

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

UN MUNDO INFELIZ LA PANDEMIA MELANCÓLICA DE LA SOCIEDAD DEL ÉXITO

Autor: Francisco Ciprián Hernández

Tesis presentada para obtener el título de:
Licenciado en Filosofía

Nombre del asesor:
Dr. Ignacio Bañeras Capell

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

FACULTAD DE FILOSOFÍA

TÍTULO:

UN MUNDO INFELIZ

LA PANDEMIA MELANCÓLICA DE LA SOCIEDAD
DEL ÉXITO

TESIS

Para obtener el título de:

MAESTRO EN FILOSOFÍA APLICADA

Presenta:

FRANCISCO CIPRIÁN HERNÁNDEZ

ASESOR DE TESIS:

DOCTOR IGNACIO BAÑERAS CAPELL

CLAVE 16PSU0222X

ACUERDO No. MAES12113



MORELIA, MICH., AGOSTO 2021

A la memoria de mi padre, Benjamín Ciprián,
y a mi hermana Maricela Ciprián

“Quien habla de felicidad suele tener los ojos tristes”

Louis Aragon

*“Solamente los locos y los adolescentes creen
que todo es posible para un hombre: tremendo error”*

Sören Kierkegaard en *Temor y temblor*.

*“Oh, sí, soy el gran pretendiente,
fingiendo que me va bien.*

Mi necesidad es tal, pretendo demasiado.

Estoy solo, pero nadie puede decirlo”.

The Platters en *“The great pretender”*.

Agradecimientos

Aunque los agradecimientos aparecen al principio de un trabajo de tesis, suelen ser escritos al final. Su escritura significa, por lo tanto, un momento de alegría y también de nostalgia. Alegría por llegar al final de una etapa. Y nostalgia, exactamente por la misma razón.

Ha sido un camino estimulante. Duro en ocasiones, pero por lo general disfrutable. La Maestría en Filosofía Aplicada fue para mí y mis compañeros una afortunada opción al confinamiento. Una bendición en medio de la catástrofe. El encierro no fue tan duro porque nos tuvimos unos a otros. Y, por supuesto, a la filosofía.

Agradezco con mucho cariño a mis compañeros Silvia Ruiz, Juan Carlos Tapia, Luis Daniel Rodríguez, Miguel Román, Rafa Salgado y Francisco García por todos esos momentos compartidos durante nuestra estancia en UVAQ. Para Francisco y Rafa corresponde un agradecimiento doble, porque su guía filosófica fue siempre una luz en el camino. La lámpara que iluminó mi ignorancia.

Desde luego, mención especial para Nacho Bañeras por su trabajo dedicado en la dirección de esta tesis y su sapiencia en el campo de la Filosofía Aplicada. También a Sergio Urueta por su pasión y esmero en la revisión de la obra; a Miguel Mandujano por su dedicación en los seminarios y, finalmente, a Omar Vargas por su invaluable respaldo institucional.

A mi hermana Maricela, por su apoyo a la distancia. A todos, muchas gracias.

Ha sido un placer.

Índice

| | |
|--|-----|
| Introducción | 6 |
| Capítulo 1 El dolor de existir | 12 |
| Capítulo 2 La felicidad desde la filosofía | 29 |
| Capítulo 3 Los mecanismos de la felicidad | 51 |
| Capítulo 4 El narcisismo victimista | 76 |
| Capítulo 5 La complejidad del mal, la complejidad de la cura | 105 |
| Conclusiones | 123 |
| Referencias bibliográficas | 135 |

Introducción

En *Un mundo feliz* de Huxley (1999), los buenos ciudadanos se moldean desde pequeños bajo los preceptos del Centro de Incubación y Condicionamiento¹. Un buen ciudadano es productivo, feliz y positivo. Siempre positivo. Un consumidor ejemplar. Todo el sistema en sí está concebido para formar personas felices. Una persona feliz no sufre por amor. No se ensucia en el fango de las relaciones humanas. Si el condicionamiento no funciona del todo, siempre están los medicamentos para resolver cualquier inconveniente causado por los sentimientos. No sea que el amor vaya a contaminar una relación que debe basarse sólo en el sexo y las palabras huecas. El miedo, la incertidumbre y los complejos dejan de ser una preocupación con una dosis diaria de fármacos.

Al igual que otras novelas tremendamente premonitorias como *1984* de Orwell y *Fahrenheit 451* de Bradbury, el libro de Huxley ha sido alcanzado por un presente que ha pulverizado a la ficción. Se han convertido en relatos contemporáneos que perdieron su condición futurista.

Los paradigmas de la sociedad de finales del siglo XX y principios del XXI han erigido a un ser humano de tal narcisismo que ni todos los libros de autoayuda juntos habrían logrado.

La gente recibe desde pequeña tal cantidad de adoctrinamiento cotidiano en medios de comunicación y redes sociales -voceros incondicionales del sistema de consumo-, en sus casas y escuelas, prácticamente en todos lados, que poco a poco queda moldeada para constituirse en un ser destinado a ser exitoso y triunfador,

¹ El condicionamiento es aquel comportamiento producido por estímulos específicos, demostrado por primera vez por el fisiólogo ruso Iván Pavlov a fines del siglo XIX, gracias a su famoso experimento con un perro que salivaba ante la presencia de un estímulo, como el sonido de una campana, antes de que se le presentara el alimento.

porque eso, se supone, habrá de hacerlo feliz. Ese sujeto que busca ser feliz afanosamente se convierte en un jugoso negocio, alcance o no esa felicidad.

La sociedad actual vive obsesionada con la felicidad, pero no una felicidad en su limitada naturaleza, es decir, pasajera, inestable y escurridiza, sino una felicidad total y absoluta. Una especie de superfelicidad que no sólo es humanamente imposible, sino que al ser inasequible, termina, en su persecución fallida, sumiendo a las personas en una depresión que, por supuesto, sólo debe ser atendida con medicamentos desarrollados por la millonaria industria farmacéutica. La felicidad humana, sin embargo, no puede ser total. Eso es un invento del sistema de consumo, de un capitalismo voraz. Es un artículo exhibido en las vidrieras que nadie puede comprar.

Las frases de las paredes del *gym* como el “nunca te rindas” han pasado a ser la filosofía del siglo XXI, de una sociedad que bajo ningún motivo acepta un “no” por respuesta. Una sociedad mañosamente empoderada por políticos, activistas, gurús, medios de comunicación, redes sociales, empresas, productos, publicidad y ciencias de la felicidad², bajo el supuesto de que la vida está hecha para cumplir hasta el más pequeño de sus caprichos.

Ciertas vertientes de disciplinas como la psicología, la psiquiatría, las neurociencias, la pedagogía, la economía, la política, la sociología y aun la filosofía, entre otras, se han convertido en las herramientas de un sistema capitalista donde lo único que importa es ser feliz, pero se trata de una felicidad convertida en objeto que se compra a través del éxito, dando siempre el 100 por ciento. La persona se ha convertido en un atleta de alto rendimiento de su propia existencia. Prima la belleza, la juventud, lo nuevo. No hay sitio para lo viejo. Nada perdura. Todo es desechable, incluyendo las relaciones humanas y las personas mismas. El dolor y el sufrimiento

² El término es un genérico para referirse a toda aquella disciplina que trabaja en pro de la felicidad humana, sin embargo, tiene su origen más claro en la psicología cognitivo conductual, una corriente muy popular y familiarizada con el condicionamiento que básicamente considera al comportamiento como un ciclo de estímulo-aprendizaje-conducta y que, a su vez, da origen a la psicología positiva, la rama de la psicología o lo que se ha dado en llamar ciencias del comportamiento que mayormente se han enfocado en la felicidad y los pensamientos positivos.

son monstruos de los que hay que huir ya sea con indiferencia, mentalidad positiva o fármacos. El ser humano ha tomado la arriesgada apuesta de renunciar al carácter formativo del sufrimiento. Todo debe ser conseguido en el corto plazo, en la inmediatez. El esfuerzo a largo plazo ha sido sepultado.

No es casual que Estados Unidos sea el país donde se ha desarrollado la psicología conductista -y después la psicología positiva- de la que alertaba Huxley desde el principio de la década de los treinta, cuando se publicó *Un mundo feliz*. El *american way of life* del capitalismo exacerbado que todo lo convierte en mercancía no admite más que triunfadores sonrientes de gordas billeteras. No hay cabida para los *losers* de mirada confundida.

John B. Watson³, máximo exponente de la psicología conductista junto con B. F. Skinner, exigía envalentonado que se le diera una docena de niños sanos, bien formados, para educarlos, comprometiéndose a adiestrar a uno de ellos para convertirlo en un especialista en el área que el mismo científico eligiera. Lo mismo, decía, podía convertir a un joven en médico, abogado, artista u hombre de negocios, que en mendigo o ladrón, prescindiendo de su talento, inclinaciones, tendencias, aptitudes, vocaciones, raza y cultura.

Los descubrimientos en el campo del conductismo por supuesto que eran valiosos. Lo deleznable es cierto uso que se ha hecho de ellos y la interpretación que se les ha dado. Entusiasmados por la forma en que Pavlov condicionó a su perro y por sus propios experimentos con roedores, pensaron que sería buena idea ponerlo en práctica con seres humanos. Los representantes en la actualidad de ese conductismo se pueden ver en cualquier consultorio donde se imparte terapia psicológica cognitiva conductual en todo el mundo.

Lastimosamente, la felicidad muestra su rostro rebelde todos los días a las masas condicionadas que van obsesivamente en su búsqueda, dejándoles en claro que no es manipulable ni va a aparecerse en sus vidas por mucho que se le decrete por las

³ Para ubicarnos en el tiempo, Watson nació en 1878; Huxley, de origen británico, viene una generación después, al nacer en 1894, y Skinner, una década después que éste, en 1904

mañanas. La felicidad no se mangonea aun cuando los programas matutinos de televisión inyecten su alegría artificial al televidente. Tal vez, incluso, podemos saber el qué de la felicidad, el dilema es el cómo alcanzarla. Ese “cómo” que suele perseguirse a través de recetas y fórmulas obvias que sólo dan resultados eventuales.

Cotidianamente, la gente se lleva un enorme chasco cuando se percata de que su afanosa búsqueda de la superfelicidad termina en el fracaso. Eran más de 300 millones de depresivos en todo el mundo antes de la pandemia de covid y ésta habrá multiplicado la cifra. Posiblemente ahora el número supere los mil millones. Nunca en la historia, el ser humano había tenido tantos satisfactores materiales a la mano y tantos medios para alcanzar la felicidad; sin embargo, nunca había sido tan infeliz. No es que la búsqueda de la felicidad sea una novedad en la historia de la humanidad. De ninguna manera. El problema es que esa búsqueda se ha convertido en una obsesión que termina en desdicha. La felicidad siempre ha sido importante para el ser humano, pero ahora esa importancia se ha desbordado.

La melancolía se ha democratizado. Se ha convertido en un fenómeno de masas que requiere de un análisis profundo, construido por diversas áreas del conocimiento.

La filosofía aplicada y la pandemia melancólica

En este sentido, la filosofía aplicada permite abordar un problema que agobia a la humanidad para reflexionar sobre él desde la filosofía misma, pero también recurriendo a disciplinas como la historia, la sociología, el psicoanálisis, la biología y la antropología, entre otras.

La filosofía aplicada ha permitido a lo largo de esta investigación comprender un fenómeno que reclama urgente atención y que no puede ser visto sino desde la complejidad. Ninguna ciencia se basta a sí misma para entender un problema tremendamente complejo. No se puede entender el fenómeno de la pandemia melancólica desde una óptica fragmentada.

Los capítulos iniciales son muy específicos, pero significan el importante punto de partida de la obra. En el primero se establece el problema en sí como se observa en la superficie, es decir, la pandemia depresiva que afecta a cientos de millones en el mundo, la cual se pretende resolver con medicamentos y, en su defecto, con psicoterapia cognitivo conductual que simplemente supone un paliativo para el sujeto, para regresarlo a continuar su incesante batalla en el mismo mundo que le enfermó.

En el segundo capítulo, se revisa la noción de felicidad desde la filosofía, partiendo desde la Grecia clásica y llegando a la actualidad. Es, por supuesto, un tema que ha sido una preocupación evidente de los filósofos a lo largo de la historia y que ha tenido su particular evolución con el paso del tiempo.

Después vienen un par de capítulos, el tercero y el cuarto, que son los más complejos del presente estudio. En el tercero se analizan los mecanismos de la felicidad. Se resalta que el hombre busca ser feliz prácticamente por naturaleza y así lo ha hecho desde la era de las cavernas. Se revisan los descubrimientos de las neurociencias, y aun sus pretensiones, sobre el funcionamiento del cerebro y los circuitos del placer. De igual forma, se abordan las formas en las que el ser humano busca la felicidad y se intenta establecer las múltiples consideraciones que hay que tomar en cuenta a la hora de entender el complejo proceso de la felicidad, entre ellas tanto la naturaleza misma del hombre como la del mundo que habita y la sociedad que ha construido.

En el capítulo cuatro se profundiza en el análisis de las características de la sociedad y el hombre contemporáneos. A decir de diversos autores, la sociedad mutó en el siglo XX de un sistema disciplinario a uno aparentemente más libre que, no obstante, ha permitido mayor control sobre las personas, que deben redoblar el esfuerzo para alcanzar metas elevadas e insoslayables en la búsqueda de la realización personal. Paradójicamente, aun en los regímenes autoritarios siempre hubo una lucha dialéctica entre gobernantes y gobernados que en los sistemas democráticos actuales se diluyó. Cuando el capitalismo se erigió como máxima autoridad del mundo globalizado, el ciudadano común pasó a ser un explotador de

sí mismo. Pasamos de aceptar que el mundo podía ser un valle de lágrimas a tratar de construir el paraíso de la felicidad perpetua.

El último capítulo abre la pauta para las posibilidades de la filosofía aplicada en el fenómeno de la melancolía de masas. La pandemia depresiva significa una oportunidad de acción para la filosofía aplicada, pero no precisamente con la creación de nuevas terapéuticas y fórmulas trilladas de intervención, sino en la comprensión de que estamos ante un problema complejo que debe ser atendido justamente desde esa complejidad.

Es la presente investigación un intento de recuperar el espíritu original de la filosofía cuando se le consideraba la ciencia madre, una ciencia robusta que miraba hacia todas las áreas del conocimiento, y no la disciplina que se fue fragmentando paulatinamente ante la aparición de nuevas ciencias que ya nada quisieron tener que ver con ella.

¿Quién sino la filosofía podría convocar a los demás campos del saber para reflexionar sobre un problema que abate al hombre del siglo XXI?

Capítulo I

El dolor de existir

En *Melancolía*, del director danés Lars von Trier⁴ (2011), la vida de Justine se arruina en unas cuantas horas, en las que pasa de la ilusión de contraer matrimonio a la crudeza del desencanto estrepitoso. En un momento lo tiene todo y cumple con el contrato social e individual de ser feliz. Una gran boda, una sonrisa radiante y un apuesto esposo que la ama. En otro momento, en pleno brindis, su madre castrante lo destroza todo con un solo comentario⁵. Justine, como la Tierra que está a punto de ser impactada por otro planeta fuera de órbita, llamado metafóricamente “Melancolía”, colapsa ante la violenta colisión de la depresión.

Fue mera casualidad que el término “pandemia” se haya popularizado en el mundo, propagándose a la velocidad de un virus, a principios del 2020. Fue coincidencia o se ha iniciado la era de las pandemias. Nada tenía que ver en principio la rápida propagación del covid-19 con la pandemia depresiva, sin embargo, no tardaron en entrecruzarse, en empujar una a la otra. Intempestivamente, el mundo tuvo varias pandemias que atender a la vez.

Antes de que el nuevo coronavirus se volviera asunto cotidiano para la humanidad, ya había otra pandemia vigente en pleno apogeo, llamada a ser a partir de esta incipiente década la principal causa de discapacidad laboral en el mundo.

⁴ Tomo prestada aquí la certera referencia que hace Byung-Chul Han al filme de Lars von Trier en su ensayo “Melancolía” con el que abre *La agonía del eros* (2018).

⁵ En el ámbito clínico, prácticamente cualquier cosa, un comentario, un recuerdo, un evento por trivial que parezca, lo que sea, bueno o malo, puede detonar una crisis depresiva en el sujeto.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) pronosticó a tiempo y con precisión que para 2020 la depresión sería la segunda causa de discapacidad en el mundo, y la primera en países en vías de desarrollo como México (Velázquez y Lino, 2018).

En sentido estricto para la OMS una pandemia es “la propagación mundial de una nueva enfermedad” (2010). La depresión no tiene nada de nuevo, pero está por todos lados como una plaga y ya había sido plenamente identificada como una patología del siglo XXI.

“El signo patológico de los tiempos actuales no es la represión, es la depresión”, considera Han (2017, p.6). Dice Vaschetto (2015, p.35): “La melancolía es un signo de nuestro tiempo. Hemos caído bajo el manto viscoso de la bilis negra, fluido errante de carácter epidémico que hoy se denomina depresión”.

En cambio, la Real Academia de la Lengua Española (2020) define pandemia⁶ como “enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o una región”.

En cuanto a epidemia, la RAE la define en primera instancia como “enfermedad que se propaga durante algún tiempo por un país, acometiendo simultáneamente a gran número de personas”. En una segunda acepción la considera un “mal o daño que se expande de forma intensa e indiscriminada”.

No parece existir ningún impedimento gramatical, pues, para hablar de una pandemia depresiva. Está presente en todos los países, pobres y ricos. Según cifras de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (El Boletín, 2019), Islandia es el país con el mayor consumo de antidepresivos en promedio en el mundo, seguido por Australia, Portugal, Reino Unido, Suecia, Canadá, Dinamarca, Nueva Zelanda, España y Finlandia.

Es, en todo caso, una pandemia poco mediática. Sólo se habla de ella cuando se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental el 10 de octubre y en otras ocasiones

⁶ Propiamente, la globalización, con su tránsito incesante de personas, mercancías e ideas, está generando un nuevo tipo de pandemia, jamás visto anteriormente, que cobra fuerza a una gran velocidad y que llega a todos los rincones del planeta.

coyunturales. La enfermedad mental tiende a vivirse, o sufrirse, en silencio. Una persona puede vivir prácticamente toda la vida con depresión sin que nadie se dé cuenta. A veces ni ella misma.

"La llamamos la epidemia silenciosa porque a menudo pasa sin ser reconocida", señala Shekhar Saxena, especialista adscrito al equipo de trabajo de la OMS (BBC, 2009).

La OMS (2017) calcula que unos 300 millones de personas viven con depresión en todo el mundo. En el Continente Americano, al menos unos 50 millones han sido diagnosticados con la patología.

Como ocurre con otras morbilidades del orden psicológico y psiquiátrico, la gran mayoría de casos no se diagnostica, es decir, las cifras reales se presumen mucho más elevadas. Tan sólo en México se estima que "el 18 por ciento de la población urbana, de entre 18 y 64 años de edad, sufre trastornos afectivos, principalmente depresión" (Sandoval y Richard, 2005).

Ante la falta de estadísticas oficiales precisas, no se puede calcular la incidencia sino mediante algunos rodeos matemáticos con el fin de tener una idea más o menos confiable del número de personas que padece depresión en la actualidad sólo en la población urbana en México. Eso no quiere decir, por supuesto, que las zonas rurales no se presenten casos, si bien su incidencia es menor que en las grandes ciudades.

De acuerdo con el último censo poblacional que realiza el Instituto de Estadística y Geografía (Inegi) cada 10 años, cuyos resultados fueron anunciados en enero de 2021 luego de una demora a causa de la emergencia sanitaria por el covid-19, México cuenta con una población de poco más de 126 millones de personas.

El Foro Económico Mundial (La Razón, 2018) estima que en México, de esos 126 millones de habitantes, alrededor de 80 por ciento vive en centros urbanos, lo cual arrojaría una cifra de unos 100 millones de personas.

De esa cantidad -100 millones-, el Banco Mundial (2020) establece que en México el 66 por ciento de la población se encuentra entre 15 y 64 años de edad. No es el

grupo etario exacto que buscamos (entre 18 y 64), pero es el más aproximado que se tiene a la mano en este momento.

Haciendo una serie de operaciones con los datos presentados, conservadoramente podría establecerse como mera referencia que al menos entre 10 ó 12 millones de mexicanos padecen depresión -sin contar menores de edad y zonas rurales- cifra que rivaliza con los 12 millones de diabéticos (Notimex, 2018) que hay en el país.

La cifra coincide con estimaciones que datan de hace prácticamente una década, cuando se calculaba que en México existían 10 millones de personas entre los 18 y 65 años de edad con indicios de depresión, lo cual significaba que la enfermedad afectaba a casi el 50 por ciento de la Población Económicamente Activa (Celis, 2011).

Poco antes de que acaeciera la pandemia por el covid-19, la OMS (2020) ratificaba sus estimaciones previas, al reiterar a la depresión como la principal causa de discapacidad e importante factor de riesgo para otras morbilidades. Es decir, un depresivo puede ver mermada su salud física y ser vulnerable con relativa facilidad a otras enfermedades.

Depresión: mal de muchos, negocio de pocos

La depresión en tanto patología se divide principalmente en dos grandes ramas: el trastorno depresivo mayor y el trastorno distímico.

La característica esencial del trastorno depresivo “es un periodo de al menos dos semanas durante el que hay un estado de ánimo deprimido o una pérdida de interés o placer en casi todas las actividades” (Asociación Estadounidense de Psicología⁷, 2002, p. 391).

⁷ La mundialmente famosa APA, por su sigla en inglés.

El sujeto suele presentarse como “deprimido, triste, desesperanzado, desanimado o ‘como en un pozo’. En niños y adolescentes, “el estado de ánimo puede ser irritable en lugar de triste”.

Para el diagnóstico de trastorno de depresión mayor (Asociación Estadounidense de Psicología, 2014. p. 105) deben identificarse cinco o más de los siguientes síntomas en un lapso de dos semanas, y al menos uno de los primeros dos:

1. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días (triste, vacío, etcétera).
2. Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días.
3. Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso.
4. Insomnio o hipersomnia casi todos los días.
5. Agitación o retraso psicomotor casi diario.
6. Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.
7. Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada casi diario.
8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones.
9. Pensamientos de muerte recurrentes (no sólo miedo a morir), ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para ejecutarlo.

A su vez, el trastorno distímico es “un estado de ánimo crónicamente depresivo que está presente la mayor parte del día de la mayoría de los días durante al menos dos años” (Asociación Estadounidense de Psicología, 2002, p.421).

Los síntomas para su diagnóstico son los siguientes (Asociación Estadounidense de Psicología, 2014, p. 108-109):

1. Estado de ánimo deprimido durante la mayor parte del día, presente más días que los que está ausente. En niños y adolescentes el estado de ánimo puede ser irritable durante al menos un año.
2. Durante el estado depresivo se deben presentar dos o más de estos síntomas:
 - a) Poco apetito o sobrealimentación.
 - b) Insomnio o hipersomnía.
 - c) Poca energía o fatiga.
 - d) Baja autoestima.
 - e) Falta de concentración o dificultad para tomar decisiones.
 - f) Sentimientos de desesperanza.
3. Durante el período de dos años (un año en niños y adolescentes) de la alteración, el individuo no ha estado sin los síntomas de los criterios 1 y 2 durante más de dos meses seguidos.
4. Los criterios para un trastorno de depresión mayor pueden estar continuamente presentes durante dos años.
5. Nunca ha habido un episodio maniaco o hipomaniaco.
6. La alteración no se explica mejor por un trastorno esquizoafectivo persistente, esquizofrenia, trastorno delirante u otro trastorno del espectro de la esquizofrenia o psicótico.
7. Los síntomas no se pueden atribuir a los efectos fisiológicos de una droga u otra afección médica.
8. Los síntomas causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral y otras áreas del funcionamiento.

Aunque la inmensa mayoría de los casos de depresión no tiene un origen neurológico, si bien por supuesto que afectan el funcionamiento cerebral, la industria

farmacéutica ha obtenido ganancias millonarias gracias a la venta de antidepresivos en todo el mundo.

Con una hábil estrategia de mercadotecnia, la depresión se observa como un desequilibrio en los procesos neuronales, haya o no un claro factor exógeno que la detone -como la pérdida de un ser querido, por ejemplo- y por tanto puede corregirse con fármacos.

Allen Frances (Pérez, 2014), integrante del equipo que elaboró la tercera y cuarta ediciones del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM), admite que la industria farmacéutica mostró “un empuje agresivo y diabólicamente astuto” cuando se percató que la clasificación de las enfermedades mentales convirtió “problemas cotidianos y normales de la vida en trastornos mentales (...) Las farmacéuticas están engañando al público haciendo creer que los problemas se resuelven con píldoras”.

El también catedrático de la Universidad de Duke (BBC, 2017) recuerda que el Prozac, que había existido desde la década de los 70, se convirtió en 1987 en uno de los mayores éxitos de ventas en la historia de la industria farmacéutica, gracias a que la llamada biblia de la psiquiatría y de la psicología convertía en patologías eventos de la vida cotidiana.

“Esa cosa inútil (el Prozac) se convirtió en un apabullante éxito mediante un marketing extremadamente inteligente y agresivo, que hizo uso del DSM-III como una manera de fomentar enfermedades. Vende la enfermedad para vender la píldora. Si logras que el público piense que los malestares y dolores de su vida son fácilmente solucionables con una píldora, entonces tendrás un fenómeno de mercadeo que generará decenas de millones de dólares cada año” (BBC, 2017).

Para ser precisos, las ventas de antidepresivos en todo el mundo superaron los 20 mil millones de dólares (Seligman⁸, 2008). En las primeras semanas de la pandemia del covid-19, las ventas de antidepresivos y ansiolíticos se incrementaron en un 10 por ciento en México (Excélsior, 2020).

Según reportes de la Asociación Nacional de Farmacias de México, los medicamentos más solicitados son el diazepam, clonazepam, triazolam y metilfenidato. En algún momento, una pandemia tenía que cruzarse con la otra y la industria iba a estar ahí oportunamente para sacarle provecho.

Los antidepresivos no requieren receta médica para su venta en México, no así lo ansiolíticos, que se usan para controlar la ansiedad.

Hace prácticamente una década (Celis, 2011), las ventas de antidepresivos en el mercado mexicano ascendían a 180 millones de dólares al año, cifra que con el incremento poblacional y el crecimiento de la pandemia debe ser mayor en la actualidad.

La puerta hacia el suicidio

Con la depresión, además del decremento en la calidad de vida, sobreviene otra amenaza aún mayor, el suicidio. Unas 800 mil personas, de acuerdo con la OMS (2019), se suicidan cada año. Es decir, unos 2 mil 191 suicidios se registran diariamente en todo el planeta, poco más de 90 cada hora y 1.5 por minuto. La frase “en este momento alguien se está suicidando” es bastante certera en cualquiera momento que se mencione.

En México, las cifras también son alarmantes. Silvia Ortiz León, jefa del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), reveló con motivo del Día Mundial para la Prevención del Suicidio en 2019 que en el país se suicidan más de 6 mil personas al año, de las

⁸ Presidente de APA a principios de siglo, Seligman fue uno de los pioneros de la psicología positiva. No tardó en reunir docenas de millones de dólares de instituciones públicas y privadas, empresas y distintos personajes para desarrollar su nueva ciencia de la felicidad.

cuales las principales víctimas son jóvenes de entre 15 y 29 años de edad (Espinosa, Medina y Torres, 2019).

En 2017, según cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), se contabilizaron 6 mil 291 suicidios. Entidades como Chihuahua y Yucatán han duplicado su tasa en un 11.4 y tienen 10.2 suicidios por cada 100 mil habitantes, respectivamente.

Tal vez esa cifra que apenas supera los 6 mil casos no sea tan alarmante, pero es necesario considerar (Borges y otros, 2010) que por cada suicidio consumado, hay un millón de individuos que cada año presentan ideación suicida y casi 100 mil que intentan quitarse la vida. Se calcula que en toda la República Mexicana durante 2007, un total de 6 millones 601 mil 210 personas pensaron en suicidarse, de las cuales 593 mil 600 lo intentaron.

En los últimos 60 años (Hernández y Flores, 2011, p. 69-70), el índice de suicidios ha presentado una dinámica creciente en México. De 1970 a 2007, el número de suicidios creció un 275 por ciento. Aunque el proceso civilizatorio del país ha avanzado, los suicidios no dejan de incrementarse cada año.

Los investigadores encuentran una explicación de esta tendencia al alza del suicidio en el proceso de globalización de México y su creciente urbanización, que a su vez han propiciado “un mayor nivel educativo” y un aumento sin precedentes en la expectativa de vida de la población, pero al mismo tiempo han afectado la configuración de los núcleos familiar y social.

Durkheim (2014, p. 14) define el suicidio como “todo caso de muerte que resulte, directa o indirectamente, de un acto, positivo o negativo, realizado por la víctima misma, sabiendo ella que debía producir este resultado”.

El Inegi (2004), a su vez, lo define en forma más lacónica: “la acción de matarse a sí mismo”.

No es necesario exhibir el extenso catálogo de las diversas y peculiares formas con las que un individuo trata de quitarse la vida. Pero vale la pena detenerse a detallar al menos un par de ellas, porque éstas, en verdad, pueden resultar bastante

ingeniosas, como igualmente sorprendente es la forma en la que el cuerpo humano responde tratando de repeler el que evidentemente considera un ataque en aras de preservar la vida.

En la práctica clínica profesional dentro del campo de la psicoterapia, he recogido algunos casos notables en los que el sujeto plenamente consciente de sus actos, por el motivo que sea, lanza una ofensiva aparentemente letal para acabar con su parte física, el cuerpo mismo, pero éste se sobrepone a la agresión y termina imponiéndose. Algunos de los muchos intentos de suicidio que no alcanzan su objetivo se debe a esa razón, al instinto de supervivencia, no tanto a una “mala planeación”.

Una paciente, médico de profesión -cuya historia reproduzco con su consentimiento a reserva de preservar su identidad en el anonimato al igual que el caso que le sigue-, se prescribió a sí misma una inyección de cierto medicamento que en cierta dosis debía terminar con su vida.

No parecía haber algo que pudiera fallar, según sus propias palabras. Era el plan perfecto. Podría pensarse casi como un suicidio de rutina. Todo estaba calculado con precisión para consumar el suicidio con una facilidad sorprendente. Sin sangre ni violencia cruenta como tirarse a las vías del Metro, darse un tiro o ahorcarse y, no menos importante, sin hacer un gasto oneroso ni involucrar a terceros.

Preparó la solución con sumo cuidado. En cuanto la jeringa estuvo lista comenzó a inyectar la mezcla en un brazo. Al principio todo parecía muy simple. El líquido farmacéutico transformado en conveniente cicuta comenzaba a fluir por sus venas libremente. El suicidio mediante un fácil procedimiento.

No pasó mucho tiempo para que el cuerpo implementara un mecanismo de defensa de emergencia para repeler la ofensiva. El líquido que al inicio se inyectó con facilidad, muy pronto le comenzó a quemar inesperadamente, cada vez con mayor intensidad hasta hacerse insoportable. No tuvo más remedio que retirar de golpe la jeringa para detener la sensación quemante. Sacó la jeringa con desesperación y por fin disminuyó el dolor abrasivo que la aquejaba, como si el brazo ardiera en

llamas. El cuerpo, sin la ayuda de la parte consciente del aparato psíquico, había logrado vencer al agresor.

La mujer había fallado en el intento. No obstante, la experiencia la puso frente a frente con la muerte, con la que largamente había coqueteado empujada por una distimia que se remitía a la adolescencia. Nunca volvió a intentarlo. Con trabajo terapéutico logró identificar el origen de su depresión, que en pocas palabras podría resumirse en un intento inconsciente de llamar la atención de la madre. Los años le permitieron disfrutar de una vida satisfactoria llegando incluso a compartir su experiencia con otros jóvenes aquejados por la ideación suicida. En el campo profesional logró desarrollarse como investigadora gracias a su gran talento en el campo de la medicina, en particular el de la patología.

Otra paciente, una joven estudiante de piano, llegó al consultorio una tarde de verano dispuesta a comenzar un proceso terapéutico. Una chica simpática y sensible. Su historia suicida resulta igualmente sorprendente, aunque mucho menos sutil que el caso relatado anteriormente.

La pianista utilizó el horno de la estufa. Aprovechando que se quedaba sola en casa gran parte del día, tuvo todo el tiempo que necesitaba para fraguar su plan, que consistía en construir una especie de cámara alrededor del horno, sellándolo con plástico y cinta de manera tal que pudiera introducir la cabeza y aspirar el gas hasta morir.

Resulta interesante saber que, según su propio relato, supuso que podía ser capaz de aspirar gas hasta morir, que simplemente con desearlo conscientemente eso iba a ser posible. La realidad fue otra, radicalmente distinta. El gas le produjo inmediatamente un malestar insoportable. Mareo, asco, tos, irritación de nariz y ojos.

Y el desenlace fue similar el caso anterior. La chica salió expulsada hacia afuera de la precaria cámara mortuoria. Salvar la vida fue al mismo tiempo un alivio ante el infierno que supuso aspirar el gas. Nadie estaba ahí para presenciar el acto suicida. Sólo vivía con su padre, quien salía todo el día a trabajar. Minutos después logró

recuperar el sentido y sobreponerse por completo al malestar. Más tarde, limpió toda evidencia antes de que su padre llegara a casa. El evento suicida, traumático y revelador al mismo tiempo, fue a la vez la luz en el túnel para buscar otra salida. Tampoco lo volvió a intentar.

Sirvan estos dos ejemplos para argumentar que el cuerpo aquejado por la depresión no precisamente desea la muerte. Ese deseo tiene en el aparato psíquico su punto de partida, no en el fisiológico.

Tampoco es que toda tentativa suicida tenga como fin la muerte. Schneider (citado por Rocamora, 2013) señala que si no hay voluntad de matarse no se debe hablar de suicidio sino de pseudosuicidio.

Leopardi (2013, p.30) se muestra contrario a la idea necia de que para cometer suicidio es preciso una especie de locura. Haciendo a un lado la religión, asegura que “es una feliz, natural, verdadera y continua locura el mantenerse siempre en la esperanza y en vivir, y por tanto muy contrario a la razón, la cual nos muestra con demasiada claridad que para nosotros no existe la esperanza”.

Existe un largo debate de uso popular con dos disputas principales. Por un lado, si optar por el suicidio es una decisión cobarde o valiente. Y por otro, relacionado un tanto con el anterior, si el acto suicida representa el fin del sufrimiento que implica vivir.

El primero es un debate un tanto ambiguo que quizá nunca podrá llegar a su fin con una que otra certeza. Quizá, incluso, ninguna de las dos opciones (valentía y cobardía) son las más viables para resolverlo teóricamente.

Y sobre la segunda discusión existe la certeza de que el suicidio no siempre busca terminar con un sufrimiento, sino que es la expresión de un reclamo mayúsculo que queda impreso para siempre con la muerte del suicida.

Ese tipo de suicidio está claramente definido en la clasificación propuesta por Durkheim (1982), quien plantea dos categorías:

Primera categoría:

Suicidio egoísta. Cuando el sujeto se siente enojado con la sociedad, tiene pocos lazos (si es que los tiene) que lo unan con algún grupo; generalmente se da entre solitarios, solteros y desempleados.

Suicidio altruista. Lo cometen personas que toman como propios ciertos valores sociales a tal grado que sacrifican su vida por ellos y no les importa perder su identidad.

Segunda categoría:

Suicidio anónimo. Se presenta en situaciones de crisis provocadas por la sensación de desajuste social causado por las desviaciones de la normatividad.

Suicidio fatalista. Es propio de personas que piensan que su situación es inmutable y con pocas posibilidades de influir en ella.

La mirada del psicoanálisis

Paralelamente al desarrollo de la psicología, que data de la segunda parte del siglo XIX como disciplina independiente a partir de los trabajos de Wilhelm Wundt, surge de manera casi simultánea la teoría psicoanalítica desarrollada por Sigmund Freud.

Médico de profesión, Freud funda en la psiquiatría los cimientos del psicoanálisis, en principio bajo la tutela de Joseph Breuer. En 1895, firma con Breuer el trabajo pionero *Estudios sobre la histeria*, considerado el acta de nacimiento de la práctica psicoanalítica (Roudinesco, 2015).

Más tarde, al año siguiente rompería con Breuer -colega, mentor y mecenas- y con la fisiología tal y como acostumbraba romper con todo lo que consideraba un obstáculo, para desarrollar sin ataduras la nueva ciencia analítica del habla, la interpretación de los sueños y el inconsciente.

Freud se decantó por el término melancolía sobre el de depresión. Para muchos, la diferencia entre ambas puede quizá carecer de importancia, pero de ninguna manera es un detalle trivial. De hecho, no es que la palabra depresión no esté

presente en el léxico de un psicoanalista, que igualmente suele usar indistintamente el término “culpa”, ya sea por costumbre, comodidad o simplemente como noción complementaria de la melancolía. “En la melancolía la culpa ‘está fuera de discusión’, como diría Kafka” (citado en Pereña, 2013, p.82).

La diferencia entre ambas, pues, es toda una declaración de principios y estriba en la forma en la que se entiende y, por tanto, se aborda clínicamente la enfermedad de la tristeza profunda del ser humano.

Manuel Fernández Blanco (2012) refiere que cualquier malestar psíquico es ahora el equivalente de estar deprimido. El concepto de depresión, que es ampliamente utilizado en la clínica, “ha pasado al lenguaje común como el modo en el que se define estar mal psíquicamente. Pasa a ser un significante comodín que nombra casi cualquier malestar psíquico”.

Señala que Freud “privilegió siempre el concepto de culpa, ligado a la falla moral, al de depresión como entidad clínica autónoma”. Para Freud, y también para Lacan - la figura fetiche del psicoanálisis moderno-, la depresión es inseparable del campo de la ética. “En Freud, la culpa aparece ligada a un conflicto entre el goce y los ideales”.

Freud no fue ni mucho menos quien acuñó el término melancolía. Rooudinesco (2011) tampoco le atribuye los mejores estudios sobre el tema, si bien resalta su “magistral” obra clásica de 1917 *Duelo y melancolía*, sino a “los poetas, los filósofos, los pintores y los historiadores que supieron asegurarle un estatuto teórico, social, médico y subjetivo”.

Continúa la también historiadora del psicoanálisis:

“Desde la descripción homérica de la tristeza de Belerofonte... hasta la teorización de Aristóteles acerca del ‘genio melancólico’, pasando por el relato mítico de Hipócrates sobre Demócrito (ese filósofo ‘loco’ que se reía de todo y diseccionaba animales para encontrar en ellos la causa de la melancolía del mundo), esta forma de lamentación perpetua siempre fue la expresión más incandescente de una rebelión del pensamiento y también la

manifestación más extrema de un deseo de autoaniquilación ligado a la pérdida de un ideal” (Roudinesco, 2011, p.707).

En este apartado, para fines de la investigación, un recorrido histórico a través de las distintas nociones de melancolía resulta fútil. Lo fundamental es discernir la forma en la que Freud la concibe dentro de la estructura de la teoría psicoanalítica, la cual brinda otra perspectiva para comprender la pandemia depresiva.

Ahí, por cierto, se erige justamente la oportunidad para la filosofía aplicada. La comprensión de la depresión como una enfermedad generada por la forma de asumir, entender y vivir la vida, en la que las píldoras no son más que paliativos, abre alternativas de abordaje a través del acompañamiento, la orientación y los cafés filosóficos, que no sustituyen sino complementan el tratamiento clínico que ofrecen la psicología y el psicoanálisis.

En *Duelo y melancolía*, breve pero magna obra, Freud explica ambos conceptos:

“El duelo es, por lo general, la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente: la patria, la libertad, el ideal, etcétera. Bajo estas mismas influencias surge en algunas personas, a las que por lo mismo atribuimos una predisposición morbosa, la melancolía en lugar del duelo” (Freud, 2002a, p.192).

En cuanto a la nosología de una y otra, detalla:

“La melancolía se caracteriza psíquicamente por un estado de ánimo profundamente doloroso, una cesación del interés por el mundo exterior, la pérdida de la capacidad de amar, la inhibición de todas las funciones y la disminución de amor propio. Esta última se traduce en reproches y acusaciones, de que el paciente se hace objeto a sí mismo, y puede llegar incluso a una delirante espera de castigo” (Freud, 2002a, p.192).

En casos más severos, Freud (2002a, p. 193) identifica el duelo intenso, en el que se presenta una reacción a la pérdida de un ser amado con las siguientes características: “El mismo doloroso estado de ánimo, la cesación del interés por el

mundo exterior, la pérdida de capacidad de elegir un nuevo objeto amoroso y al apartamiento de toda actividad no conectada con la memoria del ser querido”.

Son, pues, duelo y melancolía, entidades separadas para Freud, aunque aquella causante de ésta, con efectos diferentes en el sujeto.

“En el duelo, el mundo aparece desierto y empobrecido ante los ojos del sujeto. En la melancolía es el yo el que ofrece estos rasgos a la consideración del paciente. Este nos describe su yo como indigno de toda estimación, incapaz de rendimiento valioso alguno y moralmente condenable” (Freud, 2012a, p. 194).

En el sujeto melancólico (Freud, 2002b, p. 265), el superyó, la parte moral del aparato psíquico, adquiere un tono extremadamente enérgico y “se encarniza implacablemente contra el yo, como si se hubiera apoderado de todo el sadismo disponible en el individuo”. El componente destructor del sadismo se instala en el superyó y se vuelca contra el yo. El instinto de muerte, concepto freudiano con el que designa a la condición innata destructiva del ser humano, se apodera del superyó y puede llevar al sujeto a la muerte.

Para Schopenhauer, en el mismo tenor, la melancolía era el “debilitamiento de las ganas de vivir” o “su pleno agotamiento que lleva al suicidio, incluso sin pretexto alguno” (Pereña, 2013, p.47). Para Freud, siempre hay un motivo subyacente que hay que desvelar.

A juzgar por las estadísticas, los analgésicos para el alma no remedian gran cosa, pero derrotan en popularidad sin objeción alguna al psicoanálisis y otras formas de entender y atender el dolor de existir.

“La melancolía sigue siendo molesta para la psicopatología y para una psicofarmacología que busca una objetivización del estado de ánimo por fuera de la afección subjetiva del conflicto psíquico”, observa Pereña (2013, p. 65)

La medicalización de la vida no es el único negocio jugoso. El deseo de no estar triste y ser feliz también ha generado otras industrias acaudaladas como los libros de autoayuda, el coaching, la psicología de la felicidad y otros tantos.

La derrama económica para todos ellos es considerable, pero la batalla la sigue ganando el mundo depresivo. Eso no es problema. El negocio garantiza su viabilidad en una sociedad en la que nadie quiere estar triste.

De nuevo Pereña (2013, p. 83): “En la melancolía la tristeza carece de consuelo, es una soledad del cuerpo que no admite por mucho tiempo el entusiasmo narcisista”. Señala que cuando esa soledad se hace presente “adquiere tonalidad de presencia total, inanimada, del cuerpo”.

Capítulo 2

La felicidad desde la filosofía

Como ocurre con otros conceptos fundamentales en la vida del ser humano como el amor y la libertad, existe una gran variedad de definiciones de felicidad. Al menos, intentos de definición, algunos de ellos un tanto imprecisos. Prácticamente todo el mundo tiene su propia noción no sólo de lo que es felicidad, sino también de lo que no es.

Sin embargo, es un vocablo tan recurrente, tan parte de la vida cotidiana, que su significado en ocasiones se da por sentado y, en parte por esa razón, al final no se consigue saber con precisión qué es exactamente. La felicidad, ese afán de todo ser humano, termina siendo algo vago y ambiguo, que no siempre queda del todo claro. Todos saben lo que es en tanto no tengan que explicarlo. Parafraseando a Agustín: “si no me preguntan sé lo que es; si me lo preguntan, no sé qué es” (Savater, 2013, p.65).

En efecto, “no sabríamos definirla, pero no la confundimos con ninguno de los sucedáneos que pretenden reemplazarla, pero suponemos que seríamos capaces de reconocerla si por fin nos adviniese” (Savater, 2015, p.9).

Para Ferrater Mora (2014), la felicidad es “el supremo bien”. Consiste en “la posesión de tal bien, cualquiera que éste sea”. A lo largo de la historia, señala, la felicidad ha sido definida por los filósofos “como equivalente a la obtención de cierto bien o ciertos bienes”.

No es el objetivo de este capítulo hacer un interminable compendio de todas las nociones de felicidad desde la filosofía a lo largo de la historia. Simplemente se realizará una revisión cronológica de algunos filósofos representativos sobre el tema, que sirvan como pauta para comprender, además de su significado, que éste

ha ido modificándose a lo largo del tiempo, al igual que el ser humano la ha buscado de diversas formas.

Palabra de Aristóteles

Uno de los estudios más importante sobre el tema en la historia de la filosofía es el que realiza Aristóteles (384-322 a.C.) en el libro primero de *Ética nicomáquea*.

En su disertación, el filósofo de Estagira plantea que la felicidad, la *eudaimonía*⁹, está dada por la virtud. “Es una cierta actividad del alma de acuerdo a la virtud” (Aristóteles, 2003 p.41).

Lo contrario de esa virtud es la vida voluptuosa por la que optan el vulgo y los groseros, que identifican al bien y la felicidad con el placer mundano y, por supuesto, ahí en donde la buscan cada que la necesitan. No escapa para Aristóteles el hecho de que la mayoría de los hombres prefiere una vida de bestias.

La felicidad no se obtiene para algo en específico. Es un fin en sí misma. El trabajo duro y la vida disciplinada, por ejemplo, son el camino para amasar una fortuna y, de ahí, ser felices. La felicidad es el fin último. “La elegimos por ella y no por otra cosa” (Aristóteles, 2003, p.34). Es el fin de todo lo humano. Es decir, la felicidad se busca únicamente para ser feliz.

Entre esa amplia reflexión, no obstante, no se alcanza a apreciar con toda exactitud una definición de la noción de felicidad. Más bien la describe, la caracteriza, definen sus causas y suprime aquello que no es tal, pero no dice qué es con precisión.

Dice Aristóteles, por ejemplo, que “la felicidad es algo perfecto y suficiente” (2003, p.35) y que es “lo mejor, lo más hermoso y lo más agradable” (2003, p.40).

Quizá consciente de ello, señala que “sobre lo que es la felicidad discuten y no lo explican del mismo modo el vulgo y los sabios” (2003, p. 27). De hecho, una misma persona puede tener diferentes opiniones de acuerdo a la ocasión. “Si está enferma,

⁹ Vale la pena tomar en cuenta las observaciones de Hanna Arendt, quien en *La condición humana* señala que *eudaimonía* no significa felicidad, aunque suele traducirse de esa forma. De hecho, considera que el término es intraducible y aun inexplicable. Lo más aproximado sería considerarlo como una santidad no religiosa, un estado de bienestar que acompaña al hombre a lo largo de su vida.

piensa que la felicidad es la salud; si es pobre, la riqueza; los que tienen conciencia de su ignorancia admiran a los que dicen algo grande y que está por encima de ellos” (2003, p. 27).

Desechando lo que, a su juicio, no es felicidad, Aristóteles exenta a animales y niños de la posibilidad de ser felices, ya que no los considera capaces de ejercer acciones nobles. Hacia el final de su reflexión, en la misma tesitura de la acción virtuosa, indica que la felicidad habrá de ser producto de la contemplación. La felicidad aristotélica no tiene cabida para los ignorantes, el vulgo, los niños. Tremendo dilema, pues, ya que, por ejemplo, una señora humilde y honesta, trabajadora incansable durante toda la vida y responsable de sacar adelante a una familia numerosa, con poco tiempo para la contemplación e incluso sin la aspiración de ser feliz a causa de tanto golpe de la vida, quizá no alcanza a colarse en el clasificador de acuerdo a los estándares exigidos por el filósofo, aunque la satisfacción del deber cumplido al final de su existencia no se la quita nadie.

En ese libro primero, habla detenidamente sobre los placeres, sin embargo, en ningún momento admite que la felicidad pueda ser resultado del goce de una serie de placeres. Siglos después será Nietzsche (2018) quien reclame a los filósofos, en particular a Kant, su miopía al no reconocer la importancia del placer en el ser humano, no como sinónimo de perversión, sino como síntoma de humanismo.

Esos placeres son producto de la actividad, de hacer algo en específico, y ya que la vida es preferentemente acción serán las acciones las que harán al sujeto feliz o desgraciado. No será cosa de la buena suerte o la fortuna, sino de la acción virtuosa.

En suma, para Aristóteles el hombre feliz vive bien y obra bien. Sigue los preceptos de la buena vida y la buena conducta. “La felicidad es la virtud o alguna clase de virtud, pues la actividad conforme a la virtud es una actividad propia de ella” (2003, p.38-39).

Atenas deprimida

Nada hubo en lo que ahora se conoce como Grecia comparable con el esplendor de Atenas. Su grandeza era tan admirada como envidiada. El principal enemigo foráneo de la civilización helénica era el imperio persa, con el que sostuvo recurrentes enfrentamientos durante el S. V antes de nuestra era, en lo que se conoce como guerras médicas.

En el ámbito doméstico, el rival más incómodo de Atenas fue Esparta, que realizaba correrías bárbaras periódicamente sobre la ciudad, para tratar de hurtar un poco de esa gloria. Casi cada año, los espartanos invadían el Ática cuando los higos empezaban a madurar, destruían las cosechas y obligaban a los campesinos a refugiarse en la ciudad.

Atenas, a su vez, trataba con cierta condescendencia a Esparta, cuya grandeza en realidad es más bien una ocurrencia de Hollywood. Con su poderío económico, avances científicos y tecnológicos, recursos naturales, el tributo de los pueblos sometidos y, en particular, su cultura, Atenas despertaba los celos desmesurados de sus enemigos.

En una comparación entre Atenas y Esparta, el historiador Tucídides (Salvat, 2005) decía que si la ciudad de Esparta se quedara sin gente, y sólo permanecieran en ella los templos y edificios públicos, con el tiempo nadie hubiera pensado que se trataba de un pueblo tan grande en cuanto a magnitud. En cambio, si Atenas quedara despoblada, cualquiera podría darse cuenta de su grandeza “sólo al ver las ruinas y el gran espacio que ocupa”. El paso del tiempo le dio la razón al historiador, pues Esparta es actualmente un villorrio, mientras Atenas conserva muchos de sus monumentos y su legado ha quedado para la posteridad.

La guerra del Peloponeso, iniciada en el 431 a.C., librada entre atenienses y sus aliados contra espartanos, macedonios y aliados, prácticamente acabó con el esplendor de la ahora capital griega. En el 404, sufre la derrota definitiva de la forma más inusitada, en el mar, el escenario en el que los atenienses eran indiscutibles expertos. Convencida de su superioridad, la marina ateniense, sin poner atención

al acecho espartano, ancló en la hermosa Bahía de Egospótamos. Todos los días sus hombres desembarcaban para ejercitarse, comer en una localidad cercana y descansar. Quizá aun para seducir jovencitas y distraerse. Estaban de vacaciones, pues. Tal era la convicción de su superioridad contra un pueblo al que pudieron arrasarse de haber querido.

Tras cinco días de paciente espera, los espartanos lanzaron un ataque que resultó letal, consiguiendo la victoria definitiva un mediodía de septiembre del 405 a.C. Con el triunfo inesperado, Esparta impuso su ley y su forma de gobierno oligárquico sobre un pueblo que ya se debatía entre cierta decadencia, desorganización, demagogia y corrupción política. La muerte de Sócrates, acaecida seis años después de la derrota del Peloponeso, se produce justamente como una represalia política en ese desorden que imperaba en las distintas esferas de la sociedad ateniense.

Aristóteles, nacido en el 384 a.C., ya no conocería a la Atenas democrática, sino una sociedad enferma, deprimida, “gravemente aquejada por males orgánicos y psíquicos” (Vara en Epicuro, 2003, p.17). La guerra del Peloponeso, en la cual contendieron prácticamente todos los estados griegos durante décadas de hostilidades, a veces sólo interrumpidos para celebrar diversos certámenes como los Juegos Olímpicos, no sólo acabó con el esplendor ateniense, sino con el de las comunidades vecinas. “Los vencedores quedaron tan maltrechos y desmoralizados como los vencidos” (Salvat, 2005, p.41).

Es por ello que en la época surgen numerosos médicos del alma provistos de una terapia particular y, por otro lado, aparecen igualmente de forma masiva filósofos que intentan mostrar el camino de la salvación. La desesperanza e incertidumbre de un cuerpo social enfermo eran parte de la cotidianidad de un pueblo que jamás recuperaría su época dorada.

“Como forma universal del espíritu del mundo, el estoicismo sólo podía surgir en una época de temor y servidumbre universales, pero también de cultura universal, en que la formación se había elevado hasta el plano del pensamiento” (Hegel, 2002).

No obstante la desazón, la Academia platónica y el Liceo aristotélico no aportaron soluciones prácticas “para sacar al hombre helenístico de la sima en la que había caído” (Vara en Epicuro, 2003, p.20).

Irónicamente, Aristóteles habría de ser el maestro del personaje que terminaría de cambiar el mundo para siempre: Alejandro. Fue como crear un monstruo. Hijo de Filipo de Macedonia, Alejandro continuó con la misión iniciada por su padre contra Atenas en el 357 a.C. y conquistó los confines del mundo civilizado, destruyendo más de lo que conquistó y llevando moderadamente la cultura helénica en su efímero reinado, que concluyó con su prematura muerte muy lejos de casa, en Babilonia, el 13 de junio del 323 a.C., apenas a los 33 años de edad y sólo 13 años después de tomar el trono dejado por Filipo tras su muerte en el 336. Alejandro quiso exportar lo mejor de Atenas a las tierras conquistadas, sólo que sin los atenienses mismos. Los macedonios eran viejos aliados de los espartanos por su origen jonio, en tanto que Atenas encabezaba el bando jónico.

“Alejandro destruyó mucho y construyó poco”, dice Savater (2013, p.46). Atenas y otras ciudades griegas fueron algunas de sus principales víctimas. Si Atenas había recibido un golpe brutal en las guerras del Peloponeso, Alejandro la hirió de muerte, tomando en cuenta que no muy lejos de ahí, cruzando el Mar Adriático, se gestaba la nueva potencia que habría de tomar la batuta tras la muerte de Alejandro: Roma.

En este contexto surge la obra filosófica de Epicuro (341-270 a.C.), contemporáneo de Alejandro y sus conquistas. Un estudio desde la filosofía sobre la felicidad necesariamente tendría que detenerse en el filósofo de Samos.

“Un libro acerca de la idea filosófica de felicidad no puede omitir a Epicuro. Entre todos los filósofos que han batallado por la felicidad humana, Epicuro tiene un sitio especial. Él jamás admitiría que la felicidad sea un ideal inalcanzable. Cree, por el contrario, que los seres humanos están equipados para ella y reciben la oportunidad única de realizarla en esta vida, en el intervalo comprendido entre el nacimiento y la muerte, sin un más allá. La felicidad posee un rostro visible: se la contempla en el estado de imperturbabilidad que logra el sabio epicúreo, quien, libre de temores

injustificados y libre también de deseos insatisfechos, conserva en la memoria con agradecimiento el pasado, no teme ningún infortunio presente y espera el futuro sin inquietud” (Pérez Cortés, 2011, p. 98).

La obra de Epicuro responde necesidades específicas del hombre de su tiempo, partiendo de la certeza de que el ser humano es desdichado y que se ha alejado del fin natural de la vida es la felicidad.

Epicuro identifica como causas de la infelicidad humana, lo que se interpone con su realización natural, al temor a los dioses y los astros divinizados, y su preocupación por la vida póstuma. Son raíces profundas de la desdicha que Epicuro se consagra a atacar con tesón (Vara en Epicuro, 2003).

Sobre esos temores particulares, Epicuro plantea, en el caso de la muerte, que ésta no se encuentra presente mientras el hombre existe, y “cuando la muerte no está presente entonces nosotros no existimos”. “No hay, pues, de qué preocuparse, ya que en realidad nunca nos vamos a topar con ella” (Epicuro, 2003, p.143). O se está vivo o se está muerto. No se puede las dos cosas al mismo tiempo.

Señala que el sabio no debe rehusarse a vivir y tampoco debe tener miedo a no vivir, o sea a estar muerto. La muerte no debería representar ningún temor en particular. No le ofende vivir ni se imagina que es un mal el no vivir. Disfruta del tiempo no por su duración, sino por lo agradable que le resulta.

“El estado de felicidad y bienaventuranza no lo alcanzan ni la multitud de riquezas ni la majestuosidad de las profesiones ni jefatura ni poder alguno, sino la alegría y suavidad de sentimiento y la disposición del alma que define los propios bienes de la naturaleza” (Epicuro, 2003, p.190).

La felicidad, pues, fue un tema ampliamente tratado desde la filosofía en el mundo helénico, primero desde el fulgor de su civilización, evolucionando a través del conflicto del Peloponeso y culminando en el final de la vigencia de su esplendor. Desde Demócrito (460-370 a.C.), quien afirmaba que “la felicidad no se encuentra ni en el cuerpo ni en las riquezas sino en la rectitud y la prudencia” (Mora, 2014,

p.27), hasta Platón (427-347 a.C.), que la calificaba ya como “el anhelo humano realizable” (Mora, 2014, p.29).

Sin embargo, fue hasta Epicuro que perdió su carácter especulativo, para ser tratada como un dilema prioritario de la vida cotidiana de una sociedad que se despedía para siempre de su época dorada.

Todos los caminos conducen a Roma

Para el 270 a.C., menos de 50 años después de la muerte de Alejandro, Roma dominaba ya toda Italia¹⁰. Un siglo más tarde, es decir, unos 600 años después de su fundación, en el 753 a.C., era la mayor potencia de todo el Mediterráneo.

Como República, pese a su creciente poderío, Roma batallaba permanentemente contra la frágil estabilidad de su interior y las constantes amenazas del exterior. Ésas sí muy estables. Julio César, considerado por algunos historiadores como el máximo general romano de la historia (Asimov¹¹, 1983), logró reunir por fin el poder suficiente para implantar la paz gracias a sus hazañas militares, liderazgo y habilidad política. Pero en 44 a.C. fue asesinado y de nuevo se desataron las revueltas internas.

Octavio, sobrino nieto de César, tuvo la astucia para asumir el poder y consolidarlo paulatinamente para dar comienzo a lo que hoy se conoce como Imperio Romano, recibiendo en el 27 a.C. el título de Augusto, que anteriormente sólo se le había concedido a algunos dioses.

El imperio continuó la inercia expansionista de la República, incrementando sus dominios y riquezas. Maravillada por la cultura griega, tomó todo lo que pudo de sus

¹⁰ En este contexto, hablar de Italia significa referirse de la Península Itálica, la famosa bota italiana, ya que el país como tal es unificado y fundado hasta el siglo XIX, con la figura del general Giuseppe Garibaldi como uno de los principales artífices de la unión.

¹¹ Isaac Asimov, profesor de bioquímica de la Universidad de Boston, es más bien conocido como escritor de ciencia ficción con una nutrida y reconocida obra. No obstante, a fines de los sesentas y principios de los setentas publica una amplia serie de libros de historia, con una excelente prosa y grandes conocimientos sobre el tema pese a que no era ni historiador natural. Era lo que se conoce como “ratón de biblioteca”.

conocimientos y tradiciones, y lo adaptó a una nueva era. Parte de esa herencia fue la corriente epicúrea, que se desarrolló con fuerza en ciertos estratos de la sociedad romana, aunque en algunos casos con manifestaciones un tanto decadentes.

En el lujo y la extravagancia, los excesos eran comunes en la vida cotidiana del Imperio. Esa vida fue duramente criticada por Lucio Anneo Séneca, nacido alrededor del 4 a.C. en la actual ciudad española de Córdoba. Séneca fue el más reconocido de los estoicos romanos, la otra corriente filosófica que se manifestó con fuerza en Roma.

Séneca estudió derecho, siguiendo los pasos de su padre, que era un famoso abogado. Asistió a la escuela estoica romana y se convirtió en un destacado orador. En el 49, se le encomendó la labor de ser mentor de Nerón, a instancias de la madre de éste, Agripina, pero poco pudo hacer para mejorar su educación y convertirlo de verdad a la filosofía estoica. En el 65 fue obligado a retirarse a la vida privada y fue condenando a suicidarse bajo la acusación de conspirar contra el emperador¹².

No muy buena fue la relación de los filósofos con el poder. “Muchos consideran que las enseñanzas de Aristóteles no obtuvieron su mejor éxito con Alejandro, pero desde luego todos están de acuerdo en que Séneca fracasó en la formación moral de Nerón” (Savater, 2013, p.55).

Séneca abordó ampliamente el tema de la felicidad, no obstante, enfrentó algunos dilemas. Por un lado, debía contener las críticas hacia su vida opulenta, contraria totalmente a la vida ascética, exageradamente austera (Hadot, 2009) que se podría esperar de un filósofo de corte estoico. Por otro lado, cómo tener credibilidad a la hora de alertar contra el placer en medio de una vida de lujos y derroche.

“Cuando pueda, viviré como conviene”, espetaba a sus detractores (Seneca, 2003, p.194). O bien: “Nadie ha condenado a la pobreza a la sabiduría. Deja de prohibir el

¹² Se dice que la muerte de Séneca no sólo fue humillante, sin honores, sino dolorosa. No pudo cortarse las venas, después no le hizo efecto la cicuta y, finalmente, murió asfixiado con el vapor del baño caliente, víctima del asma que padecía. A su muerte, vino el suicidio de más familiares cercanos evitando así la ira del emperador Nerón.

dinero a los filósofos (Seneca, 2003, p.201). Del dicho al hecho, pues, había mucho trecho.

Para Séneca, la persona feliz era aquella que, con el uso de la razón, ni debe ni teme nada. En cambio, no podría considerarse feliz a nadie que se haya alejado de la verdad. La felicidad descansa además en la cordura. Un hombre feliz, dice, es el que acepta de buena gana el presente, sea como sea.

En su disertación sobre la virtud y el placer, consideraba a aquella como “algo elevado, sublime, majestuoso, invencible, infatigable”, y a éste como “algo vil, servil, desvalido, caduco” (Seneca, 2003, p.127)

La residencia del placer la ubicaba en los burdeles y las tabernas. En cambio, la de la virtud, en el templo, el foro, la curia. “Es lo mismo vivir felizmente que conforme a la naturaleza”, decía (Seneca, 2003, p.127).

Cuestionaba la humanidad de aquel individuo que querría verse a sí mismo excitado de día y de noche, poniendo su afán estrictamente en el cuerpo y olvidando su espíritu.

No era Séneca tan reacio al placer, sin embargo, exhortaba a la moderación de acuerdo a la *phronesis*¹³ aristotélica. El hombre puede tener sus placeres, pero el espíritu debe actuar de árbitro de la suntuosidad. “Que la virtud marche primera (...) tendremos, con todo, placer, pero seamos sus dueños y moderarnos” (2003, p.187).

A diferencia de Séneca, Quinto Mucio Escévola (Hadot, 2009), un estoico romano de la época de la República, pagó con su propio dinero su estancia en la provincia de Asia de la que fue gobernador. No sólo obligó a sus funcionarios a hacer lo mismo, sino que erradicó los excesos de los recaudadores de impuestos. Fue, en verdad, un caso excepcional. Su vida personal se condujo igualmente entre la austeridad y el rigor moral.

¹³ Aristóteles define la *phronesis* en *Ética nicomáquea* (2003) como “la recta razón que determina el justo medio de las virtudes morales y es obra de la sabiduría práctica”.

Agustín, yo confieso

Ya desde Aristóteles, la filosofía enfrentaba el tremendo dilema que supone disertar sobre esa peligrosa colindancia entre placer y felicidad sin parecer mojigata. En su naturaleza, el ser humano se inclina a pensar que la felicidad habrá de ser producto del placer. Y entre más placeres se disfrutan mayor será la felicidad. Más adelante se intentará aclarar el porqué de esa relación casi íntima entre goce y felicidad.

Asentado el cristianismo como religión oficial del Imperio Romano en 325, la filosofía comienza su transición hacia el pensamiento religioso. San Agustín (354-439) es justamente el fundador de la filosofía medieval y la dogmática cristiana (Casirer, 1968).

“Viviendo en el siglo IV de la era cristiana, (Agustín) se ha criado dentro de la tradición de la filosofía y especialmente el sistema neoplatónico, pero, por otra parte, es el vanguardista del pensamiento medieval” (Casirer, 1968, p.14). En efecto, en esta época, el concepto de Dios habrá de jugar un papel protagónico en la noción de felicidad.

Como Aristóteles, Agustín, con su pasado mundano¹⁴, identifica ese coqueteo entre el placer y la felicidad. En el Libro Décimo de *Confesiones* (San Agustín, 2003), señala que todas las personas aspiran a ser felices. Saben que la felicidad existe y por ello se empeñan en alcanzarla, pero la buscan a través del gozo, confundiendo esa vida con la vida bienaventurada.

Recuerda haber estado inundado de gozo de cosas torpes y en otros momentos de cosas honestas y buenas. En su remembranza, los primeros le parecen recuerdos detestables y los segundos, agradables. Tiene, pues, los argumentos empíricos para afirmar que el placer mundano no es el camino hacia la felicidad, aunque es el

¹⁴ Suele escandalizarse sobre la vida de Agustín antes de su conversión al cristianismo en el 385, pero en realidad vivió como cualquier hombre normal de cualquier época, es decir, con vino y mujeres. Era un gran juerguista, tanto que ahora es patrono de los cerveceros, entre otros adeptos, pero hasta ahí. Después construyó una obra filosófica tan relevante que pasaría a la historia y alcanzó los méritos para ser canonizado como ejemplo de redención, pero no es que fuera un demonio como puede pensarse por su pasado mundano.

que las personas insisten en recorrer. Es ahí a donde todos se empeñan en llegar, al gozo.

La vida feliz es la vida bienaventurada y ésta no es el gozo de los impíos, sino de los que generosamente sirven a Dios. “La vida bienaventurada no es otra cosa que gozar de ti, para ti y por ti” (San Agustín, 2003, p.244).

Señala que en vista de que unos persiguen la felicidad por un camino y otros por otro no es verdad que todos quieran ser felices. Sólo el goce de Dios, que representa la vida feliz, puede proveerla.

Agustín incorpora además el concepto de verdad en su disertación sobre el tema en cuestión. Dios es la verdad y la vida feliz es el gozo de esa verdad. Aquellos que aman la vida feliz también aman la verdad.

Y aquellos que toman el camino del placer, en realidad se preocupan de forma más intensa de cosas que los hacen más miserables que felices.

No difiere mucho el planteamiento de Agustín del Antiguo Testamento (Santa Biblia, 2018), que en los salmos habla de la felicidad tanto en lo individual como en lo colectivo como un regalo de Dios. Su origen no es la comida ni la bebida, refiriéndose a placeres mundanos, sino Dios mismo y, por tanto, habrá de ser consecuencia de una relación estrecha con él, de obediencia de sus mandatos y agradecimiento de sus bendiciones. No considera la felicidad y la alegría como una misma cosa, sin embargo, ambas serán manifestaciones de fe y confianza en Dios, cuyo deseo es que los seres humanos sean felices. En Proverbios, se profundiza un poco más al resaltar que se alcanza la alegría y la felicidad al interesarse en el bienestar de los demás y apiadarse de los pobres.

La felicidad en el pensamiento moderno

Dando un salto al pensamiento moderno, la noción de Dios sigue presente prominentemente en los estudios sobre la felicidad.

En el siglo XVII, Spinoza (1632-1677) entiende a la felicidad como consecuencia de un amor recíproco entre Dios y ser humano. No obstante, no es un amor cualquiera. Propone un amor intelectual de Dios, en el que se habrá de desarrollar un conocimiento que proporcionará alegría al ser humano y tranquilidad a su alma.

En *Ética* (2002), su obra cumbre, analiza el concepto de felicidad en el capítulo quinto “De la potencia del entendimiento o de la libertad humana” (p.241), específicamente en el apartado que intitula “ciencia intuitiva y vida eterna: libertad y felicidad verdaderas” (p.257-266).

Aquí, relaciona la felicidad con la salvación y la libertad, las cuales consisten en el amor constante y eterno a Dios y, en sentido contrario, en el amor de éste hacia la humanidad.

En los libros sagrados, señala el filósofo, al amor o felicidad se le llama gloria. Ese amor se manifiesta como tranquilidad en el ánimo, estado que no se puede distinguir de la gloria.

Spinoza plantea un género de conocimiento que depende del alma, la cual es un ente eterno, como su causa formal y que nace del amor intelectual de Dios. Aquel que es más rico en este género de conocimiento es más consciente de sí mismo y de Dios, por lo tanto, es más perfecto y feliz. Ésta es, pues, la felicidad verdadera.

Alcanzar este tipo de conocimiento implica, igualmente, tener la posibilidad de gozar de él y entender que Dios es su causa. Nace igualmente del estado de mayor tranquilidad que puede alcanzar el alma y representa la mayor alegría que puede tener un individuo.

El sabio de Königsberg

Algunas décadas después, Immanuel Kant (1724-1804) también se detendría para hablar sobre el concepto.

Principalmente en tres momentos a lo largo de su obra, el filósofo de Königsberg reflexiona sobre la felicidad. En pocas palabras, considera que todo ser humano quiere ser feliz, pero no sabe lo que quiere para lograrlo.

En *Crítica de la razón pura* (2002), daba esta definición: “Felicidad es la satisfacción de todas nuestras inclinaciones”.

En *Fundamentación para una metafísica de las costumbres* (2014), señala que aquel que desea el fin, en este caso la felicidad, desea también, en concordancia con la razón, los medios a su alcance para lograrlo.

Kant no sólo habló sobre una definición o lo que se debe hacer para alcanzar ese estado, sino que profundizó hasta llegar al fondo de los dilemas que implica en el ser humano su búsqueda de la felicidad.

“Por desgracia, la noción de felicidad es un concepto tan impreciso que, aun cuando cada hombre desea conseguir la felicidad, pese a ello nunca puede decir con precisión y de acuerdo consigo mismo lo que verdaderamente quiera o desee. La causa de ello es que todos los elementos que pertenecen al concepto de felicidad son en suma empíricos, es decir, tienen que ser tomados de la experiencia, siendo así que para la felicidad se requiera una totalidad absoluta, un máximo de bienestar en mis circunstancias actuales y en cualquier circunstancia futura” (Kant, 2014, p.35).

Para un ser finito, aun dotado de perspicacia y capacidad extraordinarias, es imposible hacerse una idea de lo que realmente quiere.

Por ejemplo, aquel que desee riquezas, lo cual es muy tentador en primera instancia, puede deparar una gran cantidad de preocupaciones, envidias y asechanzas. ¿Cuántas personas indeseables se cruzarán en su camino y cuántos se acercarán a pedirle prestado con la promesa del pronto pago?

De igual forma, si sabiduría es lo que piensa que habrá de hacerlo feliz, esos conocimientos lo dotarían de una mirada aguda para percatarse de males que antes le pasan inadvertidos.

Buscar la longevidad tampoco asegura la felicidad, observa Kant. Incluso puede tratarse de una terrible calamidad, ya que un estado de salud achacoso puede servir al sujeto para mantenerse alejado de los excesos, mientras que una salud portentosa como la de un joven vigoroso lo dispone a correr todo tipo de riesgos.

No es, pues, una misión fácil, determinar lo que hará un feliz a un sujeto sin traerle un sinfín de calamidades. Para ello, requiere omnisciencia, justamente de lo cual carece. No habrá entonces principios precisos para alcanzar la felicidad, sino sólo consejos empíricos como la dieta, el ahorro, la cortesía, la discreción y otras conductas y hábitos que la experiencia demuestra que suelen fomentar el bienestar.

“El problema sobre cómo determinar precisa y universalmente qué acción promoverá la felicidad de un ser racional es completamente irresoluble. No es posible un imperativo que mande en sentido estricto hacer lo que nos haga felices, porque la felicidad no es un ideal de la razón, sino de la imaginación, un ideal que descansa fundamentalmente sobre fundamentos empíricos, de los cuales resultaría vano esperar que determinen una acción merced a la cual se alcanzase la totalidad de una serie de consecuencias que de hecho es infinita” (Kant, 2014, p.36).

En su tercera crítica, la *Crítica de la facultad de juzgar*, señala en el mismo tono.

“El concepto de felicidad no es abstraído a partir de sus sentidos; es más bien una mera idea de un estado, a la que el hombre pretende adecuar dicho estado bajo condiciones meramente empíricas (lo cual es imposible). Él mismo se forja esa idea por medio de su entendimiento, enmarañado con la imaginación y los sentidos: el hombre modifica esta idea con tanta frecuencia que, aun cuando la naturaleza también estuviese totalmente sometida a su arbitrio, no podría adoptar en absoluto ninguna ley determinada, universal y fija, para coincidir con este titubeante fin que cada cual se propone de un modo arbitrario” (Kant, 2014, p.36).

La felicidad, según el gran pesimista

Si se ha de escuchar al sabio y al hombre feliz hablar sobre los secretos de la felicidad, no sería precisamente un disparate escuchar también lo que tenga que decir el desdichado.

Dice Camps (2019) que resulta chocoso que Arthur Schopenhauer (1768-1860) escribiera *El arte de ser feliz* siendo quien era, “el filósofo pesimista por excelencia” (p.73). Si se atiende uno a sus biógrafos, se entiende que no vivió precisamente una vida feliz. Mirando con encono el éxito apabullante de Hegel¹⁵ y con una obra que fue poco reconocida en su tiempo al igual que su ejercicio académico, Schopenhauer no parece que haya derrochado felicidad.

Sin embargo, ¿quién mejor para hablar sobre los dones de la sobriedad que el propio alcohólico en recuperación? ¿Quién mejor para indicar los caminos que conducen a la felicidad que quien ya recorrió los equivocados senderos de la desdicha?

Inspirado en la eudemonía¹⁶ aristotélica, Schopenhauer presenta en *El arte de ser feliz* una especie de recetario o, mejor dicho, un reglamento para alcanzar la felicidad.

El manual en cuestión contiene 50 reglas específicas, divididas en la conducta dirigidas hacia nosotros mismos y la conducta hacia las demás personas. En la introducción, el autor señala que la sabiduría de la vida debe enseñar a vivir lo más feliz posible, eludiendo las exigencias estoicas y las tentaciones maquiavélicas. El estoicismo no es adecuado pues es el camino de la renuncia y la austeridad, mientras que el maquiavelismo supone alcanzar la felicidad a costa de la felicidad de los otros.

¹⁵ La envidia de Schopenhauer a la gran popularidad de Hegel llegó al punto de que aquél, en su corta experiencia como docente en la Universidad de Berlín en 1820, hizo coincidir el horario de su clase con el de Hegel, para rivalizar con él y demostrar que podía superarlo en convocatoria. El plan resultó un tremendo fracaso.

¹⁶ También llamada “eudaimonía”.

Entre lo más destacado que Schopenhauer plantea en este reglamento, se encuentra en la regla uno, por ejemplo, que el ser humano llega al mundo dotado de aspiraciones a ser feliz y de una insensata esperanza de serlo. No obstante, el destino le ofrece una cara ruda y le enseña que nada es suyo. La experiencia demuestra que la felicidad y el goce son meras quimeras, mientras que el sufrimiento y el dolor son reales. Si el hombre aprende de esa enseñanza, entonces cesará de buscar la felicidad y se conformará con escapar en lo posible del dolor y sufrimiento.

En la regla dos, recomienda evitar la envidia. Desde luego, no entra en detalles de su experiencia personal con Hegel. En la cinco, resalta que los grandes sufrimientos hacen que los pequeños sean imperceptibles y que, a falta de grandes sufrimientos, aun las pequeñas molestias son capaces de atormentarnos y ponernos de mal humor. Una gran desgracia puede atemorizar con tan solo pensarla, pero cuando realmente ocurre y se supera el dolor inicial, el resto puede ser asimilado de buena manera.

Ciertas circunstancias como la riqueza o la clase social no determinan el estado de ánimo, pues “encontramos al menos el mismo número de caras contentas que entre los ricos” (Schopenhauer, 2017, p.10). Resalta asimismo que el dolor es esencial a la vida.

En la regla 13, se refiere a la salud como la máxima prioridad en la vida, de forma que se debe procurar una perfecta salud, que es alegría, y para alcanzarla se deben evitar todos los excesos, las emociones intensas o desagradables y los grandes y constante esfuerzos intelectuales. Recomienda dos horas diarias de ejercicio al aire libre.

En la regla 15, señala que el hombre feliz es aquel que se mantiene sereno ante los accidentes de la vida.

El “vivir feliz” de la eudemonología¹⁷, según cuestiona en la regla 22, no es más que un eufemismo que, dicho de mejor manera, sólo significa vivir lo menos infeliz

¹⁷ Término acuñado por el propio Schopenhauer en *Parerga y paralipómena*, de 1851.

posible. La verdadera sabiduría de la frase radica en evitar en la medida de lo posible los incuantificables males de la vida.

La ignorancia de ese principio, representada por el optimismo de aquel que persigue el estado ideal del ser humano, conduce a la desgracia. El joven piensa que el mundo está hecho para ser disfrutado y que los infelices han errado en su búsqueda. Las novelas y poemas son combustible para esa candidez que lo empujan hacia una felicidad positiva compuesta por placeres positivos. Es la caza de un venado que no existe. El hallazgo inevitable es la real y positiva desgracia.

El conocimiento de la vida, en contraparte, parte de la certeza de que la felicidad y el placer son de carácter negativo. El dolor y la carencia son de índole real y positiva. De ahí, la vida se orienta con el propósito de evitar el dolor y alejarse de la carencia.

En la primera mitad de la vida, considera Schopenhauer en la regla 24, la persecución de la vida hace desdichadas a las personas. Esa es la causa de la desilusión y el descontento generalizado. La felicidad soñada es un modelo del cual no se encuentra más que réplicas de pésima calidad.

La regla 30 resalta la importancia de la actividad. Empezar o incluso aprender son necesarios para la felicidad. La regla 36 analiza las aspiraciones materiales y profesionales. La moderación en los objetivos de vida es el punto justo para no toparse con la infelicidad. No hay que ser muy exigente con la demanda de placeres, la conquista de posesiones, la consecución de rangos y honores.

La moderación no sólo es aconsejable sino sabia, “por el mero hecho de que ser infeliz es muy fácil, mientras que ser feliz no sólo es difícil, sino del todo imposible” (Schopenhauer, 2017, p.27).

Nuevos paradigmas

En el siglo XIX, y más claramente a partir de la fenomenología de Husserl (1859-1938), la filosofía asume nuevos paradigmas, ahora con el ser y no la razón como

punto central de estudio. Es entonces cuando la felicidad deja de tomarse como un asunto ético.

Hasta Husserl, los temas abordados por la filosofía eran principalmente la metafísica, la teoría del conocimiento, la realidad, la ética y Dios. Los sentimientos y las emociones representaban asignaturas secundarias para la mayor parte de los filósofos, y su análisis no arrojaba una verdad que cuestionara a las grandes teorías filosóficas. Lo importante para esas teorías era que los argumentos construyeran un conjunto de verdades que el ser humano alcanzaba fundamentalmente a través de la razón. Dios, el gran creador, participaba en la misma razón del ser humano en un grado infinito.

En estas nuevas filosofías, es decir, en los pensamientos de Heidegger, Sartre, Lévinas y otros, que parten de las relaciones humanas en el “mundo de vida”, existe un factor distinto a las filosofías racionalistas, idealistas o empiristas (Batres, 2016)

Ese factor es el estado de ánimo, es decir, la emoción vital con la que el hombre afronta su existencia. Sin embargo, el concepto de estado de ánimo guarda una connotación temporal e individual, como si la emoción con la que el hombre afronta la existencia pudiera desaparecer, no darse, o ser distinta en los diversos individuos.

A partir de la modernidad, sobre todo después de Kant, la defensa de la ética no suele ir ligada a una defensa del deseo de felicidad; es más, en ciertas ocasiones incluso ética y felicidad se presente como principios opuestos (Olivares-Bogeskov, sin año, p.43)

La filosofía dejará de producir esa especie de recetarios o manuales para alcanzar la felicidad, claros y directos como el de Schopenhauer, aunque no quiere decir que haya abandonado la discusión del tema. Sin embargo, ya no será un punto central de análisis, de forma que la felicidad, sin perder relevancia, en ocasiones será tratada de soslayo.

Después, con Heidegger, la filosofía vuelve a recuperar el ser olvidado, la existencia, el mero hecho de existir.

Adicionalmente, en la segunda mitad del siglo XIX el advenimiento de la psicología como ciencia emancipada de la filosofía, empujó a las personas hacia un nuevo terreno de conocimiento y acción, donde habrá de buscar respuestas a sus desdichas. Paradójicamente, aunque la filosofía recupera en esta época al ser como prioridad, al mismo tiempo el hombre buscará en otra área del saber, la recién inaugurada psicología, como ciencia no sólo del comportamiento humano, sino del desencanto emocional, el sitio donde dirimirá sus dolores, pasiones, frustraciones y patologías.

Hacia finales de siglo XIX, Freud inauguraría el psicoanálisis como la teoría y práctica no sólo de las neurosis, sino del estudio de otro gran ignorado de la filosofía: el inconsciente, un tanto porque es el mismo Freud quien lo descubre y lo erige tal cual como uno de los campos de batalla de la psique humana, fundamental para comprender y plantear una teoría de la neurosis, sino porque hasta entonces la filosofía apenas había reparado en ese terreno reconociéndolo como como lo “irracional”, como le llama Aristóteles en *Ética nicomáquea*.

“(Heidegger) habla del final de la filosofía a causa de la disolución que ésta sufre con la especialización de las ciencias particulares, desde la psicología hasta la cibernética (que hoy llamamos más bien informática), pasando por la sociología, la antropología, la lógica, la logística y la semántica. Como es comprensible, no es para nada un discurso abstracto: quien enseña filosofía en las escuelas y en las universidades todos los días hace experiencia de esta progresiva disolución de la filosofía” (Vattimo, 2010, p.36).

De manera paralela, pues, la filosofía moderna continuará en su entendimiento de este tema fundamental en la vida del ser humano, pero para comprender esos planteamientos de nuevos autores sobre ciertas nociones como la felicidad, resulta más práctico abordarlos de forma indirecta, hincarles el diente sesgadamente a través de terceros, estudiosos de la totalidad de una obra sumamente compleja.

El danés Soren Kierkegaard (1813-1855) no fue un ejemplo andante de persona feliz. Jamás habría ganado un premio al sujeto más dichoso del vecindario. Dejó a

su prometida para continuar por el camino de la filosofía y, en particular, Dios, a quien, en pleno siglo XIX, continuaba tomando como base de la felicidad humana.

Kierkegaard (Sellés, 2014) señala que si se toma al amor egoísta como el que se le profesa a una amante, como clave de la felicidad, no se puede decir que se es feliz. De hecho, en vida, el ser humano no puede llegar a ser completamente feliz. No logrará culminar su vida alcanzando el preciado anhelo.

La felicidad humana no se da al margen del bien. Al abandonar a su prometida Regina, que habrá de desposarse con otro hombre (Federico Shiegel), Kierkegaard declara que perdiendo a su amada, ganó en el plano espiritual al optar exclusivamente por Dios; no perdió nada, pues, ya que sólo el ser divino es la plenitud del amor y de la felicidad.

La felicidad humana pasa por la vinculación de la libertad personal del hombre con el ser divino. La felicidad no cabe al margen de Dios. El amor verdadero consiste en el amor a Dios.

Prácticamente tocando la puerta del siglo XX, también Nietzsche (1844-1900) se plantea la pregunta de ¿qué es la felicidad?

Nietzsche (2018) relaciona la felicidad con la libertad. Esto es, cuando nos liberamos de la opresión y entonces, ya en libertad, buscamos el porqué de las cosas. En esa condición libre, considera que somos protagonistas de nuestra historia personal y de nuestra época.

Una vez alcanzado ese protagonismo dado por una condición libre en la que buscamos la verdad de las cosas, sostiene que experimentamos un incremento en nuestra fuerza, un poder que nos hace sentir amos del mundo. Pasa el ser humano de la opresión a la libertad y al ejercicio de la razón que lo harán experimentar el poder de la felicidad.

Ya en pleno siglo XX, Emmanuel Lévinas (1906-1995) reivindica el valor de la alteridad en medio de la ontología sufriente del existencialismo.

Mientras para Heidegger, la vida cotidiana sofoca al hombre, ya que no le permite realizarse ni ser auténtico y responsable de su vida, para Lévinas sí es posible el sujeto responsable en tanto se preocupa por su salvación, fundamental para el ser humano.

Para Lévinas (Batres, 2016), la vida cotidiana es el ámbito del gozo en el que se alcanza el plano superior de la ética. Ahí justamente, en la vida cotidiana, el ser humano llegará a ser feliz.

El gozo, concepto fundamental en la filosofía de Lévinas, es un espacio-tiempo en el que es posible la felicidad. Sin gozo, la totalidad atrapa al ser humano y el deseo del otro se hace imposible.

En la actualidad, observa el filósofo de origen lituano y nacionalizado francés, la libertad supone la desindividuación del individuo. Sin embargo, colocando el gozo por encima de la angustia, la posibilidad fundamental del ser humano es la habitar el mundo gozosamente en interrelación con otros seres humanos.

La felicidad, pues, estará dada por el gozo que surge de interactuar con las personas. Por el contrario, el ser mezquinamente solitario habrá de enfrentarse con la calamidad de la desdicha.

Capítulo 3

Los mecanismos de la felicidad

Hasta aquí he demostrado de una forma resumida que el fin del ser humano, o al menos uno de ellos, para no discutir con los biólogos, es la felicidad. A decir de grandes filósofos a través de la historia, es uno de los objetivos fundamentales de la humanidad, quizá el más importante por lo menos desde el punto de vista psicológico.

Freud (2002c) apoya esta postura:

“¿Qué fines y propósitos de vida expresan los hombres en su propia conducta; qué esperan de la vida, qué pretenden alcanzar de ella? Es difícil equivocarse la respuesta: aspiran a la felicidad, quieren llegar a ser felices, no quieren dejar de serlo. Esta aspiración tiene dos fases: un fin positivo y otro negativo: por un lado, evitar el dolor del displacer; por el otro, experimentar intensas sensaciones placenteras. En sentido estricto, el término ‘felicidad’ sólo se aplica al segundo fin” (p.84).

No parece de ninguna manera que saberse de memoria las distintas acepciones de felicidad, o haber acuñado una de ellas, garantice en cierta forma conquistarla. De hecho, no precisamente una cosa tiene que ver con la otra. Schopenhauer, como ya se explicó en el capítulo anterior, se sabía las reglas para ser feliz, tanto que él mismo las escribió, y más bien pasó a la historia como un gran pesimista. Kierkegaard, a quien no se le puede reprochar falta de sabiduría, dejó a su prometida por seguir la vida virtuosa y tampoco hay evidencias claras de que haya vivido una vida feliz.

“Algunos de mis maestros, por ejemplo Descartes o Pascal, Hegel o Kierkegaard, difícilmente pueden pasar, al menos en una primera lectura, por hombres felices”, reconoce Badiou (2015, p.1).

Tampoco se necesita ser filósofo para contar con una noción de felicidad. Cualquier persona tiene una idea, al menos vaga en el peor de los casos, de lo que es la felicidad, o de aquello que la hace feliz, y eso, desde luego, no es garantía para serlo. Cualquiera puede incluso tener una mera ocurrencia que asume como verdad absoluta. Una de ellas es, por citar alguna, que es preciso ser infeliz para ser feliz. Eso no tendría por qué ser cierto obligatoriamente. Es verdad que el largo ayuno puede hacer más apetitoso un platillo, pero no es regla general que se deba ser lo uno para ser lo otro. La felicidad puede valorarse más cuando se han vivido tiempos de desdicha, pero cualquier persona puede ser feliz, como se aprecia claramente en la niñez, sin necesidad de pasar por momentos aciagos. El mundo está lleno de ideas como éstas que parecen tener tanta lógica, tanta verdad, que se antojan irrefutables.

“La felicidad es un arma caliente”, advierten los Beatles; “no te preocupes, sé feliz”, recomienda Bobby McFerrin; “la felicidad me la dio tu amor”, confiesa Palito Ortega. A donde quiera que se mire, la gente, erudita o no, habla de la felicidad, a la menor provocación o sin ella, con sumo interés. No podría ser de otra forma tratándose de un tema tan importante.

El problema es que cualquier definición queda muy lejos de desentrañar la complejidad de la felicidad. No resulta más que una aproximación superficial e incompleta en todo momento, inservible para conquistarla o incluso para comprenderla.

Tomar la salida fácil de la ética para resolver el problema de la felicidad resulta una tentación difícil de resistir. Es un atajo que nos libra de los vericuetos donde se confrontan la naturaleza del mundo y los principios de la vida con la naturaleza y cultura de los seres humanos, destinados a una convivencia entre ellos, aun contra su voluntad, que suele ser complicada, por decir lo menos. Cierto es que la ética juega un papel importante en el mecanismo de la felicidad como veremos más

adelante, pero usarla como fórmula económica para comprender sus complejos engranajes no es más que una falacia. De hecho, un individuo puede ser tremendamente infeliz si sólo atiende a la ética, si es que eso es humanamente posible.

Ciertamente, no se trata sólo de ser feliz, se trata también, en la medida de lo posible, de escapar a la infelicidad, porque esto, además del dolor que causa la desdicha misma, puede ser motivo de vergüenza. A nadie le gusta pasar por fracasado en la interminable cacería de la felicidad. Cuando, por ejemplo, una pareja termina su relación, es común que sus miembros demoren en hacer público el rompimiento. En ocasiones, éste no se desvela por voluntad, sino porque el desarrollo de la vida misma hace imposible seguir manteniéndolo en secreto, como una película en la que el espectador habrá de enterarse tarde o temprano de ciertos detalles de la trama. No se sienten bien con la idea de que la gente se entere de que el amor que parecía eterno y perfecto ha llegado a su fin.

Hasta a Wittgenstein (Vincent, 2011), que pasó por dos guerras mundiales y sufrió diversas tragedias familiares, entre ellas el suicidio de varios hermanos, le apenaba pasar por desdichado. Antes de morir, alcanzó a susurrar al médico que le alojaba en su casa en Cambridge: "¡Dígale a los amigos que he tenido una vida maravillosa y que he sido feliz!".

“Sentirse desdichados es humillante en cualquier momento, pero nunca tanto como cuando la fatalidad golpea individualmente: cuando me toca a mí mientras los otros que me rodean sortean la catástrofe y siguen como si nada hubiera pasado. Otras personas, al parecer, lograron emerger sanas y salvas; pero yo he fracasado de forma abominable... Seguramente estoy haciendo algo mal, algo que abrió las puertas a la catástrofe, que atrajo el desastre en mi dirección mientras eludía a otros... que obviamente son más inteligentes, perceptivos e industriosos que yo” (Bauman, 2011, p.207-208).

La humillación será aún mayor si no hay con quién compartir esa desdicha, un compañero del mismo dolor que entre su propia debilidad y desventura haga acopio de fortaleza en esos momentos de crisis para aportar un poco de esperanza como

ocurre con aquellos damnificados de desastres naturales, como pueden ser un terremoto o la inundación causada por el paso de un huracán.

“El sentimiento de humillación siempre erosiona la autoestima y la confianza de los humillados, pero nunca de forma tan severa como cuando la humillación se sufre a solas. En esos casos, a la herida se le suma el insulto. Se conjetura una conexión íntima entre la cruel fatalidad y las fallas individuales de la propia víctima” (Bauman, 2011, p.208).

Por ello, como se mencionaba líneas atrás, si acaso la felicidad luce inalcanzable, el ser humano puede confortarse con el mero hecho de no ser infeliz.

Cuando el ideal de felicidad es inalcanzable, las aspiraciones se ajustan en los momentos de adversidad, en los que “el hombre suele rebajar sus pretensiones de felicidad” y puede considerarse feliz “por el mero hecho de haber escapado a la desgracia” (Freud, 2002c, p.85).

Si el ser humano, por ambicioso que sea, no puede en algún momento ascender de rango en la escala de satisfacción, se conforma con no perder absolutamente nada de lo que tiene, por escaso que sea. Ese temor a perder lo conquistado ha sido muy bien capitalizado por políticos de cierto corte, que en plena contienda electoral explotan el miedo de los votantes para hacerse adeptos.

“Nada nos asusta más que la posibilidad de ser tomados por sorpresa, de imprevisto, por una catástrofe excepcional” (Bauman, 2011, p.140).

Buscar la felicidad y rehuir a la infelicidad es, pues, una vocación que parece innata en el ser humano. Y parece que así ha sido desde hace mucho tiempo.

“Los neandertales no hubieran podido sobrevivir tanto tiempo en unas condiciones tan desafiantes como las de la edad del hielo en Europa si no hubiesen sido capaces no sólo de sentirse felices, tristes y enfadados, sino también de poseer sentimientos de culpa, vergüenza, desconcierto, alegría y hasta amor” (Mithen, citado en Mora, 2014, p. 21).

El cerebro feliz

Los circuitos cerebrales del placer y la recompensa son indispensables para la supervivencia de la especie. La humanidad parece tener alojado en el cerebro, en la sangre, en el ADN, esa proclividad hacia la felicidad. Se busca por mero instinto, aun sin planteárselo conscientemente.

“La satisfacción de ciertas necesidades biológicas, como son la ingesta de alimentos y de agua y la actividad sexual, están ligadas íntimamente a la consecución de recompensas. En otras palabras, el alimento, por ejemplo, es placentero o recompensante para un animal hambriento, como el agua lo es para un animal sediento, o la actividad sexual para un animal privado de la misma por un periodo de tiempo” (Delgado y Mora, p.892).

Aun en desgracia, el cerebro se las arregla para imaginar tiempos mejores. La luz al final del túnel del sufrimiento, asumido a menudo como una prueba de vida, es un justo premio por las vicisitudes sufridas, luego de las cuales el ser humano da por hecho que todo va a estar bien.

Es el placer, como de manera tan profunda ha explicado Freud a lo largo de su obra¹⁸, el que mueve psíquicamente al ser humano. Dicho en palabras de Lévinas (2019), el placer es el único capaz de hacer olvidar la tragicomedia del ser, el cual muy probablemente se define justamente por ese olvido.

Las neurociencias han cobrado gran importancia hacia fines del siglo pasado y el presente, bajo el ambicioso paradigma de explicar el comportamiento humano y su estado de ánimo a partir de lo que ocurre en el cerebro.

De hecho, los principales autores en el campo de las neurociencias como Neil R. Carlson, de estudio obligado en carreras universitarias como la psicología, han asumido la tarea de explicar los enigmas del problema mente-cuerpo, reprochando a la filosofía su incapacidad para resolver esos misterios. Considera que serán los

¹⁸ Freud incorpora el término “principio del placer” en 1911, junto con “principio de realidad”, como las dos fuerzas que rigen el funcionamiento psíquico. Tiene el fin de procurar el placer y evitar el displacer (Roudinesco, 2011).

científicos de estas disciplinas como los psicólogos fisiológicos y no los filósofos los que expliquen la naturaleza de este problema.

“La mera especulación sobre la naturaleza de la mente no nos lleva a ninguna parte. Si pudiéramos resolver el problema mente-cuerpo simplemente reflexionando sobre ello, los filósofos lo habrían hecho desde hace mucho tiempo (...) La mayoría de nosotros cree que una vez que sepamos cómo funciona el cuerpo humano (y, en particular, cómo funciona el sistema nervioso), el problema mente-cuerpo se habrá resuelto. Podremos explicar cómo percibimos, cómo pensamos, cómo recordamos y cómo actuamos. Podremos incluso explicar la naturaleza de la consciencia de nosotros mismos” (Carlson, 2006, p.3).

No obstante, la literatura clásica del área de las neurociencias apenas y menciona la palabra “felicidad”. En un libro de más de 750 páginas, Carlson no otorga importancia alguna a dicho concepto, citándolo apenas ocasionalmente como sinónimo de alegría, pero sin detenerse a estudiarlo ni concediéndole un apartado especial.

Más bien, las neurociencias hablan de “emociones”, a las cuales clasifican en positivas y negativas, según la situación concreta que las produzca. Un trato injusto, por ejemplo, causará un enfado; el sufrimiento de una persona genera tristeza, y estar cerca del ser querido nos hace sentirnos felices.

Esas emociones consisten en patrones de respuesta fisiológicas y conductas propias de la especie que, en el caso de los seres humanos, se acompañan de sentimientos.

“De hecho, la mayor parte de nosotros utilizamos la palabra emoción para referirnos a los sentimientos, no a las conductas. Pero es esta conducta, y no la experiencia personal, la que tiene consecuencia para la supervivencia y la reproducción. Por lo tanto, son los objetivos útiles de las conductas emocionales los que ha guiado la evolución de nuestro cerebro. Los

sentimientos que acompañan a estas conductas entraron en juego bastante más tarde” (Carlson, 2006, p.378).

Tales emociones se localizan en el mapa neuronal en una región del cerebro denominada sistema límbico, en específico en la amígdala. Mientras algunas regiones del sistema límbico, en especial el hipocampo, están implicadas en el aprendizaje y la memoria, la amígdala y ciertas regiones de la corteza límbica están relacionadas específicamente con las emociones: los sentimientos y las expresiones de emoción, los recuerdos de las emociones (la memoria emocional) y el reconocimiento de los signos de emoción de los demás (Carlson, 2006).

“El sistema límbico corresponde más bien a un concepto funcional que anatómico, y se define generalmente como un conjunto de estructuras relacionadas que forman un limbo o círculo alrededor del hilo de cada hemisferio cerebral. Su función se relaciona con el control y regulación de los estados emocionales y motivacionales y con la manifestación comportamental de los mismos” (Delgado y Mora, p.892).

El amor es un estadio mucho más complejo que el puro placer. Involucra por lo menos a 12 zonas del cerebro y puede llegar a 19 dependiendo del tipo de enamoramiento. En ese proceso participan alrededor de 15 sustancias químicas entre neurotransmisores, hormonas y endógenos. La más importante de ellas es la dopamina.

“La dopamina es el neurotransmisor involucrado en el deseo, la felicidad, el enojo y la sensación de placer. Cuando alguien está enamorado, la dopamina se libera en grandes concentraciones. Entre más dopamina liberamos, más se activa nuestro sistema límbico, y entonces las sensaciones del enamoramiento predominan. Uno se vuelve más ilógico e irreflexivo, porque entre más se activa nuestro sistema límbico, más se inhibe nuestra corteza prefrontal, la encargada del razonamiento” (Calixto, 2016, p.15)

La oxitocina también juega un papel fundamental en el enamoramiento. Es conocida como la hormona del amor, el neuroquímico del apego. Es la responsable de

mantener a la pareja unida, el pegamento que une las partes de una relación amorosa. Se libera con los besos, los abrazos y el orgasmo, entre otras experiencias. Sin apego no hay amor y sin amor no hay apego.

A su vez, la serotonina, llamada vulgarmente “hormona de la felicidad”, es la hormona que prevalece en las parejas estables, provocando la sensación de paz y tranquilidad. La falta de esta sustancia en el cerebro está asociada con la depresión. Los fármacos antidepresivos están diseñados precisamente para aumentar los niveles de serotonina.

La búsqueda de la felicidad también nos viene de naturaleza, la cual, como se analizará en las siguientes páginas, al combinarse con la cultura conforman una potente mezcla que el ser humano no podría ser capaz de ignorar.

En busca del amor

Uno de los lugares predilectos donde el ser humano ha buscado la felicidad tradicionalmente, en particular el hombre moderno, es en el amor, en la relación de pareja, la relación erótica, el vínculo sentimental. Tanto le obsesiona al ser humano la felicidad como el amor mismo, ambos íntimamente ligados entre sí. “Sin un amor, la vida no se llama vida”, cantan Los Panchos. Pocas cosas celebran tanto las personas como la dicha del amor. Y, en contraparte, pocas causan tanto sufrimiento a nuestra vida como un amor no correspondido o uno que se acaba.

Escribe Francisco de Quevedo en su *Soneto amoroso definiendo el amor*:

Es hielo abrasador, es fuego helado,
es herida que duele y no se siente,
es un soñado bien, un mal presente,
es un breve descanso muy cansado;

es un descuido que nos da cuidado,
un cobarde, con nombre de valiente,
un andar solitario entre la gente,
un amar solamente ser amado;

es una libertad encarcelada,
que dura hasta el postrero parasismo;
enfermedad que crece si es curada.

Este es el niño Amor, este es su abismo.
¡Mirad cuál amistad tendrá con nada
el que en todo es contrario de sí mismo!

Freud identifica un anhelo primordial y apasionado del hombre de ser feliz, orientando su vida hacia el amor, el cual se convierte en el centro de todas las cosas, de donde se deriva toda satisfacción del hecho de amar y ser amado.

“Semejante actitud psíquica nos es familiar a todos; una de las formas en que el amor se manifiesta -el amor sexual- nos proporciona la experiencia placentera más poderosa y subyugante, estableciendo así el prototipo de nuestras aspiraciones de felicidad. Nada más natural que sigamos buscándola por el mismo camino que nos permitió encontrarla por vez primera” (Freud, 2002c, p.89).

En una de sus obras cumbre, *El arte de amar*, Erich Fromm (1972) coincide en que la gente está ávida de amor. De cierto tipo de amor. Es aquí justamente donde la cultura hace su aparición en forma contundente.

“En realidad todos están sedientos de amor; ven innumerables películas basadas en historias de amor felices y desgraciadas, escuchan centenares de canciones triviales que hablan del amor” (Fromm, 1972, p.11).

Hoy más que nunca, el amor es de vital importancia en nuestras vidas. Difícilmente habría alguien a quien el amor de pareja le resultara indiferente. No siempre el amor romántico ha tenido el mismo impacto en la sociedad.

“En la era victoriana, así como en muchas culturas tradicionales, el amor no era generalmente una experiencia personal espontánea que podía llevar al matrimonio. Por el contrario, el matrimonio se efectuaba por un convenio - entre las respectivas familias o por medio de un agente matrimonial, o también sin la ayuda de tales intermediarios; se realizaba sobre la base de consideraciones sociales, partiendo de la premisa de que el amor surgiría

después de concertado el matrimonio. En las últimas generaciones el concepto de amor romántico se ha hecho casi universal en el mundo occidental” (Fromm, 1972, p.12-13).

No es que el amor fuera un invento del siglo XX, tantas obras literarias (*Medea* de Eurípides, 432 a.C.; *Romeo y Julieta* de Shakespeare, 1597; *Madame Bovary* de Flaubert, 1875; *Anna Karenina* de Tolstoi, 1877), desmentirían tal afirmación, sino que apenas hace poco se configuró este esquema de pareja en la que el amor es un requisito indispensable por encima de casi cualquier circunstancia política, social o económica.

No obstante esa hambre de amor, nadie considera que haya algo que aprender acerca del amor, dice Fromm. De hecho, “el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado, y no en amar, no en la propia capacidad de amar” (Fromm, 1972, p.11).

Lo cultural también comprende el sistema económico. En este sentido, el sistema capitalista tiene su participación en la forma en la que nos vinculamos sentimentalmente. “Dos personas se enamoran cuando sienten que han encontrado el mejor objeto disponible en el mercado, dentro de los límites impuestos por sus propios valores de intercambio” (Fromm, 1972, p.14). Vale la pena insistir en que esta condición no es un invento social, así como los restaurantes no inventaron el hambre, simplemente ha sido capitalizada por el sistema de mercado. Es común en el reino animal que la hembra elija al macho de mejores condiciones, tomando en cuenta, entre otros factores, su capacidad para ser un buen proveedor.

Pero si algo como el amor tiene el poder extraordinario de hacernos inmensamente felices, por supuesto que, al fracasar o encontrarse con el inevitable final, también tendrá grandes poderes destructivos. Ese tipo de amor, basado principalmente en la atracción sexual y en la exaltación de cualidades superficiales en la pareja, en muchas ocasiones es poco duradero.

“Las dos personas llegan a conocerse bien, su intimidad pierde cada vez más su carácter milagroso, hasta que su antagonismo, sus desilusiones, su

aburrimiento mutuo terminan por matar lo que pueda quedar de la excitación inicial. No obstante, al comienzo no saben todo esto: en realidad consideran la intensidad del apasionamiento, ese estar 'locos' el uno por el otro, como una prueba de intensidad de su amor, cuando sólo muestra el grado de su soledad anterior" (Fromm, 1972, p.15).

Y entonces sobreviene el cruel desenlace: "Prácticamente no existe ninguna otra actividad o empresa que se inicie con tan tremendas esperanzas y expectativas, y que, no obstante, fracase tan a menudo como el amor" (Fromm, 1972, p.15).

En la actualidad abundan las críticas desde distintas perspectivas teóricas al modelo de pareja que rige las relaciones amorosas, sin embargo, nuestro interés no es estudiarlas todas ni mucho menos. El objetivo es simplemente tratar de demostrar que aunque la elección del objeto amoroso¹⁹, como la llama Freud, ha ido evolucionando con el transcurso del tiempo, no es el amor un invento moderno y ni siquiera es algo que pudiera considerarse un invento humano como tampoco lo es respirar, aunque supone un proceso que le demanda esfuerzo como buscar alimento y que no es, de ninguna manera, automático como metabolizar vitaminas. La especie ya viene equipada con esa facultad de desear y amar desde las cavernas y fue sólo la civilización la que le permitió ir confeccionando diversas formas de relacionarse en pareja, entre ellas, por ejemplo, la monogamia o los matrimonios arreglados entre miembros de la alta sociedad.

La antropóloga Helen Fischer ha estudiado durante décadas esa poderosa fuerza llamada amor. "La gente vive por amor, mata por amor, muere por amor", dice Fischer (2008).

"Hace millones de años, desarrollamos tres impulsos básicos: el impulso sexual, el amor romántico y el apego a una pareja de largo plazo. Estos tres

¹⁹ Freud habló por primera vez de narcisismo, el cual se abordará ampliamente en el siguiente capítulo, en *Introducción al narcisismo* (2002d), en 1914, para hablar justamente de la elección de objeto de los homosexuales, quienes buscan en personas parecidas a ellos, de su mismo sexo, al ser ideal para amar.

circuitos están profundamente integrados en el cerebro humano. Van a sobrevivir mientras sobrevivamos como especie” (Fischer, 2008).

El principio del placer

Resulta evidente que hay en las personas una tendencia a usar el placer, en especial el placer mundano, como un puente que al cruzar habría de llevarlas hacia la tierra de la felicidad. Recordemos la crítica de Aristóteles en *Ética nicomáquea* hacia el vulgo que confunde la felicidad con la vida voluptuosa (Aristóteles, 2003, p. 28).

El amor no es el único placer al que recurre el hombre en su búsqueda de la felicidad. La intoxicación del sistema nervioso central, a través del consumo de estupefacientes, ha sido probablemente el recurso más asequible históricamente, desde tiempos remotos hasta el presente, que han usado los humanos para proveerse de placer inmediato. Nada más simple que ingerir una droga para obtener placer de manera instantánea.

Acumular poder social, político y económico, lo cual se ha acentuado en una actualidad desbocadamente consumista, ha significado también fuentes de satisfacción personal, que en muchas ocasiones toma formas frívolas e incluso deshonestas.

Sin embargo, la felicidad, a juzgar por la cruda realidad que ofrecen las estadísticas, no parece estar garantizada a través del placer ordinario. Viéndolo con detenimiento, podría decirse que si fuera sólo cosa de placer entonces sería muy fácil ser feliz. Y no lo es.

Peor aún, en su disponibilidad y reiteración, como ocurre con las drogas, el efecto placentero tiende a ser menos efectivo. Poco a poco, el cerebro va creando tolerancia al estímulo y el efecto pierde eficacia. El hombre acaudalado necesita acumular más millones para sentirse contento; la chica que se exige ser guapa requiere cada vez más ropa, zapatillas y operaciones quirúrgicas. No basta con lo que se tiene y se es, siempre hay que tener y ser más.

Peligrosamente, el efecto del placer tiende a diluirse. Una copa de vino no tendrá el mismo sabor para el que cuenta con una cava abundante que para el que hace un gran esfuerzo para comprarse una botella de vino a fin de mes; ganar la Copa de Europa no será lo mismo para el Real Madrid, acostumbrado a ganarla, que para un equipo de una pequeña localidad que nunca lo ha hecho. Las redes sociales han difundido momentos conmovedores de cierta niña de escasos recursos que estalla en lágrimas cuando recibe de su familia un pastel sorpresa de cumpleaños, mientras que para niños que todo lo tienen en abundancia ese detalle resultaría

En otros casos, la gente tiene regresiones tratando de revivir momentos felices del pasado que, piensa, le generarán la misma emoción que antes, llevándose, en cambio, amargas decepciones.

“Un chiste oído por segunda vez no producirá apenas efecto. Una obra teatral no alcanzará jamás por segunda vez la impresión que en el espectador dejó la vez primera. Rara vez comenzará el adulto la relectura de un libro que le ha gustado mucho inmediatamente después de concluido. La novedad será siempre la condición del goce” (Freud, 2002, p. 26).

Volver a atrás para vivir la vida por segunda ocasión, tratando de revivir los buenos tiempos, no parece ser una buena idea. Con una cena con viejos amigos muy de vez en cuando basta.

En suma, el efecto del estímulo que se anticipa placentero depende de una gran cantidad de variables como la intensidad, la frecuencia con la que se suministra y la disponibilidad del mismo. Beber un vaso de agua en medio del desierto no será lo mismo que beberlo en casa donde se tienen todas las comodidades. En el campo sexual, tras el orgasmo debe pasar un periodo de renovación del deseo. Como ha señalado Freud (2002), el amor sensual está destinado a extinguirse en la satisfacción.

Placer y otras rutas a la felicidad

Pecaríamos de mojigatos y cometeríamos un suicidio epistemológico si damos por hecho que el placer mundano no tiene nada que ver en la construcción de la felicidad. Ese placer que tanta comezón causa a algunos filósofos. Y Nietzsche nos lo reprocharía.

Los jóvenes universitarios que conforman un grupo de amigos que, además de charlas y vivencias en común, fuman marihuana, beben alcohol y cometen uno que otro exceso como una sexualidad libre y a veces desenfrenada, suelen vivir en esta etapa, carente de las agobiantes responsabilidades de la adultez, la mejor época de su vida. A los Rolling Stones, que han vivido tantos excesos a lo largo de su longeva vida, se les ve tan campantes y dispuestos a seguir viviendo que seguro han sido felices en algún momento. Igualmente feliz y realizador puede ser ese amor prohibido de dos amantes clandestinos que se prodigan continuas caricias, orgasmos, pasión y ternura viviendo su idilio a espaldas de sus respectivas parejas oficiales con las que conforman relaciones ásperas y monótonas. Las comilonas de fin de semana con la familia van construyendo pieza a pieza, ladrillo a ladrillo, una felicidad de la que no somos plenamente conscientes, dado que está en construcción, sino hasta después con el paso del tiempo. El placer puede mezclarse con sentimientos profundos como la amistad y el amor, convirtiéndose así en un ingrediente, quizá indispensable, de la felicidad.

En sentido contrario, ¿qué sería de esos sentimientos profundos como el amor, en su extensa variedad de formas, la amistad y la satisfacción de un logro largamente trabajado como la publicación de un libro, si carecieran de la exquisita descarga del placer? ¿Acaso el sabio octogenario, barbudo y con un persistente olor a humedad, que tanto fustiga los excesos juveniles, no encuentra placer al dar la vuelta a las páginas de sus libros polvorientos?

Tiene razón el que dice que la felicidad es de momentos y después se disipa como el fresco aroma de una flor. De lo que suelen olvidarse es que ese momento feliz está precedido por una construcción ardua y compleja, que incluso puede tener el poder de cambiar la vida para siempre como cuando nace un hijo sano o cuando se

anota un gol en los minutos finales de una final de Copa del Mundo. En efecto, la felicidad no es un hecho aislado.

En la final del Mundial de Sudáfrica en 2010, el catalán Andrés Iniesta marcó un gol en los últimos minutos del tiempo extra en la final contra Holanda, que colocaba a España camino a coronarse por primera vez en su historia. Usualmente, la felicidad requiere de un proceso elaborado para constituirse como tal posterior al hecho mismo, pero en momentos como ese no hay duda de que se está siendo feliz. No hay necesidad de esperar y por supuesto que, en esos instantes, un inmenso placer retumba en el cerebro y espíritu del sujeto. No es sólo el momento en sí, el paroxismo, sino que detrás se encuentra un sinfín de historias de esfuerzo y anhelos individuales, familiares, institucionales y nacionales que convierten a esos momentos especiales en que el balón se aloja en la portería, el festejo del gol y el silbatazo final en los significantes de la felicidad.

En la final de la Copa de Europa de 1999, el Manchester United inglés remontó milagrosamente un marcador adverso de 0-1, anotando en par de ocasiones en los instantes finales del partido, para coronarse en forma dramática sobre el Bayern Munich alemán. Una remontada histórica forjada en los últimos segundos del juego ante un temible rival. Al recordar la hazaña que convertía en realidad el sueño de toda una generación de futbolistas, de un equipo y de una ciudad, algunos jugadores no dudan en calificar aquel día como el más feliz de sus vidas. “Tengo hijos y estoy casado, pero ese fue el mejor momento de mi vida”, recuerda el ahora exjugador Phil Neville (Turner, 2013). Una versión en la que coinciden muchos de sus compañeros. “Fue el script perfecto”, como ha sentenciado el polémico exfutbolista francés y ahora actor y productor de cine Eric Cantona.

En otras ocasiones, la felicidad se construye a retazos, cada semana en las reuniones familiares, por ejemplo, que pueden ser la tregua a una semana laboral estresante. Habrá incluso en esas reuniones momentos divertidos, otros rutinarios y aun otros de conflicto, pero todos pasarán a formar parte globalmente de esa felicidad que construyen las familias a partir de su condición particular que les da identidad. Eso implica que el ser humano está condenado a vivir algunos momentos

de felicidad en la ignorancia de que está siendo feliz, porque aún no se ha construido como tal en el cerebro o, si se prefiere, en el alma y espíritu del individuo.

La felicidad no prescinde del placer, sea cual sea su naturaleza, pero éste no siempre habrá de convertirse en felicidad. No podemos darnos el lujo de desarrollar un catálogo con todas las combinaciones y posibilidades que conducen a la felicidad porque éstas son infinitas. Mucho menos, por supuesto, es posible elaborar una fórmula de esas de las que tanto hablan los gurús de la felicidad. No está de más aclarar que en ese catálogo imposible no incluiríamos las inclinaciones de sociópatas y psicópatas. Ellos pertenecen a otro análisis.

La importancia del otro

La felicidad requiere esfuerzo, trabajo y dedicación. No se la puede manipular ni decretar. No viene envuelta en un paquete desechable que se pueda comprar en el supermercado. No se la puede inducir con urgencia con la rapidez de un jeringazo, una frase motivacional o un falso orgasmo masturbatorio.

Nadie es una isla. La felicidad difícilmente puede prescindir de la alteridad²⁰, ya sea física o simbólica. La felicidad no responde al llamado del narcisista individualista que cree que no necesita de nadie. Se es feliz con, por y para alguien, no sólo para uno mismo. La felicidad se comparte. La primera reacción de una persona feliz es gritarla a los cuatro vientos. Si acaso el sujeto está solo físicamente, puede dedicar la obtención de un premio Oscar, por ejemplo, a aquellos seres queridos que han fallecido y que le ayudaron a convertirse en el ser que cosecha reconocimientos. Un hombre en el exilio puede dedicar sus satisfacciones personales al pueblo que ha dejado atrás.

El sujeto solitario físicamente también puede ser feliz, siempre y cuando haya pasado por ciertas etapas de la vida como haber vivido en familia y, quizá, casarse o su equivalente y tener hijos. Ese sujeto deberá contar con una experiencia de vida,

²⁰ La RAE define la alteridad como la condición de ser otro.

atesorar la memoria del pasado y asumir cierta actitud filosófica ante el mundo que le rodea, que le permita comprender su situación y gestionar de buena manera la soledad a la que todos nos enfrentamos de una u otra manera por relaciones que se terminan y seres queridos que han fallecido. Otros optan por una vida más ascética y espiritual, y sin necesidad de formar una familia, se esmeran en su relación con el otro. Como ha señalado Lévinas (2019, p.130): “El hombre libre está consagrado al prójimo, nadie puede salvarse sin los otros”.

Pero aquel que ha sido incapaz de tejer vínculos significativos con el otro, y que pretende imponer sus propias reglas, presa de su arrogancia o bien de su frustración y enojo, difícilmente conocerá la felicidad. Peor aún, cómo podría ser feliz un adolescente que vive solo, olvidado por sus padres ocupados en atender sus respectivas ocupaciones. Es más factible que ese joven sea un ser depresivo a uno feliz.

Naturalmente, cuando hablamos del otro, lo hacemos en los términos de Lévinas:

“Necesidad de aquel que no tiene ya necesidades, se reconoce en la necesidad de Otro que es Otro, que no es mi enemigo (como en Hobbes o en Hegel), ni mi ‘complemento’, como es aun en la *República* de Platón, la que debe su constitución a que algo faltaría para la subsistencia de cada individuo. El Deseo de Otro -la socialidad- nace de un ser al que no le falta nada, o más exactamente, nace más allá de todo lo que puede faltarle o satisfacerle” (p.55).

Suena bonito, pero aplicarlo es tremendamente complicado. La teoría es aquí mucho más sencilla que la praxis. Una vez más, el dilema de la humanidad no es el “qué”, sino el “cómo”.

El análisis de la alteridad nos lleva gratamente al descubrimiento de otro requisito de la felicidad: la capacidad de alcanzar un buen estado de ánimo, un buen sentido del humor y la capacidad de ser gentil con las personas. La felicidad encontraría un campo minado en el ser iracundo y explosivo. ¿Cómo podría acercarse la felicidad si alrededor de nosotros sólo hay odio y amargura? En casos clínicos, la depresión

es como esas salvajes trampas para oso que les trituran las patas, deshaciendo cualquier posibilidad de experiencia feliz antes de que lleguen a ser disfrutadas por el individuo.

Y es que, en verdad, ¿se puede ser feliz haciendo infelices a los demás? Depende. Romeo y Julieta sí podían. El dictador chileno Augusto Pinochet, cuyo régimen asesinó a más de 3 mil personas y maltrató a docenas de miles más, no debería haberlo sido, aunque quizá lo fue por momentos. La culpa que se forma en el aparato psíquico sería la única capaz de impedir que no lo fuera y que hubiera muerto con el remordimiento de haber sido el asesino que fue. Confiemos en que así haya sido. No hay que olvidar que para ser dictador, nazi, asesinar a cientos de palestinos y adueñarse de sus tierras como hace Israel o hacer guerras aquí y allá como los Busch no se necesita ser enfermo mental, tal como lo constatará Hannah Arendt tras los juicios de Núremberg, chasco que la llevó a acuñar la frase “la banalidad del mal”²¹.

Si estamos entendiendo bien a los neurocientíficos, la felicidad se construye en la amígdala, la parte del sistema límbico donde se generan las emociones, y después se almacena, ahí mismo, en forma memoria. Como ya vimos, el amor abarca más partes del cerebro.

Una parte de la felicidad, como se explicaba líneas arriba, es un hecho presente, pero otra es pasado, memoria pura. No es necesario ganar una medalla olímpica para ser feliz. De pronto la vida ha ganado mala reputación, pero por lo regular se viven épocas en las que todo marcha al menos medianamente bien -pareja, trabajo, escuela, familia- y eso da una sensación satisfactoria que puede definirse como felicidad y que se echa de menos cuando la dureza de la realidad acaba con ella. En la niñez suelen vivirse esas etapas felices -y así se recuerda cuando el sujeto se hace mayor- no precisamente porque las condiciones hayan sido mejores, sino por la vocación misma de los niños de disfrutar de la vida y su estado de inconsciencia respecto a problemas que agobian en la edad adulta. La felicidad que es presente

²¹ La banalidad del mal, concepto acuñado por Hanna Arendt para referirse a la trivialidad con la que un poder político envilecido puede convertir el genocidio en un mero trámite burocrático.

se convierte más tarde en pasado. Es decir, toda felicidad está destinada a depositarse en la memoria del pasado y habrá algún estímulo que la active como esa canción que nos recuerda a aquel gran amor. Depende de la manera en la que se interprete para que siga operando como un sentimiento de satisfacción. Evocar ese gol que definió una Copa del Mundo o los agitados tiempos universitarios podrán generar una sonrisa de felicidad. Pero, en otras ocasiones, recordar aquel gran amor podría ser generador de amargura. “No hay mayor dolor que acordarse de los tiempos felices en la desgracia”, decía Dante.

Un error muy común es pensar que como ya se ha sido feliz, ya no se debería ser desdichado, como si la felicidad inoculara contra los virus de la desgracia futura. Un estado de felicidad generalizado, es decir aquella persona que ha vivido una vida razonablemente feliz, puede incidir en su conducta y estado de ánimo. Sin embargo, al almacenarse en la memoria, la mayoría de las veces sólo se manifestará cuando sea evocada. El resto del tiempo, el individuo podrá estar triste, enojado, frustrado o decepcionado según amerite la situación. Lo principal, sólo se puede ser relativa a irregularmente feliz. Sólo se puede ser feliz a veces.

Reducir la discusión filosófica sobre la felicidad a una cuestión meramente ética, tal y como las neurociencias la reducen a procesos neuroquímicos, puede seguir siendo tentador para algunos, pero no alcanza a desvelar el intrincado sistema que la conforma. Es un total despropósito que no sirve para explicar la pandemia melancólica que sufre la humanidad, muchos menos para esbozar posibles soluciones. Pretender siquiera que la gente pueda ser feliz bajo los preceptos aristotélicos o kantianos es un absoluto dislate. No se necesita una actitud filosófica a nivel erudito para serlo. Que se sepa, las facultades de filosofía no están produciendo gente feliz, mucho menos ciudadanos más éticos. El conocimiento de la ética no lleva necesariamente a un buen comportamiento. Sabido es que las vidas morales de los filósofos están lejos de ser ejemplares (Ortiz, 2019).

En ocasiones la gente simple con gustos simples tiene mayor capacidad para ser feliz. “La ignorancia que se ignora a sí misma”, en palabras de Foucault (2018). El problema es que esa simpleza está en franca extinción. Ya nadie puede ser feliz

con una taza de café y los resultados atrasados del beisbol como el viejo pescador de Hemingway que nunca pescaba nada. La ética suele reconocer la naturaleza del ser humano sólo para reprochársela. Dice Camps (2019) que nadie busca consuelo en la filosofía, el teatro, la novela, la poesía o una obra de arte, sino en la excitación que ofrecen el futbol y los conciertos masivos. Y tiene razón, a la gente común le gusta el futbol, el sexo, la cerveza fría y chuparse los dedos mientras come. No es necesario vivir en la austeridad, casi penuria, de Diógenes. Todos esos placeres no deben confundirse con la felicidad, cierto, pero tampoco contraponerse a ella.

Hechas todas estas aclaraciones sobre la felicidad, que entre otras cosas alertan contra la ética convertida en dogma, podemos regresar al sentido ético de la felicidad, que por supuesto tiene, con más tiento y mesura²², y tratar de explicarlo a través del pensamiento de Emilio Lledó, y redondeando a la vez algunas de las ideas planteadas en el capítulo:

“Con la ética va unida esencialmente la idea de felicidad. *Eudaimonía* es un descubrimiento intelectual de los griegos, significaba ‘el que tenía más’, un elemento esencial de la felicidad. En un mundo de hambre y miseria, lo primero que tenías que hacer era consolar esa hambre y esa de miseria. Hay un momento en que descubren que no basta con tener, sino hay que ser y para ser feliz, no basta ya con el consuelo del cuerpo, el alimentar el cuerpo, sino ser alguien, ser ser humano, ser justo, ser verdadero, no mentir, entonces esa felicidad, ya es una felicidad compartida. Esa *eudaimonía*, ya no es un *daimon*, un dios sencillo que te provee el trigo, el agua, el vino, sino un *eudaimon*²³. *Eu* de bien, en ese bien entraba una parte esencial de la comunicación con los otros seres y la felicidad compartida. Tú no puedes ser feliz en un mundo donde por desgracia la infelicidad te circunda” (RTVE, 2020).

²² Esa mesura respecto al paradigma de ética y felicidad debe tener presente que, en aquellos tiempos, la sociedad y las familias griegas contaban con una buena cantidad de esclavos a su servicio que les aliviaban de todo tipo de tareas. De eso se hablará más a fondo en el capítulo quinto.

²³ *Eudaimon*, deidad considerada espíritu bueno, un ángel. Su contraparte era el *cacodaemon*.

Un mundo duro de roer

El mecanismo de la felicidad necesariamente tiene que tomar en cuenta el contexto en el que vive el sujeto. Aunque la brújula del ser humano apunta hacia la felicidad, el mundo que habita no parece ser el lugar propicio para encontrarla. Al menos no una felicidad definitiva. Siempre es ésta, si acaso, transitoria. Es como si el hombre tuviera una tendencia a ser feliz y la naturaleza otra a decirle que no.

Como advertía Wittgenstein: “Queremos alcanzar un estado deseado y nos encaminamos en su búsqueda, y es entonces cuando surgen los problemas” (Heaton, p.28).

Una cosa es la naturaleza del hombre y otra la naturaleza del mundo que habita. Congeniar un llamado a la felicidad con lo que podamos arrancarle a la vida no es un asunto simple. Una vida en la que hay que interactuar con otras personas que constantemente se convierten en competencia. El ser humano no necesita que le digan que ame, ya sabe que lo tiene que hacer. Sabe que debe buscar una pareja y reproducirse. Para eso no se necesitan filósofos ni terapeutas. El problema es cuando le ganan a la mujer que le gusta o de la que se ha enamorado. Es peor cuando eso ocurre en repetidas ocasiones. Sabe también que su vida debe tener un sentido. El problema es cuando le echan del trabajo o fracasa en los proyectos que emprende. Sabe que debe tener amigos y procurar una buena relación con sus seres queridos. El problema es cuando llega a ser traicionado u olvidado por ellos como ocurre con los ancianos. No es siempre la humana una especie eterna y, a veces, patológicamente insatisfecha, sino que, en verdad, en muchos casos la gente debe conformarse con lo que le ha tocado vivir, con la miseria, las penurias, la injusticia y el no poder estar a la altura de las circunstancias.

En muchas ocasiones, las distintas propuestas terapéuticas venden eufemismos como soluciones. Piensan sus representantes que cambiándole de nombre a las cosas, y dejando de llamar problemas a los problemas, éstos van a desaparecer. Es cierto que en muchas ocasiones, lo que ocurre en la vida básicamente ocurre en nuestra cabeza; son meras figuraciones de la mente. Pero es cierto que los

problemas y las desgracias también existen, y no van a desaparecer cambiándoles de nombre.

El lenguaje eufemístico y tranquilizante ha convertido a los ancianos en adultos mayores, a las personas de la calle en gente en situación de calle, a los negros en afroamericanos. Han desaparecido los lisiados para pasar a ser minusválidos y los discapacitados son ahora personas con capacidades diferentes. El aborto es interrupción del embarazo y las sirvientas son empleadas del hogar. Todo lo que presenta una connotación de inferioridad, deformidad, pasividad o agresividad debe desaparecer en favor de un lenguaje diáfano, neutro y objetivo (Lipovetsky, 2000).

Es evidente en ocasiones el distanciamiento entre los especialistas y académicos con la vida real, que no suele colarse a la comodidad de sus consultorios y los cubículos de sus universidades. En plena pandemia, la filósofa Judith Butler aseguró que el coronavirus había afectado a toda la humanidad por igual²⁴. No tiene ni idea. Su archienemiga Camille Paglia ya le ha reprochado en varias ocasiones su desconocimiento de la vida real. Tal vez debería darse una vuelta por ciertos barrios de la periferia de la Ciudad de México y vería que en ningún sentido práctico los seres humanos somos iguales.

De nuevo Fisher (2006): “No creo honestamente que seamos un animal hecho para ser feliz. Somos un animal hecho para reproducirse. Pienso que la felicidad que encontramos, la hacemos”.

“Quizá lo que ocurre con la felicidad es que somos incompatibles con ella”, sentencia Savater (2015, p.9).

No sólo es cuestión de una naturaleza contra otra, la del ser humano contra la de la naturaleza madre que impone sus propios principios por encima de los de cualquier especie. Uno de ellos, quizá el más doloroso, el más ineludible, para el que no hay margen de negociación, es el de la muerte. Como ha apuntado Lévinas (2019),

²⁴ Un estudio de la UNAM publicado en mayo de 2021, determinó que la mitad de las más de 200 mil personas fallecidas durante la pandemia en México, si acaso había concluido la educación primaria, y el 94 por ciento correspondió a obreros y demás trabajadores que no tuvieron recursos para permanecer en casa durante el confinamiento.

nadie es tan hipócrita para pretender que ha quitado a la muerte su dardo, También es, decíamos, además del duelo interminable de naturaleza humana contra naturaleza madre, el mundo que ha construido el hombre a través de la civilización, el cual no está hecho propiamente para ser feliz.

Conviene hacer un detallado recorrido por *El malestar en la cultura*, donde Freud aborda a fondo este tema. Ahí, identifica tres causas del sufrimiento humano: “La supremacía de la naturaleza, la caducidad de nuestro propio cuerpo y la insuficiencia de nuestros métodos para regular las relaciones humanas en la familia, el Estado y la sociedad” (Freud, 2002c, p.92).

La tercera de esas causas, la de origen social, es la que más trabajo cuesta aceptar. La cultura, de hecho, tendría gran parte de la culpa por la miseria que sufrimos, y quizá podríamos ser mucho más felices si la abandonásemos para retornar a las condiciones de vida primitivas, lo cual, por supuesto, ni siquiera es factible.

La neurosis se hace presente porque el hombre no logra soportar el grado de frustración que le impone la sociedad en aras de sus ideales de cultura. Y aunque el ser humano se enorgullece de sus conquistas, no ha elevado la satisfacción placentera que exige de la vida. Eso no le ha permitido ser más feliz.

La cultura es la suma de las producciones e instituciones que distancia nuestra vida de las de antecesores animales y que sirven a dos fines: proteger al hombre contra la naturaleza y regular las relaciones de los hombres entre sí. El punto de apoyo de la cultura, continúa Freud, es la renuncia a las satisfacciones instintuales, lo cual genera una frustración cultural que rige al vasto dominio de las relaciones sociales.

En la experiencia psicoanalítica se ha demostrado que las personas llamadas neuróticas son precisamente las que menos soportan las frustraciones de la vida sexual.

“La verdad oculta tras de todo esto, que negaríamos de buen grado, es la de que el hombre no es una criatura tierna y necesitada de amor, que sólo osaría defenderse si se le atacara, sino, por el contrario, un ser entre cuyas disposiciones instintivas también debe incluirse una buena porción de

agresividad. Por consiguiente, el prójimo no le representa únicamente un posible colaborador y objeto sexual, sino también un motivo de tentación para satisfacer en él su agresividad, para explotar su capacidad de trabajo sin retribuirla, para aprovecharlo sexualmente sin su consentimiento, para apoderarse de sus bienes, para humillarlo, para ocasionarle sufrimientos, martirizarlo y matarlo (...) Debido a esta primordial hostilidad entre los hombres, la sociedad civilizada se ve constantemente al borde de la desintegración. El interés que ofrece la comunidad de trabajo no bastaría para mantener su cohesión, pues las pasiones instintivas son más poderosas que los intereses racionales. La cultura se ve obligada a realizar múltiples esfuerzos para poner barreras a las tendencias agresivas del hombre, para dominar sus manifestaciones mediante formaciones reactivas psíquicas. De ahí ese despliegue de métodos destinados a que los hombres se identifiquen y entablen vínculos amorosos coartados en su fin; de ahí las restricciones de la vida sexual, y de ahí también el precepto ideal de amar al prójimo como a sí mismo, precepto que efectivamente se justifica, porque ningún otro es, como él, tan contrario y antagónico a la primitiva naturaleza humana. Sin embargo, todos los esfuerzos de la cultura destinados a imponerlo aún no han logrado gran cosa” (Freud, 2002c, p.111).

En suma, pues, el instinto humano de agresión, la hostilidad de uno contra todos y de todos contra uno, se opone a este designio de cultura.

El ser humano se ha percatado de sus problemas para alcanzar esa felicidad que tanto desea y, por ello, ha recurrido a una gran variedad de soluciones. Trata de manipular la vida y su naturaleza misma con tal de lograrlo. No obstante, históricamente tampoco le ha dado buenos resultados. Ha identificado elementos de sufrimiento que le han llevado a inventar herramientas como el perdón, que acaben con ese sufrimiento, sólo para descubrir después que acciones que parecen sencillas como perdonar son en realidad tremendamente complicadas. Todo el tiempo dispone de innumerables recomendaciones, recetas y consejos que de poco sirven.

Entre tantos consejos, que al no funcionar terminan por hacer a las personas más desdichadas, se encuentra el tan en boga “aquí y ahora”, sólo por citar un ejemplo, que suena tan atinado y simple que, se piensa, no puede fallar. El problema es que sí, sí falla, como bien ha explicado Cassirer (2018, p.50):

“Parece que el hombre sería más prudente y feliz si pudiera prescindir de esa idea fantástica, de este espejismo del futuro. La religión aconseja al hombre que no tema al día que ha de venir y la sabiduría humana que goce del día que pasa sin cuidarse del futuro. Pero el hombre jamás puede seguir este consejo. Pensar en el futuro y vivir en él constituye una parte necesaria de su naturaleza”.

No sólo el futuro es una preocupación constante para la gente, también el pasado, en ocasiones convertido en una fuente de tormento, es otro elemento que le impide estar en el presente. En la terapia psicológica, el principal motivo de consulta es la forma en que el pasado le afecta al individuo. Una relación amorosa que ha terminado, la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo o cualquier otro suceso significativo suelen presentarse a manera de recuerdo traumático en las personas, a veces incluso de manera combinada y no aislada, que les impide vivir el presente, el aquí y ahora, en forma medianamente satisfactoria.

“El hombre también se asombra de sí mismo por no poder aprender el olvido y permanecer atado al pasado: por más lejos y veloz que corra, la cadena siempre los acompaña” (Nietzsche, 2006, p.13).

Es un pasado que, aunque lo niegue, según ha apuntado Nietzsche, lo doblega o lo inclina hacia un costado, que entumece su andar como un fardo invisible y oscuro. Y ahí, desde luego, radica un enorme problema:

“Quien no puede asentarse en el umbral del instante olvidando todo lo pasado, quien no puede erguirse cual una diosa de la victoria en un solo punto, sin vértigo ni temor, nunca sabrá qué es la felicidad y, peor aún, nunca hará nada por brindar felicidad a sus prójimos” (Nietzsche, 2006, p.16).

Capítulo 4

El narcisismo victimista

En la dinámica del presente siglo, ya no tan nuevo, el ser humano sigue, desde luego, preocupándose por el futuro. No podría ser de otra manera. Pero ahora lo hace, usando palabras de Lipovetsky, con ligereza. La prioridad es sacarle jugo al presente, ser feliz a como dé lugar en el aquí y ahora, sin aceptar un “no” por respuesta. Es el estilo característico de la era narcisista que se encuentra en pleno apogeo en el mundo contemporáneo.

La idea del sacrificio a largo plazo con metas místicas ha perdido sentido. En México, por ejemplo, los trabajadores han sido despojados paulatinamente de conquistas laborales emanadas de la Revolución armada de principios del siglo XX gracias a la complicidad del gobierno, rendido a los caprichos de la clase económica dominante. Los trabajadores jóvenes de hoy prácticamente no tendrán fondo para el retiro en su vejez bajo los nuevos esquemas, pero a nadie parece importarles. La idea del futuro sirve sólo para visualizar un porvenir exitoso, en el que el individuo, rebosante de felicidad, acumule tanto dinero en su cuenta bancaria gracias a su emprendedurismo²⁵ que no le será necesario trabajar aun desde una edad temprana.

En verdad, no es necesario anotar un gol en una final de Copa del Mundo para ser feliz, pero el ser posmoderno se piensa llamado a eso y más. Su destino es la gloria infinita, la conquista del mundo, la supremacía sobre el universo.

²⁵ En *La Sociedad del cansancio* (2012), Byung-Chul Han señala que es justamente en esa cultura del emprendedurismo, del emprendedor que todo lo puede, donde el sujeto se exige hasta quedar exhausto y arribar a los terrenos de la psicopatología.

La bola de cristal de Lipovetsky

El mundo es cada vez más difícil de comprender y explicar, porque cada vez es más complejo y cambia a mayor velocidad. Es como un virus que muta con gran rapidez. Sin embargo, Gilles Lipovetsky tuvo el mérito de anticipar desde la década de los 80, en la época del *walkman* y los fijadores para el cabello, lo que ocurriría en la sociedad en estas primeras décadas del presente siglo.

Como si tuviera una bola de cristal, Lipovetsky (2006) pronosticó la plaga melancólica, una condición depresiva ya no exclusiva de la burguesía, sino extendida en forma masiva a toda la sociedad. Paradójicamente, la proliferación de las psicoterapias y las toneladas de medicamentos prescritos por la psiquiatría no han favorecido el desarrollo de una sociedad mentalmente sana. Las pretensiones de las neurociencias de aliviar los sufrimientos del alma han quedado sólo en buenos deseos.

“Se perfila una patología de masas, cada vez más banalizada, la depresión, el están hartos, la tesis del progreso psicológico es insostenible ante la extensión y generalización de estados depresivos, antes reservados prioritariamente a las clases burguesas, una democratización sin precedente de la ‘enfermedad de vivir’, plaga actual difusa y endémica. El hombre actual se caracteriza por la vulnerabilidad” (Lipovetsky, 2000, p.46)

Los desórdenes de tipo narcisista constituyen la mayor parte de los trastornos tratados por los terapeutas, mientras que las neurosis clásicas ya no representan la forma dominante de trastorno psicológico. Existe un narcisismo benigno que ayuda a las personas a funcionar cabalmente en sus relaciones consigo misma y el mundo exterior. El sujeto carente de narcisismo enfrenta un sinfín de vicisitudes. El narcisismo es útil hasta para tirar un penalti. El narcisismo patológico, en cambio, “implica la carencia crónica de amor propio y no exceso como suele pensarse” (Hornstein, 2013, p.242). El narcisista sustituye ese déficit con admiración externa.

Prevalece el interés por uno mismo, de un yo vacío en el interior, amenazado con desintegrarse. La falla narcisista es la sed que nunca se sacia.

Ante el derrumbamiento de los regímenes autoritarios, Lipovetsky plantea que la seducción tomó su lugar hábilmente. Llama seducción al proceso generalizado que comenzó a regular el consumo, las organizaciones, la información, la educación, las costumbres y la vida misma. La seducción destruye de buena forma, de manera *cool* (buena onda), el enjambre social intercambiándolo por un proceso de aislamiento que se administra no por la fuerza como en tiempos autoritarios, sino por las buenas, a través del hedonismo que se usa como carnada. Ahora cada quien es responsable de forma individual de gestionar su capital estético, afectivo, psíquico y libidinal.

“(La seducción es) la vida sin imperativo categórico, la vida *kit* modulada en función de las motivaciones individuales, la vida flexible en la era de las combinaciones, de las opciones, de las fórmulas independientes que una oferta infinita hace posibles, así opera la seducción. Seducción en el sentido de que el proceso de personalización reduce los marcos rígidos y coercitivos, funciona sibilinamente jugando la carta de la persona individual, de su bienestar, de su libertad, de su interés propio (Lipovetsky, 2000, p.19)”.

Las nuevas costumbres funcionan con la lógica de esa personalización. La rigidez ya no es bien vista. Su lugar ha sido ocupado por la fantasía y el relajamiento. La seducción no deja espacio para las reglas disciplinarias, ahora innecesarias, ni para los nostálgicos ortodoxos del autoritarismo. Aun los padres pretenden ser amigos de sus hijos, cuando a la vieja usanza, según advertía Freud, eran los hijos los que temían perder el amor de sus padres. Si un niño considera que haga lo que haga va a tener el amor de los padres es ineducable. Los padres se preocupan de ser queridos por los hijos, pero éstos no tienen que preocuparse por ser queridos por los padres (Fernández, 2012).

“La nueva ética permisiva y hedonista apunta a la disolución del yo: el esfuerzo ya no está de moda, todo lo que supone sujeción o disciplina austera se ha desvalorizado”, dice Lipovetsky (2000, P.56). Con el pretexto de la modernidad, lo

esencial se escapa como agua entre los dedos. El arma más efectiva de destrucción de la ética protestante fue la invención del crédito. Antes para comprar era necesario ahorrar. En cambio, con una tarjeta de crédito los deseos pueden satisfacerse de inmediato.

El paradigma es vivir en el presente, sólo en el presente y no en función del pasado y del futuro, en esa pérdida de sentido de la continuidad histórico. Cuando el futuro se presenta amenazador e incierto, queda la retirada sobre el presente, al que no cesamos de proteger, arreglar y reciclar en una juventud infinita (Lipovetsky, 2000, p.51).

En la era de la seducción, Lipovetsky anuncia la muerte del Don Juan y la llegada del nuevo rey del barrio, Narciso El Grande. “Don Juan ha muerto; una nueva figura, mucho más inquietante, se yergue, Narciso, subyugado por sí mismo en su cápsula de cristal” (Lipovetsky, 2000, p.33).

Narciso inaugura la posmodernidad. Demasiado absorto en sí mismo, renuncia a las militancias religiosas, abandona las grandes ortodoxias. El laxismo sustituye al moralismo o al purismo, y la indiferencia a la intolerancia. Narciso es el símbolo de nuestro tiempo. Marca el surgimiento de un perfil inédito del sujeto en sus relaciones consigo mismo y con su cuerpo. El cuerpo se ha convertido en una obsesión. La salud y la eterna juventud son un imperativo. La edad y las arrugas causan angustia. Hay un miedo a envejecer y a morir. Los *check ups* son ese naípe bajo la manga que evita que la muerte nos tome por sorpresa. No hay espacio para complejos. La apariencia de un estatus económico es la norma. El único ideal es esperar las vacaciones y subir a las redes sociales fotos de lo bien que la estamos pasando.

El narcisismo ha abolido lo trágico. El proceso de personalización que entraña supone la deserción de valores y fines sociales. Todo ocurre en torno a la promoción de un individualismo puro y psicologizado. La ética hedonista rige una revolución de las necesidades, que contempla a la renuncia al amor entre su agenda de trabajo.

En el reinado de un narcisismo sin límites, que no encuentra obstáculos a su paso y alcanza su realización en toda su radicalidad, el proceso socializador se

desocializa, el sistema social queda pulverizado. Es el reino de la expansión del ego puro. El narcisista posmoderno trabaja arduamente en la liberación del yo.

En esta era, se vive una democratización sin precedentes de la palabra. Esa es la esencia del narcisismo, “la expresión gratuita, la primacía del acto de comunicación sobre la naturaleza de lo comunicado, la indiferencia por los contenidos” (Lipovetsky, 2000, p.14).

Todo debe comunicar sin resistencia, sin parar. La seducción no funciona con el misterio, con el silencio, sino con la información, con el *feed-back*, iluminando el espectro social, dejándolo todo el desnudo como un *strip-tease* integral y generalizado. Las redes sociales se han convertido en el paraíso de esa verborrea incesante carente de argumentos y sin respeto por ningún código de comportamiento. Muchas personas dedican buena parte del día a compartir publicaciones en Facebook, que probablemente ni siquiera se han tomado la molestia de leer, en la búsqueda afanosa del *like*.

Esa seducción que ha engendrado al ser narcisista se ha insertado en la sociedad posmoderna con el lubricante de la psicologización sin límite disparada en la última parte del siglo XX. La psicologización que predomina en la sociedad actual consiste en una inadecuada atribución y/o sobreinterpretación psicológica al tratar de explicar los fenómenos individuales y colectivos (Pons, 2008).

“El culto a la espontaneidad y la cultura ‘psi’ estimula a ser ‘más’ uno mismo, a ‘sentir’, a analizarse, a liberarse de roles y ‘complejos’. La cultura posmoderna es la del *feeling* y de la emancipación individual extensiva a todas las categorías de edad y sexo. La educación, antes autoritaria, se ha vuelto enormemente permisiva, atenta a los deseos de los niños y adolescentes mientras que, por todas partes, la ola hedonista desculpabiliza el tiempo libre, anima a realizarse sin obstáculos y a aumentar el ocio. La seducción: una lógica que sigue su camino, que lo impregna todo y que al hacerlo, realiza una socialización suave, tolerante, dirigida a personalizar-psicologizar al individuo” (Lipovetsky, 2000, p.21-22).

El homo politicus ha dado paso al homo psicologicus. Todo debe ser psicologizado. El sujeto antes social ahora debe dar rienda suelta a la singularidad. El homo psicologicus aspira menos a sobresalir por encima de los demás que a vivir en un entorno distendido y comunicativo, en ambientes amables (Lipovetsky, 2000, p.70).

Lipovestky observa en el neofeminismo una figura del proceso de personalización, que trata de psicologizar a la mujer, promoviéndola a un rango de completa individualidad, adaptada a un sistema democrático hedonista, que resulta incompatible con códigos de socialización arcaica hechos de silencio, sumisión solapada e histerias misteriosas.

“Las relaciones humanas, públicas y privadas, se han convertido en relaciones de dominio, relaciones conflictivas basadas en la seducción fría y la intimidación (...) Bajo la influencia del neofeminismo, las relaciones entre el hombre y la mujer se han deteriorado considerablemente, liberadas de las reglas pacificadoras de la cortesía. La mujer, con sus exigencias sexuales y sus capacidades sexuales vertiginosas, se convierte para el hombre en una compañera amenazadora, que intimida y genera angustia (...) En ese contexto, el hombre alimenta un odio irrefrenable contra la mujer (...) Simultáneamente el feminismo desarrolla en la mujer el odio al hombre, asimilado como enemigo” (Lipovetsky, 2000, pp. 68-69).

En el escenario de la psicologización sin límites han aparecido nuevas técnicas (análisis transaccional, grito primal, bioenergía) que aumentan aún más la personalización psicoanalítica considerada demasiado intelectualista; se da prioridad a los tratamientos rápidos, a las terapias humanistas de grupo, a la liberación directa del sentimiento de las emociones, de las energías corporales: la seducción impregna todos los polos, del *software* al desahogo primitivo.

La seducción es madre del individualismo hedonista, no del maquiavelismo político. Ese nuevo perfil del individuo personalizado, narcisista, es aficionado a las nuevas tecnologías que le permite escindir-se del mundo. Desde aquellos tiempos del *walkman*, el sujeto individualista se zambulle en la música durante todo el día, se desconecta de un mundo al que sólo mira de cuando en cuando por algún interés

eventual en particular, no por verdadera convicción, como si nada de lo que ocurriera a su alrededor fuera asunto suyo. Es el principal cliente de esa profusión lujuriosa de productos, imágenes y servicios. Es el consumidor hedonista y su ambiente eufórico, próximo y tentador, a través del cual la sociedad de consumo muestra el músculo de su estrategia de seducción.

Desde entonces, Lipovetsky anticipaba el papel de la tecnología que, como vemos ahora a través de las compras masivas por internet, habría de hacer posible el cara a cara entre el consumidor y sus deseos sin nadie que se interponga en el medio. La seducción videomática responde no sólo al encanto de las nuevas tecnologías, sino que apela a la autonomía individual, bajo la premisa de que cada persona es agente libre de su tiempo, ya no atado al convencionalismo de las normas de las organizaciones rígidas.

El sujeto empoderado de la era de la seducción se refresca en la piscina de la indiferencia. Dice Lipovetsky que en ninguna parte el fenómeno es tan evidente como en las escuelas. El cuerpo docente ha perdido prestigio y autoridad con la velocidad con la que un Iphone pasa de moda.

“El discurso del maestro ha sido desacralizado, banalizado, situado en el mismo plano que el de los *mass media* y la enseñanza se ha convertido en una máquina neutralizada por la apatía escolar, mezcla de atención dispersada y de escepticismo lleno de desenvoltura ante el saber. Gran turbación de los maestros. Es ese abandono del saber lo que resulta significativo, mucho más que el aburrimiento, variable por lo demás, de los escolares. Por eso, el colegio se parece más a un desierto que a un cuartel (y eso que un cuartel es ya en sí un desierto), donde los jóvenes vegetan sin grandes motivaciones ni intereses. De manera que hay que innovar a cualquier precio: siempre más liberalismo, participación, investigación pedagógica y ahí está el escándalo, puesto que cuanto más la escuela se dispone a escuchar a los alumnos, más éstos deshabetan sin ruido ni jaleo ese lugar vacío” (Lipovetsky, 2000, p.35).

Los alumnos, poco aptos para la sumisión ante la autoridad, son incapaces de atender a la clase, no por un defecto del cerebro tal como profesa la sobrediagnóstico del TDA, sino por mero desinterés e indiferencia de una mente *cool* y desenvuelta más acostumbrada al bombardeo incesante de las redes sociales y los videojuegos, y, donde no hay tiempo que perder, cualquier fracción de segundo es aprovechada para provocar el derrame fácil de dopamina. La mente del alumno es la mente del telespectador que navega de canal en canal sin concentrarse en un solo programa, captada por todo y nada, excitada e indiferente, sobresaturada de información, conciencia opcional, diseminada, en las antípodas de la conciencia voluntaria

Con el individuo por encima de todo y las instituciones en crisis, aspectos estructurales de la vida pierden sentido. “¿Quién cree en la familia cuando los índices de divorcios no paran de aumentar? ¿Quién cree en las virtudes del esfuerzo, del ahorro, de la conciencia profesional?” (Lipovetsky, 2000, p.35). El nihilismo incompleto con sus sucedáneos de ideales laicos ha llegado a su fin y nuestra bulimia de sensaciones, de sexo, de placer, no esconde nada, no compensa nada, y aún menos el abismo de sentido abierto por la muerte de Dios

La libido de la persona individualizada es el combustible del capitalismo. “Como si el capitalismo hubiera de hacer indiferente a los hombres como lo hizo con las cosas”, sentencia Lipovetsky a manera de lamentación.

Para el filósofo francés, la indiferencia no genera una despolitización, sólo que ahora el circo político causa el mismo interés que el reporte de la voluptuosa chica del clima, los resultados deportivos con sus polémicas arbitrales y los chismes de la farándula. Las grandes cuestiones filosóficas, económicas, políticas o militares despiertan poco o la misma curiosidad desenfadada que cualquier suceso trivial. Es una apatía narcisista, una indiferencia posmoderna por exceso no por defecto, ya retratada por Alberto Moravia en su novela *Los indiferentes*²⁶. Las estrellas del

²⁶ Moravia escribe *Los indiferentes*, su ópera prima, cuando apenas pasaba los 20 años de edad. Se publica por primera vez en 1929. En ella narra las aventuras frívolas de jóvenes aburridos e indiferentes, obsesionados por el placer mundano.

mundo del espectáculo cada vez son más en número, pero hay menos inversión emocional en ellas: la lógica de la personalización genera una indiferencia hacia los ídolos, hecha de entusiasmo pasajero y de abandono instantáneo. Todo es desechable, nada es perdurable.

La familia sufre una reconfiguración que, a decir de Lipovetsky, deja perplejo. Las parejas ya no quieren tener hijos y cada vez más niños son educados por un solo padre.

“El hombre *cool* no es ni el decadente pesimista de Nietzsche ni el trabajador oprimido de Marx, se parece más al telespectador probando por curiosidad uno tras otro los programas de la noche, al consumidor llenando su carrito, al que está de vacaciones dudoso entre unos días en las playas españolas y el camping en Córcega. La alienación analizada por Marx, resultante de la mecanización del trabajo, ha dejado lugar a una apatía inducida por el campo vertiginoso de las posibilidades y el libre servicio generalizado; entonces empieza la indiferencia pura, librada de la miseria y de la ‘pérdida de realidad’ de los comienzos de la industrialización” (Lipovetsky, 2000, p.42)

Cuando lo social ha quedado al margen, desplazado por el placer individualista, la comunicación y lo “psi” se convierten en los grandes predicadores en el desierto. La pasión por consumir es una seña particular del individuo posmoderno.

El filósofo estima que el narcisismo funciona como un tipo inédito de control social sobre almas y cuerpos. Cuanto más los individuos se liberan de códigos y costumbres en busca de una verdad personal, más sus relaciones se hacen fraticidas y asociales. Al exigir constantemente mayor inmediatez y proximidad, abrumando al otro con el peso de las confidencias personales, ya no respetamos la distancia necesaria para el respeto de la vida privada de los demás, el intimismo es tiránico e incivilizado.

Como abordaría Byung-Chul Han décadas después en su sociedad de la transparencia, Lipovetsky advertía que la sociabilidad exige barreras, reglas impersonales que son las únicas que pueden proteger a los individuos unos de

otros; ahí donde, al contrario, reina la obscenidad de la intimidad, la comunidad se hace pedazos y las relaciones humanas se vuelven destructoras.

Lo que deviene en la existencia de este sujeto narcisista enamorado de sí mismo, empoderado, intolerante a las durezas de la vida y que ha quedado por encima de todo, es el ser solitario.

“La soledad se ha convertido en un hecho, una banalidad al igual que los gestos cotidianos, cada uno exige estar solo, cada vez más solo, no se soporta a sí mismo, cara a cara” (Lipovetsky, 2000, p.48).

Retomando a Christopher Lasch²⁷, Lipovetsky señala que los individuos aspiran cada vez más a un desapego emocional ante el riesgo de inestabilidad que sufren en la actualidad las relaciones personales. Tener relaciones interindividuales sin un compromiso profundo, no sentirse vulnerable, desarrollar la propia independencia afectiva, vivir solo, ese sería el perfil de Narciso.

No obstante, todo parece ser una gran mentira a final de cuentas. La demanda afectiva sigue siendo enorme. Ese pretendido desapego emocional no es más que una farsa. Al final, seguimos buscando lo mismo, esa relación amorosa significativa, profunda y duradera.

“Hombres y mujeres siguen aspirando a la intensidad emocional de las relaciones privilegiadas, pero cuanto más fuerte es la espera, más escaso se hace el milagro fusional y en cualquier caso más breve. Cuanto más la ciudad desarrolla posibilidades de encuentro, más solos se sienten los individuos; más libres, las relaciones se vuelven emancipadas de las viejas sujeciones, más rara es la posibilidad de encontrar una relación intensa. En todas partes encontramos la soledad, el vacío, la dificultad de sentir, de ser transportado fuera de sí (...) Desolación de Narciso, demasiado bien programado en absorción de sí mismo para que pueda afectarle el Otro, para salir de sí

²⁷ Lasch, historiador y sociólogo estadounidense, formado en las universidades de Harvard y Columbia, cuya obra cobró especial énfasis en la crítica a la sociedad narcisista y las élites del capitalismo.

mismo, y sin embargo insuficientemente programado ya que todavía desea una relación afectiva” (Lipovetsky, p.77-78).

El narcisista queda por encima de todo, aun de la familia, la religión y el Estado. Resulta fácil confundir el narcisismo con amor excesivo a sí mismo, sin embargo, cuando se habla de narcisismo se habla de todo menos de amor. Si acaso de un amor fraudulento. En el fondo, el sujeto entraña un desprecio por sí mismo que sólo contiene con esas sobredosis de supuesto amor propio. Y como todo odio, resulta bastante peligroso.

El virus de la positividad

Ese proceso de seducción, que hábilmente canceló la lucha dialéctica entre amo y esclavo, desencadenó una positividad que, según asegura Baudrillard en su obra maestra *El crimen perfecto*, la cual vio la luz por primera vez en el ya lejano 1996, colocó al individuo ya no en posición de acción, sino de mera reacción, de respuesta automática a manera de acto reflejo.

Ya no fue necesario un capataz para exprimir al trabajador hasta la última gota de esfuerzo a punta de latigazos. Sólo hizo falta un guiño, que terminó desatando el virus destructor de la alteridad y resultó tan efectivo como devastador, porque ahora hay que trabajar muchísimo, sin horarios fijos ni mínimas garantías laborales, para comprar todo lo que las empresas sean capaces de vender, ya que ese camino, el del consumo, se plantea como la promesa de éxito y, por lo tanto, de la felicidad.

“Al eliminar el trabajo de lo negativo, hemos desencadenado la positividad, y ella es actualmente la que se ha vuelto asesina. Al liberar la reacción en cadena de lo positivo, hemos liberado al mismo tiempo, por un efecto perverso pero perfectamente coherente, una intensa patología viral, pues el virus, lejos de ser negativo, procede al contrario de una ultrapositividad, de la cual es la encarnación asesina” (Baudrillard, 2016, p.154).

Como reza la frase, nadie sabe para quién trabaja. Las revueltas estudiantiles de los sesentas, el fin de la guerra fría, la caída del muro de Berlín, entre tantos

fenómenos sociales registrados en la segunda mitad del siglo XX, trajo una libertad que terminó siendo privatizada por el capitalismo. La libertad se transformó en la plusvalía del sistema.

“Este paradigma del sujeto sin objeto, del sujeto sin otro, se descubre en todo lo que ha perdido su sombra y se ha vuelto transparente a sí mismo, hasta en las sustancias desvitalizadas: en el azúcar sin calorías, en la sal sin sodio, en la vida sin sal, en el efecto sin causa, en la guerra sin enemigo, en las pasiones sin objeto, en el tiempo sin memoria, en el amo sin esclavo, en el esclavo sin amo en que nos hemos convertido. ¿Qué le sucede a un amo sin esclavo? Acaba por aterrizarse sí mismo. ¿Y a un esclavo sin amo? Acaba por explotarse a sí mismo. Hoy los dos están reunidos en la forma moderna de la servidumbre voluntaria: sujeción a los sistemas de datos, a los sistemas de cálculo; eficacia total, performance total. Nos hemos convertido en dueños, por lo menos virtuales, de este mundo, pero el objeto de este dominio, la finalidad de este dominio, ha desaparecido” (Baudrillard, 2016, p.154-155).

De ese paradigma que da por hecho que a través del consumo deviene la felicidad, como constatan los mensajes comerciales de la televisión que muestran sujetos sonrientes y plenamente realizados, tarde o temprano tendría que aparecer el cansancio.

Los gimnasios, los ultravitamínicos y las bebidas energizantes como el Red Bull tienen como fin dotar de fuerza a las personas más allá de su capacidad natural, para estar listas para el alto rendimiento que supone la vida cotidiana, en la que sólo se permite estar al 100 por ciento como mínimo. Ese 100 por ciento no es el mismo antes que después de la lata de Red Bull o que las demandantes rutinas en el *gym*. Así, el 100 por ciento de hoy está condenado a ser menor que el 100 por ciento de mañana. El mañana siempre estará ahí para poner a prueba nuestros límites e incrementar nuestro rendimiento.

El caso de Red Bull es perturbador, ya que en 2019 sus ventas superaron los 6 mil millones de euros (Bloomberg, 2020), cifra que tal vez pueda decir muy poco, pero

que fue consecuencia de que la firma austriaca, que se da el lujo de tener equipos de futbol en la poderosa Bundesliga alemana y en la Fórmula 1, entre otros jugosos negocios, vendió el equivalente a una lata de su bebida energética a cada persona del planeta, es decir, 7 mil 500 millones de latas, todas ellas autosuministradas sin ninguna prescripción médica²⁸.

Década y medio después de los trabajos de Baudrillard, emergió el filósofo coreano-alemán Byung-Chul Han con su obra célebre *La sociedad del cansancio* (2010), donde constata la aparición de enfermedades que él llama “neuronales”, detonadas por el exceso de positividad que repele la negatividad de lo extraño. La otredad y la extrañeza, categorías esenciales de la inmunidad, desaparecieron y fueron sustituidas por meras fórmulas de consumo.

Las bandas de rock que en gran número surgieron en la década de los ochentas en países de habla hispana como México, España y Argentina como parte de un movimiento cultural crítico del sistema, terminaron tocando para los monstruos del negocio del espectáculo, haciéndolos inmensamente ricos, y apareciendo en los programas de televisión del establishment. Las letras de las canciones, desafiantes en principio, fueron codificadas al punto de su domesticación y los álbumes subsecuentes sufrieron una conveniente metamorfosis para tener cabida sin complicaciones en un mundo que les auguraba jugosas ganancias.

En esa misma década de los ochentas, el entonces presidente mexicano Carlos Salinas, que dejó a la nación en una condición económica precaria al concluir su administración en 1994, comprendió muy bien que ya no era necesaria la confrontación, mucho menos un régimen cruento al estilo de las dictaduras latinoamericanas. Por ello, dotó a artistas, escritores y los llamados “intelectuales” de jugosas becas y todo tipo de estímulos, entre ellos fiscales, de manera que surgió entre ellos una peculiar amistad, una relación que rayó en el contubernio. Es famosa la fotografía que circuló en medios mexicanos donde Salinas, justo en el centro a

²⁸ Las bebidas energizantes son cocteles de alto contenido de cafeína, azúcar, vitaminas y estimulantes naturales como la taurina y el guaraná, potencialmente riesgosos para hipertensos. No es extraño que se usen en la preparación de bebidas alcohólicas, incrementando el peligro para el consumidor.

manera de gran señor, comparte afectuosamente con parte de la crema y nata de las letras y el periodismo de aquel tiempo: Gabriel García Márquez (radicado en México por muchos años), Carlos Monsiváis, Elena Poniatowska y Héctor Aguilar Camín.

Al comienzo del siglo XXI atestiguamos la proliferación de patologías como la depresión, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), el trastorno límite de la personalidad y el síndrome de desgaste ocupacional o *burn out*, a los que Han llama “infartos ocasionados no por la negatividad de los otros inmunológicos, sino por un exceso de positividad” (Han, 2012, p.13).

La violencia de la positividad, plantea Han, resulta de la superproducción, el superrendimiento y la supercomunicación que deriva, ante la sobreabundancia, en agotamiento, fatiga y asfixia. La del siglo XXI es, pues, una sociedad del rendimiento. En ella se erigen torres de oficinas, bancos, aeropuertos gigantescos, centros comerciales, gimnasios, todo para los ciudadanos que han perdido su identidad para convertirse en sujetos del rendimiento. De la sociedad disciplinaria que engendra locos y criminales, señala Han, pasamos a la del rendimiento que produce depresivos y fracasados. El sujeto del rendimiento es, por supuesto, mucho más productivo que el de la obediencia.

Han toma de Ehrenberg²⁹ la idea de que el deprimido es el individuo que no está a la altura de las exigencias o que deja de estarlo. No es fácil en la vida cotidiana mantener un ritmo de atleta olímpico. Su esfuerzo ya no es suficiente y, por agotamiento, sobreviene la depresión. No se trata sólo de un cuerpo agotado, es también un alma agotada, quemada.

Apoiado en Nietzsche, señala que el sujeto deprimido del siglo XXI es aquel animal laborans que se explota a sí mismo, voluntariamente, sin coacción alguna. Es verdugo y víctima al mismo tiempo. La depresión deviene cuando ya no “puede poder” más, por aquello del “sí se puede” o el “yes, we can”. Aunque asegura que

²⁹ Alain Ehrenberg, sociólogo francés, investigador del Centro Edgar Morin en París, entre otros roles. Se interesó en el estudio de la ansiedad del individuo en la sociedad contemporánea.

el sujeto del rendimiento está libre de un dominio externo que lo obligue a trabajar, en realidad el éxito y la felicidad son una promesa que el sistema de mercado de manera astuta ofrece como una bebida energizante para que las personas trabajen siempre a tope. “Ahora uno se explota a sí mismo y cree que está realizándose”, apunta el filósofo nacido en Seúl (Geli, 2018). Por otro lado, la imperiosa necesidad de pagar facturas y hacer frente a tarjetas de crédito saturadas, cuyo flujo sirvió para financiar esa vida material del ideal narcisista, también son un factor externo que nos demanda esa explotación y que además perpetúa el ciclo consumista, porque tan pronto como terminamos de pagar una cuenta, adquirimos nuevos compromisos como el hámster que no puede parar de mover las patas en su juguete giratorio porque si se detiene, se cae.

Ante tal exigencia, la sociedad del rendimiento, como se puede apreciar en la industria del deporte, es también una sociedad del dopaje, dice Han. Para funcionar en esos niveles de exigencia es necesaria la lata de Red Bull, los vitamínicos, las drogas y las borracheras de fin de semana que dejan al individuo exhausto y en precarias condiciones para volver a iniciar el lunes una semana bastante pesada. El dopaje es consecuencia de la conversión del ser humano en una máquina de rendimiento, que debe funcionar sin alteraciones ni averías.

“La sociedad del rendimiento produce un cansancio y agotamiento excesivos. Estos estados psíquicos son precisamente característicos de un mundo que es pobre en negatividad y que, en su lugar, está dominado por un exceso de positividad (...) El exceso del aumento de rendimiento provoca el infarto del amo”. (Han, 2012, p.41).

No es un cansancio que se quita con una siesta. Es un cansancio de quien está harto y no puede más.

La regresión infantiloides

Lo fascinante filosóficamente hablando es que cuando el sujeto va camino hacia la cumbre es en todo momento un consumidor fiel y cuando se le agotan las baterías

y se percata de que la tierra prometida no es como se la imaginaba o no le proporciona la recompensa de la felicidad eterna, entonces viene en picada, en caída libre, pero en ningún momento deja de ser un buen cliente. Si en su ascenso al éxito compró un auto o una casa, en el descenso continúa endeudándose, tratando de paliar la depresión haciendo compras de pánico existencial en el centro comercial. Aun cuando morimos, como se ha demostrado en la pandemia, somos un buen negocio para alguien más³⁰.

En este punto se produce un fenómeno muy interesante y es que la persona que tenía el propósito de hacer un superhéroe de sí mismo, al entrar en decadencia se victimiza porque el mundo no es lo que esperaba. La sociedad contemporánea narcisista reclama vorazmente sujetos a quienes victimizar porque la vida no resulta como ellos quieren, ya que son un jugoso negocio. El capitalismo está en todo. Cada día surgen víctimas aquí y allá, pero no sólo a causa del fracaso en los grandes retos de la vida, sino aun por sucesos triviales. Son damnificados de la vida cotidiana que no supieron cambiar un neumático, tuvieron problemas con la conexión de internet en una videollamada o no les respondieron un mensaje con la celeridad esperada. El ser victimista es gran cliente porque compra libros de autoayuda, traga medicamentos para la infelicidad en cantidades obscenas, asiste a talleres de *coaching* en busca del empoderamiento perdido, viraliza las redes sociales con sus problemas para beneplácito de Zuckerberg³¹ o, bien, apoya movimientos ávidos de poder y notoriedad. Todo ello sin necesidad de ser responsable de su propia vida. Siempre hay alguien a quien culpar.

Si para alguien representa un festín estas hordas victimistas es para políticos, medios de comunicación e incluso organizaciones no gubernamentales que suelen lamerse los bigotes con tanta alma desamparada por la que hay que velar. Lo más astuto de esta fábrica de víctimas, casi diabólico, es que convierten al sujeto en víctima vitalicia y no simplemente circunstancial como todos somos en algún

³⁰ En promedio, los servicios funerarios se incrementaron hasta en un 100 por ciento durante la pandemia en México (France24, 2020).

³¹ En la lista de Forbes de los hombres más ricos del mundo de abril de 2021, Mark Zuckerberg, creador de Facebook, ocupa el quinto lugar con una fortuna calculada en 97 mil millones de dólares.

momento, al tiempo que se empeñan en imponer la superfelicidad como objetivo insoslayable. Es decir, el sujeto victimizado vitalicio tendrá necesidad de pagar una terapia 800 pesos la hora con un psicólogo de la felicidad y comprar los nuevos libros de Walter Riso y Daniel Goleman para retomar su camino hacia la cumbre. La psicología positiva, que siempre estuvo ahí para alentar a la gente hacia su frenética búsqueda del éxito apoyada en las tantas investigaciones, fórmulas, mensajes y consejos reiterados de las ciencias de la felicidad, sigue ahí revoloteando al sujeto en picada. No se retira. Incansablemente, continúa bombardeándole con su positividad para que de una u otra forma regrese a las hostilidades.

El victimismo es una industria altamente lucrativa. Sin embargo, si de por sí ser feliz es cosa de alquimistas, ir por la vida cargando la pesada losa de la condición victimista lo hace un objetivo inasequible. Además, el resentido y el frustrado nunca han sido un modelo de felicidad a seguir. De hecho, son altamente peligrosos como demostró Hitler (Miller, 2018), quien sedujo a generaciones de jóvenes maltratados y que después usó como carne de cañón en su locura hacia la conquista del mundo³².

La psicoanalista española Beatriz García aborda el tema en un breve pero magistral ensayo titulado “Víctima, pero ¿de qué?”.

“El fenómeno de la victimización, definido como la proliferación del número de personas que se sitúan bajo este nombre de víctima (de violencia de género, del terrorismo, de delitos violentos, de accidentes, de enfermedades varias...) así como la colectivización de las víctimas bajo rasgos de identificación comunes, es un fenómeno de la modernidad” (García, 2018).

³² Alice Miller -filósofa, socióloga y psicóloga polaca- dedicó gran parte de su obra al estudio de la pedagogía venenosa y violenta en extremo a lo largo de la historia, y sus efectos en el cuerpo del maltratado. Esos violentos métodos encontraban formas que rayaban en lo absurdo, como el padre que exigía a sus hijos levantarse de la mesa en cuanto observaba que estaban disfrutando los alimentos. Esa violencia infligida a los niños se reproduce en la vida adulta y ha encontrado en diversos personajes distintas formas de expresión disociativa, es decir, cuando el cuerpo lo manifiesta a través de enfermedades físicas como fue el caso de Nietzsche. En otros casos, se sabe de dictadores como Hitler que no fueron respetados de niños y de grandes trataron de ganarse el reconocimiento por medio de la fuerza con ayuda de su poder desmedido.

La especialista refiere que en el libro *La tentación de la inocencia*, el sociólogo Pascal Bruckner asegura que en las sociedades tradicionales se podía culpar de la desdicha al oscurantismo de la iglesia, a las presiones sociales, la familia o la arbitrariedad de las instituciones. Sin embargo, hoy en día, ¿a quién se debe culpar de esas desgracias?

“Paradójicamente, ‘reparación a las víctimas’ es uno de los sintagmas prevalentes de nuestra época. Cuanto más libre se presenta el sujeto moderno, más propenso parece a invocar la culpabilidad de un otro responsable. Ayer los sujetos denunciaban las intromisiones intolerables de la sociedad en sus vidas y hoy acusan a la sociedad de abandonarlos a su suerte por autorizarlos a ser ellos mismos. La tristeza por no haber gozado de todo lo que anhelaban, la sensación de haber sido estafados, timados, decepcionados en lo más profundo. La vida del hombre libre tiene estructura de promesa, y cada uno de nosotros está sujeto a pensar que se merecía algo mejor y debería recibir una compensación” (García, 2018).

La modernidad celebró la liberación del yugo de la tradición y la autoridad, la conquista de mayoría de edad del ser humano, la adultez de la humanidad. Esta alegría de la libertad, sin embargo, fue desvelando progresivamente el rostro del desconcierto. En las democracias modernas, el ciudadano está libre de cualquier sujeción a la jerarquía y puede construir su propio camino. Paradójicamente, esta libertad puede resultar un tormento. No todo el mundo está preparado para asumirla. El adiós a la antigua seguridad dio paso a la proliferación de subjetividades frágiles. La vieja casa de los abuelos, donde habitaban las familias en manada, no suponía tantos sobresaltos económicos como los que impone pagar una renta mensual por una vivienda minúscula o la hipoteca bancaria de ese departamento que materializó la emancipación del individuo libre.

La libertad, considera García, es un regalo con su dosis de veneno, ya que ahora le corresponde a cada quien la tarea de construirse y de encontrarle un sentido a su existencia. No obstante, ser uno mismo es un esfuerzo enormemente agotador. El

individualismo desplaza el centro de gravedad de la sociedad hacia el individuo, de modo que si algo falla, uno mismo es su propio obstáculo.

Aquí se presenta otro fenómeno fascinante, porque del proceso victimista se desencadena otro, como reacción química, hacia la infantilización del sujeto. Es decir, el individuo victimizado presenta una regresión a etapas de rasgos infantiloides, un volver a ser niño para hacer frente y si se puede escapar a la frustración del presente. En efecto, el victimista se convierte en un niño que hace berrinche cuando no obtiene lo que quiere. Si los berrinches infantiles no resultan inocuos, los de gente adulta, menos. Aquí es donde suelen producirse las crisis mentales, los ataques de ansiedad, los colapsos emocionales que el mundo de la psicología y la psiquiatría sólo sabe afrontar con medicamentos. Una vez que la mente del sujeto naufraga, la siguiente parada es el centro psiquiátrico, donde se le prescribirán medicamentos para los próximos años.

“La infancia es hoy objeto de adoración. Pero no se trata de que hoy se ame más a los niños. Lo que se ama es la despreocupación que caracteriza a la infancia. Se piensa que el niño no tiene que escoger ni responsabilizarse de sus elecciones. No es que los niños tengan más derechos, más bien hay una especie de reivindicación de cada cual del derecho a ser niños eternos, libres del cansancio de ser adultos responsables, capaces aún de creer en otro que garantiza una vida feliz y sin dolor, muerte, enfermedad o maldad” (García, 2018).

En su espléndido estudio introductorio al segundo volumen de las obras de Kant editadas por Gredos en 2015, Maximiliano Hernández considera que el curso de la historia ha ido precisamente en sentido contrario de lo proclamado por la ética crítica.

“Más cuestionable parece, sin embargo, la actualidad de Kant cuando contemplamos la mentalidad hedonista de nuestra sociedad de consumo y sus manifestaciones de infantilismo, clientelismo y delegación de responsabilidades, así como el nuevo espíritu victimista, con su ideología de

la inocencia absoluta basada en la sola negatividad del dolor” (Hernández en Kant 2015, p. XI).

Kant, por supuesto, no tiene la culpa.

En el feminismo, según observa la intelectual mexicana Marta Lamas (2018), muy probablemente la feminista más prestigiada del país, movimientos como el #MeToo han ido en sintonía de esa oleada victimista. Lamas recoge el desplegado publicado en el diario Le Monde, firmado por escritoras, artistas y psicoanalistas francesas, en el cual denuncian el extremismo de considerar todo requerimiento sexual por parte de los varones como acoso.

“Esta fiebre de enviar a los ‘puercos’ al matadero, lejos de ayudar a las mujeres a lograr su autonomía, sirve en realidad a los intereses de los enemigos de la libertad sexual, extremistas religiosos, los peores reaccionarios, y de aquellos que estiman en nombre de una concepción sustancial del bien y de la moral pública que va con él, que las mujeres son seres ‘aparte’, infantes de rostro adulto, reclamando ser protegidas” (Lamas, 2018, p.85).

El paradigma equivocado

No es, desde luego, que nadie se haya dado cuenta que algo no está funcionando, que algo anda mal. Sin embargo, se ponen en entredicho los medios y las formas, mas no los fines. El éxito y la superfelicidad siguen siendo los propósitos fundamentales. Nadie cuestiona las nociones y los propósitos. En este sentido, la interpretación del desastre es que no logramos ser lo que queremos porque algo anda mal por ahí, algo se descompuso, pero no porque lo que perseguimos sea un total despropósito que apenas comprendemos ambiguamente.

Camps (2019) observa que una sociedad poco ducha en el pensamiento crítico, no se cuestiona si las expectativas están equivocadas, simplemente atribuye la infelicidad a una realidad con la que no contaba. Nadie se pregunta si aquello que buscamos con tanto afán y la forma en la que lo buscamos en verdad puede ser

factible. La gente alimenta sus creencias con videos que vio en Youtube o en Tiktok; esas son sus fuentes de conocimiento, sus marcos teóricos, donde jamás se cuestiona nada sino que se incrementa su ya de por sí voraz apetito de gloria.

“La felicidad como tal no puede ser un derecho de las personas, aunque no es infrecuente frivolar con esta idea cuando se proclaman derechos sin ton ni son. Lo que sí se puede y debe afirmarse como un derecho universal es la búsqueda de la felicidad” (Camps, 2019, p.103).

Esa felicidad en la sociedad de consumo equivale a consumir, dice la filósofa española, y no tolera un placer sin fisuras. Esa vida feliz reclama una existencia sin emociones negativas, sin dolor, sin raspones ni sobresaltos. En la sociedad del rendimiento de deprimidos y frustrados, hay seres que no se aguantan a sí mismos, que pretenden curar con píldoras su melancolía y tristeza, oportunas recetas prescritas por un terapeuta que no tiene ningún interés en explorar en las causas del dolor espiritual.

Es la renuncia al carácter formativo del dolor y el sufrimiento. No es esto, de ninguna manera, una apología del masoquismo y tampoco es necesario mandar a nadie a un campo de concentración, pero prescindir del dolor, en muchas ocasiones inevitable. es también una forma de prescindir de una enseñanza para el espíritu humano. Lo explica Nietzsche (2002, p.225):

“Hedonismo, pesimismo, utilitarismo, eudemonismo: todos esos sistemas que miden el valor de las cosas según el placer o el dolor que les acompañan, es decir, según circunstancias accesorias, son ingenuidades y maneras de pensar sin profundidad; el hombre que siente en sí facultades constructivas y una consciencia de artista, no puede contemplarlas más que con ironía y compasión (...) Nuestra compasión es de una esencia más elevada y de más vastos horizontes; nosotros vemos al hombre empequeñecerse y vemos que sois vosotros quienes lo empequeñecéis (...) Deseáis, si es posible, abolir el sufrimiento y no hay ‘posible’ más insensato; en cuanto a nosotros, nos parece que preferiríamos hacer la vida aún más elevada y difícil que nunca. El bienestar, tal como vosotros lo entendéis, no es un fin para nosotros; es el

fin de todo, un estado que al punto hace al hombre tan ridículo y despreciable que nos hace desear su desaparición. La disciplina del sufrimiento, del gran sufrimiento, ¿no sabéis que esta disciplina es la que ha llevado al hombre hasta la cima de su ser? Esta tensión del alma en la desgracia, que le da energía, su sobresalto ante los grandes cataclismos, su ingeniosidad y su valor para soportar la desgracia, para desafiarla, para interpretarla y para utilizarla, todo lo que le ha sido dado al hombre de profundidad, de misterio, de máscara, de ingenio, de astucia, de grandeza, ¿no lo ha ganado mediante el sufrimiento, mediante la disciplina del gran sufrimiento?”.

En su nuevo libro *La sociedad paliativa*, editado en 2020 en plena pandemia del coronavirus, Han apunta que la sociedad ha desarrollado una fobia al dolor, en la que ya no hay lugar para el sufrimiento. Es la algofobia³³ que deriva en una anestesia permanente. Trata de evitar todo estado doloroso, ya sea personal, emocional o social. El dolor es la negatividad por excelencia. No hay cabida para él en la sociedad de la positividad. No hay espacio para el conflicto. En la psicología positiva se entiende la resiliencia como una forma de potenciar el rendimiento. El objetivo es convertir al sujeto en un ser de rendimiento, insensible al dolor y continuamente feliz. Sin embargo, el dolor es una señal cifrada para entender la realidad, no sólo la individual sino colectiva. Por ello, aun la política, huyendo del dolor y el conflicto, sólo alcanza a tomar medidas paliativas (Han, 2021).

De vuelta a Camps, cita a Pascal al señalar que la desdicha de los hombres se debe a que no saben permanecer en reposo en una habitación. La felicidad supone asumir la imperfección. El problema está en conceder al éxito la mayor fuente de felicidad, lo cual envenena todo alrededor.

La felicidad ha quedado rebajada a un bienestar cada vez más material y que, a su vez, depende de la acumulación de riqueza. Por ello, “la búsqueda de la felicidad acaba siendo una carga a veces insoportable para el ser humano que se ve

³³ Fobia al dolor. Miedo inusual y persistente al dolor.

impotente para emular a los que más tienen. La idea que prevalece es que lo bueno es poder disfrutar del dinero, no de los amigos” (Camps, 2019, p.88).

Aquí Camps pone el dedo en la llaga, porque es imposible que la gran mayoría de las personas alcance esos ideales materiales que en realidad están reservados para unos cuantos. No cualquiera puede tener una casa en la playa, un automóvil deportivo último modelo y viajes a los destinos turísticos de moda. ¿El ser humano incapaz de conquistar esos lujos se da por vencido en la búsqueda de esta forma de felicidad? La respuesta es “no”.

El consumidor imperfecto

Desde Marx, es larga la lista de estudiosos que han resaltado los inconvenientes de esas desigualdades sociales. Pierre Bourdieu (2011) habla de una estructura rígida, prácticamente con nulas posibilidades de abolir esas desigualdades, en las que se ejerce una violencia simbólica, más allá de la económica, que es un fundamento poderoso del orden social.

En *La sociedad del miedo*, el sociólogo Heinz Bude (en Álvarez Terán, 2021) resalta que en el mundo ha surgido un temor colectivo ante la existencia de una clase peligrosa que perturba el orden social, bárbaros que se infiltran por todos los agujeros y que, además, y esto deriva en toda clase de protestas de las clases altas, suelen ser subsidiados de una u otra manera por el Estado como resulta ser el caso de los migrantes y de los desempleados.

Bauman (en Álvarez Terán, 2019) señala que el neoliberalismo, que desde la década de los noventas ha ampliado desmesuradamente la brecha entre ricos y pobres, inyecta violencia a nuestras vidas y temor en la política. El mundo actual expone un aumento sustancial de la violencia. El mercado excluye al individuo como trabajador, pero dispara su voracidad como consumidor o bien lo incluye en la esfera de lo laboral, pero en un claro estado de precariedad. Existe un grupo de consumidores deficientes, desposeídos que son impulsados a consumir, pero que

no pueden hacerlo, es el consumidor imperfecto que se ve a cara a cara con su propia inutilidad que lo coloca en una posición ausente de dignidad y humanidad.

En la investigación para la escritura del libro *Demasiado odio*, la socióloga mexicana Sara Sefcovich viajó y convivió con familias de estados como Michoacán y Tamaulipas abatidos por la violencia del narcotráfico. La investigadora suponía que era posible concientizar a las madres de los jóvenes involucrados en el crimen organizado para que ellas mismas persuadieran a sus hijos de no delinquir.

Es común en México que las personas involucradas en grupos criminales no delinquen por hambre, sino por codicia. Valiéndose de métodos sanguinarios que no conocen límites, secuestran y matan para despojar a sus víctimas, que no precisamente tienen que ser ricos, de cientos de miles de pesos y si se puede, millones. Una familia con un patrimonio modesto puede enfrentar la exigencia de un grupo criminal de pagar rescates onerosos que derivan en la pérdida de prácticamente todo lo que tiene. No es más que el deseo voraz de ser un consumidor de primer orden y acumular todas esas riquezas que se exhiben en los medios de comunicación que los grupos delictivos se lanzan a arrasar con lo que se les ponga enfrente, sin ningún freno político, policiaco o, peor aún, familiar. Las familias, de hecho, se ven beneficiadas de esas riquezas de procedencia ilícita.

“Para mi sorpresa, en todos los grupos con los que me reuní durante casi dos años encontré que las madres no estaban dispuestas a sacrificar los beneficios que reciben de la delincuencia aun a costa de que pueden encarcelar y hasta matar a sus hijos (...) Preferían recibir un refrigerador, una lavadora, la televisión o el tinte para el pelo que la vida de su hijo” (Poniatowska, 2021).

Sefcovich señala que las madres de los delincuentes les lloran si algo les ocurre; por supuesto que les aman, pero están de acuerdo en que se unan a las filas del narcotráfico y, con sus excepciones, no educan a sus hijos dentro de la mínima estructura ética y no rechazan esos artículos producto de la vida delictiva.

Parafraseando a Bauman, en todos los sentidos es peligroso ser pobre.

La salida fácil

En efecto, algo anda mal. La promesa de la modernidad de conquistar la incertidumbre o al menos desgastar a ese monstruo impredecible de mil cabezas ha quedado incumplida. Se suponía que ya no necesitaríamos a la suerte para lograr bienestar y felicidad, pero en cambio, considera Bauman (2011), hemos adquirido una condición muy similar a la del plancton que es fuertemente zarandeado por la corriente.

Resultaba muy sospechoso que cada persona pudiera hacer lo que quisiera y ahora “escudriñamos cielo y tierra con poco éxito, y casi nunca encontramos lo que estamos buscando, mientras nuestros gritos de socorro en general quedan sin respuesta” (Bauman, 2011, p.136).

El sociólogo polaco retoma de Ulrich Beck el planteamiento de que somos individuos también por decreto, por ello se espera que cada quien por su cuenta busque y encuentre respuestas individuales a los problemas creados socialmente. Ahí radica el desamparo. Las personas deben idear soluciones biográficas a contradicciones sistémicas.

En esas soluciones improvisadas, la gente pretende tomar de la vida sólo lo placentero y hace a un lado lo que no le gusta como si estuviera comiendo langosta. Como si las personas fueran triángulos de pizza de los que se desecha las orillas. Estamos lejos de entender que la contingencia, el azar, el capricho, la ambigüedad y la irregularidad no son producto de grandes errores ocasionales, sino rasgos inalienables de toda existencia, inextirpable de la vida social e individual de los seres humanos (Bauman, 2011, p.133).

Uno de los aspectos de la vida donde el ser humano está empecinado en tomar sólo lo bueno es en el amor y la sexualidad. Como ha apuntado Bauman (2018), en el siglo XXI se espera que el sexo sea autosuficiente, que se sostenga por sus propios pies, sin necesidad de recurrir a sentimentalismos. Eso no ha hecho sino incrementar la frustración. Si acaso, la victoria del sexo sobre las relaciones

tradicionales ha sido pírrica. Es una pócima mágica que produce dolores y más sufrimientos de los que prometía remediar. Se aspira, pues, a una felicidad sin ataduras ni efectos secundarios.

Es la insoportable levedad del sexo, sentencia el también filósofo. “El homo sexualis está condenado a permanecer en la incompletitud y la insatisfacción” (Bauman, 2018, p. 60). Las salidas fáciles no llevan a nada bueno.

Como plantea Camps, no hay pensamiento crítico, cuestionamientos de fondo que alcancen a desvelar las verdaderas causas del problema.

“Si la felicidad prevista no llega a materializarse siempre está la posibilidad de echarle la culpa a una elección equivocada antes que a nuestra incapacidad para vivir a la altura de las oportunidades que se nos ofrecen” (Bauman, 2018, p.80)

La tecnología juega un papel fundamental en esta soledad narcisista del siglo XXI. Los celulares son el refugio para cuando la multitud se vuelve intolerable. Éstos permiten conectarnos pero, al mismo tiempo, mantenernos a distancia. Las conexiones demandan menos esfuerzo y sólo basta apretar una tecla para darlas por finalizadas.

“La distancia no es un obstáculo para no conectarse, pero no conectarse no es un obstáculo para mantenerse a distancia. Estar conectado es más económico que estar relacionado, pero bastante menos provechoso en la construcción de vínculo y su conservación” (Bauman, 2018, 88).

En un mundo agobiado por el miedo, donde el supuesto amor a sí mismo no es más que odio encubierto a sí mismo porque en el fondo el sujeto se sabe poca cosa, las redes sociales han privatizado nuestra necesidad de reunirnos, de vernos y hablarnos, de tocarnos y olerarnos. Bauman señala que las citas por internet y aplicaciones de encuentros casuales como Tinder, jamás hubieran tenido éxito sin la desaparición de las relaciones de tiempo completo. Ya no es necesario estar ahí cada vez que haga falta, lo cual es una de las condiciones indispensables en las relaciones de pareja, de amistad y familiares. El ama a tu prójimo como a ti mismo

ha perdido sentido. El único propósito es sobrevivir al otro. Pedirle a la gente que construya relaciones significativas con los demás es pedirle demasiado.

“(Estamos ante) el homo consumens, ese comprador solitario autorreferente y sólo preocupado por sí mismo que ha hecho de la búsqueda del mejor precio una cura para la soledad y reniega de cualquier otro tratamiento” (Bauman, 2018, p. 96).

En la persecución de la felicidad enmarcada en una sobreexposición a la tecnología, da la impresión de que la vida se ha convertido en un comercial de televisión, un interminable evento psicótico masivo donde la realidad ya no tiene cabida. “La triste consecuencia es que ya no sabemos que hacer con el mundo real”, dice Baudrillard (2016, p.65).

La tecnología no sólo ha atrofiado nuestras habilidades sociales, sino que la irrupción de lo virtual y el llamado tiempo real han venido a pulverizar el acontecimiento presente (Baudrillard, 2008). El tiempo real es violencia contra el tiempo mismo y contra el acontecimiento. La instantaneidad de lo virtual quita profundidad al hecho. O sea, que mientras más se afane una persona en narrar lo que está viviendo a través del móvil, menos atención pondrá en el hecho mismo y éste será menos disfrutable. Lo que se pensaba que sería disfrutable, como unas vacaciones o una reunión en un bar, pierde sustancia al ser pasado por lo virtual. Al entrar en la escena de lo virtual se acabó la realidad.

El fracaso produce frustración y resentimiento. No debe sorprender el hecho de que se busque resolver el odio con el odio:

“Necesitamos a alguien para odiar porque necesitamos a alguien para culpar de nuestra abominable e intolerable condición y de las derrotas que sufrimos cuando intentamos mejorarla y volverla más segura. Necesitamos a ese alguien con el fin de descargar (y en consecuencia, con suerte, mitigar) la devastadora sensación de nuestra escasa valía. Para que esa descarga sea exitosa, sin embargo, es preciso que la operación encubra meticulosamente todas las huellas de una vendetta personal. Es imperioso mantener en

secreto el estrecho vínculo entre la percepción del odio que nos causa el blanco elegido y nuestra frustración acumulada. Venga de donde venga el odio, preferimos explicar su presencia, a quienes nos rodean y a nosotros mismos, por nuestra disposición a defender nuestras cosas buenas y nobles que esos individuos maliciosos y despreciables denigran y amenazan con destruir; haremos todo lo posible para demostrar que la razón para odiarlos, así como nuestra determinación para librarnos de ellos, proceden de nuestro deseo de mantener en pie la sociedad ordenada y civilizada (y obtienen justificación con él). Insistiremos en que odiamos porque queremos eliminar el odio del mundo” (Bauman, 2011, p.213).

Habla Baudrillard sobre esas soluciones fáciles, que más bien llegan a complicarlo todo más de lo que estaba:

“Desesperados por tener que afrontar la alteridad, la relación dual, el destino, inventamos la solución más fácil: la libertad (...). Desesperados por la cuestión de la finalidad, la salvación o el ideal, nos inventamos la solución más fácil: la felicidad” (Baudrillard, 2011, p, 42).

Tan desesperados estamos en nuestro romance con la soledad, pero no esa soledad que incuba la creatividad, la introspección y la contemplación, sino la soledad narcisista de quien piensa que no necesita nada de nadie, que nos estamos dando por vencidos en las relaciones con la otredad y las hemos canjeado por relaciones con mascotas, en particular con perros y gatos. Los hijos están dejando de ser opción debido a lo costoso que es mantenerlos hasta después de la universidad.

Los hijos, ese objeto de consumo emocional, resultan la compra más onerosa que el consumidor promedio puede permitirse. En un mundo que ya no es capaz de ofrecer empleos fijos, tener hijos es la decisión más estresante a la que una persona pueda enfrentarse, porque no sólo hay que sacrificar la carrera y planes personales, o parte de ellos, sino que cuestan más que un auto lujoso, una casa o un crucero alrededor del mundo (Bauman, 2018).

Por ello, no es poco frecuente descubrir que el sujeto que se jacta de su soledad tiene dos o tres mascotas en casa. Esto es, a decir de Baudrillard (2019), porque el animal doméstico, reducido a objeto ideal, exalta mi persona en lugar de restringirla. Si llego tarde una hora a una cita con un amigo, probablemente éste ya se habrá marchado o estará muy enfadado. Si llego tarde una hora a casa y mi perro me está esperando, me va a recibir con mayor gusto, se desbordará en muestras de cariño y moverá la cola con más entusiasmo de lo habitual. Entre más se demora el amo, más fuerte el perro agita la cola.

Eso es lo que estamos buscando: alguien que nos mueva la cola sin reprocharnos nada.

Capítulo 5

La complejidad del mal, la complejidad de la cura

Llamémosle Laura. Nombre ficticio, caso real. Diecinueve años. Su vida funcionaba en forma moderadamente aceptable. Tenía una pareja a la que amaba, una amiga muy cercana con la cual compartía un departamento y una carrera universitaria en marcha. La danza era una de sus principales pasiones y le dedicaba buena parte de sus esfuerzos. No era la persona más feliz del mundo o, al menos, no era ingenuamente feliz. Es decir, estaba consciente de sus limitaciones y carencias. Tenía dudas y temores, conflictos y desencuentros, como es normal. No buscaba la felicidad donde se busca regularmente en la actualidad, en el consumo y la banalidad, aunque sí persiguiendo el éxito haciendo lo que le apasiona, imponiéndose metas elevadas. Su vida tenía sentido y la disfrutaba, pero las exigencias eran considerables.

De pronto la vida comenzó a descomponerse. Su relación amorosa se vino abajo y el novio con el que dormía prácticamente todos los días se marchó, aduciendo cierta inseguridad respecto a la relación y el rumbo que llevaba su propia vida. Hizo todo lo posible para impedir que se marchara, pero de nada sirvió. No hubo ruego que convenciera al muchacho de cambiar de opinión. Después se fue su amiga. La situación económica no era la mejor para ella y tenía que regresar a la casa de los padres. También le suplicó que no se fuera, pero tampoco funcionó.

Un día, Laura se encontró sola. Lo que estaba funcionando bien, había dejado de funcionar. De hecho, ya no existía. Se había esfumado en un santiamén. El desmoronamiento le hizo preguntarse sobre el sentido de todo lo demás, si tenía caso seguir estudiando, si la danza valía la pena como proyecto de vida y si ella era la persona que debía ser. El éxito era ahora un sueño imposible. No tardó en entrar en crisis. No eran solo la dureza y los golpes de la vida que, por supuesto, duelen,

sino la humillación de la golpiza. No es lo mismo el golpe en sí que lo indigno de ser golpeado y no poder defenderse. Su día a día no dejó de descomponerse. De repente ya no tuvo dinero suficiente para cubrir los gastos; bebía y se drogaba de más, y de vez en cuando amanecía con un desconocido del otro lado de la cama. Lo siguiente que recuerda es que cuando sobrevino el shock, despertó en un hospital psiquiátrico donde los médicos convirtieron los golpes de la vida en un asunto de mera química neuronal que debía ser tratado con un buen surtido de medicamentos psiquiátricos en grandes cantidades.

Le prescribieron fluoxetina, sertralina, hidroxizina, gabapentina, venlafaxina, desvelafaxina, clonazepam, diazepam, olanzapina, quetiapina, risperidona³⁴. Con sólo 50 kilogramos de peso, ingería medicamentos suficientes como para anestesiarse a un mamut. El tratamiento psiquiátrico exigía que la chica no recibiera atención psicológica. Ocurrencias de los médicos. Por nada del mundo podía hablar de lo que le había ocurrido. Ni siquiera con un psicólogo de la felicidad que sólo le habría dado una especie de mantenimiento como el que se le da a los autos, para regresarla tal cual al mundo que la enfermó. No había nada que negociar con Laura en tanto ser, un ser que sufre. Los médicos sólo se las verían con su cerebro en tanto ente.

La chica vivió la primera parte de su adultez pensando que algo malo había en su cerebro, como si un cable hubiera hecho corto circuito o se le hubiera zafado un tornillo, idea respaldada por el diagnóstico de los médicos: trastorno límite de la personalidad. El DSM, la biblia de la psiquiatría, no podía mentir. Ella presentaba la mayor parte de los síntomas y, por lo tanto, padecía la patología. Estuvo dopada durante dos años. Cuando se le pasó un poco el aturdimiento causado por los medicamentos³⁵, se dio cuenta que los problemas que habían desencadenado la crisis aún estaban ahí y que tarde o temprano tendría que atenderlos.

³⁴ Los principales grupos de medicamentos psiquiátricos son los antidepresivos, ansiolíticos y antipsicóticos, y algunos como la quetiapina tienen más de una función, pues se utiliza como antipsicótico y antidepresivo..

³⁵ Los efectos de los fármacos de uso psiquiátrico son tan comunes como variados. Van desde fatiga recurrente, jaquecas, falta de apetito y de deseo sexual, hasta despersonalización e incluso daños cerebrales permanentes como asegura el investigador danés Peter Gotzsche (Mediavilla, 2016).

Un día, harta de los efectos secundarios de haberse tragado la farmacia entera, se armó de valor y fue al hospital a solicitarle a los médicos que suspendieran el tratamiento y le permitieran vivir sin medicamentos. El destino, sin embargo, le jugó una mala pasada. Otras más. Antes de ingresar al hospital, tuvo una discusión con su padre. La enésima discusión con él. Eso la alteró. Cuando la vieron los médicos, ellos mismos se alarmaron y poco faltó para que la internaran de emergencia. No sirvió de nada que ella se esforzara en explicarles que estaba bien, que simplemente había tenido una discusión con su padre. En realidad, les dijo, ella iba para que le retiraran los medicamentos, no para que le dieran más. No lo logró, por supuesto. No tuvieron ninguna intención de comprenderla. Los especialistas estaban muy preocupados porque descubrieron los ojos llorosos como resaca de la discusión con su padre. Lo único que consiguió fue que le renovaran el tratamiento por seis meses más. Ese fue su castigo por reñir con su padre, por perder la elegancia y el aplomo. Los psiquiatras no soportan los ojos llorosos ni las narices enrojecidas. Siempre están prestos a suministrar píldoras porque seguro algo anda mal en el cerebro. No en la vida, sino estrictamente en el cerebro. Según ellos.

Resulta muy interesante y hay que poner mucha atención en el hecho de que causa tanto o más dolor las pérdidas y los fracasos de la vida, como la interpretación que se hace de ellas, porque regularmente ésta involucra una desvalorización narcisista del sujeto. Es decir, le duele que ser abandonado por su pareja, porque pierde a la persona que ama, pero duele tanto, y a veces más, que eso no coincida con lo que piensa o espera de sí o con lo que cree que debe ser. Son muy comunes los ataques de ansiedad causados no por el problema en sí, sino por la forma en que el sujeto interpreta el hecho, en especial en personas que demandan de sí mismas niveles de perfección, una imagen envidiable a los ojos de los demás.

Por ejemplo, alguien puede tener una elevada percepción de sí mismo, ideas de desbordada grandiosidad sobre su persona. Si ese sujeto es abandonado por su pareja, la pérdida le significará dolor, por supuesto, pero lo que le conducirá a la crisis será la humillación de haber sido abandonado. “Esto no me puede estar

pasando a mí”, piensa. Su interpretación del hecho es que en realidad no vale lo que debería o que el mundo y las personas le tratan de manera injusta.

La enfermedad mental de nuestro tiempo es, en su mayoría, un problema epistémico y hermenéutico³⁶. El ser humano cuenta con un conocimiento para comprender el mundo y ese conocimiento es el material con el que interpreta los sucesos de su existencia. En palabras de Bañeras (2017), ese conocimiento de sí mismo y del mundo es la cosmovisión del sujeto, que en muchas ocasiones no son más que creencias, prejuicios o meros dogmas, que son la base para entender el mundo, las relaciones sociales y a nosotros mismos.

No se trata, de ninguna manera, que el individuo haga una interpretación analógica que propone Beuchot (2016), es decir, aquella sensata, prudente y moderada como aconsejaría la *phronesis* aristotélica, sino más bien la univocista que pretende una exactitud absoluta y que no está abierta a otras posibilidades, a otro debate, o bien la equivocista que se refugia en lo oscuro, en la ambigüedad, lo excesivamente abierto y laxo, en un surrealismo extremo. La interpretación analógica se ubica en un punto intermedio. La psicología suele agazaparse en la neurosis univocista de su DSM y el psicoanálisis en el delirante equivocismo lacaniano³⁷.

Hay, en efecto, una necesidad de explicar la vida. Dice Peter Sloterdijk (2015, p.11):

“El ser humano es el animal al que hay que explicar su situación. Si levanta la cabeza y mira sobre el borde de lo obvio, lo agobia la desazón por lo abierto. La desazón es la respuesta adecuada al superávit de lo inexplicable sobre lo explorado. Pronto se manifiesta así una desazón en las preguntas por el origen, finalidad y significado de la situación humana. Los filósofos griegos mitificaron esa desazón como ‘asombro’ (thaumazein), suponiendo que ese sentimiento era intelectualmente estimulante y existencialmente

³⁶ Hermenéutica: El arte y ciencia de la interpretación (Runes, 1981).

³⁷ Jacques Lacan es la figura más prominente del psicoanálisis después de Freud. Venerado tanto como criticado por su particular estilo delirante de entender el psicoanálisis. Por ejemplo, Vargas Llosa (2016), citando a Revel, señala que Lacan no sólo frivoliza y enreda grotescamente a Freud, sino que lo usa para levantar un vanidoso monumento a sí mismo. “Para quienes hemos perdido muchas horas tratando de entender a Lacan (sin conseguirlo), la dura crítica que le merece a Revel resulta alentadora”, escribe el Nobel.

elevado siempre. Los románticos siguieron a los filósofos. Elevaron el fenómeno a la categoría de arcano. Quisieron reconocer en él la fuente de la poesía, como si el asombro fuera la reacción de la cotidianidad ante el misterio. Descartes fue el primero que desmitificó el asombro presentando el *étonnement* como la primera y más desagradable entre las 'pasiones del alma'. Que no puede ser nunca más que mala. En cualquier caso, nunca pudo liberarse al sentimiento cotidiano del desagradable carácter de la situación. No conoces los inicios, los finales son oscuros, en alguna parte entremedias has sido abandonado. Estar en el mundo significa estar en lo oscuro”.

Tal vez el primer capítulo de este estudio ha quedado lo suficientemente lejos, por lo que no debería estar de más recordar al lector el tremendo poder de la industria farmacéutica. Hornstein (2013) subraya que a principios de siglo era la más lucrativa en Estados Unidos hasta que fue desplazada por la minería, el petróleo y la banca comercial. Por eso cuando se debate con las neurociencias y psiquiatría, que creen saberlo todo, se piensa que es como subirse al ring a pelear contra Mohamed Ali. Pero no es así. Sólo hay que escarbar un poquito y no dejarse deslumbrar por los grandes yates, los viajes en primera clase y las lujosas mansiones de los beneficiarios de tan opulento negocio. Si ellos y sus neurociencias dicen patrañas como que un beso es igual a comerse cuatro chocolates, encuentran siempre medios de comunicación que les celebran el absurdo, sin ningún cuestionamiento lúcido de por medio. Son capaces de causar desabasto de chocolate sólo con sus ocurrencias.

De acuerdo con información de la revista Newsweek que data de febrero de 2010, los psicofármacos no funcionan más que un placebo y, en muchos casos, sus efectos secundarios son tan adversos que mejor sería tomar el placebo. Un estudio de grandes proporciones basado en investigaciones realizadas entre 1980 y 2009, determinó que había poca evidencia de que los antidepresivos tuvieran efectos específicos comparados con los placebos para pacientes con depresión leve y

moderada. Los placebos, de hecho, resultaron tan eficaces como los medicamentos en el 75 por ciento de los casos.

Ante la insistencia de las neurociencias de que el cerebro es un sistema químico, Hornstein (2013) aclara que se trata, más bien, de un sistema químico complejo.

“Los sufrimientos psíquicos deben ser abordados desde el paradigma de la complejidad. Y así entendemos el desequilibrio neuroquímico presente en los estados de ánimo, debido a la acción conjunta, y difícilmente deslindable, de la herencia, la situación personal, la historia, los conflictos, la enfermedad corporal, las condiciones histórico-sociales, las vivencias, los hábitos y el funcionamiento del organismo”.

El lugar de la filosofía aplicada

La filosofía es práctica. Eso dice Sartre (2002). Podríamos convocar a una multitud de filósofos que apoya esta idea, que de hecho existen, pero se convertiría en un ejercicio ocioso para tratar de probar lo evidente. Como si para llegar a la verdad necesitáramos quórum. Y es que podríamos hacer exactamente lo mismo para tratar de demostrar justamente lo contrario. En todo caso, ¿a los cuantos autores podríamos concluir que, en efecto, la filosofía es práctica? ¿Y a los cuantos podríamos concluir completamente lo contrario, que no lo es?

Aristóteles (2002) escribió que el acto de filosofar era una huida de la ignorancia, se persigue el saber por afán de conocimiento y no por utilidad alguna. Pero acaso ¿no es útil algo que nos permite huir de la ignorancia? Por esta vez, permitámonos disentir del maestro. Ese es nuestro deber filosófico. Atendiendo a Descartes y a nuestro espíritu filosófico, desconfiemos y tomemos el camino de que sí, la filosofía es práctica y que tiene, en verdad, una utilidad. Y si es práctica también es aplicada. Que esta investigación sea evidencia suficiente para probar que la filosofía sirve para entender y aun tratar de proponer soluciones acerca de uno de los principales peligros que afecta a la sociedad contemporánea. El trabajo filosófico nos ha

permitido en la presente investigación comprender un problema sobremanera complejo que aqueja a todo el mundo. Más práctico no se puede.

Dicho axioma sobre la practicidad de la filosofía no necesita validación en lo que dice uno u otro filósofo al respecto, sino porque nosotros mismos en nuestro ejercicio profesional podemos constatar que el conocimiento que emana del ejercicio filosófico sirve para entender la vida, interpretarla y aun para asumir una posición ante ésta. Ya dice Hegel (2002) que el conocimiento está muy necesitado de comprobación, pero cualquier mente adulta, desarrollada en el pensamiento crítico y con un intelecto saludable, puede constatar que la filosofía es en verdad práctica porque resulta sumamente útil para resolver problemas de la vida cotidiana, sin tener que voltear infantilmente buscando la mirada aprobatoria de Aristóteles. No es necesario consultar a los filósofos para saber que un amanecer es o puede ser hermoso. No necesitamos la anuencia de nadie para darnos cuenta que llueve o que el sol brilla. Lo único que necesitamos es abrir los ojos. Por otro lado, la filosofía no es una mera acumulación de saberes, sino el camino para poder vislumbrar quiénes somos y como queremos vivir (Bañeras, 2017). De ahí que resulta fútil para los fines de la presente tesis extender más este debate.

Hasta aquí, la filosofía, por su carácter práctico, nos ha permitido comprender una problemática entre el ser humano y su búsqueda de la felicidad, convertida después en depresión. Ya podríamos esgrimir las conclusiones respectivas, útiles para diversas disciplinas interesadas en el tema como la misma filosofía, la psicología, el psicoanálisis, la sociología y aun la psiquiatría, entre otras, sin embargo, podemos seguir adelante y sobrepasar los límites de este análisis para instalarnos ahora en el campo de la filosofía aplicada y lanzar, a manera de guiño, algunas sugerencias para abordar esta problemática en especial a través de la modalidad del acompañamiento y el café filosófico.

La filosofía actual adolece de culpa y arrepentimiento por haberse alejado del hombre común desde la antigüedad hasta que se hizo una actividad exclusiva de los más listos en las universidades y que sirve, como decía Descartes (2003), para

hacerse admirar por los menos sabios, por lo que ahora debe recurrir a todo tipo de artimañas para recuperar ese puesto que se supone ha perdido.

Pero el hecho de que la filosofía sea práctica, porque hasta el mínimo ejercicio y conocimiento filosófico tiene el poder de transformar al ser humano, o influir en él, aunque sea de a poco, no quiere decir por fuerza que toda persona sea filósofa. Potencialmente sí, pero pragmáticamente no. La filosofía aplicada tiene la apuración, casi obstinación, de convertir a todas las personas en filósofas. En todo caso, cada sujeto necesitaría de su Sócrates para explotar sus naturales atributos filosóficos. Hacerlo en solitario, sin la conducción de un maestro, puede ser un trabajo frustrante e infructuoso que, bajo el estilo de vida actual, el cual reclama resultados inmediatos, puede ser abandonado a los cinco minutos. Sin embargo, el interés de la humanidad de convertirse en filósofa no es tan grande como el nuestro de que lo sea. El problema, dice Castoriadis, es que el hombre no quiere saber, quiere creer. Aun así, el filósofo práctico puede ser ese maestro que, sin necesidad de convertir al sujeto en filósofo, lo inicie en el fértil campo del pensamiento crítico, la duda metódica, la dialéctica, la lógica y todas esas herramientas que le servirían para comprender su mundo.

Para que la filosofía aplicada sea capaz de ayudar a resolver en la medida de lo posible la pandemia melancólica, no es necesario crear nuevas terapéuticas. No tenemos inconveniente en que así sea, pero es muy posible que las que existen ya sean más que suficientes. Muchos menos si esas terapéuticas no ofrecen más que sus trillados senderos de salvación, como apunta Bañeras. A principios del presente siglo, Scientific American documentó la existencia oficialmente de más de quinientas variantes de psicoterapias tan sólo en los Estados Unidos. ¡Quinientas! Muchas de ellas con nombres rimbombante como “enfoque sistémico posmoderno”. Y si existen tantas es no sólo porque cada una se adapta a las aptitudes del terapeuta y la coyuntura particular de cada caso, o bien por las creencias vigentes, sino porque en la mayoría de las veces funcionan por mera casualidad, por obra y gracia del placebo. Si es que funcionan. La filosofía aplicada también está creciendo con una muy variada oferta terapéutica a través de sus distintas modalidades, muchas de

ellas no tan novedosas como podría pensarse, y sería de esperar que dentro de algunos años el número de ellas se cuente por docenas o centenas, en particular en México, donde aún está por darse ese estirón que conduzca a la filosofía aplicada de su enclenque e introvertida adolescencia a su plena y robusta adultez.

En realidad, no es que se necesiten nuevas terapéuticas y, por supuesto, no vamos a proponer una más. Lo que se necesita son mejores terapeutas. Eso implica que si el filósofo práctico aspira a tratar con seres humanos y no sólo con libros, debe estar dispuesto a ensuciarse las manos y a descender a los infiernos de la existencia humana, no con el propósito de atender patologías clínicas, lo cual ciertamente no es su jurisdicción, sino precisamente para ser capaz de mirar al hombre en su verdadera condición. De otra manera, todo quedará limitado a organizar un café filosófico, para reunimos a beber el cálido néctar una vez por semana y presumir nuestra erudición, pero sin ninguna intención de internarnos en las cloacas de la condición humana.

Una comprensión cabal del ser humano implica reconocer la existencia del inconsciente y de las fuerzas subyacentes que operan sobre su comportamiento. El humano es un ser violento, sexual, lleno de deseos que demandan ser satisfechos. La filosofía suele hacerse la disimulada ante ese lado oscuro de la especie y prefiere mirar hacia otro lado.

En ocasiones, la filosofía peca de ingenua al querer ver a un ser humano castrado, no a ese ser que lucha por sobrevivir, reproducirse y, si se puede, predominar sobre otros, someter y no ser sometido. No es casual que la filosofía aplicada se visualice a sí misma tomando café, la argucia ideal para alejarse del hombre común, ese hombre sufriente, con el alma adolorida, que no está preocupado en pedanterías cuando en verdad requiere apoyo terapéutico. Al menos en México, la gente no busca acompañamiento terapéutico, en cualquiera de sus modalidades, cuando está feliz, cuando la vida le sonrío, sino, por el contrario, cuando la desdicha se ha cruzado en su camino. Así que hay que estar listos para cuando el individuo infeliz toque a la puerta. Ver llorar a una persona durante sesenta minutos no es nada agradable.

El Heidegger ontológico no alcanza para explicar al Heidegger nazi³⁸. Por ello, la cara de sorprendida de su alumna Hanna Arendt en el juicio contra el oficial nazi Adolf Eichman, no dando crédito que un hombre común, sin ninguna psicopatología diagnosticable, pudiera ser capaz de perpetrar una carnicería humana sin que ello le quitara el sueño. Para explicar al Heidegger nazi, necesitamos a Freud. En los últimos días de su vida, Freud dijo al enterarse de los nuevos horrores perpetrados por Hitler, de quien fue crítico acérrimo desde el principio:

“No hicieron otra cosa que desencadenar la fuerza de agresión reprimida en nuestra civilización. Tarde o temprano un fenómeno de ese tipo debía producirse. No sé si, desde ese punto de vista, puedo culparlos” (Roudinesco, 2016, p.442).

Para entonces, Freud ya había hecho correr ríos de tinta explicando lo que la filosofía se negaba a ver.

En *El ser y el tiempo*, Heidegger escribe en su deslinde de la analítica del “ser ahí” respecto a la antropología, la psicología y la biología:

“Los actos son algo que no es psíquico. A la esencia de la persona es inherente el existir sólo en la ejecución de los actos intencionales, no siendo, pues, por esencia objeto. Toda objetivación psíquica, por tanto todo tomar los actos como algo psíquico, equivale a una despersonalización. La persona se da siempre como ejecutora de actos intencionales ligados por la unidad de un sentido. El ser psíquico no tiene por consiguiente nada que ver con el ser persona. Los actos se ejecutan, la persona es ejecutora de actos” (Heidegger, 2002, p.53).

Estaba equivocado. Habría de demostrar con su propia existencia y sus propias acciones que estaba equivocado. Los actos también son algo psíquico, que suele

³⁸ Heidegger perteneció al Partido Nacionalsocialista de 1933 a 1945, demasiado tiempo como para que haya sido una mera casualidad. A su ingreso, ya tenía 44 años, o sea que tampoco puede achacársele a una locura de juventud. La persona, desde luego, no demerita la obra.

estar asociado con el inconsciente freudiano. Él mismo, experto en el ser, nunca fue capaz de explicar sus propias acciones.

Justamente, la Segunda Guerra Mundial demostró que prácticamente no sabíamos nada sobre el ser humano, sobre esa especie particularmente demente que mató en las distintas guerras a 100 millones de personas durante todo el siglo XX (Tolle, 2010). Stalin mató de hambre a 5 millones de ucranianos, Hitler a otros tantos judíos, Japón a más de dos millones y medio en China; Estados Unidos, en unas cuantas horas, asesinó a casi medio millón de japoneses con dos bombas atómicas y un bombardeo sobre Tokio en una sola noche, en un alarde tecnológico que permitía desaparecer ciudades completas con sólo apretar un botón. “Inmediatamente después de Auschwitz”, señala Roudinesco (2014), “todos los términos que supuestamente definían lo propio del hombre fueron objeto de un serio cuestionamiento”.

La lista continúa a lo largo del siglo: Pol Pot y su Khmer Rouge mataron a dos millones en Camboya, en la Revolución Mexicana murieron más de un millón, en la Guerra Civil española más de medio millón y no olvidar los cientos de miles que fallecieron en la civilizada Europa en la guerra de los Balcanes para cerrar un sangriento siglo XX. No acabaríamos si hacemos un reporte detallado de los enfrentamientos armados y dictaduras en Latinoamérica. En ese cálculo de 100 millones de muertes, no se contabilizan los asesinatos perpetrados en asaltos criminales cotidianos o en meras riñas, pero también éstos se cuentan por millones.

Para los filósofos de la segunda mitad del siglo pasado, en especial franceses, la aceptación de los fundamentos básicos de la teoría psicoanalítica freudiana ya no representó ningún problema. No es que hubiera aprobación total de los planteamientos de Freud, o que éstos se salvaran de críticas puntuales y precisas en especial sobre sus excentricidades hermenéuticas, pero el reconocer algunos elementos básicos como el inconsciente y las pulsiones agresivas permitían comprender la complejidad del ser humano. No se puede comprender el lado oscuro del ser humano -como lo llama Roudinesco- sin Freud. No se explica lo que pasa entre hombres y mujeres sin Freud, reconoce Camille Paglia, y tampoco se puede

construir una teoría sexual. No se trata de mitificarle. Paul Ricoeur (2019) hace un rico y preciso análisis del trabajo freudiano, que de ninguna manera está exento de críticas, pero prescindir del lado oscuro del ser humano, es simplemente abordar a éste fragmentado, partido, despedazado.

El conocimiento fragmentado

El ser humano fragmentado proviene de un conocimiento fragmentado. Se acostumbra en una librería o biblioteca ordenar los libros de filosofía en un estante, en otro van los de biología, más allá los de sociología, por allá los de antropología, y pasillos después, los de psicología y psicoanálisis. En una universidad, pasa algo similar. En un edificio se encuentra la facultad de filosofía, en otro sitio la de ciencias, en otro muy aparte se estudia sociología y en otro, psicología. Se procura que los estudiantes no se revuelvan unos con otros. De hecho, no hay ninguna interacción entre ellos. Salvo excepciones, que son sólo eso, excepciones, un estudiante de una facultad jamás pone un pie en terrenos de otra facultad. Jamás toma una clase o un curso que se imparta fuera de los propios límites geográficos de la escuela a la que pertenece. No será mera casualidad que las universidades formen estudiantes desde hace muchos años que suponen, aunque sea de manera inconsciente, que su carrera poco o nada tiene que ver con otras carreras.

En los últimos años se han popularizado los estudios interdisciplinarios, sin embargo, distan mucho de romper con ese paradigma de que para graduarme y, posteriormente, ejercer una profesión universitaria es suficiente con lo que me han enseñado en mi facultad. Cada vistazo a otras disciplinas será simplemente algo casual, pero no precisamente un hábito, una necesidad académica. Por ello no es casual que los estudios de género, tan en boga en la actualidad, hayan prescindido por completo de la biología en su pretensión de explicar la sexualidad humana como una mera construcción social, según dictan sus absurdos paradigmas.

¿Cómo le hace un psicólogo para entender la vida que le expone un paciente sin un amplio estudio de la filosofía? ¿Cómo le hace un arquitecto para entender la

sociedad donde construye casas sin los conocimientos que aporta la historia? ¿Qué será de un político y de la comunidad que representa si carece de una sólida formación en economía? ¿Cómo pretende la humanidad crear una sociedad más justa sin las nociones básicas del derecho fundado por griegos y romanos? ¿Cómo podría un filósofo comprender a un ser humano sin conocimientos sólidos en psicoanálisis? ¿Cómo puede un psicoanalista atreverse a asumirse como un experto en el arte de interpretar sin una sólida formación hermenéutica? Es como un ciego conduciendo un Ferrari.

Un título universitario es una guarida que nos protege contra el peligro de otros saberes. Hay muchos psicólogos en México que jamás han leído un libro completo de psicoanálisis. Y muchos psicoanalistas necesitados de religión que han encontrado en Lacan a su mesías sin gran interés en otro tipo de evidencias.

La necesidad de la complejidad

El filósofo Edgar Morin, conocido como el padre del pensamiento complejo, piensa que el error, la ignorancia y la ceguera avanzan al mismo tiempo que nuestros conocimientos. El error no radica justamente en el sistema de ideas (teoría e ideologías) en la que está organizado nuestro conocimiento. Una nueva ignorancia está ligada al desarrollo mismo de la ciencia. Y esa ceguera e ignorancia proviene de una forma mutilante de organización del conocimiento, que no alcanza a reconocer la complejidad de lo real.

Morin plantea que el paradigma de simplificación controla el pensamiento occidental desde el siglo XVII, permitiendo enormes progresos en el conocimiento científico y el pensamiento filosófico, sin embargo, sus efectos nocivos comienzan a revelarse hasta el siglo XX.

En ese contexto, se enrareció la comunicación entre el conocimiento científico y la reflexión filosófica. Se privó a la ciencia de la posibilidad de conocerse y reflexionar sobre sí misma. La forma de remediar esta situación fue a través de la simplificación,

reduciendo lo complejo a lo simple. Sobre este punto, Bachelard ha señalado que lo simple es siempre lo simplificado.

Continúa Morin (2010, p.16-17)

“Una hiperespecialización habría aún de desgarrar y fragmentar el tejido complejo de las realidades, para hacer creer que el corte arbitrario operado sobre lo real era lo real mismo (...) Así es que llegamos a la inteligencia ciega. La inteligencia ciega destruye los conjuntos y las totalidades, aísla todos sus objetos de sus ambientes. No puede concebir el lazo inseparable entre el observador y la cosa observada. Las realidades clave son desintegradas. Pasan entre los hiatos que separan a las disciplinas. Las disciplinas (de las ciencias humanas) no necesitan más de la noción de hombre. Y los ciegos pedantes concluyen que la existencia del hombre es sólo ilusoria. Mientras los medios producen la cretinización vulgar, la universidad produce la cretinización de alto nivel. La metodología dominante produce oscurantismo porque no hay más asociación entre los elementos disjuntos del saber y, por lo tanto, tampoco posibilidad de engranarlos y de reflexionar sobre ellos. Nos aproximamos a una mutación sin precedentes en el conocimiento (...) Los problemas humanos quedan librados, no solamente a este oscurantismo científico que produce especialistas ignaros, sino también a doctrinas obstrusas que pretenden controlar la científicidad (...) Desafortunadamente, la visión mutilante y unidimensional se paga cruelmente en los fenómenos humanos: la mutilación corta la carne, derrama la sangre, disemina el sufrimiento. La incapacidad para concebir la complejidad de la realidad antropológica, en su microdimensión (el ser individual) y en su macrodimensión (el conjunto planetario de la humanidad), ha conducido a infinitas tragedias y nos condujo a la tragedia suprema”.

Así pues, un pensamiento mutilante conduce necesariamente a acciones mutilantes. Morin (2012) propone a través del pensamiento complejo vincular el conocimiento de las partes con la totalidad y el de la totalidad con las partes, puesto que no es posible conocer las partes sin conocer el todo, y viceversa.

En palabras de Pascal: “Siendo todas las cosas causadas y causantes, ayudadas y ayudantes, mediadas e inmediatas, y siendo que todas se mantienen entre sí por un vínculo natural e insensible que une a las más alejadas y diferentes, tengo por imposible el conocer las partes sin conocer el todo, así como también conocer el todo sin conocer particularmente las partes”.

Es con ese pensamiento fragmentado con el que se llegan a conclusiones absolutas. Prácticamente ninguna disciplina del conocimiento escapa a ello. Con unos cuantos elementos, apoyándose en el poder inconmensurable y seductor de lo cuantitativo, se llega a una conclusión irrefutable. Y al día siguiente, con otros elementos, otra investigación concluye exactamente lo opuesto.

Con ese pensamiento fragmentado, se sacan conclusiones generales. Una parte es suficiente para explicar el todo. Ocurre en la psicología, la biología, la filosofía... Ocurre en todos lados. Bachelard (2019) considera que nada ha retrasado más el progreso del conocimiento científico que la falsa doctrina de lo general que ha reinado desde Aristóteles hasta Bacon y que aún persiste hasta nuestros días. La ciencia de la filosofía es la ciencia de la generalidad, en la que se detiene la experiencia, un fracaso del empirismo inventivo. Señala que hay un peligroso goce intelectual en la generalización fácil y precoz. La búsqueda prematura de lo general conduce, la mayoría de las veces, a generalidades inadecuadas. “Un conocimiento general es casi fatalmente un conocimiento vago” (Bachelard, 2019, p.86).

Por ello resulta de vital importancia que más que impulsar a la gente a adoptar algún tipo de conducta monástica u otra propia de la Grecia clásica, si bien ciertos recursos en el cuidado de sí -ascéticas³⁹ como las llama Bañeras- pueden resultar

³⁹ Del griego *askesis* (ejercicio), el vocablo ha tenido una evolución muy particular a lo largo de la historia. El término ascetismo era usado ampliamente en el ámbito religioso. Se consideraba al cuerpo como perjudicial para el bien moral y la vida espiritual, que tiende a la perfección personal y a la salvación de uno mismo y de los demás. Por este motivo, el asceta lucha contra las funciones y deseos naturales, e incluso contra las necesidades, negándose placeres, diversiones, satisfacciones de los sentidos y llegando a mortificarse con la práctica de torturas corporales. La idea era destruir los deseos físicos en su misma raíz para prepararse para una vida más feliz en una existencia extraterrena (Runes, 1982). La filosofía aplicada en la actualidad apela más al sentido del término entre los griegos. La escuela pitagórica buscaba extirpar las pasiones, pero más con un carácter filosófico que religioso. Para los estoicos, la ascetis no suponía una renuncia sino un dominio de sí. Para Foucault (2018), la ascetis representa una prolongada labor, un trabajo sobre sí mismo, una elaboración de sí sobre sí mismo, una transformación progresiva de sí mismo de la que uno es responsable.

sumamente útiles, el acompañante filosófico debe enriquecer sus propios saberes y su praxis para alejarse del peligro del pensamiento simplificado.

En efecto, el afán de volverse estoico o asumir una personalidad que hoy parecería excéntrica a todas luces probablemente termine en el fracaso. Es el filósofo el que debe recuperar ciertas tradiciones de cuando la filosofía era la ciencia madre abriéndose al conocimiento, más allá de a lo que se ha reducido la filosofía, de lo cual ya se hablaba en el segundo capítulo. Es decir, Sócrates ya habría reconocido la complejidad de aquello que afecta al ser humano, Aristóteles ya habría tomado otra postura respecto al estudio de la conducta humana y Platón ya habría leído a Freud.

Antes de empujar a la gente a abrazar el estoicismo, el cinismo o el epicureísmo, el filósofo práctico debe combatir el dogma de lo irrealizable, al menos en forma parcial, y revisar seriamente la historia para percatarse de que dicho afán no es más que un despropósito.

La idealizada sociedad griega antigua, ante cuyos encantos es tan difícil no rendirse, no sentaba su éxito solamente en la democracia y el esplendor de su civilización, sino en la esclavitud dado su poderío económico y militar. Resulta muy sencillo adoptar una forma de vida filosófica cuando se tienen esclavos que asumen las tareas productivas y del espacio doméstico. Para ser filósofo en aquel tiempo había que tener mucho libre y la vida resuelta en lo económico y lo laboral.

“Los antiguos (...) creían que era necesario poseer esclavos debido a la servil naturaleza de todas las ocupaciones útiles para el mantenimiento de la vida. Precisamente sobre esta base se defendía y justificaba la intuición de la esclavitud. Laborar significa estar esclavizado por las necesidades de la vida humana. Debido a que los hombres estaban dominados por las necesidades de la vida, sólo podían ganar su libertad mediante la dominación de esos a quienes sujetaban a la necesidad por la fuerza. La degradación del esclavo era un golpe del destino y un destino peor que la muerte, ya que llevaba consigo la metamorfosis del hombre en algo semejante al animal domesticado” (Arendt, 2019, p.100).

Arendt señala igualmente que el establecimiento de la esclavitud en esos tiempos no era formalmente un recurso para obtener trabajo barato o un instrumento de explotación en beneficio de los amos -bonita forma de verlo, pero por supuesto que resultaba de esta manera-; era más bien la intención de extirpar a la necesidad de trabajar de las condiciones de vida del hombre. Aquello que las personas compartían con otras formas de vida animal no se consideraba humano. En pocas palabras, aquel que debía trabajar no era considerado hombre. Aristóteles, que en su lecho de muerte liberó a sus esclavos, no negó a éstos sus condiciones de seres humanos, pero mientras estuvieran sujetos a una necesidad, en este caso de trabajar, no podían ser hombres. La filosofía era también, pues, una maravillosa forma de matar el ocio. Y si había una mujer regañona en casa, como sospecha Nietzsche (2018) de Jantipa, nada más normal que Sócrates anduviera en la calle todo el santo día. Jantipa fue la mujer ideal que volvió inhabitable el propio hogar, por lo que para Sócrates era mucho más placentero salir con sus amigos a charlar y holgazanear a gusto.

Se calcula que, por lo menos, una tercera parte de la población de Atenas eran esclavos, la gran mayoría provenientes de tierras lejanas, ya sea capturados en la guerra o por piratas y traficantes, e incluso vendidos por sus propias familias. Existían grandes mercados de esclavos en Éfeso y Bizancio, ciudades enclavadas en la periferia de Grecia, desde donde eran llevados a Atenas. Los esclavos eran abundantes en número y, por lo tanto, baratos. Hacían distintas labores y cumplían los más variados oficios, desde policías hasta artesanos y comerciantes. Algunos trabajaban por su cuenta a cambio de una renta periódica para el amo. En el ámbito doméstico, llegaban incluso a alcanzar una posición que lindaba en lo afectivo entre la familia tal y como ocurre en nuestros tiempos. Un ateniense promedio contaba al menos con doce esclavos que se hacían cargo de todas las labores, aun de los cuidados de los hijos. Los más desafortunados iban a parar al duro trabajo en las minas y en el campo, y las más desafortunadas, a los burdeles en el puerto de El Pireo (Cicotti, 2005).

Para el simple mortal contemporáneo no es factible copiar el estilo de vida de Sócrates, porque, a diferencia de éste, tiene muchas cosas que hacer a lo largo del día. Hay que levantarse temprano, meterse a la muchedumbre para ir a la fábrica o la oficina de lunes a viernes, cubrir un horario y una pesada labor a cambio de un sueldo que muchas veces no es suficiente para cubrir sus necesidades. Más tarde, debe meterse de nuevo al tráfico y regresar a la casa sólo como una tregua para continuar con la misma rutina al día siguiente. Para hombres, mujeres y niños, la vida resulta sumamente atareada, sin descanso y con poca oportunidad para hacerse cargo de sí mismo. Si hemos de sugerir copiar las formas de vida atenienses, necesitaremos una nutrida reserva de esclavos que se hagan cargo de nuestras obligaciones cotidianas. Si Sócrates hubiera sido esclavo, no habría sido filósofo.

Por eso, dice Foucault (2018, p.84) que “para ocuparse de sí mismo es preciso tener capacidad, tiempo cultura, etcétera. Se trata de un comportamiento de élite. Y aun cuando los estoicos, los cínicos, digan a la gente, a todo el mundo, ‘ocúpate de ti mismo’, en realidad esto sólo podrá convertirse en una práctica en y para la gente con la capacidad cultural, económica y social para ello”.

Conclusiones

El estudio de la felicidad y de su búsqueda fallida, que suele desembocar en la melancolía masiva de la sociedad contemporánea, requiere de una reflexión minuciosa sobre una gran cantidad y variedad de elementos que influyen en este complejo proceso, la cual se ha tratado de hacer a lo largo de estas páginas, no restando más que acotar algunos puntos fundamentales a manera de conclusión.

La felicidad no se decreta

Cuenta el exfutbolista Jorge Valdano que tan pronto como terminó aquella final del Mundial de 1986 entre Argentina y Alemania, lo primero que pensó fue en llorar. Después de dar la vuelta olímpica, regresó al vestidor del Estadio Azteca y buscó un rinconcito para desahogar la emoción contenida no sólo durante unas semanas, sino durante toda una vida. La Argentina de Maradona era campeona y el título bien valía unas cuantas lágrimas. Así que se acomodó en posición de llanto, mientras todo era locura alrededor y, sorpresa, no le salió ni una sola gota.

Convertido más tarde en entrenador, escritor, directivo y guía espiritual, Valdano habría de llorar dos años después. Mientras trotaba, escuchaba una cinta que le grababa su hermano. Entre canción y canción, le grabó el relato de su gol ante Alemania. “Empecé a llorar como un chico”, escribió años más tarde. El llanto tuvo que tomarlo por sorpresa para hacerse efectivo.

Ese es el llanto causado por la felicidad, pero vayamos al otro extremo, al llanto de la tristeza. Muchas personas sufrimos esa torpeza para llorar en momentos verdaderamente tristes de nuestra vida. Cuando muere un ser querido, por ejemplo, nos disponemos a llorar, porque hay algo dentro de nosotros que necesita ser liberado, pero como a Valdano no nos sale una sola lágrima.

Puede ser que exista una explicación muy sencilla. Al margen de represiones propias de la cultura que impiden al varón desahogarse con facilidad, el llanto brota cuando no estamos ocupados pensando en que aparezca. El deseo de llorar distrae al sentimiento mismo. Es decir, el efecto de la emoción se hace patente siempre y cuando no lo inhibamos con el deseo pertinaz de que se presente. Es la profundidad de campo de las emociones, que decía Baudrillard, de la que hablamos páginas atrás.

Con la felicidad ocurre algo muy similar. La deseamos tanto que la ahuyentamos de tanto pensar en ella. Si miramos hacia atrás, es muy posible que nuestros momentos de felicidad en la vida sean unos cuantos hablando en términos cuantitativos. Si analizamos con atención, en muchos de esos momentos ignorábamos que estábamos siendo felices. El ser humano está condenado a vivir en la ignorancia de que es feliz ciertos momentos de felicidad a lo largo de su vida.

Parece que hay sentimientos en el ser humano muy tímidos que se niegan a aparecer cuando se les convoca con ansia y obsesión. No quiere decir esto que no pueda haber momentos en los que somos plenamente conscientes de que estamos siendo felices. Pero en momentos más simples de la vida ni siquiera nos percatamos de que los somos. Eso viene después.

La felicidad no se puede decretar ni manipular. No se le puede mangonear. No por mucho invocarla, le va a dar la gana hacerse presente. No es permanente ni inquebrantable. No es continua ni infinitamente renovable. Es frágil y tarde o temprano terminará por escabullirse.

Escribía Carlos Fuentes (2003): “No nos engañemos. Tan sólo en el ámbito de la vida personal, ¿hay felicidad que no se vea empañada, más tarde o más temprano, por la muerte del ser querido, la ruptura de la relación amorosa, la fidelidad traicionada, la amistad quebrada?”.

La felicidad no está a la venta

La felicidad ha sido privatizada por las empresas, para comercializarla a gran escala en una inmensa variedad de productos y servicios, y aun grados académicos.

No obstante, como ha señalado Lipovetsky (2017), esa creencia moderna de que la abundancia es condición necesaria para la felicidad ha dejado de dar frutos. En la sociedad de hiperconsumo, la insatisfacción crece más deprisa que las ofertas mismas de felicidad. Cuando más se desata el apetito de felicidad más aumentan las insatisfacciones individuales. Y de tanto encomendar nuestra felicidad a las compras, el sujeto termina aburriéndose, apilando cajas de cosas que no necesita y que termina rematando en una venta de garaje. Hay que tener frío para apreciar el calor del fuego y hace falta tener hambre para apreciar un buen platillo, dice el filósofo.

Por ello, muchos bienes duraderos que compramos con tanto entusiasmo como una pantalla, un horno de microondas o un refrigerador son tan propensos a la decepción, porque sólo causan placer cuando son adquiridos o estrenados; después, sólo aportan confort, pero la alegría por su posesión se diluye.

El sujeto que busca la felicidad en la adquisición de bienes y servicios suele culparse a sí mismo de no sentirse satisfecho, no por el hecho en sí de buscar en el sitio equivocado. Esa insatisfacción suele igualmente extenderse a las relaciones laborales o de pareja.

En el otro extremo, condiciones socioeconómicas desfavorables no son de ninguna manera propicias para llevar una vida medianamente satisfactoria. La pobreza es generadora de violencia, marginación y todo tipo de carencias, escenario poco favorable ya no para ser feliz, sino para sobrevivir.

La cura de la infelicidad no está en la farmacia

No hay nada de malo en que ante una crisis psíquica producto de experiencias adversas, el sujeto recurra a un medicamento psiquiátrico, tal y como lo hace

cuando toma un antiácido después de comer en exceso. Lo malo es la pretensión de que la crisis vivencial es causada por un factor enteramente endógeno debido a una falla en los circuitos neuronales y que, en el colmo del absurdo, el fármaco tiene el infinito poder de resolver un factor exógeno, como la experiencia del sujeto con la vida real.

Aunque a decir de Laing (2014) el movimiento antipsiquiatría fracasó, aún tienen vigencia las palabras de Ehrenberg (1998), quien se pregunta cómo un medicamento encarna la esperanza de liberarse del sufrimiento psíquico. El deprimido simplemente no está a la altura de las exigencias, está cansado de haberse convertido en sí mismo. Los medicamentos endulzan los dolores de la vida, actuando sobre el sistema nervioso central y modificando el humor en forma artificial. El ser humano del siglo XXI tiene un miedo exacerbado al dolor, por ello se refugia en los fármacos, analgésicos del fracaso de existir; sin embargo, eso implica tácitamente renunciar al carácter formativo del sufrimiento.

La depresión es, pues, la patología de la insuficiencia, del déficit. El deprimido es un hombre atorado y la industria farmacéutica le ofrece una atractiva manera de no enfrentar sus conflictos. El problema de la felicidad reposa sobre las pasiones que exaltan al sujeto y le conducen más allá de lo razonable, desembocando en el abatimiento y la melancolía. Las personas podrían curarse reconociendo los límites de su supuesta omnipotencia en lugar de lamentar permanentemente su importancia.

“El deprimido siente vergüenza a menudo porque, en su megalomanía fundamental, no puede admitir sus insuficiencias; no admite sentirse limitado por la realidad y en particular por las restricciones que le imponen su historia personal y su filiación” (Ehrenberg, 1998, p.154).

Aunque la célebre obra de Ehrenberg sobre el ser fatigado de sí mismo data de fines del siglo pasado, ya retrataba ahí con nitidez, al igual que otros autores, una sociedad que había mutado de la disciplina y la obediencia a la flexibilidad y la rapidez de reacción de la que se ha hablado ampliamente en estas páginas, en la que las personas deben adaptarse a un mundo inestable y siempre provisional.

El incremento en la esperanza de vida también es propicio para la aparición de depresiones relacionadas a enfermedades asociadas al envejecimiento y al cambio constante del entorno psicosocial como la desintegración familiar y la soledad que ello supone.

Medicar a una persona durante meses y aun años no sólo no resuelve el problema de fondo, sino que es un crimen deleznable.

La sociedad políticamente correcta no puede ser feliz

La nueva utopía de las sociedades democráticas globalizadas de la actualidad es suprimir el conflicto, erradicar el mal, la desmesura, en provecho de un ideal de gestión tranquila de la vida orgánica (Roudinesco, 2014). Estamos ante una sociedad políticamente correcta que no admite el disenso y la negatividad, donde todo tiene que ser positivo y transparente en aras de una supuesta honestidad tan difundida por las series y películas de Hollywood. Una sociedad positiva es una sociedad políticamente correcta. Siempre preocupada por parecer buena persona, interesada en las buenas causas y rehuyendo al conflicto.

Sin embargo, semejante proyecto corre el riesgo de desatar nuevas formas de perversión. Es una sociedad que se expone a transformarse en una sociedad perversa. “Una sociedad que profesa semejante culto a la transparencia, la vigilancia y la abolición de su parte maldita, es una sociedad perversa”, señala Roudinesco (2014, p.211).

La sociedad obsesionada con la felicidad se encuentra en permanente búsqueda del placer, sin embargo, como ha señalado Han (2016), en realidad es enemiga de éste. La sociedad de la transparencia ha desterrado la ambigüedad y la ambivalencia, con sus secretos y enigmas, que aumentan la tensión erótica. La transparencia es la muerte del eros. Se habla mucho de la mujer en estos días, pero se habla poco de su placer erótico. Tampoco es casual que la actual sea una sociedad pornográfica. El capitalismo agudiza ese proceso pornográfico exponiendo

todo como mercancía, porque es la única manera que conoce de relacionarse con lo humano.

En este punto, Arendt apunta que “hay cosas que requieren ocultarse y otras que necesitan exhibirse públicamente para que puedan existir” (2018, p.78). La bondad es una de ellas. En la esfera privada, los actos bondadosos son tal, en público dejan de serlo y se transforman en alarde y presunción. El amor es otra de esas cosas. De hecho, dice que al exponerse en público el amor se disuelve. Habría que tomar con cierta reserva tal aseveración, sin embargo, la ostentación que se hace de las relaciones amorosas en redes sociales parece darle la razón a Arendt, ya que esas relaciones suelen ser fugaces, desechables y sumamente frustrantes una vez que llegan a su fin.

De vuelta a Byung-Chul Han, dice, retomando a Proust, que una sociedad de la inmediatez no está facultada para disfrutar de lo bello, eso viene con el necesario paso del tiempo. Hoy en día, el supuesto placer de las relaciones pasajeras simplemente arroja más desazón como apuntaba Bauman, pues no se puede conseguir en una sola noche lo que lleva tiempo -semanas, meses y años- construir con una pareja en la intimidad.

La sociedad transparente ha dotado a cada uno de una linterna para vigilar al otro. Y ese otro, en un acto de servidumbre voluntaria, accede a ser vigilado como se atestigua en los videos en que cada quien graba sus acciones, desde la trivial cotidianidad hasta los excesos como ocurre comúnmente con los futbolistas profesionales. Debemos tolerar la exposición al escrutinio, a que nuestros secretos sean desvelados, a que lo privado se convierta en público. Es ésta una sociedad de la desconfianza que no alcanza a formar una verdadera comunidad, sólo aglomeraciones casuales de egos. El problema es que “el hombre ni siquiera para sí mismo es transparente”, dice Han (2016, p.15).

La sociedad de la transparencia es el infierno de lo igual, remata el filósofo sudcoreano..

La depresión es un problema epistémico y hermenéutico, no neurológico

La gente se ha creído el cuento de que lo más importante, lo único que vale en la vida, es ser feliz. Más bien, ha comprado ese cuento. Pero no una felicidad verdaderamente humana, sino total y absoluta. Una felicidad basada en el éxito. Una superfelicidad.

No hay nada reprochable en que las personas traten de ser felices, pues eso es parte de nuestra naturaleza. El problema es que buscar ese tipo de felicidad utópica no es más que un jugoso negocio para el sistema capitalista, al que le tiene sin cuidado lanzar a la gente a buscar imposibles, y suele derivar en la depresión convertida en pandemia en el siglo XXI.

El sujeto narcisista de nuestra era actúa de la manera en que le han hecho creer que debe hacerlo. Procede de acuerdo con su conocimiento del mundo, a su cosmovisión, a su creencia acerca de cómo debe vivir la vida. Es, pues, un asunto epistémico, no neuronal. Después, cuando no consigue esa felicidad imposible, interpreta que no es lo suficientemente bueno, se culpa a sí mismo, se infantiliza y cae de depresión. Muchos casos de suicidio se producen como una forma de reproche permanente contra la sociedad que no ha valorado lo suficiente al depresivo. Aquí se presenta un problema de interpretación. Un problema hermenéutico, no neurológico.

La felicidad sólo puede ser humana, con sus defectos y limitaciones, o simplemente no puede ser. Lo otro es una especie de superfelicidad, inalcanzable e imposible para los seres humanos.

La felicidad total es imposible e innecesaria

Si la economía de mercado privatizó la felicidad para convertirla en mercancía, la publicidad, medios de comunicación y ciencias de la felicidad como la psicología positiva y las neurociencias, con su *coaching* y *mindfulness*, han secuestrado la necesidad natural del ser humano de ser feliz para hacerle creer que es imperativo ser muy feliz y serlo todo el tiempo. Son el viagra que inflama esa necesidad y le

hace ir en busca de estadios de felicidad inexistentes y, por lo tanto, imposibles. En realidad, no es necesario alcanzar esa felicidad que ellos plantean. Eso es invento suyo. Las redes sociales exigen fotos donde las personas se muestren sonrientes. Toda sonrisa impostada especialmente para una cámara es una sonrisa falsa. Ser feliz en esos términos es como inyectarse heroína todos los días.

La psicología se ha convertido en un engranaje de la maquinaria de la felicidad. Otro ladrillo en la pared. En su visión reduccionista del ser humano, prácticamente todos los enfoques de la psicología, en particular la popular y masificada corriente cognitivo conductual, ha pasado a formar parte de las filas de la psicología positiva y se ha puesto al servicio de la industria de la felicidad. Para mayores referencias, la psicología cognitivo conductual ha basado su éxito en experimentos con roedores en laboratorios. Y como les funcionó con un hámster, piensan que puede funcionar con seres humanos.

En México, donde se copia sin chistar prácticamente todo lo que se hace en Estados Unidos -aunque no precisamente lo bueno-, se siguen a ciegas los preceptos de la psicología positiva y sus máximos exponentes son semidioses. Las patrañas de Goleman y su inteligencia emocional, Seligman y su psicología positiva, y Kahneman⁴⁰ y su ciencia del bienestar son algo que no se cuestiona, porque la psicología no está para cuestionar nada. No está en su naturaleza. El pensamiento crítico no se desarrolla estudiando psicología.

Cuando Seligman, como presidente de la APA, comenzó a desarrollar la psicología positiva (Illouz, 2019), comenzaron a llover cheques en su escritorio para financiar sus “investigaciones”. A comienzos de 2002, ya habían llovido 32 millones de dólares y se le invitaba a dar conferencias ante públicos selectos para los grandes corporativos en Manhattan. ¿Por qué tanto interés de los grandes magnates en impulsar la ciencia? Simple. Los empleados felices o, mejor dicho, en la neurótica búsqueda de la felicidad son más productivos y menos conflictivos. Siempre están

⁴⁰ A fines de los ochentas, los psicólogos Daniel Kahneman y Amos Tversky señalaban que la gente recurre a un razonamiento psicológico intuitivo, basado en su experiencia de la vida cotidiana y conformado por multitud de sesgos cognitivos. Tales estudios tendrían repercusiones en la ciencia económica y le valdrían a Kahneman el Premio Nobel de Economía en 2002.

dispuestos a “ponerse la camiseta” por el mismo salario. Nadie que haya pasado por el adoctrinamiento del *coaching* va a formar un sindicato y organizar una huelga. Y, de igual forma, los ciudadanos igualmente felices o en busca de la felicidad son mejores consumidores. Cuando fracasen en el intento de ser implacable y perennemente felices habrá nuevos productos y servicios que ofrecerles.

De pronto, toda esa ideología de la felicidad pasó de los consultorios privados, las desprestigiadas secciones de autoayuda en las librerías y los reportajes banales en revistas tipo *Cosmopolitan* a las publicaciones de divulgación científica y las universidades. Los profesionales del bienestar humano se sacudieron el estigma de la frivolidad y pasaron a ser cosa seria, evidencia científica irrefutable. Una ciencia de primer orden. Para las mismas universidades eso representó un gran negocio. En pleno auge de la industria de la felicidad, grandes números de estudiantes de posgrado en las universidades de Estados Unidos se gradúan como especialistas en *coaching*.

En 2002, Seligman propuso su “fórmula de la felicidad”, que se expresaba de la siguiente: F (felicidad) = R (rango fijo) + V (voluntad) + C (circunstancias). Más científico, imposible. La ciencia perversa del mundo feliz de Huxley.

Sin embargo, como ha subrayado Lipovetsky (2020), la felicidad no es un estado que pueda vivirse de forma estable, sólo podemos vivir momentos de felicidad. La felicidad no está a nuestra disposición como nos gustaría pensar. No se ajusta a nuestros caprichos. Por ello, habría que comprender que no es grave no ser feliz en todo momento y no tiene sentido intentar ser felices todo el tiempo. Si fuera posible ser feliz de manera inmediata, así como así, no sería necesario hacer gran cosa, y eso va contra la condición humana, contra el sentido de nuestra existencia que en todo momento reclama actuar, pero no precisamente en el sentido productivo del término. No existen soluciones para la felicidad, pero desde luego que hay herramientas para llegar a ella, aunque el camino no precisamente suele ser terso. Para tener momentos de felicidad siendo músico, bailarín o escritor, hay que pasar por momentos duros, de sacrificio y aun de sufrimiento. Hoy se suele decir a los niños que se alejen de lo que no les gusta o que les hace sentir incómodos. Ese

consejo a veces es pertinente, a veces no. Se les quiere felices y exitosos, pero se les aconseja alejarse de aquello que implica muchísimas incomodidades. Muchas personas aquejadas por la obesidad se niegan a ir a trotar como medio para de peso porque no les gusta. Les aqueja un problema de salud y encima quieren resolverlo en forma placentera.

“Hay que inventar la felicidad continuamente y nadie tienen las llaves que abren las puertas de la tierra prometida” (Lipovetsky, 2017, p.354). O como diría Freud, hay muchos caminos para alcanzar la felicidad, ninguno que la garantice.

No sólo no posible ser feliz todo el tiempo, sino que tampoco es necesario serlo. Obsesionarse por ello no lo va a hacer posible.

La filosofía aplicada debe asumir un papel protagónico en el estudio y atención de la pandemia melancólica

La filosofía aplicada puede y debe asumir una posición activa dentro de esta pandemia melancólica. Como ha sido a lo largo de esta investigación, debe ser una disciplina del saber que incite a la reflexión sobre los fenómenos que afectan al ser humano desde su complejidad y no desde la perspectiva fragmentada en que frecuentemente lo hace cada área del conocimiento. Ninguna ciencia es suficiente para entender por sí sola una problemática como ésta y, mucho menos, para plantear estrategias de intervención.

La filosofía aplicada, pues, debe marcar la pauta para guiar el entendimiento de este tipo de temas desde la complejidad. El espíritu original de la filosofía como ciencia madre debe servir de inspiración al filósofo práctico para tratar de entender al ser humano y el mundo que habita desde lo complejo, recurriendo al conocimiento que aportan otras áreas del saber y no limitándose a lo que es estrictamente filosófico.

El filósofo práctico que aspire a tratar directamente con personas debe estar preparado para afrontar conflictos en ocasiones traumáticos. Por ello, debe comprender la complejidad de los fenómenos y estar abierto a complementar sus conocimientos con todas las áreas del saber que le sea posible.

No es que se precisen de nuevas terapéuticas, lo que se requiere son mejores terapeutas. Un terapeuta de la complejidad. Esa debe ser la condición no sólo de los filósofos aplicados, sino de psicólogos, psicoanalistas, psiquiatras, trabajadores de la salud y cualquier profesional que se disponga a trabajar con fenómenos como la pandemia melancólica del siglo XXI.

Más aún, la filosofía aplicada, a través de sus diversas modalidades, puede ser una fuente de saber que enseñe a la gente sin formación filosófica los caminos del pensamiento crítico y estructurado, la dialéctica, la duda metódica, el reposo, la lógica y todas aquellas herramientas que le ayuden a entender y asumir la vida diaria, de tal forma que si se le insiste cotidianamente sobre la necesidad imperiosa de ser feliz, simplemente se tome unos minutos para cuestionar ¿por qué? Ese “¿por qué?” puede ser un arma tremendamente poderosa.

En su ensayo “¿Felicidad? ¡No, gracias!, publicado por el Salón Filosófico de Los Angeles Review of Books, el filósofo esloveno Slavoj Žižek señala que las investigaciones de las ciencias del comportamiento en torno a la felicidad -un concepto ya de por sí confuso, indeterminado e inconsistente- y el bienestar podrían pasar como inocentes temas de interés de cierta comunidad científica, sin embargo, es imposible no percibir un complejo control social y manipulación gigante, oscuro y escondido, que es movido por las fuerzas combinadas de las corporaciones privadas y las agencias estatales.

“En lugar de solo preguntar qué contenido oscuro se esconde bajo la forma de investigación científica respecto a la felicidad, debemos enfocarnos en la forma misma. ¿Es el tema de la investigación científica sobre el bienestar y la felicidad humana (al menos del modo que se practica hoy en día) realmente tan inocente, o ya está en sí mismo permeado por la postura del control y la manipulación? ¿Qué tal si en este caso las ciencias no solo están mal usadas? ¿Qué tal si aquí encuentran su uso adecuado? Deberíamos cuestionar el surgimiento de una nueva disciplina, ‘estudios de la felicidad’. ¿Cómo es que en nuestra era de hedonismo espiritualizado, cuando la meta en la vida se define exactamente como la felicidad, están a la alza la ansiedad

y la depresión? Es el enigma de este autosabotaje de la felicidad y el placer que hacen más actual que nunca el mensaje de Freud“ (Zizek, 2018).

Sin necesidad quizá de convertir a las personas en filósofas ni de reprocharles su naturaleza y, en ocasiones, limitada cultura, la filosofía aplicada puede ser esa linterna que ilumine sus vidas, en especial ahora que la melancolía ha empezado a colarse por todos lados, para que cuando alguien llegue a ofrecerles felicidad a raudales simplemente digan “no, gracias”.

Referencias bibliográficas

- Arendt, H. (2019). *La condición humana*. Paidós.
- Aristóteles. (2003). *Ética nicomáquea*. Biblioteca de los Grandes Pensadores. Gredos.
- Aristóteles. (2003). *Metafísica*. Biblioteca de los Grandes Pensadores. Gredos
- Asimov, I. (1983) *El Imperio Romano*. Historia Universal de Asimov. Alianza Editorial.
- Asociación Estadounidense de Psicología. (2002). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (cuarta edición-TR)*. Masson, S.A.
- Asociación Estadounidense de Psicología. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. American Psychiatric Association.
- Badiou, A. (2015). *Metafísica de la felicidad real*. Ensayo.
- Banco Mundial. (2020). Población entre 15 y 64 años (% del total). Datos.bancomundial.org
- <https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.POP.1564.TO.ZS?view=chart>
- Batres, A. (2016). *La perspectiva del gozo en la ética de E. Lévinas*. Tesis doctoral. Facultad de Filosofía. Universidad Complutense de Madrid.
- Baudrillard, J. (2008). *El pacto de lucidez o la inteligencia del mal*. Amorrortu Editores.
- Baudrillard, J. (2016) *El crimen perfecto*. Anagrama.
- Baudrillard, J. (2019). *El sistema de los objetos*. Siglo XXI Editores.
- Bauman, Z. (2011). *Daños colaterales. Desigualdades sociales en la era global*. Fondo de Cultura Económica.

- Bauman, Z. (2018). *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica.
- Bauman, Z. (2019) En Álvarez Terán *Retrotopía*. Video en Youtube.com.
- Bachelard, G. (2019). *La formación del espíritu científico. Contribución a un psicoanálisis del conocimiento objetivo*. Siglo XXI Editores.
- Bañeras, N. (2017). *Acompañamiento filosófico. Un ejercicio vital hacia el autoconocimiento*. Comanegra.
- BBC. (2009). *La depresión, una crisis global*. BBC News. Bbc.com
https://www.bbc.com/mundo/ciencia_tecnologia/2009/09/090902_depresion_oms_men
- BBC. (2017). *El negocio multimillonario que hizo que vivir se convirtiera en una enfermedad. Serie "Acuerdos multimillonarios y cómo cambiaron tu mundo"*. Bbc.com. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-41749706>
- Bloomberg (2020). "Red Bull marca un récord y en 2019 produjo el equivalente a una lata por cada habitante del mundo". Diario La Tercera. En latercera.com.
- Borges, G., Orozco, R., Benjet, C. y Medina Mora, M. E. (2010). *Suicidio y conductas suicidas en México: retrospectiva y situación actual*. Salud Pública de México. Vol. 52. No. 4.
- Bourdieu, P. (2011). *Grandes pensadores del siglo XX*.
- Calixto, E. (2016) *Un clavado a tu cerebro*. Penguin Random House.
- Camps, V. (2019). *La búsqueda de la felicidad*. Arpa.
- Carlson, N. (2006). *Fisiología de la conducta*. Pearson.
- Cassirer, E. (1968). *Antropología filosófica. Introducción a una filosofía de la cultura*. Fondo de Cultura Económica.

Celis, D. (2011). *Venta de antidepresivos en el mundo supera los 180 mdd anuales y el golpe a la PEA*. Excélsior.com
<https://www.excelsior.com.mx/opinion/2011/12/08/dario-celis/792794>

Cicotti, E. (2005). *La esclavitud en Grecia, Roma y el mundo cristiano*. Círculo Latino.

Delgado, J.M. y Mora, F. *Emoción y motivación. Sistema límbico*.

Descartes, R. (2003). *El discurso del método*. Biblioteca de los Grandes Pensadores. Gredos.

Durkheim, E. (2004). *El suicidio*. Grupo Editorial Tomo.

Ehrenberg, A. (1998). *La fatiga de ser uno mismo*. Nueva Visión.

El Boletín. (2019). *¿En qué países se consumen más antidepresivos? Economía. El Ranking del Día*. Elboletin.com
<https://www.elboletin.com/noticia/176026/economia/en-que-paises-se-consumen-mas-antidepresivos.html>

Epicuro. (2003). *Obras completas*. Biblioteca de los Grandes Pensadores. Editorial Gredos.

Fernández Blanco, M. (2012). *Felicidad culpa y depresión*. Conferencia para el Instituto del Campo Freudiano de Granada.
<https://www.youtube.com/watch?v=ahbpY8puglw&t=28s>

Ferrater Mora, J. (2014). *Diccionario de filosofía*. Tomo I. Editorial Sudamericana.

Fisher, H. (2006). *Helen Fischer nos habla del porqué amamos y engañamos*. TED Talks. <https://www.youtube.com/watch?v=x-ewwCNGuug&t=388s>

Foucault, M. (2018). *La hermenéutica del sujeto*. Fondo de Cultura Económica.

France24 (2020). *México: entre la emergencia funeraria y la esperanza por las vacunas contra el coronavirus*. France24.com.

Freud, S. (2002). *Más allá del principio del placer*. Biblioteca de los Grandes Pensadores.

Freud, S. (2002a). *Duelo y melancolía*. Biblioteca de los Grandes Pensadores.

- Freud, S. (2002b). *El “yo” y el “ello”*. Biblioteca de los Grandes Pensadores.
- Freud, S. (2002c). *El malestar en la cultura*. Biblioteca de los Grandes Pensadores.
- Freud, S. (2002d). Introducción al narcisismo. Biblioteca de los Grandes Pensadores.
- Freud, S. (2002e). *Psicología de las masas y análisis del yo*. Biblioteca de los Grandes Pensadores.
- Fromm, E. (1972). *El arte de amar*. Editorial Paidós. Biblioteca del Hombre Contemporáneo.
- Fuentes, C. (2003). *Felicidad*. Artículo en nexos.com.
- García, B. (2018). *Víctima, pero ¿de qué?* En beatrizgarcia.org.
- Geli, C. (2018). “Ahora uno se explota a sí mismo y cree que está realizándose”. El País. Sección Cultura. En <https://elpais.com/cultura/2018/02/07/actualidad>
- Hadot, P. (2009). *La filosofía como forma de vida*. Alpha Decay.
- Han, B. C. (2018). *La agonía del eros*. Herder Editorial.
- Han, B. C. (2017). *La expulsión de lo distinto*. Herder Editorial.
- Han, B.C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial.
- Han, B.C. (2016). *La sociedad de la transparencia*. Herder.
- Han, B.C. (2021). *La sociedad paliativa*. Herder.
- Heaton, J. N. (2004). *Wittgenstein y el psicoanálisis*. Gedisa Editorial.
- Hegel, G.W.F. (2002) Fenomenología del espíritu. Biblioteca de los Grandes Pensadores. Editorial Gredos.
- Heidegger, M. (2002). *El ser y el tiempo*. Biblioteca de los Grandes Pensadores.
- Hernández Bringas, H. y Flores Arenales, R. (2011). *El suicidio en México*. Papeles de Población. No. 68.
- Honstein, L. (2013). *Las encrucijadas actuales del psicoanálisis. Subjetividad y vida cotidiana*. Fondo de Cultura Económica.
- Huxley, A. (1999). *Un mundo feliz*. Millenium.

Illouz, E. y Cabanas, E. (2019). *Happycracia*. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas. Paidós.

Inegi. (2008). *Estadísticas de suicidios en los Estados Unidos Mexicanos*. <http://www.inegi.org.mx>

Kant, I (2002). *Crítica de la razón pura I*. Biblioteca de los Grandes Pensadores. Editorial Gredos.

Kant, I. (2014). *Fundamentación para una metafísica de las costumbres*. Editorial Gredos.

Laing, R.D. (2014). *El yo dividido*. Un estudio sobre la salud y la enfermedad. Fondo de Cultura Económica.

Lamas, M. (2018) *Acoso*. ¿Denuncia legítima o victimización? Fondo de Cultura Económica.

La Razón. (2018). *México, entre los de mayor urbanización en el mundo*. Razon.com.mx. <https://www.razon.com.mx/negocios/mexico-entre-los-de-mayor-urbanizacion-del-mundo/>

Leopardi, G. (2013). *Las pasiones*. Siruela.

Lévinas, E. (2019). *Humanismo del otro hombre*. Siglo XXI Editores.

Lipovetsky, G. (2000). *La era del vacío*. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo. Anagrama.

Lipovetsky, G. (2017). *La felicidad paradójica*. Anagrama.

Lipovetsky, G. (2020). *La importancia de la educación en la era del individualismo*. Conferencia en Aprendemos Juntos. BBVA. En youtube.com.

Mediavilla, D. (2016). *“Los fármacos psiquiátricos nos hacen más daño que bien”*. En elpais.com.

Miller, A. (2018). *El cuerpo nunca miente*. Tusquets Editores.

Mora, F. (2014). *¿Está nuestro cerebro diseñado para la felicidad?* Difusora Larousse. Alianza Editorial.

Morin, E. (2012). *Mi camino. La vida y obra del padre del pensamiento complejo*. Gedisa.

Morin, E. (Sin fecha). Introducción al pensamiento complejo. Edición en línea.

Nietzsche, F. (2018). *El anticristo*. Editores Mexicanos Unidos. Grandes de la Literatura.

Nietzsche, F. (2018). *Humano, demasiado humano*. Editores Mexicanos Unidos.

Nietzsche, F. (2002). *Más allá del bien y del mal*. Biblioteca de los Grandes Pensadores.

Nietzsche, F. (2006). *Segunda consideración intempestiva. Sobre la utilidad de los inconvenientes de la historia para la vida*. Libros del Zorzal.

Notimex. (2018). *Hasta 10 por ciento de adultos en México padecen diabetes*. Milenio.com <https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/10-ciento-adultos-mexico-padecen-diabetes>

Olivares-Bogeskov, Benjamín. *El concepto de felicidad en el estadio ético*. La integración de la estética en la vida ética. La mirada Kierkagaardiana. No 0. P. 43.

Organización Panamericana de la Salud. (2017). *"Depresión: hablemos", dice la OMS, mientras la depresión encabeza la lista de causas de enfermedad*. Paho.org https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13102:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=1926&lang=es

Organización Mundial de la Salud. (2010). *¿Qué es una pandemia?* Who.int [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently asked questions/pandemic/es/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently%20asked%20questions/pandemic/es/)

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Suicidio*. Who.int <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Depresión*. Who.int <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Ortiz, G. (2019). *Entre la ética y la moral*. Nexos.com.mx

- Pereña, F. (2013). *El melancólico y el creyente*. Editorial Síntesis.
- Pérez Cortés, S. (2011). *Atraverse a ser feliz: Epicuro*. En Trueba, C. (coordinadora). *La felicidad. Perspectivas antiguas, modernas y contemporáneas*. Universidad Autónoma Metropolitana.
- Pérez Oliva, M. (2014). “*Convertimos problemas cotidianos en trastornos mentales*”. Elpais.com
- Poniatowska, E. (2021). “*Sin la complicidad de las madres, el narco bajaría*”. Entrevista con Sara Sefcovich. La Jornada.
- Pons, I. (2008). *Psicologización de la vida cotidiano*. En atopos.es.
- Ricoeur, P. (2019). *Freud: una interpretación de la cultura*. Siglo XXI Editores.
- Rocamora, A. (2013). *Intervención en crisis en las conductas suicidas*. Biblioteca de Psicología. Descleé de Brouwer.
- Roudinesco, E. (2015). *Freud. En su tiempo y en el nuestro*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Roudinesco, E. (2011). *Diccionario de Psicoanálisis*. Paidós.
- RTVE. (2020). *Emilio Lledó, mirar con palabras*. Documental.
- Runes, D. (1981). *Diccionario de filosofía*. Grijalbo.
- Salvat. (2005). *Historia Universal. Grecia (II)*.
- San Agustín (2003). *Confesiones*. Biblioteca de los Grandes Pensadores. Editorial Gredos.
- Sandoval de Escurdia, J.M. y Richard Muñoz, M. P. (2005). *La salud mental en México*. Cámara de Diputados. Servicio de Investigación y Análisis. División de Política Social.
- Santa Biblia (2018). Reina Valera Revisada.
- Sartre, J.P. (2002). *Crítica de la razón dialéctica*.

- Savater, F. (2015). *El contenido de la felicidad*. Editorial Aguilar.
- Savater, F. (2013). *Historia de la filosofía sin temor ni temblor*. Espasa Libros.
- Schopenhauer, A. (2017). *El arte de ser feliz*. Freeditorial. Versión electrónica.
- Sloterdijk, P. (2015). *Los hijos terribles de la edad moderna*. Siruela. Madrid.
- Seligman, M. (2016). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano Exprés.
- Sellés, J. F. (2014). *La antropología de Kierkegaard*. EUNSA.
<https://elibro.net/es/lc/bibliouvaq/titulos/47170>
- Séneca. (2003). *Diálogos*. Biblioteca de los Grandes Pensadores. Editorial Gredos.
- Spinoza, B. (2002). *Ética*. Biblioteca de los Grandes Pensadores Modernos. Editorial Gredos.
- Suárez, A. (2016). *El infeliz Schopenhauer sobre la felicidad*. Nexos.com.mx
<https://cultura.nexos.com.mx/?p=10583>
- Tolle, E. (2010). *El poder del ahora*. Grijalbo.
- Turner, B. (2013). *La clase del 92*. Película producida por Leo Pearlman para Fulwell 73.
- Vargas Llosa, M. (2016). *¿Para qué los filósofos?* Piedra de Toque. El País.
- Vaschetto, E. (2015). *La nueva melancolía*. Estrategias. Psicoanálisis y Salud Mental.
- Vattimo, G. (2010). *Adiós a la verdad*. Gedisa Editorial.
- Velázquez, E. y Lino, M. (2018). *Depresión: en 2020 será la principal causa de discapacidad en México*. *Revista Newsweek en Animal Político*. Animalpolitico.com
<https://www.animalpolitico.com/2018/07/depresion-2020-discapacidad-mexico/>
- Vincent, M. (2011). *Wittgenstein: decid a los amigos que he sido feliz*. El País. Reportaje Mitologías.
https://elpais.com/diario/2011/02/26/babelia/1298682786_850215.html
- Von Trier, L. (2011). *Melancolía*. Producida por Zentropa y otros.

Zizek, S. (2018). *Happiness? ¡No, thanks!* The Philosophical Salon. Los Angeles
Review of Books.