

PEQUEÑAS INFAMIAS

'Happycracia'

CARMEN POSADAS

Viernes, 24 de Enero 2025, 09:51h

Tiempo de lectura: 3 min

No había oído hablar de este término hasta que Carme, una amiga de Instagram, lo mencionó en uno de sus mensajes. Ahora, en cambio, sé que *Happycracia* es un libro, publicado hace meses por Edgar Cabanas y Eva Illouz, que tiene este elocuente subtítulo: *Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. En él, sus autores argumentan que la felicidad se ha convertido en un mandato inapelable de la sociedad, auspiciado por un discurso simplista que podemos ver reflejado en los cada vez más numerosos libros de autoayuda, así como en los consejos de *influencers*, *coaches* y demás gurús de la religión Happy.

Dichos discursos son simplistas en dos sentidos. Primero, porque tienden a convencernos de que, si uno quiere algo, basta con solo desearlo, porque una actitud positiva es capaz de alcanzar cualquier meta. «... Y esto, como bien demuestra la experiencia, no es ni mucho menos verdad», explica Edgar Cabanas, que es doctor en Psicología e investigador. «El problema –añade– es que puede generar mucha frustración, y también expectativas irreales respecto a los posibles resultados».

El exhibicionismo de la felicidad es agotador; como todos estamos obligados a ser felices a todas horas, tenemos que demostrarlo

En segundo lugar, este tipo de mensaje es simplón también porque los consejos y trucos genéricos que ofrece para alcanzar la tan cacareada felicidad no tienen en cuenta las particularidades de cada uno. Cada persona es un mundo, lo que es bueno para uno puede ser perjudicial para otro, por lo que rara vez estas recetas de brocha gorda resultan útiles. También apunta Cabanas que la 'happycracia' pone por delante la idea de que, para que valga la pena todo lo que hacemos, tiene que redundar en nuestro beneficio, lo que convierte esa felicidad de yo, yo, yo en un discurso sumamente egoísta y narcisista, con todo lo que esto implica. Destaca, por fin, que la felicidad se ha convertido en un producto de consumo. Hay toda una industria en torno a ella. Si hago tal viaje/consigo adelgazar con tal producto/uso tal colonia o me compro tal coche, seré feliz, lo cual, además de ser una estupidez, no hace más que crear otra nueva frustración, porque es obvio que ni en tal colonia ni en tal viaje ni en tal coche reside la felicidad, lo que, inconscientemente, empuja a buscarla en otro producto más caro, más sofisticado y, por supuesto, igualmente inane.

Otra faceta agotadora de la 'happycracia' es el exhibicionismo de la felicidad: como todos estamos obligados a ser felices a todas horas, tenemos que demostrarlo. Esto se nota mucho en los restaurantes. En especial, en esas mesas grandes en las que todos los comensales se tronchan, no se sabe de qué, y hablan a grito pelado para demostrar lo suuuuperbién que se lo están pasando. En el mundo actual (en el mundo de los tocados por la fortuna, habría que matizar, porque existen otros muchos menos afortunados que el nuestro) todos tienen que hacerse los

'happys'. Y eso estaría muy bien si, como sostienen los libros de autoayuda, serlo dependiera de «la actitud».

Pero no es así. Nuestro estado de ánimo atiende a las circunstancias. Hay momentos de dolor, de fracaso o de pérdida en los que hacerse el *happy* no es solo un contrasentido, sino una equivocación. El luto, por ejemplo, no es una antigualla del pasado, sino un sentimiento natural y también reparador. Si uno no llora, y no pasa por este estado completamente natural y necesario de sufrimiento, el dolor que uno tanto se empeña en enmascarar acaba aflorando por otro lado. En forma de insomnio, de desarreglos en la alimentación, de depresión. Todos los estados de ánimo tienen su momento y su razón de ser. Por eso, la felicidad –o la serenidad, o la plenitud, o la sabiduría, que son estados más estables y deseables que la felicidad–; suele alcanzarse de otro modo.

Decía el escritor y filósofo norteamericano Henry David Thoreau que la felicidad es como una mariposa. Si la persigues te eludirá, pero si vuelcas tu atención en otros afanes y en otras personas volará y se posará en tu hombro. Por lo menos a mí esta idea me resulta más útil y beneficiosa que todos esos mandatos de 'happycracia' con que nos bombardean a diario.