



Edgar Cabanas y Eva Illouz

HAPPYCRACIA

Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan
nuestras vidas

La industria de la felicidad, que mueve miles de millones de euros, afirma que puede moldear a los individuos y hacer de ellos criaturas capaces de oponer resistencia a los sentimientos negativos, de sacar el mejor partido de sí mismos controlando totalmente sus deseos improductivos y sus pensamientos derrotistas. Pero ¿no estaremos acaso ante una nueva argucia destinada a convencernos, una vez más, de que la riqueza y la pobreza, el éxito y el fracaso, la salud y la enfermedad son únicamente responsabilidad nuestra?

*A Jara, por su amor incondicional, su inteligencia
y su ejemplar sentido de la justicia.*

EDGAR CABANAS

*A la memoria de mi padre, Emile-Haïm, que
prefirió la justicia a la felicidad.
A mis hijos, Nathanaël, Immanuel y Amitai, que
me dan mucho más que felicidad.*

EVA ILLOUZ

Introducción

¿Ha habido alguna vez un apocalipsis más amable?

PHILIP RIEFF,
The Triumph of the Therapeutic

La película de Hollywood *The Pursuit of Happyness* (*En busca de la felicidad*) fue un éxito mundial en el año 2006, y llegó a recaudar más de 307 millones de dólares en todo el mundo. El filme se basa en el *best seller* homónimo que narra la historia de Christopher Gardner, un afroamericano de clase media-baja que pasa de vivir en la miseria a ser un destacado hombre de negocios y un prestigioso conferenciante motivacional.

Situada a comienzos de la década de 1980, la película comienza con Ronald Reagan anunciando por televisión la mala situación económica por la que atraviesa el país. Las noticias no podían llegar en peor momento para Gardner, su mujer Linda y su hijo Chris de cinco años. La situación de la familia es realmente dramática: a duras penas llegan a pagar el alquiler, las facturas y los gastos del hijo. A pesar de todo, Gardner se mantiene optimista. Es un luchador y tiene talento, así que solo tiene que esperar su oportunidad y no dejarla escapar. Un día, al pasar por delante de una de las entidades financieras más prestigiosas del país, Gardner se fija en los brókeres que salen de trabajar: «Qué felices parecen todos —piensa—. ¿Por qué yo no puedo ser como ellos?».

Para Gardner, esa es la oportunidad que había estado esperando. Gracias a su encanto y a sus habilidades sociales, Gardner se las apaña para que los directivos de la empresa, impresionados por él, le admitan en un programa de

formación muy competitivo, aunque no remunerado. Pero a su mujer, Linda, no le gusta nada la idea. Cuando Gardner le cuenta su intención de convertirse en bróker, ella le contesta con sarcasmo: «¿Y por qué no en astronauta?». La película presenta a Linda como el personaje antagonista de Gardner: Linda es una persona pesimista y derrotista, alguien que se da por vencido cuando las cosas van mal, y llegó incluso a abandonar a su familia justo cuando parece que no les podría ir peor. Sin el apoyo económico de su mujer, Gardner se encuentra en la más absoluta miseria, y combina un trabajo que apenas le da para vivir con la formación no remunerada en la empresa. Poco después, él y su hijo se ven desahuciados del piso, luego expulsados de un motel y al final van a parar a un albergue para indigentes.

Pero Gardner no se deja abatir por las circunstancias. Trabaja de día y estudia de noche, compatibiliza dos empleos y cuida de su hijo pequeño al mismo tiempo que mantiene las apariencias ante los directores del programa y sus acomodados competidores de la Ivy League. Gardner está determinado: «No permitas que nadie te diga que hay algo que tú no puedes hacer. Si tienes un sueño, persíguelo. Si deseas algo, consíguelo y punto», le dice a su hijo mientras juega con él al baloncesto. Gardner termina la formación en la empresa siendo el número uno y cumpliendo el sueño por el que tanto había trabajado: «esto es la felicidad», declara al final de la película.

Un aspecto interesante del éxito mundial de la película es lo mucho que dice sobre la omnipresencia de la felicidad en nuestras vidas. La felicidad está en todas partes: en la televisión y en la radio, en los libros y en las revistas, en el gimnasio, en los consejos dietéticos, en el hospital, en el trabajo, en el ejército, en las escuelas, en la universidad, en la tecnología, en la red, en el deporte, en casa, en la política y, por supuesto, en las estanterías del supermercado. Felicidad es una palabra que forma ya parte del lenguaje coti-

diano, de nuestro imaginario cultural, algo que está *per diem* y *ad nauseam* presente en nuestras vidas, y es raro el día que no la oímos, la leemos e incluso la pronunciamos. Tan solo basta teclear esta palabra en un buscador para obtener cientos de miles de resultados que hablan sobre ella. Por ejemplo, hasta hace unos años Amazon no tenía más que trescientos libros con la palabra «felicidad» en el título; hoy en día son más de dos mil, y el mismo incremento se ha producido en el número de tuits y de posts en Instagram y Facebook que la gente intercambia diariamente. La felicidad se ha convertido en un elemento fundamental de la idea que tenemos de nosotros mismos y del mundo, en un concepto tan familiar que ya lo damos por descontado. La felicidad parece ya algo tan natural que atreverse a ponerla en cuestión resulta excéntrico y hasta de mal gusto.

Pero no es solo una cuestión de frecuencia. La forma en que entendemos la felicidad hoy en día también se ha transformado radicalmente. Ya no creemos que la felicidad sea algo relacionado con el destino, con la suerte, con las circunstancias o con la ausencia de dolor; tampoco la entendemos como la valoración general, en retrospectiva, de toda una vida, ni como un vano consuelo para los necios y pobres de espíritu. Ahora la felicidad se considera como un conjunto de estados psicológicos que pueden gestionarse mediante la voluntad; como el resultado de controlar nuestra fuerza interior y nuestro auténtico yo; como el único objetivo que hace que la vida sea digna de ser vivida; como el baremo con el que debemos medir el valor de nuestra biografía, nuestros éxitos y fracasos, la magnitud de nuestro desarrollo psíquico y emocional. Más importante aún, la felicidad ha llegado a establecerse como elemento central en la definición de lo que es y debe ser un buen ciudadano.

La historia de Gardner es especialmente interesante en este sentido. De hecho, uno de los aspectos más atractivos del filme *En busca de la felicidad* no es lo que dice de la felicidad en sí misma, sobre el término, sino lo que revela so-

bre el tipo de ciudadano que merecidamente la consigue^[1]. Lo que realmente propone la historia de Gardner es que la felicidad no designa tanto un concepto abstracto como un tipo particular e ideal de sujeto político: individualista, sincero consigo mismo, determinado, resiliente, automotivado, optimista y muy inteligente emocionalmente. En este sentido, la película toma a Gardner como ideal de persona que merece ser feliz, al tiempo que presenta la búsqueda de la felicidad como una narrativa ejemplar de superación personal que muestra cómo ha de movilizarse el yo en torno a una serie de valores ideológicos, de presupuestos antropológicos y de virtudes políticas.

La historia real de Gardner, sin embargo, va más allá de la película. Los medios siguieron ocupándose de ella, interesándose por su vida y por cómo esta podía enseñar a millones de personas que la riqueza y la pobreza, el éxito y el fracaso, la felicidad y la infelicidad son, en realidad, opciones que uno toma. En 2006, Will Smith, que interpreta a Gardner en la película, señalaba en las entrevistas que le encantaba Gardner porque «era la encarnación misma del sueño americano». En el programa de Oprah Winfrey, Smith también dijo que si Estados Unidos era «una idea tan grande» es porque era «el único país del mundo en el que Chris Gardner podría existir». Pero Smith olvidaba mencionar que casos como el de Gardner son, en realidad, tan excepcionales en Norteamérica como lo son en el resto del mundo. Ignoraba, quizás, que Estados Unidos es uno de los países con más desigualdad social, con una de las tasas de exclusión más elevadas^[2], y donde el ascenso social y económico, mucho más la riqueza, son enormemente difíciles para la gran mayoría de la población. Smith también eludía mencionar que Estados Unidos es uno de los países donde más arraigada está la creencia de que los triunfadores y los perdedores son los únicos responsables de su éxito o su fracaso —una concepción meritocrática que también ha ido cobrando fuerza en el resto de países occiden-

tales, donde se aprecia una creciente tendencia entre los ciudadanos a pensar que cada cual tiene lo que se merece, independientemente de cualquier otra consideración social, económica o circunstancial—. [3] La película es un ejemplo muy ilustrativo de esta creencia: presenta a Gardner como la quintaesencia de la persona hecha a sí misma y su vida como una especie de lucha social-darwinista por el ascenso social que acaba con el mensaje fundamental de que la meritocracia funciona porque el esfuerzo personal, el optimismo y la tenacidad siempre son recompensados.

El éxito de la película hizo que en los años siguientes Christopher Gardner se convirtiera en una celebridad. Dio cientos de entrevistas en las que compartía su secreto para alcanzar la felicidad, explicando por qué en el título de la película la palabra «*happyness*» está escrita con *i* griega en lugar de con *i* latina: «La *y* sirve para recordarte que eres tú [YOU] y que es tu [YOUR] responsabilidad lograr que tu vida sea como tú quieras. No va a llegar el séptimo de caballería a ayudarte. Tienes que ser tú». De bróker de éxito a orador motivacional, Gardner dijo haber encontrado su verdadera misión en la vida: enseñar a la gente que el secreto de la felicidad residía en el poder de las personas para convertir la adversidad en una oportunidad para crecer y triunfar. Nombrado embajador de la felicidad de la AARP (American Association of Retired Persons) en 2010, una organización sin ánimo de lucro con más de cuarenta millones de afiliados en todo el mundo, Gardner transmitía un sencillo e inspirador mensaje: igual que el yo puede moldearse, elaborarse y transformarse mediante la fuerza de voluntad y las técnicas apropiadas, también la felicidad puede construirse, enseñarse y aprenderse, sin importar quién y cuáles fueran sus circunstancias.

El mensaje de Gardner, no obstante, era cuando menos paradójico. Al mismo tiempo que proclamaba que la felicidad dependía «de TI, de TU responsabilidad, y nada más», afirmaba que eran necesarios expertos como él que instru-

yeran a la gente sobre qué es eso de la felicidad y en cómo conseguirla. Gardner quedaba así atrapado en la eterna contradicción del mito de la reinención personal: que la persona que se hace a sí misma, a fin de cuentas, necesita instrucciones y guías que le indiquen cómo debe hacerse a sí misma. El mensaje de Gardner tampoco era nada nuevo. Al contrario, procede de una tradición popular e ideológica no tan larga pero sí muy extendida que alimenta un mercado global de biografías sobre la transformación personal, la redención y el triunfo individual; una suerte de «pornografía emocional» destinada a conformar la mirada de la gente sobre sí misma y sobre el mundo que la rodea. Los relatos biográficos con intención de instruir en lo que uno debe hacer para ser feliz han sido una constante en la cultura popular americana, desde Samuel Smiles en la década de 1850 hasta Oprah Winfrey en la de 1990, pasando por Horatio Alger a finales del siglo XIX y Norman Vincent Peale en la década de 1950^[4].

La búsqueda de la felicidad es, de hecho, uno de los horizontes políticos más distintivos y característicos de la cultura norteamericana que más han sido moldeados, difundidos y exportados a través de cauces y actores no directamente políticos, entre ellos escritores de libros de autoayuda, especialistas del *coaching*, hombres de negocios, organizaciones privadas y fundaciones, el cine de Hollywood, los *talk shows*, los famosos, etc. Pero ha sido hasta hace poco que la búsqueda de la felicidad dejaría de ser solo un horizonte político y exclusivamente norteamericano para convertirse en el componente principal de una industria global y multimillonaria que también cuenta con la ciencia dura y empírica como uno de sus principales aliados: la ciencia de la felicidad.

De haberse estrenado en la década de 1990, probablemente *En busca de la felicidad* habría pasado inadvertida entre la avalancha de historias de triunfo personal que abundan en las estanterías de no ficción de las librerías y en

el amplio catálogo de cursiladas hollywoodienses. Pero en la década de 2000, la situación era distinta. Fundada en 1998 y generosamente financiada con fondos estadounidenses, la emergente ciencia de la felicidad (o psicología positiva) asumía la tarea de explicar por qué la búsqueda de la felicidad no solo debía ser algo evidente para los propios norteamericanos —como reza incluso en su Constitución—,^[5] sino también para el resto del mundo. De acuerdo con estos científicos, todos los individuos sienten la urgente necesidad de ser felices, y, por lo tanto, la búsqueda de la felicidad no es solo algo natural, sino que además constituye la más alta expresión de su realización como seres humanos. Afirmaban que la psicología, como disciplina científica, establecía la existencia de una serie de factores psicológicos clave que podían ayudar a la gente a llevar una vida más feliz, y que todo el mundo podía beneficiarse de esos descubrimientos siguiendo los consejos sencillos y de probados resultados que ofrecían estos expertos. Ciertamente, la idea no era nueva, pero viniendo de la ciencia parecía que valía la pena tomarla en serio.

En cuestión de muy pocos años, la psicología positiva había conseguido lo que ningún otro movimiento académico había logrado antes: introducir la felicidad en lo más alto de la agenda académica e inscribirla como prioridad en las agendas sociales, políticas y económicas de muchos países. Gracias a este movimiento, la felicidad podía ya dejar de considerarse un concepto nebuloso, un horizonte utópico o un lujo personal inaccesible para muchos para convertirse en una meta universal, en un concepto que se podía medir y que permitía definir los rasgos psicológicos que caracterizaban el funcionamiento sano, exitoso y óptimo del ser humano.

Sin embargo, no tardaron en confirmarse las sospechas de muchos escépticos y críticos con el movimiento. La emergente ciencia de la felicidad parecía venir poco más que a corroborar que lo que venían diciendo desde hacía

tiempo los escritores de autoayuda, los *coaches*, las películas y demás no iba, en realidad, tan mal encaminado; al contrario, la psicología positiva decía aportar evidencia empírica suficiente como para sostener que los rasgos psicológicos que mejor definían a las personas felices eran muy similares a los que exhibían personas como Gardner. Según los psicólogos positivos, la inteligencia emocional, la autonomía, la autoestima, el optimismo, la resiliencia y la automotivación eran las características psicológicas típicas de los individuos que presentaban niveles muy altos de felicidad, de salud y de éxito personal. De hecho, el perfil del individuo feliz parecía tener tantas afinidades con el de Gardner que hubo psicólogos positivos que se refirieron a la película como un material de alta calidad para enseñar psicología positiva.

La aparición de la ciencia de la felicidad a principios de siglo suponía un antes y un después en este sentido. Los sermones de Gardner pasaban de ser simples eslóganes sobre la capacidad de los individuos para tomar las riendas de su vida a convertirse en consejos, guías y pautas dotadas de realidad y garantías científicas. Esta cuestión fue muy bien recibida por todos aquellos sectores profesionales, políticos y económicos que llevaban tiempo insistiendo en la misma idea, simple pero poderosa, que Gardner pregona en sus conferencias: que cualquiera puede reinventar su vida y convertirse en la mejor versión de sí mismo simplemente adoptando una visión más positiva de su yo y del mundo que lo rodea. Así, para muchos la búsqueda de la felicidad se había convertido en un tema serio y de primer orden cuyo enfoque científico ayudaría a descubrir los enormes beneficios sociales y psicológicos que se derivaban del optimismo, la positividad y la búsqueda de la felicidad. Para otros muchos, sin embargo, la ciencia que había detrás de las promesas de autorrealización, crecimiento personal y mejora social, tanto en la teoría como en la práctica, parecía comportarse más como el brazo académico de

la ideología neoliberal y del capitalismo de consumo que como la ciencia neutral y objetiva sobre el bienestar humano que afirmaba ser.

El tiempo parece haber demostrado que los escépticos y los críticos tenían razón: está claro que en la felicidad no es oro todo lo que reluce y, por lo tanto, deberíamos tomar esta ciencia y sus atractivas promesas con mucha precaución.

No es oro todo lo que reluce

La pregunta que se plantea es si la felicidad es la meta más importante a la que todos debemos aspirar. Tal vez sea así. Pero si atendemos a lo que los científicos de la felicidad proponen a este respecto, entonces convendría pensarlo dos veces. Este no es un libro contra la felicidad, sino contra la visión reduccionista de la «buena vida» que la denominada ciencia de la felicidad predica y que cada vez está más extendida. Ayudar a la gente a sentirse mejor es una intención encomiable, ni qué decir tiene. Pero a la luz de lo que esta ciencia propone, no queda más remedio que afirmar que en su aproximación a la felicidad humana^[6] no es oro todo lo que reluce.

Nuestras reservas hacia esta concepción de la felicidad se basan en cuatro puntos o preocupaciones principales: epistemológicos, sociológicos, fenomenológicos y morales. El primero de ellos es de carácter epistemológico en tanto que cuestiona la validez de la ciencia de la felicidad *qua* ciencia y, por extensión, cuestiona la validez de su concepción de la felicidad como algo científico y objetivo. La ciencia de la felicidad es una ciencia débil y, como tal, también lo es el razonamiento que hay detrás de la noción de felicidad humana que defiende. El filósofo pragmatista Charles Peirce dijo una vez que una teoría, en tanto cadena de razonamiento, es tan fuerte como lo es el más débil de sus

eslabones, y en la ciencia de la felicidad hay numerosos presupuestos infundados, inconsistencias conceptuales, problemas metodológicos, resultados no probados y generalizaciones exageradas, de modo que es difícil aceptar de forma acrítica todo lo que dicha ciencia afirma como verdadero y objetivo.

El segundo es de tipo sociológico. Independientemente de lo buena o mala que sea como ciencia la propia ciencia de la felicidad, cabe preguntarse qué agentes sociales encuentran útil su noción de felicidad, a qué intereses y presupuestos ideológicos sirve, y cuáles son las consecuencias económicas y políticas de su amplia implementación social. En este sentido, vale la pena observar que tanto el enfoque científico de la felicidad como la industria de la felicidad que se ha creado y expandido a su alrededor contribuyen de forma significativa a legitimar la suposición de que la riqueza y la pobreza, el éxito y el fracaso, la salud y la enfermedad son fruto de nuestros propios actos. Lo cual legitima también la idea de que no hay problemas estructurales, sino solo deficiencias psicológicas individuales; en definitiva, que no existe la sociedad sino solo los individuos, por citar una frase de Margaret Thatcher inspirada en Friedrich Hayek. La noción de felicidad tal y como hoy la formulan y aplican socialmente algunos científicos y expertos está demasiado a menudo al servicio de los valores impuestos por la revolución cultural neoliberal. Dicha revolución, que fue concebida por la escuela de Chicago y retomada a partir de la década de 1950 por numerosos economistas neoliberales, logró convencer al mundo de que la búsqueda de la felicidad individual era el único sustituto valioso y realista de la búsqueda del bien colectivo, como la propia Thatcher declaró en una entrevista para el *Sunday Times* en 1981: «Lo que me ha irritado de la política de los últimos treinta años es que siempre ha estado orientada hacia un modelo de sociedad colectivista. La gente se ha olvidado de que lo único importante son los individuos. [...] Cambiar la econo-

mía es la forma de cambiar ese enfoque. [...] La economía es el método; el objetivo es cambiar el corazón y el alma^[7]». En este sentido, afirmamos que la búsqueda de la felicidad tal y como la conciben los científicos de la felicidad no representa el bien incuestionable y supremo que todos debemos perseguir, sino que simboliza el triunfo de la sociedad individualista sobre la colectivista.

El tercero es de carácter fenomenológico. Tiene que ver con el hecho de que demasiado a menudo la ciencia de la felicidad no solo no da lo que promete, sino que además genera resultados paradójicos e incluso indeseables. Y es que la ciencia de la felicidad construye sus propuestas de bienestar y realización personal sobre una paradójica narrativa de crecimiento personal que tiende a generar esa misma insatisfacción y malestar para las cuales promete remedio. Al establecer la felicidad como un objetivo imperativo y universal pero cambiante, difuso y sin un fin claro, la felicidad se convierte en una meta insaciable e incierta que genera una nueva variedad de «buscadores de la felicidad» y de «hipocondríacos emocionales» constantemente preocupados por cómo ser más felices, continuamente pendientes de sí mismos, ansiosos por corregir sus deficiencias psicológicas, por gestionar sus sentimientos y por encontrar la mejor forma de florecer o crecer personalmente. Eso, a su vez, convierte la felicidad en una mercancía perfecta para un mercado que se nutre de normalizar esta obsesión con uno mismo y con el propio bienestar psicológico.

Por último, el cuarto es de tipo moral y atañe a la relación entre la felicidad y el sufrimiento. Al identificar la felicidad y la positividad con la productividad, la funcionalidad, la excelencia y hasta la normalidad —y la infelicidad con su contrario—, la ciencia de la felicidad nos coloca en una encrucijada, obligándonos a elegir entre sufrir y estar bien. Lo cual supone, además, que uno siempre puede elegir, como si la positividad y la negatividad fueran dos polos diametralmente opuestos y se pudiera borrar el sufrimiento de

nuestras vidas de una vez por todas. Las tragedias son, por supuesto, inevitables, pero la ciencia de la felicidad insiste en que el sufrimiento y la satisfacción son, al fin y al cabo, opciones personales. Así, los que no utilizan las adversidades y los reveses como incentivos y oportunidades para el crecimiento personal son sospechosos de querer y merecer, en el fondo, su propio malestar, independientemente de cuáles sean las circunstancias particulares. Por lo tanto, al final no hay mucho que elegir: no solo estamos obligados a ser felices, sino a sentirnos culpables por no ser capaces de superar el sufrimiento y de sobreponernos a las dificultades.

Estructura general

El capítulo 1 trata de la relación entre la felicidad y la política. Empieza con una visión general de cómo aparecieron y se expandieron desde principios de siglo la psicología positiva y su aliada, la economía de la felicidad. Este capítulo se centra en los objetivos fundamentales, los axiomas metodológicos, el alcance social y académico, y las influencias institucionales de cada disciplina. Posteriormente, mostramos cómo la búsqueda de la felicidad se ha abierto camino hasta la política. Presentar la felicidad como una variable objetiva y medible la convierte en un criterio esencial y legítimo a la hora de tomar decisiones políticas, un criterio que permite evaluar el progreso social a escala nacional y enfrentarse a cuestiones ideológicas y éticas de carácter controvertido (como por ejemplo la desigualdad) desde un enfoque tecnocrático que elude cualquier tipo de cuestionamiento moral.

El capítulo 2 se centra en la relación de la felicidad con la ideología neoliberal. La idea de la felicidad es especialmente útil cuando se trata de justificar el individualismo recurriendo a una terminología aparentemente no ideológica,