

RESEÑA

OVERVIEW

Yeyetzi Citlali Torres Ugalde

Nota sobre la autora:

Médico cirujano, maestra en diagnóstico y rehabilitación neuropsicológica y doctora en ciencias de alimentos y salud humana. Docente de la carrera de Enfermería en la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad La Salle Pachuca.

Remita cualquier duda sobre este artículo al siguiente correo electrónico: yeyetzi.torres@gmail.com

Recibido: 01/09/2022

Aceptado: 01/10/2022

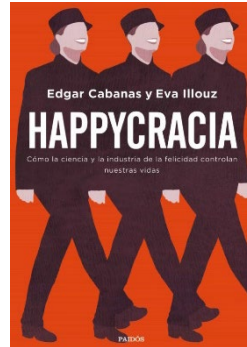


Copyright (c) 2023 Yeyetzi Citlali Torres Ugalde. Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](#).

Yeyetzi Citlali Torres Ugalde
Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas.
Edgar Cabanas y Eva Illouz.
Editorial Paidós, 2018.
Revista *Xihmai* XVII (34), 143-152, julio- diciembre 2022

RESEÑA

HAPPYCRACIA. CÓMO LA CIENCIA Y LA INDUSTRIA DE LA FELICIDAD CONTROLAN NUESTRAS VIDAS.
EDGAR CABANAS Y EVA ILLOUZ.
EDITORIAL PAIDÓS, 2018.



Introducción

Iniciaré esta reseña con una frase del libro que dice: “La felicidad parece ya algo tan natural que atreverse a ponerla en cuestión resulta excéntrico y hasta de mal gusto”.

La búsqueda eterna de la felicidad ha permeado la existencia humana en todos sus ámbitos. Esta estratagema se ha convertido en una directriz sobre cómo debemos comportarnos en sociedad y en lo que “está bien o mal” en nuestra propia cultura. Así mismo, la búsqueda de la felicidad se ha convertido en una concepción meritocrática, en la que cada cual obtiene lo que se merece, sin tomar en cuenta las situaciones económicas, sociales o personales de cada uno.

En este orden de ideas, el libro nos plantea que la felicidad no está al “alcance de todos” y que, solamente aquellos individuos con ciertas herramientas emocionales como inteligencia emocional, autonomía, autoestima, optimismo, resiliencia y automotivación, pueden aspirar a conseguirla. El resto que no las posee, tendría que, o bien “pagar” por
Xihmai 145

Yeyetzi Citlali Torres Ugalde
Happygracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas.
Edgar Cabanas y Eva Illouz.
Editorial Paidós, 2018.
Revista *Xihmai* XVII (34), 143-152, julio- diciembre 2022

ellas, o aceptar vivir sin este bien supremo e incuestionable que simboliza el triunfo de la sociedad individualista sobre la colectivista.

Si bien la búsqueda de la felicidad se ha inmiscuido en varios sectores de la sociedad, la realidad es que la de la felicidad es más bien una ciencia débil con un carácter epistemológico que intenta ser incuestionable y que no proporciona al público las bases para defenderla como el único sustituto valioso y realista de la búsqueda del bien colectivo.

I. Expertos en tu bienestar

Según lo manifiesta el propio libro, actualmente cursamos una época que enfatiza el psicologismo. En un mundo en el que cada vez es más difícil dejarnos llevar por un pensamiento mágico e irracional porque todo parecer tener una explicación razonada, resulta incomprensible que el origen mismo de la “psicología positiva” sucediera a través de una epifanía.

Así es, el padre de la psicología positiva: Martin Seligman (El presidente de la APA a finales de los 90), fundamentó toda su corriente de renovación de la psicología en una idea que surgió al estar limpiando su jardín en compañía de su hija. En un momento, él la empezó a reprender por tirar las hierbas en cualquier lado. La niña lo confrontó diciéndole a grandes rasgos que había pasado todos sus largos años (cinco) quejándose cuando su padre la regañaba, hasta que un día decidió dejar de hacerlo (quejarse) así sin más. Fue entonces cuando Seligman comprendió que, si su hija era capaz de tener este tipo de cuestionamientos, entonces cualquier persona podría hacerlo.

Así de simple, irónico e increíble que parezca, surgió el fundamento de una pseudociencia que nos ha trastornado por casi 30 años: “la ciencia de la felicidad”, cuyas ideas tampoco son auténticas. Más bien, Seligman tomó consignas arcaicas y pasadas de moda como la realización personal y el optimismo aprendido a toda costa.

Yeyetzi Citlali Torres Ugalde
Happygracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas.
Edgar Cabanas y Eva Illouz.
Editorial Paidós, 2018.
Revista *Xihmai* XVII (34), 143-152, julio- diciembre 2022

Y no es exagerado decir que el positivismo ha “trastornado” nuestras vidas, ya que ha invadido cada minúscula partícula de nuestra existencia. La gente terminó comprando la idea de que no solamente se necesitaba ser feliz cuando todo iba mal, sino ser incluso más feliz cuando todo iba bien.

De esta manera, la psicología positivista terminó escondiendo bajo su apariencia científica, una “psicología popular pensada por y para el mercado”.

II. Reavivar el individualismo

Hablando del marketing, los autores del libro comparten una cita de Nicole Aschoff que dice: “todos somos actores independientes y autónomos que, unidos por el libre mercado, construimos nuestro propio destino haciendo sociedad por el camino”.

Estas palabras podrían sonar con mucho sentido. No obstante, podemos observar en estas líneas la incentivación para realizar un proceso cultural de progresiva individualización. La felicidad se ha convertido en algo fundamental en nuestra vida, debido a que fomenta estos valores individualistas.

El crecimiento personal que tanto fomenta el positivismo genera un entorno social más competitivo en el que cada cual lucha por su propia realización y, por ende, es completa y absolutamente una responsabilidad individual.

El seguir esta línea de pensamiento sin una consciencia crítica, podría conducirnos al error de creer que la buena vida es accesible para todos. Así, se deja de lado que existen situaciones sociales que segregan, violentan y atacan a sus miembros, como: la pertenencia de clase, el color de la piel, la raza, la nacionalidad, etc. Todas ellas influyen de manera muy clara en la malograda idea del “bienestar individual”.

Yeyetzi Citlali Torres Ugalde
Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas.
Edgar Cabanas y Eva Illouz.
Editorial Paidós, 2018.
Revista *Xihmai* XVII (34), 143-152, julio- diciembre 2022

Entonces, surge una paradoja: el entorno social inestable, tiende a generar una especie de retiro emocional donde lo más importante es la salud psicológica y el bienestar personal pero desvirtuados. Esto nos impide una relación sana con nuestro propio entorno. Las posibilidades de luchar de forma colectiva por realizar cambios sociales se ven seriamente limitadas. Además, se construyen “sociedades narcisistas”, “culturas del yo” o “culturas del amor propio”.

En este mismo orden de ideas, la construcción de sociedades más “seguras de sí mismas”, con “alta autoestima” y por definición más “individualistas”, no han marcado cambios sociales en beneficio de los demás. Adolecen de humildad y compasión. Fomentan la desunión e incluso la violencia y segregación. Tal vez convenga replantearnos estas críticas como sociedad.

III. Positividad en el trabajo

Como he mencionado antes, el positivismo ha invadido cada sector de nuestra moderna sociedad. El laboral, es quizás el más grande. Aquí, las empresas han modificado sus discursos hacia la generación de expectativas vacuas e ilusorias que permitan una mejor asimilación de las condiciones deplorables a las que los trabajadores son expuestos.

Los empleadores, se han convertido en expertos manipuladores a través de afectos superficiales como la motivación, el optimismo y la esperanza de futuro. Por sí mismos son apegos que más bien nos motivan a la acción. No obstante, en el contexto de manipulación, nos ciegan ante la verdadera problemática social que significa un entorno laboral desfavorable. Dejamos de buscar la seguridad y consistencia que proporciona un buen trabajo. Le quitamos la responsabilidad a las empresas de ser quienes proporcionen esta seguridad (financiera, de retiro, de salud, de vivienda, entre otros). Al mismo tiempo, se incrementan las exigencias de rendimiento, de competitividad laboral y de conciliación de la esfera laboral con la doméstica. En este repertorio,

Yeyetzi Citlali Torres Ugalde
Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas.
Edgar Cabanas y Eva Illouz.
Editorial Paidós, 2018.
Revista *Xihmai* XVII (34), 143-152, julio- diciembre 2022

más de una persona que no se adapta a tales exigencias, siempre sale perdiendo.

IV. Se vende ego feliz

Hasta este momento, nos hemos aproximado bastante a las deficiencias de la consabida “ciencia de la felicidad”. Tal vez, la idea más perjudicial que baraja es la de que “uno puede salir de cualquier bache por sus propios medios”. Agregaría que estos medios son pagados, patrocinados y elevados por una sarta de herramientas cognitivas y emocionales que hemos tenido que ir pescando aleatoriamente de la sociedad y de nuestra propia concepción y adaptación a la realidad en la que vivimos.

Esta narrativa es absolutamente genérica. Lo cierto es que nunca se nos dice cuál es el propósito de esta búsqueda incansable de la pseudofelicidad, solamente nos advierten una vida miserable si no la alcanzamos a través de autosacrificio, autocontrol, competitividad y narcisismo.

Siguiendo esta línea de pensamiento, la insistencia en que las personas pueden controlar y gestionar sus vidas a base de fuerza de voluntad perpetúa la creencia errónea de que son ellas las únicas responsables de todo lo que les sucede. Lo único que conseguimos, es una sobrevigilancia emocional de nosotros mismos y de nuestros pares. Nos conduce a una cosificación materializada de una virtud que debería ser inherente a nosotros. De ello se han aprovechado personas poco escrupulosas que nos venden recetas milagrosas para ser felices como coaches, youtubers, influencers y un largo etcétera. Vivimos bajo la eterna presión de ser perfectos.

V. Ser feliz, la nueva normalidad

Una de las consecuencias de esta inclinación “felicista”, ha sido la falsa creencia de que “una persona que se siente bien y es feliz es una buena

Yeyetzi Citlali Torres Ugalde
Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas.
Edgar Cabanas y Eva Illouz.
Editorial Paidós, 2018.
Revista *Xihmai* XVII (34), 143-152, julio- diciembre 2022

persona, mientras que una persona que se siente mal y es infeliz, es una mala persona”. Así, se institucionaliza una “jerarquización emocional” que no es más que otra forma de segregación social.

Lo que probablemente seamos incapaces de comprender si seguimos apoyando (aun inconscientemente) a esta arbitraria ciencia de la felicidad, es que “las emociones son propiedades de los grupos, de las comunidades y de las sociedades tanto o más que de los individuos”. Esto es así porque las emociones no sólo se gestan y cumplen un papel fundamental e interpersonal en la comunicación, la identificación o el apego, sino porque las emociones están saturadas de significados culturales y sociales.

Emociones como la envidia, la humillación, el miedo o la ira, tienen el mismo valor moral y ético que el amor o la compasión debido a que nos orillan a unirnos como sociedad y dictan la transformación de nuestra personalidad.

Finalmente, citaré un párrafo del libro que, a mi parecer, conjunta la esencia de *Happycracia*:

Lo grave es que la felicidad se haya convertido en una actitud tiránica que juzga a todos como los únicos responsables de su impotencia, de su situación y de su sufrimiento y que además se justifique en términos científicos sin importar cuán miope, infundada o injusta se esta actitud. En un mundo donde cada persona es considerada la única responsable de su sufrimiento hay poco espacio para la piedad, la compasión y la solidaridad. [...] Insistir en mirar siempre el lado positivo de la vida, en que se puede ser feliz a pesar de las circunstancias, en que se puede crecer en la adversidad y en que todo lo negativo de la vida puede desaparecer sin dejar cicatrices, a pesar de que se haga con la mejor de las intenciones, tiende a mostrar mucha beligerancia hacia aquellos que más sufren: como si de alguna forma y en el fondo, se lo merecieran. (2018, pp. 171-176)

Yeyetzi Citlali Torres Ugalde
*Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad
controlan nuestras vidas.*
Edgar Cabanas y Eva Illouz.
Editorial Paidós, 2018.
Revista *Xihmai* XVII (34), 143-152, julio- diciembre 2022

Copyright (c) 2023 Yeyetzi Citlali Torres Ugalde.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Usted es libre de:

1) Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. 2) Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de: **Atribución** — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

[ResumenDeLicencia](#) [TextoCompletoDeLicencia](#)

Xihmai 151

Yeyetzi Citlali Torres Ugalde
*Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad
controlan nuestras vidas.*
Edgar Cabanas y Eva Illouz.
Editorial Paidós, 2018.
Revista *Xihmai* XVII (34), 143-152, julio- diciembre 2022