

El discurso de la felicidad de las terapias alternativas en Facebook

The Happiness Speech of Alternative Therapies on Facebook

O discurso de felicidade de terapias alternativas no Facebook

Francisco López-Cantos

Universidad Jaime I de Castellón (España)

flopez@uji.es

Fecha de recepción: 11 de junio de 2017

Fecha de recepción evaluador: 31 de julio de 2017

Fecha de recepción corrección: 5 de agosto de 2017

Resumen

En este trabajo nos ocupamos del discurso de la felicidad que se promueve en la red social Facebook, específicamente de la estrategia discursiva que utilizan las denominadas ‘terapias alternativas’, utilizando metodologías propias del análisis de contenido. Como resultado de la investigación, determinamos las características del modelo de bienestar que se promueve con estas prácticas y la preocupante impunidad con la que organizaciones e individuos difunden este tipo de discursos pseudocientíficos.

Palabras clave: Comunicación pública, Pseudociencia, Redes sociales, Facebook, Cultura terapéutica, Análisis del discurso.

Abstract

In this work we deal with the happiness discourse that is promoted in the social network Facebook, specifically with the discursive strategy so-called 'alternative therapies', using

methodologies of content analysis. As a result of the research, we determine the characteristics of the welfare model promoted by these practices and the worrying impunity with which organizations and individuals disseminate this type of pseudo-scientific discourse.

Keywords: Public communication, Pseudoscience, Social networks, Facebook, Therapeutic culture, Positive psychology, Discourse analysis.

Resumo

Neste artigo lidamos com o discurso da felicidade que é promovido na rede social do Facebook, especificamente da estratégia discursiva que as chamadas “terapias alternativas” usam, usando metodologias próprias da análise de conteúdo. Como resultado da pesquisa, determinamos as características do modelo de bem-estar promovido por essas práticas e a impunidade preocupante com a qual organizações e indivíduos disseminam esse tipo de discurso pseudocientífico.

Palavras chave: Comunicação pública, Pseudociência, Redes sociais, Facebook, Cultura terapêutica, Análise do discurso.

Introducción

La mañana del 23 de noviembre de 2016 aparece en mi muro de Facebook, y de manera nada azarosa, la recomendación de una página llamada BiodeVida. Voy a ver de qué tipo de publicación se trata, siguiendo las indicaciones del algoritmo que utiliza la red social para acercarnos amablemente todo tipo de eventos, personas o páginas que puedan resultarnos de interés a partir de lo que conoce de nosotros y la gente que nos rodea. Y me encuentro enfrentado a esta preocupante cuestión:



Y sí, de mi interior emergió irredenta una tos pringada de mocos verdes y pegajosos. Debo estar fatal, pensé, debo tener un conflicto emocional, sin duda severo y producto de algún trauma infantil. La tos no paraba y no tenía pastillas Juanola por casa y ya me temía lo peor. Acudir al ambulatorio o bajar a comprar un expectorante en la farmacia sería dar mi dinero a la medicina convencional y la industria farmacéutica. Quizá podría recurrir a la medicina alternativa y buscar algún extracto de plantas natural, pero pensé que los mocos debían ser producto de mi crónica infelicidad probablemente fruto de algún trauma infantil, y sería mejor atajar el problema desde las raíces: iba a necesitar urgentemente un terapeuta. Y ya puestos no estaría mal ser algo (más) feliz.

Las terapias del bienestar

La discusión acerca de la definición de felicidad, hunde sus orígenes en la tradición de pensamiento griego y en el intento de dar respuesta a la pregunta de cómo sería una vida buena y en décadas recientes está tomando un renovado impulso en todos los ámbitos, conformando lo que en la actualidad se viene denominando ‘cultura psicoterapéutica’ (Rieff, 1966; Furedi, 2004; Illouz, 2007), y fundamentada en las

discutibles propuestas de la nueva corriente de la psicología positiva que promueven Seligman (1991, 1996, 2002) y Csikszentmihalyi (1990) y tiene entre sus más reputadas gurús a Fredrickson (2009).

Tal como relata Rodríguez Duplá (2001), las distintas formas clásicas de entender la felicidad, o eudemonia en términos kantianos, están estrechamente relacionadas con las corrientes de pensamiento griegas, especialmente el epicureísmo y el estoicismo, que promueven un modelo de felicidad de carácter estático, finalista y pleno y relacionado con la virtud. Hasta la superación de la escolástica medieval, estaba destinada al bien supremo, o *súmmum bonum*, y se entendía como una actitud moral y religiosa, o beatitud y, más tarde, con el giro kantiano y en la modernidad, pasa a entenderse en términos más subjetivos, dinámicos y materialistas y relacionados con el placer, recuperando así las corrientes hedonistas de la tradición filosófica griega y dando al término un carácter más utilitarista con la revisión liberal del Mill y Bentham. Así, históricamente, en lo que se podría considerar una vida buena se alternan históricamente con distintos grados y en permanente tensión los principios de moralidad y de felicidad y los de materialidad y subjetividad, en una confrontación que el giro kantiano mostró irresoluble y, en consecuencia, declaró ese deseo de plenitud un concepto no apto como orientador de la conducta. Hay mucha literatura crítica en relación a la posibilidad de felicidad, véase como muestra entre nuestros filósofos más cercanos a Gustavo Bueno (2005). Y, en esa corriente crítica, se sitúa el pesimismo filosófico que promueve Schopenhauer como una actitud mucho más fértil, en tanto que el optimismo es una doctrina perniciosa desde el punto de vista práctico que sugiere “que el mundo nos debe la felicidad, y por ende, que de la posibilidad de acople entre el curso de nuestros deseos y el del mundo, puede obtenerse una satisfacción genuina. Pero justamente por favorecer el optimismo dicha creencia, termina por infundir mayor frustración y descontento” (cfr. Samamé, 2015, p. 157).

Ese optimismo filosófico de tan larga tradición está siendo retomado con fuerza por la pujante industria de la felicidad con discursos basados en la psicología positiva y que pretenden impulsar el bienestar en los ámbitos públicos y privados comercializando productos que abarcan desde los libros de autoayuda y las terapias del bienestar, pasando por el *new management* o las nuevas metodologías pedagógicas que, en general, promueven el positivismo y diversas formas de inteligencia emocional (Goleman, 1996). Una nueva ideología cultural cuyo tótem es la felicidad y que impregna una contemporaneidad como la actual, bien caracterizada por Bauman (2013), Illouz (2008), (Beck (2002), Castells (1997), Giddens (1994) o Lipovetsky (1986, 2007), en un contexto en que los discursos científicos y la información de calidad está en franco declive (Cortiñas & Alonso, 2014). Y, en esta nueva epifanía cultural, se entiende el tótem de la felicidad como un estado subjetivo que se puede construir a través de la voluntad con las técnicas adecuadas siguiendo los preceptos de la nueva psicología positiva (Béjar, 2015),

que ha recibido duras y certeras críticas (Brown, 2014; Pérez-Álvarez, 2012; Cabanas & Sánchez, 2012) y podemos catalogar en su conjunto como meras ideologías de carácter pseudocientífico, de manera acorde a la definición que hace del término Bunge (2010).

Tanto la forma de divulgación de contenidos pseudocientíficos en internet como algunas de las metáforas del bienestar, en particular las asociadas al envejecimiento, ya se han tratado en trabajos anteriores (2016a, 2016b). Y en esta investigación, nos ocupamos de analizar las características y forma de difusión de los discursos de la felicidad más nocivos que se promueven en la red social por excelencia, Facebook, las autodenominadas ‘terapias alternativas’, que en contraste y confrontación con la ciencia y la medicina ‘oficial’ o ‘convencional’ si están convirtiéndose en un problema de salud pública.

Metodología de trabajo

Para recopilar el flujo comunicativo que resulta de interés para nuestro trabajo, se ha creado un perfil específico en Facebook, que podemos denominar ‘terapéutico-alternativo’ y se ha seleccionado un reducido número de páginas y perfiles para, posteriormente, facilitar la conformación de una red extensa con quienes participan en este ámbito discursivo que permita obtener datos de interés válidos.

Se ha establecido un protocolo de elaboración del corpus de trabajo tal que día a día y durante una semana se ha consultado a primera hora de la mañana el perfil de Facebook para ir ampliando la red y se ha recopilado un corpus, una vez revisado y depurados los datos, que ha resultado en un total de 122 contactos y 236 páginas de interés, que han generado un total de 145 eventos entre el día 1 y 18 de diciembre que serán los que se analizarán en esta investigación.

El análisis se ha llevado a cabo en el marco de la pragmática lingüística y la teoría de los actos de habla propuesta por Austin (1962) y completada por Searle (1961) que distingue entre enunciados: representativos (comprometen al hablante con la veracidad de la proposición expresada); directivos (intentan intervenir en la conducta del oyente); compromisorios (comprometen al hablante en la realización de un acto futuro); expresivos (expresan un estado psicológico que se especifica en la condición de sinceridad); y declarativos (provocan cambios inmediatos en la situación institucional). En este sentido, los enunciados presentes en los eventos que se analizan están enmarcados en lo que podríamos denominar actos de habla eminentemente compromisorios, representativos y directivos, es decir, en tanto que enuncian y dan por válida una verdad preexistente, y a partir de ella establecen pautas de intervención destinadas a obtener resultados en forma de mejoras para el bienestar.

En primer lugar, se han extraído los términos clave propios de la red generada con este perfil de Facebook tipificado como ‘terapéutico-alternativo’ para determinar el

marco metafórico (Lakoff y Johnson, 1980) en que se inscribe esta estrategia discursiva. Para ello se ha utilizado el software AntCon para determinar la frecuencia de aparición de cada término en el corpus de análisis (n=6499) y, posteriormente, se han seleccionado aquellos significativos como palabras-clave (k=50) que permitan su caracterización aplicando la metodología propuesta por la Ground Theory (Glaser & Strauss, 1967).

A partir de ello, y para finalizar, cada evento-acto de habla se ha clasificado en función de la actitud que se precisa, los recursos que se requieren y los logros que se pueden obtener en relación al bienestar.

Resultados de la investigación

Tal como vemos a continuación, los eventos pseudocientíficos destinados a proporcionar mayor bienestar están centrados en mejorar la vida actual de las personas partiendo del cuerpo, de las emociones y proponiendo amentar la consciencia y la introspección.

Hasta ahí nada que objetar, pero, sin embargo, si observamos el gráfico con atención, veremos que para conseguir ese propósito hacen especial hincapié en la existencia de una supuesta energía que se ha de gestionar, sin duda uno de los fundamentos (falsos) sobre el que giran todas estas llamadas terapias alternativas. A partir de ello, introducen la espiritualidad y utilizan técnicas como la biodanza y el reiki, o rescatan términos y prácticas esotéricas como el uso del círculo y, sobre todo, hacen necesaria la sanación.

Ilustración 2 Actitud necesaria



Tampoco habría mucho que objetar si sólo fuera eso, pero como soporte a esas actitudes se proponen un conjunto de técnicas que están basadas en un conjunto de presuposiciones de toda índole (y falsas), que siguen fundamentándose en la supuesta existencia de una energía que se puede y debe gestionar con técnicas de lo más variopintas. El conocimiento del cuerpo es necesario, pero desde un punto de vista científico, y lo que se proponen son técnicas de lo más variadas que van desde la supuesta espiritualidad asociada al control de la respiración a rituales ancestrales varios, pasando por la meditación, las terapias angélicas o, muy de moda, la canalización de una supuesta energía creadora femenina que tiene carácter universal. Tampoco es sorprendente este tipo de propuestas, que en su paroxismo enseña técnicas de respiración ovárica¹ justificadas en un marco metafórico de tintes mitológicos en el que la mujer y la femineidad se asocia a la tierra, la luna, etc., ya que son mayoritariamente mujeres quienes siguen estas propuestas y acuden a este tipo de eventos.

Ilustración 4 Logros a obtener



En definitiva, obtener logros y mejoras en la situación personal, según propone este tipo de discurso denominado alternativo, es sólo cuestión de actitud y de hacer un uso adecuado de las técnicas que (según aseguran) sí funcionan, y que están por descubrir para los neófitos que (todavía) siguen sujetos a los preceptos y técnicas (afirman) equivocadas de la ciencia y la medicina (a la que llaman) convencional y tachan de nociva.

Conclusiones

La tan extendida psicología positiva (Seligman, 2011) considera que el bienestar se define desde la calidad de: la emoción positiva (la vida placentera), la entrega (fluir, estar entregado al momento presente), el sentido (el significado para la vida de uno), los logros (consecuciones buscadas por su “valor intrínseco”) y las relaciones (los demás).

En la introducción a nuestro breve trabajo hemos mostrado la vacuidad de tal acercamiento al problema clásico del logro del bienestar y a la definición de la felicidad. Y, como resultado de la investigación, se establece con claridad su relación con todas estas corrientes pseudocientíficas.

Tanto la psicología positiva como estas corrientes pseudocientíficas se construyen alrededor de la gestión de las emociones, entendiendo que la actitud es primordial para la mejora en todos los ámbitos, y poniendo de relevancia la importancia de las relaciones con los demás. De igual manera, manifiestan especial interés en la promoción del

momento presente, muy propio de lo que muchos autores consideran es intrínseco a la promoción de la cultura postmoderna, tal como ya hemos reseñado. La búsqueda de sentido vital y del bienestar se convierte, así, en el objetivo fundamental a perseguir, Este tipo de presupuestos clave para la felicidad y el modelo de bienestar que proponen se ha extendido a multitud de ámbitos, tal como hemos explicado, desde la pedagogía hasta la gestión empresarial.

Hasta ahí nada que objetar, aunque las propuestas de la psicología positiva sean muy poco sólidas y, en todo caso, sólo se pueda considerar como una opción y corriente de pensamiento entre muchas otras, tal como hemos argumentado. Pero estas otras corrientes autodenominadas alternativas van aún más allá, y esto sí que requiere una crítica más severa y mayor atención al presupuesto del que parten: la existencia de una energía interior y de carácter universal.

Tal como se desprende de los resultados de la investigación, las metáforas discursivas que nos permiten caracterizar el tipo de pseudo-sofías sobre el que sostiene este particular discurso terapéutico-alternativo están asociadas a la energía, la naturaleza, la profundidad, la capacidad de la mente, la conectividad universal, la espiritualidad y lo no visible, el origen emocional de la enfermedad, o la falta de completitud o el innato estado carencial.

Partiendo de ello, se promocionan múltiples técnicas que se difunden en las redes sociales y pueblan cada vez más amplios sectores de la sociedad con discursos que están fundamentados en estos fabulosos cuentos que nos harán a todos mejores y más felices.

Mejorar el bienestar personal o perseguir cualesquiera ideas de felicidad es muy humano, pero adoptar propuestas que están basadas en la idea de déficit emocional y permanente estado carencial puede no ser más que una justificación para promover una generalizada actitud terapéutica que se está imponiendo por doquier y que, como venimos argumentando, sólo es una propuesta, y débil, que parte de la psicología positiva y, si buscamos sus raíces algo más allá, del neopositivismo filosófico.

En definitiva, esta cultura terapéutica que se impone en todos los ámbitos, y sobre todo en la expresión más bizarra que se sustenta en semejantes metáforas discursivas y proponen estas mágicas técnicas alternativas, ha de tratarse con la adecuada atención y distancia crítica.

Más que curar nada, lo que estas corrientes pseudocientíficas están promoviendo con total impunidad, en el mejor de los casos, es la ignorancia, y, en el peor, están creando un serio problema de salud pública.

Bibliografía

- Austin, J. (1962). *How to Do Things With Words*. Cambridge (Mass.): Harvard University Press.
- Bauman, Z. & Lyon, D. (2013). *Vigilancia líquida*. Barcelona: Paidós.
- Beck, Ulrich (2002). *La sociedad del riesgo. hacia una nueva modernidad*. Barcelona: Paidós.
- Bejar, H. (2015). “La identidad ensamblada: la ordenación de la felicidad”, *Papeles del CEIC*, v. 2015/2, n. 133, CEIC (Centro de Estudios sobre la Identidad Colectiva), Universidad del País Vasco. <http://dx.doi.org/10.1387/pceic.13234>
- Brown, N. et al. (2014). “A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being”, *Proceedings of the National Academy of Science*, v. 111, n. 35, pp. 12705–12709. <http://doi.org/10.1073/pnas.1407057111>
- Bueno, G. (2005). *El mito de la felicidad. Autoayuda para desengaño de quienes buscan ser felices*. Barcelona: Ediciones B.
- Bunge, M. (2010). *Las pseudociencias. ¡Vaya timo!* Pamplona: Laetoli.
- Cabanas, E. & Sánchez, J. C. (2012). “Las raíces de la psicología positiva”, *Papeles del Psicólogo*, 33(3), pp. 172-182.
- Castells, M. (1997). *The Power of Identity. The Information Age. Economy, Society, and Culture, Volume II*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Cortiñas-Rovira, S.; Alonso-Marcos, F. (2014). “La decadencia de la sección de ciencia en los medios tradicionales”, *Prisma Social*, n. 12, pp. 402-435.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Three Rivers Press.
- Furedi, F. (2004). *Therapy Culture. Cultivating vulnerability in an uncertain age*. Londres, Nueva York: Routledge.
- Giddens, A. (1994). *Consecuencias de la modernidad*. Madrid: Alianza.
- Glaser, B. G. & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine Pub.
- Goleman, Daniel (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

- Illouz, E. (2007). *Intimidaciones congeladas. Las emociones en el capitalismo*. Buenos Aires, Madrid: Katz.
- Illouz, E. (2008). *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*. California University Press.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. University of Chicago Press.
- Lipovetski, G. (2007). *La felicidad paradójica. Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*. Barcelona: Anagrama.
- Lypovetsky, G. (1986). *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Barcelona. Anagrama.
- Pérez-Álvarez, M. (2012): “La psicología positiva: magia simpática”, *Papeles del Psicólogo*, v. 33(3), pp. 183-201.
- Rieff, P. (1966). *The triumph of the therapeutic. Uses of faith after Freud*. Nueva York: Harper & Row.
- Rodríguez Dupla, M. (2001). “La recuperación del tema de la felicidad en la filosofía contemporánea”, *Diálogo Filosófico*, 50, pp. 194-226.
- Samamé, I. (2016). “La fertilidad práctica del pesimismo en Schopenhauer”, *Thémata. Revista de Filosofía.*, v. 53, enero-junio, pp. 141-160. <http://doi.org/10.12795/themata.2016.i53.07>.
- Searle, J. (1969): *Speech Acts: An essay in the Philosophy of language*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Seligman, M. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. (1996). *The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience*. New York, NY: Houghton Mifflin.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.

Notas

¹ <https://www.facebook.com/mujersol.mujerluna?fref=ts>