

CARL CEDERSTRÖM

LA ILUSIÓN DE LA FELICIDAD

El temerario camino hacia un
nuevo modelo de bienestar



Alianza editorial

CARL CEDERSTRÖM

La ilusión de la felicidad

El temerario camino hacia
un nuevo modelo de bienest-
tar

Traducción de Giulia Togato

Índice

INTRODUCCIÓN

1. EN LA CAMA CON WILHELM REICH
2. NARCISISMO COMPULSIVO
3. FELICIDAD S.L.
4. UN COLOCÓN DE FELICIDAD
5. HOMBRES DE PLACER

CONCLUSIÓN. LA FELICIDAD DESPUÉS DE TRUMP

AGRADECIMIENTOS

CRÉDITOS

INTRODUCCIÓN

Juez: Simplemente, ¿qué es lo que queréis hacer?

Heavenly Blues: Bueno, queremos ser libres. Queremos ser libres de hacer lo que queramos hacer.

Ángeles salvajes (1966)

La ilusión de la felicidad. Una esquela

Al ser una expresión de lo que deseamos y anhelamos, la ilusión de la felicidad es una ilusión compartida acerca de la buena vida. Como todas las ilusiones, reúne un conjunto de valores morales que funcionan como una especie de mapa que nos lleva a la vida feliz. La naturaleza de estas ilusiones cambia en el tiempo y el espacio. Para los antiguos griegos, la ilusión de la felicidad suprema consistió en una vida contemplativa, inmóvil y tranquila. Llegar allí no fue fácil. Tuvieron que elevarse por encima de ellos mismos, trascender la condición ordinaria del ser humano y cultivar una larga lista de virtuosas facultades.

En estas páginas me centraré en la ilusión de la felicidad que ha subyugado al rico Occidente durante casi un siglo. Se trata de una ilusión de autorrealización según la cual solo hay una manera para ser feliz, es decir, alcanzando todo el potencial como ser humano. Se trata de vivir en un estado de autenticidad, donde se te invita a vivir tu vida en oposición a la vida de otra persona. Es buscar la felicidad en forma de placer, un placer mediante el cual las actividades cotidianas más rudimentarias se convertirían en momentos de potencial regocijo. Y se trata de venderte en el mercado, trabajando duro para desarrollar tu marca y lograr una ventaja competitiva. En resumen, se trata de una ilu-

sión que le permite a uno darse cuenta de su verdadero potencial interior, entendiéndose este como recurso de mercado y como parte del ser humano. La idea de ilusión de la felicidad surgió en la década de 1920, alcanzó su auge en la década de 1960, y murió en la madrugada del 9 de noviembre de 2016.

Justo antes de las 3:00, en el Hilton Ballroom de Manhattan, en la ciudad de Nueva York, Donald Trump bajaba lentamente por la escalera ubicada al lado del escenario, acompañado por la banda sonora de *Air Force One* y apuntando los pulgares hacia arriba, justo antes de dirigirse al público entusiasta: «Trabajando juntos, comenzaremos la tarea urgente de reconstruir nuestra nación y renovar el Sueño Americano. He pasado toda mi vida en el mundo de los negocios, viendo cómo se desaprovechaba el potencial sin explotar de proyectos y personas».

De camino a la universidad, esa mañana, escuché aquellas palabras resonar en mi cabeza: potencial sin explotar. Se quedaron en mi mente durante un tiempo. Hablé sobre el movimiento del potencial humano en mi última conferencia, mostrando vídeos de la década de 1960 sobre cursos y seminarios en los que los aprendices gritaban y chillaban con el objetivo de despojarse de las capas de su ser inauténtico para alcanzar su verdadero potencial.

Escenas que fueron tomadas en el Instituto Esalen de California, inaugurado en 1962. En los años sesenta, Esalen fue la parada obligatoria para todas aquellas personas que deseaban explorar sus seres interiores. Las drogas psicodélicas y el misticismo oriental se fundieron con la psicología moderna para probar nuevos caminos útiles que pudieran expandir y extender el «yo» humano. El tema de las primeras jornadas fue «El potencial humano», idea lanzada por uno de los organizadores después de asistir a una charla de Aldous Huxley, un par de años antes, cuyo discurso exaltaba la necesidad de reconocer que todas las personas son

diferentes y que es necesario encontrar formas de dar vida a todo su potencial¹.

A diferencia de Huxley, a Trump nunca le interesó la diversidad humana. Sus mujeres se ven iguales, al igual que sus hombres. No comparte la ética antiautoritaria del movimiento del potencial humano, sino que habla y actúa como un autócrata. Desde que asumió el cargo, Trump ha intentado imponer —a personas de países mayoritariamente musulmanes— la prohibición de viajar a Estados Unidos, ha tomado duras medidas en contra de los derechos LGBT y ha apoyado abiertamente la supremacía blanca.

En mi opinión, la idea de potencial humano refleja no solo una versión del Sueño Americano, sino también una visión de la felicidad, una visión que se ha extendido por todo el mundo occidental durante el último siglo, sugiriendo con optimismo que todos pueden tomar el control de sus vidas y materializar su potencial interior. Mi argumento es que esta idea es una especie de ilusión, tal y como indico en el título de este libro. Pero cuando digo ilusión, no estoy sugiriendo que esta versión de la felicidad sea irreal. Por el contrario, es una ilusión muy real, puesto que ha movilizó las emociones de las personas y, por extensión, la forma en que se imagina la buena vida.

El tema de este libro es la ilusión de la felicidad que ganó amplia popularidad gracias a las contraculturas de los años sesenta, cuando se soñaba con un mundo diferente, enfrentado a una sociedad basada en valores conservadores, acumulación de riquezas, dominación y violencia. Medio siglo después, esta ilusión ha adquirido un semblante completamente diferente. Ya no se plantea como una alternativa al capitalismo, sino como uno de sus componentes. Ya no se opone a la dominación; es parte de la dominación.

«Realmente no lo vimos venir, el nuevo mundo del individualismo rabioso y la santidad del beneficio», escribió Jenny Diski en su libro *Los sesenta*². Los años sesenta fue-

ron un momento de «lucha por la individualidad y un impulso persistente de rebelarse contra la primera mitad —muerta— del siglo xx»³. Y luego, sin que Diski y sus amigas lo vieran, llegaron Margaret Thatcher y Ronald Reagan y le robaron sus palabras favoritas —libertad, autodeterminación, liberación— y torcieron su significado para que encajara en la agenda política de sus partidos de derechas.

Aún no se habían dado cuenta de *cuán* diferente sonaba ahora el sentido de estas palabras. Al escuchar a Trump hablar sobre el potencial humano esa mañana, más de cincuenta años después de que Huxley expresara por primera vez esta noción, no pude evitar pensar que la ilusión de la felicidad estaba, ya oficialmente, muerta y enterrada.

En este sentido, este libro es una esquela.

La felicidad: una ilusión moral

Cuando hablamos de felicidad parece que hablamos de ilusiones, más específicamente de ilusiones moralistas que dibujarían el esquema a seguir para lograr la buena vida. Esta afirmación puede parecer extraña cuando se aplica a declaraciones conceptuales sobre lo que la felicidad es o no es. Pero adquiere más sentido cuando consideramos la felicidad históricamente. Entonces queda claro que el concepto actual de vida feliz, propiedad del rico Occidente, es algo completamente diferente a lo que, en el pasado, se solía conceptualizar como felicidad.

En su libro *Una historia de la felicidad*, el historiador Darin M. McMahon proporciona una descripción de cómo la noción se expresó y aceptó a lo largo del tiempo, retrocediendo hasta el nacimiento de la civilización occidental, en la antigua Grecia⁴.

Según Aristóteles, uno de los primeros en prestar gran atención al tema, la felicidad consistía en ser buena persona. La vida feliz, lo que los griegos llamaron *eudemonía*,

consistía en una vida ética, guiada por la razón y dedicada a cultivar las virtudes de cada uno. Poco después, los epicúreos conectaron la idea de felicidad a la del placer. Argumentaron que la buena vida se alcanzaría mediante actividades placenteras. Sin embargo, no fueron hedonistas y predicaron una estricta regulación del deseo. Para ser feliz, dijo el propio Epicuro, solo necesitaba un bizcocho de cebada y un poco de agua.

Los estoicos no asignaron un estatus especial al placer, argumentando que una persona tiene la capacidad de ser feliz sin importar cuán desalentadoras y dolorosas puedan ser las circunstancias de la vida. Mucho más tarde, el cristianismo predicó y practicó durante toda la Edad Media la evitación completa del placer; consideró el dolor como el camino más útil, renunciando a una vida feliz en pro de una especie de unión divina en la otra vida. Ese estado tan deseado no podría alcanzarse en la vida terrenal, sino solo como un regalo de Dios, en el paraíso.

El Renacimiento, sin embargo, trajo la felicidad del cielo a la tierra. Solo durante la Ilustración se convirtió en un derecho, algo que todas y cada una de las personas pudieron lograr y alcanzar. Cuando Thomas Jefferson escribió —en la Declaración de Independencia— que la búsqueda de la felicidad era un derecho inalienable, no solo pretendía decir que el hombre debía buscar el placer, sino que también tenía derecho a adquirir y poseer propiedades.

Lo que apreciamos hoy en día en el rico oeste tiene su propio carácter distintivo.

Contrariamente al mensaje transmitido por el cristianismo, según el cual nos abandonamos a nosotros mismos para lograr la unión divina, ahora se nos pide que sigamos la unión con nosotros mismos. Para ser felices en una época en la que se premia la autenticidad y el narcisismo necesitamos expresar nuestro verdadero ser interior, ponernos en contacto con nuestros sentimientos más profundos y seguir el camino que nosotros mismos establecemos.

También quedaron lejos los días de los epicúreos ascéticos. En la cultura moderna, basada en el consumo hedonista, nos sentimos impulsados a desear más que un pastel de cebada y agua. Para ser felices debemos optimizar nuestro disfrute, ya sea a través de la comida, la fiesta, el relax o el sexo.

Y a diferencia de los antiguos griegos —perezosos— se supone que encontramos la felicidad a través del trabajo y de la productividad. Estamos obligados a curar nuestro valor de mercado, gestionarnos como si fuéramos empresas y vivir siguiendo un espíritu emprendedor. Ningún pecado es más grave que estar en paro, y no hay vicio más despreciado que la pereza; la felicidad solo se aplica a aquellos que trabajan duro, tienen la actitud correcta y luchan por la superación personal.

Estos son algunos de los valores morales que parecen influir en la felicidad actual: ser auténtico, disfrutar, ser productivo y, lo más importante, no depender de otras personas para lograr estos objetivos, porque tu destino está, por supuesto, en tus propias manos.

Este es un mensaje popular, y lleva siéndolo desde hace algún tiempo. Suele estar orientado a pobres y desempleados: se les hace creer que sus desgracias son el resultado de su actitud de inferioridad y su incapacidad para tomar las riendas. Se les recuerda que no están trabajando lo suficiente.

¿Qué pasó con la promesa de los sesenta?

A partir del siglo xx estos valores morales tuvieron una profunda influencia en la cultura occidental. Dieron forma a la manera en que reflexionamos sobre la felicidad y, por lo tanto, también a cómo llevamos nuestras vidas. Cuando — en los años cincuenta y sesenta— la autorrealización apareció como una noción deseable, fue fácil comprender su

atractivo. Lejos quedaron los días sombríos de la infelicidad freudiana. Las personas, por fin, no estarían obligadas a conformarse con la imposición de una idea sobre cómo vivir. La estabilidad y el aburrimiento fueron reemplazados por la movilidad y la aventura, tal y como se cuenta en la película *Los ángeles salvajes* (1966); cuando un juez le pregunta al motociclista rebelde Heavenly Blues (interpretado por Peter Fonda) qué es lo que su grupo de moteros y él quieren hacer, él responde: «Bueno, queremos ser libres. Queremos ser libres de hacer lo que queramos». Luego añade, hablando en nombre de sus entusiastas amigos motoristas en segundo plano: «Y queremos estar a tope. Y queremos pasar un buen rato. Esto es lo que vamos a hacer. Vamos a montar una fiesta».

El tipo de vida que anteriormente se evitó y consideró inmoral se volvió ampliamente aceptable en la década de los sesenta, a pesar del recelo mostrado por algunos conservadores, como en el caso del altivo periodista estadounidense que ridiculizó a John Lennon y a su esposa Yoko Ono cuando estos, en 1969, pasaron dos semanas en una cama de hotel para protestar contra la guerra de Vietnam. El periodista se burló y respondió con desprecio a la afirmación de Lennon de ser el portavoz de todos, afirmando: «Sea cual sea la raza que usted representa, no soy parte de ella».

El sueño de paz y felicidad, escenificado por Lennon y Ono en su cama sigue siendo una imagen evocadora de la revolución de los sesenta, un período que fusionó la búsqueda de autenticidad y sexualidad en el marco común de la vida buena y pacífica.

Sin embargo, en el transcurso del último medio siglo, esta ilusión de la felicidad se ha vuelto aún más difícil de sostener. El sueño de buscar la vida que uno desea, en oposición a una vida predeterminada por los padres o por la propia comunidad, siempre ha estado muy relacionado con el sueño de movilidad. Por supuesto, emprender un camino

hacia una vida más auténtica es muy difícil si uno no puede dejar atrás la vida inauténtica que lleva. Pocos cuentan con los recursos financieros para moverse, ya sea social o geográficamente. Según un informe de 2015, tres cuartas partes de los estadounidenses creen que el sueño americano está en declive, lo cual no resulta sorprendente puesto que un tercio de los estadounidenses vivió en estado de pobreza durante al menos dos meses entre 2009 y 2011. Frente a la pobreza, la estabilidad parece ser más importante que la movilidad, tal y como confirmó una encuesta realizada por *Pew* en 2015: el 92% de los estadounidenses prefiere la estabilidad a la movilidad.

Podemos observar una transformación similar en relación con el hedonismo. Dedicarse al disfrute fue quizás una tarea desalentadora en la primera parte del siglo xx, cuando se respaldaban moralmente el ahorro y la frugalidad. Sin embargo, en el tipo de sociedad de consumo que experimentamos hoy, la búsqueda del placer es la norma cultural. Ya en 1976 el sociólogo estadounidense Daniel Bell señaló que el hedonismo —la noción de placer como forma de vida— es, a la vez, la justificación cultural y moral del capitalismo⁵. Esto no significa que de repente vivamos una vida más agradable. Tal y como apuntó el teórico social Mark Fisher, hoy el problema no es nuestra incapacidad para obtener placer, sino nuestra «incapacidad para hacer cualquier otra cosa que no sea perseguir el placer»⁶.

También hay buenas razones para cuestionar la creencia arraigada de que el trabajo es el camino hacia la autorrealización, especialmente ahora, en un contexto de trabajo precario en el que muchas personas no saben cuándo y dónde aparecerá su próximo sueldo. Intentar que la oficina sea un lugar más feliz no sería en sí mismo problemático si eso implicara atender cuidadosamente las necesidades de los empleados. Tampoco es perjudicial que las personas deseen trabajos gratificantes, siempre y cuando puedan ga-

narse la vida con esos trabajos. Y no es necesariamente nocivo disolver la línea entre el trabajo y la vida, siempre que uno tenga la suerte de hacer lo que quiere, como en el caso de John Lennon, que se negó a considerar la música como un trabajo. Pero lo que experimentamos hoy, puesto que la felicidad en el trabajo se ha vuelto obligatoria, es algo completamente diferente. Los empleados han de sonreír de manera auténtica cuando saludan a los clientes; de no ser así, podrían perder sus trabajos, como en el caso de un empleado de la cadena británica de comida rápida *Pret à manger*⁷. En la era del «Haz lo que amas», los recién graduados deberían de estar agradecidos por tener la oportunidad de hacer unas prácticas en una empresa dinámica y con un nombre guay y, por lo tanto, tendrán que acceder a aguantar largas horas de trabajo sin sentido —y sin percibir remuneración alguna—. En la mayoría de los casos difuminar el límite entre el trabajo y la vida no significa alcanzar una mayor autorrealización, sino responder correos electrónicos varias horas después de que termine la jornada laboral.

Sabemos que los niveles de movilidad social siguen siendo asombrosamente bajos tanto en los Estados Unidos como en el Reino Unido. Y, sin embargo, la noción delirante de que todas las personas, independientemente de sus antecedentes y circunstancias, pueden transformar sus vidas a través del poder del pensamiento positivo sigue siendo una fuerte convicción, promovida por políticos influyentes, como Donald Trump.

Una doctrina cruel y amenazante

La ilusión de la felicidad que floreció en los Estados Unidos en la década de los sesenta, basada en la noción optimista de que todos pueden materializar su potencial interior, ahora se ha convertido en una doctrina cruel y amenazante, es-

tratégicamente empleada para sostener y normalizar las desigualdades estructurales del capitalismo contemporáneo. Esto no quiere decir que todo fuera de color de rosa en la «Era de Acuario». La lectura del ensayo de Joan Didion *Slouching towards Bethlehem* permite poner fin a esos mitos. Cuando en la primavera de 1967 la autora se fue a San Francisco no encontró «valientes esperanzas» ni «promesas nacionales», sino un lugar en desorden, con adolescentes que iban de ciudad en ciudad, familias que desaparecían y una madre que le administraba a su hija de cinco años peyote y ácidos⁸. Un reciente documental televisivo sobre la comuna danesa *Christiania* ofrece una descripción similarmente oscura de la era *hippie*, contando la historia desde el punto de vista de los niños, quienes fueron abandonados a su suerte mientras sus padres se preocupaban por el despertar espiritual (inducido por las drogas). No quiero idealizar los años sesenta afirmando que la fantasía y la realidad fueron perfectamente compatibles. Lo que me interesa aquí es la transformación de la ilusión de la felicidad. ¿Por qué las nociones de libertad individual y liberación sexual que florecieron en los años sesenta en protesta a las instituciones paternalistas y la explotación capitalista experimentaron una transformación tan dramática? Tanto si estos valores se diluyeron o no en un principio, ahora se han vuelto a empaquetar bajo la semblanza de lemas corporativos, usándolos como técnica retórica para reclutar sujetos con el fin de explotarlos.

Para explicar qué ha sido de esta ilusión basta con centrarse en la figura de Donald Trump. Si alguien como John Lennon —auténtico, sexualmente liberado e inmensamente productivo en su trabajo creativo— simbolizó el carácter evocador de la ilusión de la felicidad en la década de 1960, Donald Trump personifica la pesadilla que hoy en día se asocia a la misma ilusión. A pesar de ser diferente a Lennon en todos los aspectos significativos, Trump encarna, sin embargo, las mismas cualidades. Él es auténtico, en el sentido

de que establece su propio camino sin prestar demasiada atención a lo que otros dicen o piensan. Es un producto del hedonismo, ya que no intenta ocultar su amor por las jóvenes modelos y la comida rápida grasienta. Y es un adicto al trabajo que se aplaude a sí mismo, jactándose de no dormir más de cuatro horas por noche.

Breve historia de la ilusión de la felicidad

A pesar de que la idea de la ilusión de la felicidad alcanzara su apogeo en la década de 1960, su historia empezó antes. Comenzó gracias al psicoanalista austriaco Wilhelm Reich y su interpretación no convencional de los impulsos sexuales, que causó una fuerte impresión en Freud cuando los dos se conocieron en Viena, a principios de 1920⁹. Muy pronto Reich se presentaría como el miembro más joven del círculo de los íntimos de Freud. Sin embargo, pocos años después, cuando las teorías y prácticas de Reich tomaron un giro más excéntrico y sexual, se volvió ampliamente impopular entre sus colegas analistas, se vio marginado y, finalmente, después de varios años de controversia, fue expulsado tanto de las sociedades psicoanalíticas locales de Viena y Berlín como de la Asociación Psicoanalítica Internacional. Reich ganó protagonismo en esta historia porque ofreció una visión inusual pero distinta de la felicidad, en la que combinó el imperativo moralista de ser auténtico con el placer sexual. Su ilusión de felicidad llegó más allá de la represión sexual. Más específicamente, fue una ilusión francamente moralista, puesto que lo que determinaba si uno estaba sano o no, argumentó Reich, era su capacidad de alcanzar lo que él llamó el orgasmo completo. No hacerlo era señal de que el sujeto estaba enfermo. Reich no fue el primero en vincular la felicidad con la autenticidad. Podríamos pensar en varios precursores, desde Rousseau pasando por los románticos de Jena hasta los trascendentalistas estadou-

nidenses, como Ralph Waldo Emerson y Henry David Thoreau. Reich tampoco fue el primero en vincular la felicidad con el placer sexual. Por un lado, el marqués de Sade afirmó que la sexualidad y el placer constituyen los cimientos de la felicidad y la libertad individual. Pero, aun así, Reich fue el primero en unir estos dos ideales y expresarlos en forma de una ilusión de felicidad o, como él solía decir, «felicidad sexual».

Pocos años después de su muerte, las ideas de Reich se volvieron fundamentales para el creciente grupo de bohemios californianos y los movimientos contraculturales que comenzaron a tomar forma. A finales de la década de los sesenta, se evocaron el nombre y las ideas de Reich cuando los jóvenes de ambos lados del Atlántico se rebelaron contra lo que ellos consideraron maquinarias opresivas del Estado. Los centros de entrenamiento en autotransformación que comenzaron a surgir en la década de 1960 a menudo se basaron en las ideas de Reich.

A lo largo de las siguientes décadas, estos centros se convirtieron en un fenómeno de masas en continuo crecimiento que atraería a cientos de miles de personas, en los Estados Unidos y en otros lugares del mundo. La ilusión de la felicidad que se vendió en estos lugares, y a la que la gente esperaba tener acceso, se basó en la fantasía de la liberación sexual y existencial, tal y como la definió Reich unas décadas antes.

El momento crucial de esta historia, en mi opinión, fue a mediados de la década de los setenta, cuando muchos de estos centros de capacitación comenzaron a desarrollar un enfoque más comercial. La gente iría a estos lugares y se sometería a una amplia variedad de técnicas experimentales similares a las ofrecidas a principios de los sesenta; sin embargo, ahora la esperanza sería convertirse en un profesional más exitoso y eficiente. Por esos años, el movimiento del potencial humano, con su enfoque original basado en la autotransformación, adquirió una naturaleza más comer-