

La positividad impuesta.

¿Cómo sonreímos mientras el mundo se desmorona?

1. La paradoja de la felicidad declarada.

Hay una escena que se repite en las comidas familiares o de amigos, en las conversaciones de bar y en los grupos de whatsapp. Alguien pregunta cómo va la vida. Y la respuesta es siempre la misma: "Bien, muy bien".

Aunque esa persona acabe de perder el trabajo, no llegue a fin de mes, su hijo esté emigrado, su madre tenga alzhéimer o el país se desmorone. "Bien, muy bien". Y se sonríe. Porque decir lo contrario sería incómodo y estaría mal visto, porque "al mal tiempo, buena cara".

España es uno de los países del mundo donde la gente se declara más feliz. Un 72% de los españoles dice ser feliz, según las encuestas. Un dato sorprendente si se contrasta con la realidad material: precariedad laboral, vivienda inalcanzable, salarios estancados, servicios públicos deteriorados, crispación política e incertidumbre sobre el futuro.

¿Cómo se explica esa brecha entre la felicidad declarada y las condiciones de vida? ¿Es que los españoles son estoicos por naturaleza? ¿Es que han aprendido a valorar lo que tienen? ¿O es que han interiorizado el mandato de mostrarse felices, pase lo que pase?

Este ensayo no se ríe de nadie. No pretende dar lecciones de autenticidad ni señalar con el dedo a quienes sonríen cuando quizá no deberían.

Al contrario, trata de entender por qué lo hacemos. Por qué hemos aprendido a mostrar una cara positiva incluso cuando las cosas van mal. Por qué la tristeza, la rabia, la duda y el cansancio se han convertido en emociones prohibidas, defectos que hay que corregir y fracasos personales. Y por qué esa obligación de estar bien, lejos de hacernos felices, nos está haciendo más infelices.

La tesis es incómoda: la positividad se ha convertido en un mandato. No solo hay que ser feliz, hay que parecerlo, demostrarlo y trabajarlo. El que no lo consigue es un fracasado. Y esa dictadura del buen rollo, que se disfraza de consejo amable, es en realidad una forma de violencia social que silencia el malestar y culpabiliza a quien lo siente.

2. El mandato cultural. "Al mal tiempo, buena cara".

"Al mal tiempo, buena cara". El refrán es español, pero la actitud es universal. La cultura popular ha convertido la resignación activa en una virtud: aguantar sin quejarse, sonreír ante la adversidad y no dar el brazo a torcer. Es una herencia de siglos de pobreza, guerras, dictaduras y emigración. Cuando no puedes cambiar las circunstancias, cambia tu actitud. Es una estrategia de supervivencia y, como tal, tiene su lógica.

Pero esa estrategia, que en su origen era una forma de resistencia, se ha convertido en una trampa. Porque ya no se trata solo de aguantar lo inevitable, sino de fingir que todo va bien cuando no va bien. Ya no se trata de sobrevivir con dignidad, sino de exhibir una felicidad que no se siente. Y el que no lo hace, el que se queja, el que muestra su malestar, es señalado como aguafiestas, como negativo o como tóxico.

La cultura española tiene una vena de estoicismo popular que puede ser admirable. Pero también tiene una vena de silencio y de ocultación que puede ser peligrosa. Durante décadas, en España se ha callado mucho: la violencia doméstica, la represión franquista, la corrupción o el abuso. "Aquí no ha pasado nada". "No hables de eso". "No te quejes, que es peor". Esa cultura del silencio, aplicada ahora a la felicidad, produce un efecto perverso: la gente sufre en silencio y, mientras sufre, sonríe.

3. La felicidad como rendimiento. El deber de estar bien.

En las últimas décadas, la felicidad ha dejado de ser un estado, un derecho o una aspiración, para convertirse en un deber. No basta con ser feliz, hay que trabajarlo, merecerlo y demostrarlo. Y si no lo consigues, es tu culpa, no te has esforzado lo suficiente, no has cambiado tu mentalidad o no has invertido bastante en ti mismo.

La industria de la autoayuda es el motor de este mandato. Los libros de "cómo ser feliz en 30 días", los gurús del coaching, las apps de mindfulness, los retiros espirituales y los cursos de inteligencia emocional. Un mercado que mueve miles de millones y que se alimenta de la promesa de que la felicidad está al alcance de quien se esfuerce lo suficiente. Y, por supuesto, de quien pague lo suficiente.

La psicología positiva, que comenzó siendo una corriente académica respetable, se ha convertido en una especie de religión laica. Sus predicadores nos dicen que la felicidad depende de nosotros, que el pensamiento positivo atrae cosas buenas y que hay que rodearse de gente que sume. Y en el fondo, lo que están diciendo es que, si no eres feliz, es porque no quieres. Si estás triste, es porque no te esfuerzas. Si te quejas, es porque eres un negativo o un aguafiestas.

Este mandato tiene una dimensión claramente económica: la felicidad se ha convertido en un producto. Y una dimensión política: si la felicidad es una responsabilidad individual, entonces el sistema no tiene la culpa de nada. La precariedad, desigualdad, falta de servicios públicos, crisis de la vivienda, todo eso se convierte en un problema personal, no colectivo. Tú eres el responsable de tu felicidad y, si no la alcanzas, no es el sistema el que falla, eres tú.

4. Las conductas performativas.

Hay un fenómeno que se repite con una insistencia casi cómica: la gente hace cosas que no quiere hacer, que no le apetecen, que le resultan incómodas, solo para poder contar que las ha hecho. El ejemplo más claro es el turismo. Viajar se ha convertido en una obligación social y el viaje en una performance. No se viaja para conocer, sino para exhibir. No se disfruta del viaje, se fotografía. No se descansa, se documenta.

Las redes sociales han amplificado este fenómeno hasta el paroxismo. Hay quien se levanta a las cinco de la mañana para ver un amanecer que no le interesa, pero que queda muy bien en Instagram. Hay quien se pasa doce horas de cola para entrar en un museo que no le apetece, pero que demuestra que ha estado allí. Hay quien hace un viaje de diez horas en

autobús para llegar a una playa abarrotada donde no cabe ni una toalla, y vuelve agotado, pero con las fotos que justifican el esfuerzo.

Y no solo pasa con los viajes. Las bodas se han convertido en espectáculos que arruinan a las familias, no para celebrar el amor, sino para demostrar que se puede gastar. Las cenas de Navidad se prolongan durante horas, no para disfrutar de la compañía, sino para cumplir con la tradición. Las comuniones, los bautizos, los cumpleaños infantiles, las graduaciones de los hijos e hijas, todo se ha convertido en una oportunidad para el exhibicionismo social.

Lo curioso es que, en muchos casos, los protagonistas de estas performances no disfrutan. Se lo pasan mal, se estresan y se endeudan. Pero lo hacen porque el mandato social es más fuerte que su propio deseo. Porque no hacerlo significaría quedar fuera, ser señalado, parecer pobre o raro. Y en una sociedad que mide el valor de las personas por lo que muestran, no por lo que son, quedar fuera es el peor de los castigos.

5. Los que no pueden fingir. Precariedad y positividad.

Pero no todo el mundo puede permitirse el lujo de fingir. La positividad es, en gran medida, un privilegio de clase. Los que tienen recursos económicos, estabilidad laboral, vivienda digna y tiempo libre, pueden permitirse el lujo de "trabajar" su felicidad. Pueden pagar un coach, ir a un retiro de meditación, hacer yoga o comprar libros de autoayuda. Los que están en la precariedad, los que trabajan doce horas al día por un salario de miseria, los que viven en un piso compartido a los cuarenta años o los que no llegan a fin de mes, no tienen tiempo ni energía para eso.

Pero hay una trampa, la positividad también se exige a los vulnerables. A la madre que saca adelante a sus hijos con dos trabajos se le dice que "sonría, que la vida es bella". Al parado que lleva meses buscando empleo se le dice que "piense en positivo, que algo saldrá". Al enfermo crónico se le dice que "tenga buena actitud, que eso ayuda a curarse". Es la positividad como forma de culpabilización. En lugar de transformar las condiciones que producen el malestar, se le pide al que sufre que cambie su actitud. Y si no lo hace, si se queja, si se hunde, entonces la culpa es suya.

Sin embargo, sería injusto no reconocer que, en muchos casos, la positividad de los vulnerables no es una imposición, sino una estrategia de resistencia. La sonrisa del que no tiene nada pero no quiere que se le note es una forma de defender su dignidad. El humor del que lo ha perdido todo es una forma de no rendirse. La solidaridad de los que comparten lo poco que tienen es una forma de mantener la humanidad en medio de la adversidad. Esa positividad no es tóxica, es heroica. Y conviene distinguirla de la positividad impostada de los que tienen recursos para fingir.

6. El coste psicológico. El malestar que no se declara.

La obligación de estar bien tiene un coste. Si no puedes estar triste, la tristeza se vuelve insoportable. Si no puedes quejarte, el malestar se cronifica. Si no puedes mostrar tu vulnerabilidad, la soledad se multiplica. La supresión de las emociones negativas no las elimina, las entierra. Y lo enterrado, antes o después, sale a la superficie de forma más destructiva.

España es uno de los países del mundo con mayor consumo de ansiolíticos y antidepresivos. Más de cuatro millones de personas toman psicofármacos para dormir, calmar su ansiedad o superar la depresión. Y muchos de ellos son los que dicen ser felices en las encuestas a la vez que consumen pastillas para soportar la vida.

El malestar que no se manifiesta se convierte en síntoma y se medicaliza. La tristeza se transforma en depresión y la ansiedad en trastorno. La industria farmacéutica agradece el negocio, pero el problema de fondo no se resuelve, sigue latente esperando ser nombrado.

7. La industria de la felicidad. El negocio del malestar.

Donde hay una necesidad, hay un negocio. Y la felicidad se ha convertido en uno de los negocios más lucrativos del siglo XXI. La industria de la autoayuda mueve miles de millones en todo el mundo. Libros de superación personal, cursos de coaching, apps de meditación, retiros espirituales, gurús de LinkedIn, todo un ecosistema que se alimenta de la promesa de que la felicidad está al alcance de quien se esfuerza lo suficiente.

El negocio es especialmente perverso porque se alimenta de la insatisfacción que él mismo genera. Cuanto más infelices somos, más consumimos productos y servicios que prometen hacernos felices. Y cuanto más consumimos, más infelices nos volvemos, porque la felicidad prometida nunca llega. Es un círculo vicioso perfecto y el sistema lo ha diseñado para que así sea.

Los gurús de la felicidad tienen un discurso muy rentable: tú puedes, tú vales, tú mereces. Pero ese discurso, aplicado a un contexto de precariedad y desigualdad, es una estafa. Porque no todo el mundo puede, no todo el mundo vale lo mismo en un sistema que premia la productividad y castiga la vulnerabilidad, y no todo el mundo merece lo mismo en un país donde la cuna determina el destino.

La positividad obligatoria es la coartada perfecta para un sistema que no quiere cambiar.

8. ¿Por qué no nos rebelamos?

La pregunta que sobrevuela todo este ensayo es ¿por qué no nos rebelamos? ¿Por qué seguimos sonriendo cuando el mundo se desmorona? ¿Por qué seguimos fingiendo felicidad cuando el malestar nos corroe por dentro? La respuesta no es sencilla y hay varias vertientes a considerar.

La primera es el miedo al juicio social. El que se queja es un aguafiestas. El que muestra su malestar es un negativo. El que no sonríe es un tóxico. En una sociedad que ha convertido la positividad en una norma, el que no la cumple es castigado con la exclusión. Y la exclusión, en un mundo donde la pertenencia es la principal fuente de identidad, es el peor de los castigos.

La segunda es la falta de alternativas. No hay espacios donde expresar el malestar sin ser juzgado. No hay comunidades que acojan la vulnerabilidad. No hay relatos que den sentido al sufrimiento. La cultura dominante solo ofrece dos opciones, o sonreír o callar. Y entre esas dos opciones, la mayoría elige sonreír, porque al menos así no se siente sola.

La tercera vertiente es el agotamiento. Cuando se trabajan doce horas, cuando no se llega a fin de mes, cuando el futuro es una amenaza, no quedan fuerzas para rebelarse. La supervivencia consume toda la energía. Y la positividad, en ese contexto, es una forma de no hundirse. No es una elección libre, es una estrategia básica de resistencia.

Y la cuarta y última vertiente es la despolitización del malestar. La cultura de la positividad ha convertido el sufrimiento en un problema individual, no colectivo. Si estás mal, es porque no te esfuerzas. Si no eres feliz, es porque no quieres. La solución no es cambiar el sistema, sino cambiar tu actitud. Y así, el malestar que debería unirnos se convierte en una carga que cada uno soporta en soledad.

9. El derecho a estar mal.

La dictadura del buen rollo no es un problema menor. Es una forma de violencia social que silencia el malestar, culpabiliza a los vulnerables y despolitiza el sufrimiento. Nos obliga a sonreír cuando querríamos llorar, a fingir cuando querríamos gritar y a esconder lo que sentimos para no incomodar a los demás. Y ese esfuerzo, sostenido durante años, nos está pasando factura en forma de ansiedad, depresión, soledad y consumo de psicofármacos.

Frente a esta dictadura, se debería reivindicar el derecho a estar mal, a la tristeza, la rabia, la duda o el miedo. No como defectos que hay que corregir, sino como emociones legítimas que forman parte de la experiencia humana. La tristeza nos permite procesar las pérdidas. La rabia nos moviliza contra las injusticias. La duda nos hace pensar. El miedo nos protege de los peligros. Ninguna de esas emociones es tóxica. Lo que de verdad es tóxico es la obligación de no sentirlas.

Recuperar el derecho a estar mal es recuperar la autenticidad. Es negarse a que el sistema nos imponga cómo debemos sentirnos. Es reconocer que la felicidad no es un mandato, sino una experiencia. Y que la vida, con sus luces y sombras, no cabe en una sonrisa de Instagram.

No se trata de ser negativo ni de regodearse en el malestar. Se trata de ser honesto. De poder decir "hoy no estoy bien" sin que nadie te responda "piensa en positivo". De poder llorar sin que te digan "no llores, que es peor". De poder quejarse sin que te acusen de aguafiestas. Porque solo cuando reconocemos el malestar podemos transformarlo. Y solo cuando dejamos de fingir podemos empezar a vivir de verdad.

La felicidad, al final, no es una obligación. Es una posibilidad. Y como toda posibilidad, requiere condiciones: vivienda digna, trabajo estable, servicios públicos, comunidad y tiempo. Sin esas condiciones, la positividad es solo una máscara. Y las máscaras, tarde o temprano, se caen.