

El síndrome del bienestar

**CARL CEDERSTRÖM
ANDRÉ SPICER**

Traducción de Ricardo García Pérez

Título original: *The Wellness Syndrome*

Copyright © 2015, Carl Cederström y André Spicer

Esta edición ha sido publicada gracias a un acuerdo con Polity Press Ltd.,
Cambridge

© de la traducción: Ricardo García Pérez, 2026

© de esta edición: Gatopardo ediciones, S. L., 2026

Rambla de Catalunya, 131, 1.º-1.ª

08008 Barcelona (España)

info@gatopardoediciones.es

www.gatopardoediciones.es

Primera edición: septiembre de 2026

Diseño de la colección y de la cubierta: Rosa Lladó

Imagen de cubierta: *Kamer-gymnastiek*, Jan de Haan, 1875-1903

Imagen de solapa: © Olivier Hess

ISBN: 979-13-991088-9-7

Depósito legal: B 2655-2026

Impresión: Liberdúplex, S. L.

Impreso en España

Queda rigurosamente prohibida, dentro de los límites establecidos por la ley,
la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea
electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de
cesión de la obra, sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)
si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Para Esther y Rita

INTRODUCCIÓN

Hoy, ser una buena persona no significa refrenar los deseos pecaminosos del cuerpo, mortificar la carne, seguir los dictados de la conciencia y prepararse para abandonar la vida terrena a base de rezar; significa vivir bien. ¡El mal asedia a quien deja pasar un solo día sin algún goce!

HERVÉ JUVIN

Firmar el contrato de bienestar

Cuando estudiaban en la Escuela Normal Superior de París, Sartre y sus amigos íntimos tenían cosas más importantes que pensar en su bienestar personal. Tal vez un observador generoso habría dicho que consumían una dieta variada: una enorme ingesta de libros sesudos combinada con laxantes compuestos por cigarrillos, café y licores fuertes. En un mundo definido por el absurdo, había asuntos más acuciantes que optimizar el bienestar físico. Para Sartre y los suyos, ser estudiante implicaba entregarse al pensamiento con promiscuidad y asumir riesgos con la mente..., y no perder el tiempo dándole vueltas a qué era eso de comer sano.

Casi un siglo después encontramos una moda nueva en las universidades estadounidenses. Allí se anima a miles de alumnos a firmar un «contrato de bienestar» para moldear su vida a imagen y semejanza del bienestar personal. De este modo, uno acepta adoptar un estilo de vida encaminado a mejorar el cuerpo, la mente y el alma. Quien firma el «Contrato de Bienestar del Campus» de la Universidad de Massachusetts, en Amherst, se compromete a «renunciar al alcohol y las drogas». A partir de ahí, toca enfrentarse a lo que este tipo de contratos entiende como «un enfoque holístico de la vida». Y toca poner de tu parte. Debes hacer aportaciones «positivas para la comunidad», respetar las «diferentes motivaciones para escoger esta opción de vida», participar en actos comunitarios y no estar en posesión de alcohol u otras drogas. Por supuesto, seguir al pie de la letra «la filosofía de la comunidad del bienestar».

Los contratos de bienestar están de moda. Ahora los ofrecen al menos una docena de universidades por todo Estados Unidos.¹ Aunque casi todas promueven un «estilo de vida sin sustancias», cada universidad aporta sus particularidades. La de Dakota del Norte promete bienestar físico, social, emocional, medioambiental, espiritual e intelectual. En Siracusa participan en «excursiones en grupo a parques y lagos cercanos». También asisten a «demonstraciones y presentaciones sobre nutrición; sesiones de meditación, yoga y otros métodos para reducir el estrés; noches de bebidas sin alcohol y muchas más cosas». En las comunidades de bienestar más fervorosas se solicita a los alumnos que lleven la cuenta de sus progresos y los comparen con los objetivos de bienestar que habían establecido a principio de curso.

Quizá sea bueno para los jóvenes estudiantes ansiosos por darlo todo, al menos en opinión de sus teme-

rosos padres. Los contratos de bienestar garantizan que los alumnos eviten las tentaciones hedonistas y fomentan otras actividades sociales (como las preceptivas *parfait nights*, veladas donde no se sirve alcohol). ¿Qué tiene de malo convertir las universidades en balnearios saludables que los ayuden a cultivar el cuerpo y la mente durante todo el año?

Como es natural, el problema es que este proyecto produce un tipo concreto de alumnado: el estudiante ímprobo y aséptico que no haría buenas migas con Sartre y sus amigos radicales. Lo que es probable es que desaparezca esa variante particular de educación universitaria en la que los jóvenes experimentan con la política para la transformación social, consumen sustancias psicotrópicas, sufren los estragos de una dieta poco saludable y persiguen relaciones intensas y desmoralizadoras.

No son solo unos cuantos universitarios estadounidenses los que se han comprometido con la práctica del bienestar personal. En la actualidad, esa filosofía de vida se ha convertido casi en una exigencia moral... con la que nos bombardean constante e incansablemente. Como afirma Hervé Juvin en la cita que encabeza este capítulo,² ser una buena persona implica dedicarse a encontrar nuevas fuentes de placer. Significa convertir la vida en un ejercicio de optimización del bienestar. En el trabajo nos invitan amablemente a dedicarnos a «actividades para el bienestar». Como consumidores se nos exige que escojamos un estilo de vida orientado a maximizar el bienestar. Cada vez que nos toca realizar tareas domésticas aburridas, como fregar los platos, nos instan a considerar que así mejoramos nuestra conciencia y capacidad de atención. Hasta hornear una hogaza de pan se nos presenta ahora como una forma de ampliar nuestro bienestar.

Dicho de otro modo: la filosofía del bienestar personal inunda todos y cada uno de los aspectos de nuestra vida. Hace unas cuantas décadas, era el coto privado de la gente que apostaba por un estilo de vida alternativo. En la actualidad se ha convertido en la corriente dominante. Dicta cómo debemos trabajar y vivir, estudiar y mantener relaciones. Se cuela en los lugares más inesperados, como la Institución Correccional Federal de Ashland, Kentucky, donde los reclusos se someten a programas de bienestar integral, aprenden sobre nutrición, ejercicio físico y cómo mitigar el estrés.³

Lo que nos interesa en este libro no es el bienestar *per se*. Más bien trataremos de mostrar cómo este se ha convertido en una ideología. Para ello, presenta un paquete de ideas y creencias tal vez deseables y seductoras para algunos, aunque a la mayoría se nos antojen algo natural e inevitable. El componente ideológico del bienestar personal salta a la vista cuando nos fijamos en cómo se trata a quienes no cuidan el cuerpo. Se los demoniza tildándolos de perezosos, débiles, pusilánimes. Se los considera perversos y ofensivos, sujetos que disfrutaban indebida y desvergonzadamente de cosas de las que cualquiera con dos dedos de frente se abstendría. «Los gordos, los fofos, quienes se abandonan —escribe Jonathan M. Metzl en *Against Health*— son malsanos, pero no por las enfermedades o dolencias que padecen, sino porque se niegan a ponerse los vistosos adornos de la salud, a ir en pos de un fetiche o esforzarse por obtenerlo.»⁴ Cuando la salud se convierte en una ideología, la incapacidad para atenerse a ella se vuelve un estigma. De los fumadores no solo se dice que son una amenaza para su propio bienestar personal, sino también para el conjunto de la sociedad. Como veremos más adelante, algunos centros de trabajo han pasado de prohibir fumar

a proscribir a los fumadores, desplazando así el foco del mal de una actividad poco saludable a un individuo enfermizo.

Este desplazamiento ideológico se engloba en una transformación más amplia de la cultura contemporánea, por la que la responsabilidad individual y la expresión personal se transmutan en mentalidad de economista del libre mercado. Dejar de fumar no se cifra en reducir gastos superfluos, ni en aumentar la esperanza de vida, sino en adoptar la estrategia necesaria para mejorar nuestra cotización personal en el mercado. El «cuerpo obeso —escribe Lauren Berlant— ejerce de valla publicitaria de una enfermedad y una muerte inminentes».

Quienes no cultivan el bienestar personal a tiempo completo suponen una amenaza frontal para la sociedad contemporánea; una sociedad en la que, en palabras de David Harvey, la enfermedad «se define como incapacidad para trabajar». Los cuerpos saludables son cuerpos productivos. Son buenos para los negocios. Y lo mismo se puede decir de la felicidad. Al dar por sentado que los trabajadores felices son más productivos, las empresas diseñan formas nuevas de incentivar la felicidad de sus empleados, ya sea a base de sesiones de *coaching*, de formación para consolidar equipos de trabajo o contratando a un «director ejecutivo de la Felicidad». Como ha escrito Will Davies, el resultado es que ahora «el bienestar es el paradigma político mediante el cual la mente y el cuerpo se valoran como recursos económicos».⁵

El síndrome del bienestar personal

Este libro se centra en el bienestar entendido como imperativo moral. Aunque una serie de teóricos ya ha expuesto

este argumento, nadie lo ha formulado con tanta elegancia como Alenka Zupančič. En *The Odd One In*, la autora lo llama «biomoral». Lo explica así:

La negatividad, las carencias, la insatisfacción, la infelicidad... se perciben cada vez más como defectos morales; peor aún, se ven como daños en el plano de nuestro ser mismo o de nuestra mera vida biológica. Hay un ascenso espectacular de lo que llamaríamos una biomoral (además de la moral de los sentimientos y las emociones) que defiende el siguiente axioma fundamental: la persona que se siente bien (y es feliz) es una buena persona; la que se siente mal es una mala persona.⁶

La biomoral es la exigencia ética de ser feliz y estar sano. Es un comentario habitual que remite a las ideas fundamentales del movimiento de autoayuda. Esa misma palabra aparece en la obra *En defensa de causas perdidas*, de Slavoj Žižek. Pese a que Žižek no explica el significado de este término tan desconcertante, queda claro que el giro moralizador del bienestar es una extensión de lo que en otro lugar llama «el nuevo mandato del superyó: disfrutar». Lo que encontramos en esta frase no es el superyó paternal y represor que nos ordena «No hagas eso». Más bien el superyó nos pide ahora que nos divirtamos, que dejemos aflorar nuestro yo auténtico y que aprovechemos todas las oportunidades que la vida nos brinda para disfrutar. Pero, como veremos en este libro, ese mandato no está concebido para mejorar nuestro bienestar personal, ni para que demos rienda suelta al disfrute. Muchas veces no está claro qué es lo que en realidad comporta esta exigencia: si nos reclama que seamos prudentes y nos entreguemos a los placeres con moderación, o que nos sumerjamos con

ímpetu en los excesos del goce. Nos ocuparemos de esto más adelante, pero por ahora basta decir que convertir el disfrute en un deber no es una noticia del todo buena. «La obligación de gozar —escribe Žižek— sabotea el goce, de forma que, paradójicamente, cuanto más se obedece la orden del superyó, más culpable se siente uno.»⁷

El bienestar personal ha sufrido una transformación similar. Hoy no es algo que nos limitemos a escoger sin más. Es un deber moral. Debemos tenerlo en mente en cada instante de nuestra vida. Aunque a menudo aparece con detalle en la publicidad y en las revistas de moda, la orden también se transmite en un tono más insidioso, que tal vez se nos dicta desde fuera o aflora espontáneamente de nuestro interior. Esto es lo que llamamos el mandato de bienestar.

Además de identificar cómo aparece esta orden de entregarnos al bienestar, nos proponemos demostrar que en la actualidad este mandato juega en nuestra contra. Y eso es lo que llamamos «el síndrome del bienestar personal».

En inglés, el *Oxford English Dictionary* da dos definiciones de la palabra «síndrome». La primera alude a «un conjunto de síntomas que se dan al mismo tiempo y de forma concurrente». Pensando en esta acepción, diríamos que el síndrome del bienestar personal remite a una serie de síntomas como, por ejemplo, la ansiedad, la culpabilidad o el remordimiento. Como iremos viendo, el síndrome del bienestar personal se basa en la presuposición de que un individuo es una persona autónoma, potente, con fuerza de voluntad y que no deja de esforzarse por mejorar. Nosotros sostenemos que esta insistencia en escoger nuestro destino provoca angustia y sentimientos de culpa. Se considera que estamos al mando de nuestra propia

vida, aun cuando haya situaciones donde las circunstancias no jueguen a nuestro favor. Quienes buscan empleo lo viven así en momentos de apuro económico, cuando se les dice que no se fijen en la crisis, sino que centren la atención en sí mismos. Se les dice que encontrar trabajo es cuestión de fuerza de voluntad y determinación.

Se considera que poder elegir es algo positivo. Sin embargo, «suma un componente de abrumadora responsabilidad al juego —escribe Renata Salecl en *La tiranía de la elección*—, algo que además suele traer adosado el miedo al fracaso, el sentimiento de culpa y la angustia por la posibilidad de terminar arrepintiéndonos del camino tomado».⁸ Cuando el bienestar personal deja de significar «sentirse bien» para convertirse en algo imprescindible para vivir con autenticidad y rectitud, adquiere un nuevo sentido. Pasa a ser una demanda imposible que reorganiza nuestra forma de vivir. Al hacernos rastrear de forma obsesiva cuál es la «temperatura» de nuestro bienestar, no nos permite vivir sin la obligación de andar buscando constantemente nuevas vías para mejorar.

Cuando el cuerpo se convierte en el objeto principal de nuestra vida, en un nuevo punto de apoyo para mover el universo, percibimos el mundo que nos rodea como una amenaza o como un bálsamo. El cuerpo determina dónde vivimos, con quién pasamos el tiempo, qué ejercicios hacemos y dónde vamos de vacaciones. La profunda fascinación que sentimos por lo que nos llevamos a la boca forma parte de esta obsesión. En realidad, comer ha pasado a ser una actividad paranoide que ahora no está concebida solo para reportar placeres efímeros sirviéndose del sentido del gusto. Pone a prueba nuestra identidad. Se considera que comer sano es la forma de aderezar una vida feliz y próspera, sin estrés ni desaliento. Comer como

se debe es todo un logro que demuestra nuestra superior habilidad para la vida. A medida que ha ido aumentando su significación cultural, ha ido creciendo el mercado de expertos en consejos. Con un estilo donde los sofismas de la New Age se confunden con descubrimientos científicos, dietistas y chefs famosos han acabado ascendiendo a la condición de sacerdotes. Cuando no logramos encontrar sentido a la vida, una experiencia culinaria excepcional se convierte en un sustituto. Una crítica gastronómica de *The New York Times* publicó un libro en el que narraba cómo «le salvaron la vida» las comidas preparadas por ocho chefs femeninas.⁹

Tanto énfasis en esta atención desmesurada a las dietas y la gastronomía nos recuerda que comer ha adquirido un significado nuevo. En palabras de Pascal Bruckner, «la mesa ya no es solamente el altar de la suculencia, un momento para compartir e intercambiar impresiones». Más bien se ha convertido en «un mostrador de farmacia donde pesamos cuidadosamente grasas y calorías, donde masticamos de manera concienzuda alimentos que ya no son otra cosa que medicamentos».¹⁰ Todos los placeres con los que nos damos gusto tienen ahora un objetivo último: mejorar nuestro bienestar. El vino o la grasa son absolutamente perfectos, siempre que podamos encajarlos en un plan de salud. Como sugiere Steven Poole en *You Aren't What You Eat*, comer se ha convertido en la ideología de nuestros días.¹¹ Para los llamados «comidistas», alimentarse es algo más que llevar un estilo de vida: es una aventura metafísica. Perdida ya la fe en los políticos y los sacerdotes, sostiene Poole, ahora recurrimos a chefs y nutricionistas famosos para encontrar respuestas a las grandes preguntas. Y, como no podía ser de otra manera, dada la importancia que el *comidismo* asigna a la alimenta-

ción correcta, la obsesión por hacerlo —la ortorexia— ha pasado a ser un nuevo trastorno de la personalidad.

Si volvemos al diccionario, vemos que «síndrome» también puede significar «una combinación característica de opiniones, emociones o conductas». El síndrome del bienestar personal suele aparejar la obsesión por el cuerpo y el deseo ardiente de autenticidad. Tal vez resulte contrario a la intuición, ya que, por lo general, preocuparse por el cuerpo se considera superficial. Sin embargo, muchas veces se entiende que mejorar el cuerpo es una forma de mejorar nuestro yo. En *Better Than Well*, Carl Elliott cuenta que diversas tecnologías, «desde el Prozac hasta los *liftings* faciales, se califican habitualmente como herramientas para descubrirse a uno mismo y obtener satisfacción y plenitud personales».¹² Ocuparse de cuidar la salud individual y la autenticidad personal ya no se considera un quehacer narcisista, sino una responsabilidad moral. «En la actualidad, muchas personas se sienten *llamadas* a buscar la satisfacción personal —escribe Elliott—, a ejercer una profesión con vocación, por ejemplo, o a cultivar la apariencia con dietas rigurosas y entrenamiento severo en el gimnasio, aun cuando eso signifique desatender a sus hijos.»

Cuando el síndrome del bienestar se apodera de nosotros, nos convertimos en lo que Simon Critchley denomina «nihilistas pasivos». «En lugar de actuar sobre el mundo y de intentar transformarlo —expone—, el nihilista pasivo solo se preocupa de sí mismo y de sus placeres particulares y hace planes para perfeccionarse, ya sea intentando descubrir su niño interior, escribiendo ensayos literarios de tono pesimista, o tomando clases de yoga, de observación de pájaros o de botánica.»¹³ Y esta preocupación por nuestro bienestar, ¿dónde deja al resto de la po-

blación, que padece una acusada escasez de batidos orgánicos, de aplicaciones de móvil para cumplir una dieta y de monitores de yoga? Replegarse al interior de uno mismo y considerar que las señales que nos da el cuerpo son un buen sucedáneo de la verdad universal se ha convertido en una alternativa cada vez más atractiva que la de reflexionar sobre el mundo con serenidad.