

A los protestones del mundo entero: ¡que se os oiga!

INTRODUCCIÓN

Los norteamericanos son gente “positiva”. Esa es su fama, y esa es también la imagen que tienen de sí mismos. Sonríen mucho y se quedan desolados cuando alguien de otra cultura no les devuelve la sonrisa. Como reza el estereotipo, son enérgicos, animados, optimistas y superficiales, mientras que, casi seguro, a ellos un extranjero les debe parecer sutil, un poco de vuelta de todo y hasta algo decadente. Los escritores norteamericanos que han vivido fuera, como Henry James o James Baldwin, se las han tenido que ver con el estereotipo; aunque a veces han contribuido a reforzarlo. Yo misma me topé con él en la década de 1980, cuando le oí decir a Joseph Brodsky, el poeta ruso exiliado, que el problema de los norteamericanos es que “nunca han conocido el sufrimiento” (debía de ignorar quiénes inventaron el blues). Tanto para quien lo ve como algo vergonzoso como para quien lo lleva a gala, la actitud positiva –en los afectos, en el estado de ánimo y en el carácter– parece asociada sin remedio a la manera de ser estadounidense.

Sorprende por ello que, en las mediciones que hacen los psicólogos de la felicidad relativa de los países, los estadounidenses aparezcan siempre como no demasiado felices, ni siquiera en las épocas de bonanza. En un metaanálisis reciente de más de cien estudios sobre la felicidad subjetiva en el mundo, los habitantes de Estados Unidos quedaban en el puesto veintitrés,

por debajo de los de Holanda, Dinamarca, Malasia, las Bahamas, Austria y hasta los de Finlandia, supuestamente tan adustos. Otro indicador de que algo no marcha bien en Estados Unidos es que allí los antidepresivos son el medicamento más recetado, y su consumo representa las dos terceras partes del mercado mundial. Nadie, que yo sepa, ha investigado hasta qué punto el tomar ansiolíticos modifica las respuestas a una encuesta sobre la felicidad: ¿los encuestados dicen ser felices porque las pastillas los hacen felices, o se declaran infelices porque saben que dependen de ellas para sentirse bien? En cualquier caso, puede que, si no tomaran tantos antidepresivos, los estadounidenses ocuparan un puesto aún más bajo.

Cuando los economistas, por su parte, tratan de establecer un *ranking* mundial más objetivo referido al “bienestar”, considerando factores como la salud, la sostenibilidad medioambiental o la movilidad entre clases sociales, Estados Unidos queda en una posición todavía peor que cuando se mide la felicidad subjetiva. Por mencionar un único ejemplo, el *Índice Planeta Feliz* sitúa a Estados Unidos en el puesto ciento cincuenta de los países del mundo.

¿Cómo se puede tener una visión de sí mismos como la que tienen los estadounidenses, haber creado un estereotipo tan abrumadoramente “positivo”, y luego no ser ni los más felices ni a quienes mejor les va? La explicación, a mi juicio, está en que “ser positivo” no es tanto un estado anímico o mental como elemento ideológico: así es como los estadounidenses interpretan el mundo, y así es como creen que se ha de funcionar en él. A esta ideología se le llama “pensamiento positivo”.

La expresión se usa en dos acepciones. La primera se refiere al pensamiento positivo en sentido propio; es decir, a lo que significa el término en sí. Se puede resumir como sigue: las cosas

van ahora bastante bien –al menos si uno está dispuesto a ver siempre la botella medio llena–, y van a ir todavía mejor en el futuro. Se trata, pues, de optimismo; algo que no hay que confundir con esperanza. La esperanza es una emoción, un anhelo, un sentimiento que no depende enteramente de nosotros; mientras que el optimismo es un estado cognitivo, una expectativa consciente, que cualquiera puede alcanzar, en teoría, solo con ponerse a ello.

En su segunda acepción, “pensamiento positivo” se refiere a la práctica –a la disciplina– de pensar positivamente. Existe, se nos asegura, una razón pragmática que compensa el esfuerzo: el pensamiento positivo no solo nos hará sentirnos optimistas, sino que favorecerá que de hecho las cosas salgan bien. Si uno espera que el futuro le sonría, el futuro le sonreirá. ¿Y cómo es posible que suceda solo por haberlo pensado? La explicación racional que nos brindan muchos psicólogos de nuestros días es que el optimismo mejora la salud, la eficacia individual, la confianza y la capacidad de adaptación, facilitando que alcancemos nuestras metas. Pero una idea mucho menos racional está extendidísima también: la de que, misteriosamente, los pensamientos pueden tener una incidencia directa en el mundo real. De algún modo, los pensamientos negativos producen resultados negativos, mientras que los pensamientos positivos se materializan en forma de salud, prosperidad y éxito. De ahí que tanto las explicaciones racionales como las místicas le otorguen un gran valor al pensamiento positivo y consideren que merece la pena dedicarle tiempo y atención, ya sea mediante las lecturas pertinentes, la asistencia a cursos y charlas de entrenamiento mental, o al menos el trabajo personal de concentrarse en aquello que se anhela (un empleo, una pareja más atractiva o la paz mundial).

Puede apreciarse una ansiedad de fondo en el núcleo mismo del pensamiento positivo. Si fuera cierto que las cosas van realmente a mejor y que la tendencia del universo es siempre hacia la felicidad y la abundancia, ¿por qué habríamos de molestarnos en pensar de forma positiva? Hacerlo es reconocer que no nos creemos del todo que las cosas vayan a mejorar por sí solas. La práctica del pensamiento positivo se dirige a reforzar tal creencia frente a las muchas pruebas que la contradicen. Por su parte, quienes se autodesignan instructores de esta disciplina –los *coaches* [entrenadores], predicadores y gurús diversos– definen su ejercicio con términos como “autohipnosis”, “control mental” o “control de pensamiento”. En otras palabras: se trata de algo para lo que es necesario autoengañarse, así como esforzarse sin pausa en reprimir o bloquear lo indeseado y los pensamientos “negativos”. Quienes de verdad tienen confianza en sí mismos, o quienes de alguna forma han llegado a sentirse conformes con el mundo en el que viven y con su destino, no necesitan emplearse al máximo en censurar y controlar lo que piensan. El pensamiento positivo puede que sea una actividad eminentemente *made in USA*, muy asociada en la mente de los estadounidenses con su éxito en tanto individuos y en tanto nación; pero se sostiene sobre una terrorífica inseguridad.

Fue en el siglo XIX cuando apareció el pensamiento positivo como formulación sistemática, entre un grupillo diverso y fascinante de filósofos, místicos, curanderos y señoras de clase media. Entrado el XX, ya se había convertido en una corriente de moda, e iba ganando proyección al asociarse con otros sistemas de pensamiento tan potentes como el nacionalismo; más tarde, logró hacerse imprescindible también para el capitalismo. No se suele hablar de “nacionalismo estadounidense”, pero eso es solo porque se ha impuesto la costumbre de tildar de “nacionalistas”

a los serbios, a los rusos o a quien sea, mientras que los norteamericanos creen profesar una versión manifiestamente superior de este sentimiento, al que llaman “patriotismo”. Uno de los lemas del nacionalismo norteamericano es que Estados Unidos es “la nación más grande de la Tierra”: la más dinámica, la más democrática y próspera, además de la más avanzada tecnológicamente. Los principales líderes religiosos, sobre todo los de la derecha cristiana, reforzaron tales presunciones con otro concepto añadido: el de que el norteamericano es el pueblo elegido de Dios, y que su país está llamado a liderar el mundo. La idea terminó de imponerse tras la caída de los regímenes comunistas y el señoreamiento de Estados Unidos como única superpotencia. Godfrey Hodgson, un observador británico de gran agudeza, ha escrito que el sentido de la excepcionalidad que tienen los estadounidenses, un sentido que en otra época fue “idealista y generoso, aunque algo solipsista”, se ha “endurecido y vuelto más arrogante”. A esta autocomplacencia generalizada también respondió Paul Krugman con un artículo de 1998 “America the Boastful” [Norteamérica, la fanfarrona], donde decía que “si es cierto que más dura será la caída, a Estados Unidos le espera un buen batacazo”.

Como se ve, el pensamiento positivo ha servido para reforzar el orgullo nacional estadounidense (a la vez que se ha visto reforzado por él); pero también ha iniciado una especie de simbiosis con el capitalismo *made in USA*. Y eso que no hay una afinidad natural o innata entre el capitalismo y el pensamiento positivo. De hecho, uno de los textos fundamentales de la sociología, *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*, de Max Weber, defiende de un modo aún hoy difícil de rebatir que las raíces capitalistas hay que hallarlas en el enfoque vital severo e inflexible del calvinismo protestante, una religión que exigía a sus

fieles no buscar la gratificación inmediata, y resistirse a todas las tentaciones placenteras, para dedicarse a trabajar de sol a sol y a acumular riquezas.

Pero si el primer capitalismo no fue tierra abonada para el pensamiento positivo, a este sí le resulta más propicio el capitalismo “tardío”, o capitalismo de consumo, dependiendo de que cada individuo tenga hambre de *más*, y de que el *crecimiento* sea un imperativo constante. La cultura consumista fomenta el que los individuos quieran más –más coches, casas más grandes, televisores, móviles, todo tipo de cacharros–, y el pensamiento positivo está ahí al quite para decirle a cada uno que se merece más, y que puede conseguirlo si de verdad lo desea y está dispuesto a alcanzarlo con su esfuerzo. Mientras tanto, en el mundo competitivo de los negocios, las empresas que fabrican esos bienes, y que pagan las nóminas que permiten comprarlos, no tienen más opción que crecer. Si uno no va ganando cuota de mercado e incrementando beneficios, corre el riesgo de que lo borren del mapa, o de que se lo trague una empresa mayor. Por supuesto, la idea del crecimiento perpetuo es un disparate, tanto si se habla de una empresa en particular como de la economía en su conjunto, pero el pensamiento positivo lo hace parecer posible, y hasta obligatorio.

Otra función que se ha arrogado el pensamiento positivo es la de defender los aspectos más crueles de la economía de mercado. Dado que el optimismo es la clave para el éxito material, y dado que se puede alcanzar ese enfoque vital optimista si uno practica el pensamiento positivo, no hay excusa para el fracaso. De este modo, el reverso de “lo positivo” es la machacona insistencia en la responsabilidad individual: si tu negocio quiebra o te quedas sin trabajo, será porque no te esforzaste lo suficiente, porque no creías con la suficiente firmeza en que tu

propio éxito era *inevitable*. Y a medida que la situación económica ha venido trayendo más suspensiones de pagos y más turbulencias financieras sobre la clase media, los promotores del pensamiento positivo se han encastillado más y más en sus juicios negativos: si te sientes decepcionado, rabioso o deprimido, es que eres una “víctima” y un “llorón”.

El gran “batacazo”, por emplear la palabra de Krugman, ha sido por ahora el derrumbe financiero de 2007 y su consiguiente crisis económica. A finales de la primera década del siglo XXI, como veremos en los capítulos siguientes, el pensamiento positivo se había hecho ubicuo, y ya no tenía rival en la cultura norteamericana. Entre sus promotores estaban varios de los programas de debate más vistos de la televisión, como el de Larry King o el de Oprah Winfrey; sus principios eran el eje de libros superventas como *El Secreto*, aparecido en 2006; y se había convertido en la teología de los predicadores evangélicos más famosos del país. También se había hecho un hueco en la medicina, bajo la forma de tratamiento complementario potencial para prácticamente cualquier dolencia. Y hasta había llegado a colarse en el ámbito académico, como una nueva disciplina llamada “psicología positiva”, en cuyos cursos los alumnos aprendían a levantar los ánimos y a fomentar sus sentimientos positivos. A partir de ahí, su alcance se fue extendiendo, primero a las demás culturas anglosajonas, y finalmente a países emergentes como China, Corea del Sur y la India.

Este libro no lo he escrito por amargura ni por ninguna decepción personal; tampoco soy yo el tipo de persona que cultiva un apego romántico hacia el sufrimiento ni lo considera una fuente de virtud. Por el contrario, me encantaría ver más sonrisas,

carcajadas y abrazos: más felicidad y, mejor aún, más alegría. Mi utopía personal es un sitio donde todos tenemos no solo mejor calidad de vida y más seguridad (mejores puestos de trabajo, mejor asistencia sanitaria, etcétera), sino también más fiestas, más celebraciones y más ocasiones de ponernos a bailar en la calle. Una vez que se han resuelto las necesidades básicas, la vida se convierte –al menos en esta utopía mía– en una celebración constante, en la que todos contribuyen a su manera. Pero a este estado dichoso no se llega levitando, por el mero hecho de desearlo. Necesitamos arremangarnos y ponernos a luchar contra unos obstáculos terribles, algunos que nos hemos puesto nosotros mismos y otros que nos ha colocado la propia vida. Y el primer paso para conseguirlo es que nos despertemos de esa fantasía colectiva que es el pensamiento positivo.