insta a alguna clase de cambio o transformación, dentro de lo posible, por referencia a los marcos de sentido disponibles.

No se trata de un juicio en sentido cognitivo, formal, argumentativo o «discursivo», sino de un juicio alimentado por todos los planos de actividad orgánica, por la memoria de los momentos y fuentes del sufrimiento sentido de un modo radical y decisivo, de dolor moral, de fragilidad, de humillación, de alegría impensada, de plenitud... Es sin duda un juicio denso y confuso, con inevitables sesgos y prejuicios, pues en absoluto supone una visión clarividente de la propia vida, una especie de captación directa de su realidad y esencia. No, ningún juicio, ni el más elemental, es una captación o contemplación directa de una realidad dada, como sabemos por las evidencias experimentales de la psicofísica y la teoría de detección de señales<sup>4</sup> y en general por todas las teorías psicológicas no-realistas en algún grado, como la Gestalt, el wundtismo, la psicología comparada, la psicología genética o los enfoques sociohistóricos. Todo juicio, por ejemplo un juicio psicofísico sobre que «ahí hay algo», o un juicio emotivo sobre que «lo que siento es esto», o

un juicio perceptivo sobre que «lo que hay es tal cosa», es una *construcción*, no en el sentido de una invención aleatoria o arbitraria, por supuesto, sino en el sentido del acto de un organismo por el que confiere un significado para el uso, para la vida, a un determinado contacto con el mundo físico. Ese organismo está estructurado tanto por evolución como por desarrollo (lo que incluye reconstrucción individual de sistemas de operaciones aceptablemente eficaces, culturalmente estabilizados y legados), de modo que sus actos no son arbitrariedades, pero tampoco son *efectos* de esos contactos, pues los patrones físicos no contienen, y por tanto no aportan, valor y significado orgánico, adaptativo, de uso para la supervivencia (la radiación luminosa no contiene el color, la presión física sobre la piel no contiene el dolor). Todo juicio es, pues, una «apuesta» hecha con los mejores recursos disponibles, ya que lo que está en juego es la vida.

El juicio que ahora nos interesa, el que brega con la evaluación de la vida para orientarla en lo posible, es sin duda un juicio oscuro y denso, que acarrea en cada momento toda la lucidez conquistada y toda la fatal carga de prejuicios y limitaciones propia de todo acto orgánico, incluyendo los efectos de deseabilidad social que hemos comentado ya en la primera parte de este libro. La exploración empírica de estos procesos de configuración y dirección de la vida no es algo que se haya tratado amplia y sistemáticamente en psicología, aunque de modo implícito está presente siempre que se trabaja con un sujeto en tanto que persona que afronta problemas de organización y dirección vital (y no tanto como sujeto focalizado en, pongamos por caso, la reforma de una habilidad específica o de una fobia muy delimitada) y debe operar en ello, por ejemplo, con una terapia gestáltica, humanística o de «aceptación y compromiso». Podemos encontrar contribuciones en autores que han conectado el desarrollo individual y los valores característicos de una cultura, por ejemplo, en la obra de Felix Krüger, discípulo de Wundt. Krüger centró su atención en el desarrollo, pero no de aspectos cognitivos, emotivos o sociales separados, sino de la persona como totalidad, que opera para organizar su propia vida como un todo, a través de la vocación, a veces apasionada, referida a marcos de valor presentes en el espacio cultural de esa persona (el arte, la ciencia, la patria...)<sup>5</sup>.

En las tradiciones humanistas, el carácter constructivo de la biografía se

ve sutilmente empañado por la primacía del autodesarrollo de un yo cuya autenticidad y sentido remite más a una esencia que se despliega y se autorrealiza que a un proceso de construcción de la propia identidad precisamente por participar, asimilar, integrar y transformar en todo o en parte esos marcos de sentido. En Ortega y Gasset hay también un énfasis en el drama que vive el yo tratando de realizarse, de la mano de una vocación o un programa de vida, a través y a pesar de sus circunstancias; pero esa realización tiene la forma de «conseguir ser el que somos». Así dice Ortega al analizar la biografía de Velázquez: «[...] el afán de realizar nuestra vocación, de conseguir ser el que somos, es lo que nutre nuestras energías y las mantiene tensas» (Ortega y Gasset, 1959: 25).

El esencialismo del yo en la modernidad es una herencia mal resuelta de la metafísica del alma sustancial cristiana; un obstáculo para comprender la dinámica de la acción que trata de orientar la vida, siempre a través de marcos de sentido que, sin embargo, son o pueden ser en algún grado transformados, precisamente por el esfuerzo de una biografía comprometida con ellos, pero capaz de desbordarlos por razones funcionales decisivas como la miseria infringida, la persecución o la injusticia. Así pues, la acción de orientación vital de un sujeto es un proceso de construcción biográfica que, a su vez, y precisamente por razones específicamente biográficas (como la entrega, que conduce a la generación de sentido adicional, novedoso, crítico) es *motor de transformación de los propios marcos de referencia*. El yo, diríamos, no usa al mundo para llegar a ser quien es, dejándolo intacto a la vez que nutre y salva su identidad esencial previa, sino que parte sin esencia, y aquella que logra es precisamente la que deriva de aquellas acciones tuyas por las que, en algún grado, reconstruye y transforma el mundo (desde el aprendizaje reglado en la escuela, en la iglesia, o en el oficio, donde surgen fascinaciones y aversiones, hasta las reacciones, reelaboraciones, readaptaciones, distanciamientos y transformaciones de aquellas reglas, valores, técnicas y modos de vivir).

En suma, ese juicio de aceptabilidad de la vida es solo la visión disponible, la posible, la realizada, mejor o peor, a través de la sensibilidad, el sentimiento, la memoria y el pensamiento, pues no hay otra vía, no hay atajo, pero tampoco es posible «suspender el juicio», porque hay que vivir.

Ese juicio, además, tiende a una forma característica, aspira a ser *global*, tiende a la integración de múltiples planos de valor para la vida, porque corresponde al objeto «vida» tomado como totalidad por el yo. Hay sin duda usos frecuentes del término «felicidad» que se realizan sobre componentes parciales de su vasto campo semántico: «hoy me has hecho muy feliz», «qué feliz verano», «soy feliz por haberme quitado ese peso de encima». En estos ejemplos se apela a la alegría momentánea, al goce o al alivio, pero como núcleos importantes de significado y valor vital; quizá como modelos, ejemplos o intuiciones de lo que debe ser la vida buena, la vida soñada. Nadie, en cambio, se declara feliz (al menos en español y, si acaso, retóricamente) por haber hecho bien la digestión o porque funcione un día más su llave inglesa o su navegador de internet. En general, pues, y aun cuando se focalice en aspectos o componentes parciales (a lo cual contribuye la asfixiante ideología felicitaría de nuestros días, que busca imponer una actitud y una conciencia «feliz» a cada momento y acto de la vida, en una especie de persecución de la euforia ubicua y perpetua certificada en *selfies*), el uso de «felicidad» alude a núcleos globales, generalizables, de sentido y valor. No es un juicio que se centre en particularidades. Si toma por razón de felicidad lo que nos parece una parte o aspecto del vivir, es porque lo globaliza, en un balance en que tal aspecto compensa lo demás o sencillamente es manifestación de un plan de vida general realizándose. He aquí un ejemplo: «Aquí en el Pacífico Sur, rumbo al cabo de Hornos, mar tranquila, buen viento, el barco va rápido. Feliz, muy feliz» (Sebastien Destremau, *Vendée Globe* 2016-2017).

Sebastien Destremau es un navegante profesional, y en particular un navegante solitario en grandes regatas oceánicas. Acercarse por fin al cabo de Hornos supone haber dejado por la popa seis mil kilómetros del peor de los mares del planeta, el Pacífico Sur en la latitud 40°S, al borde del área de icebergs del Antártico, y acercarse a las puertas del Atlántico, el océano de vuelta a casa. La *Vendée Globe*, la vuelta al mundo a vela en solitario y sin escalas, es la regata más dura y peligrosa en que un navegante puede participar hoy, a la que llega normalmente tras un palmarés considerable y una plena dedicación al mar. En ella se arriesga sin duda la vida y se juega su futuro profesional. Ese es el contexto en que su breve mensaje de informe

diario para internet y los medios de comunicación apela a la felicidad.

El juicio pertenece, pues, al proceso por el que la vida como un todo es valorada, en un esfuerzo de integración de lo múltiple y confuso, y de cuya valoración, en ocasiones, se derivan consecuencias de orientación. Su límite tópico es el que tiene lugar al final de la vida, cuando la muerte aguarda, cuando ya poco queda por hacer, pero cabe juzgar si acaso, con perspectiva, «cómo ha ido» la vida. «Decidles que mi vida ha sido maravillosa», reza el tópico sobre las últimas palabras de Wittgenstein. «Enedina nunca fue feliz», decía Oliva a propósito de su amiga de infancia, transcribiendo la confesión, y quizá la pública evidencia, del sufrimiento de una mujer que en tiempos de franquismo padeció en todos los frentes: la penuria económica, el aislamiento ideológico, el desamor y el maltrato.

Pero la verdadera función de este juicio no es esperar al final de la vida, como nos pide la tradición griega, pues —nos dice— solo entonces se sabrá si ese hombre fue feliz, ya que antes todo puede suceder, la fortuna es mudable y el que era o se decía feliz puede dejar súbitamente de serlo. Su verdadera *función* consiste en asistir al curso de la vida, que contiene, más que un acto aislado y clarividente sobre «qué ha sido», una compleja y abigarrada concatenación de esa clase de juicios, con repasos y reelaboraciones, regresos y reenfoques. El juicio es parte de un proceso en espiral, específicamente *abierto y recurrente* que, en algún grado, cambia como resultado de la acción a cuya reorientación él mismo contribuye. Orientar la vida en algún grado (a menudo menor de lo esperado, y siempre desbordada por la realidad, por lo no previsto), y sin perjuicio de calamidades sobrevenidas o golpes de suerte inopinados, es un proceso real, funcionalmente imprescindible.

Es *imprescindible* porque participa de modo necesario y decisivo en el ciclo funcional más amplio de un ser humano, que es hacer algo con su vida, hacer una biografía, entendiendo «biografía» como vida «escrita» en algún grado por el propio sujeto, incluyendo el sentido literal, el de escribir de sí, directa o indirectamente, a través del diario, la carta, la reflexión, la literatura, el *blog* o la red social (Pérez Álvarez, 2015). Por supuesto que ese grado es variable y depende cualitativamente de los contextos históricos y políticos que enclasan a los sujetos en grupos y relaciones asimétricas, castas, clases,

géneros, etnias, estamentos, profesiones, etc., que en cada caso disfrutan de muy diversos recursos y posibilidades de acción o «grados de libertad».

Es también *idiosincrático*, pues corresponde al sujeto con sus necesidades o prioridades irrepetibles, sus peculiaridades orgánicas, caracteriales, de personalidad, de crianza, de formación o de salud. Nadie puede ponerse exactamente en la piel del otro. Nunca son idénticas las circunstancias ni el proceso y resultados del desarrollo de un sujeto. No hay dos biografías iguales. Pero esto no supone que el juicio sea «incomunicable» o «puramente subjetivo», pues los cuerpos son análogos en cuanto a la especie, los marcos de sentido son compartidos, y en esos marcos se forma y se debate el sujeto. El sujeto no es, pues, «mera individualidad» sino un complejo proceso de *autonomización* o *individuación* a través de la «gestión» del mundo compartido<sup>6</sup>. El juicio es por tanto comunicable —explicable— y comprensible siempre, en algún grado, en su significado cualitativo global, aunque sea idiosincrático. He aquí el ejemplo del escalador extremo Ueli Steck, donde se explica el sentido de lo que muchos consideran el paradigma del sinsentido.

El que yo, a pesar de la manifiesta falta de sentido que tiene escalar a toda velocidad, intente hacer comprensible mi motivación se fundamenta en que para mí subir montañas es muy importante. Para mí, la escalada no es una disciplina deportiva más, y supone mucho más que una afición. La escalada se ha convertido en algo que da sentido a mi vida. Yo me defino en gran medida a través del alpinismo, y por lo tanto a través de mis logros. Tal vez no sea muy buena astucia, pero el camino que me he trazado transcurre entre el éxito y el fracaso. Así es como encuentro mi bienestar.

Si uno mira un poco más allá de sus narices, sabe que en nuestro planeta hay problemas mucho más importantes que saber si se puede escalar décimo grado o si alguien se atreve a subir una vía en solo integral. Sin embargo, en mi universo personal esas preguntas tienen un significado enorme.

Steck, 2017: 5

En la medida en que es parte decisiva de la orientación de la vida, el juicio forma parte de la construcción biográfica de valor y sentido e influye en la acción del sujeto en el mundo y por tanto en sus productos. Y esos productos del hacer, según grados y contextos, revierten en la cultura compartida, ampliando así la esfera del mundo humano y de las posibilidades abiertas o disponibles para próximas biografías. En este sentido el juicio del que hablamos no es un elemento psicológico «subjetivo», meramente «privado», «de fuero interno», «residual», sino constitutivo de la vida de un animal

humano —imprescindible, como hemos dicho— y, más o menos indirectamente, de la subsiguiente realidad humana elaborada a través de esa vida. No se trata de dirigir mi vida y punto. El juicio y sus implicaciones para la dirección de la vida no quedan neutralizadas en la imaginaria interioridad del yo, sino que la guía y el equilibrio del yo afectan a la construcción de la realidad humana compartida. No se trata, pues, tampoco, de algo «subjetivo» en el sentido de ser irrelevante para la constitución de las realidades humanas, para eso que se llama «la cultura objetiva».

Evitaremos de esta forma el denostado adjetivo «subjetivo» y, a cambio, usaremos el término «subjetual». El juicio del que hablamos es subjetual en el sentido de que, sin duda, pertenece al sujeto, como sistema de operaciones, pero también y sobre todo en el sentido de que no es ni contrario ni ajeno a la «objetividad»: es una operación necesaria y efectiva en la regulación de la biografía (que tiene que ver, recordemos, con hacerse la vida y sobrevivir operando en el mundo, y no meramente con quedar al margen de las verdades y exigencias del mundo, o con generar una narración «meramente subjetiva» sobre la identidad del yo y el sentido de la vida), y tiene proyección más o menos directa en las obras y en la «cultura objetiva» que surgen a través de una biografía así regulada. En el caso de Steck, por cerrar el ejemplo, es indudable que su biografía transformó, junto con algunos otros, el mundo de la escalada. Abrió un marco nuevo escalando en solitario, sin asegurarse —sin cuerda—, con el mínimo equipamiento y a la mayor velocidad posible las grandes paredes de los Alpes y del Himalaya. A extremo compromiso, riesgo extremo: tras incontables logros Steck cayó (900 metros) en su empeño vital. Absurdo o no, es un paso de una larga serie que ha producido valor y vida para muchos. La generación anterior a Steck había logrado renunciar a los medios artificiales (colgarse de clavos, usar escalas con peldaños, etc.) e inauguraba así la escalada «libre». La anterior a ella había logrado abandonar el uso de oxígeno y el modelo de campaña militar al escalar montañas por encima de los 6.000 metros, donde el aire empieza a perder densidad. Y antes de todo ello, a finales del siglo XVIII, cuando el alpinismo surgió (por cierto, con cierta función terapéutica, para templar pasiones, divertir la ambición insatisfecha y aliviar penas de amor), la actitud popular ante las montañas era tal que las damas que viajaban por los parajes alpinos corrían las cortinas de

los carruajes para ahorrarse la exposición al horror del paisaje.

El juicio, pues, asiste a la biografía, porque la biografía no es una trayectoria calculada, sino un continuo *tanteo y ajuste* a través de fases, ciclos y periodos: fases propias del desarrollo orgánico (de la pubertad a la senectud) y psicológico (desarrollo cognoscitivo, emocional, moral); ciclos pautados institucionalmente, antropológicamente (la época de formación, el servicio en el ejército o la campaña militar; el matrimonio, la paternidad y la crianza; el ingreso en la fábrica, el convento o el gremio...), y periodos de actividad específica de desarrollo de intereses, experiencias, vocaciones, planes, proyectos o empeños personales (viajes, estudios, angustias, amores, amistades, aventuras, investigaciones, matrimonios, trabajos, crianzas, campañas, negocios...). La biografía se abre a nuevos criterios y sentidos contruidos, a medida que hay experiencia y resultados materiales de esos periodos de actividad.

En el juicio «resuena» el balance de sufrimientos y satisfacciones vividas en esa vida concreta, hasta ese momento, en los avatares de esos ciclos más o menos pautados y de esos empeños de sentido más o menos gobernables. Resuenan esos sufrimientos y satisfacciones que apelan a la corporeidad, a las necesidades, a las limitaciones, a la vulnerabilidad de esa vida concreta, propia de un ser de carne y hueso concreto, limitado, casi nunca heroico, que incluye en el juicio el valor de esos empeños con sentido pero también los costos vitales que ello implica. La contingencia, la suerte y la desgracia forman parte decisiva del proceso y del juicio, ya desde el mundo clásico, y suponen el reconocimiento de las limitaciones dramáticas de la biografía, empeñada en dar orientación y sentido a contracorriente, en medio del declive del cuerpo, de las fatalidades de la naturaleza y de la crueldad de las gentes.

### *Densidad y valor conceptual del término «felicidad»*

Aunque el término «felicidad» en los últimos tiempos ha sido acaparado por el oleaje cultural de la literatura de autoayuda, la nueva ideología laboral y la psicología positiva, y genera cierto hastío y desconfianza en muchas personas, su tradición histórica, la amplitud de su campo y la «ambición» de su significado nos parece irrenunciable. Renunciar al término es dejar el

campo libre a esa colonización que oferta su significado restringido, individualista y políticamente asociado al neoliberalismo. Renunciar al término es perder fuerza conceptual y conexión con el sentido común que, como vamos tratando de mostrar con algunos ejemplos, no usa necesariamente el término «felicidad» de modo «positivo», sino apelando a ese juicio de valor y sentido de la vida (sin connotaciones hedonistas, individualistas, egoístas, consumistas, etc.), como en algunos ejemplos anteriores, en los que no falta un fondo de drama político o moral («Enedina nunca fue feliz», «Decidles que mi vida ha sido maravillosa»).

En el Diccionario Ideológico de la Lengua Española de Julio Casares, el vasto enjambre de palabras y expresiones que zumban en el campo semántico de la felicidad podría ordenarse —eso parece— en torno a tres núcleos de significado a los que hay que tratar de poner una etiqueta representativa, siempre discutible. Hemos optado por estas tres: suerte, bienestar y logro, y las hemos subdividido de modo tentativo del siguiente modo (véase tabla 9.2).

TABLA 9.2. Tres núcleos del campo semántico de la palabra *felicidad*

<p>Suerte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) (<i>general</i>) suerte, bonanza, fortuna, ventura, buenaventura</li> <li>b) (<i>impredecible</i>) chiripa, casualidad</li> <li>c) (<i>destino</i>) buena estrella, buen augurio</li> </ul> <p>Bienestar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) (<i>sensorial</i>) placer, agrado</li> <li>b) (<i>recibido o logrado</i>) alegría, dicha, júbilo, embriaguez, éxtasis</li> <li>c) (<i>corporal</i>) salud, comodidad</li> <li>d) (<i>general</i>) bienestar, jauja, lecho de rosas, cielo sin nubes, viento en popa</li> </ul> <p>Logro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) (<i>general</i>) consecución, éxito, triunfo, victoria, auge</li> <li>b) (<i>material</i>) prosperidad, riqueza, bonanza</li> <li>c) (<i>social</i>) gloria, fama</li> <li>d) (<i>religioso</i>) beatitud</li> </ul>
--

El primero de esos núcleos gira en torno a la suerte. Según hemos comentado, feliz es quien tiene buena estrella (un «buen demonio»:

eudaimonía, en el sentido griego más antiguo), es decir, quien no es arrollado por el infortunio y asiste inerme al desmantelamiento de sus planes y esperanzas.

El segundo es el bienestar, que incluye un nutrido conjunto de palabras que, por contraste y en general, indican la ausencia o negación de toda clase de penurias (cielo sin nubes, lecho de rosas, jauja...). Pero además especifican el modo o el grado del bienestar: como sentimiento básico y genérico (placer, agrado); como sentimiento intenso, disruptivo o infrecuente, ligado a un acontecimiento inesperado o a un logro importante (alegría, dicha, júbilo, embriaguez, éxtasis); como realidad del cuerpo que se opone a la enfermedad y al dolor (salud, comodidad), y como estado general de la vida sin penurias ni dolores remarcables (bienestar, lecho de rosas) que no deja de insinuar su carácter pasajero (jauja, cielo sin nubes, viento en popa).

El tercero alude al cumplimiento de los empeños o planes vitales, a su logro o consecución aceptablemente satisfactoria. Feliz es el que lo consigue, el que triunfa y logra algún éxito en ellos, sea porque logra suficientes bienes materiales y elude así la penuria y las incomodidades (prosperidad, riqueza, bonanza), porque logra el respeto o aprecio de los demás (gloria, fama), o porque alcanza un logro supremo, en este caso el que corresponde a una vida devota y sabia (beatitud) dentro del marco religioso, decisivo en nuestra historia.

Así que no deberíamos abandonar el término felicidad para sustituirlo, por ejemplo, por un candidato clásico, el de «sentido». Y no porque felicidad se oponga a sentido. El campo semántico de la felicidad, que trasluce la amplitud de contenido de doctrinas de enorme impacto cultural, abarca, de hecho, la idea de *sentido*, entendida como acción orientada al mundo que a la vez es vitalmente válida para el yo, sea por referencia a marcos metafísicos o religiosos como en el caso de la beatitud, o por referencia al otro, como en el caso de la fama o la gloria. Pero además, y muy especialmente, tanto el plano del *bienestar* como el del *logro* apelan a la realidad orgánica de los sujetos, a la satisfacción de sus necesidades fisiológicas y psicológicas, a la evitación de las penurias y las angustias que derivan de la falta de tales satisfacciones y (al menos momentáneamente) del envejecimiento, la desgracia y la enfermedad. Reivindicar este plano, el del bienestar, no es una declaración de

hedonismo (el hedonismo ya es una doctrina, un marco doctrinal de sentido), sino la compleción necesaria del plano funcional, apelando a todos los aspectos de la «satisfacción», vista como satisfacción de la persona y de su cuerpo, el del animal darwiniano que seguimos siendo, condición de que seamos también persona, y de que el problema de la felicidad exista. No hay más función, estrictamente hablando, que la de un ser orgánico. Nada sin cuerpo puede exigir satisfacciones, ni aspirar al sentido (pero sí puede perder sentido al perder satisfacciones).

En conclusión, el campo semántico de la felicidad es, pues, por así decir, el campo de juego adecuado si no queremos perder de vista el plano orgánico sin el cual la noción de sujeto, según el enfoque evolucionista y operatorio que estamos ejerciendo, se diluye y nos pone rumbo a una concepción desmaterializada, espiritualista, de la vida humana, poco atenta a la fuente decisiva del sufrimiento y del dolor, el cuerpo.

### *Génesis del yo, comunalidad e historicidad*

Los marcos de sentido y los procesos de regulación y dirección de la vida tienen siempre dimensión ético-política, existen en medio de valores, de cosas reales consideradas realmente buenas, no tan buenas o simplemente malas. El individualismo de la tradición positiva *tiende* a desconectarse de esa dimensión normativa en la medida en que se repliega a la autosatisfacción como criterio principal. El bien y el mal al que el yo habría de atenerse tienden a transformarse entonces en «lo positivo» y «lo negativo» para uso y satisfacción del yo. El yo pone su criterio de valor, sabe lo que quiere, como flotando ajeno al mundo real que discute y se debate en la defensa y promoción de unos u otros valores. Examinemos ese proceso de desconexión y «ensimismamiento» y su paradójica contrapartida, la del marco supremo de valor al que el yo positivo debe someterse.

### *Individualismo positivo, la liberación y la sumisión*

El individualismo positivo es parte de una amplia tradición que gira en torno a una noción metafísica de la individualidad que no se ha librado de la idea

de alma individual cristiana; en particular del alma individual protestante de tradición puritana, cuya salvación no pasa formalmente por sus obras en el mundo y para con el prójimo.

La trayectoria de ese yo del individualismo positivo a lo largo de los siglos XIX y XX supone, tal como hemos mostrado en nuestro relato histórico, sobre todo a partir del Nuevo Pensamiento, un peculiar alejamiento o desconexión progresiva con la ética y la política como componentes intrínsecos de la tarea de dirección de la vida. Supone, en concreto, la disolución de los componentes de virtud, universalidad y solidaridad, referidos al otro: la propia dirección de la vida tiende a circunscribirse a la satisfacción de demandas y placeres «interiormente determinados», pase lo que pase con los otros, con el mundo y las verdades.

La tradición ilustrada también reivindicaba la felicidad individual. Y lo hacía sobre un fundamento débil, porque partía precisamente de una idea de individuo que conservaba la vieja forma sustancial (unos derechos inalienables «por naturaleza», anteriores a toda sociedad, incluyendo el derecho a la felicidad y a la propiedad, y una noción oscura de esa «naturaleza» humana: esencialmente irracional y egoísta) de la que derivaba el conjunto de deseos e intereses que deberían ser respetados y satisfechos por toda organización política, por todo Estado. Pero exigía una organización estatal regida por principios universales de igualdad, fraternidad y libertad. Sin duda eso era difícil de conciliar con la naturaleza de los individuos, pero por difícil que fuese, esa era la tarea teórica y política: conciliarlo. La peculiar desconexión ética y política de la tradición positiva a la que nos referimos consiste precisamente en renunciar a la tarea, y *erigir el yo* (su peculiar visión del yo, que seguiremos analizando y que, por supuesto, supone una posición política) y *solo el yo como fuente última y legítima de toda normatividad y destino de toda acción en el mundo*.

El yo del individualismo positivo, especialmente a partir del Nuevo Pensamiento, es, por tanto, *autosuficiente, ensimismado y desconectado* de la reflexión ética y del compromiso político como parte del valor y sentido de la vida. Ese yo es fuente de toda la orientación, la inspiración, las claves sobre lo que debe y quiere hacer; aporta una inspiración o intuición que sale de «dentro» y se ejecuta como autorrealización. Como ya hemos mostrado, ese

yo tiene un claro antecedente en el trascendentalismo de Ralph Waldo Emerson.

El individualismo que elabora Emerson es decisivo para la historia entera del pensamiento social y político en Estados Unidos. Sería un error verlo solamente como un individualismo que sirve a la liberación de la angustia puritana aportando al yo confianza en sus posibilidades de hacerse a sí mismo. Sin duda su éxito y su indudable función de liberación y alivio tuvo mucho que ver con eso. Pero lo hizo al precio de sustituir la antigua sumisión religiosa por otra forma de obediencia.

En su primera etapa intelectual, marcada por el influjo de ideas neoplatónicas, Emerson dibujó poética y metafísicamente un yo firme, confiado y poderoso (por contraste con la desdichada y desconfiada alma puritana) pero sometido a una autoridad superior, a un Uno, un Todo o un Absoluto (*oversoul*). A diferencia del Romanticismo europeo, por ejemplo el de Wordsworth o Shelley, que defendía atrevidamente la creatividad, el yo emersoniano no era soberano, no disponía de autonomía e inventiva para crear un mundo nuevo, sino más bien para orientarse con paso firme y virtuoso a la «mímesis», la fusión, sintonización u obediencia a esa Totalidad.

En la segunda parte de su vida Emerson se distanció del neoplatonismo. En cierto modo fue un cambio sorprendente: enfatizó aspectos sociales e históricos de la formación del yo y bajó el tono metafísico con que justificaba la autonomía y la autodeterminación individual, sin dejar de defender el esfuerzo y la virtud. Sin embargo, su esquema de sumisión se mantuvo bajo una forma nueva que marcará el modo de vida norteamericano y que Newfield (1996) ha denominado *individualismo corporativo*. El Todo ahora, para Emerson, es la democracia de mercado. El mercado permite la autonomía individual a la vez que la hace homogénea con las demás, y así sostiene la unidad. De ese modo el control que el interés privado ejerce sobre la comunidad resulta *providencial*. Además, la individualidad no significa para Emerson igualdad, sino, en buena medida, sumisión. Las relaciones individuales, incluso las íntimas, son siempre relaciones de desigualdad. La democracia debe usar los mecanismos de mercado, respetar las diferencias individuales y ser conducida por una secreta sociedad de señores (*lords*), esos

que son capaces de ejercer el gobierno con habilidad innata.

Esto nos ayuda a entender mejor ese rasgo de distanciamiento o desvinculación ética y política del individualismo positivo a la que hemos aludido, y su conexión con el capitalismo, precisamente porque el orden político ha quedado fuera de discusión, fuera del espacio de la biografía, definido como *marco y escenario de posibilidad del individuo* así entendido. De lo que se trata entonces es de dejar al mundo estar, tal como es o tal como nos lo encontramos, para que en él pueda hacerse el yo su mundo propio: «build your own world», en palabras de Emerson.

El tono metafísico siguió presente bajo un aliento religioso, espiritualista e incluso mágico en el Pensamiento Positivo y en la Cura Mental (mágico, con todo desparpajo, en obras de autoayuda de rabiosa actualidad, como *El secreto*). No desaparecerá plenamente ni en la psicología humanista ni en la psicología positiva, pues no hay una redefinición en profundidad del carácter sociohistórico del yo, sino un desplazamiento de la metafísica al cientificismo, del carácter sustancial religioso a una supuesta «naturaleza humana» que, una vez conocida científicamente, cierra el caso y exige solamente que se pongan los medios y las técnicas para satisfacer aquello que dicha naturaleza demanda. Este esquema es, como decíamos, en parte, el de la Ilustración: una naturaleza humana que se supone dada y fija, la esperanza de un conocimiento científico de ella, y la organización subsiguiente de un Estado al servicio de la felicidad que esa naturaleza demanda o necesita. La diferencia es solamente (pero nada menos) que la Ilustración busca una organización política estatal comprometida con la facilitación de la felicidad universal (o de la mayor cantidad de placer posible para la mayor cantidad de personas, como en el utilitarismo de Bentham), mientras que tal fin es ajeno al individualismo positivo precisamente por la desconexión ética y política comentada. Cambiar el mundo es mucho más difícil que cambiarse a uno mismo y encontrar así directamente la felicidad, argumentarán. Potencialmente todos podrían cambiarse a sí mismos, pero sin política, a costa de abstraerse de las condiciones de desigualdad, dominación y miseria que son «tan difíciles de cambiar».

Así pues (ya lo hemos constatado en la segunda parte de esta obra), las sinergias realmente decisivas de la psicología positiva son neoliberales,

mientras que las sinergias del Pensamiento Positivo y la autoayuda fueron con el capitalismo industrial<sup>7</sup>. Esto no significa que todo el movimiento se explique por o se reduzca a un efecto del capitalismo. No. El trascendentalismo de Emerson le da la vuelta al pesimismo puritano y reivindica el valor del individuo y de su esperanza. Esas ideas, que bullían por ejemplo en la poesía más popular e igualitaria de Whitman, supusieron un cambio cultural revolucionario e irreversible, como reacción contra el sufrimiento y la angustia de vigilar y castigar cada impulso y cada tentación, y de la incertidumbre respecto a la salvación. «Y de ahora en adelante voy a celebrar todo lo que veo y lo que soy, y cantar y reír y no negar nada», decía Whitman en sus *Hojas de hierba*<sup>8</sup>. De ahí la importancia de la noción de autoconfianza (*self-reliance*) para esta nueva alma no puritana norteamericana: autoconfianza en salvarse, en que el yo (visto ahora como microcosmos en sintonía con la divinidad, y por tanto con un potencial ilimitado) se haga la salvación a través de su propio desarrollo. Un camino de perfección laborioso y esforzado, y también solitario, pero ahora lleno de esperanza, bajo un Todo protector.

En el capítulo 10 de *La vida que florece*, Martin Seligman comienza distanciando la psicología positiva tanto de la derecha, que reclama riqueza para el individuo, como de la izquierda, que según él la reclama para el Estado. Y es que, nos dice, el objetivo de la PP no es la riqueza, sino el bienestar; en concreto elevar significativamente el bienestar en el planeta en los próximos lustros. Reconoce Seligman que unos niveles básicos de recursos y riqueza son necesarios y que su carencia afecta al bienestar, pero da por sentado que estos niveles ya existen en los países desarrollados, incluyendo los Estados Unidos, en donde justamente el mismo año de publicación de su libro la pobreza había arrojado el valor más alto desde 1993, afectando a 46,2 millones de personas, un 15,1% de la población, según datos del U. S. Census Bureau. En ningún momento habla Seligman de desigualdad en el reparto de la riqueza, conflicto o clases dentro de los países desarrollados, incluyendo el suyo (ni en los países pobres). Así que los países pobres sí tienen que generar más riqueza para sus habitantes pobres, pero los pobres de los países desarrollados parecen incluidos en el grupo que ya ha de aspirar fundamentalmente al bienestar, más que a la riqueza.

En plena resaca de la crisis de 2008, y a pesar de las innumerables críticas a la avaricia de Wall Street, a la falta de control estatal sobre el sistema financiero o al capitalismo en general, Seligman niega que haya que cambiar nada esencial respecto al afán de lucro. No hay que ir a las facultades de economía o a las escuelas de negocios a enseñar ética para intentar que «los chicos» deseen otra cosa. Los chicos de Wharton, una escuela de negocios de élite de la Universidad de Pennsylvania, saben bien lo que quieren, lo que les importa. Porque lo que les importa a ellos, y a todos, dice Seligman, podría estar genéticamente programado. Apela este autor a su larga formación como psicólogo del aprendizaje y a la idea de que este puede estar genéticamente programado en la especie: por ejemplo, nos dice, un mono aprenderá a temer a una serpiente con solo ver a otro asustarse ante ella. Estas programaciones hacen que los aprendizajes se adquieran fácilmente, que cueste eliminarlos y que no obedezcan a razones cognitivas. Así pues, no hay que combatir el natural afán de lucro, sino enseñar a los chicos de Wharton (y a todos) que hay además alguna otra cosa que querer, algo más que merece la pena para completar las posibilidades de bienestar. Y es la psicología positiva la que ha de mostrar el camino, para que comprendan que el bienestar individual no deriva solo de los logros —del lucro—, sino que también hay que cultivar las emociones positivas, las relaciones positivas (las relaciones que aportan algo al yo), el *flow* (los momentos de abstracción del yo, por ejemplo en una tarea interesante) y el sentido.

Seligman define *sentido* como el *pertenecer* o *estar al servicio* de algo superior al yo. Algo suprasubjetivo, algo que excede el «me gusta» y que como «servicio» habrá de ser juzgado por la historia y por los demás. Es el compromiso con algo trascendente. Una de sus acepciones evidentes y reconocidas es la espiritualidad, la fe religiosa, la pertenencia a esa verdad revelada y a la comunidad que la vive. Ya hemos dicho que la ayuda mutua entre la psicología positiva y fundaciones de marcada orientación religiosa como la Templeton Foundation ha sido clara desde el principio.

En cuanto al servicio no religioso a algo superior al yo, el límite para una postura como la de Seligman es, nos parece, aquel compromiso que arriesga la identidad del yo, el que arriesga en serio, el que lo hace peligrar, entrar en crisis sus fundamentos, tambalearse «lo que ya sabe que quiere»... No negará

Seligman que sean posibles y existan tales compromisos arriesgados, incluso que, si salen bien, sean catapultas para nuevos niveles de autoconfianza y realización del yo. Pero la actitud básica que se trasluce en sus ejemplos, no es la de afrontar la complejidad y las perplejidades de esa clase de compromiso de transformación del mundo. Más bien la actitud de Seligman es la de ver el «sentido» como un acto *instrumental*, una operación del yo para con él mismo, calculando que habrá de salir reforzado. Un paso de autodesarrollo, diríamos en la jerga de la vieja tradición positiva. Por ejemplo, dos de las técnicas estándar de la PP que Seligman saca aquí a colación, las visitas de agradecimiento o los favores, parecen más una operación de autoayuda que un acto de compromiso que se atenga primeramente al sentido de justicia y de obligación, con independencia de la cantidad de emoción positiva (o negativa) que aporte al yo. Seligman relata con regocijo cómo, tras larga espera en la fila para comprar sellos, pagó un buen montón de ellos al llegar su turno y los distribuyó en el acto a toda la cola. Hacer un favor, nos dice, produce el aumento de bienestar momentáneo más fiable de todos los ejercicios posibles (Seligman, 2011).

No puede Seligman forzar mucho el alcance del «estar al servicio de algo superior», ni por el *lado ético*, por el riesgo que comporta para el yo centrado en su bienestar, ni por el *lado político*, pues políticamente el mundo no debe cambiarse (salvo los países pobres) y además —ya nos lo ha dejado claro— el capitalismo se instala sobre la programación genética del afán de lucro. Ya hemos dicho que en la tradición positiva, desde el Pensamiento Positivo, y muy especialmente en la literatura de autoayuda actual, estos extremos quedan muy claros, porque sus autores disfrutaban del privilegio de no ruborizarse: cambiar el mundo es fatigoso e innecesario cuando podemos procurarnos directamente felicidad a base del control de nuestras percepciones y pensamientos. Con ese método ya cambiamos las pequeñas cosas en torno a nosotros, por ejemplo las relaciones, la cantidad diaria de emoción positiva o nuestro atractivo a la hora de que nos den empleo. Y además, lo primero que importa soy yo, y aun si lo que quiero es hacer cosas por los demás, debo empezar por mí, porque si yo no estoy bien, no podré dar nada que merezca la pena a los demás.

En 2011, cuando Seligman publica *La vida que florece* en medio del

clamor de economistas críticos, filósofos, moralistas y hasta políticos del ala demócrata, no hay por su parte una sola apelación a un análisis estructural de las disfunciones del capitalismo financiero, sino la más significativa de las explicaciones, también sin rubor: lo que causó la crisis fue precisamente una falta de *confianza* de los inversores que colapsó el sistema que, de otro modo, al parecer, hubiera seguido su marcha. Sin embargo, como ya señalamos en la introducción, no son pocos los autores que mantienen que el optimismo, y no su falta, fue un factor decisivo de la crisis.

El viejo yo sustancial que se autodetermina porque sabe lo que quiere lo sabe ahora, no tanto por la vieja vía metafísica como por la vía de la supuesta programación hereditaria. Y todo lo que cabe hacer, por parte de la psicología positiva («economía positiva» para los chicos de Wharton), es ampliar lo que nos cabe querer, sin poner en duda la determinación innata. Lo que de verdad queremos, básicamente, está escrito, y lo que está escrito en nuestra naturaleza se ha expresado ya como economía de mercado. En ella manifestamos lo que esencialmente somos y gracias a ella podemos desarrollar el yo y autorrealizarnos. De Emerson a Seligman hay un sorprendente y poderoso hilo común. El aparente cambio (de la fundamentación metafísica del yo en Emerson a su fundamentación evolucionista en Seligman) sigue al servicio del mismo esquema. Como un Emerson redivivo, el Todo de referencia que Seligman nos propone asumir es el Mercado. La Tabla 9.3 ofrece un esquema del individualismo positivo norteamericano que venimos delineando.

TABLA 9.3. Desarrollo del individualismo positivo norteamericano

	Individuo	Obediencia	Procedimiento	Meta
Puritanismo	alma sola y angustiada	dios cristiano	vigilancia, negación, laboriosidad	salvacion (indicios)
Emerson	yo solo y confiado, «divino»	el Uno, el mercado	desarrollo esforzado, virtuoso	perfección, felicidad
Nuevo Pensamiento	mente espiritual que controla la materia por el pensamiento	la divinidad a la que la mente	control del pensamiento inadecuado	salud, bienestar, felicidad,

(y autoayuda mágica)		individual pertenece		éxito, fusión con la divinidad
Pensamiento Positivo (y autoayuda mundana)	mente práctica que controla pensamiento y actitud para promover éxito mundano	capitalismo industrial y de consumo	técnicas de manejo de pensamiento y actitudes	éxito económico, empresarial
Psicología Positiva	mente natural, factores innatos (compatibles con el capitalismo)	capitalismo neoliberal	cultivo de la emoción y el pensamiento positivos, técnicas positivas, compromiso instrumental	felicidad, bienestar, éxito

### *El yo no individualista*

Pues bien, la crítica y la formulación de una alternativa a ese yo sustancial es ya un producto científico de la psicología, una de sus contribuciones más lúcidas y consistentes. Nace con los inicios de la psicología experimental alemana de finales del XIX, en especial en las obras de Wundt y Helmholtz, inspiradas por el constructivismo kantiano. Alcanza su madurez creativa y su producción más fértil precisamente en la psicología norteamericana funcionalista, inspirada directa y decisivamente por la teoría de la evolución de Darwin y por la psicología comparada (e indirectamente también por Kant, clave de la filosofía pragmatista norteamericana, que caminó en muchos aspectos mano a mano con el funcionalismo psicológico).

Dos son, al menos, los personajes de esa tradición que hemos de considerar obligatoriamente, James Mark Baldwin y John Dewey. En ellos encontramos una crítica sistemática del yo sustancial por medio de una explicación de la individualidad como producto del desarrollo, en interacción sistemática con los otros, en un contexto sociohistórico concreto. Según esta perspectiva, la manera de ser del yo no se reduce a una cuestión de «naturaleza», cambia históricamente con los cambios de valores, sentidos y modos de vida; pero tampoco se reduce a una determinación de la sociedad sobre el yo, a un ambientalismo, ni excluye factores de herencia biológica.

Baldwin aportó los fundamentos más firmes para esa nueva visión, gracias

a su psicología genética (la que luego desarrollarían Piaget y la Escuela de Ginebra, por un lado, y la tradición vigotskiana por otro, enfatizando los aspectos sociales e históricos en el desarrollo). Definió el proceso de formación del individuo en el seno de la sociedad, de su autonomización progresiva, de su aportación al sostenimiento y transformación de la sociedad y, por tanto, de las condiciones de formación de los individuos de las siguientes generaciones.

Dewey usó estas ideas para trazar una visión integral de la relación dinámica individuo-sociedad, para formular un ideal de democracia como marco político óptimo para esa dinámica y para criticar precisamente el individualismo de tradición positiva, que él llamó «viejo individualismo» (Dewey, 2003). Con Dewey se inicia una crítica científica y política a la tradición psicológica y política en la que se enmarca el individualismo positivo. Dewey es, por así decir, la otra cara del alma americana, frente a Emerson y el individualismo positivo, solitario, ensimismado, pero sumiso al Todo o al Mercado. Enseguida nos detendremos en Dewey, pero acerquémonos ahora brevemente a la redefinición del yo por parte de Baldwin y su psicología genética.

El surgimiento de la psicología genética fue una batalla contra el espiritualismo. La explicación genético-social del proceso de individuación y formación del yo (y en general de «la mente») conecta, como decimos, con la tradición evolucionista y comparada en que los animales, humanos y no humanos, son vistos como operadores, es decir como sujetos que operan en el mundo integrando de modo significativo experiencia y, a través de ella, transforman sus propios hábitos y el significado de los objetos. La acción no está predeterminada de modo hereditario, por más componentes o predisposiciones hereditarias específicas de especie que podamos constatar. La experiencia, el aprendizaje, es imprescindible, como Darwin sostuvo. El ser humano, como animal darwiniano, no es tampoco un ser dotado de una esencia individual que haya de manifestarse rigiendo el destino y realizándose. El niño es también, a su escala, un operador; no recibe pasivamente un orden social de pautas y valores, sino que construye, por medio de sus operaciones, mediadas sistemáticamente por la influencia y guía de las operaciones adultas y de los artefactos culturales, tanto el sentido

aproximado de esas pautas y valores como, poco a poco, su individualidad. Baldwin, Dewey y toda una pléyade de autores de esta tradición han ofrecido claves para entender esta generación del propio sentido de la individualidad, de ser un yo entre los otros, distinto de los otros, pero por medio de los otros.

Baldwin, en concreto, esbozó una compleja dinámica de interacción constructiva en la que el niño comienza a definir al otro a través de su propia experiencia, la cual deriva precisamente de la imitación de ese otro, y desde ella comprende al otro como ser que también siente, desea y experimenta el mundo. Así, dirá Baldwin, la propia noción del yo (*self*) no puede surgir referida solo a mi interioridad, sino justo como categoría genérica, que incluye en general a los otros cercanos (seres con sentimientos, deseos, intereses, a diferencia de los objetos inertes). «Yo soy yo» implica inmediatamente que hay otros como yo. La categoría «yo» es intersubjetual. Si soy «yo» es justo porque os presupongo. Yo soy uno de «nosotros», podríamos decir. Y de ahí el absurdo de quien parte retóricamente de su yo solo y aislado, sea al modo empirista de Hume o al modo espiritualista de Descartes, y se permite dudar de que haya otros.

Nadie puede comenzar su vida como un individualista, en el sentido de ser algo radicalmente separado de sus congéneres. El vínculo social se establece y arraiga en el crecimiento mismo de la autoconciencia. Cada aprehensión de su yo personal y de sus intereses por parte de un individuo implica el reconocimiento de los otros y de sus intereses individuales [...] Las bases de la relación social arraigan en el desarrollo psíquico individual normal [...]. El individuo es social por la misma razón por la que es personal o individual, crece en personalidad e individualidad a medida que crece en socialidad. No tiene dos vidas, dos conjuntos de intereses, dos yoes, uno personal y otro social. No tiene más que un yo, que es personal y social a la vez, gracias a ese proceso esencial de desarrollo.

Baldwin, 1911: 27-28

A partir de aquí hay una vasta tradición en psicología y sociología que ya no dejó de crecer y enriqueció la perspectiva teórica y la comprensión empírica de las dinámicas de construcción social del yo, la identidad y los valores. De ella forman parte George Herbert Mead, John Dewey, Heinz Werner, Lev Vygotsky, Jean Piaget, John Bowlby, Lawrence Kohlberg o Jaan Valsiner, y con ella confluyen los enfoques dialógicos y la psicología socio-cultural (Valsiner y Rosa, 2007). Esta tradición forma parte de un movimiento más general, el de la psicología genética, entendida no solo

como psicología empírica del desarrollo infantil (que es el «compartimento» que se le asignó bajo el dominio del conductismo y el cognitivismo), sino como marco teórico general de la psicología. Es «genética» porque se refiere a los procesos de generación, de construcción de la experiencia, no a la disciplina biológica que trabaja con los genes. «Ciencia del desarrollo» es como ha comenzado a llamarse a sí misma en los últimos tiempos, desde 2010 (Hood, Halpern, Greenberg y Lerner, 2010), con el impulso de figuras como Gilbert Gottlieb (psicología comparada del desarrollo, y en particular del desarrollo temprano, en animales no humanos) o Jaan Valsiner<sup>9</sup>. Una etiqueta, quizá, ligeramente grandilocuente, pues no faltan en esa «ciencia del desarrollo» serios enfrentamientos, contradicciones y límites<sup>10</sup>, pero que trata de llamar la atención sobre su potencial como modelo teórico global o integrador en psicología, en competencia con otros candidatos, como las orientaciones neurocientíficas que buscan las claves de la individualidad y la sociedad en el cerebro.

Este sentido social y operatorio, intersubjetual, de la individualidad, nos sirve ahora para comprender mejor uno de nuestros puntos de partida: que el modo en que uno se siente y se piensa como individuo depende de marcos sociohistóricos compartidos<sup>11</sup>. Las formas de la individualidad están ligadas a desarrollos socioculturales, en los que sin duda participan los individuos, pero nunca como individualidades previas absolutas. El sentimiento especial de soledad y arrebatada desesperación de un romántico es algo que muy probablemente no le cabía sentir a un eremita cristiano o a un paria hindú.

Además, y en general, lo que nos importa es mostrar que el conjunto de motivos, intereses, valores, habilidades y destrezas que el individuo desarrolla y siente como parte íntima o primaria de su yo no son una mera recepción de lo dado socialmente, sino una *reconstrucción activa*, más o menos original, a través de *sus operaciones*, pero que en todo caso solo existe gracias a esas realidades sociales. Estas incluyen los procesos de *adiestramiento o enseñanza*, formal o informal, sostenidos por los otros (padres, cuidadores, instructores, compañeros), a menudo con esas *operaciones* específicas que la tradición vigotskiana llama *andamiaje*. En el andamiaje, un yo (por ejemplo adulto) ayuda a otro (un niño) a avanzar en una dirección biológica y socialmente eficaz justo porque sabe comprender y

anticipar el probable error que cometerá el niño (de dónde va a venir el próximo chichón o el próximo miedo), no por clarividencia sino por desarrollo, porque el adulto ha recorrido experiencias similares. Son los otros, los cercanos, los que montan y ajustan incesantemente los andamios, a menudo en relaciones ligadas al vínculo, al amor, a la amistad o al compañerismo, al interés por el trabajo bien hecho, reconocido y compartido; relaciones «humanas» y no «comerciales», podríamos decir. Las operaciones adultas, empezando por el cuidado, la crianza y la vinculación, sostienen y nutren la vida y permiten el desarrollo de la individualidad. Ese desarrollo supone sin duda una *autonomización progresiva*, un crecimiento de la amplitud y consistencia de los sistemas de operaciones de un sujeto, pero siempre alimentado por las operaciones de los otros y mediado por los artefactos culturales presentes (herramientas, aparatos, instituciones, lenguajes, sistemas simbólicos, teorías... y esas doctrinas y prácticas ejemplares que sirven como marcos y referencias para la dirección de la vida).

La psicología genética se ha aplicado desde entonces a mostrar que, en general, las «facultades» superiores no vienen de Dios ni están escritas en la herencia, sino que son producto de un complejo desarrollo operatorio donde los factores sociohistóricos e institucionales son decisivos. Hasta lo que parecería más íntimo al yo hay que verlo así. No ya nuestros motivos y aspiraciones en una determinada fase de la vida sino, por ejemplo, nuestro sentido de la justicia, nuestro modo de sentirnos y actuar reconociendo la dignidad de los otros y nuestra obligación o deber para con ellos.

Un ejemplo destacado lo encontramos en John Rawls. Rawls, quizá el más importante teórico de la justicia del siglo XX junto con Jürgen Habermas, utilizó desde los inicios de su obra la psicología del desarrollo moral de Jean Piaget y Lawrence Kohlberg para explicar cómo surge el sentido de la justicia y cuáles son las prácticas, emociones e instituciones sociales con las que se teje esa construcción. En situaciones normales, nos dice Rawls, si no hay alteraciones importantes del desarrollo o de las bases orgánicas (autismo, trastornos emocionales graves, alteraciones del proceso del vínculo...) y si la familia, los grupos y las instituciones de una sociedad funcionan de hecho con cierta consistencia justa (los padres cuidan a sus hijos, los compañeros de

grupo mantienen relaciones leales, las instituciones ofrecen credibilidad), el sujeto recorre tres fases correlativas a esos ámbitos o esferas sociales, desarrolla emociones de pertenencia, solidaridad y culpa y alcanza una noción de justicia y reciprocidad referida a algún «nosotros», sea el grupo familiar, la comunidad local, la congregación religiosa, la nación, etc.

El mayor exponente de la individualidad, el más profundo, no es entonces nunca lo que surge primaria y espontáneamente, sino lo que integra de modo idiosincrático más y más contenido y realidad social. El yo no existe solo y *a priori*. Es más yo cuanto más «nosotros» incorpora. Se realiza más cuanto más logra dejarse influir sin destruirse, cuanto más se expone a propiciar su propio cambio, a ser lo que no era, cuanto menos ensimismado logra estar en la autorrealización dictada por una supuesta interioridad.

Las teorías que ignoran todo esto para seguir hablando de autorrealización forman parte de una visión de la psicología que, como decimos, no ha roto del todo con la metafísica. Ese yo autosuficiente que necesita autorrealizarse, «llegar a ser quien es», «ser él mismo», y que para ello desconecta con el mundo social compartido, no es más que un trasunto del alma que trata de pasar inadvertido bajo ropaje cientifista.

### *Legado y débito*

Pero dicha desconexión es imposible. El producto de la acción de los otros, la que integró y transformó con sentido algún aspecto de la realidad humana, es el sustrato de nuestra vida ahora. Es un legado. Es acción referida a un «nosotros» (criar a nuestros hijos, proteger a nuestra tribu, mejorar nuestras cartas de navegación, desarrollar nuestro derecho internacional...). En ese legado, en lo mejor de él, descansan las mejores fuentes de vida (incluyendo las técnicas y recursos materiales para sostener materialmente la vida, la crianza, etc.) y de sentido para los nuevos sujetos, los de ahora, que afrontan la dirección y configuración de su biografía.

La propia estructura corporal humana está marcada por el «trabajo» de aquellos otros: la actual capacidad de digerir la leche que mostramos incluso los adultos, no solamente de niños, está ligada a la actividad ganadera prehistórica; la conformación de la laringe está ligada a miles de años de

acción comunicativa; la evolución del cerebro está ligada al uso del lenguaje y de la técnica; y la anatomía de la mano está ligada a la producción de herramientas de uso colectivo y coordinado<sup>12</sup>.

La acción con sentido implicada en la transformación del mundo desde la perspectiva de un «nosotros» (que como hemos visto es «interna» al propio operador individual, al sujeto socializado) forma, pues, parte de una cadena de producción de mundo y vida a la que estamos inevitablemente unidos. Hay, podríamos decir, un *débito* de ese yo respecto de esos otros, sus otros. Débito es la contrapartida del legado, y es una idea común, por ejemplo en la tradición cristiana, en donde el dador es Dios, o en las filosofías de la existencia de Karl Jaspers o Martin Heidegger, donde la deuda (que en alemán también significa culpa, *Schuld*) es con el ser. Nuestra perspectiva es más modesta: el débito va referido a la acción de otros humanos. No es una relación basada necesariamente en el trato directo, claro. Ese otro no hizo lo que hizo «para mí personalmente», pero lo hizo bajo la referencia o perspectiva de un «nosotros» que me incluye como análogo potencial, capaz de juzgar lo logrado y valorarlo. La psicología comunitaria hoy funciona precisamente bajo esta perspectiva, y entiende que la fuerza del sujeto, de su individualidad, deriva de sus posibilidades de participación efectiva en empeños colectivos y de los resultados individuales y sociales que de dichos empeños se deriven (Montero, 2004). La dinámica de reciprocidad es precisamente la que implica a muchos operando bajo esa perspectiva de un «nosotros» en una suerte de cadena sin término, que incluye la transformación misma de los valores y sentidos del vivir y por tanto de ser un yo, al menos para esa esfera del «nosotros». Ese «nosotros» se transforma históricamente, se amplía o se reduce, se jerarquiza, se redefine, no necesariamente de modo lineal y progresivo, porque no obedece a una «ley histórica», ni a la «marcha del progreso», sino a la resultante de las acciones y conflictos humanos. Por ejemplo, en el escenario político y sociológico más reciente, muchos son los autores, Eva Illouz y Axel Honneth entre ellos, que muestran que el «nosotros» que está surgiendo en nuestro tiempo no es el nosotros cosmopolita de tradición liberal que asume «el pluralismo religioso y étnico, la integración de la nación en un orden mundial y en instituciones globales, la expansión de los derechos individuales y de grupo, la tolerancia

sexual y la neutralidad religiosa y étnica del Estado». Más bien es un nosotros redefiniéndose contra un otro nacional, sexual, religioso o étnico (Illouz, 2017: 127-128).

El legado también incluye «lo peor», las peores estructuras e instituciones, las peores experiencias históricas, los peores modos de vida, los peores sistemas de dominación. Pero esa distinción entre lo peor y lo mejor, lo bueno y malo para vivir, para proseguir, es ya un juicio ético y político del sujeto ahora, enfrentado a la pluralidad y complejidad del legado. Un juicio que forma parte de su orientación vital y sentido, que sin duda se transforma en el desarrollo, pero que resulta esencial, inescapable, por acción u omisión, para su implantación en el mundo, atravesado por conflictos éticos y políticos entre la diversidad abrumadora de familias, clanes, grupos, estirpes, clases... atravesado por la pluralidad de «nosotros». No hemos de perder esta perspectiva, pues, como venimos diciendo, la implantación en el mundo de un sujeto, la dirección de su vida a través del uso de marcos de sentido y doctrinas felicitarias, es sin excepción intersubjetual, y adopta inevitablemente perspectiva y ejercicio ético y político (incluyendo aquí el apoliticismo como posición política).

### *Construcción recíproca versus autorrealización*

El individualismo que supone al yo cerrado, ahistórico, con una esencia que busca autorrealizarse es, pues, una teoría poco consistente, con poco fundamento científico, si se prefiere decir así. Más bien lo que hay es construcción recíproca, en el sentido de apertura, de que los propios valores profundos del yo cambian a través del otro, del uso de nuevo legado (técnico, estético, moral, etc., para bien o para mal, para el crecimiento o para la dominación, la humillación o el horror).

La vida entendida como camino de autorrealización, tal como la piensa el individualismo positivo, elude sistemáticamente esta idea de apertura de la vida y transformación «de esencia» a través del otro. Lo que por supuesto existe es una biografía que se hace idiosincrática y que opera continuamente en busca de dirección y equilibrio, a través del juicio de felicidad o aceptabilidad de la vida, y que sin duda traza planes que cumple más o menos

(a menudo pocos, y no como fueron trazados, pero sin planes ni siquiera haría camino ni cumpliría alguno a medias) tratando de generar sentido y valor. Pero justo ese desarrollo es el que implica incesantemente el legado, la mediación de los otros y de nuevas obras humanas. No es, pues, una autorrealización de fines aportados por un yo previo e irreductible, sino un proceso de asimilación, integración y reorganización idiosincrática de esos materiales, generados por una infinidad de «otros», con los que el yo se puede transformar.

### *Evolución y felicidad*

Nuestro énfasis en la dimensión orgánica, darwiniana, a la hora de abordar la naturaleza del sujeto y de las operaciones exige poner en juego una perspectiva evolucionista y mostrar su alcance para el tema que nos ocupa. La psicología positiva trata también a su modo de usar una justificación evolucionista de su perspectiva sobre la felicidad. En la famosa «ecuación» de Seligman, la felicidad se presenta como una suma algebraica de tres factores: la herencia (R), las circunstancias (C) y los actos voluntarios (V). He aquí una presentación de la cuestión, tomada de una página web representativa del tono directo y nada polémico que suele adoptar la teoría felicitaría en la red:

Martin Seligman, el padre de la psicología positiva, define en su libro *La auténtica felicidad* la fórmula de la Felicidad duradera como la suma de nuestra herencia genética, de nuestras circunstancias y de nuestras acciones voluntarias.

$$F = R + C + V$$

donde F es la Felicidad duradera, R es el rango base de felicidad de las características con las que nacemos, C son las circunstancias que nos rodean y V las acciones o circunstancias que dependen de nuestra voluntad.

Los genes establecen el rango base o el valor de referencia (R) de la felicidad o afectividad positiva de una persona. Nuestra genética determina nuestro género (hombre/mujer), nuestra raza, nuestra apariencia física y nuestro temperamento. Todas estas cualidades determinan nuestro patrón de pensamientos, sentimientos y nuestra actitud ante lo que nos sucede.

Esta variable de la ecuación explica hasta un 50% de la felicidad de una persona. Lo importante aquí es que seas consciente que si bien una parte de tu felicidad es heredada, tú puedes gestionar una parte muy importante del porcentaje restante de la ecuación de la Felicidad auténtica. Además, que seas una persona con buena apariencia física, extrovertida, sociable y un sin fin más de cualidades físicas y temperamentales no quiere decir que tengas un nivel alto de Felicidad<sup>13</sup>.

Se trata de un ejemplo típico de explicación reduccionista en psicología, donde la cadena causal va de los genes al temperamento (y hay mucho de congénito en el temperamento, sin duda) y de ahí directamente a nuestros patrones de pensamiento, sentimiento y actitud ante el mundo. Esto ya es mucho decir. Esta clase de argumentación es típica de una visión neodarwinista de la evolución y del comportamiento. Esa visión la ha ejercido la sociobiología y la psicología evolucionista en las décadas de 1980 y 1990 y prácticamente hasta hoy. Pero los tiempos han cambiado. El neodarwinismo, la sociobiología, la psicología evolucionista y el escenario Pleistoceno (desde hace dos millones de años) en el que se supone que surgieron las adaptaciones que ya fijan la naturaleza de nuestra especie forman parte de una visión de la evolución y del comportamiento que está seriamente puesta en cuestión por un avance científico de primer orden en biología que comienza a tener impacto en psicología, aunque todavía menos del que debiera. La visión de los genes ha cambiado radicalmente.

La moderna epigenética y la biología evolucionista del desarrollo (Evo-Devo) ofrecen hoy una visión incompatible con la vieja idea de que los genes lleven dentro, programado, el resultado conductual final, y en general cualquier fenotipo complejo. El nuevo y revolucionario enfoque epigenético socava cualquier programación de la «naturaleza humana» a escala amplia (moral, felicitaria, política, económica...) y muestra que incluso a escala específica las disposiciones genéticas no constituyen tanto un programa como un sistema de *recursos* para el desarrollo. Porque es en el proceso de desarrollo (en sus múltiples niveles, que podríamos sintetizar en fisiológico, anatómico y comportamental) donde *se realiza* (no *se despliega*) el rasgo, a través de ajustes contextuales incesantes regulados por la célula. La mayor parte de los genes participan en este proceso con funciones reguladoras, sensibles al contexto (por ejemplo a sustancias presentes o disponibles en cada momento, cosa que no puede estar prevista), según el ambiente celular, activando y desactivando otros genes, sean reguladores o codificadores de proteína. La construcción de un rasgo es un proceso complejo en el que intervienen decenas de genes en el contexto de esos procesos globales de regulación que ellos no dirigen. A menudo, casi siempre, el proceso conduce a buen puerto, al rasgo «normal», pero no porque hubiese estado previsto en

algún gen discreto. Los cambios en los rasgos no son exclusivamente resultado de mutaciones en genes estructurales (tenemos el 99% de parecido genético con los primates), sino, sobre todo, de cambios en los procesos de regulación, que son en algún grado sensibles al contexto (muy sensibles en el caso del aprendizaje, por ejemplo). Esta sensibilidad al contexto es normalmente adaptativa en algún grado, salvo en el límite, cuando la perturbación en una fase temprana del desarrollo altera de raíz el proceso y por ejemplo duplica el desarrollo de una estructura (produciendo acaso bicefalia, una alteración bien conocida, que da pistas sobre la organización y restricciones internas del desarrollo, pues no hay casos de tricefalia).

Es aquí, a lo largo del desarrollo, donde se producen adaptaciones — dentro del rango de flexibilidad de cada organismo—. El desarrollo es un proceso plástico, en el que se construye el rasgo y son posibles, bajo la misma lógica de construcción de «lo normal» (sin esperar una mutación afortunada), variaciones sensibles al contexto: adaptaciones. Parte de «lo normal» es la ligera variación adaptativa, con los mismos recursos. Esta es la noción clave contra el neodarwinismo: la adaptación se hace ya en el desarrollo con los recursos disponibles (incluyendo todos los genes disponibles, que son imprescindibles), no depende exclusivamente de variaciones al azar en genes estructurales. La evolución, en esta perspectiva, consiste en cambios heredables en los procesos de regulación, y no tanto (o no solo) en la acumulación de variaciones aleatorias de genes estructurales.

La revolución conceptual de la Evo-Devo ha sido firme, poderosa y elegantemente discreta. Ya ha cambiado la genética. Pero ha dado fuerza a enfoques biológicos alternativos, como la teoría de sistemas de desarrollo, y ha sido decisiva en lo que podríamos llamar el final del neodarwinismo, aquejado de multitud de anomalías y críticas a lo largo de las dos últimas décadas del siglo XX, como la teoría de la simbiosis, el equilibrio puntuado, la construcción del nicho, el altruismo recíproco, los problemas del concepto de instinto, la producción y transmisión de cultura en animales no humanos o la teoría de la selección orgánica<sup>14</sup>.

Finalmente, la revolución ha llegado al punto de que se ha formulado una teoría general de la evolución que ve el desarrollo como motor principal de las adaptaciones que contribuirán a la supervivencia diferencial, y donde el

desarrollo comportamental plástico y sensible al contexto, el aprendizaje, es considerado el motor más importante de adaptación y, por tanto, factor decisivo de la evolución, como siempre sostuvo la teoría de la selección orgánica<sup>15</sup>. Se trata de la obra de Mary Jane West-Eberhard, *Plasticidad en el desarrollo y evolución* (2003).

Esta revolución apenas ha influido todavía en la psicología desde un punto de vista teórico y general porque la inercia dominante es aún neodarwinista (la psicología evolucionista), mecanicista (la psicología computacional) o reduccionista (buena parte de la neurociencia cognitiva y del conexionismo). Es decir, el grueso de la psicología dominante es escasamente compatible con la demanda biológica de tomarse en serio el desarrollo. La excepción la marcan las fuerzas periféricas que son, significativamente, no neodarwinistas y tradicionalmente sensibles al desarrollo: la psicología comparada, sobre todo la que ha trabajado siempre en desarrollo temprano y prenatal, y nos ha enseñado, como han hecho Schneirla, Lehrman, Gottlieb o Lickliter, que no existen los instintos como «acción heredada», y recientemente la psicología del desarrollo con aspiraciones de convertirse en marco teórico general para la psicología (*Developmental Science*). Es evidente que se trata de un reencuentro de biología y psicología (unidas por Darwin<sup>16</sup>, divorciadas por el neodarwinismo), que el territorio compartido y lugar de encuentro es el desarrollo, y que la revolución que queda por hacer es precisamente una psicología consistente con esa nueva biología, capaz de apoyarse en ella y de suministrarle una teoría general, no innatista, del desarrollo comportamental de los organismos.

En oposición al enfoque positivista y neodarwinista que tendió siempre a separar naturaleza y cultura, la cultura y la historia pueden ahora integrarse con la evolución. La «cultura animal», entendida como conjunto de hábitos aprendidos y transmitidos, es ya parte de la herencia de muchas especies animales, forma parte de la evolución de la vida y supone un modo característico de adaptación (por supuesto no es lo mismo que la cultura histórica humana, pero es su condición psicobiológica y social). Y, sobre todo, el modo de entender el comportamiento exige darle la vuelta al geneticismo: con todos los genes disponibles y el resto de recursos heredados no genéticos (el nicho, los hábitos, la cultura...) el organismo es un operador

(no un vehículo del gen) que produce incesantemente innovaciones (la innovación «cero» es la repetición adecuada), a menudo adaptativas, que contribuyen a la supervivencia diferencial del individuo y del grupo que se implica en esas innovaciones, y que a menudo marca la pauta para la evolución de la especie.

Los genes son absolutamente imprescindibles; nuestra herencia de especie es decisiva para ser lo que somos, pero no programa, con independencia del desarrollo, unos patrones de pensamiento específicos. En realidad, no programa ningún rasgo complejo, ni la homosexualidad, ni la anorexia, ni las enfermedades mentales, ni el afán de lucro, ni «el 50 % de la felicidad». Hay, sí, unas necesidades básicas a respetar (por ejemplo en cuanto a ingesta regular, relaciones de apego, experiencia lingüística y social necesaria para el desarrollo correcto, etc.), que tienen cierta posibilidad de modulación, porque también aquí cabe la plasticidad, pero tienen límite.

Respecto de la orientación de la vida y el juicio sobre su aceptabilidad, esos límites son un factor decisivo. Hacen que sea quizá más fácil tomar conciencia de que la vida se hace invivible en esas circunstancias límite<sup>17</sup> que decidir si tal proyecto vital ha resultado completamente satisfactorio o no. Siempre cabe más en la frontera abierta de la construcción, pero en el otro extremo, sintiéndonos al límite de la inanición, el agotamiento o la angustia, difícilmente cabe menos. Por eso el juicio de felicidad tiene una *polaridad asimétrica*: es más «claro» del lado del sufrimiento, y más difuso del lado del logro y del sentido. La vida y muerte de Ramón Sampedro, aquejado repentinamente de paraplejia desde un mal día de su juventud, suponen un caso especialmente significativo, en donde un hombre se ve forzado a argumentar, a justificar lúcidamente para sí y para los demás, el derecho y el valor de abandonar una vida invivible. Un paradójico legado, pero legado al fin. Valgan cuatro versos de entre su vasta obra, solo para intuir su determinación, su drama y el sentido:

Y si ganamos la apuesta de la muerte,  
si la esquiva suerte una vez nos mira,  
ganaremos el cielo, porque en el infierno  
ya hemos pasado toda nuestra vida.

Ramón Sampedro, *Cartas desde el infierno*

El sufrimiento y la muerte, o más bien la conciencia de la muerte, tienen en psicología un tratamiento relativamente reciente y destacable en la tradición de la psicología existencial experimental y cultural (Sullivan, 2016 y Hayes *et al.*, 2010), cuyos antecedentes se encuentran en la obra del antropólogo Ernest Becker (1973), *La negación de la muerte*. Lo que nos muestra Becker es que las preocupaciones y vivencias respecto a la muerte, la soledad, la libertad o el sentido de la vida, lo que se podrían llamar «amenazas existenciales», son fuentes de sufrimiento difícilmente evitables en todos sus aspectos, y generan una serie de fenómenos y procesos de interés, como conductas compensatorias que de alguna manera amortiguan el recuerdo de la muerte. Pero si fallan esas defensas, si comenzamos a dudar de nuestra visión del mundo, si fallan nuestros «apegos» y nuestro sentido de pertenencia al grupo, al «nosotros», la conciencia de la muerte se hace más imperativa y angustiada.

La psicología existencial no ha estudiado solo esta dinámica de presencia de la muerte, sino también otras fuentes de sufrimiento quizá más determinantes aún: la incertidumbre, la soledad, el miedo y la libertad. La incertidumbre es quizá la amenaza existencial más ubicua; contiene ambivalencia intrínseca, una tensión irresoluble entre apertura y amenaza, aventura y peligro (Carleton, 2016 y Van den Bos, 2009). Del mismo modo, la soledad o la libertad son analizadas en esa perspectiva como juegos de tensión intrínseca (la libertad deseada que sin embargo abrumba, la paradójica sensación de soledad en la multitud o la insoportable duración de quince minutos sin compañía en estos tiempos de redes sociales). Estos temas y preocupaciones de la psicología existencial tienen una proyección importante en la psicología clínica, en el marco de los Enfoques Contextuales, y en particular en las Terapias de Aceptación y Compromiso en las que el punto de partida, la decisión radical, es encarar la realidad del sufrimiento para ponerse a hacer algo con valor terapéutico respecto de él (Ramsey-Wade, 2015 y Hayes *et al.*, 2013). Se trata de aceptar lo que no se puede cambiar, de tener valor para cambiar lo que se pueda cambiar y de acertar en cuál es uno y otro.

La psicología existencial cultural (cuyas raíces están en la psicología cultural, la antropología filosófica y la sociología existencial), por su parte, se

interesa por la variedad de patrones culturales según los que se organizan esas defensas y se gestionan las paradojas. Comparte una visión sociohistórica del ser humano (la socialización nos sitúa en un lugar de un proceso transgeneracional que no tiene vuelta atrás), una concepción dialéctica de las soluciones culturales (no hay, en general, solución que no traiga consigo algún nuevo horizonte de problemas) y emplea metodologías procedentes tanto de la etnografía como de la sociología o de la psicología experimental. Las diversas culturas, por así decir, arman diversos sistemas de protección. Las más colectivistas o comunitarias (que la psicología existencial-cultural focaliza en sociedades asiáticas o comunidades «aisladas» dentro de la sociedad occidental, como los amish o los menonitas) orientan a los individuos hacia los vínculos sociales y el compromiso con el grupo; las más individualistas orientan hacia la independencia por encima de los vínculos supraindividuales. Esta dialéctica, como ya vamos viendo y profundizaremos en lo sucesivo, es la que opone la tendencia individualista positiva a la tendencia que elabora la visión sociohistórica y genética de construcción del yo.

### *El hedonismo como sinsentido y el sentido del placer*

Hay otra cuestión decisiva para el problema de la felicidad que gana claridad desde una perspectiva evolucionista: la cuestión del papel del placer y las emociones placenteras.

En términos darwinianos, los organismos no estamos hechos para la consecución del placer como fin o meta prioritaria, sino para llevar a cabo acción eficaz, adaptativa, en la que el placer y las emociones o sentimientos juegan un papel decisivo, regulador, pero ligado al logro (placer del logro, displacer de la carencia, frustración del fracaso) y supeditado a él. Todo organismo jerarquiza placeres y displaceres, no se queda «colgado» de la primera fuente de placer con la que topa. La demostración más evidente y paradójica de ello es el famoso experimento de James Olds en el que una rata, en efecto, se vuelve «hedonista» precisamente porque los experimentadores la convirtieron en algo que ningún organismo es: un operador directo sobre el centro cerebral del placer. Las ratas así «cableadas» experimentalmente

dejaron de ser organismos darwinianos: apretaban miles de veces por hora la palanca para seguir estimulándose y generando placer, y era preciso desconectarlas del dispositivo para que no muriesen de agotamiento y hambre. El cableado era un cortocircuito funcional que las convertía en un monstruo. Una vez desconectadas, las ratas volvían a ser ratas darwinianas: comían, descansaban, copulaban, exploraban y olfateaban a menudo su entorno, adoptaban pautas de alerta ante ruidos extraños, alteraban ritmos de activación y descanso, etc. No estamos diseñados para el placer como fin único y absoluto; lo que necesitamos absolutamente son los placeres y satisfacciones del logro, de la acción adaptativa que genera o alcanza una meta de valor vital, sea el alimento o la ejecución satisfactoria de una sonata.

El fondo de hedonismo que hay en la psicología positiva cuando propone como tarea prioritaria la de propiciar y degustar emociones positivas pone el placer por delante de la acción adaptativa efectiva. En el caso humano, tales acciones son acciones o empeños de sentido, acción referida al mundo, a los otros y a uno mismo, en tanto que susceptibles de transformaciones con sentido, de las cuales derivará el placer (significativo). Que la acción con sentido sea ella misma la de procurar placer, emoción positiva, no es una evidencia o constatación sobre «la naturaleza humana» que debamos acatar, sino una peculiar teoría, ligada al hedonismo como referente cultural de fondo. Una peculiar teoría que, en términos evolucionistas, darwinianos, es un sinsentido.

Por estas razones las doctrinas hedonistas como recetas de vida y la felicidad humana tropiezan históricamente, una y otra vez, con el mismo problema: la defensa del placer como principio absoluto se revela insuficiente y contradictoria. Bentham, por ejemplo, pretendía obtener una medida del placer de modo que se pudiese evaluar qué iniciativas sociales o políticas aumentaban el placer general de la población y cuáles lo reducían, y en qué cantidades, como si no fuese preciso otro criterio. Pero el placer o la felicidad del criminal, del pederasta, del defraudador o del corrupto no pueden valer igual que el placer del héroe, del bienhechor o del justo. Sencillamente no podrían asumirse como equivalentes por el hecho de que tuviesen el mismo puntaje en una eventual medición «objetiva» de «cantidad de placer». Aquí un ocho de los primeros no sería igual a un ocho de los segundos. Y si

alguien nos dijera que sí, que ambos son iguales porque valen ocho, entonces lo que le diríamos es que lo que mide el ocho es irrelevante. Si nos forzasen a elegir no actuaríamos como si nos resultase indiferente ( $8=8$ ), sopesaríamos las enormes diferencias entre los dos ochos. Ni son lo mismo desde el punto de vista social, ni pueden ser lo mismo desde el punto de vista vital, biográfico, que también está expuesto (construcción social del yo) a criterios sociales y éticos desde el principio.

El placer desemboca siempre en el problema del sentido o del valor. Hay malos placeres, placeres que no valen, que no queremos hacer valer. Hay, correlativamente, sufrimientos que valen, esfuerzos que hay que defender, angustias que merecen la pena. No hay más remedio que distinguir siempre entre los sentidos y valores del placer (desde la perspectiva de la vida como totalidad), y distinguir es ya meterse en los problemas de construcción vital con sentido respecto de marcos de sentido y valor. Algún grado de placer, de «emoción positiva», es absolutamente imprescindible, y mejor si no escasea (significa la vida sosteniéndose y logrando, la vida del animal darwiniano que necesita logros y satisfacciones, que conllevan placer), pero si es de los que valen.

Vista la inconsistencia del hedonismo, ya que desemboca siempre en la exigencia de algo que está más allá del placer, en la necesidad de ordenar placeres y displaceres bajo algún marco de sentido global (que implique al otro como parte de un «nosotros»), la exigencia de la psicología positiva de perseguir la felicidad a base de la administración de emociones positivas se torna con más evidencia una mala teoría del placer y del sentido. Ir más allá supone romper con la dualidad «emoción positiva»/«emoción negativa», de modo que es el sentido el que sirve de criterio para valorar una emoción, no su «positividad»: la indignación y el cabreo ante la injusticia, la culpa ante la mirada justamente acusadora del otro, la ira ante la humillación, etc. Las emociones son componentes de funciones, de actos en el mundo. Separarlas y enfrentarlas es, como señaló Richard Lazarus, una descontextualización muy poco científica, simplista y de discutible valor clínico (Lazarus, 2003). Como hemos visto a lo largo de este libro, las emociones «positivas» pueden ser disfuncionales (la autoestima injustificada, el optimismo desmedido) y las «negativas» pueden ser, en los contextos adecuados (muy especialmente los

que apuntan a la inaceptabilidad de ciertas formas o condiciones de vida y relación) absolutamente irrenunciables.

### *La felicidad no es paramétrica*

Por todas estas razones la felicidad, o grado de aceptabilidad de la vida, no es un parámetro. Como hemos dicho, dos puntajes iguales de dos sujetos, obtenidos en una escala a través de un cuestionario («¿cómo de feliz o conforme con su vida se siente usted?»), no indican, por sí mismos, ninguna identidad material, ni en cuanto a sentimientos, ni en cuanto a logros, ni en cuanto a marcos de sentido (y valor ético-político). Para calcular la talla media de una población puedo incluir la talla de Juan, 1,73, y la de Alicia, 1,79. Seis centímetros de diferencia. Cada centímetro vale igual que cualquier otro centímetro. Pero el 8 en felicidad de Calígula no es «de la misma pasta» que el 8 de Gandhi, ni el 10 que pudiera declarar Berlusconi vale el doble que el 5 de Martin Luther King. Por esta razón, la utilización de mediciones de felicidad para guiar las medidas políticas (recuérdese que era el ideal de muchos ilustrados, que asentaban la felicidad como valor absoluto y ponían el Estado a su servicio) es un procedimiento materialmente ciego, aunque a menudo no sea políticamente estúpido, sino un modo de justificar la reforma de los principios de redistribución fundados en parámetros materiales clásicos de bienestar, es decir, en la medición de recursos sociales e institucionales dirigidos no tanto a operar directamente sobre la felicidad de la gente —como si ello fuera posible—, como a ofrecer recursos materiales, morales e institucionales para que la gente pueda afrontar mejor la tarea de hacerse una vida que puedan, con suerte, juzgar aceptable, feliz o incluso maravillosa.

Esa tarea de hacerse la vida es evidentemente intransferible, abierta y ubicada históricamente, con su legado y sus problemas, de modo que no hay ni puede haber una fórmula atemporal y definitiva de la vida feliz, ni en el plano del saber práctico, ni en el plano de las doctrinas formales. Tanto los saberes prácticos (los modos de vida, los estilos de cuidado, las tradiciones regionales, las culturas grupales, los estilos familiares, etc.) como las doctrinas formales (éticas, religiosas, metafísicas, filosófico-críticas, científicas) aportan marcos de sentido imprescindibles, pero no cierran nunca

el problema del vivir bajo una sola fórmula. Más bien, como hemos venido insistiendo, ellas mismas son transformadas (matizadas, reformadas, abandonadas) por la propia praxis vital comprometida con empeños de sentido de toda índole.

Puede quedar claro ahora lo que podríamos llamar la *paradoja felicitaria*: cuanto más se persigue directamente una felicidad «objeto» estipulada, individualista, ensimismada, menos mundo y vida real se hace. La propia actividad acaba por resultar difícil de sostener y a menudo degenera en una patología con su propio tipo de sufrimiento, el que deriva de la soledad y de la angustia de no acabar de ser feliz del todo nunca, creerse responsable y no cejar en el empeño (un malestar al que podría sumarse en ocasiones la mala conciencia). Dedicarse a perseguirla directamente es dejar de hacer las cosas con sentido que, con suerte, la pueden propiciar. Es como perseguir el horizonte en vez de navegar hacia algún sitio.

---

<sup>1</sup> A continuación se mencionan algunas revisiones históricas de la cuestión: McMahon (2006), Taylor (2006), Bueno (2005), White (2006) y McPherson (2005).

<sup>2</sup> Así, por ejemplo, Martin Seligman, tanto en *La auténtica felicidad* (2017) como en *La vida que florece* (2011), comienza por ofrecer una definición de felicidad basada, a su juicio, en el saber de la ciencia actual, y a partir de ahí plantea terapias y ejercicios para lograrla.

<sup>3</sup> Asignamos a sujetos humanos estas operaciones de regulación del objeto vida de modo genérico y por simplificar. Sin embargo no pretendemos sugerir que sean esencia distintiva de la especie *Homo sapiens*, ni en el sentido de ser exclusivas de la especie, ni «connaturales» o intrínsecas a todo miembro de la especie por el hecho de serlo. Los pasos originarios de estos procesos no parecen exclusivos de nuestra especie, ni, por otro lado, todos los miembros de nuestra especie han llegado a reconstruir el objeto vida y a realizar esos procesos de regulación (humanos criados con animales, humanos con graves alteraciones orgánicas o de desarrollo), ni lo han hecho de la misma manera, con el mismo nivel de complejidad de operaciones de regulación o de significado de «vida», pues es evidente que dichas operaciones están mediadas (propiciadas pero limitadas) por las estructuras de acción y significado institucionalizadas y compartidas que en cada momento y contexto histórico nos encontremos.

<sup>4</sup> Fernández Rodríguez (2003). Para una crítica general al carácter receptivo y pasivo de la percepción, véase Aivar y Fernández Rodríguez (2006).

<sup>5</sup> La psicología de Meyerson supone otro intento de coordinar los valores y productos culturales con la acción de un sujeto históricamente implantado. Véase Pizarroso (2008).

<sup>6</sup> Ese proceso es también el de construcción de la identidad. Véase un ejemplo histórico concreto en Cohen (2017).

7 En el libro de Daniel Horowitz (2018) pueden apreciarse detalles sobre estas sinergias.

8 «And henceforth I will go celebrate anything I see or am, and sing, and laugh, and deny nothing», en Whitman (1872).

9 Una excelente historia de esta vasta e ininterrumpida tradición la encontramos en Valsiner y Van der Veer (2000).

10 Sánchez-González (2009a). Sobre el complejo panorama de los constructivismos, véase Sánchez-González y Loredó Narciandi (2009).

11 Véase Taylor (2006). Para la identidad ligada al desarrollo del capitalismo, véanse Sombart (2005) o McPherson (2005).

12 Respecto a la evolución del cerebro guiada por el uso del lenguaje, véase Deacon (1997).

13 <http://ignasimartin.blogspot.com.es/2014/04/cual-es-la-formula-de-la-felicidad-f-r.html>. Se puede encontrar el mismo planteamiento en palabras de líderes de la psicología positiva como, por ejemplo, en Lyubomirsky (2008: 36).

14 Sobre la crisis del neodarwinismo, a favor y en contra, pueden verse Sampedro (2007) y Moreno (2008).

15 Una revisión del origen, desarrollo y expansión de la selección orgánica puede verse en Sánchez-González y Loredó Narciandi (2007).

16 Darwin no es la antesala necesaria del neodarwinismo, sino más bien la posibilidad inicial de superación del neodarwinismo y del reencuentro del que aquí hablamos. Véase Fernández Rodríguez (2005).

17 Aunque en ocasiones y circunstancias límite la acción humana puede generar nuevos sentidos que ayuden a seguir adelante, como en el caso de la supervivencia en campos de concentración que relata Viktor Frankl (2005).

# CAPÍTULO 10

## IDEOLOGÍA, CIENCIA SOCIAL Y PSICOLOGÍA POSITIVA

### *Escándalos de la ideología de la felicidad*

Cuando Barbara Ehrenreich escribe su famosa obra *Sonríe o muere*, resuelve un problema de sentido para sí misma: que la ideología felicitaria aplicada para animar a las mujeres que padecen cáncer de mama, y generalizada a través de foros en internet, *blogs* y asociaciones, no le resulta de especial utilidad y acaba por generarle un malestar añadido, derivado de la férrea presión hacia el optimismo, que hace incluso que mucha gente se sienta doblemente mal, por el cáncer y por no lograr sentirse bien.

El uso de la felicidad positiva en la salud, como ejemplo más llamativo, tiene un componente de tiranía, de presión hacia la positividad en la vivencia de la enfermedad tanto como del dolor físico, el sufrimiento moral y la muerte. Que una persona se replantee su vida ante una enfermedad como el cáncer es seguramente inevitable: la fatalidad llama a la puerta, trastoca planes, afecta al contenido mismo de la vida y por tanto al juicio sobre ella. Pero que el replanteamiento consista necesariamente en sacarle partido positivo, sea sobre la creencia infundada de que la actitud positiva ayudará a la curación o sobre la idea de que se trata de una ocasión de oro para crecer y aprender a vivir la vida con más sentido e intensidad, ya es otra cosa. Cuando todo se alinea en esa dirección, cuando el sanitario o el psicólogo imponen ese juego y los otros enfermos lo asumen y ejercen la crítica velada a toda discrepancia («la tristeza, el pesimismo, criticar al seguro médico, faltar a nuestras reuniones... no te hace ningún bien, ni te llevará a ninguna parte», le decían a Barbara), algo raro sucede. Hay una especie de empobrecimiento forzado de la complejidad de la experiencia humana y de su apertura, de las posibilidades de construir significado encarando el sufrimiento y la angustia.

El tono general de la cultura positiva es el de no saber qué hacer con el sufrimiento, no incluirlo formalmente dentro de un programa de autorrealización, de suerte que, cuando sobreviene el sufrimiento, resulta un imprevisto, un huésped incómodo, una presencia que formalmente sobra en el guion. Pero ya hemos constatado que en el guion va inevitablemente el sufrimiento.

Ehrenreich, tras una amplia documentación sobre el fenómeno, racionaliza y justifica su malestar e indignación, y funda un espacio de crítica y distanciamiento que sin duda ha ayudado y ayudará a otras mujeres en situación análoga y a todas las personas que hemos necesitado fundamentar un distanciamiento respecto de la ideología felicitaría. Antes de ella, no existía ese espacio de un modo tan público y notorio. A escala general, en cambio, estamos más bien como en el caso del cáncer de mama antes de Ehrenreich. Falta un discurso social y académico crítico, articulado, presente y visible, que sirva como referencia alternativa tanto en el mundo académico como, sobre todo, en el mundo social en que extiende su influjo el discurso felicitarío positivo, desde el tratamiento del cáncer de mama al estilo periodístico y publicitario; desde el discurso motivacional en el deporte a la entrevista de búsqueda de empleo. Y es que el discurso felicitarío tiende a convertir su modelo de felicidad, con su industria asociada, más allá de sus discutibles credenciales científicas, en criterio y método absoluto de regulación de la vida (la salud, la educación, la actitud y psicología militar, y muy especialmente las relaciones laborales y actitudes de trabajador, empresario, emprendedor, *coach* y similares) con una evidente función ideológica. Ya hemos ido viendo aspectos de esa función ideológica, y ampliaremos ahora alguno más. He aquí algunas ideas para el examen crítico del funcionamiento de la ideología felicitaría en sus aplicaciones a la regulación de la vida personal cotidiana, a la enseñanza, a la escuela y al mundo del trabajo y de la economía.

*Al sentido común lo que es del sentido común,  
y a la ideología lo que es ideología*

El uso de la felicidad positiva en los ámbitos de *vida cotidiana* mezcla

componentes de *sentido común* con rasgos muy específicos de ese individualismo positivo que se caracteriza por la *desconexión ética* y tiende a asimilar todo lo real en términos de lo positivo o negativo para «mi felicidad».

Los componentes de sentido común a que nos referimos son de este tipo: que para resolver problemas hace falta ánimo y recursos actitudinales y emocionales; que suele dar más juego para uno mismo y para los demás afrontar la enfermedad con entereza que con desesperación; que hay que conocer las capacidades y habilidades que uno mismo tiene y usarlas; que el peso del pasado no debe ser incapacitante y hay que mirar hacia delante para seguir viviendo; que es mejor en general sentir amor que odio; que la esperanza es el requisito del cambio; que pensar tanto que impida actuar a tiempo es contraproducente; que merece la pena celebrar lo bueno que hemos logrado; que los demás merecen a menudo agradecimiento; que en la vida hace falta asumir compromisos; que no está mal tener aguante y crecerse ante la adversidad... En esas posiciones de sentido común se basa en parte su fuerza de persuasión, su «evidencia». ¿Qué hay de malo en todo ello? Son ideas que parecen innegables, pero junto a ellas van esos otros componentes específicos, que las matizan y reorientan ideológicamente, de un modo que ya no es tan evidente ni tan innegable.

Por ejemplo, el *agradecimiento*, como hemos comentado, se plantea más bien como acción instrumental que moral; más una operación para sentirme bien que como acto derivado del sentimiento de obligación, un acto que se realiza porque es justo, incluso aunque resulte tenso o embarazoso, en lugar de hacerse dentro de un plan de ejercicios para aumentar el bienestar. El desagrado justificado, la indignación justa en el contexto justo, precisamente cuando no hay nada que agradecer, sino más bien al contrario, puede crear una situación tensa y desagradable, si bien igual de necesaria moralmente. Pero estas cosas no entran dentro del plan de ejercicios positivos.

El *compromiso* es el componente de la felicidad o el bienestar que, como dijimos, Seligman presenta precisamente para reconocer la importancia de esos empeños en que nos entregamos (participamos o servimos) a algo que no es el propio yo, en que tenemos de algún modo una relación

«trascendente». Sin embargo el compromiso se plantea también de modo instrumental: es bueno en la medida en que aporta bienestar, pero va haciéndose desaconsejable en la medida en que se sale de la órbita del bienestar, cuando roza el desconcierto, el riesgo real para el yo, la incertidumbre o el sufrimiento.

*No mirar atrás* puede significar vivir orientándose al futuro, sin que el pasado se convierta en un lastre incapacitante, pero sin dejar de tenerlo presente como advertencia y guía. Muy razonable. Esto es lo que hace un organismo con su memoria, que es siempre selectiva, y sirve para estar en un presente enriquecido por la experiencia. Aquella preciosa hipérbole que Jorge Luis Borges nos ofrece en el relato de *Funes el memorioso* es justamente el contraejemplo más ilustrativo: el pobre Funes recordaba demasiado, se acordaba de todo, tardaba un día en recordar un día, y por eso no lograba entrar en el presente. No daba un paso. Pero cuando la cultura positiva nos conmina a no mirar atrás, a orientarnos solamente al futuro, a las posibilidades, parece invitarnos al mismo absurdo, pero al revés, a un sospechoso reseteo que ignore cuáles son las formas sistemáticas y las fuentes de nuestros intereses, fracasos y sufrimientos, en las que acaso descansen claves de nuestra identidad y de nuestras tareas de futuro.

Ver *la botella medio llena*, y no medio vacía, no está mal. Hay que saber usar los recursos disponibles con agilidad, porque «es lo que hay». Lo que no parece tan evidente es que una vez usadas las buenas actitudes y aptitudes para sacar partido voluntariosamente de esa botella medio llena, no haya de pararme alguna vez y volver la vista atrás para comprender por qué está siempre medio vacía. «¿Quién se ha llevado mi queso?» resulta entonces una pregunta moral de interés, incluso puede resultar muy práctica a efectos de bienestar si, en efecto, descubrimos quién y cómo, y actuamos para evitarlo en el futuro, en lugar de actuar como nos recomienda el autor de *¿Quién se ha llevado mi queso?: no protestar y tenerse uno mismo por único responsable de conseguir el queso que haga falta de ahora en adelante* (Johnson, 1999).

*Creerse* ante la adversidad, saber aguantar y perseverar, sobre todo cuando se tienen ganas de tirar la toalla y escapar del *ring*, es una virtud admirable y extraordinariamente útil, como todo el mundo sabe. Sacarla de

contexto, llamarla resiliencia, usarla como principio, el de caer y levantarse, caer y levantarse, como hace obstinada y milagrosamente el héroe cinematográfico en la pelea a puñetazos, o como se le pide al emprendedor en sus negocios, o al ciudadano de a pie en sus fracasos cotidianos recurrentes, es obviar dos cosas: que el cuerpo tiene límites y que quizá hay tongo. Quizá hay alguna razón adicional por la que caigo una y otra vez y que, conociéndola, podría ser evitada o eliminada. Los organismos siempre aprenden del error. Lo que interesa es caer menos, no levantarse más. A quienes todavía pensaban que el *American Dream* es la auténtica lógica social y moral capitalista, garantizada por la igualdad de oportunidades sobre la que el esfuerzo individual infatigable siempre triunfa, Thomas Piketty, por ejemplo, les ha mostrado que hay tongo (Piketty, 2014).

### *Escuela y trabajo*

El uso de la felicidad positiva en la *escuela* juega también con elementos de sentido común, como enseñar a los niños a manejar emociones individuales e interactivas, pero acopla la ideología base: el derecho inalienable a la felicidad, la desvalorización o des-funcionalización de las emociones negativas, etc. El uso contextual de la rabia, la indignación, el cabreo, la ira, el odio, la vergüenza, la culpa, que tan terapéutico y crítico podría resultar para que un niño o un joven puedan ser capaces de autocrítica y de autodefensa fundada (y quizá por eso de empatía), queda al parecer fuera de foco. En el mundo escolar ya se juega también con la teoría de las fortalezas, que es una abstracción psicométrica de actitudes y habilidades clásicas elegidas de entre muchas posibles, que pueden ser de interés, pues no son irrelevantes, pero que dejan en el aire precisamente la discusión abierta, explícita, de lo que se trata de hacer con esas fortalezas para dar por sentado que lo que hay que hacer con ellas es usarlas para maximizar la felicidad, empleabilidad incluida.

La creciente aplicación de psicología positiva en el mundo de las *relaciones laborales*, la administración de recursos humanos y la búsqueda de empleo, como hemos visto en la segunda parte de esta obra al hablar de la inversión de la pirámide de las necesidades, da un paso más allá de la

psicología industrial humanista, un paso que tiene sin duda algo de escandaloso. Que, según hemos visto al hablar de «la inversión de la pirámide de las necesidades», la gente feliz es la que encuentra empleo más fácilmente no es la demostración de un hecho sociolaboral neutro, sino de un modo de operar del empleador, el nuevo empleador, que no es la pequeña empresa, sino la gran corporación que ya participó en su momento en el movimiento de la «nueva economía» neoliberal y en alentar un nuevo estilo de trabajador de perfil positivo. Y teniendo en cuenta que, como decíamos, la medida cuantitativa de la felicidad es irrelevante, lo que en realidad hace el empleador es evaluar la actitud positiva que es esencialmente, nos parece, la medida de la disposición a la entrega. La actitud positiva de nuevo mezcla componentes de sentido común que nadie rechazaría (que el trabajador tenga motivación e interés suficiente como para cumplir adecuadamente la tarea, incluso autonomía y creatividad para hacer propuestas que contribuyan al progreso de la empresa, que aproveche sus horas, que no enrarezca el ambiente laboral con quejas falsas, infundadas o exigencias ilegítimas) con componentes específicos, mucho menos evidentes, por los que la idea de desarrollo personal (camino a la felicidad) exige ser fundida con la de trabajo, en particular la del nuevo trabajo en la era de la nueva economía: proyectos o encargos inconexos, cambios de empresa y de destino, libertad y responsabilización plena en la ejecución de esos proyectos, resiliencia, competitividad con otros trabajadores de la empresa, motivación máxima relativamente independiente de los ingresos y ausencia de toxicidad, es decir, de toda crítica, requerimiento u oposición, fundadas o no, a los intereses de la empresa.

Por supuesto, lo que estamos dibujando es una tendencia ideológica, una influencia real, presente en la empresa (Cabanas e Illouz, 2016 y Cabanas y Sánchez-González, 2016). Pero no hay que confundir una influencia real con toda la realidad. La empresa es mucho más, en ella operan muchos otros factores, como los estilos de relación personal, la formación de los gestores o los remanentes de viejas tradiciones humanistas o de empresa familiar. Del mismo modo ha de entenderse lo que venimos diciendo sobre ideología felicitaria en la escuela, en la salud o en la vida cotidiana: un sujeto, por todo lo que hemos dicho, es siempre algo más que las influencias que operan sobre

él. La influencia de la ideología positiva sobre la vida y actitudes es real, pero no absoluta, como si el sujeto no tuviese otras influencias, experiencias, ámbitos de relación y de valor capaces de ejercer alguna distancia o resistencia a ese influjo, sobre todo cuando, como tratamos de mostrar, ese influjo induce actitudes y hábitos con claras limitaciones, que pueden desencadenar la reacción y el distanciamiento crítico, como en el caso de Barbara Ehrenreich.

Confundir un influjo sobre el sujeto, por importante que sea, con el sujeto mismo es un error característico de muchas descripciones sociológicas y psicosociales que al tomar la parte por el todo oscurecen tanto la dinámica de la influencia como la de la posible resistencia y reacción. Una exploración de esos límites de la presión ideológica sobre las vidas reales, incluso en Estados Unidos, nos lo ofrece Michael Sandel, desde la perspectiva de la filosofía moral, en su obra *Lo que el dinero no puede comprar*. En ella explica, por ejemplo, que la privatización de la donación de sangre (pagar por donar) produjo no más donaciones, sino una significativa reducción. La gente que donaba dejó de hacerlo. El acto de donar era intrínsecamente un acto altruista. Cobrar por ello era otra cosa, no añadía algo, lo destruía (Sandel, 2000 y 2013).

En el contexto de desempleo crónico y de precarización del empleo de nuestro tiempo, la ideología felicitaría laboral funciona como antídoto a la reacción social organizada, sindical o política, y promueve la sumisión y la automercantilización, por ejemplo a través de la «marca personal». Como han mostrado, entre otros, Luc Boltanski y Ève Chiapello, o Michela Marzano, lo característico de esa sumisión, lo novedoso respecto de fases anteriores del capitalismo, es que es autosumisión. La ideología felicitaría ejerce su influjo en el empleado antes de que llegue a la empresa, y ese influjo tiende a que llegue autoconvencido de la conveniencia de la entrega, de cargar sobre sus hombros la responsabilidad de vivir la empresa como suya y hacer de su empleo mucho más que un trabajo<sup>18</sup>.

### *Política con la felicidad*

En cuanto al uso de la felicidad para la toma de decisiones políticas y

económicas, ya hemos dicho lo esencial a lo largo de todo el libro sobre el oscuro significado de la medida de la felicidad: la felicidad declarada está marcada por la deseabilidad social y no es realmente un parámetro de medida que permita comparaciones válidas. No se debería hacer política sobre medidas de felicidad subjetual declarada, sino sobre demandas razonables y justas de recursos materiales, morales e institucionales para que la gente se pueda hacer la vida.

El juicio de aceptabilidad de la vida se realiza en un contexto concreto, respecto de ciertos anhelos y posibilidades propios de un lugar y una época, de modo que, bajo circunstancias materiales muy diferentes dos personas podrían juzgar que sus vidas son razonablemente felices o aceptables, una porque sacó adelante a toda una familia en tiempos de penuria, con enorme esfuerzo, casi sin vida personal, sin placeres propios, y la otra porque pudo disfrutar desde la cuna de todos placeres y refinamientos. Pero el que, por así decir, príncipe y mendigo se declaren igualmente felices, ni ha servido, de hecho, para que el mendigo se quede contento con su hambre, ni puede servir para dejar de combatir las causas conocidas del hambre o del sufrimiento. Los hijos del mendigo, quizás ya libres de aquella penuria, vivirán otro contexto, otras fuentes de angustia, otra clase de anhelos y de dificultades, y puede que no se declaren más felices que su padre, pero disfrutan de un legado cultural más rico y no pasan hambre.

Las pretensiones de disociar la felicidad de la inversión en recursos, en políticas sociales o de bienestar, como se han llamado tradicionalmente, hoy son explícitas y están en boga, en abierta polémica económica, política y psicosocial con una pléyade de autores que muestran que «las desigualdades importan», «que las desigualdades perjudican» o que «la desigualdad mata» (Marzano, 2012 y Boltanski y Chiapello, 2005). Son el límite del escándalo y de la desfachatez y muestran a las claras la instrumentalización del discurso felicitarario por parte de la economía neoliberal. He aquí un ejemplo:

Tanto en la actualidad como en el pasado se han hecho tremendos esfuerzos encaminados a reducir la desigualdad de ingresos. Hay una extendida tendencia a sacrificar el crecimiento económico a la supresión de la desigualdad. Nuestros resultados sugieren que dichos esfuerzos están esencialmente desencaminados porque, en el mundo tal como lo encontramos, la desigualdad social de ingresos no reduce, en general, el bienestar individual subjetivo.

## *Sinergias políticas: las dos democracias*

Ha quedado clara, nos parece, la sinergia de la tradición positiva en general con el capitalismo y la democracia liberal, y de la psicología positiva, en especial, con el neoliberalismo de nuestro tiempo. La sinergia con el neoliberalismo, quizá merece la pena aclararlo aquí, no se vehicula en Estados Unidos necesariamente por vía del partido republicano, sino también, y muy especialmente, como ha mostrado Nancy Fraser, por el sector que ha sido dominante en el partido demócrata y que ella llama «neoliberalismo progresista», al cual define como «una alianza entre las corrientes mayoritarias de los nuevos movimientos sociales (feminismo, antirracismo, multiculturalismo y derechos LGTB), por un lado, y los sectores simbólicos, de lujo y orientados a los servicios del mundo de los negocios (Wall Street, Silicon Valley y Hollywood), por otro» (Fraser, 2017: 97).

La crítica al individualismo positivo en la que se inserta nuestro propio trabajo hace sinergia más bien con una amplia y variopinta tradición política que, al menos desde finales del siglo XIX y principios del XX, a la vista de los efectos del poder creciente de las grandes corporaciones en todas las esferas de la vida y del gobierno, demanda una democracia con más poder y autonomía, capaz de poner la economía al servicio de la vida social, y no al revés.

Una de las fuentes decisivas de esta tradición se encuentra en los movimientos reivindicativos norteamericanos contra los excesos generados allí por el crecimiento rápido y violento del capitalismo, ya desde finales del siglo XIX. John Dewey ofrece la más clara y completa obra de esta tradición, y una referencia imprescindible para completar el puzle histórico, científico y político que estamos dibujando. Dewey, filósofo, pedagogo, moralista, divulgador y activista, además de psicólogo, aúna criterios psicológicos (antiespiritualistas, no reduccionistas, evolucionistas, de desarrollo, antindividualistas) y filosóficos (pragmatistas, falibilistas, comunitaristas) con una visión sociopolítica global (un proyecto de reforma de la democracia enfrentado tanto al capitalismo imperante en Estados Unidos como al comunismo soviético).

La sinergia del plano científico-crítico y de la inquietud política le

permitió definir y defender precisamente una nueva clase de individualismo (Dewey, 2003b), la del individuo que se beneficia de una educación abierta y crítica en un sistema político democrático en el que los valores y principios políticos y sociales están por encima de los intereses del mercado. Bajo esas premisas, asegurando unas condiciones mínimas de vida y desarrollo físico, intelectual y moral, lo que la sociedad democrática hace florecer, desde su pluralidad, son individualidades con verdadera idiosincrasia, diversas, implantadas en su tiempo y en su mundo, pero solidarias con el sistema democrático y con la sociedad en su conjunto. Los productos del trabajo y del pensamiento de los individuos así entendidos revierten en la sociedad como un bien común. La democracia es su hogar y su fuerza para ser individualidades auténticas. Dewey lo planteaba por oposición a aquellas individualidades, hijas de la épica del colono americano del XVIII y XIX (el hombre solo ante el mundo que se defiende, se forma y se gobierna a sí mismo) y que resultan sin embargo patéticas en la vida real del común de los mortales a final del XIX o principio del XX, la del trabajador haciendo cola para solicitar empleo, viviendo en condiciones paupérrimas en los cinturones industriales, en el nuevo orden del capitalismo de los Estados Unidos. El individuo así entendido, al viejo modo «positivo», como ente asocial que se autodetermina solo por la fuerza de su pensamiento, que cree conocer su ser y sus motivos, y que cree poder lograr con su esfuerzo solitario, con el trabajo sobre su propio yo, el éxito y la felicidad, es, dirá Dewey, una quimera alienante. Durante los felices años veinte, antes del *crack* de 1929 y de sus terribles consecuencias sociales y políticas, antesala de la Segunda Guerra Mundial, ese individuo, si era de clase media, tenía además a su disposición nuevas distracciones de consumo, como nunca antes, mientras las grandes corporaciones se infiltraban en todos los espacios del poder efectivo y de la política pública, desde los ayuntamientos a la prensa, desde la policía a los jueces.

La relación del individuo con la democracia ha de entenderse, para Dewey, como una relación moral, una forma de vida. La democracia así entendida no se restringe a permitir que las individualidades manifiesten sus preferencias a través del voto y eviten conflictos mayores dejando que gobiernen los partidos y candidatos más votados. No consiste en pacificar por

el voto una diversidad de intereses originarios e irreductibles, sino en sostener y alimentar la diversidad sobre un interés común, el de la democracia como forma de vida y experiencia conjunta, comunicada, compartida (Dewey, 2004). La democracia así entendida es más bien el espacio político donde la individualidad encuentra su alimento y su sentido, tanto en la forja de su vida como en la contribución a la vida social, en mayor o menor grado, a sabiendas de que los avances técnicos y los cambios de sentidos y valores, hábitos y tradiciones, son cambios que, estructuralmente, van estableciendo modos de vida nuevos, formas nuevas de ser un yo a través del tiempo. La individualidad es por tanto un valor decisivo, pero es un individualismo leal, leal a la apertura lograda conjuntamente, y al sistema que lo permite; capaz de someterse a reajustes continuos a resultados de los productos de la acción, de los nuevos encuentros. A diferencia de Emerson, para Dewey es la democracia, no el mercado, el principio que permite unidad en la pluralidad.

Este ideal de comunidad democrática de Dewey arraiga en la idea de Peirce de «comunidad de investigadores» e incluye a la ciencia como parte del sistema de producción no solo de bienes materiales, sino morales, en la medida en que forma parte de la construcción racional de los valores y modos de vida, y que sirve como modelo de racionalidad, a través del *falibilismo* (toda verdad es sometible a discusión, pero mientras funcione o resista los embates críticos es, sin duda, una verdad, no porque sepamos que es absoluta y definitiva, sino porque funciona, y no conocemos por ahora nada mejor). La divulgación de ideas de la psicología científica evolucionista y funcionalista, como la que realizó Arland Weeks, fue parte de este espíritu, destinada a formar ciudadanos conscientes y colaboradores con las demandas de la democracia<sup>19</sup>.

No es un sistema sin conflictos. No se sueña con un «final de la historia» en que deje de haberlos. Los conflictos son consustanciales a la vida social y a la libertad. Pero no son siempre los mismos conflictos: la incesante creación capitalista de conflictos (la generación de pobreza, desigualdad, corrupción y alienación económica y moral) se vería muy atenuada. No es, insistía Dewey, una propuesta comunista, al modo colectivista soviético, que conoció y criticó, sino una democracia social, con mercado, pero con medios de

producción socializados —nada menos— e instituciones políticas capaces de mantener a raya la tendencia del capitalismo a imponer su lógica sobre la política y la vida<sup>20</sup>. Tampoco parece, diríamos hoy, que ese ideal de Dewey sea la clase de cosa que se ha llamado socialdemocracia en los últimos tiempos.

Esta noción de democracia es, como decimos, el modelo contrario de la democracia neoliberal que conocemos. Nunca ha dejado de reivindicarse, y más en tiempos de descrédito y desconfianza en las instituciones democráticas nacionales y supranacionales. Hoy parece un clamor, tras el nuevo *crack* económico, el de 2008, y a la vista del modo en que el neoliberalismo impone su lógica de mercado a todos los espacios de la vida política, a las relaciones sociales y al propio yo (que adopta la forma de una empresa, como hemos visto, transformando las relaciones en promoción y la formación en empleabilidad), tal como anticipaba Foucault en *El nacimiento de la biopolítica*, y recogen y desarrollan en nuestros tiempos ensayistas, politólogos, periodistas, filósofos, sociólogos y economistas de un amplísimo espectro, como Michael Sandel, John Rawls, Jürgen Habermas, Richard Bernstein, Noam Chomsky, Zygmunt Bauman, Eva Illouz, Slavok Žižek, Wolfgang Streeck, Nancy Fraser, Wendy Brown, Arjun Appadurai, Ivan Krastev, Christian Felber, Joseph Stiglitz o Thomas Piketty.

Amartya Sen, por ejemplo, cuando glosa las virtudes de la democracia establece tres rasgos que la caracterizan: (1) el valor *instrumental*, ya que la participación política y la libertad de los ciudadanos fuerzan la rendición de cuentas y la responsabilidad de los gobiernos mejor que cualquier otro sistema; (2) el valor *intrínseco* que tiene en las vidas humanas la libertad política, la participación y la contribución al bien social; y, en especial, (3) el papel *constructivo*: la democracia, dice Sen, nos permite aprender unos de los otros en la discusión, comprender necesidades y razones y formar valores (Sen, 2009). Los dos últimos son especialmente relevantes para una perspectiva psicológica, y coinciden con lo que hemos dicho sobre los desafíos que encara una biografía, ligados siempre a valores del mundo y a los otros (y por tanto a la reciprocidad y solidaridad), y a la historicidad de los modos de vida, los valores y las formas de ser un yo. Esta historicidad ha cursado sin duda bajo todos los sistemas políticos, democráticos o no, pero

seguramente puede hacerlo con menos resistencia y sufrimientos en un espacio político que formalmente asume ser marco de esa transformación histórica.

La utopía de Dewey sirvió de inspiración para políticas concretas. Dewey fue un destacado líder del movimiento progresista norteamericano (*Progressivism*). El progresismo, complejo y variopinto, fue el protagonista decisivo de las movilizaciones y transformaciones políticas en Estados Unidos entre 1890 y 1930, y logró entre otras cosas imponer medidas para perseguir la corrupción, confiscar tierras a los especuladores, reformar la ley electoral, garantizar el voto secreto, conquistar el voto para las mujeres, promover derechos sindicales, incluyendo un horario laboral; regular el trabajo infantil en fábricas y talleres, promulgar una ley de inmigración, establecer un impuesto progresivo sobre la renta, obtener el control estatal de ferrocarriles, correos y telégrafos; establecer planes agrarios y ofrecer préstamos subvencionados a los agricultores. Las ideas de Dewey fueron guía fundamental para las reformas de la escuela en Estados Unidos, inspiraron en parte las medidas del New Deal de Roosevelt para la salida de la crisis y, por otro lado, se han convertido en referente, recuperado del olvido, para el renacimiento del pragmatismo. El nuevo «giro pragmático», protagonizado por Hilary Putnam, Richard Rorty y Richard Berstein (Bernstein, 2013), entre otros, ha sido uno de los principales frentes críticos al giro lingüístico y al positivismo (a la idea de que existan hechos ajenos a todo valor, que el conocimiento consista en recepción de hechos elementales y que la acción de los sujetos sea irrelevante en la justificación de la verdad científica).

La utopía de la democracia social deweyana, con su «nuevo individuo», no ha sido pues una quimera intelectual y política, sino una tradición que ha generado una argumentación académica y una praxis política que, en el ámbito cultural del capitalismo, ha plantado cara al desarrollo de la democracia liberal y del individualismo «positivo». El resto de la historia, tras el final del New Deal, y del periodo del *Welfare State*, explicado en buena medida por la existencia del bloque soviético y las disputas de territorios intermedios propias de la Guerra Fría, es bien conocida. El programa económico neoliberal (el de la escuela austriaca, con Hayek, y el de los *Chicago Boys*) comenzó su realización política de la mano de Augusto

Pinochet, Margaret Thatcher, Ronald Reagan y Bill Clinton; extendió su influjo más o menos intensamente a través de políticas de «tercera vía», como la de Tony Blair, o socialdemócratas, como las de Felipe González y José Luis Rodríguez Zapatero; se propagó a través de las escuelas de negocio y de las facultades de economía, logró la progresiva desregulación de los mercados, deslocalizó empresas, combatió el sindicalismo, desplegó una enorme actividad especulativa; reinició una rápida producción de desigualdad y acumulación de riqueza, cada vez más esquiva a mecanismos claros y justos de tributación y redistribución, generó crisis regionales y finalmente una crisis global que afectó directamente a una parte importante de la población norteamericana, cuyo descontento —a la vista de que Hilary Clinton no era percibida como alternativa fiable— canalizó el voto hacia Donald Trump, señal, para muchos, de un punto de inflexión de la expansión neoliberal.

Friedrich Hayek, uno de los pilares filosóficos y económicos del programa neoliberal, escribe en 1945 su *Individualismo, el verdadero y el falso* (Hayek, 2009), tratando de fijar una noción de la naturaleza de los individuos que respalde o justifique su modelo económico. Pero lo que hace en esta obra es discutir básicamente como un empirista contra el racionalismo cartesiano, como si no hubiesen existido las alternativas a racionalismo y empirismo, empezando por Kant, la psicología experimental, el funcionalismo y el constructivismo incipiente, el pragmatismo entero o el programa filosófico, científico y político de Dewey. Hayek sostiene que el buen individualismo, el verdadero, es el que deriva del empirismo inglés (Locke, Hume, Mandeville, Tucker, Ferguson y Adam Smith) porque esta tradición asume una «naturaleza humana» muy limitada, con componentes irracionales de partida, tal como la describía Adam Smith: perezosa, indolente e irreflexiva en origen, hasta que el mercado y la propiedad privada hicieron posible que se comportara de modo reflexivo y atento a las relaciones medios-fines. No cabe esperar de ella más que una modesta acción en una esfera limitada, la de sus intereses y su visión subjetiva del mundo. Las resultantes de su acción, como son el lenguaje, el dinero, el derecho o el Estado, no pueden ser calculadas o diseñadas conscientemente, aunque una vez realizadas resultan eficaces, providenciales.

Del hombre no cabe por tanto esperar ni aceptar proyectos universales de sociedad y economía, y quien lo pretende, advierte Hayek, sigue la equivocada senda del racionalismo (Descartes, los enciclopedistas, Rousseau, los fisiócratas e incluso Bentham y sus seguidores Stuart Mill y Herbert Spencer, influidos por los franceses). La visión racionalista de la naturaleza humana es mucho más arrogante, pues cree que si el individuo se atiene a la Razón, puede e incluso debe proyectar el mundo, trazar un ideal, y pujar por su consecución. Pero tales proyectos, concluye Hayek, conducen inexorablemente al colectivismo, a la destrucción de la verdadera individualidad, que es el mismo mal que aqueja al socialismo. El libre mercado, sin intervención estatal, sería precisamente el mecanismo que permitiría convertir al débil ser humano en parte de un proceso más complejo y extenso de lo que él mismo pudiera comprender, y alcanzar así grandes resultados que ni siquiera formaban parte de sus objetivos, que no cabían en su imaginación. La libre iniciativa funciona siempre que no sea estatal, siempre que no sea decisión, planificación e intervención sobre aspectos generales de la sociedad o la economía. Por algún insondable designio, advierte Hayek, cuando se hace eso, sea con un plan quinquenal soviético o con las medidas de fomento del empleo del New Deal de Roosevelt, se camina hacia la asfixia del individuo, hacia el colectivismo totalitario. ¿No cabe nunca, entonces, tomar decisiones generales de orden social y económico, y más a medida que hay información social fiable y ciencia social, urgencia derivada de los efectos catastróficos de no tomarlas, y voluntad mayoritaria creciente? La naturaleza de nuestra modesta mente subjetiva está a la base, como impedimento. Pero lo insondable resulta en realidad superficial: no es más que la mente empirista, ensimismada y escéptica, sin evolución y sin historicidad, previa a Kant y a Darwin, a las nociones de sujeto, desarrollo, génesis y construcción social. En 1945 esto no es psicología «a la escala de su tiempo».

Establecidos así los fundamentos de la naturaleza humana, se apresta Hayek a defender una noción de democracia tan peculiar como representativa de la vida real de nuestros días. Empieza por poner en duda que se deban aceptar como vinculantes los puntos de vista de la mayoría, porque cuando están en juego los intereses de un sector particular de la actividad económica

el punto de vista de la mayoría será siempre reaccionario, nos dice. El mérito de la libre competencia es precisamente, a su juicio, dar a ciertas minorías el poder dominante. La democracia es aceptable siempre que la mayoría asuma ser dominada. La democracia así entendida tampoco es igualitaria: Hayek no ve razón para, aparte de tratar a todas las personas igual, *hacerlas* a todas iguales, y no en sentido moral o educativo, o similar, sino en sentido económico, porque lo primero que hay que respetar es el *derecho a ser desigual* gracias a su capacidad o su fortuna. Y con esto no está reivindicando un principio relativo de desigualdad basada en el mérito. La desigualdad es un principio absoluto: nadie, dice Hayek, debería tener derecho a decidir el estatus de otro hombre, y esto por encima de nuestro sentido de la justicia o de nuestra envidia.

Hayek advierte además contra otra clase de individualismo, demasiado creativo, que fomenta el desarrollo de una «personalidad original», capaz de expresar en todos sus aspectos lo que considera justo y verdadero. Ese culto a la personalidad distinta, original y creadora lo remite Hayek a la tradición alemana (Goethe y Humboldt, por ejemplo, que influyen en el Stuart Mill de *On Liberty*) y, nos dice, no tiene nada que ver con el verdadero individualismo, sino que es peligroso también porque puede amenazar al funcionamiento tranquilo de un sistema individualista basado en aquellos modestos individuos, al modo británico. En efecto, esas almas germánicas se niegan a conformarse a costumbres y tradiciones, a reconocer nada que no esté racionalmente planificado, y en las divergencias y el desconcierto resultante acaban por desesperar y atraer al polo opuesto, la demanda de un Estado totalitario unificador (Hitler).

Así pues, Hayek está proponiendo el capitalismo como antídoto de un Estado totalitario y, de nuevo, como Newfield decía a propósito de Emerson, presentándolo como *un sistema providencial* que respeta todo lo que cabe respetar la menguada individualidad, pero dentro de un orden, el de un Todo que ahora es el mercado y sus minorías victoriosas, rectoras de la democracia.

En suma, a la escala tan general que hemos elegido, el modelo de individualismo de tradición positiva hizo sinergia con el desarrollo del capitalismo y, más tarde, ya en nuestros días, la psicología positiva con aspiraciones científicas hace sinergia con el neoliberalismo hegemónico. La

crítica que aquí estamos presentando hunde sus raíces en desarrollos científicos evolucionistas, funcionalistas y constructivistas que ya a principios del xx hicieron por su parte sinergia (en la obra de Dewey de modo muy destacado) con la utopía de lo que podríamos llamar una *democracia social*, cuya oposición a la democracia liberal, a través del movimiento progresista, indujo reformas políticas de carácter social, económico y educativo, que fueron parte importante del legado político y de la forma de vida norteamericana hasta el inicio del nuevo ciclo capitalista neoliberal.

El trazado de estas dos grandes corrientes opuestas es ciertamente muy general, y no contempla matices e intersecciones, pero ofrece la orientación mínima que pretendemos en estas páginas, a saber, mostrar que la polémica científica de la que nos ocupamos está implantada políticamente, que tiene una larga historia, una historia de lucha intelectual en contextos políticos, y que para entender cabalmente el formato y enfoque de las contribuciones científicas es imposible desvincularlas de los contextos políticos con los que mantienen relación.

Ahora bien, la relación *no es la de una mera inducción o determinación* de la producción científica por parte de los poderes o intereses políticos existentes. ¿Cómo es en concreto esa relación? ¿Cómo funciona en las ciencias sociales, tan claramente conectadas con valores, intereses y marcos políticos? ¿Cómo funciona, en general, la relación ciencia-sociedad, verdad-interés, hecho y valor? Afrontar esta cuestión es esencial para una perspectiva como la nuestra, porque marcará la diferencia tanto con las posiciones *positivistas* (la ciencia social, como la natural, describe hechos y debe permanecer incontaminada de valores e ideologías) como postestructuralistas, posmodernas o *construccionistas* (la ciencia social no es un conocimiento sustantivo, sino un conjunto de prácticas de conformación y control social promovido por los poderes existentes en cada momento).

TABLA 10.1. Las «dos democracias». Dos visiones sociopolíticas ligadas a dos concepciones académicas enfrentadas de la psicología

Democracia liberal y psicología positiva	Democracia social y psicología constructivista-histórica
--	--

Economía	neoliberalismo	mercado controlado socialmente
Estado	mínimo, libre mercado	fuerte, garante de derechos y procesos sociales e individuales
Democracia	elección de gobiernos no enfrentados al régimen económico	Modo de vida moral (Dewey), contexto de transformación de individuo y sociedad
Individuo	mente «autodeterminada», bases innatas de sus motivos (lucro)	operador darwiniano, construcción social del yo en contexto histórico concreto
Metas y valores	felicidad individual, emoción positiva, autodesarrollo, compromiso instrumental	vida y acción significativa en contexto histórico-político
Evolución y comportamiento	neodarwinismo, innatismo, psicología evolucionista	no innatismo, desarrollo, epigenética, psicología comparada, selección orgánica
Ciencia y verdad	positivismo, científicismo	falibilismo, pragmatismo, constructivismo

### *¿Qué les pasa a las ciencias sociales?*

A las ciencias sociales les pasa algo especial que las hace diferentes de las ciencias naturales en un aspecto clave. La polémica sobre la psicología de la felicidad que ha desencadenado la psicología positiva es precisamente un caso paradigmático, un banco de pruebas privilegiado para analizar esto que les pasa a las ciencias sociales y, en particular, a la psicología. Por eso merece la pena que nos detengamos un momento en esta cuestión, tópica en la filosofía de la ciencia, presente en la discusión sobre los fundamentos de cada una de las ciencias sociales<sup>21</sup> y, por supuesto, largamente discutida desde el inicio mismo de la psicología experimental y a lo largo de toda su larga historia de repetidas «crisis de identidad»<sup>22</sup>.

*Hechos y verdades, sin positivismo*

La empresa de hacer ciencias humanas no consiste en una descripción objetiva y neutra de la naturaleza humana. Esto se debe a que no hay una naturaleza humana ya acabada, susceptible de ser descrita y fijada. Entre otras cosas porque no hay oposición absoluta entre naturaleza y cultura, y porque la naturaleza como algo que marca destino es una idea neodarwinista que no cuadra con las perspectivas epigenéticas actuales, como hemos visto al hablar de evolución. Por eso la tarea de la ciencia social no es tanto desvelar «la naturaleza humana» como *participar en la construcción histórica de lo humano*, de lo que ha sido en el pasado y de lo que es y puede llegar a ser lo humano. Ya están en marcha, ya están participando en ese proceso. Y no son, a nuestro juicio, mera ideología, aunque la contengan o participen de ella. Lo hacen *sobre conocimiento fundado*. Esto tiene que ver con lo que se ha llamado objetividad, pero no es la objetividad del positivismo, esa concepción de la ciencia que suponía que la verdad es la descripción de «hechos objetivos», «puros», desinfectados de toda contaminación de valores, expectativas, marcos, presuposiciones o, en general, dimensiones de acción del sujeto.

Después de un siglo de crisis de esa idea y de crisis general del positivismo, iluminada y espoleada en buena medida por autores de sensibilidad pragmatista como Hilary Putnam o Richard Bernstein<sup>23</sup>, no hay modo de asumir, para las ciencias en general, que la verdad consista en demostrar la adecuación entre nuestras teorías (supuestamente fabricadas con hechos objetivos, que en último término descansan en la realidad psicológica de la sensación, por la que captamos o recibimos partes elementales de la realidad, sea en forma de imágenes o de *bits* de información) y la realidad. La raíz última del problema del positivismo es esa mala teoría de la sensación, esa mala psicología (empirista, realista). Como hemos explicado al principio del capítulo anterior, una sensación no consiste en la recepción de algo, sino en el uso de un contacto físico con el mundo. Un ladrillo también contacta con radiación electromagnética, pero no ve nada. El contacto es imprescindible, pero no suficiente. Así que el hecho de que llegue a haber algo-ahí, de que haya una experiencia significativa mínima, es un acto orgánico, no una recepción, y por eso no se puede, ni en la propia sensación, extirpar al operador, al ser vivo. Si lo quitamos, no hay «dato». Hay «dato»

justo porque está presente el organismo. El «dato» no es «dado», es «hecho». Esta es la raíz de la idea ya común en filosofía de la ciencia: que no hay hechos libres de teoría.

En general, entonces, si podemos hablar en ciencias de hechos y verdades, no es en el viejo sentido positivista, sino como *construcciones consistentes*, construcciones que integran una multiplicidad compleja de fenómenos (experimentos, conocimiento empírico, teorías contrapuestas...) en una resultante más potente y explicativa que otra u otras en competencia, y dada siempre bajo ciertos marcos o presupuestos. Ninguna teoría es absolutamente consistente, cerrada, hermética, sin fisuras ni problemas; pero puede mostrarse normalmente que es mejor que otras, en todo o en parte. Ese es el criterio de verdad, un criterio de superación y consistencia referido no «al mundo en sí», que nunca tenemos, sino a lo que ya tenemos, otras operaciones, otras teorías, que ya funcionan en algún grado, ya hacen mundo.

Esto pasa en física y en ciencias sociales. Es genérico. En ambos mundos hay construcciones consistentes, hechos, en el sentido expuesto. Por ejemplo, en psicología, sería difícil dudar de la consistencia experimental, empírica e incluso, en ocasiones, matemática de productos como la ley psicofísica de Weber, los fenómenos de bloqueo, ensombrecimiento o inhibición latente, las regularidades de los programas de reforzamiento, las fases generales del desarrollo, los efectos de la experiencia temprana en el posterior aprendizaje del canto en determinadas aves, el papel del apego en el desarrollo emocional, las rutas fonológica y léxica de lectura o los factores biológicos, sociales y de estrés presentes en un brote psicótico. Como las ciencias son producto de la acción humana, los agentes de esas acciones nunca son — recordemos— entes asociales. Presuponemos siempre organización social de la acción a través de instituciones y mediación de la acción a través de los productos histórico-culturales disponibles en ese momento histórico concreto. Es este el contexto sociohistórico e institucional en que hemos de entender la acción de los científicos. Pero la acción no es nunca independiente de valor, de motivación, de sentido y propósito.

*Las ciencias sociales como ciencias  
que incorporan la acción*

Las ciencias sociales son *ciencias operatorias*. Podríamos entender por ciencias operatorias aquellas en cuyo ámbito de estudio se encuentran directa o indirectamente sujetos que actúan o han actuado. También la biología tiene dimensión de ciencia operatoria en la medida en que en su ámbito de estudio se encuentran organismos que son operadores (empezando por nosotros). Desde Darwin, la psicología comparada asumió la tarea de investigar estos procesos inteligentes y adaptativos en el mundo animal, y hoy ha sido extendida por la etología y la sociobiología. En general, la psicología es la disciplina que estudia esos procesos, la dinámica y desarrollo de las operaciones y ese es el nexo que conecta las ciencias sociales con las ciencias de la vida, con la biología. Lo social no está fuera de la evolución ni de la biología. En el mundo animal no humano hay sensibilidad, memoria, aprendizaje, conocimiento, significado, individuación, comunicación, organización social y transmisión social de hábitos, a veces muy complejos, como tácticas de caza grupal.

No hay un corte absoluto entre biología y ciencias sociales (de las sociedades humanas, normalmente), pero hay diferencias. Solo los humanos hacemos ciencias sociales (y desde hace poco, unos siglos, desde que comenzamos a escribir nuestra historia).

Pues bien, las ciencias sociales estudian los *productos* de la acción de los sujetos (el lenguaje, las instituciones, la organización social, los mitos, las costumbres, los sistemas de símbolos o imágenes, las técnicas, las artes, los artefactos tecnológicos y hasta las ideas), sus *relaciones estructurales* (de parentesco, de intercambio económico, de clase, de liderazgo, etc.), su *historia* (historia de las grandes transformaciones y épocas, de grandes hechos, a menudo obviando, pero no ignorando, las infinitas acciones cotidianas e imprescindibles que hay detrás) o *la dinámica misma de su acción* (esa es, como hemos dicho, la tarea de la psicología).

Así pues, la presencia de sujetos y operaciones en ciencias sociales es *triple*: (1) la de quien ahora investiga, (2) la de otros investigadores que ya han contribuido a poner algún orden a esos fenómenos y son referencia ineludible para quien ahora investiga y (3) la de los fenómenos que estudia, productos y marcos de la acción de sujetos o, directamente, dinámicas de la acción de sujetos. Es este último nivel el que las diferencia sustancialmente

de las ciencias físicas.

### *Psicología para las ciencias operatorias*

Las ciencias operatorias no pueden, ni deben, eliminar de modo absoluto los componentes específicos, característicos, de la acción de los sujetos, el hecho de que estos, los sujetos, actúan no solamente bajo principios causales, sino funcionales y significativos, con memoria y propositividad y que, en el caso de nuestra especie, como hemos dicho páginas atrás, incluye conciencia del yo en un mundo histórico y adhesión a praxis vitales y marcos morales, religiosos y políticos, como parte de la tarea de orientar y gobernar la vida.

La realidad decisiva de los procesos operatorios es que *son genéticos*, son procesos de generación de nuevas formas de acción, de nuevo significado, nuevos hábitos, nuevas técnicas, nuevas decisiones, nuevos conceptos, etc. Dicho en general, son procesos por los que construimos nueva realidad, generamos lo que no había ni podía ser estrictamente predicho o anticipado. Los procesos de construcción tienen una lógica. En absoluto esta lógica se parece a «inventar» en vacío o «crear» de la nada (la psicología genética nació contra el espiritualismo, recordemos). Se parece más a las cadenas de tanteos y reajustes por las que hacemos una ruta nueva de vuelta a casa, el tarareo completo de ese estribillo, un mueble a medida, una conversación o una teoría. Investigar y comprender esta lógica genética es una de las tareas centrales de la psicología, una tarea que sin duda ha dado frutos, pero que dista mucho de estar satisfactoriamente completa<sup>24</sup>.

Los procesos genéticos no son reducibles a una cadena de explicación causal en la que se supone que los «efectos» son la suma de las «causas». Por supuesto que podemos predecir (y es una de las formas de conocimiento típicas de la psicología, o la sociología, perfectamente útil), sobre un fondo de conocimiento de procesos pasados, que bajo tales y tales condiciones conocidas, *probablemente* se generarán pautas de acción similares a las ya conocidas. Por ejemplo, los niños en cuya crianza no ha podido establecerse normalmente el vínculo, probablemente presentarán disfunciones de organización emocional y relación social, y rendirán peor académicamente. Pero *no tenemos una línea causal a priori*, porque el proceso, la resultante

comportamental, *debe ser realizada*, debe ser *generada* en el desarrollo de cada niño. En ocasiones, esos niños logran compensar en algún grado las deficiencias, aprovechando un soporte social adecuado, o logran hacer de la lectura un refugio y una tabla de salvación, yendo más allá de la previsión estadística que, recordemos, no era ley, sino «media» de procesos comportamentales acumulados, todos ellos, también, genéticos. Los fallos en las encuestas de opinión, o de intención de voto, son ejemplos de lo que decimos: el proceso, cuando trabajamos en ciencias operatorias, implica siempre la posibilidad de que el sujeto «mueva ficha», haga algo aquí-ahora, referido al contexto y a las demandas aquí-ahora. Ese algo no lo tenemos «causalmente» previsto, aunque en ocasiones sea altamente probable. Y no podía ser previsto, como no se puede prever la física o la música del futuro. Para llegar a verla, hay que hacerla.

Entendemos cada vez mejor la lógica de la acción, los procesos de génesis, pero justo por ello, porque sabemos que son genéticos, sabemos que son distintos a las cadenas de explicación «determinista» en ciencias físicas que nunca cuentan con esta «apertura» genética de los objetos que estudian<sup>25</sup>. Por eso las ciencias sociales son ciencias «históricas», no deterministas: están basadas en la acción de sujetos, que es genética e irreversible. Si predicen algo, como hemos dicho, es bajo la forma de una proyección estadística, no determinista en el sentido clásico, porque ese algo que haya de llegar, llegará haciéndolo, y en esa acción cabe apertura.

La psicología, así entendida, como teoría de las operaciones, es tan natural como histórica; permite articular la evolución con la historia. Es imposible entenderla sin la categoría de evolución, como si correspondiese únicamente al mundo humano (al reino del espíritu, de la cultura, del símbolo, del lenguaje, de la conciencia de sí, de la aparición de valores), ajena a lo orgánico; y es imposible entenderla ajena o independiente a la historia, la cultura y las instituciones. Precisamente para permitir esto hay que evitar convertir tanto lo orgánico como lo cultural en «causa» determinista de la acción. El gen y el cerebro no son «la causa que determina los actos», sino recursos orgánicos para que sean posibles procesos de génesis. El lenguaje, las instituciones, las costumbres, la sociedad o el poder, no son «la causa que determina los actos», sino las condiciones que establecen posibilidades y

limitaciones específicas a los procesos de génesis.

### *Valores epistémicos*

Las ciencias físicas están hechas por sujetos humanos que dedican largos años de sus vidas a la preparación en habilidades operatorias específicas para hacer ciencia, pero las realidades que van definiendo (elementos químicos, moléculas, placas tectónicas, campos magnéticos, átomos, *quarks*, cuerdas, branas...) no son operatorias, no funcionan bajo principios de valor, no necesitan y persiguen cosas «buenas para vivir». En las ciencias operatorias, como decimos, sí. Las operaciones están ligadas a valores, valores para la vida: supervivencia, predominio, dominación, comprensión, colaboración o lo que sea, y no solamente a relaciones causales.

Las operaciones, los actos, están ligadas a valores desde su raíz, como muestra por ejemplo Svend Brinkmann (2009). Esta es una clave científica que la psicología aporta hoy para comprender precisamente el fundamento de ese «desplome de la dualidad hecho/valor» del que habla Putnam, y para dejar claro que no cabe fundar dicha dualidad en la psicología. La psicología funcionalista y la filosofía pragmatista estuvieron siempre interesadas en los procesos de valoración, como queda patente en las obras de Dewey y de Clarence Irving Lewis, el poco conocido «último de los grandes pragmatistas»<sup>26</sup>. No ha desaparecido en psicología el interés por los valores, aunque sostenido más por tradiciones socio-culturales que por tradiciones positivistas (Rosa y González, 2012).

Es imposible desligar la acción, las operaciones, del sentido y del valor. En el caso de los científicos, para seguir nuestro hilo, es imposible desligar sus operaciones de los valores que las acompañan. Podríamos clasificar esos valores en tres tipos o tres niveles, que llamaremos valores epistémicos, valores del cuidado y valores de cosmovisión.

No hay ciencia, ni natural ni social, que pueda existir si no están funcionando de hecho (como emoción, como actitud, como norma defendida por instituciones, como actos de vigilancia de dicha norma) los *valores epistémicos*: claridad, transparencia, exactitud, descripciones minuciosas, rigor conceptual y metodológico, experimentos y técnicas replicables,

metodología reconocible y descrita cabalmente, fecundidad, economía de medios, etc. Son valores comunes tanto a ciencias naturales como a ciencias sociales y derivan, seguramente, de una condición básica de la racionalidad humana, a saber, que es compartida, que sus operaciones y argumentos son comunicables y replicables por el siguiente sujeto. Es lo contrario de aquello que lleva oscuridad deliberada, truco, engaño o falsedad, que trata de ocultarse y que costará descubrir. La trampa en ciencia, que siempre se da, pero siempre se persigue, es de este tipo. Por ejemplo, trampa es lo que hizo *sir* Cyril Burt inventando directamente sus datos psicométricos para demostrar la inferioridad congénita de la «raza negra» y justificar así políticas de exclusión y de eugenesia (Gould, 2007). Su colega Terman tenía unos intereses ideológicos parecidos, pero se atuvo a los cánones metodológicos de las investigaciones psicométricas de la época, es decir, al procedimiento consensuado para generar hechos, todo lo consistentes que dicha metodología permite. Hoy tenemos hechos y teorías mejores, empezando por la epigenética, que impiden pensar en tal inferioridad congénita. Sin embargo, Terman ha pasado a la historia como un científico; hubo que tener en cuenta y discutir y dar un sentido, aun crítico, a sus datos. Burt ha pasado como un tramposo. Una vez descubierta la trampa, sus datos son basura, no datos, y quien los haya tenido en cuenta de buena fe ha perdido tiempo y esfuerzo de su vida. Ejemplos de esta clase no han dejado de suceder, aunque a menudo las formas de la trampa son más sutiles, y hoy tienen que ver más bien con llevar al límite las metodologías y las posibilidades de la estadística, esa que nos permite decidir en los experimentos que «esto es un hecho» con tal grado (según los cánones consensuados) de confianza.

Parece claro, pues, que los valores epistémicos en general forman parte de cualquier empresa humana de conocimiento compartido (algo que recuerda la comunidad ideal de hablantes de Habermas, un conjunto de mínimos éticos para que exista diálogo constructivo y no, de entrada, manipulación y engaño), y que por supuesto son parte de las ciencias. Cuando se subvierten, la ciencia es usada para la manipulación, el engaño o la dominación política. Y el engaño y el daño derivado pueden tener dimensiones colosales, como ha sucedido con medicamentos poco o mal probados (la talidomida), sustancias cuyos beneficios públicos no son reales (el caso del Prozac) o medidas

sociales mal fundamentadas (los recortes de ayudas sociales y educativas a población negra marginada, bajo supuestos de inferioridad congénita).

### *Valores del cuidado*

Pero en ciencias sociales hay otro conjunto de valores funcionando, que tienen que ver con la naturaleza misma de lo que se investiga, los actos, relaciones y estructuras de relación humana, desde el punto de vista de procurar la mejora de algún aspecto de esas relaciones para la reducción del sufrimiento final de cada persona implicada en dicha relación. Podríamos llamar a los valores aquí implicados valores del cuidado.

Tanto la medicina como la psicología (en especial la psicología clínica, pero también la psicología del desarrollo y la educativa), y otras disciplinas afines como la enfermería, la fisioterapia o la logopedia, formarían parte del campo más específico de disciplinas donde los valores del cuidado («cara a cara», sujeto con sujeto, como sucede típicamente en clínica) arraigan y son más evidentes.

Aquí los valores epistémicos siguen presentes, como respeto a la verdad (a los mejores hechos contruidos), para poder conectar operaciones (ser claro, que el otro te comprenda, que pueda seguir instrucciones, etc.). Pero hay un compromiso añadido con el mayor respeto posible al bienestar del otro (salud corporal, personalidad sana, tratamientos paliativos del dolor, corrección de disfunciones del desarrollo emocional, atencional, cognitivo, lingüístico o de la personalidad; análisis y explicitación del origen de traumas; entrenamiento en habilidades sociales, en manejo de recursos institucionales; desarrollo de la autonomía personal, prevención de drogodependencia, desarrollo de comunidades, protección a la infancia, intervención con personas vulnerables o en riesgo de exclusión, integración social, reinserción, manejo de recursos sociales, orientación escolar y laboral, mediación en conflictos...). La institucionalización más antigua de los valores del cuidado la tenemos en el Juramento Hipocrático: actuar para el bien del otro, del «paciente», con quien el médico se relaciona desde una posición de superioridad relativa, justo a través del conocimiento adquirido (legado) que posee y desarrolla, y que podría usar (tanto el conocimiento como la confianza que el paciente deposita

en él, derivada de ese conocimiento que se supone que tiene) no ya para hacer «trampas» epistémicas, sino para hacer «daño» a la persona (daño orgánico, cognoscitivo, emocional, moral).

Los valores del cuidado no se reducen a las disciplinas «de la salud» que acabamos de comentar. Están presentes en todas las ciencias sociales. La sociología (y el trabajo social), la psicología social, la etnografía, la economía o la politología también los incluyen, aunque menos ligados al cuidado del cuerpo y de las operaciones, y más focalizadas en procesos estructurales de relación entre sujetos (sistemas de parentesco, dinámicas de funcionamiento en el trabajo, equilibrio o desequilibrio grupal y social, conflictos por contacto cultural, colonización, enfrentamiento étnico, de clase, marginación, pobreza...). Están presentes de modo muy especial en la economía cuando, por ejemplo, como sucede en la obra de Amartya Sen, discute el sentido mismo del «crecimiento» y el «desarrollo», y su necesaria conexión con la disponibilidad de recursos para el bienestar físico y para la realización personal.

Sin los valores del cuidado en pie (vividos como emoción, como deber, como máxima personal, como norma sostenida, observada y vigilada por las instituciones, los profesionales y las personas afectadas) no hay praxis del cuidado, pero tampoco investigación. La investigación implica ese vector asimétrico hacia el bien, esa preocupación por lo que podría ser mejorado. Que sigan en pie los valores del cuidado en una situación concreta, a menudo ambigua (incluso cuando ni siquiera está claro en un contexto concreto qué sería el bien, qué sería mejor), ni está garantizado ni es trivial. Los intereses en contra son profundos. Cuando el sistema falla tenemos no solo «trampas», sino procesos amorales, incluso criminales, de investigación o praxis (uso impropio o incluso criminal de sujetos para probar fármacos; aplicación indiscriminada e injustificada de métodos de valor limitado, como el uso masivo de la lobotomía en los años cincuenta en Estados Unidos).

### *Valores marco o de cosmovisión*

Pero hay un tercer nivel o plano de valores para las ciencias humanas, que es relativamente independiente de los anteriores, que en general los engloba,

pero no se reduce a ellos. Podríamos llamarlos, en honor a Kuhn, valores de cosmovisión, «marcos de sentido» de los que hemos hablado en páginas anteriores al discutir el problema de la felicidad. Son los valores ligados a una visión global del sentido de la vida humana, a una propuesta de orientación de la vida, organización de la sociedad, aspiraciones de futuro, destino de la humanidad (a menudo ligados a doctrinas sobre la vida buena o la felicidad), etc. Pues bien, esta clase de valores (políticos, religiosos, filosóficos, estéticos...) están presentes en las ciencias sociales, como Kuhn enfatizó, porque influyen en el marco cognitivo y en la orientación del científico.

A estas alturas, podemos comprender que esos valores influyen, como los epistémicos o los del cuidado, no porque «degraden» la «objetividad» del científico, sino porque, como hemos dicho, hacer ciencias sociales es estar en el mundo y en la historia participando del hacerse de lo humano, de la construcción de lo humano, y esto no puede hacerse desde «ninguna parte». Solo puede hacerse desde o a partir de alguno de los espacios de referencia de valor y sentido para la vida y las esperanzas humanas, alguno de los «marcos de sentido» dados como producto histórico y respecto de los cuales, ya lo hemos visto, la biografía humana no tiene más remedio que tomar partido, adoptándolo, ignorándolo, reformándolo, integrándolo, criticándolo, o lo que sea, como praxis de sentido personal y como implantación política.

La actitud positivista tradicional, que ve la ciencia como una entidad neutra, ajena a todo componente político, es ella misma una posición filosófica —empirista— y política —liberal, normalmente— puesto que existen otras maneras de hacer ciencia, igual de «objetivas» o consistentes, abiertamente implicadas en posicionamientos políticos, no «tergiversadas», sino alentadas o enmarcadas por ellos. Por ejemplo, la común ausencia de discurso político explícito en la enseñanza y la defensa actual de la economía neoliberal, y su presentación al público como un hecho científico inapelable, son ellos mismos un suceso político, sin perjuicio de que tengan sin duda componentes científicos.

Así pues, el ejercicio de las ciencias sociales (1) no es ajeno a estos valores de cosmovisión; (2) no puede serlo (no hay biografía, incluyendo la del científico, ajena a la construcción de sentido y realidad humana en la que su propia disciplina está implicada dialécticamente, en conflicto unas

posturas con otras, unos enfoques con otros) ni debe pretenderse que lo sea y, (3) al igual que en los casos anteriores, el ejercicio de valores o la implicación en ellos no tiene nada que ver con la «trampa», «el daño» o la «pérdida de objetividad». Es más bien al contrario: no hay objetividad posible (en nuestros términos, construcción de realidades consistentes) si no se realiza en las condiciones reales y concretas de la operatoriedad de los sujetos, de su biografía y del momento histórico.

La implicación con valores o ideales es un componente estructural de una vida humana y un motor de acción. Un bello ejemplo de este proceso, que en este caso viene de la física (porque también los factores de cosmovisión del científico están presentes en las ciencias naturales, como Kuhn mostró), fue la pelea de Johannes Kepler con sus datos astronómicos, heredados en buena medida de Ticho Brahe, que acumuló observaciones astronómicas toda su vida. Kepler encontró que los cálculos mostraban que las órbitas de los planetas son elípticas y no circulares, que es como él suponía que debían ser, según su imagen de la perfección a Dios debida, tomada del platonismo. Kepler, alarmado por el resultado, rehizo laboriosamente los cálculos varias veces, hasta convencerse de que eran buenos, consistentes (no había errores operatorios, el hecho estaba bien construido). Las elipses entonces tenían que ser verdad, no tenía verdad mejor, y hubo de aceptarlas, pero, eso sí, trató de justificar de una manera nueva la preferencia de Dios por las elipses, y el secreto y más profundo mensaje geométrico que quizá la elipse contenía para la humanidad.

No hay hechos sin valores, en general. No los hay en ciencias humanas, tampoco, y especialmente porque no hay ciencias sociales ajenas a las operaciones de los sujetos humanos, que son acción biográfica en la historia y que por lo común, cuando esos sujetos son científicos sociales, hacen de la profesión científica parte esencial del significado y valor de la vida, pero sin dejar de proyectar en la tarea científica intuiciones y valores derivados de esa cosmovisión que ha acabado por formar parte de la estructura de sentido de su vida. Y esto incluye, antes que nada, al científico que profesa apasionada y sinceramente la entrega a la objetividad, creyéndola ajena a valores. Esa postura vital, por cierto, a menudo no resta un ápice de valor a la producción de ese científico: ha sucedido mil veces a lo largo de los años de dominio del

positivismo, y hay un gran volumen de ciencia construida bajo esa filosofía. Si acotamos un marco restringido, cabe hacer buena investigación sin «darle vueltas» a las cuestiones de valor. Por ejemplo, si uno se dedica al aprendizaje asociativo puede hacer buenos experimentos y extender el conocimiento en ese marco. Salvo cuando se plantea conexiones con otros marcos pertinentes, y entonces puede resultar necesario poner en duda el alcance mismo de la «asociación» al comprender que forma parte de una cosmovisión mecanicista del aprendizaje. A veces, por tanto, sí resulta imprescindible desvelar y discutir las implicaciones de una cosmovisión. Incluso en la física: fueron los positivistas, con su empeño en atenerse a los hechos observables (esa discutible y olvidada filosofía), los que se resistieron a la teoría del átomo (pues nadie vio ni verá jamás uno, decían). Pero el grueso de la física aceptó pronto la teoría del átomo, no por haberlos visto, sino porque resolvía problemas clave de la física y química del momento. Luego, el positivismo, reformado en neopositivismo a partir de 1920, hubo de aceptar que en ciencia son posibles proposiciones sobre entidades no observables (siempre y cuando estipulen operaciones indirectas de definición y medición de lo no observable). La ciencia va por delante de la filosofía de la ciencia, porque rompe antes que nadie, forzada por nuevas consistencias, con viejos preceptos sobre qué es lo real y qué método usamos.

Así pues, las ciencias en general, y las ciencias sociales en particular, funcionan *no por librarse de, sino por estar inmersas en el ejercicio de valores* (materializado tanto en la biografía como en las instituciones), cosa que no hay que confundir con dejar que los valores induzcan a hacer trampas o daño (y degradar la objetividad y el cuidado), lo cual también puede suceder, pero precisamente como caso límite a perseguir y castigar, como ejercicio de valores ilegítimos, sea en forma de trampa, de daño, o ambos.

### *El papel de las ciencias sociales respecto a los marcos ideológicos*

Lo que hacen entonces las ciencias sociales, en la medida en que establecen realidades consistentes, con metodologías asumidas y consensuadas en una época, respecto a las formas de vida, acción y relación humanas, y en medio

del escenario de conflictos humanos ligados a marcos de sentido de una época (cosmovisiones), es una tarea de *mediación*. *Contribuyen a decantar o «dirimir» esas cosmovisiones* de alguna manera.

En la medida en que haya instituciones y sistemas de acción que alimenten el sostenimiento de valores epistémicos, de cuidado y de cosmovisión, la ciencia social se asienta con algún grado de *autonomía constructiva* en un espacio sociopolítico, aun siendo siempre en tensión, siempre en juegos complejos de relación con los poderes existentes. Pero si existe la ciencia social es porque existen valores epistémicos y de cuidado, y algún *grado de libertad en el ejercicio de valores de cosmovisión*, y eso ya es un poder efectivo, un contrapoder que sostiene la tensión e *impide la reducción o alienación completa de la ciencia social a un Poder abstracto y general*.

Esta es la razón por la que las explicaciones posestructuralistas, a menudo de raíz foucaultiana, sin perjuicio de sus aciertos empíricos y de su contribución crítica (sobre todo frente a la vieja imagen de una ciencia angelicalmente neutra y objetiva), funcionan sobre una epistemología truncada, la que cree que como ya no hay verdad objetiva en el sentido positivista, entonces no hay concepción alternativa de la verdad, así que lo único que tenemos son «construcciones sociales», reducibles finalmente a los intereses y valores ejercidos por un «poder» de turno. Nikolas Rose es un ejemplo característico. Rose reduce la psicología a tecnología para producir sujetos con determinadas características deseables por los poderes hegemónicos (sea el estado prusiano o la democracia liberal); pero ni puede explicar muy bien qué es un sujeto o un agente, o a través de qué procesos «inventa» nuestros yo. Rose ha decidido de entrada que en ciencia social no hay verdades, solo poderes, así que no concede valor científico alguno a la psicología, la cual, entre otras cosas, ha tematizado al sujeto (ese que «construye») desde Darwin y Wundt hasta hoy sin que ello llame la atención de Rose, ni siquiera para mostrar su desacuerdo<sup>27</sup>. Posiciones de resultado análogo, aunque de origen distinto, son las que reducen la psicología a alguna forma genérica de praxis operatoria, sin componente de saber específico (en algún sentido «científico»), por ejemplo la que deriva de la concepción skinneriana de la psicología (una tecnología refinada de control de la conducta por medio de premios y castigos<sup>28</sup>, o la que reduce en general las

ciencias sociales a praxiología, a un saber-hacer refinado pero no esencialmente distinto del saber-hacer que ejercemos en la crianza, en la retórica, en la cocina, en el deporte o en la traducción<sup>29</sup>.

Cuanto más abierta y crítica sea una sociedad política, más se comprometerá con el apoyo a la ciencia social, empezando por la explicitación de la inevitable y necesaria imbricación con valores, lo cual hace aflorar precisamente en esa sociedad política la conciencia de que:

- (1º) Dicha sociedad no se puede asentar sobre la imagen de una naturaleza humana cerrada, sino sobre la conciencia de su inevitable construcción histórica, que cabe, históricamente, modular o mediar teniendo presente los resultados de las ciencias sociales, y en cuyo curso la noción de progreso (relativo siempre a algún parámetro) ni está garantizada *ni es necesariamente una quimera*.
- (2º) Las ciencias sociales ejercen y sostienen valores epistémicos y del cuidado, y desarrollan concepciones sobre la naturaleza e historicidad humana, sobre la dinámica de la acción y de las formas de relación, colaboración y conflicto humanos.
- (3º) Las ciencias sociales generan y realizan prácticas del cuidado, irrenunciables, aunque siempre contextualizadas en sus marcos (teóricos y políticos).
- (4º) Cabe mediar en algún grado en conflictos sociales gracias a la aportación de las ciencias sociales (y biológicas, sin duda, aunque sea a través de la teoría de la evolución y de la genética, que enmarca toda la discusión sobre nuestra «naturaleza biológica»).
- (5º) Cabe, también, en algún grado, dirimir o mediar entre cosmovisiones enfrentadas (y sus concreciones políticas), aun indirectamente, en la medida en que la praxis de las ciencias sociales (empezando por sus operadores, los científicos sociales que hacen su biografía ligada a marcos de valor y de sentido) arraiga en valores de cosmovisión, y el resultado de su construcción científica fortalece o no (con los matices de revisión, corrección, negación, distinción, etc., propios de cada caso, que han de ser establecidos en cada situación) determinados supuestos y prácticas de aquellos marcos enfrentados.

La idea general de que las ciencias sociales contribuyen a dirimir o median entre cosmovisiones enfrentadas es problemática, pero no tiene nada de novedoso. Ha ido de la mano de las discusiones sobre la peculiaridad de las ciencias sociales desde el principio. Por ejemplo Max Weber, uno de los padres de la sociología, planteaba a principios del siglo XX que ignorar las conexiones entre las ciencias sociales y las cosmovisiones e ideologías es un error, que había que distinguir uno y otro con claridad, y que en la medida en que las ciencias sociales pueden imponer cierto orden racional sobre la complejidad infinita de los sucesos sociales, tienen clara implicación política. Sirven, nos dice, para ayudarnos a ver la *adecuación* entre los medios y condiciones de partida y los fines políticos a los que se aspira; sirven para estimar cuáles serían las *consecuencias* y los *costes* de los cambios a los que se aspira, y para evaluar si los diversos fines que la cosmovisión propone son *armonizables*, conflictivos o incluso contradictorios<sup>30</sup>. Lo que importa aquí, para Weber, y en toda nuestra argumentación, es que las ciencias sociales *pueden* mediar porque tienen verdades que ofrecer (no son mera ideología o ejercicio del poder) y *deben* mediar porque forman parte de la constitución histórica de lo social, de las formas de vida y relación social, a las que no cabe por tanto «congelar» bajo ninguna forma de determinismo (de la naturaleza o de las «leyes» de la historia). De lo que se trata es de lograr que esa mediación derive de la discusión más amplia y explícita posible entre orientaciones dentro de las ciencias sociales, y no de una disciplina dominante y opaca (que se presente como «verdad objetiva» sin sinergias de cosmovisión).

El modo en que se realizan estas mediaciones es sin duda extraordinariamente complejo y diverso. Es necesariamente contextual e histórico, va ligado a sucesos concretos, y seguramente hay diferencias importantes según el tipo de sociedad política y de organización académica de las ciencias sociales que en un momento dado existan. Por eso no nos parece de gran utilidad establecer un modelo general. Más bien habría que entrar en casos concretos de la historia de las ciencias sociales para ver algunas dinámicas específicas, quizá una tipología, de esas mediaciones.

En nuestro caso ya ha habido mediaciones efectivas: de un lado, por decirlo de modo escueto, la psicología de Dewey (la crítica al viejo

individualismo positivo) ha servido de fundamento académico para articular la utopía de la democracia social y para algunas acciones políticas en su dirección. Del otro lado, la teoría del individuo de Hayek, por ejemplo, ha sido importante para dar «fundamento» al movimiento neoliberal.

En todo caso, por «mediar» no nos referimos tanto a la función de dictar veredicto propia de un juez «que está por encima», como a la función de fortalecer o debilitar, dar o quitar verosimilitud a una determinada cosmovisión o marco político, influyendo en el valor de esa opción, pero no imponiéndola como visión dominante, o en ejercicio, pues ello corresponde a la praxis política. Los resultados de la ciencia social nunca sustituyen a la praxis política, entre otras cosas porque en ciencias sociales difícilmente puede esperarse un consenso científico unánime que implique la proscripción absoluta de alguna de las cosmovisiones en liza. En nuestro caso, la tradición crítica al individualismo positivo en que nos inscribimos no sirve para cambiar, por la pura «fuerza epistémica», las correlaciones de poder, sino para dar sentido a ciertas alternativas ante la propia comunidad científica, cuya adherencia racional a dichas alternativas podría formar parte de un proceso de cambio con cierto alcance ideológico y político, pero cuya decantación solo tendría lugar por la acción política, que es de otro orden (el balance de poder, más que la fuerza epistémica, aunque esta no esté ausente nunca en algún grado). La decantación política supone la «elección» de una cosmovisión, más o menos «reforzada» epistémicamente, pero ni cuenta probablemente nunca con todas las claves epistémicas deseables ni puede esperar por ellas.

Parece razonable pensar que cuanto mayor sea la distribución del poder político en una sociedad, cuantas más instituciones e intereses estén dedicados al soporte y realización de valores epistémicos y de cuidado y cuanto más claramente se expliciten las sinergias políticas presentes en las orientaciones enfrentadas dentro de una ciencia social, más difícil resultará entonces la instrumentalización política de esa ciencia (habrá más resistencia y menos ingenuidad e indefensión social y política), y más se ampliará la posible función de mediar o dirimir en los enfrentamientos entre marcos globales, con implicación política.

Se trata de procesos concretos y de grado. Su condición histórica y

«modulable» es esencial: cuanto más espacio deje una sociedad política (empezando por sus políticas académicas) al fomento y uso de las ciencias sociales en su función de mediar o dirimir (y por tanto existir académicamente en una continua discusión plural, abierta y científica, en la que ciertas cosas, en el ámbito académico, se pueden resolver y se resuelven por «la fuerza de los hechos» en el sentido de construcciones consistentes, empíricas y argumentales), más se impregnará esa sociedad de un sentido crítico respecto a la pluralidad de las cosmovisiones, y más difícil resultará entonces la instrumentalización política de los saberes y prácticas derivados de ellas. Por el contrario, si la política académica ahoga esas condiciones de pluralidad y autonomía de las ciencias sociales, entonces su función mediadora sin duda se contrae, y tiende a alinearse sinérgicamente con los poderes dominantes, arrojando entonces ese tipo de situaciones que las perspectivas postestructuralistas o construccionistas entenderían como instrumentalización de las técnicas sociales (recordemos que no suelen considerarlas saberes sustantivos, científicos en ningún sentido) por parte del poder.

Pues bien, lo que pasa en nuestra discusión sobre la felicidad y en concreto en nuestra polémica con la psicología positiva puede verse a la luz de este esbozo sobre el carácter y funcionamiento de las ciencias sociales que hemos presentado. Tenemos dos modelos confrontados, en sinergia con sendos marcos políticos o de valor. La sinergia de la tradición positiva y luego de la psicología positiva con el capitalismo, en sus diversas fases, es evidente, como ha revelado la parte histórica de nuestro trabajo. La sinergia de la visión sociohistórica del individuo con el proyecto de «democracia social» que hemos descrito, también.

Que haya surgido una ciencia de la felicidad, una disciplina con pretensiones científicas, es perfectamente legítimo, en principio, incluso como búsqueda de un respaldo a aquella larga tradición positiva (que, no lo olvidemos, se hace eco del ideal ilustrado de fundar definitivamente una ciencia de la felicidad sobre el conocimiento científico de la naturaleza humana). Debemos, en principio, respetar esa posibilidad. Y lo que hemos hecho es enfrentar racionalmente argumentos y hechos fundados en la tradición científica psicológica (en psicología comparada, en epigenética, en

psicología del desarrollo, en psicología clínica, etc.) para mostrar que la psicología positiva como ciencia es deficiente. No dudamos, pues, de la legitimidad de su intento de constituirse en campo científico. Dudamos de su realización, de su consistencia científica.

No objetamos tampoco el hecho de que haya sinergia con unas tradiciones políticas, porque estamos defendiendo que *ha de ser así*. Objetamos su intento de *presentarse como ciencia objetiva* desvinculada de toda cosmovisión política, lo que incluye muy especialmente la estrategia de *evitar hacer historia de sus propias raíces*. Al hacer esa historia hemos reconocido mejor sus inconsistencias (empezando por una concepción individualista de raíz metafísica) y hemos podido comprender cómo y por qué nació una tradición científica alternativa, genuinamente americana también, pero conectada a su vez a una «cosmovisión» política alternativa. En esta pelea seguimos. Formamos parte de la misma discusión. Una muy larga discusión. Este libro ha tratado de explicitarla. Es la comprensión histórica global de esta batalla a la vez política y científica la que nos permite realmente poner pie en el presente, entender qué pasa y qué posibilidades de acción existen.

Nos parece perfectamente posible discutir racionalmente sobre la consistencia conceptual, empírica y metodológica de los modelos, y ser a la vez conscientes de sus conexiones y sinergias ideológicas. Sin duda, por ejemplo, ya lo hemos dicho, la psicología positiva ha recibido mucho dinero para su desarrollo inicial por parte de instituciones conservadoras como la Templeton Foundation, pero esto, insistimos, no puede ser objeción a su consistencia científica, porque no hay ciencia sin fondos. El acelerador de partículas LHC ha recibido una ingente cantidad de dinero y —celebrémoslo— ya ha arrojado resultados que cambian nuestra imagen del cosmos. Nuestro propio proceso de trabajo nos ha conducido a un reconocimiento más claro de las sinergias de la psicología positiva y, en general, del discurso felicitario actual con el neoliberalismo, pero de nuevo eso no sería razón suficiente de crítica si no fuera posible *la crítica racional a su consistencia científica*. Si nos mantenemos en la rasante de racionalidad de las ciencias sociales, es posible y necesaria la discusión, la cual no queda resuelta con la «acusación» de implicaciones o conexiones ideológicas.

La propia elaboración de alternativas, como hemos visto, tiene una larga historia, con muchas *funciones ideológicas* más o menos directas (la crítica del espiritualismo en Baldwin, la defensa de una democracia social frente al empuje del capitalismo de principios del siglo XX en Dewey), pero, a la vez, tuvo muchas *funciones epistémicas*, muchas exigencias de consistencia considerablemente independientes de las primeras: la integración del evolucionismo y de la perspectiva comparada (James, Dewey), la articulación de una dinámica de desarrollo no forzada por el determinismo genético (Baldwin) ni por el determinismo social (G. H. Mead), la articulación con una perspectiva pragmatista, falibilista y funcional del conocimiento humano (todo el funcionalismo, en su conexión con el pragmatismo). Es justo la articulación de soluciones epistémicas con un marco político lo que confiere fuerza a este último, sobre todo en determinados aspectos y con determinadas reformas<sup>31</sup>.

A este enfoque que proponemos sobre la dinámica de las ciencias sociales podríamos llamarlo modelo de Consistencia, Transparencia y Mediación (CTM, por acortar, pero sin pretensiones de exhaustividad).

*Consistencia* alude a la fuerza de las construcciones científicas, uniendo teoría y evidencia empírica, partiendo de la relativa independencia constructiva de las ciencias sociales que hemos defendido (salvo que se muestre lo contrario, por reducción a «trampa» o a «imposición»).

*Transparencia* supone el reconocimiento explícito y el estudio de las sinergias con cosmovisiones o marcos generales, que incluyen componentes políticos. Esta clase de estudios supondría un trabajo profesional histórico-crítico, añadido y articulado con el trabajo constructivo de base de las ciencias sociales. Es un trabajo histórico-crítico análogo al realizado por las tradiciones posestructuralistas, pero con una diferencia clave: evidenciar las sinergias políticas no permite reducir por norma las construcciones de las ciencias sociales a un efecto ideológico unidireccional de los poderes políticos sobre esos productos, y por tanto, en la medida en que no hay escapatoria a la evaluación de la consistencia científica de unas u otras propuestas (porque lo que se estudia no es «cosa del pasado» sino clave de nuestras discusiones ahora, y de nuestro futuro), el historiador no puede mantener una posición neutra, equidistante, como si, desde la orilla de suelo

firme, viese pasar río abajo los paradigmas. No hay orillas para quedarse. Todos vamos en el río que nos lleva.

*Mediación*, por último, alude al papel que los productos de las ciencias sociales han tenido históricamente y pueden llegar a tener en la modulación de decisiones políticas en el sentido arriba comentado (relativa y mutua independencia entre tarea científica y política).

### *Ciencia social sin positivismo ni relativismo*

Liberar por esa vía a la psicología del yugo del positivismo<sup>32</sup> sería un paso adelante precisamente para no ocultar ni el sentido ni las funciones sociales de los diversos modelos en psicología, sobre todo los más generales, como es el caso aquí. Sería también un paso adelante para la propia formación y enseñanza de las ciencias sociales, al menos en sociedades (y ciencias) que se dicen políticamente abiertas y críticas, de modo tal que desaparecería la posibilidad del uso ideológico directo y de su justificación «determinista», abriendo la discusión a la consideración de sinergias y marcos de sentido alternativos, inevitablemente presentes.

Como hemos comentado ya a propósito de Nikolas Rose, el paradójico relativismo construccionista (no hay verdades en la ciencia social, todo es poder y «construcciones» derivadas del poder) saca al científico social (a menudo historiador de la ciencia social) de la participación «interna» en los debates de consistencia y sentido de sus construcciones, a cambio de fijar minuciosamente su atención en los mecanismos de sinergia entre poder y ciencia social, tarea realmente importante, pero estéril en buena medida cuando ya no regresa o se reintegra nunca a la tarea principal, constructiva y polémica, de las ciencias sociales, sino que, como decíamos, se queda (o pretende quedarse) en la orilla. Esta es la razón por la que entre científicos sociales de orientación positivista y posestructuralista (o construccionista) apenas cabe el diálogo, o hay más bien un diálogo «de besugos»: uno manteniendo que lo que hace es científicamente definitivo, objetivo y neutral, y el otro replicándole que lo que hace es mera «construcción» sin valor de verdad (dicho, por cierto, desde cierta nostalgia mal resuelta de una idea de verdad precisamente científicista).

Pero las ciencias sociales, nos parece, tienen su autonomía constructiva (métodos, tradiciones, conceptos y hechos establecidos —consistentes, por el momento— que van más allá de lo que cualquier poder puede imaginar, y que contraen a su vez obligaciones con la comunidad científica), aunque no existen desvinculadas de marcos y cosmovisiones, porque ellas mismas forman parte del proceso de transformación histórica de marcos y cosmovisiones (las disponibles, las existentes), es decir, ellas mismas forman parte de la transformación histórica de la sociedad y de las formas de la existencia humana.

---

[18](#) Véanse Marzano (2012) y Boltanski y Chiapello (2005).

[19](#) Véanse Weeks (2011) y Loredó y Castro (2013). El perfil mucho más «emocional» del individualismo contemporáneo puede verse en Cabanas (2016).

[20](#) Un eco actual de aquella inquietud es, por ejemplo, la «economía del bien común», promovida por Christian Felber. No rechaza el mercado, la empresa ni la propiedad privada, pero la limita; defiende la producción industrial, a ser posible cooperativa, pero no bajo el principio único del lucro sino del valor social de la producción y del proceso mismo de producción, sometido a control público en cuanto a su validez social (para con trabajadores, consumidores, comunidad y sistema democrático) y su impacto ecológico. Véase Felber (2012).

[21](#) Por ejemplo, ver Habermas (1996)

[22](#) Véase Blanco (2008).

[23](#) Véanse, por ejemplo, Putnam (2004) y Bernstein (2013).

[24](#) Véanse Sánchez-González (2009) y Loredó Narciani y Sánchez-González (2012).

[25](#) En todo caso, el determinismo mecanicista propio de los siglos XVIII y XIX se acabó también en las ciencias físicas con la mecánica cuántica (al menos a escala microfísica), la física más potente y exitosa del XX y por ahora del XXI. Esto plantea problemas especiales, genuinos de la física, pero no comparables a los que ahora estamos considerando para las ciencias sociales, pues aunque resulta imprescindible caracterizar en términos de probabilidad la posición/velocidad de un fotón, por ejemplo, sigue sin ser necesario —no tiene sentido— caracterizar a los fotones como operadores.

[26](#) Dewey (2008). Sobre valoración, véanse Lewis (1946) y Murphey (2005).

[27](#) Rose (1998). Las orientaciones «críticas» en psicología social y en historia de la psicología, como las de Kenneth Gergen o Nikolas Rose, tienden a rechazar —con razón— el naturalismo positivista, pero a costa de incurrir en el otro lado del mismo dualismo: tratar de verlo todo como fenómeno sociohistórico, como si lo sociohistórico estuviese desvinculado de esas condiciones generales

evolucionistas de operatoriedad.

[28](#) Véase a este respecto el análisis de Fuentes Ortega (2011).

[29](#) Esta es la posición que, desde una perspectiva muy diferente, ha defendido César Rendueles (2016).

[30](#) En Weber (2001).

[31](#) La articulación y resolución de problemas epistémicos tradicionales en una ciencia social constituye parte de la definición de su campo específico y de su autonomía. Son problemas no directa o explícitamente ligados a marcos políticos, problemas con sus propia trayectoria y condiciones. Por ejemplo, en el caso de la psicología, la mayoría de las oposiciones tópicas subjetivo/objetivo, interno/externo, individual/social, innato/adquirido, mecanicismo/vitalismo, etc., forman parte de un sistema de problemas en torno a la definición de la acción de los organismos, en general, y de sus implicaciones para problemas generales del conocimiento, por ejemplo los del realismo. Del mismo modo, las «escuelas» en psicología (conductismo, psicoanálisis, cognitivismo, constructivismo, humanismo...) tienen afinidades prioritarias con determinadas tendencias ideológico-políticas, pero la solución que dan a los problemas epistémicos de la psicología en absoluto se deriva reductivamente de ellas. Por ejemplo, aunque consideremos al conductismo en sus inicios ligado al interés en el «control social» acorde al capitalismo de la época («dadme a un niño y haré de él un ciudadano respetuoso o un delincuente», decía John Watson), sus productos mantienen consistencia y autonomía fuera incluso del ámbito humano, aun como procesos de control, como sucede con los programas de reforzamiento skinnerianos, y abren caminos hacia una explicación psicobiológica más profunda, con la que llegaríamos incluso a entender mejor los procesos de control de comportamiento de unos animales sobre otros, incluyendo a los humanos. Incluso partiendo de sinergias políticas, la autonomía constructiva de las ciencias sociales es capaz de desbordarlas.

[32](#) Una exploración detallada de las limitaciones que impone a la psicología un enfoque positivista y científico puede verse en Pérez Álvarez (2016b) o Pérez Álvarez (2018).

## CONCLUSIÓN

Hemos sostenido que la cuestión de la felicidad está más bien relacionada con actos de regulación de nuestra vida que con la nítida identificación de una cosa llamada felicidad que pudiera alcanzarse por medio de unas operaciones regladas, algo como una técnica o una receta. Nuestro enfoque asume que la cuestión de la felicidad es importante, ineludible para la vida de un ser humano, pero no ofrece receta, sino que trata de ayudar a comprender por qué no puede haberla. No prescribe un marco que nos diga en positivo qué es la felicidad y cómo hay que vivir. Más bien nos muestra que no existe uno definitivo y que no hay más remedio que vivir entretejiendo marcos reales, por más que se adopte alguno como prioritario.

Así pues, el valor práctico que pueda tener nuestra perspectiva no es el de dar una receta, sino el de contribuir a liberarnos en general de la idea de que hay receta, y en particular de la receta dominante, concretada en la propuesta de la psicología positiva de convertirse en la ciencia y la técnica de la felicidad.

Pero el discurso felicitario positivo es mucho más que psicología positiva. Su presencia es ubicua y su propagación vertiginosa: congresos de la felicidad, institutos del bienestar, webs incontables, proliferación de libros de autoayuda, fusiones entre psicología clínica y *coaching*, charlas de líderes motivacionales, empresarios, deportistas, aventureros, economistas, *influencers*, *bloggers*... que se presentan como figuras de éxito a imitar justo a través del discurso positivo.

Dada la fuerza y pregnancia sociológica del fenómeno, seguro que nadie deja de recibir, disfrutar o padecer cierto influjo. Habrá personas que, dada su biografía y condiciones vitales, le saquen su partido, como alguien puede sacar cierto partido a un manual de autoayuda en un momento de plena soledad y carencia de recursos alternativos, o como se le puede sacar partido en el ámbito laboral, porque sintoniza con la clase de relaciones que tienden a imponerse, por ejemplo, en la empresa reformada por la «nueva economía».

Pero también hay sin duda personas presas de la angustia y del espejismo de tomar la felicidad como objeto definido y como objetivo a lograr por medio de las técnicas y servicios que el mercado felicitarario oferta («¿y no podría ser todavía un poco más feliz, con tales y tales prácticas?»...). Así que hay bastantes razones para pensar que el marco doctrinal de la tradición positiva no es la mejor forma de entender la vida. A título personal puede convertirse en una trampa en la que no se puede lograr nunca aquello que se toma por meta u objetivo, esa «auténtica felicidad positiva», o ese incesante desarrollo personal hacia la «auténtica felicidad». Encaminar la vida hacia una quimera ha de tener sus costos, probablemente no es muy sano.

Desde el punto de vista académico y profesional, el del profesional de las ciencias sociales, o del psicólogo que de un modo u otro ejerce o está en contacto con prácticas positivas, las razones que hemos aducido para contextualizar el origen y significado de la psicología positiva y para criticar sus pretensiones científicas quizá puedan ser de utilidad, también, para tomar cierta distancia, o incluso para explorar alternativas.

La psicología positiva ni es el único marco posible sobre la felicidad, ni es un saber neutro y atemporal sobre la naturaleza de la felicidad, ni parece ofrecer una especial consistencia científica. Ha habido y hay muchos marcos de sentido alternativos al de la felicidad positiva y su tradición. Sin ir más lejos, nuestra propia tradición cultural católica todavía hace que alguna vez, sin necesidad de ser creyentes, nos «salten las alarmas», sorprendidos, quizá indignados, ante las expresiones más extremas de ideología individualista: la vida por y para el yo (hija de aquella soledad metafísica protestante), la desarticulación de lazos familiares y tradiciones comunitarias, el desamparo consentido hacia el débil, etc.

Pero hay también alternativas en la psicología académica, como hemos tratado de mostrar. Respecto al sufrimiento hemos visto que hay tradiciones académicas en psicología, como la psicología existencial y la psicología contextual, que lo exploran y abordan de un modo muy distinto al de la psicología positiva, como parte de la condición humana y componente de la vida real, que no siempre se puede evitar o eliminar mediante alguna técnica. Por supuesto que hay que hacerlo siempre que se pueda, y se puede y se logra en muchos aspectos, ejerciendo aquellos valores del cuidado propios de las

ciencias de la salud. Pero como ni la realidad de la muerte ni las tensiones del vivir (la incertidumbre, la amenaza, la soledad, la búsqueda de sentido o su pérdida) son eliminables, la psicología existencial y la psicología contextual invitan a la aceptación, no como simple resignación, sino como una forma de cambio «de base», que consiste en estar abierto a las propias experiencias en lugar de luchar en vano contra ellas. La llamada psicología positiva existencial (psicología positiva de segunda ola o psicología positiva 2.0) va en esta línea totalizadora (no partidora), dejando atrás la psicología positiva al uso, ya empalagosa, si es que no rancia, con su polo positivo. Pero para esta totalidad humana de la vida real tal y como es ya estaba la psicología existencial o, mejor, la psicología.

La tarea sin término (el autoenredo) de negar todo malestar y perseguir la felicidad positiva más bien acaba generando sufrimientos inútiles e infelicidades. No se trata, insistimos, de promover el sufrimiento, sino de entender que la única noción razonable de bienestar ha de asumir componentes inescapables de padecimiento, y hay que darles un valor o un lugar en el vivir. La diferencia básica está entonces entre psicologías que tratan de tomar al ser humano en su totalidad, incluyendo las dimensiones intrínsecas de sufrimiento, y psicologías que recortan esa totalidad, tratando de quedarse con lo positivo, como si ello fuese un objetivo posible y saludable.

La psicología positiva como propuesta y práctica científica no es reducible de entrada a mera ideología. En la medida en que, como ciencia, demostrase consistencia, sus sinergias servirían para reforzar en cierto modo el programa neoliberal (una concepción individualista y competitiva del yo, los fines esenciales ligados al éxito económico y al consumo, y el trabajo entendido al modo de la «nueva economía»), con el que mantiene una mutua realimentación. En la medida en que no demuestra tal consistencia, su propia existencia y sostenimiento parecen depender más de factores extrínsecos e ideológicos.

Pero precisamente como propuesta científica tiene graves limitaciones, como hemos tratado de mostrar, tanto en las raíces e inconsistencias de la teoría (cuya historia evita explicitar) como en las limitaciones metodológicas y en el reducido alcance de sus resultados empíricos y de sus técnicas. De

acuerdo con nuestra indagación, las raíces de su individualismo son metafísicas, y su reformulación innatista es poco consistente con una concepción no neodarwinista de la evolución y con la epigenética contemporáneas. Ignora la dinámica entera, sociohistórica y genética, de construcción del yo y transformación de valores y sentidos del vivir. Mantiene un componente hedonista de base (la prioridad de la emoción positiva) que trata de compensar con una noción de «sentido» o «entrega» que es también instrumental (para la emoción positiva) y que nos parece deudor de la desconexión ética que en su momento realizó la tradición del Pensamiento Positivo, y de la asunción del capitalismo y el mercado, a partir de Emerson, como Totalidad unificadora y reguladora de la vida humana. Dualiza las emociones en positivas y negativas de un modo absurdo en términos evolucionistas darwinianos, funcionales, sociales y morales. Supone la felicidad o el bienestar declarados como parámetro válido de medida, ignorando que el significado de eso que se mide no es comparable u homogéneo. Incluso las mejores versiones científicas estarían plagadas de tautologías donde los conceptos, fenómenos y «variables» cuyas relaciones se estudian forman parte del mismo campo semántico y experiencial. Sin dejar de ser ciertas, lo cierto es también que tales relaciones no son grandes hallazgos científicos. Por ejemplo, no es sorprendente la relación entre la felicidad, el bienestar y la satisfacción, o entre la gratitud y la humildad, como tampoco lo sería entre sentirse feliz y estar a gusto consigo mismo.

Contemplando estas limitaciones, resulta llamativa la facilidad y velocidad con que ha sido y está siendo aceptada y adoptada por la psicología, y quizá especialmente por la clínica y por la psicología del trabajo y los recursos humanos. El ambiente había sido preparado por la cultura felicitaria popular, la literatura de autoayuda y, en las élites, por la expansión de la «nueva economía» a través de las escuelas de negocio. La «cultura terapéutica» en que vivimos sin duda ha coadyuvado. No ha habido apenas resistencia, y en lo que va de siglo ha impregnado buena parte de las prácticas de psicólogos y otros profesionales de estos campos.

Pero son esas deficiencias científicas las que, a medida que se toma conciencia de ellas, exigen del psicólogo una responsabilidad extra a la hora de valorar y promover tanto prácticas concretas como el marco ideológico

que sin duda lleva consigo, instalado en el mito del esfuerzo individual sin contexto (el *Self-Made Man*), que conmina a evitar la crítica, la protesta y la indignación y las estigmatiza con la etiqueta «neutra» de «toxicidad». En el ámbito laboral y económico es donde resulta quizá más evidente la función del discurso felicitario positivo, en especial en las escandalosas disociaciones entre felicidad y corporeidad: en la inversión de la pirámide de las necesidades, que exige felicidad (autosumisión optimista) con independencia de la satisfacción previa de necesidades orgánicas y psicosociales básicas; o las «demostraciones» de que cierto grado de felicidad no precisa de grandes recursos, o de que la desigualdad es ejemplarizante y motivadora. Todo, por lo visto, se puede arreglar de modo tal que toda alienación de hecho es ocasión para iniciar el viaje individual a la felicidad.

Aun reconociendo de entrada, como hemos dicho, la legitimidad y la buena voluntad de una ciencia de la felicidad, después de todo, no es posible ignorar que su sinergia individualista neoliberal cumple de facto una función ideológica haciendo pasar por natural, universal y científico lo que no es sino histórico, cultural y científicista, y donde un determinado individualismo parece juntarse con un uso un tanto formalista (fundamentalista) de la ciencia. No en vano la naturalización de los fenómenos sociales forma parte del entramado ideológico del liberalismo.

No hay escapatoria al peso creciente de la individualidad, es decir, del valor moral irreductible de la vida individual, y de la importancia creciente de las operaciones de los sujetos, tejidas en biografías cada vez más complejas, para la «construcción del mundo». No hay escapatoria ni por anulación budista del deseo y la tensión (la vía del nirvana), ni por la igualación colectivista, ni por el regreso a una arcadia feliz comunitaria, ajena a la complejidad social de nuestro tiempo. La imposibilidad de esas escapatorias es la razón del «nuevo individualismo» que defendía Dewey, justo partiendo de la crítica del viejo individualismo de base metafísica en el que la tradición positiva se apoya. Porque tampoco cabe la quimera del «mástil que se soporta a sí mismo».

La pelea de los progresistas contra el capitalismo invasivo de las grandes corporaciones y contra el «viejo individualismo» es el contexto político de ese nuevo individualismo, pero si existe es por su anclaje en una teoría

genética general de las operaciones de los organismos, articulada con una teoría histórico-social de la formación del yo, la socialización, el desarrollo moral, la evolución darwiniana (no neodarwinista) y la herencia biológica (recientemente reformulada como epigenética), acompañada por una concepción del conocimiento alternativa al positivismo cientifista que caracteriza a la psicología positiva.

Los movimientos orientados al reforzamiento de la *democracia social*, no neoliberal, y de las prácticas e instituciones que promuevan formas de vida comunitaria y cuidado mutuo constituyen hoy una alternativa políticamente relevante a la ideología felicitaría positiva. Esta tradición alternativa no es una receta de vida ni un modelo a seguir para asegurarse la felicidad, sino una orientación a compromisos que parecen tener más sentido psicobiológico, individual y social.

Eso que llamamos felicidad es importante en la organización y gobierno de una vida humana, pero no se la puede convertir en un objeto definido de una ciencia ni en una mercancía que podamos adquirir, porque no proviene de actos técnicos o de consumo «asegurados», sino de hacer aceptablemente la vida en medio de la multiplicidad y la incertidumbre, así que es inevitablemente idiosincrática y no plenamente controlable.

En todo caso, una dimensión o fuente decisiva de aceptabilidad de la vida o de felicidad sería en nuestra perspectiva más bien la que surge de la acción en el mundo, de la participación con algún éxito —que cada cual ha de juzgar— en compromisos mundanos reales, sin seguro, con inevitable sufrimiento, sobre una conciencia comunitaria de débito y mutua construcción, y no en *el repliegue del yo* a operaciones orientadas a controlar instrumentalmente el pensamiento, las actitudes o las emociones para asegurar el «bienestar» (emociones placenteras, ausencia de tensiones, relaciones exitosas, logro de fines «autodeterminados» por el yo, etc.) evitando a toda costa el sufrimiento real y la angustia. Lo que esta vía alternativa propone para el sujeto no es la evitación del sufrimiento gracias al repliegue «interior» a un territorio aparentemente controlado, una zona de confort quimérica, sino una vida abierta al mundo, a la posibilidad de transformación técnica y moral del mundo humano (una posibilidad, recordemos, demostrada por los otros, realizada en el legado) con los riesgos y la angustia (pero también el sentido

y la satisfacción) que la tarea conlleva, y por tanto a la aceptación del *sufrimiento que merece la pena* justo para reducir el sufrimiento infame, aquel al que ni debemos someter a nadie ni debemos querer someternos.

## BIBLIOGRAFÍA

- ADAMS, J. T. (1931): *The epic of America*. Boston: Little, Brown and Company.
- AHLSTROM, S. E. (1972): *A religious history of the American people*. New Haven: Yale University Press.
- AHMED, S. (2010): *The Promise of Happiness*. Durham: Duke University Press.
- AIVAR, P. y FERNÁNDEZ, T. R. (2006): «La dualidad percepción-acción: la necesidad de recuperar la crítica de Dewey a la teoría del arco reflejo». *Revista de Historia de la Psicología*, 27 (2/3), 269-277.
- ALBANESE, C. L. (2007): *A republic of mind and spirit. A cultural history of American metaphysical religion*. New Haven: Yale University Press.
- ÁLVAREZ, F. (2013): «¿Valemos todos para emprender?». <http://www.rtve.es/alacarta/audios/la-lanzadera/lanzadera-valemos-todos-para-emprender-30-05-13/1845354/>.
- AMPUDIA DE HARO, F. (2006): «Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos». *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS)*, 113(1), 49-75.
- (2014): «Buen trader, buen trading: presencia y regulación de las emociones en los mercados financieros». *Athenea Digital (Revista de pensamiento e investigación social)*, 14(1), 237-261.
- ANDERSON, P. (2003): «Neoliberalismo: un balance provisorio». En E. Sader y P. Gentili (eds.), *La trama del neoliberalismo. Mercado, crisis y exclusión social* (pp. 11-28). Buenos Aires: CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales.
- APPEL, H., GERLACH, A. L. y CRUSIUS, J. (2016): «The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression». *Current Opinion in Psychology*, 9, 44-49.
- ARCHIBALD, M. E. (2007): *The Evolution of Self-Help: How a Health*

- Movement Became an Institution*. Houndmills: Palgrave Macmillan.
- ARISTÓTELES (1976): *Moral a Nicómaco*. Madrid: Espasa Calpe.
- BAKKER, A. B. y SCHAUFELI, W. B. (2008): «Positive organizational behavior: engaged employees in flourishing organizations». *Journal of Organizational Behavior*, 29(2), 147-154.
- BALDWIN, J. M. (1911): *The Individual and Society, or Psychology and Sociology*. Boston: The Gourham Press.
- BARON, R. A. (2008): «The Role of Affect in the Entrepreneurial Process». *Academy of Management Review*, 33(2), 328-340.
- BAUM, R. J., FRESE, M. y BARON, R. A. (eds.) (2007): *The psychology of entrepreneurship*. Nueva York: Taylor & Francis Group.
- BAUMAN, Z. (1992): *Intimations of postmodernity*. London: Routledge.
- (2001): *The Individualized Society*. Cambridge: Polity Press.
- (2011): *Daños colaterales. Desigualdades sociales en la era global*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- BAUMEISTER, R. F., CAMPBELL, J. D., KRUEGER, J. I. y VOHS, K. D. (2003): «Does high self-esteem cause better performance interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?». *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- BECK, U. y BECK-GERNSHEIM, E. (2002): *Individualization. Institutionalized Individualism and Its Social and Political Consequences*. Londres: SAGE.
- BECKER, D. y MARECEK, J. (2008a): «Dreaming the American Dream: Individualism and Positive Psychology». *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 1767-1780.
- BECKER, E. (1973): *The Denial of Death*. New York: Simon & Schuster.
- (2008b): «Positive Psychology: History in the Remaking?». *Theory & Psychology*, 18(5), 591-604. <https://doi.org/10.1177/0959354308093397>.
- BELLAH, R. et al. (1989): *Hábitos del corazón*. Madrid: Alianza Editorial (original de 1985).
- BERGSMA, A., HAVE, M. ten, VEENHOVEN, R. y GRAAF, R. de (2011): «Most people with mental disorders are happy: A 3-year follow-up in the Dutch general population». *The Journal of Positive Psychology*, 6(4), 253-259.
- y VEENHOVEN, R. (2011): «The happiness of people with a mental disorder

- in modern society». *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 1(2), 1-6.
- BERIAIN, J. (2001): «Las metamorfosis del self en la Modernidad». *Signos Filosóficos*, 6, 11-58.
- BERNSTEIN, R. (2010): *Filosofía y democracia: John Dewey*. Barcelona: Herder.
- (2013): *El giro pragmático*. Barcelona: Anthropos.
- BINKLEY, S. (2009): «Governmentality, Temporality and Practice: From the individualization of risk to the “contradictory movements of the soul”». *Time & Society*, 18(1), 86-105.
- (2011): «Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality». *Subjectivity*, 4(4), 371-394.
- (2014): *Happiness as Enterprise: An Essay on Neoliberal Life*. Nueva York: Sunny Press.
- BISWAS-DIENER, R. y DEAN, B. (2007): *Positive Psychology Coaching. Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients*. Nueva Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- BISWAS-DIENER, R., VITTERSØ, J. y DIENER, E. (2009): «Most People Are Pretty Happy, but There Is Cultural Variation: The Inughuit, the Amish, and the Maasai». En *Culture and well-being. The collected works of Ed Diener* (pp. 245-260). Londres y Nueva York: Springer.
- BLANCO, F. (2008a): «Preámbulo». En T. Sánchez-Criado, ed. *Tecnogénesis. La construcción técnica de las ecologías humanas* (vol., pp. XIII-XVII). Madrid: AIBR.
- (2008b): *El cultivo de la mente: un ensayo histórico-crítico sobre la cultura psicológica*. Madrid: Antonio Machado Libros.
- BLOOM, H. (2006): *Emerson's essays —Ralph Waldo Emerson (Bloom's Modern Critical Interpretations)*. Chelsea: Infobase Publishing.
- BOEHM, J. K. y LYUBOMIRSKY, S. (2008): «Does Happiness Promote Career Success?». *Journal of Career Assessment*, 16(1), 101-116.
- BOLTANSKI, L. y CHIAPELLO, È. (2005): «The New Spirit of Capitalism», *International Journal of Politics, Culture and Society*, 18, 161-188.
- (2007): *The New Spirit of Capitalism*. Londres y Nueva York: Verso.

- BONO, G., EMMONS, R. A. y MCCULLOUGH, M. E. (2004): «Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude». En P. A. Linley y S. Joseph (eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 464-481). Nueva Jersey: John Wiley & Sons.
- BOOTH, M. (2017): *Gente casi perfecta. El mito de la utopía escandinava*. Madrid: Capitán Swing.
- BRINKMANN, S. (2008): «Changing psychologies in the transition from industrial society to consumer society». *History of the Human Sciences*, 21(2), 85-110.
- (2009): Facts, values and the naturalistic fallacy in Psychology. *New Ideas in Psychology* 27, 1-17.
- (2016): *Diagnostic Cultures. A Cultural Approach to the Pathologization of Modern Life*. Londres: Routledge.
- (2017): *Stand firm. Resisting the self-improvement crazy*. Cambridge: Polity Press.
- BROWN, N., LOMAS, T. y EIROA-OROSA, F. J. (eds.) (2017): *The Routledge international handbook of critical positive psychology*. Londres: Routledge.
- , MACDONALD, D., SAMANTA, M., FRIEDMAN, H. y COYNE, J. (2014): «A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being». *PNAS*, 111, 12705-12709.
- , SOKAL, A. D. y FRIEDMAN, H. L. (2013): «The complex dynamics of wishful thinking: The critical positivity ratio». *American Psychologist*, 68, 801-813.
- BROWN, W. (2015): *El pueblo sin atributos. La secreta revolución del neoliberalismo*. Barcelona: Malpaso.
- BUDE, H. (2017): *La sociedad del miedo*. Barcelona: Herder.
- BUENO, G. (2005): *El mito de la felicidad. Autoayuda para desengaño de quienes buscan ser felices*. Barcelona: Ediciones BSA.
- BUKERMAN, O. (2012): *The antidote. Happiness for people who can't stand positive thinking*. Nueva York: Farrar, Straus and Giroux.
- BURY, J. (2009): *La idea de progreso*. Madrid: Alianza Editorial.
- BUSINESS INSIDER (2015): «50 groundbreaking scientists who are changing

the way we see the world». <http://www.businessinsider.com/50-scientists-changing-the-world-2015-7?op=1#ixzz3gokKEXLN>.

- CABANAS, E. (2009): «Cuando el cuerpo “piensa” la felicidad: el papel de las prácticas y tecnologías felicitarias en la construcción de la subjetividad. El ejemplo de la obra de La Mettrie». *Revista de Historia de La Psicología*, 30, 47-55.
- (2013), *La felicidad como imperativo moral: origen y difusión del individualismo «positivo» y sus efectos en la construcción de la subjetividad* (tesis doctoral). Universidad Autónoma de Madrid.
- (2016): «Rethinking Individualism, Consuming Emotions: Constructing “Psytyzens” in the Age of Happiness». *Culture & Psychology*, 22(3), 467-480.
- (2018a): «“Psytyzens”, or the Construction of Happy Individuals in Neoliberal Societies». En Eva Illouz (ed.), *Emotions as Commodities. Capitalism, Consumption and Authenticity* (pp. 173-96). Londres: Routledge.
- (2018b): «Positive Psychology and the legitimation of individualism». *Theory & Psychology*, 28(1), 3-19.
- e ILLOUZ, E. (2015): «Fit fürs Glück — Positive Psychologie und ihr Einfluss auf die Identität von Arbeitskräften in neoliberalen Organisationen». *Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis*, 47(3), 563-578.
- e ILLOUZ, E. (2016): «The Making of a “happy worker”: Positive Psychology in Neoliberal Organizations». En Allison Pugh (ed.), *Beyond the Cubicle: Insecurity Culture and the Flexible Self*. Nueva York: Oxford University Press.
- y HUERTAS, J. A. (2014): «Psicología positiva y psicología popular de la autoayuda: un romance histórico, psicológico y popular». *Anales de Psicología*, 30(3), 852-864.
- y SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, J. C. (2012): «Las raíces de la psicología positiva». *Papeles del Psicólogo*, 33, 172-182.
- y SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, J. C. (2016): «Inverting the Pyramid of Needs: Positive Psychology’s New Order for Labor Success». *Psicothema*, 28, 107-113.

- CAIN, S. (2012): *El poder de los introvertidos en un mundo incapaz de callarse*. Barcelona: RBA.
- CALLON, M. (1986): «Some elements of a sociology of translation: domestication of the scallops and the fishermen of St Brieuc Bay». En J. Law (ed.), *Law, Power, action and belief: A new sociology of knowledge?* (pp. 196-223). Londres: Routledge.
- CALVETE, E., ORUE, I., GAMEZ-GUADIX, M. y BUSHMAN, B. (2015): «Predictors of Child-to-Parent Aggression: A 3-Year Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 51, 663-676. DOI: [10.1037/a0039092](https://doi.org/10.1037/a0039092).
- CANGUILHEM, G. (1975): *La formación del concepto de reflejo en los siglos XVII y XVIII*. Barcelona: Avance.
- CARLETON, R. N. (2016): «Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty». *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43.
- CARVER, C. S., SCHEIER, M. F. y SEGERSTROM, S. C. (2010): «Optimism». *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- CATALINO, L. I., ALGOE, S. B. y FREDRICKSON, B. L. (2014): «Prioritizing Positivity: An Effective Approach to Pursuing Happiness?». *Emotion*, 14(6), 1155-1161.
- CEDERSTRÖM, C. y SPICER, A. (2015): *The Wellness Syndrome*. Cambridge: Polity Press.
- CHAE, J. (2017): «“Explaining Females” Envy Toward Social Media Influencers». *Journal of Media Psychology*, [doi.org/10.1080/15213269.2017.1328312](https://doi.org/10.1080/15213269.2017.1328312).
- CHALLEN, A. R., MACHIN, S. J. y GILLHAM, J. E. (2014): «The UK Resilience Programme: A school-based universal nonrandomized pragmatic controlled trial». *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82, 75-89.
- CHIRKOV, V., RYAN, R. M., KIM, Y. y KAPLAN, U. (2003): «Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being». *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110.
- CHOU, H. T. G. y EDGE, N. (2012): «They are happier and having better lives

- than I am»: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives». *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 117-121.
- CHRISTOPHER, J. y HICKINBOTTOM, S. (2008): «Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism». *Theory and Psychology*, 18, 563-589.
- CHRISTOPHER, J. C., RICHARDSON, F. C. y SLIFE, B. S. (2008): «Thinking through Positive Psychology». *Theory & Psychology*, 18, 555-561.
- COHEN, M. A. (2017): *Recordar, resistir y apostar: conversaciones con judíos hispano-marroquíes en Israel y Argentina*. Tesis doctoral. Disponible en Academia.edu.
- COYNE, J. C. (2013a): «Letter to Editor: Highly correlated hedonic and eudaimonic well-being thwart genomic analysis». *PNAS*, 110 (45), E4183.
- (2013b): «Positive psychology in the schools: the UK Resilience Project». *PLOS Blogs: «Mind the Brain»*. November 25, <http://blogs.plos.org/mindthebrain/2013/11/25/positive-psychology-in-the-schools-the-uk-resilience-project/>
- y TENNEN, H. (2010): «Positive psychology in cancer care: bad science, exaggerated claims, and unproven medicine». *Annual of Behavioral Medicine*, 9, 16-26. doi: 10.1007/s12160-009-9154-z.
- CRESPO, E. y SERRANO-PASCUAL, M. A. (2012): «La psicologización del trabajo: la desregulación del trabajo y el gobierno de las voluntades». *Teoría y crítica de la psicología*, 2, 33-48.
- CROWLEY, K. (2011): *Feminism's New Age: Gender, Appropriation, and the Afterlife of Essentialism*. Nueva York: Suny Press.
- CULLEN, J. (2004): *The American Dream. A Short History of an Idea that Shaped a Nation*. Oxford: Oxford University Press.
- CUMMINS, R. A. y NISTICO, H. (2002): «Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias». *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 37-69. <https://doi.org/10.1023/A:1015678915305>.
- CUSHMAN, P. (1995): *Constructing the self, constructing America: A cultural history of psychotherapy*. Cambridge: Perseus Publishing.
- DAHLGAARD, K., PETERSON, C. y SELIGMAN, M. E. P. (2005): «Shared Virtue: The Convergence of Valued Human Strengths Across Culture and

- History». *Review of General Psychology*, 9(3), 203-213. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.203>.
- DAVIES, W. (2016): *La industria de la felicidad*. Barcelona: Malpasso.
- DEACON, T. (1997): *The symbolic Species. The Coevolution of Language and the Brain*. Nueva York: Norton.
- DEWEY, J (2003a): *Teoría de la valoración*. Madrid: Siruela (original de 1939).
- (2003b): *Viejo y nuevo individualismo*. Barcelona: Paidós (original de 1930).
- (2004): *Democracia y educación. Una introducción a la filosofía de la educación*. Madrid: Morata (original de 1916).
- DIENER, E. (2012): «New Findings and Future Directions for Subjective Well-Being Research». *American Psychologist*, 67(8), 590-597. <https://doi.org/10.1093/acprof>.
- , DIENER, M. y DIENER, C. (2009): «Factor predicting the subjective well-being of nations». En E. Diener (ed.), *Culture and well-being. The collected works of Ed Diener* (pp. 43-70). Dordrecht, Heidelberg, London and New York: Springer.
- , NICKERSON, C., LUCAS, R. E. y SANDVIK, E. (2002): «Dispositional affect and job outcomes». *Social Indicators Research*, 59, 229. <https://doi.org/10.1023/A:1019672513984>.
- y SELIGMAN, M. E. P. (2002): «Very happy people». *Psychological Science*, 13, 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>.
- DIXON, N. F. (1977): *Sobre la psicología de la incompetencia militar*. Barcelona: Anagrama.
- DOUGLASS, F. (1872): «Self-Made Men». <http://monadnock.net/douglass/self-made-men.html>.
- DRESSER, H. W. (1919): *A history of the New Thought movement*. Nueva York: Cornerstone Publishing.
- DU GAY, P. (1996): *Consumption and Identity at Work*. Londres: SAGE Publications.
- EHRENREICH, B. (2009): *Bright-sided. How positive thinking is understanding America*. Nueva York: Picator.

- (2011): *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*. Madrid: Turner (orig. de 2009).
- EMERSON, R. W. (2000a): «Circles». En B. Atkinson (ed.), *The essential writings of Ralph Waldo Emerson* (pp. 307-319). Nueva York: Random House.
- (2000b): «Self-Reliance». En B. Atkinson (ed.), *The essential writings of Ralph Waldo Emerson* (pp. 163-190). Nueva York: Random House.
- EMPRENDEPYMES (2013): «La personalidad del emprendedor». <http://www.emprendepymes.es/la-personalidad-del-emprendedor/>
- (2012): «Las 4 dimensiones de la personalidad emprendedora». <http://www.jovenesemprendedoresbancaja.com>.
- ESCALANTE, F. (2016): *Neoliberalismo*. Madrid: Turner.
- ESTEBAN, J. M. (2003): «La unificación de la ciencia como acción social: Otto Neurath y Jon Dewey». *Series Filosóficas*, 17, 227-249.
- EVANS, W. F. (1869): *The mental cure. Illustrating the influence of the mind on the body both in mental disease, and the psychological method of treatment*. Boston: H. H. & T. W. Carter.
- EXPANSIÓN (2013): «El emprendimiento es una carrera de fondo». 27 de junio. Valencia. <http://www.expansion.com/2013/06/27/economia/1372323932.html>.
- FALBY, A. (2003): «The modern confessional: Anglo-American religious groups and the emergence of lay psychotherapy». *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 39(3), 251-267. <https://doi.org/10.1002/jhbs.10130>.
- FEHER, M. (2009): «Self-Appreciation; or, The Aspirations of Human Capital». *Public Culture*, 21(1), 21-41. <https://doi.org/10.1215/08992363-2008-019>.
- FELBER, C. (2012): *La economía del bien común*. Barcelona: Ediciones Deusto.
- FERNÁNDEZ-DOLS, J.-M. y CARRERA, P. (2009): «La complejidad de las emociones positivas». En C. Vázquez y G. Hervás (eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 47-74). Madrid: Alianza Editorial.

- FERNÁNDEZ-RÍOS, L. y NOVO, M. (2012): «Positive psychology: Zeitgeist (or spirit of the times) or ignorance (or disinformation) of history?». *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12, 333-344.
- FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, T. R. (2003): «Sobre los progresos de la psicofísica». *Revista de Historia de la Psicología*, 25, 3-4 (2003), 659-668.
- (2005): «Sobre la historia natural del sujeto y su lugar en una Historia de la Ciencia. A propósito de Robert J. Richards y el Romanticismo de Darwin». *Estudios de Psicología*, 26 (1): 67-104.
- FORD, B. Q. y MAUSS, I. B. (2014): «The paradoxical effects of pursuing positive emotion: When and why wanting to feel happy backfires». En J. Gruber y J. Moskowitz (Eds.), *The light and dark sides of positive emotion* (pp. 363-381). Nueva York: Oxford University Press.
- FOUCAULT, M. (1988): *Tecnologías del yo*. Barcelona: Paidós.
- (2008): *The Birth of Biopolitics. Lectures at the Collège de France, 1978-1979*. Great Britain: Palgrave Macmillan.
- FRANKL, V. (2005): *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- FRANK, T. (2008): *¿Qué pasa con Kansas? Cómo los ultraconservadores conquistaron el corazón de América*. Madrid: Ediciones Acuarela & Antonio Machado.
- FRANKLIN, B. (1986): *The way to wealth*. Bedford: Applewood Books.
- (1998): *Autobiography*. Nueva York: Oxford University Press.
- FRASER, N. (2017): «Saltar de la sartén para caer en las brasas. Neoliberalismo progresista frente a populismo reaccionario». En S. Alba Rico et al., *El gran retroceso, un debate internacional sobre el reto urgente de reconducir el rumbo de la democracia*. Barcelona: Seix Barral.
- FRAWLEY, A. (2015): «Happiness research: A review of critiques». *Sociology Compass*, 9(1), 62-77. 10.1111/soc4.12236.
- (2015): *Semiotics of happiness. Rhetorical beginnings of a public problem*. London: Bloomsbury.
- FREDRICKSON, B. L. (2001): «The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions». *American Psychologist*, 56, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>.

- (2004): «The broaden-and-build theory of positive emotions». *Philosophical transactions of the Royal society of London Series B-biological sciences*, 359, (1449), 1367-1377. DOI: [10.1098/rstb.2004.1512](https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512).
- (2009): *Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life*. Nueva York: Crown.
- (2013a): *Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life*. Nueva York: Crown.
- (2013b): «Updated Thinking on Positivity Ratios». *American Psychologist*, 68, 814-822. doi: [10.1037/a0033584](https://doi.org/10.1037/a0033584).
- (2013c): «Positive emotions broaden and build». *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.
- , GREWEN, K. M., COFFEY, K. A., ALGOE, S. B., FIRESTINE, A. M., AREVALO, J. M. G., MA, J. y COLE, S. W. (2013): «A functional genomic perspective on human well-being». *PNAS*, 110(33), 13684-13689. doi: [10.1073/pnas.1305419110](https://doi.org/10.1073/pnas.1305419110).
- y LOSADA, M. (2005): «Positive affect and the complex dynamics of human flourishing». *American Psychologist*, 60, 678-686. doi: [10.1037/0003-066X.60.7.678](https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678).
- FREDRICKSON, B. y ROBERTS, T. (1997): «Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks». *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
- FUENTES ORTEGA, J. B. (2011): «El conductismo en la historia de la Psicología: una crítica de la filosofía del conductismo radical». *Psychologia Latina*, 2, 2, 144-157.
- FUREDI, F. (2004): *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London: Routledge.
- GARCÍA, R., CABANAS, E. y LOREDO, J. C. (2015): «La cura mental de Phineas P. Quimby y el origen de la psicoterapia moderna». *Revista de Historia de La Psicología*, 36(1), 135-154.
- GARCÍA ÁLVAREZ, C. M. y Carvajal Marín, L. M. (2007): «Tecnologías empresariales del yo: la construcción de sujetos laborales en el contexto del trabajo inmaterial». *Universitas Psychologica*, 6(1), 49-58.

- GARCÍA GUAL, C., GOMÁ, J. y SAVATER, F. (2014): *Muchas felicidades. Tres visiones y más de la idea de felicidad*. Barcelona: Planeta.
- GARCÍA-MILÁ, Pau (2011): *Está todo por hacer. Cuando el mundo se derrumbe, hazte emprendedor*. Barcelona: Plataforma.
- GARDNER, H. Y DAVIS, K. (2014): *La generación APP. Cómo los jóvenes gestionan su identidad, su privacidad y su imaginación en el mundo digital*. Barcelona: Planeta (original de 2013).
- GAVINO, A. R. (2012): «El ingenio tiene premio». *El País*. 8 de junio. Madrid.  
[https://elpais.com/economia/2012/06/08/actualidad/1339174409\\_233709.h](https://elpais.com/economia/2012/06/08/actualidad/1339174409_233709.h)
- GHERSI, E. (2004): «El mito del neoliberalismo». *Estudios Públicos*, (95), 293-313.
- GIDDENS, A. (1991): *Modernity and Self-Identity*. Cambridge: Polity Press.
- GOULD, J. (2007): *La falsa medida del hombre*. Barcelona: Drakontos.
- GRAHAM, C., EGGERS, A. y SUKHTANKAR, S. (2004): «Does happiness pay? An exploration based on panel data from Russia». *Journal of Economic Behavior and Organization*, 55, 319-342.  
<https://doi.org/10.1016/j.jebo.2003.09.002>.
- GREEN, T. H. (1999): *Lectures on the principles of political obligation*. Kitchener, Ontario: Batoche Books.
- GRUBER, J., MAUSS, I. B. y TAMIR, M. (2011): «A dark side of happiness? How, when and why happiness is not always good». *Perspectives on Psychological Science*, 6, 222-233. DOI: [10.1177/1745691611406927](https://doi.org/10.1177/1745691611406927).
- GUNNELL, B. (2004): «The happiness industry». *New Statesman*, 6 de septiembre.
- HAACK, S. (2010): «Seis signos de cientismo». *Discusiones filosóficas*, 11, 13-40.
- HABERMAS, J. (1996): *La lógica de las ciencias sociales*. Madrid: Tecnos.
- HALE, N. G. (1995): *Freud and the Americans. The Beginnings of Psychoanalysis in the United States, 1876-1917*. Nueva York: Oxford University Press.
- HAN, Byung-Chul (2010): *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- (2013): *La sociedad de la transparencia*. Barcelona: Herder.

- (2014a): *En el enjambre*. Barcelona: Herder.
- (2014b): *La agonía del eros*. Barcelona: Herder.
- (2014c): *Psicopolítica*. Barcelona: Herder.
- (2016): *Topología de la violencia*. Barcelona: Herder.
- (2017): *La expulsión de lo distinto*. Barcelona: Herder.
- HARDT, M. (1999): Affective Labor. *Boundary 2*, 26(2), 89-100.
- HARRIS, R. (2010): *La trampa de la felicidad: Deja de sufrir, comienza a vivir*. Barcelona: Planeta.
- HARTMANN, M. y HONNETH, A. (2006): «Paradoxes of capitalism». *Constellations*. Obtenido de: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1351-0487.2006.00439.x/full>.
- HAYEK, F. (2009): *Individualismo, el verdadero y el falso*. Madrid: Unión Editorial (original de 1945).
- (2011): *Camino de servidumbre*. Madrid: Alianza Editorial.
- HAYES, J., SCHIMEL, J., ARNDT, J. y FAUCHER, E. H. (2010): «A theoretical and empirical review of the death-thought accessibility concept in terror management research». *Psychological Bulletin*, 136, 699-739.
- HAYES, S. C. (2013): «Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy». *Behavior Therapy*, 44 (2), 180-198.
- , LEVIN, M. E., PLUMB-VILARDAGA, J., VILLATTE, J. L. y PISTORELLO, J. (2013): «Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy». *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198.
- HELLIWELL, J., LAYARD, R. y SACHS, J. (2017): *World Happiness Report 2017*. Nueva York: Sustainable Development Solutions Network.
- HENRICH, J., HEINE, S. J. y NORENZAYAN, A. (2010): «The Weirdest People in the World?». *Behavioral and Brain Sciences*, 33, 61-83-135. [doi.org/10.1017/S0140525X0999152X](https://doi.org/10.1017/S0140525X0999152X).
- HERRBACH, O. (2006): «A matter of feeling? The affective tone of organizational commitment and identification». *Journal of Organizational Behavior*, 27, 629-643. <https://doi.org/10.1002/job.362>.
- HILL GREEN, T. (1999): *Lectures on the Principles of Political Obligation*.

Ontario: Batoche Books.

- HOCHSCHILD, A. R. (1994): «The commercial spirit of intimate life and the abduction of feminism: Signs from women's advice books». *Theory, Culture & Society*, 11(2), 1-24.
- HODGES, T. D. y CLIFTON, D. O. (2004): «Strengths-Based Development in Practice». En A. Linley y S. Joseph (eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 256-258). Nueva Jersey: John Wiley & Sons.
- HOFSTADTER, R. (1989): *The American political tradition and the men who made it*. Nueva York: Vintage Books.
- HOLMES, S. (1995): *Passions and constraints. On the theory of liberal democracy*. Chicago: The University of Chicago Press.
- HONNETH, A. (2004): «Organized Self-Realization: Some Paradoxes of Individualization». *European Journal of Social Theory*, 7(4), 463-478. <https://doi.org/10.1177/1368431004046703>.
- (2012): *The I in We: Studies on the Theory of Recognition*. Cambridge: Polity Press.
- HOOD, K. E., HALPERN, C. T., GREENBERG, G. y LERNER, R. M. (eds.) (2010): *Handbook of Developmental Science, Behavior and Genetics*. Malden: Wiley-Blackwell.
- HOROWITZ, D. (2018): *Happier? The history of a cultural movement that aspired to transform America*. Nueva York: Oxford University Press.
- HOWE, D. W. (2009): *Making the American self. Jonathan Edwards to Abraham Lincoln*. New York: Oxford University Press.
- HOWELLS, A., IVTZAN, I. y EIROA-OROSA, F. J. (2016): «Putting the “app” in Happiness: A Randomised Controlled Trial of a Smartphone-Based Mindfulness Intervention to Enhance Wellbeing». *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 163-185. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9589-1>.
- ILIES, R., SCOTT, B. A. y JUDGE, T. A. (2006): «The interactive effects of personal traits and experienced states on intraindividual patterns of citizenship behavior». *Academy of Management Journal*, 49, 561-575. <https://doi.org/10.5465/AMJ.2006.21794672>.
- ILLOUZ, E. (2003): *Oprah Winfrey and the Glamour of Misery. An Essay on Popular Culture*. Nueva York: Columbia University Press.

- (2007): *Intimidaciones congeladas. Las emociones en el capitalismo*. Madrid: Katz.
- (2010): *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. Madrid: Katz (original de 2008).
- (2017): «De la paradoja de a liberación a la extinción de la ética liberal». En S. Alba Rico y otros, *El gran retroceso. Un debate internacional sobre el reto urgente de reconducir el rumbo de la democracia*. Barcelona: Seix Barral.
- IVTZAN, I., LOMAS, T., HEFFERON, K. y WORTH, P. (2016): *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. Abingdon: Routledge.
- IZQUIERDO, J. (2018): *La gestión creativa del cabreo*. Oviedo: KRK.
- JACKSON, D., FIRTKO, A. y EDENBOROUGH, M. (2007): «Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review». *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), 1-9. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04412.x>.
- JOHNSON, S. (1999): *¿Quién se ha llevado mi queso? Cómo adaptarnos a un mundo en constante cambio*. Barcelona: Empresa activa.
- JOHNSTON, R. (2003): *The radical middle class. Populist democracy and the question of capitalism in Progressive era Portland, Oregon*. Nueva Jersey: Princeton University Press.
- JUDGE, T. A. y HURST, C. (2008): «How the rich (and happy) get richer (and happier): relationship of core self-evaluations to trajectories in attaining work success». *Journal of Applied Psychology*, 93(4), 849-863. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.4.849>.
- KANT, I. (1991): *Antropología en sentido pragmático*. Madrid: Alianza Editorial (original de 1798).
- (2003): *Pedagogía*. Madrid: Akal (original de 1803).
- KASHDAN, T. y BISWAS-DIENER, R. (2015): *The upside of your dark side: Why being your whole self-not just your «good» self-drives success and fulfillment*. Nueva York: Plume.
- KELLEY, J. y EVANS, M. D. R. (2016): «Societal income inequality and individual subjective well-being: Results from 68 societies and over

- 200.000 individuals», 1991-2008. *Social Science Research*, 62, 1-23. DOI: [10.1016/j.ssresearch.2016.04.020](https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2016.04.020).
- KIM, K. y PARK, W. (2016): «Who is at risk on Facebook? The effects of Facebook News Feed photographs on female college students' appearance satisfaction». *Social Science Journal* 53:4, 427-434.
- KLEEMANS, M., DAALMANS, S., CARBAAT, I. y ANSCHUTZ, D. (2016): «Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on the body image of adolescent girls». *Media Psychology*, DOI: [10.1080/15213269.2016.1257392](https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392).
- KOK, B. E., COFFEY, K.A., COHN, M. A., CATALINO, L. I., VACHARKULKSEMSUK, T., ALGOE, S. B., BRANTLEY, M. y FREDRICKSON, B. L. (2013): «How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone». *Psychological Science*, 24, 1123-1132. doi: [10.1177/0956797612470827](https://doi.org/10.1177/0956797612470827).
- y FREDRICKSON, B. (2010): «Upward spirals of the heart: autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness». *Biological Psychology*, 85, 432-436. doi: [10.1016/j.biopsycho.2010.09.005](https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2010.09.005).
- KRASNOVA, H., WENNINGER, H., WIDJAJA, T. y BUXMANN, P. (2013): «*Envy on Facebook: a hidden threat to users' life satisfaction?*». En *Proceedings of the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik (WI2013)*. Universität Leipzig.
- KROSS, E., VERDUYN, P., DEMIRALP, E., PARK, J., LEE, D.S. *et al.* (2013): «Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults». *PLoS ONE* 8(8): e69841. doi:[10.1371/journal.pone.0069841](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841).
- KRISTJÁNSSON, K. (2013): *Virtues and vices in positive psychology. A philosophical critique*. Nueva York: Cambridge University Press.
- KRUSE, E., CHANCELLOR, J., RUBERTON, P. M. y LYUBOMIRSKY, S. (2014): «An Upward Spiral Between Gratitude and Humility». *Social Psychological and Personality Science*, 5, 805-814. DOI: [10.1177/1948550614534700](https://doi.org/10.1177/1948550614534700).
- LA BOÉTIE, E. d (2008): *El discurso de la servidumbre voluntaria*. Madrid:

- Trotta (original de 1577).
- LASCH, C. (1991): *The True and Only Heaven. Progress and its Critics*. Nueva York: Norton.
- LAYARD, R. (2005): *Happiness: Lessons from a new science*. Londres: Allen.
- LAYOUS, K., CHANCELLOR, J. y LYUBOMIRSKY, S. (2014): «Positive Activities as Protective Factors Against Mental Health Conditions». *Journal of Abnormal Psychology* 123, 3-12. doi: [10.1037/a0034709](https://doi.org/10.1037/a0034709).
- LAZARUS, R. S. (2003): «The Lazarus Manifesto for Positive Psychology and Psychology in General». *Psychological Inquiry*, 14(2), 173-189.
- (2003): «Does the Positive Psychology movement have legs?». *Psychological Inquiry*, 14, 2, 93-109.
- LERNER, M. (1998): *Surplus Powerlessness: The Psychodynamics of Everyday Life and the Psychology of Individual and Social Transformation*. Nueva York: Humanity Books.
- LEWIS, I. (1946): *An Analysis of knowledge and valuation*. Illinois: The Open Court Publishing Company.
- LICHTERMAN, P. (1992): «Self-Help Reading as a Thin Culture». *Media, Culture & Society*, 14(3), 421-447. doi.org/[10.1177/016344392014003005](https://doi.org/10.1177/016344392014003005).
- LIN, L., SIDANI, J. E., SHENSA, A., RADOVIC, A., MILLER, E., COLDITZ, J. B. y PRIMACK, B. A. (2016): «Association between Social Media Use and Depression among U. S. Young Adults». *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331. doi.org/[10.1002/da.22466](https://doi.org/10.1002/da.22466).
- LINLEY, A. y BURNS, G. W. (2010): «Strengthspotting: Finding and Developing Client Resources in the Management of Intense Anger». En G. W. Burns (ed.), *Happiness, Healing, Enhancement: Your Casebook Collection for Applying Positive Psychology in Therapy* (pp. 3-14). Nueva Jersey: John Wiley & Sons.
- LINLEY, P. A. y JOSEPH, S. (2004): «Positive change following trauma and adversity: A review». *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>.
- LIPOVETSKY, G. (2006): *La era del vacío: ensayo sobre el individualismo contemporáneo*. Barcelona: Anagrama (original de 1983).

- (2007): *La felicidad paradójica. Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*. Barcelona: Anagrama.
- (2016): *De la ligereza*. Barcelona: Anagrama.
- LOMAS, T. e IVTZAN, I. (2016): «Second wave positive psychology». *Journal of Happiness Studies*, 17, 1753-1768. [doi:10.1007/s10902-015-9668-y](https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y).
- LOPEZ, S. J., SNYDER, C. R. y PEDROTTI, J. T. (2003): «Hope: Many definitions, many measures». En S. J. Lopez y C. R. Snyder (eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 91-106). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-006>.
- LOREDO-NARCIANDI, J. C. y CASTRO-TEJERINA, J. (2013): «Citizen Weeks or the psychologizing of citizenship». *History of Psychology* 16, 57-71.
- y SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, J. C. (2012): «Neither dichotomies nor dualism: simply genesis». *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 46, 410-23. [DOI 10.1007/s12124-012-9193-z](https://doi.org/10.1007/s12124-012-9193-z).
- , SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, J. C. y FERNÁNDEZ, T. R. (2010): «Versiones que capturo del olvido». Reflexiones sobre el sentido de la historia de la psicología. *Revista de Historia de La Psicología*, 28(1), 46-66.
- LUTHANS, F. (2002): «The need for and meaning of positive organizational behavior». *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695-706. <https://doi.org/10.1002/job.165>.
- , VOGELGESANG, G. R. y LESTER, P. B. (2006): «Developing the Psychological Capital of Resiliency». *Human Resource Development Review*, 5(1), 25-44. <https://doi.org/10.1177/1534484305285335>.
- , YOUSSEF, C. M. y AVOLIO, B. J. (2007): *Psychological Capital. Developing the Human Competitive Edge*. Nueva York: Oxford University Press.
- LYUBOMIRSKY, S. (2008): *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. Barcelona: Urano (original de 2006).
- , DICKERHOOF, R., BOEHM, J. K. y SHELDON, K. M. (2011): «Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being». *Emotion*, 11, 391-402. [DOI: 10.1037/a0022575](https://doi.org/10.1037/a0022575).

- , KING, L. y DIENER, E. (2005): The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855. doi: [10.1037/pspp0000157](https://doi.org/10.1037/pspp0000157).
- y LAYOUS, K. (2013): «How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being?». *Current Directions in Psychological Science*, 22, (1) 57-62 DOI: [10.1177/0963721412469809](https://doi.org/10.1177/0963721412469809).
- MA, Y. (2014): «Bank CEO Optimism and the Financial Crisis». *SSRN Electronic Journal* DOI: [10.2139/ssrn.2392683](https://doi.org/10.2139/ssrn.2392683).
- MACASKILL, A. (2016): «Review of Positive Psychology Applications in Clinical Medical Populations». *Healthcare*, 4(3), 66. [/doi.org/10.3390/healthcare4030066](https://doi.org/10.3390/healthcare4030066).
- MADDI, S. R. y KHOSHABA, D. M. (2005): *Resilience at Work: How to Succeed No Matter what Life Throws at You*. Nueva York: American Management Association.
- MALABOU, C. (2007): *¿Qué hacer con nuestro cerebro?* Madrid: Arena Libros.
- MARTIN, M. W. (2008): «Paradoxes of Happiness». *Journal of Happiness Studies*, 9, 171-184. DOI: [10.1007/s10902-007-9056-3](https://doi.org/10.1007/s10902-007-9056-3).
- MARTÍNEZ SÁNCHEZ, A., PÉREZ PÉREZ, M., DE LUIS CARNICER, P. y JOSÉ VELA JIMÉNEZ, M. (2007): «Teleworking and workplace flexibility: a study of impact on firm performance». *Personnel Review*, 36(1), 42-64.
- MARZANO, M. (2012): *Programados para triunfar. Nuevo capitalismo, gestión empresarial y vida privada*. Barcelona: Tusquets.
- MASLOW, A. H. (1970): *Motivation and Personality*. Nueva York: Harper & Row Publishers.
- MASTEN, A. S. y REED, M. J. (2002): «Resilience in Development». En C. R. Snyder y S. Lopez (eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 74-88). Oxford: Oxford University Press.
- MATTHEWS, G. y ZEIDNER, M. (2003): «Negative Appraisals of Positive Psychology: A Mixed-Valence Endorsement of Lazarus». *Psychological Inquiry*, 14(2), 137-143. <http://www.jstor.org/stable/1449821>.
- MC GEE, M. (2005): *Self-Help, Inc. Makeover Culture in American Life*. Nueva York: Oxford University Press.
- MCMAHON, D. M. (2006): *Una historia de la felicidad*. Madrid: Taurus.

- MCNULTY, J. K. y FINCHAM, F. D. (2012): «Beyond positive Psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being». *American Psychologist*, 67, 101-110.
- MCPHERSON, C. B. (2005): *La teoría política del individualismo posesivo. De Hobbes a Locke*. Madrid: Trotta.
- MENAND, L. (2001): *El club de los metafísicos. Historia de las ideas en América*. Barcelona: Ediciones Destino.
- MEYER, D. B. (1965): *The positive thinkers. A study of the American quest for health, wealth and personal power from Mary Baker Eddy to Norman Vincent Peale*. New York: Doubleday & Company, Inc.
- MIGNONAC, K. y HERRBACH, O. (2004): «Linking Work Events, Affective States, and Attitudes: An Empirical Study of Managers' Emotions». *Journal of Business and Psychology*, 19, 221-240. <https://doi.org/10.1007/s10869-004-0549-3>.
- MILLER, A. (2008): «A Critique of Positive Psychology —or “The New Science of Happiness”». *Journal of Philosophy of Education*, 42, 591-608. DOI: 10.1111/j.1467-9752.2008.00646.x.
- MILLER, G. (2012): «The Smartphone Psychology Manifesto». *Perspectives on Psychological Science*, 7(3), 221-237. <https://doi.org/10.1177/1745691612441215>.
- MONGRAIN, M. y ANSELMO-MATTEWS, T. (2012): «Do Positive Psychology Exercises Work? A Replication of Seligman *et al.* (2005)». *Journal of Clinical Psychology*, 68, 382-389. DOI: 10.1002/jclp.21839.
- MONTERO, M. (2004): *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Buenos Aires: Paidós.
- MORENO, J. (2008): *Los retos actuales del darwinismo. ¿Una teoría en crisis?* Madrid: Síntesis.
- MORENO-JIMÉNEZ, B. y AGUIRRE-CAMACHO, A. (2017): «Positive psychology. Intellectual, scientific, or ideological movement?». En N. J. L. Brown *et al.* (eds.), *The Routledge international handbook of critical positive psychology* (117-132). (Londres: Routledge).
- MOSKOWITZ, E. S. (2001): *In Therapy We Trust. America's Obsession with Self-Fulfilment*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

- MOTT, W. T. (2000): «Emerson and individualism». En J. Myerson (ed.), *A historical guide to Ralph Waldo Emerson* (pp. 61-100). Nueva York: Oxford University Press.
- MURPHEY, M. G. (2005), *Clarence Irving Lewis, The Last Great Pragmatist*. Albany: State University of New York Press.
- y LEWIS, C. I (2005): *The Last Great Pragmatist*. Albany: University of New York Press.
- NADKARNI, A. y HOFMANN, S. G. (2012): «Why Do People Use Facebook?». *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243-249. [doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007](https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007).
- NEHRING, D., ALVARADO, E., HENDRICKS, E. C. y KERRIGAN, D. (2016): *Transnational Popular Psychology and the Global Self-Help Industry. The Politics of Contemporary Social Change*. Nueva York: Palgrave Macmillan.
- NEWFIELD, C. (1996): *The Emerson Effect. Individualism and submission in America*. Chicago: The University of Chicago Press.
- NEWMAN, A. y UCBASARAN, D. (2014): «Psychological Capital: A Review and Synthesis». *Journal of Organizational Behavior*, 35(S1), S120-S138.
- NISSLEY, T. (2003): *Intimate and authentic economies. The American Self-Made Man from Douglass to Chaplin*. Nueva York: Routledge.
- NOFTLE, E. E., SCHNITKER, S. A. y ROBINS, R. W. (2011): «Character and personality: connections between positive psychology and personality psychology». En K. M. Sheldon, T. B. Kashdan y M. F. Steger (eds.), *Designing positive psychology. Taking stock and moving forward* (pp. 207-227). Oxford: Oxford University Press.
- NOLAN, J. L. (1998): *The Therapeutic State. Justifying Government at Century's End*. Nueva York: Nueva York University Press.
- NOREM, J. (2008): *The positive power of negative thinking*. Nueva York: Basic Books.
- NORMAN, J. (2002): *The positive power of negative thinking*. Nueva York: Basic Books.
- NUGENT, W. T. K. (2010): *Progressivism. A very short introduction*. Nueva York: Oxford University Press.

- NUSSBAUM, M. (2008): *Paisajes del pensamiento: la inteligencia de las emociones*. Barcelona: Paidós (original de 2001).
- ORTEGA Y GASSET, J. (1959): *Velázquez*. Madrid: Revista de Occidente.
- PALLEY, T. I. (2005): «Del keynesianismo al neoliberalismo: paradigmas cambiantes en economía». *Economía UNAM*, 2(4), 138-148.
- PAPALINI, V. (2010): «Sensibilidades contemporáneas: una exploración de la cultura desde los géneros narrativos». *Signo y Pensamiento*, 29(57), 446-456.
- PEALE, N. V. (2003): *The power of positive thinking: A practical guide to mastering the problems of everyday life*. Nueva York: Fireside.
- PÉREZ ÁLVAREZ, M. (2012a): «Psicología positiva: magia simpática». *Papeles del Psicólogo*, 33, 183-201.
- (2012b): *Las raíces de la psicopatología moderna. La melancolía y la esquizofrenia*. Madrid: Pirámide.
- (2015): «Reflexividad, escritura y génesis del sujeto moderno». *Revista de Historia de la Psicología*, 36, 53-90.
- (2016a): «The Science of Happiness: As Felicitous as It Is Fallacious». *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 36, 1-19. [doi.org/10.1037/teo0000030](https://doi.org/10.1037/teo0000030).
- (2016b): *Indagación teórica y filosófica sobre el problema científico de la psicología*. Texto de la conferencia del mismo título ofrecida en la II Jornada de Excelencia e Innovación en Psicología de Psicofundación, Madrid, 14 de diciembre de 2015.
- (2017): «The Four Causes of ADHD: Aristotle in the Classroom». *Frontiers in Psychology*, 8:928, (2017), 1-13. [doi: 10.3389/fpsyg.2017.00928](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00928).
- (2018): «Psychology as a Science of Subject and Comportment, beyond the Mind and Behavior». *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 52(1), 25-51. [doi.org/10.1007/s12124-017-9408-4](https://doi.org/10.1007/s12124-017-9408-4).
- PETERSON, C. y PARK, N. (2009): «El estudio científico de las fortalezas humanas». En C. Vázquez y G. Hervás (eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva* (pp. 181-208). Madrid: Alianza Editorial.

- y SELIGMAN, M. E. P. (2004): *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Nueva York: Oxford University Press.
- PIKETTY, T. (2014): *El capital en el siglo XXI*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- PIZARROSO, N. (2008): *La psicología histórica de Ignace Meyerson*. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid. [eprints.ucm.es/9158/1/T30963.pdf](http://eprints.ucm.es/9158/1/T30963.pdf).
- PONOCNY, I., WEISMAYER, C., STROSS, B. y DRESSLER, S. G. (2016): «Are Most People Happy? Exploring the Meaning of Subjective Well-Being Ratings». *Journal of Happiness Stud*, 17: 2635. [doi.org/10.1007/s10902-015-9710-0](https://doi.org/10.1007/s10902-015-9710-0).
- POWER, M. (2016): *Undersanding happiness: A critical review of positive psychology*. Londres: Routledge.
- PRIMACK, B. A. et al. (2017): «Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U. S.». *American Journal of Preventive Medicine*, 53. 1-8. [doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010).
- PULCINI, E. (2017): *La envidia. Pasión triste*. Madrid: Machado Libros (original de 2911).
- PULIDO-MARTÍNEZ, H. C. (2010): «Psychological knowledge for the governance of the South». *Critical Perspectives on International Business*, 6(2/3), 177-189. <https://doi.org/10.1108/17422041011049987>.
- PUTNAM, H. (2004): *El desplome de la dicotomía hecho-valor y otros ensayos*. Barcelona: Paidós.
- PUTNAM, R. D. (2000): *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*. Nueva York: Simon and Schuster Paperbacks.
- QUIMBY, P. P. (2008): *The Quimby Manuscripts*. Nueva York: Forgotten Books.
- RAMSEY-WADE, C. (2015): «Acceptance and commitment therapy: An existential approach to therapy?». *Existential Analysis*, 26, 2 (2015).
- READ, J. (2009): «A Genealogy of Homo-Economicus: Neoliberalism and the Production of Subjectivity». *Foucault Studies*, 6, 25-36.
- REIVICH, K. y GILLHAM, J. (2003): «Learned optimism: The measurement of explanatory style». En C. R. Snyder y S. J. Lopez (eds.), *Positive*

- psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 57-74). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-004>.
- RENDUELES, C. (2016): *En Bruto. Una reivindicación del materialismo histórico*. Madrid: Los libros de la Catarata.
- RICHARDSON, F. C. y GUIGNON, C. B. (2008): «Positive psychology and philosophy of social science». *Theory & Psychology*, 18, 605-627. DOI: [10.1177/0959354308093398](https://doi.org/10.1177/0959354308093398).
- RIESMAN, D., GLAZER, N. y DENNEY, R. (1964): *La muchedumbre solitaria. Un estudio sobre la transformación del carácter norteamericano*. Buenos Aires: Paidós (original de 1950).
- RIMKE, H. M. (2000): «Governing Citizens through Self-help Literature». *Cultural Studies*, 14(1), 61-78. <https://doi.org/10.1080/095023800334986>.
- ROBINSON, D. M. (2000): «Emerson and religion». En J. Myerson (ed.), *A historical guide to Ralph Waldo Emerson* (pp. 151-177). Nueva York: Oxford University Press.
- ROSA, A. y GONZÁLEZ, M. F. (2012): «Values, virtues, citizenship, and self from an historical and cultural approach». En Jaan Valsiner y A. Branco (eds.), *Cultural psychology of values* (pp. 3-29). Charlotte: Information Age Publications.
- ROSE, N. (1990): *Governing the soul: the shaping of the private self*. Florence: Taylor & Frances/Routledge.
- (1996): «Psychiatry as a political science: advanced liberalism and the administration of risk». *History of the Human Sciences*, 9(2), 1-23. <https://doi.org/10.1177/095269519600900201>.
- (1998): *Inventing our selves: psychology, power and personhood*. Londres: Cambridge University Press.
- ROSS, D. (1991): *The Origins of American Social Science*. Nueva York: Cambridge University Press.
- RYAN, R. M., HUTA, V. y DECI, E. L. (2008): «Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia». *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>.
- SALMELA-ARO, K. y NURMI, J. E. (2007): «Self-esteem during university

- studies predicts career characteristics 10 years later». *Journal of Vocational Behavior*, 70, 463-477. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.01.006>.
- SAMPEDRO, J. (2007): *Deconstruyendo a Darwin. Los enigmas de la evolución a la luz de la nueva genética*. Barcelona: Crítica.
- SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, J. C. y LOREDO NARCIANDI, J. C., (2007): «In circles we go. Baldwin's theory of Organic selection and its current uses: a constructivist view». *Theory and Psychology*, 17, 1. 33-58.
- (2009a): «Los límites del constructivismo». En J. C. Loredo, T. Sánchez-Criado y D. López (eds.), *¿Dónde reside la acción? Agencia, constructivismo y psicología*. Madrid: UNED.
- (2009b): «Función y génesis. La idea de función en psicología y la especificidad del constructivismo». *Estudios de psicología* 30, 2, 131-149.
- y LOREDO-NARCIANDI, J. C. (2009): «Constructivisms from a genetic point of view: a critical classification of current tendencies». *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 43(4), 332-349.
- SANDEL, M. (2000): *El liberalismo y los límites de la justicia*. Barcelona: Gedisa.
- (2013): *Lo que el dinero no puede comprar. Los límites morales del mercado*. Barcelona: Debate.
- SATTER, B. (1999): *Each Mind a Kingdom. American Women, Sexual Purity, and the New Thought Movement, 1875-1920*. Berkeley: University of California Press.
- SCHOECCCK, H. (1999): *La envidia y la sociedad*. Madrid: Unión Editorial (original de 1968).
- SCHWARTZ, B. (2016): *The Paradox of Choice: Why More is Less* (revised edition). Nueva York: HarperCollins Publishers.
- SCHUMAKER, J. (2006): «The happiness conspiracy». *New Internationalist*, 391. <http://www.newint.org/columns/essays/2006/07/01/happiness-conspiracy/>.
- SLIFE, B. y RICHARDSON, F. (2008): «Problematic Ontological Underpinnings of Positive Psychology: a strong relational alternative». *Theory and Psychology*, 18, 699-723. DOI: [10.1177/0959354308093403](https://doi.org/10.1177/0959354308093403).

- SELIGMAN, M. E. P. (2005): *Positive Psychology Center. Summary of activities*. <http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppcactivities.pdf>.
- (2011): *La vida que florece. Una nueva concepción visionaria de la felicidad y el bienestar*. Barcelona: Ediciones B.
- (2017): *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B (original de 2002).
- y CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000): «Positive Psychology. An Introduction». *American Psychologist*, 55, 5-14. [doi.org/10.1177/0022167801411002](https://doi.org/10.1177/0022167801411002).
- y CSIKSZENTMIHALYI, M. (2001): «Positive Psychology: An Introduction: Reply». *American Psychologist*, 56, 89-90. [doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.89](https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.89).
- , STEEN, T. A., PARK, N. y PETERSON, C. (2005): «Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions». *American Psychologist*, 60(5), 410-421. [doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410](https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410).
- SEN, A. (2009): *El valor de la democracia*. Barcelona: El Viejo topo.
- SENNETT, R. (2006): *La corrosión del carácter*. Barcelona: Anagrama (original de 1998).
- SHAKYA, H. B. y CHRISTAKIS, N. A. (2017): «Association of Facebook Use With Compromised Well-Being: A Longitudinal Study». *American Journal of Epidemiology*, 185, 203-211. [doi: 10.1093/aje/kww189](https://doi.org/10.1093/aje/kww189).
- SHELDON, K. M., ELLIOT, A. J., RYAN, R. M., CHIRKOV, V., KIM, Y., WU, C. y SUN, Z. (2004): «Self-Concordance and Subjective Well-Being in Four Cultures». *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(2), 209-223. <https://doi.org/10.1177/0022022103262245>.
- SHERMAN, D. A. K., NELSON, L. D. y STEELE, C. M. (2000): «Do Messages about Health Risks Threaten the Self? Increasing the Acceptance of Threatening Health Messages Via Self-Affirmation». *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1046-1058. <https://doi.org/10.1177/01461672002611003>.
- SMITH, A. (2011): *La riqueza de las naciones*. Madrid: Alianza Editorial.
- SMITH, G. S. (1985): *The seeds of secularization. Calvinism, culture, and pluralism in America, 1870-1915*. Michigan: Christian University Press.
- SMITH, R. H. (2017): *Schadenfreude. La dicha por el mal ajeno*. Madrid: Alianza Editorial (original de 2013).

- y KIM, S. H. (2007): «Comprehending envy». *Psychological Bulletin*, 133(1), 46-64. [doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46](https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46).
- SNÆBJÖRNSDÓTTIR, B. (2010): *The a priori nature of Fredrickson's theory of emotions. Unpublished BS thesis.* University of Iceland. [skemman.is/stream/get/1946/5286/15843/1/BS.pdf](https://skemman.is/stream/get/1946/5286/15843/1/BS.pdf).
- SOINTU, E. (2005): «The Rise of an Ideal: Tracing Changing Discourses of Wellbeing». *The Sociological Review*, 53(2), 255-274. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2005.00513.x>.
- SOLOMON, R. C. (2007): *Ética emocional. Una teoría de los sentimientos.* Barcelona: Paidós.
- SOMBART, W. (2005): *El burgués. Contribución a la historia espiritual del hombre económico moderno.* Madrid: Alianza Editorial.
- SOUSA, D. de (1990): *The Rationality of Emotion.* Cambridge, Mass: MIT Press.
- STANEVA, A. A. y WIGGINTON, B. (2017): «The happiness imperative: Exploring how women narrate depression and anxiety during pregnancy». *Feminism & Psychology*, First Published November 13, <https://doi.org/10.1177/0959353517735673>.
- STECK, U. (2017): *Speed. Las tres grandes paredes Norte de los Alpes en tiempo record.* Madrid: Desnivel.
- STIGLITZ, J. (2015): *El precio de la desigualdad. El 1% de la población tiene lo que el 99% necesita.* Barcelona: DeBolsillo.
- SULLIVAN, D. (2016): *Cultural-Existential Psychology: The role of culture in suffering and threat.* Cambridge: Cambridge University Press.
- TANDOC, E. C., FERRUCCI, P. y DUFFY, M. (2015): «Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing?». *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146. [doi:10.1016/j.chb.2014.10.053](https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053).
- TAYLOR, C. (2006): *Fuentes del yo. La construcción de la identidad moderna.* Barcelona: Espasa.
- TAYLOR, E. (1999): *Shadow Culture. Psychology and Spirituality in America.* Washington: Counterpoint.
- (2001): «Positive Psychology and Humanistic Psychology: A Reply to

- Seligman». *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 13-29. DOI: [10.1177/0022167801411003](https://doi.org/10.1177/0022167801411003).
- THERBORN, G. (2001): *La desigualdad mata*. Madrid: Alianza Editorial.
- TOCQUEVILLE, A. de (2003): *Democracy in America and two essays on America*. London: Penguin Classics.
- TOMYN, A. J., y CUMMINS, R. A. (2011): «Subjective Wellbeing and Homeostatically Protected Mood: Theory Validation With Adolescents». *Journal of Happiness Studies*, 12(5), 897-914. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9235-5>.
- TOV, W. y DIENER, E. (2009a): «Culture and Subjective Well-Being». En E. Diener (ed.), *Culture and well-being. The collected works of Ed Diener* (pp. 9-42). London and New York: Springer.
- (2009b): «The Well-Being of Nations: Linking Together Trust, Cooperation, and Democracy». En E. Diener (ed.), *The Science of Well-Being. The Collected Works of Ed Diener* (pp. 155-173). Londres y Nueva York: Springer.
- TROMHOLT, M. (2016): «The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being». *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 19, 661-666. DOI: [10.1089/cyber.2016.0259](https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0259).
- TURKLE, S. (2012): *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Nueva York: Basic Books.
- (2017): *En defensa de la conversación. El poder de la conversación en la era digital*. Barcelona: Ático de los libros (original de 2015).
- TWENGE, J. M. (2006): *Generation Me: Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled — And more miserable than ever before*. Nueva York: Free Press.
- y CAMPBELL, W. K. (2009): *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. Nueva York: Free Press.
- VALSINER, J. y VAN DER VEER, R. (2000): *The Social Mind. Construction of the Idea*. Cambridge: Cambridge University Press.
- y ROSA, A. (eds.) (2007): «The Cambridge Handbook of Socio-Cultural Psychology». Cambridge: Cambridge University Press.
- VAN CAPPELLEN, P., RICE, E. L., CATALINO, L. I. y FREDRICKSON, B. (2018):

- «Positive affective processes underlie positive health behaviour change», *Psychology & Health*, 33:1, 77-97, DOI: [10.1080/08870446.2017.1320798](https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1320798).
- VAN DEN BOS, K. (2009): «Making sense of life: The existential self trying to deal with personal uncertainty». *Psychological Inquiry*, 20, 197-217.
- VEENHOVEN, R. (1991): «Is happiness relative?». *Social Indicators Research*, 24, 1-34. <https://doi.org/10.1007/BF00292648>.
- (2010): «Life is Getting Better: Societal Evolution and Fit with Human Nature». *Social Indicators Research*, 97(1), 105-122. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9556-0>.
- VOGEL, E. A., ROSE, J. P., OKDIE, B. M., ECKLES, K. y FRANZ, B. (2015): «Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes». *Pers. Individ. Diff.* 86, 249-256. doi: [10.1016/j.paid.2015.06.026](https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026).
- WARD, S. C. (2002): *Modernizing the Mind. Psychological Knowledge and the Remaking of Society*. Westport, Connecticut: Praeger Publishers.
- WATERMAN, A. S. (2013): «The humanistic psychology-positive psychology divide: Contrasts in philosophical foundations». *American Psychologist*, 68, 124-133. doi: [10.1037/a0032168](https://doi.org/10.1037/a0032168).
- WATTLES, W. (1910): *La ciencia de hacerse rico*. [www.lacienciadehacerserico.com](http://www.lacienciadehacerserico.com).
- WEBER, M. (2001): *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Madrid: Alianza Editorial (original de 1904/1905).
- WEEKS, A. D. (2011): *Psicología de la ciudadanía*. Oviedo: KRK.
- WEIS, R. (2012): «You want me to fix it?: Using evidence-based interventions to instill hope in parents and children». En G. W. Burns (ed.), *Happiness, healing, enhancement: Your casebook collection for applying positive psychology in therapy* (pp. 64-75). Nueva Jersey: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118269664.ch6>.
- (1998): *The American myth of success. From Horatio Alger to Norman Vincent Peale*. Nueva York: Illini Books Edition.
- WEST, C. (2008): *La evasión Americana de la filosofía. Una genealogía del pragmatismo*. Madrid: Editorial Complutense.

- WEST-EBERHARD, M. J. (2003): *Developmental plasticity and evolution*. Nueva York: Oxford University Press.
- WHIPPMAN, R. (2012): «America the Anxious». *The New York Times*, [http://opinionator.blogs.nytimes.com/2012/09/22/america-the-anxious/?\\_r=0](http://opinionator.blogs.nytimes.com/2012/09/22/america-the-anxious/?_r=0).
- (2015): *The pursuit of happiness*. Londres: Penguin.
- WHITE, N. (2006): *A brief history of happiness*. Oxford: Blackwell.
- WHITMAN, W. (1872): *Leaves of Grass, All is Truth*. The Walt Whitman Archive. [whitmanarchive.org/show/leaves/LG/1871/poems/157](http://whitmanarchive.org/show/leaves/LG/1871/poems/157).
- WILLIAMS, R. y ROBINSON, D. (2016): *Scientism: the new orthodoxy*. Londres: Bloomsbury.
- WILKINSON, R. (2001): *Las desigualdades perjudican. Jerarquías, salud y evolución humana*. Barcelona: Crítica.
- y PICKETT, K. (2009): *Desigualdad, un análisis de la (in)felicidad colectiva*. Madrid: Turner.
- WILMANS, H. (1901): *The conquest of poverty*. Nueva York: Wilmans Publishing House.
- WILSON, T. D., REINHARD, D. A., WESTGATE, E. C., GILBERT, D. T., ELLERBECK, N., HAHN, C., *et al.* (2014): «Just think: the challenges of the disengaged mind». *Science* 345, 75-77. doi: [10.1126/science.1250830](https://doi.org/10.1126/science.1250830).
- WINTER, A. (2009): «The Science Of Happiness. Barbara Fredrickson On Cultivating Positive Emotions». <http://www.positivityratio.com/sun.php>.
- WONG, P. T. P. y ROY, S. (2017): «Critique of positive psychology and positive interventions». En N. J. L. Brown, T. Lomas, y F. J. Eiroa-Orosa (eds.), *The Routledge international handbook of critical positive psychology* (pp. 142-160). Londres: Routledge.
- WOODWORTH, R. J., O'BRIEN-MALONE, A., DIAMOND, M. R. y SCHÜZ, B. (2016): «Happy Days: Positive Psychology interventions effects on affect in an N-of-1 trial». *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16, 21-29. doi.org/[10.1016/j.ijchp.2015.07.006](https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.07.006).
- , O'BRIEN-MALONE, A., DIAMOND, M. R. y SCHÜZ, B. (2017): «Web-Based Positive Psychology Interventions: A Reexamination of Effectiveness». *Journal of Clinical Psychology*, 73, 218-232. doi:[10.1002/jclp.22328](https://doi.org/10.1002/jclp.22328).

- WREN, D. (1994): *The Evolution of Management Thought*. United States: John Wiley & Sons.
- WRIGHT, K. (2010): *The Rise of the Therapeutic Society: Psychological Knowledge and the Contradictions of Cultural Change*. Washington: New Academia Publishing.
- WRIGHT, T. A. (2003): «Positive organizational behavior: an idea whose time has truly come». *Journal of Organizational Behavior*, 24(4), 437-442. <https://doi.org/10.1002/job.197>.
- YOUSSEF, C. M. y LUTHANS, F. (2007): «Positive Organizational Behavior in the Workplace: The Impact of Hope, Optimism, and Resilience». *Journal of Management*, 33(5), 774-800. <https://doi.org/10.1177/0149206307305562>.
- ZOROYA, G. (2015): «Army morale low despite 6-year, \$287M optimism program». *USA. TODAY*, 16 de abr il. <https://www.usatoday.com/story/news/nation/2015/04/16/army-survey-morale/24897455/>.

Edición en formato digital: 2018

© Marino Pérez Álvarez, José Carlos Sánchez y Edgar Cabanas Díaz, 2018

© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2018

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15

28027 Madrid

[alianzaeditorial@anaya.es](mailto:alianzaeditorial@anaya.es)

ISBN ebook: 978-84-9181-209-8

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del Copyright.

Conversión a formato digital: REGA

[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)