



Universidad Nacional de Rosario

Facultad de Psicología

Trabajo Integrador Final

“Ser humanos o ser felices: revisión de los imperativos de la felicidad desde la terapia de
Aceptación y Compromiso (ACT)”

Modalidad de presentación: Ensayo

Autor: Pesce, Juan Francisco

Legajo: P-5862/9

DNI: 42.851.620

Docente Responsable: Ps. Aguirre, Agustín.

Mail: Juanpesce019@gmail.com

Índice

Resumen y palabras clave.....	3
I. Introducción.....	4
II. Los imperativos de la felicidad en las sociedades neoliberales	5
III. Los ideales de felicidad bajo la óptica de la terapia de aceptación y compromiso...8	
IV. La paradoja de la búsqueda de la felicidad	13
V. Conclusiones	16
Referencias bibliográficas	18

Resumen

El presente ensayo realiza una revisión crítica de los discursos sobre la felicidad en las sociedades neoliberales contemporáneas a la luz de los aportes de la terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Teoría del Marco Relacional (RFT). En la actualidad, los discursos acerca de la felicidad poseen una centralidad cultural inédita, funcionando como un ideal normativo. Asimismo, tales discursos encuentran un aparato de divulgación y extensión apoyado en la Psicología Positiva y la literatura de autoayuda que dan lugar a lo que se denomina “cultura terapéutica”. Desde ACT y RFT se explora como dichos discursos operan al modo de reglas verbales que prescriben determinadas formas de ser, sentir y maneras relacionarse con la propia experiencia interna, favoreciendo la auto vigilancia y el rechazo de afectos “negativos”. Desde esta perspectiva se considera que los ideales de felicidad refuerzan la aparición de los procesos psicológicos asociados a la inflexibilidad psicológica: la fusión cognitiva y la evitación experiencial. Por tanto, el ideal cultural de la felicidad como objetivo vital genera mayor malestar del que promete eliminar.

Palabras clave: Imperativos de la felicidad; evitación experiencial; fusión cognitiva.

I. Introducción

En las últimas décadas, la felicidad se ha convertido en un objeto privilegiado de interés en las sociedades neoliberales contemporáneas. Lejos de limitarse a la descripción de estados subjetivos de bienestar, la felicidad se ha configurado como un ideal normativo que orienta prácticas, valores y formas de comprender la experiencia humana. En este contexto, los discursos provenientes de la Psicología Positiva, la literatura de autoayuda y diversos dispositivos de divulgación masiva han contribuido a instalar la idea de que la felicidad constituye no solo un objetivo deseable, sino también una responsabilidad individual alcanzable mediante el autocontrol y la profilaxis psicológica.

La creciente centralidad cultural de la felicidad ha favorecido la consolidación de lo que autores llaman una “cultura terapéutica”, que promueve el monitoreo permanente de la vida emocional y la gestión y regulación de estados internos. Como consecuencia, el sufrimiento y el malestar son concebidos al modo de experiencias anómalas o indeseables que deben ser eliminadas, controladas o evitadas. Es sobre este fenómeno en el que nos detendremos a la luz de los aportes de la terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la teoría del Marco Relacional (RFT, por sus siglas en inglés), considerando que estas formas de ser y sentir divulgadas culturalmente pueden aumentar el malestar en vez de reducirlo.

Entonces, el objetivo del presente trabajo será el abordaje de los imperativos sociales de la felicidad desde la perspectiva de ACT y RFT. Para ello ubicaremos en primer lugar la configuración histórica y sociocultural de la felicidad como ideal normativo en las sociedades neoliberales. Posteriormente, se desarrollarán los principales postulados del modelo de ACT en relación al sufrimiento humano, concepción que se opondrá punto a punto con los ideales de felicidad. A su vez, se hará especial énfasis en las categorías de *fusión cognitiva* y *evitación experiencial* como procesos psicológicos que pueden verse implicados en el seguimiento rígido de reglas culturales sobre cómo ser feliz. Finalmente, se abordará el carácter paradójico de la búsqueda activa de la felicidad, discutiendo de qué manera los discursos contemporáneos acerca de la misma pueden favorecer formas de relación con la experiencia interna, que terminan produciendo efectos contrarios a los que prometen.

II. Los imperativos de la felicidad en las sociedades neoliberales

La felicidad ha sido objeto de consideraciones en el pensamiento y cultura occidental en los más diferentes campos, su referencia aparece en las religiones, el arte, la política y las ciencias. Sin embargo, sus acepciones han variado históricamente, desde la filosofía clásica grecorromana, pasando la teología cristiana donde las renuncias en el plano terrenal consagran las recompensas en el plano divino, así como en el periodo de ilustración en que la misma será factible de ser alcanzada por la voluntad y razón ilustrada (Guzmán y Cárdenas, 2016).

Las referencias a la felicidad en las diferentes tradiciones de pensamiento no son novedad, sin embargo, sucede que en las sociedades neoliberales durante la década de 1980 se da un “giro afectivo” o “giro a la felicidad” (Ahmed, 2019; Cabanas e Illouz, 2019). Estos conceptos aluden al creciente interés en la actualidad de atender los aspectos emocionales de la vida social, dando paso a transformaciones en las ciencias sociales que comienzan a cuestionar la histórica desvalorización de los afectos -concebidos durante mucho tiempo como meros estados psicológicos privados- y comienza a postularse la relevancia política y social de las experiencias psicológicas de los individuos. En este movimiento, la felicidad se convierte en uno de los constructos emocionales/afectivos privilegiados. De aquí en más “la felicidad aparece asociada a determinadas formas de vida y no a otras, se la concibe como algo que se desprende de un determinado tipo de ser” (Ahmed, 2019, p.22).

Con estas consideraciones queremos indicar que hablar de felicidad es tarea compleja pues la misma no alude únicamente al uso coloquial del término, una forma inocua de denotar bienestar, o una serie de estados emocionales que popularmente pueden agruparse bajo esta denominación. Por el contrario, la felicidad se configura como un constructo abstracto y complejo que cumple una función organizadora de las experiencias subjetivas y de las prácticas sociales. Alineados con las consideraciones de Ahmed (2019) entendemos entonces que la felicidad no solo describe estados individuales, sino que, fundamentalmente, prescribe modos de existencia socialmente valorados. En la medida en que ciertas características y formas de existencia son prescriptos como acordes a una vida feliz, podemos pensar que la felicidad se establece como un ideal normativo, siendo esta “el único objetivo que hace que la vida sea digna de ser vivida; el baremo con el que debemos medir el valor de nuestra biografía” (Cabanas e Illouz, 2019, p.13).

De este modo, al establecerse la felicidad como ideal normativo, no es de sorprender que la felicidad se haya convertido objeto de distintos saberes, tal es el caso de la Psicología Positiva, donde encuentra un marco de validación y difusión. La Psicología Positiva, originada a finales de la década de los 90, logra introducir la felicidad en la agenda social, política y económica, ubicándola como un objeto legítimo de intervención científica

y de gestión individual. Desde este enfoque se promueven determinados rasgos psicológicos considerados deseables, como “la inteligencia emocional, la autonomía, la autoestima, el optimismo, la resiliencia y la automotivación, características típicas de personas con altos niveles de felicidad, salud y éxito personal” (Cabanaz e Illouz, 2019, p.19).

El objetivo del presente trabajo no es realizar un análisis de estas características que la Psicología Positiva describe como propias de una “persona feliz”, lo que nos interesa destacar es que dichas cualidades aparecen desconectadas del contexto social, histórico y económico en que las personas desarrollan sus vidas. Por ende, lo que sucede es que la responsabilidad por el bienestar y el desarrollo de estas características que se correlacionarían con “la felicidad” quedan depositadas exclusivamente en el individuo. Ahora bien, que estas cualidades queden relegadas a ser competencias personales no es casual, pues como denuncian Cabanaz e Illouz (2019) la centralidad de la felicidad en las sociedades neoliberales se explica por la afinidad que ha adquirido con valores individualistas tales como la autosuficiencia y la optimización permanente del individuo.

En este escenario “la felicidad no es ya un objetivo o consecuencia secundaria de un producto de consumo, si no que ahora se ha vuelto, en sí misma, un objeto de consumo” (Cabanaz e Illouz, 2019, p.122). Más precisamente, que la felicidad se configure como objeto de consumo implica la posibilidad de vender y comprar un determinado estilo de vida, una mentalidad y un camino posible en el cual las personas pueden – y deben – invertir. De esta manera, con la fórmula de la felicidad a la venta, se difunden y establecen ciertas formas de ser que operan como reglas para alcanzar la felicidad, inaugurándose lo que Papalini (2014) describe bajo el nombre de *cultura terapéutica*. El concepto de cultura terapéutica alude a la “extensión y vulgarización de saberes, técnicas y recursos de apoyo subjetivo que están inmediatamente disponibles a la sociedad y a los que se accede sin intervención de un dispositivo experto” (Papalini, 2014, pp.214).

La divulgación y establecimiento de dicha cultura terapéutica sucede en consonancia con la aparición de discursos, saberes y diversas prácticas que conciben el malestar subjetivo como una experiencia inaceptable, o admisible en niveles muy bajos (Papalini, 2014). Esto conduce a una reactividad a toda forma de padecimiento y propone una serie de recursos y pautas a seguir para alcanzar el bienestar. El auge de la cultura terapéutica, es decir, la disposición e irrestricta accesibilidad a recursos que prometen el bienestar y fórmulas de ser feliz, conducen a una vigilancia sistemática y generalizada del sujeto sobre sí mismo. La noción de felicidad ocupa aquí un papel central y articulador de esta profilaxis psicológica, volviéndose así una obligación individual a perseguir.

Guzmán y Cárdenas (2016) exponen cómo se da un aumento considerable de la popularidad de la literatura de autoayuda, lo cual se demuestra en la multiplicación de su

producción y consumo. En 2009 la revista *Psychology Today* reportó que, mientras que a principios de los años 2000 se registraron sólo 50 nuevas obras del género de no-ficción cuyos títulos hacían alusión al término “felicidad”, para 2008 dicho número aumentó a 4000. Así mismo, “en países latinoamericanos también se observa una presencia creciente de la literatura de autoayuda en la última década” (Papalini, como se citó en Guzmán y Cárdenas, 2016, p70).

A modo de resumen, ubicamos entonces que en las sociedades neoliberales se favorece y refuerzan ciertas racionalidades y discursos acordes a una subjetividad de época, que encuentran su lugar de legitimación en la psicología positiva y literatura de autoayuda. Como resultado se abre paso a una circulación masiva de reglas, expectativas y conductas que dan forma a una *cultura terapéutica* en que se refuerza el autocontrol y auto vigilancia permanente. En este contexto, el malestar o cualquier forma de padecer deja de ser concebido como una dimensión inherente a la experiencia humana para convertirse en un obstáculo que debe ser eliminado o gestionado. La cuestión entonces no es únicamente que perseguir la felicidad sea problemático, como veremos más adelante, sino también que estos discursos convierten a determinados estados internos en indeseables o incongruentes con una vida que valga la pena ser vivida.

En lo que sigue introduciremos, desde los desarrollos de la terapia de Aceptación y Compromiso, la concepción de la misma sobre el sufrimiento humano y por qué los ideales de felicidad no condicen con la condición humana. A su vez, realizaremos un análisis de estos discursos haciendo uso de las categorías de fusión cognitiva y evitación experiencial para articular cómo es que el establecimiento de los imperativos de la felicidad incide en la construcción de un contexto socio-cultural que no alienta ni legítima buena parte de la experiencia humana y como es que esto puede resultar problemático.

III. Los ideales de felicidad bajo la óptica de la Terapia de Aceptación y Compromiso

La terapia de aceptación y compromiso (ACT) forma parte de las llamadas “terapias de tercera generación” o “terapias contextuales” que designan un grupo de terapias psicológicas que surgen de la tradición de las terapias de conducta y terapias cognitivo conductuales en la década de 1990. La terapia de aceptación y compromiso tiene su base filosófica en el contextualismo funcional el cual es una extensión del conductismo radical de B.F Skinner (Pérez Álvarez, 2014). Sobre las bases filosóficas del contextualismo funcional, Hayes, Holmes y Roche (2001) desarrollan la teoría del Marco Relacional (RFT, por sus siglas en inglés), la cual es una teoría psicológica del lenguaje y la cognición, con la que se apunta a explicar conductas humanas complejas desde una óptica analítica comportamental.

De este modo, la terapia de Aceptación y Compromiso se asienta sobre las bases y desarrollos tanto del contextualismo funcional como de la teoría del Marco Relacional. Por lo tanto, se conciben los fenómenos psicológicos como resultado de la interacción del organismo en su totalidad con el contexto histórico y situacional (Hayes et al., 2014), por lo que cualquier fenómeno humano ha de entenderse no solo en su expresión individual, sino en relación al contexto social, situacional e histórico en que sucede. Como consecuencia, si gran parte de nuestro repertorio conductual es aprendido del contexto, cabría esperar que las lógicas imperantes sobre la felicidad puedan formar parte de nuestros repertorios de aprendizajes. En otras palabras, si las sociedades neoliberales venden la felicidad como objetivo último, no es de extrañar que las personas adhieran a este proyecto.

Cabe destacar que la terapia de aceptación y compromiso no es un protocolo, un procedimiento, ni un conjunto de técnicas, sino un modelo clínico. De acuerdo con Maero (2022) un modelo clínico es aquel que desarrolla una conceptualización de tres bastiones centrales: la psicopatología, el criterio de salud y las intervenciones. El criterio psicopatológico y del sufrimiento humano en este modelo, como en las demás terapias contextuales, es particularmente diferente a las de otros modelos de psicoterapias y del modelo médico, por lo que resulta de interés saber de qué hablamos cuando hablamos de sufrimiento en el seno del modelo de ACT.

La mayoría de corrientes psicológicas y el modelo médico, tienen como primera consideración lo que se denomina “Normalidad saludable” enmarcando a pensamientos, sentimientos, recuerdos o sensaciones físicas angustiantes como síntomas, provocándose así una equivalencia entre sufrimiento y anormalidad. De este modo “se asume que la salud y la felicidad son el estado homeostático natural de la existencia humana” (Hayes et al., 2014 p.15). Esto significa que el sufrimiento psicológico es consecuencia de una excepción, de un evento (o una serie de ellos) que ha perturbado el normal devenir del ser humano

(Maero, 2016). Es decir, para que aparezca el sufrimiento tiene que suceder algo, o ser impedido el desarrollo normal, para que eventualmente surja la psicopatología. Por consecuencia, nos encontramos que se plantea implícitamente la posibilidad de que estos accidentes no sucedan, por lo que se mantendría un hipotético estado de salud. Justamente en esto último reside la razón por la que llamamos a esta posición la *normalidad saludable* (Maero, 2016).

Al respecto, en ACT se conceptualiza la existencia humana como una “normalidad destructiva” puesto que se parte del supuesto de que la generalización del sufrimiento se origina a partir de procesos psicológicos normales, especialmente en aquellos en los que está implicado el lenguaje” (Hayes, et al., 2014). Bajo esta óptica, no es necesario que *pase algo* para que haya sufrimiento psicológico, sino que la generalización del sufrimiento está dada en gran medida por la capacidad de lenguaje de los seres humanos. Sin embargo, esto no significa que determinados fenómenos y vivencias no influyan ni intensifiquen el sufrimiento, sino que alude a que no son condición necesaria para que este ocurra. La única condición necesaria para el sufrimiento psicológico es poseer un repertorio verbal desarrollado, es decir, una *mente* (Maero, 2016).

Esto significa que por el mero hecho de ser hablantes poseemos la condición necesaria para sufrir, puesto que la capacidad simbólica del humano transforma la experiencia vital: podemos anticipar sucesos aversivos, crear semejanzas y disimilitudes entre eventos y establecer relaciones y evaluaciones entre acontecimientos del pasado y del presente (Hayes, et al., 2014), y es que a diferencia de los animales “las funciones del lenguaje permiten que se produzca malestar psíquico en ausencia de claves inmediatas del entorno” (Hayes, et al., 2014, p.33). Esta consideración del sufrimiento humano brindada por ACT, se ubica en las antípodas de los ideales de la felicidad de las sociedades contemporáneas, puesto que las expectativas vitales introducidas por estos ideales no se adecuan a la propia condición humana. El sufrimiento no puede ser concebido como algo a erradicar, puesto que es imposible. En adelante veremos como justamente los intentos de erradicar el sufrimiento de nuestras vidas podría, paradójicamente, ocasionar los efectos contrarios.

Ahora bien, que se considere el sufrimiento como transversal a la existencia humana no significa que el modelo de ACT defienda una posición de resignación ante el mismo, puesto que en última instancia todo modelo psicológico apela a aliviar el sufrimiento humano de alguna u otra manera. La propuesta de ACT al respecto es considerar que el sufrimiento en sí no es algo problemático, puesto que como vimos es parte normal del transcurso vital, sino que lo problemático se configura en razón de las formas en que nos las veamos con este sufrimiento. El sufrimiento “normal” de la experiencia puede distinguirse de un sufrimiento patológico desde el binomio flexibilidad/rigidez psicológica

propuesto por el modelo. Se entiende por flexibilidad psicológica a la capacidad de experimentar pensamientos, sentimientos, sensaciones tal como son, sin tratar de evitarlos, controlarlos, analizarlos o juzgarlos (Pérez y Álvarez, 2014), capacidad que constituye el apartado “aceptación” del nombre que lleva la terapia. Dentro de la flexibilidad psicológica también se ubica la posibilidad de reconducir la vida sobre un horizonte de sentido, poder llevar adelante acciones significativas para el individuo aún en presencia de experiencias privadas con las que preferirían luchar, lo que constituye el apartado “compromiso” del que lleva el nombre la terapia.

Entonces, con el modelo de flexibilidad psicológica como criterio psicopatológico, no se considera que el problema sean las experiencias internas (pensamientos, sensaciones, emociones) que socialmente se catalogan como negativas, sino más bien la manera en que *reaccionamos* a dichos pensamientos y emociones (Luciano, 2016). De este modo existen ciertas maneras de reaccionar y relacionarnos con nuestras propias experiencias privadas que podrían resultar disfuncionales para los objetivos vitales de una persona, como así también volverse contraproducentes y generar aún mayor malestar del que se pretende evitar. Es en este punto donde ubicaremos los procesos psicológicos que dan lugar a la rigidez o inflexibilidad psicológica. Estos procesos son múltiples, pero podemos englobarlos bajo dos principales categorías según sus características distintivas: la *evitación experiencial* y la *fusión cognitiva*.

La definición clásica de fusión cognitiva en el modelo de ACT es que es un fenómeno caracterizado por la creencia y seguimiento literal de los pensamientos y contenidos mentales. En el estado de fusión cognitiva la persona no puede distinguirse de sus narraciones cognitivas y se pasa por alto la experiencia directa, ignorando en cierta medida las influencias del entorno (Hayes et al. 2014). Para entender mejor como este fenómeno puede ser vinculado con los ideales de felicidad debemos retomar los postulados de la RFT.

Anteriormente dijimos que RFT se encargaba del estudio del lenguaje y la cognición humana, más precisamente, busca explicar la manera que los humanos aprendemos relaciones de estímulos controladas contextualmente de forma arbitraria (por convención social, y no por contacto directo con dichos estímulos). En este aprendizaje, sucede que los estímulos pueden transformar sus funciones, lo que significa que estímulos neutros pueden adquirir funciones aversivas al entrar en un vínculo relacional (por ejemplo, de equivalencia u oposición) con otro estímulo que ya posee esas funciones. Esto quiere decir que, si durante el desarrollo aprendemos que sentir tristeza es equivalente al fracaso, o a la anormalidad, las funciones aversivas del fracaso se trasladan a la experiencia de estar triste por una relación de equivalencia.

Ahora bien, este tipo de aprendizaje mediado por reglas verbales es beneficioso y adaptativo para el desarrollo, puesto que permite la transmisión de aprendizajes especificando las contingencias y prescinde del contacto directo con ellas. La cuestión con el seguimiento de reglas es que tienen un coste, y es que suelen ser relativamente insensibles a las contingencias ambientales (Hayes, et al. 2014), es decir, a las consecuencias reales experimentadas tras seguir la regla. De este modo, si se aprende una regla disponible en el contexto sociocultural y se la sigue de forma rígida y fusionada, la persona podría guiar su conducta por el contenido de la regla verbal y no por los resultados directos de sus acciones. Por lo tanto, podemos pensar que, si la cultura prescribe formas de alcanzar la felicidad, por ejemplo “cinco hábitos que tienen las personas felices”, y si estas reglas son seguidas rígidamente, la persona llevaría adelante acciones que pueden no adecuarse a su contexto ni aspiraciones personales; lo que genera un desajuste entre lo que la regla promete y los resultados obtenidos.

Íntimamente relacionado a la fusión cognitiva se encuentra el otro proceso de la inflexibilidad psicológica: la evitación experiencial. La evitación experiencial es una categoría funcional definida como un modo de proceder frente a las experiencias privadas de forma evitativa, esto es, con estrategias de afrontamiento que buscan la supresión y alivio de experiencias que puedan ser catalogadas como negativas o indeseadas, comportándose deliberadamente para alterar tanto la forma o frecuencia de dichas experiencias, así como también de las condiciones que las generan (Luciano et al. 2005), cuyo resultado es el alivio inmediato o a corto plazo del malestar.

Como vimos anteriormente, los imperativos de la felicidad no solo prescriben determinados modos de ser, sino que también ubican a la “felicidad” como un estado vital que debería ser perseguido permanentemente. La cuestión es que esto no solo realza el estatus de “la felicidad” como objetivo al que aspirar, sino que en simultaneo se le adjudica funciones aversivas a otro cumulo de experiencias internas que no se adecuen a dicho ideal. Al intentar controlar nuestras experiencias e invalidar lo que nos pasa por no ser adecuado a las expectativas sociales, el sujeto se ve empujado a una lucha infructuosa por sentirse bien. El control constante de las experiencias que aprendimos a catalogar como negativas e indeseadas pueden volver a la evitación un patrón rígido de afrontamiento, que conduce a largo plazo a la acumulación de pérdidas que empobrecen la vida, limitan las posibilidades del individuo y producen un alto nivel de insatisfacción (Luciano, 2016).

Con estas consideraciones, la búsqueda de la felicidad parece convertirse más bien en una lucha contra toda experiencia que no se adecue a este ideal, mas que al despliegue de acciones significativas que acerquen a la persona a una vida que valga la pena ser vivida. A su vez, las reglas que indican determinadas pautas de acción para ser felices pueden llevar a que la persona quede envuelta en la realización de conductas que,

paradójicamente, la alejan del bienestar prometido al no adecuarse a su contexto y aspiraciones personales. En otras palabras, los ideales de la felicidad tendrían como consecuencia la lucha e intento de control de ciertas experiencias internas calificadas como indeseables (evitación experiencial) y el seguimiento rígido de reglas para alcanzar un estado prometido que pueden no adecuarse a su contexto individual (fusión cognitiva).

En resumen, el sufrimiento en ACT se consolida cuando estos procesos verbales-cognitivos tienden a estrechar el repertorio conductual mediante estos dos fenómenos aquí desarrollados: la fusión cognitiva y la evitación experiencial. Cuando los individuos se fusionan con reglas verbales inviables, el repertorio conductual se vuelve más estrecho y pierde el contacto real con los resultados directos de su experiencia (Hayes et al., 2014). Al mismo tiempo, en la medida en que ciertas experiencias internas adquieren funciones aversivas derivadas del contexto verbal, se intentará suprimir o reducir el contacto tanto con las emociones, sensaciones y pensamientos categorizados como negativos, así como con situaciones que puedan resultar desencadenantes de ellas, lo que deriva en una constricción del repertorio conductual y una posible pérdida de contacto con aquello que a la persona le resulte valioso para su vida.

IV. La paradoja de la búsqueda de la felicidad

Para ampliar el desarrollo de la problemática que acarrea la proliferación de los discursos e ideales de felicidad traemos unos trabajos de investigación cuantitativos centrados en la valoración de la felicidad y sus consecuencias (Mauss et al., 2011; Brett et al., 2014; Coscujuela, 2016) encontramos que todos ellos apuntan a resultados similares: las personas que valuaban altamente la felicidad reportaban menores índices de bienestar, menor satisfacción vital, mayor presencia de sintomatología depresiva y afectos negativos, entre otros. Es decir, los estudios encuentran una correlación entre altos niveles de valoración de la felicidad y menor bienestar percibido.

Como vimos en el apartado anterior, los ideales de la felicidad pueden derivar en el seguimiento rígido de reglas (fusión cognitiva) que no resulten acorde a aspiraciones personales o al contexto de la persona y en intentos de control de la propia experiencia (evitación experiencial); ambos procesos psicológicos asociados a la inflexibilidad psicológica, la cual es la causa del sufrimiento patológico. Entendemos que los resultados de tales estudios, donde los individuos que más altamente valoran la felicidad denuncian menor bienestar percibido, se explican porque los imperativos de la felicidad pueden dar lugar a estos procesos psicológicos que estrechan el repertorio conductual y cronifican el sufrimiento. Ahora bien, la cuestión no es únicamente que la prescripción social de la búsqueda de la felicidad pueda llevar a la fusión cognitiva y evitación experiencial. Sino que, además, la búsqueda de la felicidad es en sí misma contraria al contexto que permite su aparición.

Desde una perspectiva conductual-contextual nos interesa ubicar *cuando* – es decir, bajo qué claves contextuales- alguien pudiera emitir tal conducta verbal; lo que interesa saber es que características tendría un contexto que hace posible su emisión. A estos fines, retomamos un trabajo de Maero (2023) quien indica que “hablar de felicidad involucra una *situación* en la cual no necesitamos ni deseamos que nada se modifique, que nada sea distinto de lo que es” (Maero, 2023, p.194). Esto implica un contexto en el que *no se necesite que nada cambie*, es decir, en primer lugar, que la conducta no esté bajo control aversivo. Se entiende que una conducta está bajo control aversivo cuando esta tiende a eliminar o poner distancia con algún estímulo. En segundo lugar, implica que no haya nada a lo cual dirigirse; esto es, que la conducta no esté bajo control apetitivo. Se entiende la conducta bajo control apetitivo como aquellas direccionadas hacia la aproximación u obtención de un estimo que resulte reforzante. Es decir, tender hacia algo que podría estar presente pero no lo está.

En consecuencia, podríamos decir que desde una perspectiva contextual “hablamos de felicidad en un contexto en el cual el control aversivo es nulo y el control apetitivo es débil, o también nulo” (Maero, 2023, p.196). Esto quiere decir que los

momentos de felicidad serían aquellos en que no se necesita ni desea nada más de lo que está inmediatamente disponible. Ahora bien, esto es complejo puesto que un contexto con tales condiciones alude a un estado más bien estático, y la principal característica de los organismos es la constante interacción con su ambiente (social, histórico, simbólico, físico). Esto resulta en que podríamos alcanzar un contexto en que fuese posible “la felicidad” pero que sería imposible de sostener.

Con estas consideraciones, podemos pensar que perseguir la felicidad, como objetivo o meta en la vida, es excluyente de la definición dada. Pues, considerarla como algo a alcanzar u obtener, implica una conducta orientada bajo control apetitivo, por lo que, por definición, la felicidad es incompatible con su búsqueda. El contexto de buscar la felicidad y el contexto de felicidad, son excluyentes en sí mismos. A su vez, cualquier cambio que amenace la felicidad alcanzada, introduce un control aversivo, lo que es nuevamente incompatible con esta idea. Podríamos decir que la felicidad no puede ser propiamente producida, en una búsqueda activa a ella, sino que sucede por sí misma. Esto quiere decir que la felicidad sería más bien un estado derivado de un contexto que permite su presencia: un contexto libre de control aversivo y apetitivo de la conducta.

Ahora bien, un contexto así, para un ser humano es prácticamente imposible, debido a que, por ser seres de lenguaje (con las implicaciones que desarrollamos al abordar RFT), podemos tomar contacto psicológico con situaciones que no están presentes y transformar las funciones de los eventos que experimentamos. Esta capacidad única de la especie, herramienta de adaptación y evolución de valor inestimable es, sin embargo, fatal para el contexto de felicidad que define Maero (2023) puesto que aún en claves inmediatas de un entorno en que no hay estímulos aversivos ni apetitivos, podemos tomar contacto con estímulos de este tipo mediante nuestro repertorio verbal. La paradoja reside en que al momento de “buscar la felicidad” nuestra conducta está bajo control apetitivo, y cuando cualquier experiencia amenace un presunto estado de felicidad buscaremos apartarnos de ella, alejándonos del contexto de la felicidad por estar bajo control aversivo.

Por ende, en este punto los discursos sobre la felicidad se tornan problemáticos, si prescriben la felicidad como un estado que debe ser alcanzado y sostenido nos invitan a caer en la trampa de luchar contra nuestra propia naturaleza verbal. Frente a este escenario, la alternativa que ofrece ACT a la inagotable lucha con la experiencia interna son la aceptación y la acción comprometida. La aceptación no implica resignación ni pasividad, sino una apertura activa y consciente a la experiencia tal como es, sin intentar modificarla o evitarla. La aceptación de estas experiencias permite que la persona pueda actuar de acuerdo con sus valores personales, sin quedar atrapada en una lucha de la que es imposible salir victorioso. Bajo la óptica de este enfoque “un objetivo saludable no es tanto sentirse bien como sentir bien” (Hayes et al., 2014, p.41), lo que significa poder

experimentar toda la amalgama de experiencias privadas, tanto agradables y desagradables, despojándolas de las funciones amenazantes y aversivas que el contexto sociocultural les asignó, y poder devolver así su cualidad de procesos psicológicos naturales, comprendiendo que el sufrimiento no es una anomalía a resolver, sino una dimensión inherente a nuestra condición.

Conclusiones

A lo largo del ensayo sometimos a un análisis crítico los discursos contemporáneos sobre la felicidad a la luz de los aportes de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Teoría del Marco Relacional (RFT). Hemos visto cómo la felicidad, lejos de constituir una categoría inocua de denotar bienestar, se ha configurado en las sociedades neoliberales como un ideal normativo. Esto gracias a que la felicidad ha hallado, en la psicología positiva y la literatura de autoayuda, medios para su expansión como objeto de interés social, político y académico. Con los desarrollos y auge de estos saberes, así como su divulgación en medios masivos de comunicación, se ha consolidado una cultura terapéutica, que descontextualiza el bienestar, patologiza el sufrimiento y deposita la responsabilidad en el individuo quien es ahora el encargado de autocontrolarse y gestionarse para alcanzar la felicidad.

Desde la perspectiva de ACT y RFT, estos discursos pueden funcionar como reglas verbales que prescriben determinadas formas de ser y sentir, así como modos específicos de relacionarse con la propia experiencia interna. Como resultado, contribuyen a la patologización y rechazo de afectos humanos inevitables. En este sentido, la terapia de aceptación y compromiso permite comprender el carácter paradójico de estos discursos sobre la felicidad en tanto prescriben la persecución de un estado cuya adquisición permanente resulta incompatible con la propia condición humana.

Las reglas culturalmente disponibles sobre cómo ser feliz y cuales afectos son compatibles con dicho estado provocan que determinados afectos y experiencias emocionales adquieran propiedades aversivas. Como consecuencia, las personas pueden fusionarse con tales reglas y desarrollar estrategias de evitación experiencial como estrategia de afrontamiento a tales experiencias desagradables que se pretenden rechazar. Paradójicamente, estas estrategias de evitación terminan favoreciendo la cronificación e intensificación de aquellos afectos negativos que se pretendía controlar o eliminar.

Asimismo, vimos como el análisis contextual de la felicidad desde la perspectiva conductual-contextual permite pensar que la persecución deliberada de la felicidad es paradójicamente contraria al contexto que permitiría su emergencia. Con lo visto, podemos suponer que las convicciones acerca de cómo alcanzar la felicidad -provenientes de discursos e imperativos sociales, gurús, libros de autoayuda-, lejos de acercar a las personas a contextos verbales que podrían favorecer experiencias de bienestar, terminan alejándolas de ellas.

En este sentido, creemos que ACT ofrece un cambio de paradigma tanto clínico como psicopatológico a partir del modelo de flexibilidad psicológica, constituyendo una alternativa a la profilaxis psicológica promovida en la llamada cultura terapéutica. Este

enfoque permite cuestionar la equivalencia entre salud y ausencia de malestar e invita aceptar la condición humana en toda su complejidad, abandonando la lucha con el mundo que habita “debajo de nuestra piel”. Asimismo, ACT orienta sus esfuerzos hacia la construcción de una vida valiosa y significativa, guiada por los valores personales de cada persona, en lugar de perseguir un ideal de felicidad culturalmente impuesto.

Referencias bibliográficas

- Ahmed, S. (2019). La promesa de la felicidad: una crítica cultural al imperativo de la alegría (M. Lorda & A. Brotons, Trads.). Editorial Caja Negra.
- Brett Q. Ford, B. Q., Amanda J. Shallcross, A. J., Iris B. Mauss, I. B., Victoria A. Floerke, V. A., & June Gruber, J. (2014). Desperately seeking happiness: Valuing happiness is associated with symptoms and diagnosis of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(10), 890–905. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.10.890>
- Cabanas, E., & Illouz, E. (2019). *Happycracia: Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Paidós.
- Coscujuela, S. (2016). La paradoja de querer ser feliz: Relación entre la obsesión por la felicidad, la inflexibilidad psicológica y el bienestar
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., y Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Hayes, S., Strosahl, K. y Wilson, K. (2014) *Terapia de aceptación y compromiso: proceso y practica del cambio consciente*. Desclee De Brouwer
- Luciano Soriano, C., Gutiérrez Martínez, O., & Rodríguez Valverde, M. (2005). Análisis de los contextos verbales en el trastorno de evitación experiencial y en la terapia de aceptación y compromiso. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(2), 333–358
- Luciano, C. (2016). Evolución de ACT. *Análisis y Modificación de Conducta*, 42(165–166)
- Maero, Fabian (2016). La normalidad destructiva. Grupo ACT. <https://grupoact.com.ar/la-normalidad-destructiva/>
- Maero, F. (2022). *Croquis: Una guía clínica de Terapia de Aceptación y Compromiso* (1.^a ed.). Editorial Dunker.
- Maero, F. (2023). *Conductual, mi querido Watson: Ensayos psicológicos de inspiración conductual*. Tres Olas Ediciones
- Martínez Guzmán, A., & Medina Cárdenas, O. (2016). La felicidad como tecnología de gobierno en el contexto neoliberal: una exploración de los discursos felicitarios en tres ámbitos. *Revista SOMEPSO*, 61–91
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., y Savino, N. S. (2011). Can Seeking Happiness Make People Happy? Paradoxical Effects of Valuing Happiness. *Emotion*, 11(4), 807–815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- Paliza-Olivares, V. F. (2023). Entendiendo la Terapia de Aceptación y Compromiso: estado actual y bases teóricas. *Análisis y Modificación de Conducta*, 49(180), 83–99.
- Papalini, V. (2014). Culturas terapéuticas: de la uniformidad a la diversidad. *methaodos.revista de ciencias sociales*, 212–226. <https://doi.org/10.33776/amc.v49i180.7614>
- Pérez Álvarez, M. (2014). Las terapias de tercera generación como terapias contextuales. Síntesis.