

HELENA BÉJAR : *Felicidad: La salvación moderna*. Tecnos, 2018.(p: 252)

Recientemente, la revista El Salto de Madrid publicaba un suplemento (“El negocio de la felicidad. El fraude del siglo XXI”)¹ en el que se hacía referencia a la creación en 2013 de un Instituto Coca-Cola de la felicidad, en cuya web se daba cuenta de las actividades de una serie de Congresos Internacionales de la Felicidad celebrados en años anteriores. Según el autor del informe, Coca Cola se sumaba a la agenda mundial que postula la felicidad individual como remedio para los males modernos, algo muy en sintonía con sus videos y eslóganes publicitarios como el clásico “La chispa de la vida”. Más allá de las modas y la ingente cantidad de publicaciones que aparecen hoy bajo el paraguas de la literatura de *Coaching* y *Autoayuda*, y que no son sino la prolongación de los manuales y cursos de preparación y superación personal, el tema merece una atenta reflexión por la amplitud que está alcanzando en nuestra sociedad. En este sentido, el libro de Helena Bejar no defrauda pues, distanciándose de las modas al uso, hace un análisis con rigor académico sobre la idea de felicidad a lo largo de la historia. Su objetivo es también denunciar el mandato imperativo de ser felices que un determinado tipo de literatura lleva difundiendo durante los últimos veinte años como si fuera una nueva ideología, o una nueva religión, según se mire, pues desde la caída de las grandes ideologías

políticas heredadas de la ilustración, el poder anda huérfano de grandes ideas. Bejar es una reconocida experta en individualismo y cultura del yo, temas sobre los que ha publicado varios libros, aunque esta vez se interesa por la nueva cultura emocional, y lo hace desde un punto de vista crítico, pasando desde el lado del individuo al de la sociedad.

El libro comienza con un repaso del concepto en la antigüedad, la felicidad ligada a la búsqueda del bien moral y la consideración del sufrimiento debido a causas externas (*eudaimonismo*). El estoicismo, según el cual la felicidad se puede lograr en soledad, pasando por el cristianismo que considera la vida marcada por el dolor, y la felicidad unida a la vida eterna y al cumplimiento de los mandatos divinos. Sin embargo, Bejar constata cómo la filosofía moderna ya no vincula felicidad y virtud porque introduce la satisfacción psicológica de sentirse bien. Con la Ilustración la felicidad pasó a ser considerada un asunto privado, a pesar de que moralistas escoceses la considerasen también un asunto social, y plantea cómo las propuestas colectivas se irán agotando con el paso del tiempo. En el siglo XIX surge una escuela del pensamiento positivo de la mano de psicólogos norteamericanos, cuyo resultado será una psicología que sustituye la felicidad por conceptos como

positividad y bienestar subjetivo, uno de los principales objetos del libro.

Bejar aborda las publicaciones de autoayuda del mismo modo que Norber Elias trabajaba los manuales de conducta de la nobleza cortesana, es decir, con la idea de mostrar cómo cambian los patrones de conducta en determinados grupos sociales. Manuales como el de Peter N. Stearns orientado hacia la gestión de las emociones, construye un mundo que desde el imperativo de la felicidad y la autoayuda conduce, según Bejar, a “un yo trivializado”. Un invento que introducirá esa cultura psicoterapéutica moderna que desprecia la explicación social.

En el libro hay una primera parte dedicada al pensamiento clásico y la Ilustración (La felicidad en la historia), en mi opinión una de los capítulos más interesantes, donde analiza el ideal contemporáneo de felicidad como idea del pensamiento ilustrado, pues el mito moderno de felicidad como bienestar psicológico surge en el siglo XVIII, y enlaza con la idea de progreso esbozada durante el siglo de las luces: el hombre puede cambiar a mejor y conectar con un ideal de “felicidad al alcance de todos”¹. Varios autores miran el tema desde ángulos diferentes: la felicidad es privación y no gozo, dice Madame du Deffand, planteando una especie de felicidad negativa. Montesquieu, en cambio, se fija en la gente feliz: hay dos tipos, aquellos que son de fácil contento y los que están decididos a renovar sus deseos, mientras Madame de Châtelet anticipa una idea de felicidad casi postmoderna: “no tenemos nada mejor que hacer en este mundo que

ser felices”, aunque también hay en esto algo de imperativo moral. Bejar le dedica un cuidado especial a la marquesa de Châtelet y a Montesquieu: “para lograr la felicidad hay que tener un objeto”, el alma es un continuo de ideas “que sufre cuando no está ocupada”, “el estudio es el remedio soberano contra los sinsabores de la vida”, porque la pasión aparece en el contexto ilustrado como enemiga de la felicidad, a la que se le une la inquietud y el hastío. Referentes racionalistas muy propios de la época de Diderot y D’Alembert, redactores de la mayor parte de los artículos de la Enciclopedia y en parte responsables del nuevo culto a la razón. No obstante, en esos años de turbulento *eclairage*, se producen también movimientos contra los excesos de la razón: autores como Sade (que la autora no cita) beben de esa corriente caracterizada por la búsqueda de la felicidad y la exaltación de la sensibilidad. Desde el punto de vista intelectual, la corriente de pensamiento que unía lo macabro y lo fantástico, mezclando el gozo y el temor procedía de Inglaterra. Un nuevo gusto que se habría impuesto por la influencia de Rousseau provocando una cierta pasión igualitaria. Este movimiento revolucionario coincidirá con el apogeo del movimiento neoclásico y la urbanización de París, algo que convierte a la capital francesa en la metrópolis de la modernidad. Junto al racionalismo de *las luces*, surge también esa literatura que exalta el valor de lo oscuro e irracional, de las pasiones: Chateaubriand, o madame de Staël escudriñando los sentimientos secretos de las muchachas, y por supuesto, los relatos escabrosos de Sade.

Bejar está más interesada en la concepción negativa de la felicidad: “el centro de toda felicidad es la certeza de no ser agitado ni dominado por nada más fuerte que uno mismo”, la felicidad vendría del equilibrio interior, y no del exterior, y mucho menos de las pasiones. Así recoge las palabras de madame de

¹ Por ejemplo Sain Just decía lo siguiente: “¡Deja que Europa aprenda que ya no queréis sobre territorio francés un ni a un miserable ni a un opresor; que este ejemplo que ofrece el amor de las virtudes y la felicidad fructifique sobre la tierra! ¡La felicidad es una nueva idea en Europa!” Saint Just, *Oeuvres choisies*, Gallimard, 1968, p. 206.

Staël sobre los peligros de la amistad y la concepción negativa de los vínculos sociales, en el sentido de que su deterioro o fracaso puede producir dolor y peligro de dependencia: “el amor es la mayor causa de infelicidad”, “la felicidad solo es posible alejándose de los demás”. Para los ilustrados es la mente quien gobierna los sentimientos y define el tiempo de manera personal; para Montesquieu, por ejemplo, el pasado es “un pozo de recuerdos” al que se puede recurrir a la busca de la felicidad.

Dentro del mismo capítulo hay un sugerente apartado dedicado a la Intimidad y la sociabilidad donde aparece de nuevo Montesquieu: “no hay que filosofar mucho para ser felices, no hay más que adquirir ideas un poco sanas”, o también: “puesto que somos juguetes de lo que nos rodea, hay que construir una intimidad soberana”. La tensión interior/ exterior está presente en todos estos autores, pues conseguir la felicidad implica poner entre paréntesis la aprobación de los otros, los ilustrados apostaban, sin duda, por la construcción de un yo fuerte, con independencia de la necesidad de los otros para ser feliz. Hume en cambio, destacaba esa otra dualidad razón/ sentimientos: “ningún hombre sería infeliz si pudiese alterar los sentimientos, pero la naturaleza nos ha privado de ese recurso”.

En el segundo capítulo titulado “Felicidad y Sociedad”, Bejar aborda las raíces sociales de la dicha, donde aparecen temas queridos por la historia de las religiones como la compasión, la empatía y el sufrimiento. A partir de un texto de François A. A. Pluquet titulado “*De la sociabilité*”, en el que parte del supuesto de que los hombres desean de forma natural ser felices, plantea cómo la felicidad se consigue mediante la paz y la sociabilidad, pues la sociedad aparece como el “marco de la dicha”. Un planteamiento que se enfrenta a los teóricos que fundamentan la acción humana en el

egoísmo y el interés material. El interés resultaría insuficiente para comprender la condición humana y habría que incorporar la predisposición moral y la conmiseración hacia los semejantes. Mientras el liberalismo sería la ideología de la sociedad moderna y del hombre guiado por el interés, el republicanismo, nos dice Bejar, sería la configuración ideológica del mundo antiguo, donde el ciudadano actúa movido por la virtud (Adam Ferguson 1773-1816).

“La vía positiva de la felicidad” es la segunda parte del libro con tres capítulos dedicados al paradigma de la psicología positiva. Se inicia el capítulo IV con un análisis del individualismo americano, Max Weber y la ética del trabajo (disciplina y angustia de salvación), haciendo referencia al texto de Bánjamin Franklin *The way to wealth* (1758), traducido al español como consejos para hacerse rico, que Bejar considera el primer libro de autoayuda. Franklin apuntaba en el texto al valor de la autosuficiencia y la racionalidad, protagonistas de una visión individualista y optimista que se prolongará hasta la cultura estadounidense actual: “el mito del éxito a través del esfuerzo se engarza con la necesidad de salvar nuestro interior”, en definitiva puritanismo protestante y ética del esfuerzo que siempre han ido unidas.

En 1881, G.M.Beard publica un tratado de medicina *American nervousness* donde incorpora un nuevo concepto psiquiátrico, la neurastenia, que introduce elementos sociales derivados de los avances tecnológicos, la nueva organización del trabajo y la vida urbana. El combate de la neurastenia americana irá acompañada con la propagación del evangelio positivo, la nueva religión de la salud y la felicidad que recupera algunos aspectos de las religiones orientales: “la creencia en la fuerza de voluntad desplaza al énfasis en la conciencia moral”, la búsqueda de la salvación se hace ahora equivalente a la busca de un “ethos psi-

coterapéutico” y la preocupación por la salud. Uno de los autores más influyentes de este pensamiento positivo es William James, a través de su texto de 1902: “Las variedades de la experiencia”, donde aborda la mentalidad sana y el tema de la felicidad. En él James analiza las formas de felicidad religiosa: “lo bueno de toda educación es hacer de nuestro sistema nervioso nuestro aliado en vez de nuestro enemigo”, “nuestro pensamiento es el que hace los hechos buenos o malos”. Después de la II Guerra mundial, y especialmente durante los años 1950, se producirá el apogeo de la industria de la autoayuda a partir de la obra de Norman Vincent Peale, de cuyos textos: *A guide to Confident Living* (1948) y *The Power of Positive Thinking* (1952), se vendieron miles de ejemplares.

A partir del capítulo VII, Bejar vuelve al estoicismo y la serenidad vinculando la idea de felicidad con “el relato sobre el yo” y plantea tres grandes momentos del pensamiento occidental sobre la felicidad: el primero va desde la antigüedad clásica hasta Rousseau, y sería de “actitud dogmática”, el segundo se correspondería con el periodo de la Ilustración donde Bejar se fija principalmente en la felicidad negativa, y el tercero con la hegemonía de la psicología positiva americana. En esta última parte Bejar vuelve a adentrarse en el pensamiento estoico recordando a Foucault, “El estoicismo es un arte de vivir (...) supone un cambio personal destinado a lograr la paz interna”, incorporando el tema de los ejercicios de relajación que liberan de la angustia. Los ejercicios conducen a la concentración mental y la meditación, “se trata de practicar un gimnasio espiritual, para cambiar el propio punto de vista”, algo al alcance de muy pocos, y que en la filosofía estoica consistía en el dominio del discurso interior y en la renuncia a los deseos que nos hacen desgraciados. Bejar apuesta por el ideal estoico de la felicidad, a pesar de consid-

erarlo radicalmente antimoderno: la conducta está guiada por la razón, la razón contiene la virtud, “la meta del cuidado de sí, es la transformación interior”, y por ende la seguridad; “la filosofía constituye una receta médica en la búsqueda de la paz espiritual, que puede alcanzarse mediante la relajación y la concentración mental”. En definitiva, Bejar regresa en esta parte al estoicismo de la serenidad interior y al racionalismo extremo.

El capítulo VIII se titula ¿Una nueva espiritualidad?, donde conecta con los objetivos de la *New Age*, capítulo que también podría haberse titulado “Una ideología *soft*”, dada la dificultad para deducir de los manuales de autoayuda, o de los nuevos *gurus* de la felicidad, una nueva espiritualidad que tenga algo en común con las grandes religiones, más allá de algunos tópicos y aspectos triviales. Bejar reconoce que en publicaciones como *Playboy* o *Rider's Digest* y en los libros de bolsillo sobre psicología, meditación, astrología, bioenergía, etc. es donde ahora se vende esa nueva espiritualidad del yo. Ciertamente hay un nuevo mentalismo que recoge algunas ideas provenientes de las religiones orientales: “los pensamientos son fuerzas que irradian energía”, o “son las creencias las que cusan las enfermedades del alma y del cuerpo”, pero no dejan de ser una caricatura de lo propuesto por las grandes religiones. En este apartado, y frente a los objetivos de la *New Age*, es donde Bejar introduce los supuestos sociológicos de la felicidad: la necesidad de superar el *ego*, trascendiendo unas normas sociales que ocultan o desdibujan el verdadero yo, “es necesario despojarnos de la mirada del otro, que es lo que constituye la identidad”, pues el objetivo es el crecimiento interno.

Bejar concluye que “el marco cultural de la felicidad contemporánea es la psicología” y ve en el vacío actual de la filosofía occidental esas nuevas “espiritualidades del yo”, pues lo enfrenta a las tres

grandes respuestas que dieron sentido a la existencia humana: la búsqueda de la sabiduría, la búsqueda de la salvación en sentido cristiano, y la transformación de la sociedad.

La búsqueda de un mundo feliz y la transformación de la sociedad parecen alejarse del marco mental de nuestros contemporáneos, más bien predominan las estrategias de supervivencia, a pesar de que algunos políticos bienintencionados propongan iniciativas como la creación de un índice de Bienestar que sustituya al Producto Interior Bruto de los países, o que el CIS incorpore en sus barómetros una escala de felicidad para que se posicionen los ciudadanos entrevistados². Las posiciones críticas hacia este tipo de literatura sobre la felicidad no se han hecho esperar, y ya son abundantes los textos que ponen exclusivamente el acento en la cuestión social³. Textos que cuestionan esa nueva política empresarial dirigida a producir seres explotados, pero completamente satisfechos, o la industria del coaching y la autoayuda que vende una idea de felicidad que conduce a la ansiedad y el estrés. En su último trabajo cinematográfico, Ken Loach (*Sorry we missed you*) hace una nueva denuncia de la explotación laboral que recoge esa realidad, y la sitúa en el marco de la nueva economía digital (las relaciones laborales desprendidas de su envoltura tecnológica se parecen cada vez más a las del siglo XIX). Es como si el sistema capitalista hubiera dado un gran salto, y ya no importasen tanto los bajos salarios y la obtención de plus-

valías, como el control total de los trabajadores y consumidores. La tecnología informática permite nuevos mecanismos de control, de modo que la presión emocional, los horarios excesivos, los ritmos de trabajo intensivo, las condiciones de contratación por horas, etc. están convirtiendo la infelicidad en norma y se necesitan muchos libros y cursos de autoayuda. No solo empresas tradicionales como Coca-Cola venden felicidad, los CEO de las multinacionales también la utilizan como coartada. Jeff Bezos, en una reciente coproducción franco-canadiense sobre el mundo de Amazon⁴, a una pregunta sobre las huelgas de sus repartidores en Polonia, Alemania y España respondía a los trabajadores: “el salario está por encima de otros puestos similares (...), pero si no estás a gusto aquí, márchate, no queremos trabajadores infelices”.

En el capítulo dedicado a la vía positiva de la felicidad, Bejar recoge el axioma “la felicidad es la llave del éxito”, o “las personas infelices no son exitosas porque interpretan las frustraciones como problemas”, mientras que las felices las interpretan como retos. Pues bien, los actuales dirigentes empresariales parecen haberse entregado de manera entusiasta a esta nueva filosofía *low cost* que, al parecer, va a regir nuestros destinos. Un panorama que hace necesario tener a mano libros de reflexión crítica como este, pues el texto de Helena Bejar es un libro valiente que nos permite deambular por los caminos que ha transitado la idea de felicidad, pero que también aporta herramientas para hacer frente a las contradicciones del mundo que nos ha tocado vivir.

² Naciones Unidas publica anualmente un llamado “índice global de felicidad” que elabora a partir de una encuesta realizada en 157 países y que permite establecer un ranking de felicidad. Su primer informe apareció en 2012 con el título: *Well-being and Happiness: Defining a New Economic Paradigm*.

³ Edgar Cabanas y Eva Illouz, (2019) V. Camps “La búsqueda de la felicidad (2019)

⁴ Emitido por RTVE en el espacio “La noche temática” el 30 de noviembre de 2019 con el título “El mundo según Amazon”. Documental escrito y realizado por Adrien Pinon y Thomas Lafarge.

José M. Arribas Macho

Facultad de Ciencias Políticas y
Sociología
UNED

BIBLIOGRAFIA:

Álvarez, M. (2019) “Deconstruyendo la felicidad”. Alienta.

Benítez I. (2018) “La huelga de Panrico”, Atrapasueños .

Cabanas, E. y Illouz E. (2019) “Happycracia”, Paidós.

Camps V. (2019) “La búsqueda de la felicidad”, Arpa Editores.

Huxley, A. (2014) “Un mundo feliz”, DEBOLSILLO.

Santamaría Fernández A. (2016) “En los límites de lo posible. Política, cultura y capitalismo afectivo” Pensamiento Crítico.