

MARINO PÉREZ ÁLVAREZ
JOSÉ CARLOS SÁNCHEZ
EDGAR CABANAS

La vida real en tiempos de la felicidad

Crítica de la psicología
(y de la ideología) positiva

ALIANZA EDITORIAL

Primera edición: 2018
Segunda reimpresión: 2023

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Marino Pérez Álvarez, José Carlos Sánchez y Edgar Cabanas Díaz, 2018

© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2018, 2022, 2023

Calle Valentín Beato, 21; 28037 Madrid

www.alianzaeditorial.es



ISBN: 978-84-9181-208-1

Depósito Legal: M. 17.562-2018

Printed in Spain

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES DE ALIANZA EDITORIAL, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:

alianzaeditorial@anaya.es

*A nuestras madres, Carmen Álvarez, Oliva González y Elena Díaz,
las dos primeras fallecidas en tiempos en que esta obra se gestaba.*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN. LA FELICIDAD, DEMASIADO IMPORTANTE PARA DEJARLA EN MANOS DE LOS <i>HAPIÓLOGOS</i> DE TURNO	13
El giro-de-la-felicidad: entre la ciencia y la industria	13
Los mantras del optimismo, la positividad y la confianza en uno mismo	18
La buena noticia es que de la felicidad se sale	22

PARTE I

LA FELICIDAD EN SU CONTEXTO: LA SOCIEDAD EN LA QUE VIVIMOS Y LA CIENCIA QUE LA ESTUDIA

1. LA SOCIEDAD EN LA QUE VIVIMOS: INDIVIDUOS FLOTANTES, EXCESO DE POSITIVIDAD Y MALESTARES DE FONDO	29
El individuo flotante: ligereza sin anclaje	29
La positividad y sus servidumbres	34
Malestares de fondo: miedo, envidia, depresión, soledad	40
Pero ¿es que la gente no es feliz? ¿Por qué dice que es feliz?	51

2. LA CIENCIA DE LA FELICIDAD: MÁS CIENTIFICISMO QUE CIENCIA	59
Revisando las mejores versiones de la PP	61
Razones por las que la felicidad no se presta a ser objeto científico ...	73
3. MÁS QUE CIENCIA, CONSEJOS PRÁCTICOS Y UN GRAN PLACEBO	85
Gran placebo	86
Algo ha pasado entre Aristóteles y el Prozac	96

PARTE II

INDIVIDUALISMO, SUBJETIVIDAD Y CONSUMO:
HISTORIA DE LA FELICIDAD POSITIVA

4. FELICIDAD, IDEOLOGÍA Y POLÍTICA	103
La felicidad como individualismo	104
La PP y su proyecto universalista	110
Las categorías psicológicas de la felicidad	118
Categorías culturales, no naturales: la necesidad de una historia de la felicidad	131
5. UNA IDEA <i>MADE IN</i> AMÉRICA. LOS ORÍGENES CULTURALES DE LA FELICIDAD POSITIVA: SIGLOS XVIII Y XIX ...	135
La ética del autocontrol en Benjamin Franklin	139
<i>Self-Made Man</i> : el individuo autodeterminado	147
El trascendentalismo	153
6. UNA IDEA <i>MADE IN</i> AMÉRICA. LOS ORÍGENES CULTURALES DE LA FELICIDAD POSITIVA: SIGLO XX	161
Nuevo Pensamiento: la «ciencia de la felicidad» y el poder de la mente sobre el cuerpo	163
Pensamiento positivo: el nuevo lenguaje psicológico de la ética empresarial	175
7. LA TRANSFORMACIÓN DEL MUNDO LABORAL EN LA SEGUNDA MITAD DEL SIGLO XX	195
La psicología industrial y el conflicto de clases	197
Dos puntas de lanza, un resultado común	201
Humanismo industrial: cómo producir individuos felices	203
Neoliberalismo, mundo laboral y felicidad	210

8. LA CIENCIA DE LA FELICIDAD EN EL MUNDO CORPORATIVO ACTUAL	215
El cambio de paradigma laboral: de la carrera al proyecto	216
La inversión de la pirámide de las necesidades	221
Capital psicológico y cultura corporativa	227
PARTE III	
ALTERNATIVAS	
9. ¿CABE OTRA PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD?	243
Reenfocando la cuestión de la felicidad	243
Génesis del yo, comunalidad e historicidad	263
Evolución y felicidad	281
El hedonismo como sinsentido y el sentido del placer	288
10. IDEOLOGÍA, CIENCIA SOCIAL Y PSICOLOGÍA POSITIVA ...	293
Escándalos de la ideología de la felicidad	293
Sinergias políticas: las dos democracias	302
¿Qué les pasa a las ciencias sociales?	312
CONCLUSIÓN	337
BIBLIOGRAFÍA	345
ÍNDICE ANALÍTICO	371

INTRODUCCIÓN

LA FELICIDAD, DEMASIADO IMPORTANTE PARA DEJARLA EN MANOS DE LOS *HAPIÓLOGOS* DE TURNO

En nuestro tiempo todo parece girar en torno a la felicidad. La ciencia nos asegura que la felicidad está ahora al alcance de cualquiera, sin esperar al más allá para alcanzarla ni estar reservada solamente a algunos elegidos. La positividad es el espíritu de la época. El «me gusta» es la divisa de nuestro tiempo. Sin embargo, quizá no sea felicidad todo lo que reluce. Mucho oropel hay sin duda en torno a la felicidad. No está claro si las promesas de felicidad responden más a la ciencia o al negocio. Tampoco es obvio que «ser positivo» sea lo mejor. Una época secular como la nuestra no está exenta de fundamentalismos ni de predicadores.

*El giro-de-la-felicidad:
entre la ciencia y la industria*

La felicidad parece ser el motivo central de la vida en nuestra época. Todo el mundo quiere ser feliz. Como se dice a menudo, «la

felicidad es lo que cuenta», «lo importante es que los niños sean felices», «con tal de ser feliz, como sea». La conocida pirámide de las necesidades de Maslow se ha invertido. Si antes la autorrealización y la vida plena estaban en la cúspide, una vez cubiertas las necesidades básicas junto con relaciones sociales satisfactorias y logros personales, ahora la felicidad está en el vértice de la pirámide invertida sobre el que parece pivotar todo lo demás: la salud, las mejores relaciones con los otros y el éxito en la vida. Un nuevo superego, distinto del original de Freud, parece instalarse en cada uno. Si en tiempos de Freud el superego marcaba los deberes y las restricciones, en tiempos de la felicidad parece decir que debes-ser-feliz. Hasta la riqueza de las naciones parece que se debiera medir por algún índice de felicidad, algo así como la felicidad interior bruta, mejor que por el producto interior bruto. Se ha dado un giro-de-la-felicidad o hacia-la-felicidad.

¿Cuál es el problema? Por nuestra parte, no estamos en contra de la felicidad. De hecho, estamos a favor de la felicidad. Pero también estamos a favor de ver la realidad de la vida. Parafraseando lo que dijera Aristóteles de su amor por Platón, diríamos que amamos la felicidad, pero más amamos la verdad, como psicólogos que intentamos comprender un fenómeno que de forma tan decisiva marca nuestra época.

La mayoría de la gente, del orden de 8 de cada 10 personas, dice ser feliz o muy feliz. Sin embargo, las cifras no cuadran con otras¹. Para empezar, bastaría reconocer la cantidad de gente que busca la felicidad, a juzgar por la boyante literatura de autoayuda, amén de cursos y cursillos para ser feliz. También podría ser que muchos que dicen ser felices lo sean gracias precisa-

¹ El Barómetro del Centro de Investigaciones psicológicas de junio de 2016 muestra que más del 70% de los encuestados se considera notablemente feliz, de 7 para arriba sobre 10. Solamente el 5% se «suspende» en felicidad (https://es.scribd.com/document/317593902/Barometro-Cis#fullscreen&from_embed). La cuestión aquí no es entablar una disputa estadística acerca de si el porcentaje de felices cuadra con los porcentajes de condiciones que no parecen casar con la felicidad. Se trata más bien de introducir un argumento irónico más allá de la estadística.

mente a la literatura de autoayuda, pero quizá los mayores beneficiados de esta literatura no sean otros que sus autores y oradores de turno.

El porcentaje de gente feliz tampoco cuadra muy bien con los porcentajes de gente con problemas psicológicos difícilmente compaginables con la felicidad, como depresión, ansiedad, trastorno bipolar, fobia social, estrés postraumático o psicosis, cuyos porcentajes estimados sobrepasan el exiguo porcentaje de los que no se declaran felices, aun descontando los bipolares en fase maníaca, exuberantes de felicidad a su manera. También habría que descontar los «felices defensivos», para quienes la felicidad que dicen tener quizá funciona como un «estilo defensivo», represor, de una variedad de problemas. Mucha gente que se declara feliz, cuando se investiga más despacio refiere igualmente una variedad de preocupaciones y problemas de salud². No por casualidad, seguramente, el tiempo de la felicidad es también el de la ansiedad, la depresión, la soledad y el estrés. Como decía Wladyslaw Tatarkiewicz escribiendo en plena Segunda Guerra Mundial: «Pensamos más en la felicidad cuando somos infelices que cuando estamos felices»³.

Todo ello sin contar la cantidad de personas que padecen enfermedades, están hospitalizadas o atraviesan circunstancias adversas (crisis, separaciones, paro, desahucios, maltrato), seguramente no muchas de ellas felices. Sin ir tan lejos, nunca faltan las desdichas ordinarias, por más que todo vaya razonablemente bien. Por no hablar de sentimientos corrosivos de la felicidad, como la envidia y la insatisfacción, sin los cuales difícilmente funcionaría una sociedad igualitaria y consumista como la nuestra. Si uno estuviera satisfecho con cómo es, con lo que tiene, y no deseara otras cosas que tienen los demás, la maquinaria social se estancaría. La envi-

² A la «felicidad defensiva» se refiere Mick Power (2016) como un «trastorno de la felicidad» (p. 56), junto con otros como la manía y la felicidad vivida como emoción negativa en algunas culturas en las que los individuos están más pendientes de los demás que de sí mismos (p. 35).

³ Citado por Daniel Horowitz (2018: 31).

día, de la que ni siquiera se habla, es un sentimiento básico del consumismo, a menudo explotada por los anuncios. La insatisfacción de los consumidores es el motor de la sociedad de consumo. No en vano se habla del estancamiento del consumo como factor de una crisis económica y del consumo como motor de mejoría.

Entonces ¿por qué tanta gente se declara feliz? Este enigma quizá responda a dos razones. Por un lado estaría el hecho de que no reconocerse feliz sería equivalente a reconocerse fracasado, pues la felicidad se ha convertido en una obligación y en la medida del éxito. Por otro lado estaría que la felicidad no se sabe qué es, porque puede ser cualquier cosa que uno diga en un momento dado. La primera razón plantea una cuestión histórico-social acerca de cómo la felicidad ha llegado a ser el *leitmotiv* de la vida. La segunda plantea una cuestión científica acerca de cómo puede haber una ciencia de algo tan indefinido y que varía tanto dependiendo de cada época, de cada sociedad, de cada persona y de cada momento de la vida.

Es posible que ni siquiera la felicidad sea lo más importante, en tanto que una vida feliz puede ser anodina y una vida llena de sentido no estar exenta de sufrimiento. Más vale ser un Sócrates insatisfecho —decía el filósofo del utilitarismo Stuart Mill— que un cerdo satisfecho. En rigor, de acuerdo con Solón, uno de los siete sabios de Grecia, nadie debiera considerarse feliz en vida, según los reveses que pueden darse en el momento menos esperado, hasta ver cómo concluye o ha concluido. Puede incluso que la felicidad no sea deseable porque acaso sea señal de acomodamiento o de que uno no hace lo suficiente mientras otros alrededor están mal.

Siendo así, lejos de ser obvio, no resulta fácil de entender cómo la felicidad llegó a ser el motivo central de la vida en nuestra sociedad. Se podría pensar que la ciencia de la felicidad permite hoy ese giro-de-la-felicidad. Pero tampoco resulta fácil entender, como se decía, que pueda haber una ciencia de algo tan contingente, que siempre depende del momento y de las circunstancias y que ni siquiera es algo natural y universal. Cuando se habla de la ciencia de la

felicidad se está suponiendo y dando a entender que la felicidad es algo natural y universal inscrito en la naturaleza humana. A este respecto, el genoma y el cerebro salen a relucir a menudo, en particular las ya típicas y tópicas neuroimágenes, cuando se habla de «hallazgos» o «revelaciones» de la ciencia. Pero esta invocación científica puede estar enmascarando dos fenómenos igualmente muy propios de la época: la naturalización de los asuntos humanos y el fundamentalismo científico. La naturalización de los asuntos humanos consiste en hacer pasar por natural y universal lo que es histórico, algo bien del gusto del neoliberalismo⁴. Por su parte, el fundamentalismo científico o científicismo supone tomar la ciencia como la última palabra, poco menos que como la revelación de las verdades antes reservadas a la religión. Naturalización y fundamentalismo científico van de la mano en la psicología evolucionista y la neurociencia, reinas de las ciencias de los fenómenos sociales.

Cabe preguntar si acaso el giro-de-la-felicidad no estará en realidad encubriendo la insatisfacción y el malestar en una sociedad que según soluciona unos problemas crea otros. Todavía más, cabe preguntar si este girar nuestra vida en torno a la felicidad no estará él mismo generando la infelicidad que alimenta toda una industria-de-la-felicidad. Y lo que todavía sería peor, puede que este giro de la felicidad esté creando un tipo de ciudadanos consumidores de felicidad propio de una sociedad neoliberal, «psytizens», *psiudadanos* (Cabanas, 2018a). Habría que ver si nuestro girar en torno a la felicidad no es la mayor y más sutil ideología de nuestro tiempo, al amparo del fundamentalismo científico y más allá de lo que la propia ciencia permite. Lo cierto es que no es fácil distinguir qué es lo que el giro-de-la-felicidad tiene de ciencia y qué es lo que tiene de industria, empezando por los autores de mayor perfil científico, ellos mismos líderes del «negocio» de la autoayuda.

⁴ «En el fondo, el horizonte normativo del neoliberalismo es la naturaleza —que por lo visto funciona como un mercado», dice Fernando Escalante (2016: 307).

*Los mantras del optimismo, la positividad
y la confianza en uno mismo*

El giro-de-la-felicidad forma parte de todo un espíritu de la época que enfatiza el optimismo, la positividad y la confianza en uno mismo. Expresiones del tipo «hay que ser optimista», «quiero ser positivo» y «debes confiar en ti» parecen ya propias del buen sentido y de buena gente, casi obligadas, como si atrajeran el ir bien de las cosas y por el contrario no decirlas fuera poco menos que no «tocar madera». Sin tener nada en contra del optimismo, la positividad y la confianza en uno, su conversión en consignas y eslóganes da que pensar.

Por lo pronto, ser optimista y positivo no garantiza nada por principio y en ocasiones quizá resulte perjudicial. Las cosas pueden ir bien por muchas razones, pero no por el mero hecho de ser optimista o positivo. La confianza-en-ti puede hacerle a uno «confiado» y descuidado de por dónde pueden venir los tiros. La apacible tarde del domingo siete de diciembre de 1941 en el que ocurrió el ataque a Pearl Harbor, el mayor desastre militar de la historia de Estados Unidos, el comandante en jefe y mandos de la flota naval en el Pacífico estaban jugando al golf con noventa y seis navíos de guerra amarrados en el puerto y una flota de aviones en pista, y es de suponer que estaban tan campantes, optimistas, positivos y confiados en sí mismos (Dixon, 1977: 505-506).

El optimista positivo con confianza en sí mismo se ha convertido en el estilo de personalidad *recomendado*: el extrovertido. Este, con su facilidad para el trato social, su apertura a nuevas actividades y experiencias y su optimismo natural, representa un estilo de personalidad que ha caracterizado tradicionalmente el modo típico americano estadounidense. Sin embargo, en los últimos tiempos ser extrovertido se ha convertido en la norma, si es que no en la garantía del éxito. En realidad, el encumbramiento de la extroversión viene de la Escuela de Negocios de Harvard (Cain, 2012: 77). Esto sugiere que el tipo extrovertido está asociado a los negocios. Pero ni siquiera en los negocios sería obvio que sea el mejor mo-

delo. Ni desde luego el ideal cultural. Dejando aparte si uno se puede convertir en extrovertido de buenas a primeras (como tampoco pasa a ser uno, sea por caso, de desdichado a feliz o de tonto a listo porque le digan que sea lo mejor), el problema del ideal extrovertido es que posterga al introvertido, cuya circunspección, cautela y pesimismo pueden ser ventajosos incluso en los negocios.

Los bancos, empezando por el Lehman Brothers, estaban plagados de directivos optimistas antes de la crisis financiera que estalló en 2007. Como decía uno de sus directivos, Joe Gregory, poco antes de su destitución y de la quiebra de Lehman Brothers, confiar en tus corazonadas, en tu juicio, creer en ti mismo y tomar decisiones respaldadas por esa confianza es algo de una potencia asombrosa. Este directivo no era un caso aparte. Como se ha mostrado, aquellos bancos con altos cargos más optimistas sufrieron una mayor crisis que aquellos menos optimistas y confiados, o para el caso, más «introvertidos», pesimistas y cautos. Los optimistas profesionales dominaban el mundo de las predicciones económicas, excepto las de la propia crisis⁵. ¿Qué decir de los políticos? El optimismo a prueba de cualquier referencia a crisis o informe negativo era común al presidente español J. L. Rodríguez Zapatero y al presidente americano George Bush. Por lo que respecta a Bush, si algún adjetivo lo definía, ese era «optimista», lo que él mismo esperaba que fueran los demás. Su secretaria de Estado, Condoleezza Rice, no podía hacerle llegar algunas preocupaciones porque «el presidente siempre exigía optimismo».

⁵ Como apunta Barbara Ehrenreich en su libro *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo* (2011), el «optimismo casi unánime de los expertos contribuyó ciertamente a la escalada de la deuda de mala calidad y de los préstamos dudosos, pero también tuvo su parte de culpa el optimismo irredento de la mayoría de los estadounidenses de a pie» (p. 218). De este mismo libro se ha extraído la referencia a Joe Gregory (p. 221), así como la frase de los «optimistas profesionales dominaban el mundo de las predicciones económicas» (p. 217). La correlación entre el optimismo de los directivos y la crisis financiera la muestra Yueran Ma, de la Universidad de Harvard, en un estudio de 2014 titulado «Bank CEO Optimism and the Financial Crisis», publicado en *SSRN Electronic Journal*.

Odiaba el pesimismo. No en vano consideraba que todos los problemas tenían solución⁶.

La cuestión aquí no es defender las cualidades del introvertido, sino señalar que el ascenso del tipo extrovertido responde en realidad a la positividad neoliberal con su divisa «me gusta». Como señala Byung-Chul Han, la psicopolítica neoliberal está dominada por el rendimiento y la positividad. La libertad no es la decisión *libre*, sino la elección entre distintas ofertas. No hay poder ni coacción. Todo tiene apariencia libre y amable. El poder inteligente se ejerce como seducción. «El botón de *me gusta* es su signo. Uno se somete al entramado de poder consumiendo y comunicándose, incluso haciendo clic en el botón de *me gusta*. El neoliberalismo es el capitalismo del *me gusta*» (Han, 2014: 30). Si no eres positivo, peor que introvertido puede que seas «tóxico». Aquí entra en escena esa nueva clase de predicadores y oradores motivacionales: el *coaching*, con su promesa de optimización personal e incremento de la eficacia. Ya no te explota el sistema o el empresario. Ahora uno se explota a sí mismo: es empresario de sí mismo. Uno se explota de forma voluntaria y apasionada. Todo lo que se necesita es tener confianza en uno mismo.

No sería la primera vez que alguien perdiera oportunidades, no lograra algo, tuviera algún accidente o quedara embarazada sin quererlo por «confianza en sí mismo». La confianza en uno a cuenta de la mejora de la autoestima se ha convertido en un movimiento similar a una cruzada educativa y terapéutica que dio lugar a «egos inflados», por la que uno se siente con más derechos que deberes y más creído que preparado. Ha quedado demostrado que el exceso de autoestima está relacionado con el narcisismo y la frustración-agresión. Por ejemplo, el insólito fenómeno de la agresión de los hijos a los padres tiene que ver con el narcisismo insuflado de autoestima⁷.

⁶ El optimismo irredento del presidente Bush lo refiere Barbara Ehrenreich (2011) en la introducción de la versión británica del libro citado, retitulada «Bright-sided. How positive thinking is understanding America» (p. 10).

⁷ La relación de la autoestima «mejorada» con una variedad de problemas que, se suponía, eran debidos a la baja autoestima se muestra en la revisión de Roy Baumeister y colaboradores de 2003 titulada «Does high self-esteem cause better performance interpersonal

Con todo, aun sin estar en contra del optimismo, el mayor problema de la conversión de la positividad y la confianza en uno en mandamientos es que van en detrimento de actitudes alternativas como el pesimismo, el realismo y el conocimiento de las propias posibilidades. No es obvio que uno deba ser positivo por defecto. Siquiera fuera por mor de la felicidad, la insistencia en el optimismo, la positividad y la autoconfianza no sería conveniente, porque no prepara a uno para la vida, con sus insatisfacciones, malestares, frustraciones, decepciones, pérdidas y dolores de toda índole que nunca faltan. Antes bien, estos mandamientos hacen a uno vulnerable y potencial cliente de la industria de la felicidad, así como de la industria farmacéutica —según el sufrimiento se transforma en trastornos clínicos—.

Probablemente alguien pesimista, realista o con la justa confianza en sí esté mejor preparado para la vida que un optimista sin escrúpulos. Una creencia pascaliana en la vida real tal y como *es*, en la que siempre va a pasar algo que no gusta, cubre todas las eventualidades, las deseadas y las no deseadas, del mismo modo que la apuesta de Pascal de creer en Dios cubre tanto si existe, porque aciertas, como si no existe, porque entonces no pasa nada. Ponerse en lo peor, para el caso ser pesimista o realista, cubre la eventualidad de que las cosas salgan mal o salgan bien (y entonces tanto mejor). La paradoja para los que dicen que hay que ser positivos es que les convendría ser pesimistas. Se hablaría aquí del «pesimismo defensivo» mejor que la citada «felicidad defensiva». El llamado «pesimismo defensivo» no sirve solo como amortiguación, sino como preocupación constructiva que prepara para lo que pueda ocurrir⁸.

success, happiness, or healthier lifestyles?». La relación entre autoestima y narcisismo se muestra en el libro de Jean Twenge Keith Campbell de 2009 titulado *The narcissism epidemic*. Una investigación realizada en España, dirigida por la psicóloga e investigadora Esther Calvete, muestra la relación entre el narcisismo de los adolescentes, que se sienten en posesión de todos los derechos, y la agresión a sus padres (Calvete *et al.*, 2015).

⁸ La noción de «pesimismo defensivo» fue introducida por Julie Norman en su obra *The positive power of negative thinking* (2002). Mick Power, citado a propósito de la «felicidad defensiva», también se refiere al «pesimismo defensivo» (p. 133).

La buena noticia es que de la felicidad se sale

Todo lo necesario para *salir* de la obsesión por la felicidad, que no será poco, es repensar a fondo y con cierta altura de miras el «tinglado» en torno al giro-de-la-felicidad. El presente libro es un *ensayo* de esclarecimiento del giro-de-la-felicidad que trata de ver qué nos deparan, de dónde vienen y cómo irían mejor las cosas. En la primera parte se sitúa la felicidad en el contexto de la sociedad en la que vivimos, con todas sus realidades, y de la ciencia que la estudia, con sus posibilidades, promesas y limitaciones. En la segunda parte se explica de dónde viene el giro-de-la-felicidad. Se puede adelantar que sus raíces se encuentran en el individualismo americano, que alcanza sus mayores cotas en el giro-neoliberal. Se verán las posibles sinergias entre el giro-de-la-felicidad y el giro-neoliberal. En la tercera parte se ofrece una psicología alternativa en términos constructivistas, contextuales y críticos que se hace cargo de la condición humana con sus sufrimientos y felicidades sin prometer jardines de rosas ni paraísos sin serpientes.

Como advertirá el/la lector/a, cada una de las partes de este libro tiene un estilo y tono propios. Los autores hemos decidido plasmar estas diferencias en lugar de aspirar a una homogeneidad forzada, probablemente empobrecedora. Esperamos precisamente que el contraste, el cual no compromete ni el contenido ni la articulación de las partes en la unidad global del libro, contribuya a hacer más enriquecedora e interesante la obra y más entretenida la lectura.

Este libro debe influencias, críticas, sugerencias, apoyo y aliento a muchas personas. Al menos queremos dejar constancia de nuestro agradecimiento a maestros y colegas académicos, sea por su influjo general en el marco del pensamiento de algunos de nosotros, o por su colaboración en la gestación del libro, tales como Gustavo Bueno, Tomás R. Fernández, Juan Bautista Fuentes, Ramón del Castillo, Eva Illouz, Jara González Lamas, Juan Antonio Huertas, Alberto Rosa, Florentino Blanco o José Carlos Loredó, y al equipo

de investigadores del Centro para el Estudio de las Emociones del Instituto Max Planck, en Berlín. Nuestro agradecimiento también a los alumnos de grado, posgrado o doctorado, cuyos trabajos, ideas y energía han sido parte del proceso, como Alfonso García, Álvaro Villegas, Carmen Cristina Álvarez, Iris Marquínez y Carlos Santamarta. Finalmente, pero no por ello menos importante, nuestro agradecimiento a aquellos amigos que han ofrecido lecturas críticas y sugerencias tales como José Manuel Errasti, Ana González, Juan Carlos Pascual, Avelino Pascual y M^a Ángeles Cohen, así como también a las personas más cercanas de nuestras familias y entornos: Cristina, Susana, Isaac, Mario Cabanas, Raúl Díaz, Javier Díaz, Gonzalo Sáez, Yaara Bengier, Mattan Shachack, Manuel Heras y Lorena Lobo.

PARTE I

LA FELICIDAD EN SU CONTEXTO:
LA SOCIEDAD EN LA QUE VIVIMOS
Y LA CIENCIA QUE LA ESTUDIA