

**ARTÍCULOS**

**Psicología Positiva: una moda  
polémica**

***Positive Psychology: a controversial  
fashion***

**MARÍA PRIETO-URSÚA<sup>1</sup>**

Fecha de Recepción: 04-11-2006

Fecha de Aceptación: 04-12-2006

**RESUMEN**

*Como señala Csikszentmihalyi (2003), las nuevas ideas pueden morir tanto por la oposición como por la aceptación no-crítica, y el peligro real de la Psicología Positiva es convertirse en un movimiento ideológico. El objetivo de este artículo es mostrar las principales líneas de debate abiertas sobre este movimiento para dar al lector la oportunidad de compartir las reflexiones previas sobre los alcances y límites de la Psicología Positiva. Se comentan varias cuestiones principales: su pretensión de novedad y la falta de reconocimiento al trabajo científico precedente, su todavía poca calidad científica (la pobreza de sus definiciones, la falta de claridad en la correlación y co-ocurrencia entre sus variables, la necesidad de utilizar diseños de investigación más adecuados a sus fines, etc.), el peligro de dicotomizar y sobresimplificar la experiencia humana, el peligro de llevar al extremo la actitud positiva y perder de vista una parte de la realidad, o la creación de necesidades en la población general. El artículo finaliza comentando la coincidencia entre los propósitos y contenidos de la Psicología Positiva y la Psicología de la Salud.*

**ABSTRACT**

*Csikszentmihalyi (2003) states that new ideas can die from opposition or from non-critical acceptance and that there is a real danger that positive*

<sup>1</sup> Departamento de Psicología. Universidad Pontificia Comillas de Madrid.  
mprieto@chs.upcomillas.es

*psychology becomes an ideological movement. The aim of this paper is to bring up the debate spurred by this approach, and to give the reader the opportunity to share the reflections held about the possibilities and shortcomings of positive psychology. A number of issues are dealt with, such as the pretended novelty of the topic, the lack of acknowledgement for prior research on the topic and its still poor scientific standards (i.e., poor definitions, the need to clarify correlations between variables, the lack of a coherent theoretical framework, the need of better research designs, etc.). Also, there is a danger of dichotomizing and oversimplifying human experience, a risk of overemphasizing the positive side and losing sight of other side of the world, and the creation of needs in people. Finally, there is a discussion about the overlap between positive psychology goals and issues and those of health psychology.*

#### **PALABRAS CLAVE**

*Psicología Positiva, Críticas.*

#### **KEY WORDS**

*Positive psychology, Criticism.*

## INTRODUCCIÓN

“Seguro que no soy ni la primera ni la única que se plantea estas cuestiones”. Fue lo primero que pensé cuando hace unos años terminé de leer “La auténtica felicidad” de Seligman (2003a) y me detuve a hacer explícitas las razones por las que no me gustó, y cuando tuve la oportunidad de profundizar en esta nueva moda: la Psicología Positiva. Desde la convicción de que mis argumentos estarían ya escritos y explicados, empecé a buscar en la literatura científica de los últimos años. No sólo los encontré perfectamente descritos, sino además muchas más razones que yo ni siquiera había barajado. Descubrí, en definitiva, el apasionante debate que mantiene en los últimos años la psicología norteamericana sobre la Psicología Positiva.

Después del número especial de *American Psychologist* (2000) en el que podemos encontrar una excelente declaración de intenciones, y de una sección especial en la misma revista titulada “¿Por qué es necesaria la Psicología Positiva?” (2001), la revista *Psychological Inquiry* (2003) dedicó un número a plantear cuestiones críticas respecto a este movimiento. Abre el número el excelente artículo de Richard S. Lazarus “Does the Positive Psychology Movement Have Legs?”, a quien responden acaloradamente los principales precursores de la Psicología Positiva. Pero no es esta la única fuente documental de críticas a la Psicología Positiva, como vamos a ver.

El objetivo de este artículo es revisar las líneas principales de ese debate, con el único propósito de mostrar que el movimiento de la Psicología Positiva puede ser considerado como no muy positivo por algunos autores, a pesar de que como dice Lazarus (2003a), “cuando leo algo de lo que los protagonistas de la psicología positiva han escrito, elevándola a los cielos, puedo oír la banda tocando y 76 trombones haciendo resonar su excitante mensaje como un saludo patriótico”.

### ¿Qué hay de nuevo?

La Psicología Positiva parte de un gran supuesto: que hasta ahora, sobre todo después de la II Guerra Mundial, la Psicología ha estado exclusivamente centrada en el sufrimiento humano, en los aspectos negativos o patológicos del ser humano, “en reparar el daño, dentro de un modelo médico del funcionamiento humano”, tal y como señalan Seligman y Csikszentmihalyi (2000) y recoge Vera (2006). La Psicología Positiva pretende ser un nuevo enfoque de la Psicología. Este es un punto importante, aunque algunos autores piensen lo contrario (Vázquez, 2006). No sólo es una “discusión nominalista” el hecho de que se haya recurrido a una etiqueta fundacional para centrarse en cuestiones que, como vamos a ver, no son en absoluto novedosas.

La presuposición de que hasta ahora la Psicología ha estado cen-

trada exclusivamente en lo negativo y no se ha centrado en los aspectos positivos de la persona es, cuando menos, exagerada. ¿Cuál es la evidencia que apoya esa afirmación?

En primer lugar, empecemos por reconocer que muchos de los contenidos ahora subsumidos en el movimiento de la Psicología Positiva, incluyendo la investigación sobre el bienestar subjetivo, han sido desarrollados durante décadas (Held, 2002).

Algunos autores mencionan antecedentes tan ilustres como William James y su "mentalidad saludable" (Froh, 2004; Ryff, 2003). El propio Seligman, en el número especial de *American Psychologist* (2000) establece una lista de 24 referencias que podrían haber tenido alguna influencia en campos de conocimiento cercanos a la Psicología Positiva como la prevención primaria y la promoción del bienestar. Sin embargo, Cowen y Kilmer (2002) muestran de forma muy gráfica que ese número especial contiene 16 artículos sobre Psicología Positiva que suman, entre todos, unas 1308 referencias bibliográficas; de ellas, tan sólo 3 hacen referencia a alguna de esas 24 citas recogidas por Seligman.

Los contenidos de la Psicología Positiva tienen también gran coincidencia con los de la psicología humanista. De hecho, ya hay autores que reclaman la Psicología Positiva como una parte de la psicología humanista (Greening, 2004). Sin embargo, la Psicología Positiva ha

querido distanciarse de ella desde el principio aludiendo a la adopción del método científico por parte de la Psicología Positiva y al fracaso de la psicología humanista para acumular evidencia empírica. (No entraremos aquí en la respuesta que desde la psicología humanista se ha dado a esta afirmación; para el lector interesado, véase el número 41(1) de la *Journal of Humanistic Psychology*, o la carta de Bohart y Greening, 2001)

Por otra parte, Lazarus (2003a) señala que los conceptos básicos de la Psicología Positiva están contenidos en su teoría cognitiva-motivacional-relacional de las emociones. ¿O es que el estudio del estrés y el afrontamiento formaría parte de lo que se consideraría "psicología negativa" (Lazarus, 2003a)? Como puede suponer el lector a estas alturas, la respuesta de Lazarus ha sido contundente: el estrés y la adversidad a menudo juegan un papel importante en el desarrollo de las fortalezas personales necesarias para sobrevivir y crecer. ¿Puede realmente el estudio del afrontamiento en problemas como el SIDA o el cáncer ser considerado psicología negativa? ¿O es que sólo son representativas para la Psicología Positiva las personas que viven en circunstancias favorables y con ausencia de estrés y problemas? "Ser capaz de trascender la dureza de la realidad me parece una mejor aproximación a lo que significa 'positivo' que lo que se sugiere en este pujante movimiento de la Psicología Positiva" (Lazarus, 2003a).

Pero no sólo puede discutirse la

inclusión del estudio del estrés como psicología negativa. La Psicología Positiva se ha apropiado, por ejemplo, del concepto de resiliencia o crecimiento postraumático como si no se hubiera dicho nada al respecto antes de ella, o como si lo dicho anteriormente no fuera valioso. De hecho, yendo más allá de temas o trastornos concretos: ¿no podrían ser tantas técnicas conductuales consideradas como algo más que “remediales”? El entrenamiento en resolución de problemas, en habilidades sociales, en asertividad, en inoculación de estrés, en autoinstrucciones, en autocontrol, etc. ¿Qué son sino la implementación y/o potenciación de recursos y fortalezas del sujeto? De hecho, ¿puede el psicólogo clínico trabajar centrándose en y potenciando otra cosa distinta que los recursos del sujeto? Como señala Held (2002), “después de todo, la empresa terapéutica puede ser descrita (quizás de forma algo superficial, pero no errónea) como el intento de hacer la proverbial limonada con los limones que te da la vida. En otras palabras, si nuestra concepción de la psicopatología incluso en los términos más convencionales, no nos permitiera al menos algún potencial para el crecimiento y la salud, ¿cómo podría cualquier noción de psicoterapia obtener ese potencial (como lo hace, por lo menos la mayoría)?”.

Por último, ya desde los años 70 la Psicología de la Salud viene insistiendo en dedicar parte de su interés al campo de la promoción de la salud, entendida en su concepto más amplio, más allá de la interven-

ción para prevenir o remediar trastornos. No me voy a detener aquí en la historia, objetivos y contenidos de la Psicología de la Salud (para el lector interesado recomiendo Gil Roales-Nieto, 2004), simplemente quiero hacer explícito que no todo el interés de la Psicología previa a la Psicología Positiva estaba centrado en lo negativo.

Es decir, de una u otra manera “la Psicología Positiva ha estado siempre con nosotros” (Linley, Joseph, Harrington y Wood, 2006). Parece, pues, que no es tan evidente ese punto de partida tan repetido, el interés exclusivo de la Psicología anterior en los aspectos negativos y el sufrimiento humano, ni parece que la Psicología Positiva represente un cambio de paradigma -como pretende- a pesar de que, como señala Lazarus (2003b), “creo que los psicólogos positivos están continuamente felicitándose a ellos mismos por haber descubierto ellos solos los rasgos positivos del carácter”.

Me detengo un momento para hacer explícito mi reconocimiento de que, más allá de su intención de parecer nueva o de despreciar lo existente, sin duda la Psicología Positiva pretendía con esta idea señalar que lo bueno no es sólo lo contrario de lo malo (“todavía la Psicología Positiva no tiene suficientes resultados empíricos como para convencer a los escépticos de que lo positivo es algo más que la ausencia de lo negativo”, dicen Peterson y Park, 2003) y atraer la atención hacia las limitaciones del

modelo médico (Cowen y Kilmer, 2002). Sin embargo, como hemos visto, no toda la Psicología anterior, ni siquiera toda la psicología clínica, asumía ese modelo ni trabajaba desde él. La Psicología Positiva parece no haber prestado suficiente atención al interés previo de la Psicología por los elementos positivos de la vida humana (Harvey y Pauwels, 2003).

Son varios los autores que lamentan el aislamiento de la Psicología Positiva respecto al cuerpo de trabajo anterior (Cowen y Kilmer, 2002; Ryff, 2003). Señala esta última autora que la miopía de la Psicología Positiva respecto a la investigación y al trabajo previo sobre sus temas fomenta la percepción de que está “inventando la rueda” e impide que el conocimiento científico avance y se acumule. En la misma línea, Froh (2004) afirma que la Psicología Positiva sólo podrá crecer y desarrollarse cuando abrace su historia.

Recientemente, tras las muchas críticas recibidas, ha empezado la Psicología Positiva a admitir que deben construir y aprender sobre lo mucho que ya estaba hecho anteriormente, tanto para “no ser académicamente deshonesto como para no ser intelectualmente débil” (Linley et al, 2006).

¿Por qué, entonces, tanto empeño en definirse como “nuevo enfoque”? ¿Qué necesidad hay de denominarse “movimiento”? Quizás una revisión superficial de cuestiones estructurales pueda arrojar alguna intuición. En menos de 9

años la Psicología Positiva cuenta con un cuerpo de investigación ingente y creciente, un elevado número de libros (incluyendo libros de texto y manuales a pesar de que, como señala Lazarus, 2003a, éstos suelen escribirse cuando ya hay un cuerpo de conocimientos bien consolidado...), numerosas revistas con números especiales dedicados a ella, congresos y jornadas sobre el tema, premios y fuentes de financiación (por ejemplo, la Templeton Foundation), asociaciones internacionales que representan y promueven los intereses de la Psicología Positiva, páginas web y listas de discusión de correo electrónico, un amplio interés en los medios de comunicación populares (incluyendo prensa, televisión y radio), cursos de Psicología Positiva como parte de licenciaturas, por lo menos 27 programas de Psicología Positiva en las principales universidades de Estados Unidos (incluyendo títulos de Master) y ahora, desde enero de 2006, una revista centrada en la Psicología Positiva (*The Journal of Positive Psychology*) (Linley et al, 2006).

No parece, pues, sólo una discusión nominalista. Sorprende esta expansión en tan poco tiempo: no han pasado ni 9 años, repito, desde que la hija de Seligman le llamara gruñón en su jardín; ni 9 años desde que coincidieran Seligman y Csikszentmihalyi en el mismo lugar de vacaciones y comentaran lo aburrida que era para ellos la psicología actual (Csikszentmihalyi, 2003).

Lo que algunos interpretan como

clara muestra de la necesidad que había de la Psicología Positiva (y otros como lo que se puede conseguir siendo presidente de la American Psychological Association), me ayuda a mí a plantearme la siguiente cuestión: ¿se hubiera conseguido un negocio tan floreciente sin un nombre propio y sin un autismo deliberado hacia los estudios previos sobre “sus” contenidos?.

Sin embargo, no es este el único punto sobre el que me interesaba centrar la discusión. Más allá de cuestionar su novedad teórica o su dimensión económica, es mi intención dirigir la reflexión hacia otras cuestiones tanto o más preocupantes relacionadas con la Psicología Positiva.

### **La calidad científica de la Psicología Positiva**

Como ya hemos señalado al principio y recoge Vera (2006), lo que distinguiría a la Psicología Positiva de “dudosos métodos de autoayuda o filosofías espirituales”, incluso lo que la diferencia de “las claras tendencias positivistas de la corriente humanista de la psicología”, es que la Psicología Positiva adopta el método de la psicología científica.

Sin embargo, la necesidad creciente de los defensores de la Psicología Positiva de repetir que no es un movimiento espiritual, ni un ejercicio de autoayuda, ni un método mágico para alcanzar la felicidad - también Seligman (2001) ha tenido

que insistir en que “positive psychology is not just happyology” - parece estar reflejando que esta declaración de intenciones científicas puede no estar conseguida.

En ocasiones es difícil distinguir la Psicología Positiva de un movimiento espiritual. Dice Lazarus (2003b) que Seligman y Pawelski (2003) “parecen estar promoviendo un tipo de religión, una visión desde lo alto, que está falsamente revestida de una llamada a la ciencia que nunca se materializa”. Puede ser ilustrativo recordar aquí que una de las fundaciones que más promueve y sufraga los estudios sobre Psicología Positiva, The John Templeton Foundation, fue fundada, tal y como se explica en su página web, para “promover la apreciación de la importancia crítica — para todas las personas y culturas — de las dimensiones moral y espiritual de la vida (...) ¿Qué puede la investigación contarnos sobre Dios, sobre la naturaleza de la acción divina en el mundo, sobre su significado y propósito? ¿Qué insight espiritual se puede obtener del modo en que la ciencia desvela aspectos de la naturaleza y de la creatividad humana?”. Quizás esto explique también en parte la idea de Seligman “una vida con sentido añade un componente a la buena vida: su uso de las fortalezas y virtudes para el servicio de algo mucho más grande que tú mismo” (Seligman, 2003b).

Coincidimos con Vera (2006) en que tiene que ser el método científico lo que marque la diferencia. Esta es, sin duda, la cuestión central.

Recogemos a continuación algunas de las críticas epistemológicas a este nuevo movimiento, centradas en tres puntos: la adecuación de sus planteamientos metodológicos, la pobreza de las definiciones de las variables relevantes y, derivada de esto, la escasez y pobreza de formas de medida de las mismas.

La Psicología Positiva asume que las emociones tienen un papel causal sobre la salud y el bienestar (o sobre la enfermedad y el malestar). Sin embargo, la investigación utilizada consiste básicamente en estudios correlacionales en los cuales se realizan comparaciones entre dos muestras separadas a las que los participantes son asignados en una sola ocasión sobre variables que se hipotetizan como antecedentes y consecuentes. Este tipo de diseños puede ser de utilidad como una estrategia preliminar para identificar variables antecedentes prometedoras; sin embargo, para justificar una inferencia causal, la investigación debe ser seguida de diseños intraindividuales y longitudinales que permitan controlar la variación en los participantes y permiten la posibilidad de ser prospectivos, incluso predictivos (Lazarus, 2003a).

Una línea interesante de investigación para los contenidos de la Psicología Positiva, dice Lazarus, sería el estudio de las diferencias individuales; de hecho, el carácter cultural de la felicidad no elimina la necesidad de centrarse en el estudio del significado de estos términos en una determinada cultura,

estudio que cobra significado cuando se conocen las variaciones individuales dentro de ella.

Otro enfoque de investigación que echan de menos algunos autores (Cowen y Kilmer, 2002) es el estudio del aprendizaje y desarrollo de las fortalezas, virtudes o cualidades humanas. Es decir, una perspectiva evolutiva, centrada en el desarrollo infantil, en lugar de o más que en el sujeto adulto, que identifique los factores y los caminos que contribuyen a la adquisición y mantenimiento adulto de tales fortalezas.

Sobre la segunda crítica, la cuestión de la calidad de las definiciones, Linley et al (2006) señalan que una de las grandes aportaciones (si no la mayor) de la Psicología Positiva es la creación de un marco teórico en el que los distintos profesionales pueden comunicarse, entenderse y transmitir sus resultados con una estructura y con un lenguaje común.

Sin embargo, ellos mismos dicen, por ejemplo, que hay numerosas definiciones de la propia Psicología Positiva y que, probablemente, si preguntamos a 10 psicólogos positivos “¿qué es la Psicología Positiva?” las respuestas sean todas diferentes. De hecho, por ejemplo, para Linley et al (2006) es “el estudio científico del óptimo funcionamiento humano”, mientras que para Seligman y Pawelski (2003) es “el estudio de tres tipos de vida positiva: la vida placentera, la buena vida y la vida con sentido” .



También cuestiona ese logro de un marco teórico y referencial común el hecho de que aún se esté estudiando la diferencia entre muchos de los conceptos clave de la Psicología Positiva como, por ejemplo, entre felicidad y autoestima (Furr, 2005) y que aún no se sepa qué significan realmente lo “positivo” y lo “negativo” (Lazarus, 2003b). Como reconocen Peterson y Park (2003), “lo que todavía no tiene la Psicología Positiva en el momento presente es un vocabulario común para hablar de la vida buena o de las teorías que la explican” (contradiendo, como vemos, a Linley et al, 2006, a no ser que ese vocabulario se haya conseguido en tres años).

Cowen y Kilmer (2002), a quienes ya hemos mencionado gracias a su afición a contar referencias, ponen de manifiesto la falta de integración del campo. Al analizar el número especial de *American Psychologist* comentan que la Psicología Positiva parece un conjunto de expertos en distintas áreas que funcionan como jugadores individuales, que van cada uno a lo suyo, en lugar de establecer un marco teórico que dé un sentido global o conecte todas esas áreas. En las 16 contribuciones de ese número especial cuentan estos autores unas 60 variables dependientes, es decir, unos 60 conceptos que son considerados centrales o importantes en la Psicología Positiva. Señalan Cowen y Kilmer la ausencia de definiciones claras de algunos de ellos, su sensación de “puzzle” derivada de observar tal cantidad de objetivos, su sor-

presa por el hecho de que muchos de ellos sólo son mencionados en algunos, pocos, artículos de ese número especial y su cuestionamiento de la pertenencia de algunos al campo de la Psicología Positiva (como la superdotación, por ejemplo).

Mientras las variables dependientes relevantes no estén claramente definidas y las inter-relaciones y co-ocurrencias entre ellas no estén establecidas, es decir, mientras sea cuestionable la consistencia interna de la Psicología Positiva (Cowen y Kilmer, 2003), difícilmente podemos creer a Linley et al (2006) cuando señalan que la Psicología Positiva ha conseguido ofrecer ya ese marco teórico común.

El último punto de este apartado hace referencia al cuestionamiento de la calidad de las medidas utilizadas para cuantificar las variables que estudia la Psicología Positiva. Varios autores lamentan la todavía demasiada importancia que tienen las medidas de autoinforme en este campo (Diener, 2003; Matthews y Zeidner, 2003), que es especialmente vulnerable a la deseabilidad social (Lazarus, 2003b), haciendo una llamada a la necesidad de utilizar otras formas complementarias de medida (crítica, como vemos, que no es exclusiva para la Psicología Positiva).

Otros autores (Ryff, 2003) se preocupan, acertadamente en mi opinión, por la posibilidad de estar duplicando medidas (y teorías) de variables ya estudiadas previamente

como afrontamiento efectivo, autorregulación, autoeficacia, bienestar, optimismo, ajuste, etc. por no haber prestado la Psicología Positiva suficiente atención a estos desarrollos teóricos previos, como ya comentamos al principio.

### **¿Qué aporta hablar de “emociones positivas”?**

Uno de los campos fundamentales de la Psicología Positiva es el estudio de las llamadas “emociones positivas”. Se parte de la suposición de que hasta ahora la Psicología se ha centrado exclusivamente en el estudio de las emociones negativas, y que las emociones positivas “pueden solventar muchos de los problemas que generan las emociones negativas” (Vera, 2006).

Son varios los autores que se cuestionan estos supuestos. El primer problema se refiere a la justificación del criterio: siguiendo a Lazarus (2003a), ¿sobre qué base clasificamos una emoción como positiva o negativa? En principio, podríamos entender que las emociones son consideradas positivas cuando nos hacen sentir bien subjetivamente, o también cuando aparecen en condiciones vitales favorables, o cuando tienen como consecuencia un resultado social positivo. Las consideradas negativas lo podrían ser en base también a tres aspectos: que la persona se sienta más mal que bien, que la emoción se base en condiciones causales desfavorables, o que la emoción tenga consecuencias sociales o

personales negativas. ¿A qué llamamos, pues, “emociones positivas”? En muchos casos ni siquiera los autores se detienen a ofrecer una definición, suponiendo que todos sabemos de qué hablamos cuando hablamos de emociones positivas (Fredrickson, 1998).

Recientemente, Linley et al (2006) han suavizado este postulado de la Psicología Positiva, señalando que “no queremos dar a entender en ningún modo ni apoyar la dicotomización de la experiencia humana en positiva y negativa; más bien la vemos como colocada a lo largo de un continuo”. Sin embargo, no ha sido esta la idea que se refleja en los artículos sobre emociones y Psicología Positiva (Fredrickson, 1998; Vecina, 2006; Vera, 2006).

Por otra parte, Lazarus (2003a) recoge el debate que en el campo de la investigación sobre las emociones se mantiene desde hace tiempo: la cuestión sobre la aproximación dimensional versus modelos discretos de emoción. El autor señala que combinar emociones en dos grandes categorías, positiva y negativa, para compararlas, lleva a perder información esencial sobre el distinto rol que cada emoción juega en la adaptación de la persona a las presiones y dificultades de la vida. Sería mejor comparar emociones discretas, cuyos antecedentes, cualidades subjetivas y consecuentes son muy diferentes unas de otras. Cada emoción tiene un significado relacional diferente, lo que implica diferentes conjuntos de causa, experiencia subjetiva e impulso a la

acción. Ignorar o minusvalorar la diferente importancia adaptativa de cada emoción, al sacarla de su contexto y denominarlas a priori “positivas”, considerando que son por sí mismas buenas, supone olvidarnos del análisis funcional de la conducta: prescindimos de ponerlas en relación con antecedentes y consecuentes, con las situaciones en las que se incluyen, lo que, en mi opinión, es un gran paso atrás en la comprensión del comportamiento humano.

#### **La tiranía de la actitud positiva. ¿Es obligatorio ser feliz?**

Considerar que las emociones positivas son siempre el objetivo y deben estar siempre presentes es cuestionable. En primer lugar, porque como señala Lazarus (2003a) sobre el disfrute o la alegría, en algunos casos puede ser defensivo y aparecer lo que el autor llama Pollyannismo: puede representar un intento de evitar enfrentarse con la adversidad de la vida. Evitar mirar una parte de la realidad nos lleva a la ausencia de compromiso con la realidad social que nos rodea. Yo no me siento feliz ni tengo emociones positivas cuando veo el telediario o leo el periódico, pero no quiero prescindir de esa carga de sufrimiento que me lleva a la solidaridad, a la sensibilidad, a trabajar para mejorar la situación. Cada paso hacia delante en la sensibilidad lleva a intensificar las emociones, tanto positivas como negativas. Como señala Jopling (1996, en Held, 2002), rehusar afrontar o encarar no

sólo la parte aversiva de la vida, sino la parte negativa de nosotros mismos, tiene profundas implicaciones morales, “puede suponer una disminución en nuestro nivel de conciencia (...) [y consecuentemente], una disminución en el grado de responsabilidad y apertura a lo real”.

En segundo lugar, buscar siempre las emociones positivas lleva a trivializarlas facilitando lo que algunos autores han llamado “la tiranía de la actitud positiva” (Held, 2002). Held dedica su excelente artículo a revisar cómo puede exagerarse la llamada a las virtudes del optimismo o la visión positiva y cómo en las dos últimas décadas en Norteamérica se ha exagerado esta tendencia. El empuje para la actitud positiva ha llegado a ser tiránico en esa sociedad, en la que los norteamericanos no sólo viven con una inclinación histórica y cultural hacia el optimismo, sino con una expectativa y una demanda hacia el mantenimiento de una actitud positiva en cualquier momento y a cualquier precio.

Buscando evidencia empírica de esta presión hacia lo positivo, la autora revisa tanto la iconografía nacional (deteniéndose en analizar la ubicuidad de los famosos “smilings”, esas caras amarillas sonrientes que encontramos en cualquier sitio), como la música, los refranes y, sobre todo, los libros de autoayuda. Merece la pena detenernos a revisar los datos que esta autora encuentra sobre el mercado de los libros de autoayuda; desde el primer super-ventas, publicado en 1936

(*Cómo ganar amigos e influir en la gente*, de Carnegie) se ha desarrollado una industria que genera unos 2000 títulos nuevos cada año (Rosen, 1993, en Held, 2002), de los que se calcula que el 95% se publican sin investigación que documente su efectividad (Norcross et al, 2000, en Held, 2002). Sólo los libros de autoayuda generan 563 millones de dólares al año, que se elevan a 2500 millones (¡¡!!) de dólares al año si se incluyen CDs, seminarios y 'coaching' personal. Se pregunta la autora: si esa búsqueda de la actitud positiva funcionara, ¿necesitaríamos tantos libros de autoayuda?

El propio Seligman se ha opuesto a esta clase de optimismo tiránico, criticando la falta de apoyo científico del prolífico movimiento de autoayuda en América (1993, en Held, 2002). De hecho, se insiste desde la Psicología Positiva en la idea de que NO es un movimiento de autoayuda (Vera, 2006).

Sin embargo, señala Held, muchos seguidores entusiastas del movimiento de la Psicología Positiva podrían haber malinterpretado su mensaje y haberlo llevado al extremo que mencionábamos: la necesidad de una actitud positiva o de optimismo en todas las circunstancias, considerándola siempre como la actitud adecuada. Y el peligro de malinterpretar las ideas de la Psicología Positiva crece conforme ésta se introduce en la cultura popular.

Es decir, la Psicología Positiva podría haber legitimado, inadvertidamente (e irónicamente, dice la

autora) la pretensión irracional, injustificada y grandiosa de los mismos gurus de la autoayuda a quienes critica. (No puedo resistir la tentación de comentarlo: entre las respuestas al provocador artículo de Lazarus, 2003a, se encuentra la de Tennen y Affleck, 2003, que para mostrar que Lazarus no sabe de qué está hablando argumentan que "ya hay publicados varios libros de autoayuda derivados de los conocimientos de la Psicología Positiva" (p. 164) ¿?).

Held (2002) plantea la posibilidad de que la presión hacia la actitud positiva esté contribuyendo a cierta forma de infelicidad: algunas personas se sienten culpables, defectuosas o ambas cosas cuando no consiguen sentirse bien. El concepto de depresión por la depresión, o el sentirme mal por sentirme mal, con toda la carga de auto-acusación contenida en esa experiencia, pasa a ser así muy relevante. Parece que somos cada vez menos capaces de aceptar que a veces es saludable sentirnos mal como respuesta a las circunstancias de la vida, y tendemos a interpretar el sentirse mal como patológico bajo cualquier circunstancia. A medida que crece la presión para sentirse bien en todas las ocasiones entendemos que sentirse mal no sólo es patológico, sino socialmente inaceptable.

La tiranía de la actitud positiva puede contribuir paradójicamente a reducir el bienestar subjetivo, precisamente lo que quiere fomentar. Es decir, que la creciente presión para ser felices y risueños, para sonreír y

mirar siempre el lado positivo de la vida puede hacer más daño que bien. Si te sientes mal por algo y no puedes poner una cara feliz aunque lo intentes, puedes llegar a sentirte incluso peor. No sólo te sientes mal por lo que te está afectando en primer lugar, sino además te sentirás culpable cuando no puedas sentirte bien, por no ser capaz de cumplir “el programa diario de actitud positiva”; si no puedes “to have a nice day”, no importa cuánto lo intentes, es tu propio fracaso personal, es tu propio fallo moral (Held, 2002).

### ¿Existe el optimismo realista?

Recoge Vera (2006) algunas interesantes preguntas planteadas sobre el optimismo desde la Psicología Positiva: “¿Qué distingue a una persona optimista de una pesimista? ¿Es bueno ver la vida un poco mejor de lo que en realidad es? ¿Los pesimistas son realistas y los optimistas viven de ilusión?”.

A pesar del excelente trabajo de Avia y Vázquez (1999), no todos consideran más acertada la actitud del optimista. “Dado el mundo en que vivimos, yo sugeriría que necesitamos a los pesimistas más que a los optimistas. Los pesimistas, o realistas si queremos pensarlos así, movilizan recursos valiosos contra la privación humana y su banalidad. La crueldad, el asesinato, esclavitud, genocidio, prejuicio y discriminación, y quizás lo peor de todo, la indiferencia hacia el sufrimiento humano, abundan tanto hoy como en los siglos pasados (...) necesita-

mos aprender del heroico buen hacer de tanta gente que se ha movilizado contra estos demonios” (Lazarus, 2003a).

Seligman (1990, en Held, 2002) dice que no deberíamos ser esclavos de las tiranías del optimismo. “El optimismo puede en ocasiones impedir que veamos la realidad con la necesaria claridad”, “lo que buscamos no es un optimismo ciego sino flexible, optimismo con los ojos abiertos. Debemos ser capaces de utilizar el agudo sentido de la realidad del pesimismo cuando lo necesitamos”. De hecho, ya hay varios autores que insisten en que la Psicología Positiva no es sinónimo de pensamiento positivo o de optimismo (Norem y Chang, 2002) y otros que llaman la atención sobre los peligros del que se está dando en llamar “optimismo no-realista” (Clarke, Lovegrove, Williams y Machperson, 2000; Chapin y Coleman, 2003).

Sin embargo, recojo las cuestiones que plantea Held (2002): ¿Qué significa *optimismo realista*? ¿Qué significado tiene la idea de elegir el optimismo cuando es más apropiado? ¿Cómo sabemos qué futuros pueden ser y cuáles no pueden ser modificados mediante el pensamiento positivo? ¿No son por definición, tanto el optimismo como el pesimismo, expectativas sesgadas y generales sobre el resultado futuro que están, de alguna forma, deformando la realidad? (recordando el chiste, de hecho el vaso no está ni medio lleno ni medio vacío; simplemente es dos veces mayor

de lo necesario, como diría el ingeniero).

### **El carácter cultural de la “auténtica felicidad”**

El bienestar y la felicidad son los objetivos de la Psicología Positiva. Sin embargo, lo que constituye lo bueno y lo valioso varía sustancialmente de una a otra cultura (Uchida et al, 2004). Como ya hemos visto, las emociones no son el resultado directo de mecanismos fisiológicos o neurológicos; están siempre situadas y embebidas en contextos culturales específicos y están saturadas de significados culturales.

Por ejemplo, en culturas europeas y norteamericanas la felicidad se basa en la afirmación de los atributos positivos de uno mismo; a menudo se construye ella misma como uno de esos atributos internos que son buscados y conseguidos a través del esfuerzo personal. En otras palabras, la felicidad se concibe como un logro personal, tal y como vimos que señalaba Held (2002). Las características negativas y los sentimientos negativos son percibidos como un obstáculo para la positividad y la felicidad. Csikszentmihalyi y Hunter (2003) encuentran, por ejemplo, que los más potentes predictores de la felicidad en estudiantes norteamericanos son el sentirse bien con uno mismo, activo, orgulloso, excitado y estar en las condiciones para la experiencia del “flow” (otro de los grandes temas de la Psicología Positiva en el

que no puedo entrar por cuestiones de espacio).

Esta concepción de la felicidad como un logro personal y como un estado contingente con la afirmación personal de sí mismo es coherente con una visión protestante de la persona que, según Uchida et al (2004), subyace en la concepción norteamericana y noreuropea de la felicidad, de la misma manera que las culturas asiáticas se apoyan en ideas provenientes del confucianismo, taoísmo y budismo.

En las culturas del este de Asia, el centro del pensamiento, la acción y la motivación es el yo-en-relación-con-otros. La forma personal de felicidad se considera impura e incompleta; no hay un fuerte deseo de perseguir la felicidad personal a expensas de la armonía social. La felicidad se considera un estado intersubjetivo basado en la simpatía mutua, la compasión y el apoyo de los demás; se ve incrementada por factores más de tipo social, como la adaptación a las normas sociales o el cumplimiento de las obligaciones relacionales, o por la consecución de objetivos que suponen ser menos independiente, como el contribuir a la felicidad de los padres; en definitiva, la armonía social (Uchida et al, 2004).

¿Por qué insisto tanto en estas diferencias culturales? Sencillamente, porque me ayudan a plantearme las siguientes preguntas: ¿cuál es, entonces, la “auténtica felicidad”? ¿Por qué asumimos un determinado modelo de felicidad como si fuera el

único? ¿Podemos importar directamente en España el concepto de felicidad norteamericano? ¿Debemos hacerlo?

Una de las grandes aportaciones de la Psicología Positiva, según Linley et al (2006) puede ser la "apertura de un vigoroso debate sobre lo que es bueno y deseable, y bajo qué circunstancias, en qué escenarios culturales, o en qué periodos históricos". Coincido plenamente con ellos, aunque creo que ese debate no es exclusivo de la Psicología (de hecho, el estudio de la *eudaimonia* es propio de la filosofía desde hace siglos).

### **Ponga un psicólogo positivo en su vida**

Una última cuestión sobre la Psicología Positiva es su crítica (que yo también comparto) a una fuerte tendencia actual en el campo psicológico: la patologización de cualquier problema vital (King, 2003). El abuso de etiquetas y nuevos "síndromes" en nuestros días haría palidecer a Freud más de 100 años después de su *Psicopatología de la vida cotidiana*.

Una sencilla búsqueda por internet me ha permitido aprender que, junto a los síndromes más clásicos (*Síndrome de Burnout*, *Síndrome de Acoso Laboral* o *Mobbing*, *Síndrome de Peter Pan*, *Síndrome de Munchausen por poderes*, *Síndrome de Diógenes*, *Síndrome de Wendy*, *Síndrome de depresión post-parto*, *Síndrome del nido*

*vacío*), se van identificando algunos nuevos (*Síndrome de Alienación Parental*, *Síndrome de Stendhal*, *Síndrome de Fatiga por Exceso de Información*, *Síndrome de la Perplejidad* o *Complejo de Ulises*, *Síndrome de Estocolmo Doméstico*), otros cuando menos curiosos (*Síndrome de los Recuerdos Falsos*, *Síndrome de Mari Pili*, *Síndrome de la Abuela Esclava*, *Síndrome de la Página en Blanco*, *Síndrome Posvacacional*, *Síndrome de la Responsabilidad Social Empresarial*) y otros que, ciertamente, no tienen desperdicio; no me resisto a mencionar el *Síndrome de Amaro* (interesarse en conocer la vida de los famosos con la condición de que esté rota) que es por lo visto diferente al *Síndrome de los Fans* (demostrar una fuerte fascinación por la vida privada de los ricos y famosos). Y para los japoneses, malas noticias: dos nuevos síndromes psicológicos ligados a la depresión, el *kitaku kyohi*, que se distingue por el miedo a volver al hogar, y el *susha kyohi*, definido por pánico de regresar a la oficina. Aunque no deja de parecer cómico (y que conste que he renunciado a mencionar más de 20 síndromes más), este repaso pone de manifiesto la imparable tendencia a psiquiatrizar o psicologizar el sufrimiento que genera la propia dificultad de vivir. Cualquier voz que clame en contra de esta tendencia va a contar con mi apoyo seguro. Vivir no es una enfermedad. Y sufrir tampoco.

Derivado de esta tendencia a la patologización se encuentra un mensaje que cuestiono: *necesitas*

*un psicólogo prácticamente para cualquier momento difícil o delicado de la vida, para cualquier momento en que sufras.* No lo creo y creo que hace un flaco favor a la Psicología, vaciándola de contenido y haciendo de ella un término vago (aquél que se usa para tantas situaciones que su significado es mínimo; es decir, su extensión es tan grande, que su intensidad es muy escasa).

Pero, paradójicamente, la Psicología Positiva puede llegar al mismo punto recorriendo el camino contrario. Puede acabar, involuntaria y paradójicamente, ofreciendo el mensaje: *necesitas un psicólogo (positivo) para ser feliz.* Es decir, puede acabar fomentando, incluso más que el mensaje anterior, la dependencia y la percepción de necesidad en el sujeto, funcionando como una nueva religión natural.

De la misma manera que se empieza a denunciar en los medios el hacer de la salud un bien de consumo (para lo que previamente se ha creado la necesidad, que la gente se sienta enferma, promocionando convenientemente algunas enfermedades en lo que se está dando en llamar *disease mongering*), se puede caer fácilmente en hacer de la felicidad un bien de consumo, creando en las personas la necesidad de utilizar, no fármacos en este caso, sino cursos, talleres, libros, conferencias, orientaciones, asesoramientos, etc. (de psicología positiva, por supuesto) convencidas de que son necesarios para aprender a ser feliz.

## ¿Qué futuro tiene la Psicología Positiva?

Muchos de los autores relevantes en la Psicología Positiva se niegan, prudentemente, a hacer predicciones sobre el futuro de la misma (Csikszentmihalyi, 2003; Harvey y Pauwels, 2003; King, 2003). Me gustaría atreverme a ir más allá de la prudencia para recoger la, a mi juicio, acertada idea de Vázquez (2006) y Linley et al (2006) sobre la Psicología Positiva: "lo que ahora tiene de movimiento o, si se quiere, de moda, acabará disolviéndose sin más estridencias dentro del quehacer de la Psicología".

Linley et al (2006) señalan que la Psicología Positiva está ahora mismo en una encrucijada, con tres posibles caminos abiertos ante ella. El primero es su desaparición o integración plena en la Psicología, como consecuencia de dejar de ser necesaria al haber conseguido su propósito: que la Psicología aprecie plenamente todo el rango del funcionamiento humano, incluido el óptimo funcionamiento (Diener, 2003). El segundo posible camino es su continuación como un área de investigación especializada y centrada en temas como la felicidad y las fortalezas humanas. El tercer camino es continuar como una especialidad progresivamente marginada, cerrada al trabajo principal de la Psicología.

Yo aún me atrevo a decir más: probablemente siga el primer camino, y el campo concreto en el que



los contenidos y aportaciones más valiosas de la Psicología Positiva se pueden disolver o en el que se puede integrar es la Psicología de la Salud. La Psicología Positiva es, en mi opinión, una acertada (que no nueva) llamada de atención hacia el campo de la promoción de la salud, uno de las áreas prioritarias de estudio de la Psicología de la Salud tal y como se definió en 1978 .

Gran parte de los contenidos y objetivos de la Psicología Positiva coinciden con los de la Psicología de la Salud: la salud, el bienestar, la calidad de vida y el estudio de las variables relacionadas con ellos. Más de 20 años antes del nacimiento de la Psicología Positiva, la Psicología de la Salud ya estaba empezando a hablar de "salud positiva" entendiéndola como algo más que la ausencia de enfermedad, sino como bienestar personal, físico y social. ¿No es este el objetivo de la Psicología Positiva?

Es probable que, paulatinamente, la parte de la Psicología Positiva que se centra en conceptos como fortalezas, virtudes, cualidades humanas, "flow" o felicidad acabe siendo incorporada a la psicología humanista, más cercana a dicha terminología, y que el estudio sobre recursos, afrontamiento, estrategias y actitudes que facilitan y promueven la salud y el bienestar sea bienvenido e incorporado (como lo está siendo) al caudal de conocimientos ya establecidos por la Psicología de la Salud.

## CONCLUSIONES

Como señala el propio Csikszentmihalyi (2003), las nuevas ideas pueden morir tanto por la oposición como por la aceptación no-crítica, y el peligro real de la Psicología Positiva es convertirse en un movimiento ideológico.

Era el objetivo de este artículo mostrar algunas de las principales líneas de debate abiertas para dar al lector la oportunidad de compartir las reflexiones previas sobre los alcances y límites de la Psicología Positiva. Las críticas recogidas aquí son sólo una parte de todas las que hasta ahora se han formulado, pero son suficientes como para, en mi caso, frenar el entusiasmo por este falso "nuevo paradigma" e introducir un razonamiento crítico en cada aportación que surja de él antes de aceptarla sin más.

Entre las críticas formuladas he recogido y destacado las que más me afectan de una u otra manera. Así, su dimensión de negocio, su pretensión de novedad y su falta de reconocimiento al trabajo científico precedente me hace cuestionar la motivación última de sus actividades científicas.

Su llamada constante al método científico mientras se desarrolla y expande a un ritmo mucho más rápido que el que la ciencia normalmente permite, más allá de demostrarme su novedad, su seriedad o su necesidad, me hace cuestionar la fundamentación empírica y teórica de cada avance.

El peligro de sobresimplificación de la experiencia humana, de llevar al extremo la actitud positiva y perder de vista una parte de la realidad, personalmente me preocupa.

La implícita creación de necesidades que se deriva de la apropiación del concepto de bienestar o felicidad, la introducción de criterios y conceptos morales en la psicología, y la pretensión de que sea la Psicología Positiva (e incluso la Psicología) la "autoridad" que dicte qué es y cómo ser feliz, ciertamente me enfadan (y además contribuyen a ese carácter ideológico y a alejarla de lo que es el quehacer científico de la Psicología).

Seguro que ya habrá quedado claro que he llevado al extremo algunos de los postulados de la Psicología Positiva. El único propósito es

poner más claramente de manifiesto los peligros inherentes a una aceptación no-crítica de unos postulados con apariencia inofensiva y amable. Varios de los seguidores más relevantes de la Psicología Positiva ya están matizando, puntualizando y corrigiendo algunos de estos peligros, como he intentado poner también de manifiesto en el texto.

### **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer a los compañeros de la lista de distribución TyMC, de Rediris, las interesantísimas discusiones que me ayudaron a profundizar en algunas de las ideas aquí expuestas. En particular, mi más sincero agradecimiento al Dr. D. Manuel Sedo, quien me introdujo en estas cuestiones y alentó mi mirada crítica.

## REFERENCIAS

- Avia, MD y Vázquez, C. (1999). *Optimismo Inteligente*. Madrid: Alianza.
- Bohart, A.C. y Greening, T. (2001). Humanistic psychology and positive psychology. *American Psychologist*, 56(1), 81-82.
- Clarke, V.A., Lovegrove, H., Williams, A. y Machperson, M. (2000). Unrealistic Optimism and the Health Belief Model. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(4), 367-376.
- Cowen, E.L. y Kilmer, R.P. (2002). "Positive Psychology": Some Plusses and Some Open Issues. *Journal of Community Psychology*, 30(4), 449-460.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). Legs or Wings? A Replay to R.S. Lazarus. *Psychological Inquiry*, 14(2), 113-115.
- Csikszentmihalyi, M. y Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- Chapin, J. y Coleman, G. (2003). Unrealistic Optimism and School Violence Prevention Programs. *North American Journal of Psychology*, 5(2), 193-202.
- Diener, E. (2003). What is Positive About Positive Psychology: The Curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14(2), 115-120.
- Fredrickson, B.L. (1998). What Good Are Positive Emotions?. *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Froh, J.J. (2004). The History of Positive Psychology: Truth Be Told. *NYS Psychologist*, 16(3), 18-20.
- Furr, R.M. (2005). Differentiating Happiness and Self-esteem. *Individual Differences Research*, 3(2), 105-127.
- Gil Roales-Nieto, J. (2004). *Psicología de la salud : aproximación histórica, conceptual y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.
- Greening, T. (2004). Commentary. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(2), 116-119.
- Harvey, J.H. y Pauwels, B.G. (2003). The Ironies of Positive Psychology. *Psychological Inquiry*, 14(2), 125-128.
- Held, B.S. (2002). The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (9), 965-992.
- King, L.A. (2003). Some Truths Behind the Trombones?. *Psychological Inquiry*, 14(2), 128-131.
- Lazarus, R.S. (2003a). Does the Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109.
- Lazarus, R.S. (2003b). The Lazarus Manifesto for Positive Psychology and Psychology in General. *Psychological Inquiry*, 14(2), 173-189.
- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S. y Wood, A.M. (2006). Positive Psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Matthews, G. y Zeidner, M. (2003). Negative Appraisals of Positive Psychology: A Mixed-Valence Endorsement of Lazarus. *Psychological Inquiry*, 14(2), 137-143.
- Norem, J.K. y Chang, E.C. (2002). The

Positive Psychology of Negative Thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 993-1001.

Peterson, C y Park, N. (2003). Positive Psychology as the Evenhanded Positive Psychologist Views It. *Psychological Inquiry*, 14(2), 143-147.

Ryff, C.D. (2003). Corners of Myopia in the Positive Psychology Parade. *Psychological Inquiry*, 14(2), 153-159.

Seligman, M.E.P. (2001). *Monitor on Psychology*, 32, 21.

Seligman, M.E.P. (2003a). *La auténtica felicidad*. Barcelona: BSA.

Seligman, M.E.P. (2003b). Positive Psychology: Fundamental assumptions. *Psychologist*, 16(3), 126-127.

Seligman, M.E.P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Seligman, M.E.P. y Pawelski, J.O. (2003). Positive Psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14(2), 159-163.

Tennen, H. y Affleck, G. (2003). While Accentuating the Positive, Don't Eliminate the Negative or Mr. In-Between. *Psychological Inquiry*, 14(2), 163-169.

Uchida, Y., Norasakkunkit, V. y Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5, 223-239.

Vázquez, C. (2006). La Psicología Positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 1-2.

Vecina, M.L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.

Vera, B. (2006). Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.