

Reportaje

El *wellness*: ¿una elección o una obligación?

Raquel Miguel

(De “Humanizar”, no. 149, pp. 12-13)

El *wellness*, una especie de concepto amplio del bienestar, de sentirse bien, es un objetivo que en teoría nos beneficia a todos. Para conseguirlo, hay que llevar una dieta sana, dormir bien, hacer ejercicio regularmente, tener una actitud positiva y relajar la mente...

Y, sin embargo, a este concepto que se está imponiendo en las sociedades occidentales le falta un componente importante, la sustancia intelectual, y conlleva además el peligro de convertirse en un imperativo social y en un factor de discriminación.

Esa es la teoría que defienden al menos el sueco Cari Cederström, profesor de Teoría de la Organización en la Universidad de Estocolmo y el estadounidense André Spicer, profesor en la Cass Business School de la City University of London en su libro “The Wellness Syndrome”, algo así como “El síndrome del *wellness*”, que analizan las últimas tendencias en busca de una salud integral desde un punto de vista crítico en el que se preguntan si no se está convirtiendo en una ideología impuesta que sirve como elemento de juicio a las personas y discrimina a quien no la sigue, con especial crueldad en tiempos de crisis.

Los autores alertan que esa búsqueda de la salud y el bienestar individual, en principio muy positiva, se está convirtiendo en un síndrome social que genera ansiedad y sentimiento de culpa si no se consiguen los objetivos.

Las personas con sobrepeso, explican los autores, son consideradas con poca fuerza de voluntad, débiles, que al no conseguir los objetivos deseados en su cuerpo, tampoco van a conseguirlos en el mundo laboral. El cuerpo se convierte entonces el “único sistema verdadero, en el valor primordial” sobre el que valorar a un individuo, critican.

Imperativo de consumo para el *wellness*

Un individuo al que además se imponen tendencias de consumo acordes, como el de comer alimentos orgánicos o “superfood”, que puede llegar a ser obsesiva y derivar en “ortorexia” —término acuñado por Stevan Bratman para definir la obsesión patológica por la comida sana, que puede llegar a ser mortal- tomar sustancias artificiales para lograr más horas del sueño o hacer ejercicio estático *indoors* en lugar de un ejercicio al aire libre o con mayor contacto social.

Los autores apuntan que el *wellness* está por ello vinculado al consumismo y también a una actitud positiva individual que puede hacernos caer en la obediencia y el conformismo con el sistema, y aleja a las personas de buscar la unión social en busca del interés general, debilitando el compromiso político, algo especialmente perverso en tiempos de crisis. Porque si estamos obsesionados con estar bien individualmente, no lo estaremos juntos en sociedad.

El lado oscuro del *mindfulness*

Recientemente se ha puesto muy de moda la tendencia del *mindfulness*, que lleva a vaciar la mente y desconectar en aras de lograr un mayor bienestar y felicidad. Pero pese a ser una actividad positiva, alertan los autores, a veces distrae de mirar lo que sucede alrededor. Además, nació con un objetivo claro: el de aumentar la productividad de los empleados.

Muchas empresas estadounidenses ofrecen “felicidad y salud” para tener empleados más productivos incluso dando ventajas que no ofrece el país, que carece de un sistema de sanidad público de cobertura universal. Pero no es gratuito: la contrapartida es un mayor sometimiento a la empresa y una mayor “esclavitud” laboral disfrazada.

La hegemonía del *wellness* tiene otro problema importante, defienden Carlström y Spicer: la falta de contenido intelectual. De la expresión latina “mens sana in corpore sano” falta una parte muy importante, defienden. Porque al promover con el *mindfulness* la calma mental para aceptarse a uno mismo, se opone a la idea del pensamiento profundo, llevando al individuo a un “nihilismo pasivo”, aseguran. Y así incentivan a convertirnos en “atletas felizmente estúpidos de la productividad capitalista”.

El *wellness* corporativo

Al mismo tiempo que el individual, se está expandiendo también el *wellness* corporativo, alertan los autores. Ejemplos de ello son los “contratos de *wellness*” que se obliga a firmar a cada vez más estudiantes estadounidenses con las universidades en las que van a entrar, en los que prometen no tomar alcohol o fumar. Y lo mismo en las empresas, donde se buscan empleados felices que, sean cuales sean las condiciones en las que trabajen, incluso con empleos precarios con bajos sueldos y largas jornadas, muestren constantemente una sonrisa complaciente.

Así lo comprobaron los propios autores al visitar los almacenes de Amazon. “Aunque están en situación precaria, se les exige que oculten ese sentimiento y proyecten la imagen de un empleado seguro de sí mismo”, señalan.

El *wellness*, ¿una nueva ideología?

“Nuestra preocupación”, explican los autores, “es cómo el *wellness* se ha convertido en una ideología”, algo que se revela particularmente en “las actitudes hacia quienes no logran cuidar su cuerpo, a quienes se demoniza como vagos, débiles o de débil voluntad (...) que disfrutan de todo aquello a lo que cualquier persona debería resistirse”.

La ideología del “positive thinking” (piensa en positivo) asume que uno puede ser lo que desea ser y que somos los únicos responsables de lo que nos ocurre, lo que esconde una brutal falta de compasión y solidaridad social. Porque presume que con la actitud se consigue todo, independientemente de los medios y las circunstancias.

Y la consecuencia de este pensamiento va más allá de lo que puede parecer a primera vista, llevando a pensamientos como que los más desfavorecidos no merecen tener un salario básico o una vivienda decente, sino que sólo se les debe enseñar a cocinar para comer bien.

La conclusión es la necesidad del sentido común: la salud, el bienestar y el fomento de prácticas saludables es una tendencia muy positiva, pero no debe convertirse en una obsesión y en un imperativo moral y social. Somos personas de carne y hueso con fortalezas y debilidades, y la búsqueda de un cuerpo perfecto no puede sustituir la de construir un mejor cuerpo social que nos proporcione un mejor entorno de vida.