

**CONSCIÈNCIA
D'ARA**
I la setmana que ve:
**Conversa amb
Raimon Arola i
Lluïsa Vert**

Estils

Intoxicats per la felicitat?

Rafael Pardo publica el llibre 'Felicidad tóxica' on alerta dels perills del pensament positiu

DÍDAC P. LAGARRIGA
BARCELONA

“**F**racàs, llenguatge del fons, pista d'un altre espai més exigent, difícil d'entrellegir és la teva lletra. Quan posaves la teva marca al meu front, mai vaig pensar en el missatge que portaves, més preciós que tots els triomfs. El teu flamejant rostre m'ha perseguit i no vaig saber que era per salvar-me. Pel meu bé m'has relegat als racons, em vas negar èxits fàcils, m'has tret sortides”.

El poeta veneçolà Rafael Cadenas escriu aquesta oda al fracàs que ara llegim desacostumats, a contrapèl, absorts com estem en l'oda eterna a l'èxit, a la felicitat, al somriure del *selfie*. Qui és capaç d'ennoblir el fracàs, la tristor o els moments ombrívols i no ser enviat a teràpia? Són la felicitat i el pensament positiu els nous ídols d'un sistema neoliberal que només es pot sostenir gràcies a infantilitzar-nos?

“No hi ha cap necessitat objectiva de ser feliç sempre, costi el que costi, com si els fracassos, la tristor, el dol o els avatars de la vida ens haguessin d'impulsar sempre a visitar un psicòleg”, explica el sacerdot i teòleg navarrès Rafael Pardo, per a qui la irrupció del pensament positiu com a tendència psicològica cada vegada més estesa està provocant, paradoxalment, més infelicitat i angoixa pregonant el contrari. “La contrapartida dels qui prometen felicitat és la idea de què si no ets feliç és perquè no vols”, assenyala Pardo, per a qui la tristesa “també té un valor psicològic d'adaptació a l'entorn necessari” malgrat que patim una mena de “censura velada a la infelicitat” que fins i tot genera “estigma social” i “la patològització de qualsevol problema vital”.

La genètica, silenciada

Ara Pardo publica *Felicidad tóxica* (Desclée de Brouwer), un llibre on recull les reflexions personals que combina amb nombroses veus de psicòlegs i psiquiatres que alerten d'aquesta psicologia positiva que “pregona un optimisme cruel, obsessiu i irracional que porta a una ànsia desbocada” al promoure una felicitat sense definició objectiva i difícilment mesurable.

“En la meua àmplia experiència visitant malalts i coneixent el món hospitalari veig un canvi dràstic davant la perspectiva de la mort en les dues darreres dècades. Fins fa poc la mort d'un familiar era encaixada de manera més o menys paci-



Rafael Pardo reflexiona en el seu llibre, entre d'altres coses, sobre el canvi dràstic davant la perspectiva de la mort. GETTY

fica, segons l'estil de pensament de cadascú. El que estava clar és que la gent reflexionava al voltant d'això al capçal del llit del malalt. Avui dia no és així. És freqüent percebre la mort com una cosa injusta i que no pot passar-me a mi. Em pregunto si hem perdut la perspectiva de què l'ésser humà tard o d'hora ha de morir”, comenta Pardo, que també cita el cas de Bàrbara Ehrenreich, que va escriure *Sonríe o muere* (Turner) arran d'entrar en teràpies de pensament positiu pel seu càncer de mama. Pel pensament positiu, que més que una branca de la psicologia seria, segons Pardo, un moviment ideològic, la malaltia s'ha de viure com a regal, una oportunitat i, com es lamenta Ehrenreich, “si la malaltia avança soc jo que no em prenc la lluita de manera massa positiva”. Per tant, s'acaba produint una culpabilització de la víctima on “la culpa ja no és del càncer sinó de la seva manca d'optimisme”. No obstant això, i com recorda James Coyne, psiquiatra a la universitat de Pennsylvania –també citat per Pardo– als Estats Units “no hi ha diferència entre sobreviure al càncer i ser dona optimista o pessimista, però sí entre sobreviure al càncer i ser dona blanca o negra”, perquè l'estatus econòmic sí és un factor a tenir en compte entre les variables per a la supervivència.

Alerta
Pardo critica l'optimisme “cruel” que porta a una gran ànsia

Honestedat
No és sensat creure que els pensaments positius ho canvien tot

“El truc de la màgia simpàtica –afirma Pardo– només funciona en persones sanes. La configuració genètica, les hormones i els neuropèptids tenen molt a veure amb la sensació de felicitat i infelicitat i no depenen de la voluntat lliure de l'individu”. El pensament positiu, però, “assumeix que hi ha una única ruta direccional que va del cervell al sistema neuroendocrí”, tot i que, com recorda aquesta autor, també existeix “la ruta inversa que la psicologia positiva sembla silenciar, del sistema neuroendocrí al cervell, dels gens a la conducta”.

“És cert –reconeix– que si entrenem la ment amb el pensament positiu és probable que guanyem en autoestima, seguretat i tranquil·litat, però el que no és sensat és creure que la vida en la seva totalitat canviarà gràcies als pensaments positius”. Per això, insisteix, com més ens aficionem “a lemes màgics, aliments de moda, llibres o teràpies que ens prometen felicitats i benestar, més provable serà que ens convertim en hipocondríacs emocionals i, contínuament, ens preguntarem, *em sento bé?; sóc realment feliç?; he de ser més positiu?*, i no hi ha res més estressant que fer-nos aquestes preguntes tota l'estona”.

Cultures col·lectives

Aquest moviment s'escampa com l'oli i als Estats Units ja s'aplica a

empreses i a l'exèrcit per a fer que tot flueixi –un dels seus termes preferits–, emfatitzant el que Pardo anomena la cultura individualista, contraposada a les cultures col·lectives d'altres indrets, on “la felicitat es relaciona amb un balanç entre les emocions positives i negatives. A diferència de les cultures individualistes, on han de predominar les positives, la contradicció de la vida no comporta malestar, sinó que s'assumeix com una riquesa i es despersonalitzen les emocions enlloc d'emfatitzar les metes personals, al contrari de la cultura occidental, poc donada a l'autocrítica”.

“Tot i que els agradi utilitzar frases bíbliques, filosofia clàssica grega o espiritualitat oriental –continua– al pensament positiu no hi ha referències a una noció que transcendeixi l'individu”. Com recorda, les tradicions d'arreu ens diuen que la felicitat va associada a un camí vital d'esforç, moderació, valentia, sensatesa, justícia, templança, però “és difícil vendre aquest camí en forma de lemes fàcils”. I conclou: “El problema d'això ens que ens assenyala en què consisteix la felicitat –èxit laboral i en les relacions de parella, superació mental i corporal, etcètera– i ens vénen a dir que les emocions positives ho són quan produeixen benestar. Però el benestar no prové de productes, sinó de la mera contemplació de la vida”. —