

REVISTA STULTIFERA

DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

VOLUMEN 2, NÚMERO 2, SEGUNDO SEMESTRE DEL 2019

ISSN 0719-983X



UNIVERSIDAD AUSTRAL DE CHILE
SEDE PUERTO MONTT



Desde el imperativo del optimismo hacia una espiritualidad bonachona: indiferencia, autocentramiento y estoicismo

From the imperative of optimism towards a goody spirituality: indifference, self-centering and stoicism

René Gallardo Vergara

Instituto de Psicología, Universidad Austral de Chile, Sede Puerto Montt

Resumen

En el presente trabajo se aborda una notoria tendencia dual, observada en la actualidad: por un lado, considerar que el optimismo, la risa fácil y bonachona, incluso ante la adversidad, debiera ser una actitud deseable y exigible; por el otro, una espiritualidad dócil, auto centrada, egocéntrica. Ambos movimientos, además de conllevar una impresionante industria de *merchandising*, expresada en libros, música, productos terapéuticos y talleres, dejan posicionado al individuo fuera de toda discusión política o de activismo social; más bien promueven el estoicismo y el auto-centramiento. Ambas tendencias dan cuenta del profundo influjo que el neoliberalismo tiene en la constitución subjetiva de los individuos; lejos de configurar subjetividades inocuas e intrascendentes políticamente hablando, esculpen sujetos en una constante embriaguez de sí mismos, en una compulsión por ser emprendedores de su sí-mismo, o unos insípidos *seres de luz* e hiperamables gestores de emociones, quienes, sin mayores diferencias, pueden presentar una *miopía* al contexto social contenedor de malestar e injusticias.

Palabras clave: espiritualidad, neoliberalismo, Nueva Era, Psicología positiva, autocentramiento

Abstract

The present work is about a notorious dual trend, observed today: on the one hand, considering that optimism, easy and goody laughter, even in the face of adversity,

Recibido: 23/11/19. Aceptado: 19/12/19



René Gallardo Vergara es Doctor en Personalidad, Desarrollo y Comportamiento Anormal (Universidad de Barcelona, España). Trabaja como docente e investigador del Instituto de Psicología de la Universidad Austral de Chile y dirige el programa de Magíster en Psicología Clínica de Adultos de la Universidad Austral de Chile

Contacto: C/Los Pinos S/N, Balneario Pelluco, Puerto Montt, Chile Correo electrónico: rgallardo@spm.uach.cl

Cómo citar: Gallardo Vergara, R. (2019). Desde el imperativo del optimismo hacia una espiritualidad bonachona: indiferencia, autocentramiento y estoicismo. *Revista Stultifera*, 2 (2), 32-58. DOI: 10.4206/rev.stultifera.2019.v2n2-03

should be a desirable and enforceable attitude; on the other hand, a docile, self-centered, egocentric spirituality. Both movements, in addition to leading an impressive merchandising industry, expressed in books, music, therapeutic products and workshops, leave the individual positioned outside of any political discussion or social activism; rather, they promote stoicism and self-centering. Both trends show the profound influence that neoliberalism has on the subjective constitution of individuals. Far from setting innocuous and inconsequential subjectivities, politically speaking, they mold subjects steady drunken of themselves, with a compulsion to be entrepreneurs of their selves, or some insipid beings of light and hyper-friendly managers of emotions, who, without major differences, can present a *myopia* concerning the social context that contains unrest and injustice.

Keywords: spirituality, neoliberalism, New Age, Positive Psychology, self-centering.

El amanecer de una nueva era espiritual

Desde el siglo XIX se ha venido advirtiendo un notable decaimiento en la adscripción religiosa y el grado de influjo que las religiones tradicionales tienen en la sociedad, desplazamiento que se ha denominado el avance de la secularización. La secularización comporta un proceso de reemplazo de la influencia religiosa por influencia civil en la sociedad (Jacobson, 1992) y se ha observado en diversos periodos en la historia de Occidente. Uno de los momentos más evidentes corresponde a la Ilustración, donde figuras como Newton (1642-1727), y Voltaire (1694-1778) —cada uno en sus respectivos campos— hacen gala de una época de transición desde un pensamiento supersticioso hacia una explicación científica e intelectual del mundo y del hombre (Folmer, Ziad, Fauzi Abdul y Beaumont, 2014). La secularización, para Taylor (2007), no solo puede implicar una erradicación de lo religioso del espacio político (separación entre iglesia y Estado), sino también su expulsión de todas las esferas sociales o ámbitos de vida, además una disminución de la práctica y creencia religiosa, así como la condición actual de coexistencia de creencia religiosas, algunas antagónicas al cristianismo, y principalmente una búsqueda espiritual (Aroca, 2017). Para Taylor, la secularización tiene un antecedente fundamental en la noción individualista del ser humano, un ser humano que se faculta para darse su propio orden moral. Este resultado presupone un lento movimiento que tendría, para Taylor, un hito fundamental en la Reforma cristiana (en principio protestante); y es que esta favoreció que un *yo frágil* (típico de la religión tradicional, y vulnerable a fuerzas externas, como ángeles, demonios y espíritus) fuera reemplazado por el *yo protegido*, típico del mundo

desencantado y secularizado (Taylor, 2007). El impulso de una nueva forma de vida religiosa, más personal, comprometida, devota y de un espíritu disciplinado, sería un preámbulo del humanismo y del ordenamiento moral moderno.

En la actualidad, se han realizado diversos análisis respecto de los factores que influyen en la secularización. Por ejemplo, se ha destacado una relación directa entre los Estados con mayores bienestar social y secularización (tales como Suecia y Finlandia) y los bajos niveles de religiosidad; como contrapartida, se observa lo contrario en sociedades con un Estado de bienestar menor, como es el caso de Estados Unidos (Gill y Lundsgaarde, 2004; Norris e Inglehart, 2004). Se ha señalado que los principales atributos de los Estados de bienestar que favorecen la secularización serían el desarrollo económico, la industrialización, la existencia de democracia, el desarrollo de la ciencia y tecnología, así como mejor educación; todos estos aspectos contribuyen a una menor frustración y a una sensación de certidumbre y seguridad en la sociedad (Folmer, Ziad, Fauzi Abdul y Beaumont, 2014). En vista de esto, se señala que la secularización no sería un movimiento sincrónico a nivel mundial; habría más bien áreas del mundo con desigual sensación de seguridad y, por ende, con un nivel dispar de secularización o religiosidad.

La realidad latinoamericana, y en especial en Chile, ha presentado cambios en la inclinación a escoger en qué creer y cómo seguir alguna práctica de índole espiritual (Motak, 2009). Por ejemplo, la última encuesta del Centro de Estudios Públicos (CEP) muestra que la población chilena que se considera católica ha descendido desde un 73% en el año 1998, hasta un 55% en el año 2018. A su vez, las religiones sin denominación han aumentado desde un 7% en el año 1998, hasta un 24% en el año 2018. De esta forma, estamos ante un escenario en permanente despliegue de secularización que ha experimentado la sociedad chilena, debido en parte a la crisis de la Iglesia católica y sus representantes. Esto contrasta con el aumento sostenido de las religiones sin denominación (prácticas y religiones que no son consideradas como comunidades católicas o evangélicas) que han aumentado desde un porcentaje de 7% en 1998, hasta un 24% en el 2018. Cabe destacar que un 33% de la muestra total considera ser partícipe de religiones sin denominación, siendo estos sujetos de 18 a 34 años. También es relevante considerar que en 1998 solo un 3% sostenía que *no creo en un Dios personal, pero creo en un gran poder de algún tipo*, y actualmente (2018) esa creencia se mantiene en un 8%. Aun así, en el año

2018, un 69% de la población chilena afirma que *Dios existe y no tengo dudas al respecto*.

¿Qué consecuencias en el plano social trae aparejado este distanciamiento de la tradición? Una de las principales repercusiones de la separación de las formas de religión institucionales o tradicionales es la aparición de una sensación de vacío en las personas, que las impulsa a una búsqueda de nuevas formas de sentido o de trascendencia. De este modo, para algunos autores, el distanciamiento de la religión institucionalizada no ha significado necesariamente el abandono de lo religioso y espiritual *per se*, sino más bien la transformación de lo espiritual/religioso en nuevas formas de expresión, posibles de identificar hoy en día (Ammerman, 2007; Dawson, 2011 y 2014). Incluso, en algunos casos, estas prácticas pueden concebirse como formas de resistencia a las estructuras institucionales religiosas formales (Morris, 2009). Lejos de la institucionalidad, esta búsqueda es personal; por ende, más cargada de la propia experiencia, y, en este sentido, se habla de que la religiosidad da paso a la espiritualidad: los individuos se transforman en espirituales, pero sin religión (Taylor, 2007).

Una de las prácticas más influyentes en la actualidad corresponde al movimiento la Nueva Era (*New Age*), que es un sistema de creencias muy difundido a nivel mundial, y abarca miles de creencias, organizaciones y grupos autónomos. No corresponde a un movimiento homogéneo; más bien combina diversas tradiciones tales como la teología de las religiones orientales (como hinduismo, budismo, taoísmo) y las prácticas de ocultismo occidental (la astrología, la psicología junguiana, el druidismo o religión celta, la obra de Carlos Castaneda, la meditación trascendental y el yoga, etc). Algunos de estos saberes fueron introducidos en Occidente por Emanuel Swedenborg (1688-1772), la Sociedad Teosófica fundada por Madame Helena Blavatsky (1831-1891), y tuvieron como gran evento impulsor el Primer Parlamento Mundial de Religiones, celebrado en Chicago en 1893, que inició la difusión del hinduismo en los Estados Unidos. Posteriormente, en la década de 1960, se observó un renacimiento del misticismo oriental y el estudio de la sabiduría secreta de la India; por supuesto, de la mano del movimiento *hippie*. En Latinoamérica, las prácticas espirituales más populares de la Nueva Era corresponderían a las siguientes: Budismo, Hare-Krishna, Yoga, Reiki, Flores de Bach, Biomagnetismo, Neochamanismo, estudio de chakras, cristales, etc. (Bahamondes, 2013).

Para Hanegraaff (2007), la *New Age*, en un sentido general, surgió al final de 1970 y principios de la década de 1980, debido a que más y más personas comenzaron a percibir una conexión interna entre los diversos tipos de ideas y prácticas alternativas que habían aparecido en la década de 1960. Marilyn Ferguson, aludiendo a la idea de la *Era de Acuario*, se refirió a esta red emergente y mancomunada de personas con ideas afines como la *Conspiración de Acuario*. Su libro del mismo título (Ferguson, 1985) sigue siendo ampliamente considerado como un manifiesto, un libro seminal por excelencia, del movimiento de la Nueva Era. Para los seguidores de la Nueva Era, está operando un cambio de conciencia. Se supone que esta nueva era trae paz e iluminación y reúne al hombre con Dios. Se plantea la existencia de una nueva forma de conciencia, una conciencia de la totalidad universal, una conciencia integral, que es un siguiente paso en la evolución humana. (Papalini, 2015).

En líneas generales, se destacan dos momentos de la Nueva Era: Un primer momento, de mediados de los sesenta en adelante, muy influido por el nacimiento del movimiento *hippie*, buscaba el autodesarrollo y la paz interior; además, propugnaba una filosofía naturalista y una vida comunitaria, así como una impugnación de los ideales materialistas y deshumanizadores de la modernidad. Una segunda Nueva Era tiene sus orígenes en los ochenta, y se considera una apropiación o, hasta cierto punto, una redirección del movimiento original, al considerar compatibles el desarrollo espiritual y el mercado (Papalini, 2015). Este segundo momento es el objeto de examen del presente trabajo.

En términos globales, se han destacado algunos elementos característicos y diferenciadores de estas nuevas prácticas. Dentro de los elementos que más destacan, tenemos una desintegración de las formas institucionales de la creencia y el ritual. Esta característica se ha conceptualizado bajo la idea de *religión invisible* (Heelas y Woodhead, 2009), y apunta a un progresivo declive de las instituciones eclesiales o congregacionales, y su sustitución por una difusa red de asociaciones, cursos terapéuticos, centros de meditación, tiendas y servicios profesionales de carácter espiritual (Heelas y Woodhead, 2009). En términos organizacionales, la Nueva Era evidencia la falta de una matriz organizacional de poder jerárquico en el despliegue de las prácticas. A diferencia de otros cultos, en este movimiento no hay una *organización de la Nueva Era*, registrada oficialmente; no hay templo o Iglesia, ni hay un líder claramente identificable del movimiento. Lo que hay, en cambio, en los

círculos de la Nueva Era, es un cierto rango de grupos, prácticas y disciplinas, todas variadas y difusas (Redden, 2005).

Un segundo aspecto a destacar lo encontramos en la modificación de la adscripción religiosa exclusiva (ser de aquí y no de allá): se da paso a una relación sintagmática entre individuos; es decir, el individuo puede pertenecer simultáneamente o consecutivamente, a un sinnúmero de centros o grupos espirituales, así como participar de la formación o práctica de diversos saberes y técnicas (Heelas y Woodhead, 2009). Todo esto se encuentra en concordancia con la fluidez de la vida actual (Bauman, 2004) y con un contexto holístico, donde se favorece el cultivo personal y la integración de diversas fuentes de conocimiento. No obstante, también se puede describir como una nueva forma de sincretismo, ya que los practicantes de la nueva espiritualidad fungen de inquietos *bricoleurs* espirituales, que no solo buscan, sino que fundamentalmente construyen, su propio conocimiento religioso, al estilo de una creencia de mosaico (*Patchwork belief*) (Wood, 2009).

Otro elemento destacable se refiere a un cambio del lugar en donde reside la autoridad moral y epistémica; vale decir, el lugar donde se sanciona la legitimidad del conocimiento y las prácticas espirituales. En la religión tradicional, esta fuente de legitimización descansa notoriamente en el líder, ya sea sacerdote o pastor, ya sea libro sagrado o doctrina. Este modelo, denominado *congregacional*, se caracteriza por una actitud de adhesión a una verdad externa, habitualmente compuesta de un repertorio de creencias gestionado por la institución o la sociedad y sus especialistas tradicionales. En cambio, en las prácticas *New Age*, la autoridad reside en la experiencia del individuo; es decir, la persona frente a sí y para sí, dictamina si esta sensación o experiencia es generadora de crecimiento o desarrollo, o bien todo lo contrario. El modelo que llaman *individualista* se desarrolla en la exploración y expresión de la verdad sobre uno mismo y para uno mismo, una verdad centrada en el propio proceso de exploración y su expresión personal (Cornejo y Blázquez, 2013). Cabe recordar que estas nuevas prácticas favorecen el autocuidado y una ideología del bienestar. De igual modo, desde la perspectiva ética, las nuevas espiritualidades se centran en una postura ética subjetiva, siguiendo la lógica de *¿esto sirve o es deseable para mí?*; mientras que las creencias tradicionales declaran una ética del bien común, o sea, *esto es deseable para los otros*” (Cornejo y Blázquez, 2013). Desde este modelo, se considera que la religión tradicional y las Iglesias contienen un carácter represivo y limitante para la expresión del individuo por la regulación ideológica de las creencias, al mismo tiempo que

se atribuye un carácter abierto y holístico a las nuevas espiritualidades que favorecen un desarrollo de lo personal e integración de distintas fuentes de conocimiento y experiencia (Cornejo, 2012).

¿Cómo estas nuevas prácticas ven reflejado un nuevo *self* o identidad en los individuos que participan de ellas? ¿En qué medida la noción de *self* que se puede advertir en estas espiritualidades es reflejo del marco cultural económico neoliberal?

Neoliberalismo y espiritualidad

Bajo un marco cultural posmoderno, globalizado y occidentalizado, se hace común la adopción de *nuevas prácticas religiosas*. Se trata de un fenómeno atribuido al capitalismo tardío y que reflejaría elementos ideológicos del neoliberalismo, en un contexto económico, histórico y social, marcado por el individualismo, la libertad de elección, el *emprendedurismo* y el conformismo social (Heelas y Woodhead, 2006; Huss, 2014).

Desde un prisma crítico la idea de espiritualidad (en especial de las nuevas espiritualidades) no está constituida por una esencia; más bien ha sido un espacio de apropiación, sujeta a vaivenes históricos y/o discursivos. Esta tendría su génesis en condiciones socioeconómicas previas, como la aparición en el pensamiento europeo del siglo XIX del liberalismo y, posteriormente, el surgimiento del corporativismo.

Jeremy Carrette y Richard King, en su texto *Selling spirituality: the silent take over of religion* (2005), argumentan que las tradiciones asiáticas han estado sujetas a una colonización y comercialización desde el siglo XVIII; así se ha generado una espiritualidad marcadamente individualista, perfectamente acomodada a los valores culturales dominantes, y que no requiere de mayores cambios en el estilo de vida para ser adoptada. En palabras de Carrette y King, “el aspecto más problemático de muchas espiritualidades modernas es precisamente que no son lo suficientemente problemáticas” (2005, p. 5) y, en este sentido, resultan incluso funcionales al sistema. Con esto, no necesariamente se pretende interpelar a todas las posibles formas de espiritualidad o a las modalidades de uso del término, que, por cierto, reviste una polisemia y usos variados (exponerlo trascendería los objetivos del presente trabajo); más bien se apunta a “desafiar el monopolio individualista y corporativo del término espiritualidad y el espacio cultural que demarca al principio del siglo XXI para la promoción de los valores del consumismo y capitalismo corporativo” (Carrette y King, 2005, p. 5).

DESDE EL IMPERATIVO DEL OPTIMISMO

Para estos autores el proyecto capitalista es el responsable del desplazamiento (reemplazo) histórico del paradigma de religión por la noción de *espiritualidad*, que podríamos entender como una cierta *individualización de lo religioso* y, ciertamente, como una apropiación y mercantilización de la espiritualidad (York, 2001). Este proceso histórico tiene como principal eslabón la separación de lo público y lo privado, garantizada por el orden democrático; también, la separación Estado-Iglesia, que trajo como consecuencia última que lo religioso se recluyera al espacio de lo privado, al espacio interior, de lo personal. Uno de los principales ejes del capitalismo consiste en que acentúa la consideración del ser humano como individuo aislado, sin nexos significativos con la comunidad. Por su parte, la Psicología académica del siglo XX contribuyó decididamente a esta agenda, ya sea desde las ideas seminales de William James, presentes en su famoso tratado *Las variedades de la experiencia religiosa. Un estudio sobre la naturaleza humana* (1902), pasando por el padre del psicoanálisis, S. Freud, y por uno de sus discípulos, C. G Jung, hasta los psicólogos humanistas y transpersonales como Allport y Maslow. Cada uno, más allá de sus diferencias, constituye un avance en el desplazamiento de la cosmología y campo social de lo religioso, al orden del individuo y su interioridad psicológica (Carrette y King, 2005).

De esta manera, es posible decir que el capitalismo ha comercializado los activos de la religión al generar lucro; todo esto, en gran medida, valiéndose de las distintas formas en las que la espiritualidad se puede adquirir, como experiencia autoexpresiva individual mediatizada por prácticas y *merchandising ad hoc*, o bien en el contexto laboral, por medio del uso que las corporaciones o empresas hacen de la espiritualidad, al fomentar un trabajador “feliz” productivo, domesticado y dócil. En relación con esto último, basta con detenerse en el ambiente predominante en estos talleres y contemplar la impostura de cordialidad o alegría destemplada, una entonación de voz muy cuidada de los participantes y el guía, una bondad flotante por doquier, y una exaltación del *yo soy así...yo soy así*.

Las prácticas religiosas de la Nueva Era se traducen en un proceso de empoderamiento y celebración del individuo (Russo-Netzer y Mayseless, 2014), asociado también a una forma de espiritualidad del *self* (Heelas, 1996). Se ha señalado que este movimiento tiene como característica la atomización, el culto al *self*, a la personalidad; se trataría de individuos que no caminan con otros en búsqueda de objetivos o una experiencia mancomunados, sino más bien estaríamos ante individuos que se encuentran en un proceso de viaje con otros, y en donde la coexistencia es

siempre esporádica y fluida. En algunos estudios, se ha reportado que los practicantes *New Age* pasan mucho tiempo a solas, y cuando interactúan con otros, lo hacen por pocos periodos de tiempo. También se ha indicado que muchas de estas personas se encuentran en un estado de desvinculación de sus familias de origen, o bien han tenido dificultades significativas de vínculos sociales (Tucker, 2002).

Otro elemento destacable —y que, para Redden (2005), estaría a la base de la mercantilización de las prácticas de la Nueva Era— se refiere fundamentalmente a que estas prácticas responden a una constante redefinición y redirección; esto es, que el comercio moldea activamente la pluralidad y diversidad de las prácticas e ideologías características de la Nueva Era, y permite de esta manera ofrecer un abanico de alternativas constantemente renovadas en un rango de diversas prácticas. De este modo, las diversas propuestas espirituales *New Age* tendrían un comportamiento o expresión en una lógica análoga a los productos que se transan en el intercambio económico y se reactualizan con un notable dinamismo. Al mirar las espiritualidades dentro de la lógica del bien personal o del bien de consumo, Heelas (2008) hace alusión al *consumidor espiritual*, el cual se caracteriza por la “utilización de los productos necesarios para mantener la vida, el placer de sí mismo y la afirmación o creación de la identidad” (Heelas, 2008, p. 98). Todo esto presupone que el consumidor puede decidir qué tipo de producto comprar, sin necesidad de una receta médica de por medio, y se aplicaría para la lógica del consumidor espiritual, que tendría libre opción de escoger al reconocer sus necesidades de bienestar (Heelas, 2008). De esta forma, cobra forma la analogía de un comprador de supermercado, en proceso de *transacción económica/espiritual*, quien en su carro de *gustos/necesidades* va tomando de los estantes un paquete de Reiki por aquí, en el otro pasillo una pizca de neo-chamanismo por allá, luego una bolsa de yoga, etc. Las mercancías espirituales se encuentran en exhibición y se adquieren a elección de las necesidades del buscador. Cabe recordar que uno de los imperativos, en consonancia con la producción capitalista diversificada, se refiere al imperativo de ser distinto al resto, de desigualarse, de ser especial (Papalini, 2015); en este sentido, la posibilidad de mezclar de forma única productos espirituales da una plausible sensación de ser irreplicable, un *producto único*.

Los “consumidores” de la nueva espiritualidad buscan una experiencia positiva a favor de la satisfacción de sí mismos (y de las empresas) con posibilidades instaladas en el mercado (Hunting y Conroy, 2018). Así, resulta interesante preguntarse qué sucede a nivel subjetivo e

identitario (en el *self*) en los individuos que han adoptado prácticas de este tipo (budismo, hinduismo, neochamanismo, etc.), dentro de un contexto neoliberal. Los seguidores de estas prácticas sostienen que el *self* es en sí mismo sagrado, divino, pero incompleto. De ahí que los seguidores *New Age* hablen de la importancia de aspirar a un *self* integrado y completo; por consiguiente, enfatizan como meta el tomar contacto con un orden espiritual interno a cada persona. Este movimiento implica abandonar formas de vida *contaminadas*, en pos de un estilo de vida más desarrollado.

Esta compulsión por sanar el *self* (incompleto o contaminado) conlleva invisibilizar el contexto social más amplio. Es muy común escuchar de la propia boca de estas personas la frase *estoy en un proceso*, que siempre es interno, casi cerrado, y embriagado de sí-mismo. De hecho, uno de los mantras más repetidos en esa misma dirección es que antes de pretender sanar el mundo, primero te tienes que sanar a ti mismo: *sé tú mismo*. Como se puede advertir, se promueve una especie de compulsión por sí mismo, una compulsión de sanación y autoobservación, una compulsión terapéutica. En ese movimiento hacia lo subjetivo, las referencias al mundo son pobres o escasas; más que nada interpelan a algunas instituciones (u otros) por constreñir u obstaculizar el crecimiento personal o bien desconectar a las personas de su real potencial (Tucker, 2002). Por complemento, son comunes las alusiones al cosmos, el todo, el universo espiritual; pero, al igual que con el contexto social, su referencia es vaga. Y, al mismo tiempo, estos individuos se ven afectados por desbalances cósmicos, fuerzas espirituales, desbalances de vidas pasadas, etc. En definitiva, en muchas ocasiones, el cosmos no es un agente facilitador de la tarea central del autodescubrimiento (Tucker, 2002).

***Mindfulness*: la privatización del estrés**

El *mindfulness* puede concebirse como un último eslabón en el influjo de la espiritualidad capitalista, cuyos antecedentes se retrotraen hasta la privatización de las religiones en las sociedades occidentales (Purse, 2019). Esta práctica o técnica, que tiene sus orígenes en el budismo, constituye un tipo de meditación; incluye una atención plena de la realidad, en el momento presente, sin juzgar y con aceptación (Vásquez-Dextre, 2016). En la actualidad, se ha aplicado a diversos modelos de tratamiento en psicoterapia y ha concitado interés en el ámbito investigativo en psicología clínica, neurofisiología y educación, entre otras áreas, y ha demostrado cierta utilidad en el tratamiento de algunos trastornos mentales y físicos como estrés, depresión, trastornos de ansiedad, trastornos de conducta

alimentaria, dolor, cuadros emocionales vinculados a cáncer, entre otros. Sin embargo, esta evidencia no es del todo aceptada y se ha señalado una cierta exageración de la evidencia positiva, y serias dificultades en la evaluación del constructo (Van Dam, Earleywine, y Borders, 2010; Van Dam et al. 2018).

En la actualidad, se señala que el *mindfulness* es una industria de cuatro billones que incluye más de 100.000 libros con diversas variantes: *mindfulness* para enseñar y aprender, *mindfulness* para colorear, *mindfulness* para familias, educación *mindfulness*, juegos de *mindfulness*, *mindfulness* en la empresa, *mindfulness* y neuroplasticidad, *mindfulness* para músicos, *mindfulness* en el liderazgo, *mindfulness* y adicciones, *mindfulness* digital, *mindfulness* para *runners*, 100 *mandalas mindfulness*, *mindfulness* para dormir mejor, *mindfulness* y aceptación de la depresión; *mindfulness* y alimentación (cómo relacionarse con la comida de manera equilibrada), el cultivo de la consciencia y la atención para profesores y alumnos, *sexual mindfulness*, y la lista continúa. Como se puede advertir, la lista es interminable, y para casi cualquier cosa que a uno se le ocurra es posible encontrar una aplicación ya disponible. Si extendemos la búsqueda a los trabajos o a los tópicos de investigación psicológica o de la salud, en *journals* especializados, el mercado es monumental. A esto le tenemos que sumar un sinnúmero de cursos presenciales y *online*, a líneas o puestos de investigación y al desarrollo académico en diversas universidades; también, a documentales, revistas y un enjundioso circuito de conferencias. Se suman las campañas publicitarias (como, por ejemplo, la participación publicitaria con KFC). Estamos ante un verdadero continente.

En este enfoque, se considera que el sufrimiento y estrés tiene que ver en gran medida con una suerte de *trastorno atencional* de la humanidad en su conjunto, la cual desatiende lo fundamental, a saber, su interioridad. De esta forma, los problemas tienen como denominador común una falta de *darse cuenta* o consciencia (una idea ampliamente repetida por los psicólogos humanistas hace casi un siglo), y se exhorta a no dejarse distraer por fuerzas externas *nocivas*. El imperativo es contactarte con la real naturaleza, obviando las fuentes externas que intoxican. Sin embargo, ellos se apropian una fuente foránea de sabiduría y religiosidad, la *intoxican*; la fagocitan a sus intereses y la ofrecen como algo original y pulcro.

Tal como señala Purse, cabría ser escéptico:

cualquier propuesta que ofrece éxito en una sociedad injusta sin un cambio significativo, no es revolucionaria [...] más bien se incentiva una pasividad

DESDE EL IMPERATIVO DEL OPTIMISMO

al señalar que las causas del sufrimiento se encuentran fundamentalmente dentro de cada uno, no en el marco político y económico que le da forma a nuestra vida en sociedad. (2019, p. 7)

Aquí se resalta un denominador común de las nuevas espiritualidades, el paso hacia la desaparición del espacio público y, por cierto, la cada vez mayor cercanía a un culto del *self* o sí-mismo.

Cabe señalar que un movimiento verdaderamente revolucionario debiera apuntar a un cambio en el sistema social generador de conflicto, y no, por el contrario, ser funcional a ese sistema, incluso reforzándolo al operar en la práctica como un impulsor de la acomodación dócil de las personas al sistema. Esta práctica de concentración meditativa tiene como uno de sus grandes enemigos al estrés, al cual se lo patologiza, como si hubiera que combatirlo y superarlo. Así, la causa del estrés sería siempre personal, desentendiéndose de las características problemáticas del mundo social en que vivimos. Y esto resulta más paradójico y disparatado cuando ponemos de telón de fondo las condiciones tumultuosas de la vida social en Latinoamérica, en donde la realidad lisa y llanamente se impone. Con este rosario del *sé tú, céntrate en ti*, se invisibilizan, por ejemplo, las condiciones laborales precarias de trabajo que no permiten, en muchas ocasiones, certidumbre del futuro, descanso o sueldos adecuados; también se oblitera el ser mujer en un ambiente abiertamente discriminatorio y hostil, o bien el ser niño o el ser un alguien, en definitiva. No es que se afirme tácitamente que la vida debe ser o será un espacio sin incomodidad y desazón —afirmar eso es ridículo—, pero sí resulta sensato señalar que se requiere una actitud mínimamente involucrada y despierta para tensionar las fuentes de injusticia, que estas prácticas, al parecer, adormecen. De este modo, el *mindfulness* (al igual como veremos que hacen la psicología positiva y la industria de la felicidad) ha despolitizado y privatizado el estrés, o bien, ha contribuido a contener e inmovilizar el malestar: tras mirar por mucho en la oscuridad interior se ve borroso el exterior, hacia las fuentes sociales de malestar. Una curiosa coincidencia en esta dirección se declara en la web del Centro *Mindfulness* Chile para el año 2019 (un año sin precedentes en la historia de Chile), a propósito de la convulsión social:

Durante el 2019 el Instituto estará en PAUSA.

Nuestra Directora... después de muchos años dedicada a enseñar ha decidido hacer una pausa para dedicarse durante el 2019 a dirigir retiros de meditación. Su nuevo proyecto, Casa xxxx, es un pequeño centro de retiro en las montañas, en un hermoso lugar cerca de Santiago. Su invitación para

este año es a profundizar en la práctica de meditación, quietud y silencio. (<http://www.institutomindfulness.cl/que-es-mindfulness/>)

Ahora detengámonos brevemente en algunos títulos de libros representativos. Uno de ellos es *El mayor avance es detenerse. Mindfulness de lo cotidiano* de Claudio Araya (2012). El quietismo, especialmente en momentos en donde la realidad se impone, puede resultar contraproducente para el individuo y, principalmente, para todos. Veamos un último título, con un mensaje a estas alturas clásico: *Acción y meditación. Cambiarse a sí mismo para cambiar el mundo*, de Andre Christophe, Kabat Zinn Jon, Ricard Matthieu, Rabhi Pierre (2015). El problema radica en que este mensaje —aparentemente razonable— tiene en la práctica concreta de estas disciplinas un subtexto u otra lectura. El objetivo de, en primer lugar, *cambiarse a sí mismo* para, después, *cambiar el mundo*, en tanto que tarea, puede resultar eterna e infinita. Cabe señalar que el deseo o anhelo de sí mismo —aunque sea el de mirar defectos o traumas— no tiene fondo o punto de tope; puede ser una tarea de por vida, una adicción de por vida. Además, el discurso, una y otra vez, empuja hacia dentro, no hacia el mundo: Cuando habla del mundo, por lo general, este es personificado por el maestro o guía, y se enmarca en las virtudes o vicisitudes de esta relación (no de la relación yo-comunidad-sociedad); o bien, se traduce en la práctica del yo frente a sus propios seguidores, una vez que se busca transmitir a otros las enseñanzas adquiridas.

Optimismo a destajo: industria de la felicidad

La felicidad, como tópico, ha sido objeto de reflexiones filosóficas ya desde el antiguo pensamiento griego, y ha tenido como uno de sus más insignes exponentes a Aristóteles y su idea de *daimonía*, que alude a al estado de bienestar interno alcanzado con el ejercicio constante de las virtudes personales. Más tarde, en el Medievo cristiano, la felicidad se ve ligada a las recompensas divinas como fruto de los méritos realizados en la vida mundana. Específicamente, en la Ilustración se circunscribe a la felicidad como un proyecto personal, basado en ideales éticos y posible por el uso de la razón y voluntad (Medina, 2019). En el clima cultural actual, estamos en presencia de un verdadero *boom* de la felicidad. Hay una expectativa e imposición de ser (aparentemente) feliz, de parecer un alguien que no se deja inundar por las exigencias o empellones de la vida, y que siempre tiene una sonrisa a flor de labios y una persistente actitud positiva, abierta a la experiencia, despreocupada. Esta tendencia hacia la felicidad se manifiesta de diversas formas: en un optimismo infundado que reduce la esperanza a

pura subjetividad (Eagleton, 2016); en una actitud de patologización o autocensura ante la experimentación o la expresión de emociones negativas o antes consideradas como normales (Capponi, 2019; Papalini, 2015); o bien en la renuencia a pensar/sentir malestar ante situaciones de la vida claramente nefastas, tales como enfermedad, separaciones de relaciones, despidos, etc. (Ehrenreich, 2011). Los orígenes más remotos de esta compulsión actual al optimismo se atribuyen al influjo de la ética calvinista en Estados Unidos, y más recientemente en el mundo empresarial, como forma de administrar el descontento laboral; en la esfera literaria, se vincula con ciertos planteamientos de autoayuda (como lo planteado en el libro *El secreto*), y en la esfera científica (o seudocientífica), con el advenimiento de la Psicología positiva y el *mindfulness*. A todo este conglomerado que ha impulsado un microcomercio de productos y prestaciones, se lo entiende como la *industria de la felicidad*. Como señala William Davies en su referenciado texto *La industria de la felicidad*, en referencia al interés de elites de poder mundial, “La felicidad, en sus distintas facetas, ya no es un simple añadido placentero a la prioritaria actividad de ganar dinero [...] como ente mesurable, visible y mejorable, ahora se ha infiltrado en la ciudadela de la gestión económica global” (2016, p. 44). Al parecer, el futuro del capitalismo depende de nuestra capacidad siempre renovada de ser felices; de hecho, se ha cuantificado en mil millones de dólares las pérdidas para la economía estadounidense por las repercusiones que la infelicidad puede tener en las mermas de la productividad o el aumento en gastos hospitalarios, etc.

Una experiencia notable e ilustradora de cómo nos encontramos en un clima ideológico y cultural con contornos delimitables y discernibles se puede encontrar en lo que nos plantea la activista política y periodista Norteamérica Barbara Ehrenreich, en su libro *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo* (2011), donde da testimonio de lo nefasto que puede ser sostener artificialmente una positividad hostigosa. Hace una década, a la autora se le diagnosticó un cáncer de mama; en ese contexto y en el proceso de su tratamiento, tuvo la posibilidad de tomar conocimiento de una especial subcultura presente en la vida de los pacientes con este tipo de enfermedad: mercancías del más diverso tipo o productos tales como osos de peluche purpuras, lazos azulados, etc., blogs o páginas webs para compartir experiencias que profundizaban aún más en una actitud *amortiguada* ante la enfermedad. En estos grupos da la impresión de que incluso al cáncer no es considerado una enfermedad, sino más bien un don que se debe recibir con gratitud. Ehrenreich se encontró con un rechazo a

reconocer la gravedad de la enfermedad y con la idea de que es posible sobreponerse a toda adversidad con la actitud, con el anhelo positivo, al destacar la posibilidad de aprendizaje y enseñanzas que podrá entrañar tener esa enfermedad, casi como si fuera un rito de paso. Es una especie de tiranía de la felicidad, puesto que se excluye cualquier referencia negativa de la enfermedad; se espera que siempre haya optimismo y buena voluntad para hacer frente al cáncer, como si incluso el éxito del tratamiento dependiera del grado de optimismo puesto por la persona. Ehrenreich observa que llega a tal extremo la transmutación de la valencia de la enfermedad que incluso las cicatrices propias del tratamiento son presentadas como sexis; la calvicie, producto de la quimioterapia, como la posibilidad de cambiar de look y lucir nuevos peinados, pelucas, etc. Las palabras de la autora son extremadamente elocuentes:

El cáncer de mama, ahora puedo decirlo con conocimiento de causa, no me hizo más bella ni más fuerte ni más femenina, ni siquiera una persona más espiritual. Lo que me dio, si es que a esto lo queremos llamar “don”, fue la oportunidad de encontrarme cara a cara con una fuerza ideológica y cultural de la que hasta entonces no había sido consciente; una fuerza que nos anima a negar la realidad, a someternos con alegría a los infortunios, y a culparnos solo a nosotros mismos por lo que nos trae el destino. (Ehrenreich, 2011, p. 53)

Este imperativo de felicidad es posible rastrearlo, y ver su manifestación, en diversos otros ámbitos; uno de especial masividad se encuentra en las redes sociales. En ese espacio encontramos por ejemplo a la figura del *youtuber*, del *influencer*, el carismático hablador de *sus puntos de vista*, el presentador de su yo como marca. Los miles de fotos y comentarios en Facebook, Twitter, Instagram, como un verdadero escaparate de autoexpresión, de perfección, éxito y de alegría flotante. Estas vitrinas son muy evidentes en la vida de los adolescentes, y es en ese grupo etario donde Donna Freitas, autora de *The Happiness Effect* (2017), da cuenta de un estudio en torno al imperativo de felicidad en los adolescentes expresado en redes sociales:

los institutos y las universidades en las que he realizado mis investigaciones eran increíblemente diversos desde el punto de vista geográfico, étnico y socioeconómico. [...] todos los estudiantes tenían una única preocupación, recurrente y masivamente propagada a través de redes sociales: parecer felices. Y no simplemente felices, sino felicísimos [...] los estudiantes han aprendido que las manifestaciones de tristeza o de vulnerabilidad a menudo son recibidas con silencio, rechazadas o, lo que es peor, son objeto de burla y acoso. La importancia de parecer feliz en las redes sociales —el deber de

DESDE EL IMPERATIVO DEL OPTIMISMO

parecer feliz, mejor dicho—, incluso cuando estás muy deprimido y te sientes solo, es tan primordial que casi la totalidad de los jóvenes con los que hablé sacaban el tema en un momento u otro de la conversación. (Freitas, 2017, pp. 13-15)

La auto-expresividad positiva puede ser un indicador de estado de felicidad, pero también y de forma muy importante, ser una característica recurrente de una personalidad *construida* por nuestros tiempos: sé tal cual tú eres, sé auténtico, pero feliz. Este ideal de personalidad presupone una cierta esencia positiva, que en algunas circunstancias se abandona o acalla, y a la cual siempre hay que volver. Esta esencia implica emociones más reales (que otras), inclinación, aspiraciones, talentos y convicciones personales más genuinas, así como la manifestación del cuerpo, entre otros aspectos. Esta idea general fue ampliamente defendida por la Psicología humanista de los años sesenta en adelante, y hoy forma parte, aunque con algunos nuevos matices (se enfatiza la positividad de esa esencia), de lo que se concibe como una persona realmente feliz. Las personas felices, por lo tanto, no tienen miedo de expresarse como verdaderamente sienten y como son. La autenticidad se ha vuelto un sinónimo de salud mental; mientras más auténticos sean los individuos, más autoaceptación y autoestima presentan, más autonomía e independencia interpersonal, características de personas maduras, seguras de sí misma (Cabanas e Illouz, 2019).

El mercado constantemente punza al individuo a lanzarse a ser quien es; aquello que te *hace sentido*, que te hace sentir bien, debe ser parte de ti. Toda elección, ya sea de *shampoo*, color de pelo, tipo de lápiz usado, etc., es una parte de ti; te define y constituye, reafirma tu imagen. Cada marca es vital, porque tú eres una especie de gran marca a ser expuesta. Una amplia oferta de cremas, ungüentos, olores, guías, consejos, procedimientos de parte de *coaches*, psicólogos, terapeutas, escritores de autoayuda, etc., forman parte de una verdadera industria de la felicidad que ofrece a sus clientes una amplia oferta de posibilidades para alcanzar la anhelada “autenticidad”. En este escenario general, cumple un rol protagónico una disciplina denominada *Psicología positiva*, la cual es posible entender como un intento de otorgarle un pretendido fundamento y validación científica al interés por la felicidad, a la vez que se proveen procedimientos evaluativos y técnicas de intervención, susceptibles de ser utilizadas por diversos actores en esta industria de la felicidad.

Psicología positiva: un caso especial

Este nuevo enfoque en Psicología tiene como hito inaugural el discurso del psicólogo norteamericano Marvin Seligman, quien, en el año 1996, al asumir como presidente de la American Psychological Association (APA), hace una declaración de principios:

La Psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño, es también el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no es solo arreglar lo que está roto, es también alimentar lo mejor de nosotros. (Seligman, 2003, p.1)

Se trata de ir más allá de una Psicología centrada en las alteraciones o el sufrimiento de las personas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). De este modo, instala la preocupación por el bienestar como centro u objeto de la Psicología. Por supuesto, el interés y el estudio del bienestar humano y los factores que contribuyen al mismo no son exclusivos de la Psicología positiva; sin embargo, Seligman la adaptó a los cánones ortodoxos de la ciencia, al organizarla en una estructura programática e impulsar su investigación y difusión (Lupano y Castro, 2010). Se entiende el enorme impacto e influencia que este enfoque ha adquirido.

A diferencia de la propuesta humanista de los años sesenta, que también era un llamado a la positividad, esta propuesta plantea el imperativo de estudiar los aspectos positivos desde un prisma científico, elemento retórico o estrategia argumentativa de mucha validación en el presente: una psicología positiva como ciencia de la felicidad (Ben-Sharar, 2013). Sin embargo, para diversos autores no es nada nuevo, sino más bien vino viejo en odres nuevos (Kristjansson, 2012), y el carácter de científico estaría seriamente puesto en entredicho (Simmons, Nelson, y Simonsohn, 2011).

Su principal exponente, Martin Seligman, famoso por su planteamiento de la desesperanza aprendida, participó en la creación del *Journal of Happiness Studies*, el cual sirvió como plataforma para un sinnúmero de estudios que exploraban las consecuencias psicológicas y corporales de la felicidad, todo esto con base empírica. De este modo, los psicólogos de este nuevo movimiento han enfatizado en su retórica que ellos son científicos, y, por consiguiente, le otorgan un estatus superior y muy distinto al de las supercherías del trabajo con energías y seres divinos, o a la ingenuidad presente en el libro *El secreto* y a los poderes mentales del pensamiento positivo. Sin embargo, como destaca Ehrenreich (2007), esta disciplina directa o indirectamente representó una validación para todos los

actores, incluidos aquellos de naturaleza más cuestionada, abocados al trabajo en torno al desarrollo, bienestar y felicidad.

A partir de este movimiento psicológico, se ha levantado todo un *merchandising* de libros de autoayuda, como, por ejemplo, el libro de Seligman *La auténtica felicidad* (2002); también se multiplicaron los talleres o *coaching* que han tenido un enorme impacto mediático y han repercutido en la educación y el mundo empresarial. De hecho, son famosos los masivos encuentros en donde es posible observar un concubinato entre los formadores en psicología positiva y grandes empresarios a nivel mundial. La psicología positiva ha impregnado el ámbito de los entrenadores motivacionales (el *coach*). Una de las máximas de este tipo de pensamiento en el mundo empresarial es que trabajadores felices producen más, y que con determinación personal es posible serlo. En el ámbito de la atención clínica, la consideración de que, cambiando la forma de ver las cosas, con determinación y compromiso, es posible ser feliz, impone también un peso de responsabilidad significativa en el individuo con respecto a su propia felicidad. Este individualismo de la Psicología positiva ha sido llamado *individualismo positivo* por Cabana y Sánchez (2011 y 2012), quienes identifican algunas de sus características centrales:

1. Autocontrol. El individuo es para sí mismo objeto de control a través del pensamiento; sobre la interpretación subjetiva, “mental”, que el sujeto se forma de la realidad, debe operar en busca de cambios que mejoren directamente su estado de bienestar.
2. Autodeterminación. El individuo se concibe como un ser autónomo y autodeterminado, dotado de un conjunto propio de necesidades, deseos e intereses, que ha de satisfacer en el camino a la felicidad y la consecución del éxito propio.
3. Autoconocimiento. El individuo se entiende a sí mismo como un objeto a explorar detalladamente y descubrir en su vasta riqueza; esto, fundamentalmente, con el objetivo de operar cambios que vayan en la dirección de la felicidad.
4. Autocultivo. El individuo se ve a sí mismo como proyecto de mejora y crecimiento. Ese desarrollo se considera como potencialmente ilimitado, y se concibe una serie de técnicas destinadas a lograr la mejor versión de uno mismo.

5. Auto-responsabilización. La búsqueda de la felicidad implica un camino exigente, donde se requiere autovigilancia y autocontrol; el peso del logro de esa felicidad se pone en el individuo.

Se agregan notables matices al abordar estas observaciones de acuerdo al prisma del filósofo francés Michael Foucault, y en específico desde su noción de *gubernamentalidad*. Permite entender la Psicología positiva como un campo de conocimiento que establece verdades/falsedades legitimadas, influyendo en la concepción de sí mismo y otros, desde la cual efluyen ciertas constituciones subjetivas que dan cuenta de sujetos eventualmente “felices”. La noción de *gubernamentalidad* es clave para indicar la *conducción de la conducta* como resultado de la acción de instituciones, especialistas, reflexiones y toda esta lógica profundamente imbricada con la vida cotidiana (Cardenas, 2019).

Un elemento destacado por varios autores acerca de cómo se concibe a la persona en el neoliberalismo se refiere a la racionalidad de la libertad y a la administración de esta (Adams, Estrada-Villalta, Sullivan y Markus, 2019). En este sentido, la *gubernamentalidad* neoliberal promueve un individuo que es un empresario de sí-mismo; es su propio capital y a la vez productor y fuente de ingresos: un emprendedor de sí mismo. En palabras de Foucault “En el neoliberalismo. . . el Homo oeconomicus [es] un empresario de sí mismo. . . siendo para él mismo su propio capital, siendo para sí mismo su propio productor” (2008, p. 226).

Como ya se ha destacado, en el neoliberalismo las subjetividades están en tránsito, siempre en movimiento, libres, tal cual lo es la circulación de bienes por el mercado. Sin embargo, esta libertad se acompaña de un elemento curioso, a saber: un mensaje permanente de auto-responsabilización que incuba una vigilancia interna que nunca duerme. En este sentido, la Psicología positiva no centra todo su poder persuasivo o de influencia en el papel que ejercen los expertos, sino más bien en un conjunto de ejercicios y prácticas que el individuo lleva consigo donde quiera que vaya, así como en la autoadministración de estas, en la determinación y en la fuerza de voluntad para ser constante.

Este cultivo de la propia emocionalidad se hace, de acuerdo con De la Fabian y Stecher (2017), negando aspectos importantes de la vida personal tales como el malestar de la rutina, los hábitos y el sentido de obligación a otros. Por consiguiente, la Psicología positiva enfatiza un tipo de trabajo personal en uno mismo en el cual no se configura una parte de sí o una sustancia personal que debe ser trabajada o que imponga una incómoda

resistencia, sino que alienta un “salto hacia adelante”. No se trata de pelear contra lo negativo, sino más bien de cultivar más emociones positivas, y decimos más, porque ya presupone un cierto grado de felicidad (De la Fabian y Stecher, 2017). El individuo tiene que reconocer que ya dispone de un cierto capital de felicidad para invertir, que está disponible para ser aumentado (Adams et al., 2019). Desde este punto de vista, la vida personal adquiere un tinte empresarial en el cual las cualidades personales son meros recursos a ser aprovechados (o no ser desperdiciados) en un ambiente lleno de oportunidades (Binkley, 2011).

De la cultura terapéutica y el vuelco a la emoción

En la modernidad se entronizaba a la razón, e imperaba el fundamento racional como elemento y fundamento de las decisiones y de la subjetividad; en la actualidad se habla de un *vuelco afectivo*: la búsqueda de las emociones y afectos como fundamento de la subjetividad; La aparición del así denominado *homo sentimental* u *homo empaticus*. En el día de hoy, resulta muy habitual escuchar reiteradamente el *yo siento que...*; incluso, en una especie de oxímoron, *yo siento que esas ideas son ilógicas*. También es común y esperable el espacio auto-expresivo para exponer las propias emociones, y se espera una cierta actitud del interlocutor ante esos afectos. Existe un claro guion social al respecto: escuchar activamente el *yo siento* como una especie de llave que conjura conflictos, que genera espacios de relaciones y de demandas de atención, espacios de develaciones de interioridad y de interminables distinciones experienciales.

El advenimiento de la modernidad y del capitalismo implicó no solo una revolución en términos económicos, sino una revolución en términos emocionales. El desarrollo del capitalismo se acompañó de una cultura emocional identificable: se disuelve la división entre una esfera pública sin emociones y una esfera privada cargada de emociones. Desde el siglo XX en adelante, se dirigió la atención de hombres y mujeres hacia su vida emocional, tanto en el mundo del trabajo, como en las relaciones familiares. Esto se promovió a partir de una consideración especial por la subjetividad de los trabajadores y de una preocupación por el individuo y su personalidad, desarrolladas en gran medida, gracias al influjo del psicoanálisis en Estados Unidos, y de los psicólogos en los ámbitos laborales y administrativos, quienes posicionaron en el espacio laboral norteamericanos de los años veinte, en la época del nacimiento de grandes empresas con innumerables funcionarios. Si los ingenieros y administradores consideraban a los individuos como máquinas productivas

y a la empresa como impersonal, los psicólogos comenzaron a escuchar al trabajador y a impulsar la idea de que los aspectos interpersonales, emocionales y comunicativos son fundamentales para el desarrollo de la empresa (Cabanas e Illouz, 2019). En este sentido, la idea de reconocimiento tiene valor capital; el reconocimiento por medio de la escucha emocional se transformó en una especie de estándar en la comunicación efectiva en los ámbitos laborales, siendo extensiva a los demás ámbitos de vida de las personas. La dimensión económica de la vida queda inundada por un tipo de sentimiento comprometido con la cooperación y la comunicación como un modo de zanjar el conflicto. Así se incluyó un lenguaje terapéutico en diversos ámbitos de la vida personal, y el psicólogo ayudó a establecer puentes entre la dimensión emocional y la económica, movilizándolo e instrumentalizando los afectos para favorecer la productividad (Illouz, 2007 y 2010). El capitalismo reorganizó las culturas emocionales e hizo que el *homo oeconomicus* se volviera emocional, y que las emociones (y sus técnicas de administración) se consideraran fundamentales en la acción instrumental (Cabanas e Illouz, 2019). *Regular* las emociones se ha transformado en condición sine qua non para ser exitoso en la vida (Adams et al., 2019), y se erige toda una cultura terapéutica al respecto, que considera indicador de salud emocional actuar en pos del bien propio, que categoriza las relaciones humanas y fomenta la inteligencia emocional (Illouz, 2017; 2011).

Conclusión

El objetivo de este trabajo fue dar cuenta de una sincronía de manifestaciones, de imperativos y movimientos que, ante el escrutinio de diversos autores, dan cuenta del impacto del neoliberalismo en la formación de la experiencia psicológica de las personas. Estos movimientos examinados pregonan, con distintos matices, el autocentramiento, el *self* emprendedor, la superación personal en las personas; al hacerlo, tal vez inadvertidamente, respaldan y se hacen eco de un modelo y sus intereses. Con esto, no se quiere desconocer la virtud de la justa medida y proporción: afrontar algunas facetas de la vida con una cierta positividad puede ser energizante y motivante y puede ayudar a estar mejor dispuesto para ciertas tareas; detenerse en sí mismo contribuye en ocasiones a bajar la ansiedad y, en definitiva, a sentirse mejor. Pero el problema que aquí se quiere destacar alude al intento de transformar estas prácticas en moralina, en “pontificación moral”, imperativos auto- y hetero-reguladores, en dispositivos de control o en una microcultura de la altura moral, precisamente cuando la evidencia señala que estamos ante un gran negocio

movilizado por un modelo que profita de la adicción a las emociones y a la obsesión por sí-mismo. Mirarse y buscarse, en tanto compulsión, es como adentrarse en un saco roto sin fondo: nunca termina. Esto contiene una paradoja fundamental: la felicidad, cuya promesa principal es producir individuos satisfechos, completos y desarrollados, produce y se nutre, sin embargo, de un relato en donde el permanente estado de incompletitud del individuo es lo que en realidad define y justifica su búsqueda. Por lo tanto, nunca se llega a un estado final de satisfacción consigo mismo; siempre hay nuevas fuentes de incompletitud, de defectos, de culpa, de mayores posibilidades de crecimiento personal; y, por lo tanto, siempre se requieren nuevos saberes y experiencias, nuevos expertos y nuevos consejos para encontrar lo mejor de sí (Cabana e Illouz, 2001).

Detrás de la aparente estela de desarrollo, novedad o de subversión social, late un movimiento que debilita el tejido social al no fomentar los vínculos personales o espirituales dentro de una comunidad en donde el conjunto es más importante que cada una de sus partes, o bien se piense en el desarrollo de la comunidad. Se invertiría, así, la fórmula cliché de *primero uno para salvar el mundo*, para, más bien, *volcarse al mundo para además salvarse a uno mismo*. En general, lo que se advierte es la imposibilidad de subordinar el *self* a una colectividad mayor, a una causa más amplia que la permanente embriaguez de sí mismo. El nuevo individuo se repliega en su vida privada como una mónada encapsulada en busca de identidad, de modo narcisista y encandilado con su proyecto de vida individual, que siempre está por encima de las formas de acción colectiva. Esto último reviste especial relevancia, sobre todo cuando esta actitud se sostiene en países con un alto grado de precariedad o tensión económica y social, como la gran mayoría de América Latina, por no decir toda. El individuo contemporáneo enajenado queda desamparado de las instituciones y de un tejido social casi inexistente. La angustia por el presente y especialmente la incertidumbre por el futuro condicionan una subjetividad que encuentra alivio y regulación en el lema capitalista *tú puedes* (Papalini, 2015). Por un lado, se edulcora enajenadamente la cruda tensión social y, por otro lado, se reenfochan los recursos volitivos-afectivos al interior, a la forma de ver las cosas, a la *espiritualidad*, como principal locus de cambio; al mismo tiempo se proscriben y adormecen las emociones negativas, el descontento, el impulso rebelde generador de cambio, el “mal genio” e inconformismo lúcido, el gruñón interpelador. Con lo ya dicho, resulta claro que este llamado a una luminosa felicidad o a una sexi espiritualidad no resultan inocuos ni apolíticos. Como mínimo, neutralizan

la inquietud por los temas sociales e invisibilizan las verdaderas causas del malestar.

Referencias

- André, C., Kabat-Zinn, J., Rabhi P. y Ricard M. (2015). *Acción y meditación. Cambiarse a sí mismo para cambiar el mundo*. Barcelona: Kairós.
- Adams, G., Estrada-Villalta, S., Sullivan, D. and Markus, H.R. (2019), The Psychology of Neoliberalism and the Neoliberalism of Psychology. *Journal of Social Issues*, 75, 189-216. doi:10.1111/josi.12305.
- Ammerman, N. (2007). *Everyday Religion: Observing Modern Religious Lives*. Oxford: Oxford Scholarship.
- Araya, C. (2012). *El mayor avance es detenerse. Mindfulness en lo cotidiano*. Santiago de Chile: Mago editores.
- Aroca, B. (2007) *Intimidad y proceso de secularización según Charles Taylor* (tesis doctoral). Universidad CEU Cardenal Herrera, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Comunicación, Departamento de Humanidades, Valencia.
- Bauman, Z. (2004) *Modernidad líquida*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica.
- Bahamondes, L. (Ed.). (2013). *Transformaciones y alternativas religiosas en América latina*. Santiago de Chile: Universidad de Chile/CISOC-Universidad Alberto Hurtado.
- Ben-Shahar, Tal (2013). *La Búsqueda de la Felicidad*. México D. F.: Paidós.
- Binkley, S. (2011). Psychological life as enterprise: social practice and the government of neoliberal interiority. *History of Human Sciences*, 24(3), 83-102. <https://doi.org/10.1177/0952695111412877>.
- Cabanas, E. (2011). *El Individualismo "Positivo" y sus Categorías Psicológicas: una Introducción al Estudio de la Historiogénesis y de las Consecuencias Psicológicas, Políticas y Económicas de la Psicología Positiva* (Proyecto para la obtención del DEA). UAM, Departamento de Psicología Básica, Madrid.
- Cabanas, E. y Sánchez, J. C. (2012). Las raíces de la psicología positiva. *Papeles del Psicólogo*, 33 (3), 172-182.
- Cabanas, E. e Illouz, E. (2019). *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Barcelona: Paidós.
- Capponi, R (2019). *Felicidad Sólida. Sobre la construcción de una felicidad perdurable*. Santiago de Chile: Zig-Zag.

DESDE EL IMPERATIVO DEL OPTIMISMO

- Cárdenas, M. (2019). El gobierno de la felicidad. Análisis de los discursos de autoayuda de la Psicología Positiva. *Quaderns de Psicologia*, 21 (1), e1481. <http://dx.doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1481>
- Carrette, J., y King, R. (2005). *Selling spirituality: The silent take over of religion*. London: Routledge.
- Centro de estudios públicos (2018). *Encuesta CEP Oct-Nov 2018 Tema especial Religión*. Recuperado de https://www.cepchile.cl/cep/site/artic/20181218/asocfile/20181218093906/encuestacep_oct_nov2018_te_religion.pdf
- Christophe, A., Zinn, K., Matthieu, R., y Pierre, R. (2015). *Acción y meditación. Cambiarse a sí mismo para cambiar el mundo*. Barcelona: Kairós.
- Cornejo, M., y Blázquez, M. (2013). La convergencia de salud y espiritualidad en la sociedad postsecular: Las terapias alternativas y la constitución del ambiente holístico. *Revista de Antropología Experimental*, 13 (2), 11-30. Recuperado de <http://revista.ujaen.es/huesped/rae/articulos2013/02cornejo13.pdf>
- Cornejo, M. (2012). Religión y espiritualidad ¿dos modelos enfrentados? Trayectorias post-católicas entre budistas Soka Gakkai. *Revista Internacional de Sociología*, 70 (2), 327-346.
- Davies, W. (2016). *La industria de la felicidad*. Barcelona: Editorial Malpaso.
- Dawson, A. (2011). Consuming the Self: New Spirituality as “Mystified Consumption”. *Social Compass*, 58 (3), 309-315. Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0037768611412137>.
- Dawson, A. (2014). Religion, Globalization and Modernity: From Macro-Processes to Micro-Dynamics. *Estudos de Religião*, 28 (2), 31-58. <http://dx.doi.org/10.15603/2176-1078/er.v28n2p31-58>
- De La Fabián, R., y Stecher, A. (2017). Positive psychology’s promise of happiness: A new form of human capital in contemporary neoliberal governmentality. *Theory y Psychology*, 27 (5), 600–621. <https://doi.org/10.1177/0959354317718970>
- Ehrenreich, B (2011). *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*. Madrid: Turner.
- Eagleton, T. (2016). *Esperanza sin optimismo*. Madrid: Taurus.
- Ferguson, M. (1985) *La conspiración de Acuario. Transformaciones personales y sociales en este fin de siglo*. Barcelona: Kairós.

- Folmer, H., Ziad, E., Fauzi Abdul Hamid, A., y Beaumont, J., (2014) Secularisation in Western Society: An overview of the main determinants. *La Pensee*, 76, 6.
- Foucault, M. (2008). *The birth of biopolitics* (G. Burchell, Trans.). London, UK: Palgrave Macmillan.
- Freitas, D. (2017) *The Happiness Effect. How social media is driving a generation to appear perfect at any cost*. New York: Oxford University Press
- Gill, A., y Lundsgaarde, E. (2004). State Welfare Spending and Religiosity: A Cross-National Analysis. *Rationality and Society*, 16 (4), 399-436.
- Hanegraaff, W. (2007). The New Age Movement and Western Esotericism. En D. Kemp and J. R. Lewis (Eds.), *Handbook of New Age* (pp. 25-50). Leiden: Brill.
- Heelas, P. (1996). *The New Age Movement: The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Cambridge: Blackwell.
- Heelas, P. (2009). *Spiritualities of life: New age romanticism and consumptive capitalism*. London: John Wiley y Sons.
- Heelas, P., y Woodhead, L. (2006). *The Spiritual Revolution. Why religion is giving way to spirituality*. Oxford: Blackwell.
- Huss, B. (2014). Spirituality: the emergence of a new cultural category and its challenge to the religious and the secular. *Journal of Contemporary Religion*, 29 (1), 47-60.
- Illouz, E. (2007). *Intimidades Congeladas*. Buenos Aires: Katz Ediciones
- Illouz, E. (2010). *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. Barcelona: Katz.
- James, W. (1902). *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. New York: Longman.
- Jacobson, C. K. (1992). Religiosity in Black Community: An Examination of Secularisation and Political Variables. *Review of Religious Research*, 33 (3), 215-228.
- Kristjánsson, K. (2012). Positive Psychology and Positive Education: Old Wine in New Bottles? *Educational Psychologist*, 47, 86-105.
<http://dx.doi.org/10.1080/00461520.2011.610678>
- Lau, K. (2000). *New Age Capitalism. Making Money East of Eden*. Filadelfia, EE. UU: University of Pennsylvania Press.
- Lupano, M., y Castro, A. (2010). Psicología Positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4 (1), 43-56.

http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttextpid=S168842212010000100005&lng=esytlng=es

Medina, O. (2019). El gobierno de la felicidad. Análisis de los discursos de autoayuda de la Psicología Positiva. *Quaderns de Psicologia*, 21 (1), e1481. <http://dx.doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1481>

Morris, B. (2009). *Religión y Antropología. Una introducción crítica*. Madrid: Akal.

Motak, D. (2009). Postmodern spirituality and the culture of individualism. *Scripta Instituti Donneriani Aboensis*, 21, 149-161. <https://doi.org/10.30674/scripta.67348>.

Norris, P. y Inglehart, R. (2004). *Sacred and Secular. Religion and Politics Worldwide*. Cambridge: Cambridge University Press.

Papalini, V. (2015). *Garantías de felicidad. Estudio sobre los libros de autoayuda*. Buenos Aires: Adriana Hidalgo editora.

Pérez-Álvarez, Marino (2012). La Psicología positiva: magia simpática. *Papeles del Psicólogo*, 33 (3), 183-2011. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=778/77824828006>

Purser, R. (2009). *McMindfulness: how mindfulness became the new capitalist spirituality*. London: Repeater Press.

Redden, G. (2005). The New Age: Towards a Market Model, *Journal of Contemporary Religion*, 20 (2), 231-246.

Rindfleish J. (2005). Consuming the Self: New Age Spirituality as “Social Product” in Consumer Society, *Consumption Markets y Culture*, 8 (4), 343-360. DOI:0.1080/10253860500241930

Russo-Netzer, P. y Mayseless, O. (2014). Spiritual identity outside institutional religion: A phenomenological exploration. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 14 (1), 19-20.

Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction, *American Psychologist*, 55, 5-14.

Seligman, M. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *The Psychologist*, 16 (3), 126-127.

Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona, España: Ediciones B.

- Simmons, J. P., Nelson, L. D., y Simonsohn, U. (2011). False-positive psychology undisclosed flexibility in data collection and analysis allows presenting anything as significant. *Psychological Science*, 22, 1359–1366. DOI:10.1177/0956797611417632.
- Taylor, Ch. (2007). *A Secular Age*. New York: Harvard University Press.
- Tucker, J. (2002) New age religion and the cult of the self. *Society*, 39 (2), 46–51. <https://doi.org/10.1007/BF02717528>
- York, M. (2001). New Age Commodification and Appropriation of Spirituality. *Journal of Contemporary Religion*, 16 (3), 361-372. DOI: 10.1080/13537900120077177
- Van Dam, N. T., Earleywine, M., y Borders, A. (2010). Measuring mindfulness? An item response theory analysis of the Mindful Attention Awareness Scale. *Personality and Individual Differences*, 49, 805–810. DOI:10.1016/j.paid.2010.07.020
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13 (1), 36-61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>.
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79 (1), 42-51.
- Wood, M. (2009). The nonformative elements of religious life: Questioning the Sociology of Spirituality Paradigm. *Social Compass*, 56, 237-48.

REVISTA STVLTIFERA

DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

VOLUMEN 2, NÚMERO 2, SEGUNDO SEMESTRE DEL 2019

ISSN 0719-983X

¿Por qué es necesaria la crítica cultural?

Jorge Dávila

Desde el imperativo del optimismo hacia una espiritualidad bonachona: indiferencia, autocentramiento y estoicismo.

René Gallardo Vergara

Problematizando la Educación en Negocios en Chile: una práctica (no) fisurada.

Marcela Mandiola

Los sesgos de género masculinos en organizaciones. Sistematización de las resistencias discursivas en talleres de sensibilización.

Mariana Gaba

Organizaciones generizadas: normatividades sexogenéricas y cuerpos transgresores.

Karen Mardones Leiva y Javiera Court Arrau

Cruce del umbral: la experiencia autoetnográfica del concepto a la práctica.

Vanessa A. Márquez Vargas

Reseña de Castro-Gómez, S. (2019). *El tonto y los canallas. Notas para un republicanismo transmoderno*. Bogotá: Editorial Pontificia Universidad Javeriana.

Rodrigo Navarrete Saavedra



UNIVERSIDAD AUSTRAL DE CHILE

SEDE PUERTO MONTT