Papeles del Psicólogo, 2012. Vol. 33(3), pp. 183-201
http://www.papelesdelpsicologo.es

LA PSICOLOGÍA POSITIVA: MAGIA SIMPÁTICA

Marino Pérez-Álvarez
Universidad de Oviedo

La Psicología Positiva (PsP) es probablemente el mayor movimiento dentro de la psicología en lo que va del siglo XXI. Sin embargo, a pesar de su enorme éxito y del atractivo que, sin duda, tienen sus temas estrella (felicidad, bienestar, optimismo), carece de bases científicas y filosóficas sobre las que pudiera sostenerse con solidez. Se empieza por señalar que la PsP tiene un origen más acorde con un movimiento religioso que con el desarrollo de una ciencia. Más importante, se argumenta que la PsP sufre de ciertas falacias como son una supuesta ecuación de la felicidad y el carácter inherentemente positivo de ciertas características psicológicas. Se argumenta, asimismo, que la eficacia atribuida a la PsP no cuadra con la evidencia disponible, con particular referencia al cáncer. En cuanto a la psicoterapia positiva para aumentar la felicidad y disminuir la depresión, no parece diferenciarse del placebo. Por más que la PsP exhibe el lado positivo, no deja de tener su lado negativo, como la división de la psicología, la tiranía de la actitud positiva y un optimismo sin escrúpulos. Con todo, la cuestión de fondo es que la felicidad no es un principio de la vida sobre el que pueda establecerse una ciencia, de acuerdo con el argumento filosófico final.
Palabras clave: *Psicología positiva, Felicidad, Optimismo, Tiranía de la actitud positiva, Mito de la felicidad.*

Positive Psychology (PsP) is probably the most significant movement within psychology so far in this new century. However, in spite of its enormous success and the undoubted attractiveness of its most high-profile topics (happiness, well-being, optimism), it lacks robust scientific and philosophical bases. This article begins by arguing that PsP has origins more in accordance with a religious movement than with the development of a science. More importantly, it is argued that there are certain fallacies underlying PsP, such as a supposed happiness equation and the inherently positive nature of certain psychological characteristics. Likewise, it is held that the effectiveness attributed to PsP is not borne out by the available evidence, particular with reference to cancer. As regards positive psychotherapy for increasing happiness and reducing depression, it does not seem to differ with respect to placebo. Moreover, however boastful of its positive side, PsP also has its negative aspects, such as the way it divides psychology, the tyranny of the positive attitude and an optimism without scruples. In any case, the basic question is that happiness is not a life principle on which to base a science, as maintained in the concluding philosophical argument.
Key words: *Positive psychology, Happiness, Optimism, Tyranny of the positive attitude, Myth of happiness.*

Si Adán y Eva permanecieran en el Paraíso serían inmensamente felices pero morirían de aburrimiento, dice Kant. Lo que Kant dijo es, en realidad, todavía mejor: "Es falso asimismo, creer que de haber permanecido Adán y Eva en el Paraíso, no hubieran hecho más que estar juntos, cantar canciones pastoriles y contemplar las bellezas de la Naturaleza. En tal estado les hubiera atormentado el aburrimiento, lo mismo que a los demás hombres." (Kant, 1803/2003, p. 63).

Hacernos felices es algo que parece proponernos la PsP, como pretendida ciencia de la felicidad o ciencia del bienestar (Lyubomirsky, 2008; Vázquez y Hervás, 2009a). Sin embargo, la PsP deja mucho que desear como ciencia y no deja de tener su lado negativo tras su aparente inocencia. Su pretendido carácter científico puede que sea más que nada un marchamo cientifista. Una manera de encubrir su carácter ideológico dentro del pensamiento positivo tradicional y del capitalismo consumista actual (Becker y Marecek, 2008; Binkley, 2011; Cabanas y Sánchez, 2012; Christopher y Hickinbottom, 2008). Respecto a su lado negativo, se ha señalado la tiranía que la actitud positiva ha llegado a ser (Ehrenreich, 2011; Held, 2002; 2004). Una legión de "hapiólogos", no sólo psicólogos positivos, sino también *coaches*, oradores motivacionales y emprendedores de la industria de la autoayuda, predican esta nueva psicología que tal parece que estuvieran promoviendo un tipo de religión (Larazus, 2003a).

Ser positivo y pensar en positivo parecen eslóganes de buena educación, según ya son lugares comunes en las conversaciones y disertaciones acerca de cómo hay que estar en la vida. Estos *mantras* recuerdan una especie de *magia simpática* de la que nos habla James Frazer en *La*

Correspondencia: Marino Pérez-Álvarez. *Universidad de Oviedo. Facultad de Psicología. Plaza Feijóo, s/n. 33003-Oviedo. España. E-mail: marino@uniovi.es*

rama dorada, consistente en creer que "lo semejante produce lo semejante" (Frazer, 1922/1981, p. 34), para el caso, lo positivo como atracción para cosas positivas. El éxito de ventas de *El secreto* de Rhonda Byrne viene a ser hoy una versión de la atracción secreta o simpatía oculta entre lo semejante, que Frazer encontraba propio de pueblos—como dice—primitivos, bárbaros y salvajes. El libro *El secreto* tiene su base en la "ley de la atracción", una supuesta "ley de la naturaleza", según la cual, "te conviertes en lo que más piensas" (*El secreto*, p. 23 y p. 27; Byrne, 2007). Tal pareciera que "el secreto" de nuestra felicidad estuviera en el pensamiento positivo.

La objeción a la PsP no implica defender la psicología negativa, sino la psicología, sin necesidad de dividirla en positiva y negativa. La declaración de alta e incluso de independencia de la PsP dentro de la psicología es ella misma otro de sus aspectos negativos. El presente artículo aborda estas cuestiones en seis partes. La primera recuerda el alumbramiento de la PsP, por lo que el nacimiento puede decir de la criatura. La segunda confronta su calidad científica y la tercera su utilidad práctica. La cuarta destaca algunos aspectos negativos y la quinta cuestiona lo que tiene de positivo. La sexta muestra la insolvencia de la felicidad como para ser principio de la vida y de la psicología.

EPIFANÍA DE LA PsP

La PsP es probablemente el mayor movimiento dentro de la psicología en lo que va del siglo XXI. Lanzada en 2000 como un nuevo enfoque de la psicología para el estudio de la experiencia subjetiva positiva, de los rasgos individuales positivos y de las instituciones positivas, para el caso, de la felicidad y del bienestar, la PsP se ha establecido en la academia y en la formación posgraduada, así como en la psicología popular. De esta manera, ha dado lugar a todo un género literario entre científico y de autoayuda en torno a la felicidad ("industria de la felicidad"). La justificación y razón de ser de la PsP está en promover los aspectos positivos sobre una base científica, supuesto que la psicología tradicional se había centrado en lo negativo, señaladamente, la patología y el sufrimiento. El estudio científico de la felicidad y del bienestar sería la gran novedad. Sin embargo, la PsP no es nueva y más que ciencia parece un movimiento religioso: una epifanía.

Cuatro revelaciones

La PsP tiene una curiosa historia interna, con dos versiones, contadas por su fundador, Martin Seligman: una infantil y otra secreta.

La historia *infantil* tiene lugar en el jardín de la casa de Seligman, cuando su hija de cinco años le recrimina al padre lo gruñón que es. "Esto fue para mí una epifanía, nada menos", dice Seligman (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, p. 6). Esta epifanía no supuso una, sino tres revelaciones. Seligman se dio cuenta de que criar niños es también identificar y cultivar sus cualidades más fuertes. También se dio cuenta de que era un gruñón. Pero la revelación más importante estaba en las enseñanzas para la psicología como ciencia y profesión. Por su parte, Mihaly Csikszentmihalyi ya había tenido su propia epifanía *positiva* en la Europa de postguerra, al ver que la gente mantenía su integridad y sentido a pesar del caos alrededor (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, p. 6). Previamente a la epifanía de Seligman pero después de la de Csikszentmihalyi ya se había dado la feliz coincidencia de ambos, una suerte de *serendipity*, cuando coinciden en el mismo lugar de vacaciones en el invierno de 1997, como revela en este caso Csikszentmihalyi. Ambos "sintieron que la psicología había llegado a ser un tanto aburrida y miopemente centrada en la patología." (Csikszentmihalyi, 2003, p. 113). El resto ya fue la PsP que florece en nuestros días.

La historia secreta, el "verdadero motivo por el que se inició la psicología positiva se ha mantenido en secreto hasta ahora", que lo desvela el propio Seligman en 2011, en el primer capítulo de *La vida que florece*. Cuando fue elegido presidente de la APA en 1997, entre los muchos correos recibidos, recibió uno misterioso que decía: "¿por qué no vienes a verme a Nueva York?", firmado con unas iniciales. Resultó ser un abogado de la fundación *Atlantic Philantropies*, establecida por el billonario Charles Feeney para financiar proyectos filantrópicos. La fundación estaba interesada en ganadores, como Seligman, quien aprovechó para contarles la iniciativa de la PsP. "Al cabo de un mes recibí—dice Seligman—un cheque de 1,5 millones de dólares" con lo que empezó a avanzar" (*La vida que florece*, p. 22). Pensar en la PsP y recibir un cheque millonario parece un ejemplo de la ley de la atracción en la que tiene su base *El secreto* y un testimonio del tipo de los que figuran en este libro.

Además de desvelar el secreto de este filántropo anónimo, nos cuenta lo que podría parecer una revelación más: el nacimiento de una nueva teoría. Ahora en 2011, en *La vida que florece*, la PsP ya no tiene como centro la felicidad, como había promulgado que era en el libro de 2002 *La auténtica felicidad*. En el lugar de la felicidad, en *La vida que florece* pone la teoría del bienestar, centrada en el crecimiento personal. El "constructo del bie-

nestar, no la entidad de la satisfacción con la vida, es el tema central de la psicología positiva" (*La vida que florece*, pp. 30-31). Y los elementos del bienestar son cinco: 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). Como si de una encíclica del Papa se tratara, Seligman proclama ahora con toda solemnidad que ha desarrollado una nueva teoría del bienestar: "Ahora considero que el núcleo de la psicología positiva es el bienestar, que el patrón de oro para medir el bienestar es el crecimiento personal y que el objetivo de la psicología positiva es aumentar dicho crecimiento." (*La vida que florece*, p. 28).

La vida que florece cuenta el florecimiento de la PsP, cómo se ha extendido a la educación, a la salud, a la política y al ejército. Podría sorprender la aplicación de la PsP (felicidad y bienestar) al entrenamiento del ejército, pero es uno de sus últimos florecimientos. Aprovecha Seligman en este libro para "justificarse" por el "maltrato" de animales sobre el que desarrolló y floreció en su día la teoría de la indefensión aprendida. "Me costaba lo indecible infligir sufrimiento a los animales," dice (*La vida que florece*, p. 220).

Vino viejo en odres nuevos

Más allá de esta historia personal, lo cierto es que la PsP no es nueva: ni su doctrina, ni su nombre, sino "vino viejo en odres nuevos" (Kristjánsson, 2012). De hecho, el éxito de la PsP para calar tan pronto es que llueve sobre mojado. El terreno propicio sobre el que impregna la PsP no es otro que la cultura religiosa tradicional estadounidense secularizada como "pensamiento positivo" y propagada como literatura de autoayuda (Cabanas y Sánchez, 2012). El propio nombre "psicología positiva" surgió en el contexto de la psicología humanista, en un libro de Abraham Maslow de 1954, en un capítulo titulado "Toward a Positive Psychology" (Froh, 2004). Lo que ocurre es que los psicólogos positivos no se quieren identificar, ni que los identifiquen, con esta tradición: ni con el movimiento del pensamiento positivo, ni con la psicología humanista. La PsP es una nueva ciencia, tal es el marchamo que exhiben. Ya en la carta fundacional de la PsP, Seligman y Csikszentmihalyi, si bien reconocen un antecedente en la psicología humanista, lamentan, sin embargo, que ésta "no se ocupó mucho de su base empírica y se desperdigó en una miríada de movimientos de autoayuda" (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, p. 7).

Reconocidos seguidores de la PsP en España se desmarcan también de esta tradición. Así, por ejemplo, Gonzalo Hervás dice que la PsP "no tiene nada que ver con el extendido movimiento de "pensamiento positivo" en Norteamérica" (Hervás, 2009, p. 25). Beatriz Vera Poseck poco menos que jura que "*La psicología positiva no es*… un movimiento filosófico ni espiritual, no pretende promover el crecimiento espiritual ni humano a través de métodos dudosamente establecidos. No es un ejercicio de autoayuda ni un método mágico para alcanzar la felicidad." (Vera Poseck, 2006, p. 4, cursiva en el original). Lo cierto es, sin embargo, como muestran Edgar Cabanas y José Carlos Sánchez, en este mismo número, que la PsP tiene sus raíces en lo que estos autores llaman individualismo "positivo", desarrollo de un proceso de secularización de la metafísica post-calvinista estadounidense que se abre paso a través de la literatura de autoayuda y alcanza hoy la floreciente industria de la felicidad (Cabanas y Sánchez, 2012; véanse en el mismo sentido Becker y Marecek, 2008; Christopher y Hickinbottom, 2008; Ehrenreich, 2011; Fernández-Ríos y Novo, 2012).

No es de extrañar que la teología pastoral haya encontrado afinidad con la PsP, por ejemplo, en el ejercicio de la gratitud, de estirpe bíblica. "Daré gracias al Señor con todo mi corazón; contaré todas tus maravillas", dice el *Libro de los Salmos* (Moschella, 2011, p. 7). Otros ejercicios, además de la gratitud, como el perdón y el escrutinio de pensamientos negativos, derivan del movimiento de la cura mental de origen religioso. Donde el calvinista combate pensamientos pecaminosos, el pensador positivo combate pensamientos negativos. Todas estas practicas, dice Catherine Albanese, se basaban en una idea que, sin duda, "guarda mucha relacion con el pensamiento magico [medieval], segun el cual, una imaginacion entrenada y controlada permitia actuar e influir sobre el mundo, actividad que se mostraba como una forma efectiva de atraer deseados y milagrosos cambios hacia uno mismo" (citada por Cabanas, 2011, p. 26).

Por sus contenidos, pero también por su defensa ante los críticos, "parecen estar promoviendo una religión", dice Lazarus, "una vision desde lo alto, que está falsamente revestida de una llamada a la ciencia que nunca se materializa." (Lazarus, 2003a, p. 176). "Puede ser ilustrativo—dice en este caso Prieto-Ursúa—que una de las fundaciones que más promueve y sufraga los estudios sobre psicología positiva, The John Templeton Foundation, fue fundada para 'promover la apreciación de la importancia crítica […] 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?'" (Prieto-Ursúa, 2006, p. 325). Importante para la John Templeton Foundation debe ser la investigación de Seligman para que le ofreciera recientemente 6.000.000 millones de dólares (Binkley, 2011, p. 374).

Por otro lado, tampoco es de extrañar la deriva en literatura de autoayuda que ha tomado la PsP. Los propios líderes escriben libros de autoayuda, empezando por Seligman, con *La auténtica felicidad* de 2002, cuyo subtítulo-reclamo ya es autodeclarativo: "La nueva psicologia positiva revoluciona el concepto de felicidad y señala el camino para conseguirla." y *La vida que florece*, cuya primera línea dice, "Este libro le ayudará a crecer a nivel personal." (p. 15). Csikszentmihalyi ya había escrito en 1990 *Fluir (Flow)*, subtitulado en español "Una psicología de la felicidad", donde explica cómo conseguir la experiencia óptima (Csikszentmihalyi, 2005). Sonja Lyubomirsky en *La ciencia de la felicidad* ofrece "un método probado para conseguir la felicidad" (Lyubomirsky, 2008).

Si los propios líderes están en el negocio, ni que decir tiene de la ingente "literatura basura" que vive de la "industria de la felicidad", no importa que la escriban célebres psiquiatras, psicólogos o economistas. De hecho, resulta difícil diferenciar la literatura de autoayuda de la supuesta literatura científica de la PsP (Cabanas, 2011), tanto por las estrategias narrativas, como por la doctrina de la felicidad que predican. La estrategia narrativa de los líderes científicos de la PsP citados, no desdice de las "estrategias narrativas para promesas terapéuticas" características del género de autoayuda: el lector protagonista, la estructura apelativa del texto buscando su complicidad como "amigo invisible", etc. (Viñas Piquer, 2012). Tocante a la doctrina propagada, no es tan fácil distinguir lo que dice, por ejemplo, el Dalai Lama (1999) en *El arte de la felicidad* de lo que dice Seligman en *La auténtica felicidad*, al margen de que el expresidente de la APA pueda estar encantado con la comparación con el líder del Tibet, de gurú a gurú (Tabla 1). La solución en Cabanas (2011, p. 67).

TABLA 1
¿QUÉ DIJO EL DALAI LAMA Y QUÉ DIJO SELIGMAN?

"Es importante distinguir la felicidad momentánea del nivel de felicidad duradera. La felicidad momentánea puede aumentarse fácilmente mediante distintos medios, como comer chocolate, ver una película cómica, recibir un masaje en la espalda o comprar una camisa nueva. Este libro no es una guía para incrementar la cantidad de estallidos pasajeros de felicidad a lo largo de la vida. No hay nadie mas experto en este tema que uno mismo. El reto consiste en aumentar el nivel de felicidad duradera y el mero hecho de incrementar el número de estallidos de sentimientos positivos momentáneos no lo conseguirá"	"Si se desarrolla una motivación pura y sincera, si se está motivado por el deseo de ayudar, sobre la base de la amabilidad, la compasión y el respeto, se puede desarrollar cualquier trabajo en cualquier ámbito y funcionar con mayor efectividad, con menor miedo o preocupación, sin temor a lo que digan los demás o si al final se tiene éxito y se puede alcanzar el objetivo. Aunque el individuo no logre alcanzar su objetivo, puede sentirse bien con el simple hecho de haber realizado el esfuerzo. Pero si tiene una mala motivación, aunque la gente le alabe o alcance los objetivos que se había propuesto, no se sentirá feliz"

LA PsP: ALFORJAS PARA NADA

A pesar de su alarde científico, la PsP como ciencia deja mucho que desear. De hecho, fue criticada por flaquezas científicas de todo tipo, a lo que se ve, en vano, empezando por el artículo ya clásico de Richard Lazarus bajo el título "Does the positive psychology movement have legs?" (Lazarus, 2003b). La PsP sigue adelante plagada de premisas pseudocientíficas, amén de argumentos tautológicos (poco menos que decir que estar bien produce bienestar o que el bienestar está relacionado con la satisfacción), abuso de correlaciones como si fueran relaciones causales (dando a entender, por ejemplo, que el bienestar produce salud en vez de la salud bienestar, si es que a veces no son lo mismo o ambos dependen de terceras variables), experiementos sin especial fundamento teórico ni controles desafiantes, hallazgos de sentido común, poco menos que demostrar que estar bien es más satisfactorio que estar mal, etc. (Fernández-Ríos y Cornes, 2009; Fernández-Ríos y Novo, 2012; Kristjánsson, 2010; Miller, 2008; Prieto-Ursúa, 2006).

La PsP como forma de brujería

La PsP es una mina para encontrar en psicología ejemplos por los que Stanislav Andreski identificó "las ciencias sociales como formas de brujería", referido en su caso sobre todo a la sociología y la economía, en la medida en que demuestran obviedades con gran aparato metodológico (Andreski, 1972). Así, en la literatura de PsP no es difícil encontrar hallazgos del tipo de que "las personas que muestran una mayor satisfacción percibida en dichas necesidades básicas presentan mayores niveles de bienestar cotidianos", así como que "las fluctuaciones diarias en la satisfacción de dichas necesidades se asocian a fluctuaciones en el bienestar experimentado día a día." "De igual forma, varios estudios han mostra-

do que presentan mayores niveles de bienestar aquellas personas que presentan metas coherentes con sus intereses, valores y necesidades" (Vázquez, Hervás y Ho, 2006, p. 411), como si lo contrario fuera lo esperable. "Por ejemplo, una pareja o un matrimonio serán más satisfactorios si sus miembros son capaces de permitir y promover mutuamente la satisfacción en las seis áreas de bienestar psicológico. Asimismo, una organización empresarial o un colegio generarán más bienestar si aportan los nutrientes necesarios para generar satisfacción en cada una de las áreas de bienestar propuestas por Ryff." (Hervás, 2009, p. 33). Igualmente, un economista sería infalible si dijera que una pareja o matrimonio tiene más dinero en la medida en que sus miembros aporten más ingresos, etc. A propósito de una terapia de calidad de vida se plantea la relación entre, por un lado, "satisfacción con su vida", por otro, "bienestar o felicidad" y todavía por otro "emociones positivas". Dada una combinatoria de estas variables, no resulta tan fácil saber cuál es la científica o, para el caso, la original del modelo (Tabla 2). La solución en Hervás, Sánchez y Vázquez (2008, p. 65).

Un estudio realizado por el Instituto Coca-Cola de la Felicidad y la Universidad Complutense de Madrid, con el objetivo, entre otros, de encontrar las relaciones existentes entre el estado de salud percibido y el nivel de felicidad de los españoles y si las personas felices son menos proclives a los problemas de salud, concluye que, ante un problema de salud, las personas más felices se sienten más saludables que los menos felices. También se confirma la relación entre bienestar y salud y la importancia de familia y amigos como factor que ayuda a sentirse bien. (Instituto Coca-Cola de la Felicidad, 2012). Nada que reprochar a Coca-Cola, que quiera hacerse propaganda asociándose con el tirón que tiene hoy la felicidad, pero sería lamentable que semejantes *hallazgos* fueran resultado de estudios bendecidos por Agencias Nacionales y financiados con dinero público y que nuevas generaciones de investigadores en psicología creyeran que es interesante estudiar y encontrar asociaciones entre satisfacción, bienestar y sentirse bien.

La falacia de la ecuación de la felicidad

Una socorrida ecuación de la felicidad circula en la literatura de la PsP, incluyendo los libros de los autores más serios. Así, por ejemplo, se encuentra en *La auténtica felicidad* de Seligman, en *Psicología positiva aplicada* de Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás (2009) y en *La ciencia de la felicidad* de Lyubomirsky. Repárese en su uso por parte de Lyubomirsky. La autora de *La ciencia de la felicidad*, después de decir que la estrella de su libro "es la ciencia" y de autopresentarse como "científica dedicada a la investigación" y no "gurú de autoayuda", dando a entender que lo que va a decir está fundado, lo cierto es que ya en el primer capítulo empieza con afirmaciones pseudocientíficas. Así, en el primer capítulo titulado "¿Se puede ser más feliz?", parte de la citada "ecuación de la felicidad", según la cual la Felicidad (H, de *happiness*) depende de la Situación de partida (S) determinada genéticamente (S = 50%), de las Circunstancias de la vida (C = 10%) y de nuestra Actividad deliberada (A), "lo que *hacemos* en nuestra vida cotidiana y de nuestra manera de *pensar*" (A = 40%). $H = S + C + A$. La respuesta al título del capítulo es que se puede ser un 40% más feliz de la situación de partida.

La cuestión aquí es que, por más que se citan estudios que supuestamente la fundamentan, semejante ecuación es completamente gratuita, pseudocientífica. Barbara Ehrenreich confrontó a Seligman sobre la naturaleza de esta ecuación sin que pudiera dar cuenta de ella (Ehrenreich, 2011, p. 189). Sin ir más lejos, las unidades para H ("¿quizá la cantidad de pensamientos de felicidad al día?") tendrían que ser las mismas que para S, C y A, a fin de no confundir peras con manzanas. La verdad es que la ecuación de la felicidad no tiene más rigor que la hoja de servicios de aquel soldado de Napoleón que al

TABLA 2
¿QUÉ VERSIÓN ES LA CIENTÍFICA?

Se "plantea que el balance afectivo, definido como una mayor presencia relativa de *emociones positivas* frente a negativas en la vida cotidiana del individuo es consecuencia en primer lugar del *bienestar o felicidad* de la persona y, en segundo lugar, de la *satisfacción con su vida*."
Se "plantea que el *bienestar o felicidad* de la persona es consecuencia en primer lugar de la *satisfacción con su vida* y, en segundo lugar, del balance afectivo, definido como una mayor presencia relativa de *emociones positivas* frente a negativas en la vida cotidiana del individuo."
Se "plantea que el *bienestar o felicidad* de la persona es consecuencia en primer lugar del balance afectivo, definido como una mayor presencia relativa de *emociones positivas* frente a negativas en la vida cotidiana del individuo y, en segundo lugar, de la *satisfacción con su vida*."
Se "plantea que la *satisfacción con su vida* es consecuencia en primer lugar del balance afectivo, definido como una mayor presencia relativa de *emociones positivas* frente a negativas en la vida cotidiana del individuo y, en segundo lugar, del *bienestar o felicidad* de la persona." Etc.

parecer sumó la edad, las batallas ganadas y las heridas recibidas (sea, por ejemplo, 60 + 14 + 8 = 82). Dentro de su gratuidad, la ecuación revela el carácter conservador y subjetivista de la ciencia de la felicidad, con el presunto 50% genético, el escaso valor de las circunstancias y, respecto a la actividad deliberada, el énfasis en el pensamiento (lo que tu pienses). Como se dice en *La ciencia del bienestar*: "a pesar de lo que pudiera esperarse, otros factores económicos (como el acceso a agua potable o niveles de malnutrición), relacionados con la libertad (por ejemplo, la posibilidad de divorcio, derecho al aborto o tasas de suicidio), con la igualdad y el clima social (tasas de analfabetismo, confianza en la familia y otras instituciones o tasas de desigualdad social, etc.) o con la presión demográfica (tasa de natalidad, densidad de población, etc.) *no* parecen guardar relación significativa con la felicidad de la gente" (Vázquez y Hervás, 2009b, p. 131, énfasis en el original).

Con todo, la ecuación de la felicidad no impide su uso político. Así, Lyubomirsky hace referencia al Reino de Bután, "el último reino budista del Himalaya", que según parece ha adoptado la Felicidad Interior Bruta, en vez del PIB, como criterio de estado de bienestar. En la misma línea está la propuesta del Lord Richard Layard, economista de la London School of Economics, inspirado y aclamado por Seligman en *La vida que florece*. No está claro cómo lo hace el rey de Bután, pero la cuestión que se plantearía, de acuerdo con la ecuación, es que la reforma política solamente podría mejorar el 10% de felicidad, a no ser que incluya la dotación a cada ciudadano de unas gafas que les permita ver las cosas, por así decir, de color de rosa, para el caso, con optimismo, con lo que la mejoría sería del 40%, que sumada al 10% de las circunstancias haría el 50%. Como se dice en *La ciencia del bienestar*, gracias a la PsP ya "existen cristales correctores que nos pueden ayudar a encontrar [...] esa pequeña isla denominada felicidad", de modo que "decidir usarlos depende sólo de ti" (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009, p. 252). Un buen rey, como suponemos al de Bután, animará a sus ciudadanos y ciudadanas a que usen las gafas de la felicidad, es decir, contratará hapiólogos para el sistema de educación y de salud, que harán, es de suponer, abundantes cursillos y talleres de felicidad, como en tiempos con la autoestima. El que no sea feliz, será porque no quiere.

Por otra parte, como una muestra más de la gratuidad de la ecuación de la felicidad, Lyubomirsky, después de decir, por ejemplo, que ni más dinero ni una relación de pareja "te hacen mucho más feliz" (p. 30), señala unas páginas más adelante, sin salir del primer capítulo, que entre las "ventajas de ser más feliz" (además de sentirse bien) están las mayores "probabilidades de casarse y conservar el matrimonio" y de "conseguir mejores sueldos" (pp. 41-42). Seligman también habla de la felicidad "más allá del dinero", en *La vida que florece*, diciendo por un lado que el dinero no da la felicidad y, por otro, que entre las ventajas de ser feliz está la probabilidad de ganar más dinero.

En fin, sin ni siquiera pasar del primer capítulo de *La ciencia de la felicidad*, se puede ver que se trata de retórica cientifista. Lo malo, aunque bueno para esta *literatura*, es que la gente no repara en nada sino que la toma como literatura *científica*. Va a ser cierto lo que dicen Luis Fernández-Ríos y Mercedes Novo, refiriéndose en particular a la recepción acrítica de la PsP en España, que tal parece que, "en muchas ocasiones, la psicología española hubiese dejado de pensar." (Fernández-Ríos y Novo, 2012, p. 337).

Carencia de carácter positivo inherente de los rasgos psicológicos

Además de la falacia de la ecuación de la felicidad, la PsP falla en su asunción central acerca de que ciertos rasgos y procesos psicológicos como el optimismo, el perdón, la interpretación benevolente y la bondad son inherentemente positivos y beneficiosos para el bienestar, cuando la evidencia muestra que todo depende del contexto; de modo que hay circunstancias en las que dichas características son negativas y perjudiciales, como muestran James McNulty y Frank Fincham (McNulty y Fincham, 2012). La evidencia que examinan McNulty y Fincham poniendo *en evidencia* las bases de la PsP deriva sobre todo de estudios longitudinales de relaciones de pareja maritales.

Así, por ejemplo, las *expectativas optimistas* sobre cambios en la satisfacción marital dependen de la habilidad de los cónyuges para confirmarlas. No por ser optimista ni recibir una infusión de optimismo mejora una relación de pareja. De otra parte, los optimistas son menos propensos a desengancharse del juego, incluso después de una larga experiencia de pérdidas. Ser optimista puede ser la perdición de un jugador, y no sólo de jugadores empedernidos, como se verá más adelante a propósito del optimismo sin escrúpulos. El *perdón* es un proceso que puede ser beneficioso o perjudicial dependiendo de las características de la relación en que ocurre. Si bien el perdón ayuda a mantener la satisfacción de parejas que rara vez se enganchan en conductas

hostiles, está asociado con creciente insatisfacción en aquéllas que tienen riñas frecuentemente. Hasta la teología pastoral, que saluda a la PsP como "uno de los nuestros", amonesta a Seligman por su excesiva confianza en el perdón, siendo que a veces puede ser más dañino que beneficioso (Moschella, 2011, p. 8). (Dada esta amonestación, tal parece que Seligman es más papista que la teología pastoral.) La *interpretación* de las causas de experiencias negativas de manera favorable no siempre es beneficiosa. Las interpretaciones más benevolentes (por ejemplo, creyendo que la pareja no fue responsable de una conducta indeseable) contribuyen a la satisfacción de la relación cuando los problemas son menores, pero cuando se trata de problemas más graves las interpretaciones menos benevolentes son más positivas. Por otro lado, las interpretaciones optimistas de las conductas negativas de uno mismo pueden socavar la motivación para buscar mejoras. Hasta la *bondad* puede tener implicaciones perniciosas. Mientras que la bondad infinita puede propiciar el abuso de los demás, la falta de bondad o poca amabilidad (consistente, por ejemplo, en rechazo o crítica) puede ser beneficiosa en las discusiones de pareja.

En definitiva, los llamados procesos positivos pueden ser a veces perjudiciales, mientras que los que se supone son negativos pueden ser en ocasiones beneficiosos para el bienestar (McNulty y Fincham, 2012). Todo depende del contexto en el que ocurren y nada parece ser inherente *per se*, contrario al esencialismo e ingenuidad que parece presidir la "hapiología". Los procesos que benefician a la gente en circunstancias óptimas pueden perjudicar a la gente en circunstancias subóptimas. Como concluyen estos autores: "un entendimiento cabal de la condición humana requiere reconocer que los rasgos y procesos psicológicos no son inherentemente positivos o negativos—si tienen implicaciones positivas o negativas depende del contexto en el que operan. La psicología no es positiva o negativa—la psicología es psicología." (McNulty y Fincham, 2012, pp. 107-108).

Después de más de una década, la PsP sigue siendo una ciencia sin pies ni cabeza, de acuerdo con la primera gran crítica recibida (Lazarus, 2003b). Una crítica que fue *recibida* como avispas a las que se les remueve el nido, según refiere el propio Lazarus en su réplica (Lazarus, 2003b, p.174). Lo que sí tiene la PsP son *pies ligeros* para aprovechar su gran momento y seguir adelante (Lyubomirsky y Abbe, 2003, p. 135), como si nada, sin fundamento y por alusiones sin cabeza. Si no hay nada inherentemente positivo en los rasgos psicológicos y todo depende del contexto, como parece, nos encontramos de nuevo con la psicología de siempre. Para este viaje no hacían falta alforjas.

EN CUANTO A SU UTILIDAD, COSMÉTICA Y PLACEBO, MÁS QUE NADA

La PsP puede que tenga una historia más propia de una fundación religiosa (epifanía) que del desarrollo de una ciencia y que como pretendida ciencia no tenga ni pies ni cabeza, pero puede que sea un enfoque y una práctica que, a pesar de todo, resulta útil y beneficiosa. Aquí se van a revisar dos ámbitos de reconocida referencia de la PsP en la salud: el espíritu de lucha en el cáncer y la psicoterapia para la felicidad y la depresión.

La cosmética de la alegría para el cáncer

Una revisión de factores destacados por la PsP en relación con la salud, como el "espíritu de lucha" en relación con el cáncer, los efectos de intervenciones que cultivan estados psicológicos positivos sobre el funcionamiento inmunitario, el hallazgo de beneficios en la adversidad y, lo que es la apoteosis de la PsP, el crecimiento postraumático, muestra que no tienen base empírica (Coyne y Tennen, 2010). En su entusiasmo por hacer avanzar la PsP, sus defensores han creado un abismo entre lo que predican y la evidencia científica. Como dicen Coyne y Tennen, en cada una de estas áreas, los investigadores de la PsP han sido indiferentes a la evidencia disponible (por ejemplo, pasando por alto resultados inconclusos y evidencia contraria) y han aplicado métodos y diseños completamente inadecuados para sustentar lo que afirman (por ejemplo, estudios correlacionales, diseños sin controles adecuados, hipótesis sin fundamento) (Coyne y Tannen, 2010).

Así, los estudios no muestran que el "espíritu de lucha" tenga valor como factor de pronóstico en el cáncer y mucho menos como factor causal. Sin menoscabo de que el "espíritu de lucha" puede ser una actitud muy acorde y útil para muchas personas, su recomendación como supuesto hallazgo científico a aplicar en la práctica puede llegar a ser en realidad una tiranía. Esta tiranía es la que observó y experimentó Barbara Ehrenreich como paciente de cáncer, autora de *Sonríe o muere* ya citada anteriormente (Ehrenreich, 2011). "Pero esta forma de almibarar el cáncer, —dice Ehrenreich— lejos de dar sustento emocional, se cobra un tributo terrible. Primero, porque requiere que se nieguen una serie de sentimientos tan comprensibles como la ira y el miedo, que deben quedar enterrados bajo una capa cosmética de alegría.

Esto les viene muy bien a los profesionales sanitarios, e incluso a los amigos del afectado, que sin duda preferirán las bromas a las quejas; pero al que sufre no le resulta tan cómodo. [...] Además, hay que esforzarse mucho para mantener este tono vital tan animado que los demás esperan, y es un esfuerzo que puede no estar contribuyendo a la prolongación de la vida." (*Sonríe o muere*, p. 50). Ehrenreich discute además el papel del sistema inmunitario como explicación del efecto de los estados psicológicos positivos, entre cuyas "intervenciones" figuran, se puede añadir, esas ridículas visualizaciones de tebeo en las que linfocitos "fuertes y agresivos" matan células cancerígenas "débiles y desorientadas". La revisión de Coyne y Tennen muestra la falta de evidencia e incluso la implausibilidad de las relaciones causales que se aducen y propagan en la literatura popular entre cambios en el funcionamiento inmunitario y la progresión del cáncer (Coyne y Tennen, 2010).

Como dice Ehrenreich: "El cáncer de mama, ahora puedo decirlo con conocimiento de causa, no me hizo más bella ni más fuerte ni más femenina, ni siquiera una persona más espiritual. Lo que me dio, si es que a esto lo queremos llamar "don", fue la oportunidad de encontrarme cara a cara con una fuerza ideológica y cultural de la que hasta entonces no había sido consciente; una fuerza que nos anima a negar la realidad, a someternos con alegría a los infortunios, y a culparnos solo a nosotros mismos por lo que nos trae el destino." (*Sonríe o muere*, p. 53). James Coyne y colegas llegan a preguntarse por qué tiene tal predicamento la PsP en el cáncer, siendo que no está justificado por la evidencia. La respuesta que dan es que las afirmaciones establecidas (propagadas) acerca de la PsP y el cáncer funcionan ya como leyendas de un movimiento, que las hace resistentes a la falta de evidencia, sobre todo cuando se exhiben las correlaciones favorables y se dejan de lado las desfavorables. Así, aunque los estudios muestran que el pesimismo predice la salud tan bien como el optimismo, solamente se exhiben el optimismo (Coyne, Tennen y Ranchor, 2010). Aunque el tamaño del efecto medio entre optimismo y salud fue de 0.14 y entre pesimismo y salud fue 0.18, el titular y el énfasis del artículo es "optimismo y salud física" (Rasmussen, Scheier y Greenhouse, 2009). La noción de que ser optimista mejora la salud es ya un *mantra* en la promoción de la investigación sobre las intervenciones de la PsP y en el marketing de la PsP como empresa comercial (Coyne et al, 2010).

Como concluyen Coyne y colegas; si la PsP continúa apelando a la evidencia científica, ya es hora de reconocer:

a) la carencia de evidencia que conecta estados psicológicos positivos con la biología del cáncer,
b) la evidencia existente de que las intervenciones psicológicas no prolongan la sobrevivencia y
c) que los vínculos causales entre parámetros de la función inmunitaria estudiados en relación con estados e intervenciones psicológicas positivas siguen sin estar establecidos (Coyne et al, 2010).

Más coherente que la PsP sería una psicología de la diversidad humana en la que quepan el múltiple ganador del Tour de Francia Lance Armstrong quien declara que el cáncer le hizo una mejor persona y el ganador de una medalla de oro olímpica de natación Maarten van der Weijden quien dice que las historias de que tienes que pensar positivamente pueden ser una carga para los pacientes (citados en Coyne et al, 2010), así como Barbara Ehrenreich como paciente "indignada" con la "cultura del lacito de rosa" (*Sonríe o muere*, cap. 1).

Por su parte, respecto a los beneficios de las adversidades y el crecimiento postraumático, la PsP carece de base para entender el fenómeno y de estudios prospectivos que lo demuestren, insistiendo en ellos con más fe que evidencia (Coyne y Tennen, 2010). Todo ello sin negar el conocido fenómeno, antes y al margen de la PsP, de que "aquello que no te mata, te hace más fuerte". Lo que ocurre aquí es que la PsP hace pasar lo sabido como si lo acabaran de descubrir. Como señala María Prieto-Ursúa, la PsP "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." (Prieto-Ursúa, 2006, p. 323).

Placebo positivo para la felicidad y la depresión

La replicación del trabajo de Seligman, Steen, Park y Peterson (2005), referido a menudo como evidencia empírica de intervenciones con base en la PsP, muestra que resultados en aumentar la felicidad y disminuir la depresión son indiferenciables del placebo (Mongrain y Anselmo-Mattews, 2012). El trabajo original de Seligman et al (2005) habría mostrado la eficacia supuestamente específica de "ejercicios de psicología positiva" en comparación con un grupo de "control de expectativas" destinado a contrarrestar el posible "factor común" en generar expectativas de mejoría implicadas por las distintas intervenciones terapéuticas. El trabajo de Mongrain y Anselmo-Mattews (2012) replica el de Seligman et al (2005) y añade un nuevo grupo de control llamado "placebo positivo". En este nuevo grupo, a las meras

expectativas comunes del grupo de control anterior se añaden aspectos positivos que hacen la intervención-placebo más desafiante en relación con los ejercicios propiamente de psicología positiva.

Los participantes (n= 344) fueron reclutados a través de anuncios en *facebook* con el reclamo "Siéntete mejor: Participa en el proyecto HOPE (*H*arnessing *O*ne's *P*ersonal *E*xcellence), expuesto para usuarios canadienses de 18 años en adelante. Por su parte, los participantes del estudio de Seligman et al (2005) fueron reclutados a través de su libro de autoayuda *La auténtica felicidad* (Seligman, 2002). En ambos estudios, los participantes tenían que entrar en una página web para seguir los ejercicios, incluyendo la cumplimentación de cuestionarios de Felicidad y Depresión, antes de empezar los ejercicios, al final de la sesión y en varios seguimientos.

Los ejercicios de psicología positiva fueron *Tres Cosas Buenas* y *Uso de Tus Fortalezas características en una Nueva Manera*, aquellos que resultaron más eficaces en el estudio original de Seligman et al (2005). La *rationale* o racionalidad con las que se han presentado las intervenciones se exponen en el Tabla 3, para cada uno de los grupos: los dos ejercicios de psicología positiva (Tres cosas buenas y Uso de tus fortalezas) y las dos condiciones de control (Control de expectativas y Placebo positivo) (Mongrain y Anselmo-Mattews, 2012).

Los resultados fueron que, si bien los ejercicios de psicología positiva sobrepasaban el efecto en estimular la Felicidad del grupo de Control de expectativas (el único utilizado en el estudio original), no ocurre así en relación con el grupo de Placebo positivo (añadido en este estudio de replicación). Asimismo, los ejercicios de psicología positiva tampoco fueron mejores que el Placebo positivo en reducir la depresión a lo largo del seguimiento. Como concluye el estudio, los resultados de los ejercicios de psicología positiva no son diferenciables de los del efecto placebo (Mongrain y Anselmo-Mattews, 2012). Es concebible que la psicoterapia positiva tenga de positivo lo que tiene el placebo que, como se recordará, significa literalmente "agradará". No parece haber nada específico ni en los mejores ejercicios de psicología positiva, que lo que ya tiene de positivo hablar de cosas positivas y agradables. La mayor novedad de los ejercicios de psicología positiva no parece ser otra que el envoltorio cientifista y el entusiasmo de la novedad de acuerdo con el marchamo científico que se trae la PsP.

TABLA 3
RACIONALIDAD DE CADA UNA DE LAS CONDICIONES DEL ESTUDIO

Condiciones experimentales		Condiciones de control	
Tres Cosas Buenas: "Pensamos demasiado acerca de lo que va mal y no lo suficiente en lo bueno de nuestras vidas. Por supuesto, a veces tiene sentido para nosotros analizar los malos eventos de modo que podamos aprender de ellos y evitarlos en el futuro. Sin embargo, la gente tiende a echar más tiempo del conveniente pensando en lo malo. Esta tendencia a centrarse en los eventos malos nos predispone a la ansiedad y la depresión. Una manera de evitar que esto suceda es desarrollar nuestra habilidad para pensar acerca de lo bueno de la vida. En orden a desarrollar esta habilidad te proponemos que entres en la página web diariamente durante siete días para decir tres cosas buenas del día y por qué sucedieron.".	*Uso de Tus Fortalezas Características en una Nueva Manera*: "Honestidad, Lealtad, Perseverancia, Creatividad, Amabilidad, Sabiduría, Esfuerzo, Justicia. Estas y otras dieciséis fortalezas del carácter son valoradas en la mayoría de las culturas del mundo. Creemos que la gente puede obtener más satisfacción de la vida si aprende a identificar cuáles de estas fortalezas posee en abundancia y a usarlas lo más posible en el trabajo, en el amor y en el juego. Estos ejercicios constan de dos partes. Cumplimentarás un cuestionario que te da *feedback* acerca de tus puntos fuertes. Esto te llevará unos 45 minutos. Al día siguiente se te pedirá que uses estas fortalezas en nuevas maneras cada día durante una semana y escribas cada día cómo lo hiciste."	*Control de Expectativas (recuerdos tempranos)*: "'La vida no examinada no merece vivirla (Sócrates)'. La importancia del autoconocimiento y del entendimiento ha sido reconocida desde hace mucho. Creemos que un sentido fuerte del yo y un entendimiento de los factores que han hecho de ti la persona que eres hoy son componentes esenciales del bienestar. Nuestras experiencias tempranas pueden influirnos y jugar un papel en cómo pensamos y actuamos más tarde en la vida. Puede ser importante reflexionar sobre estas experiencias tempranas para alcanzar una mejor comprensión de la persona que somos hoy. Cada noche durante la próxima semana dedica unos 10 minutos antes de acostarte para hacer este ejercicio. Para ello tienes que entrar en esta página para escribir acerca de un recuerdo temprano."	*Placebo Positivo (recuerdos tempranos positivos*; al *Control de Expectativas* se añade): … "Una consideración cuidadosa de nuestro pasado puede ayudarnos a mejorar nuestra comprensión de quienes somos hoy y a alcanzar una autoaceptación y bienestar, particularmente, cuando nos centramos en aspectos positivos. Cada noche durante la próxima semana dedica unos 10 minutos antes de acostarte para hacer este ejercicio. Para ello tienes que entrar en esta página para escribir acerca de un recuerdo temprano *positivo*."
Resultados: los ejercicios de psicología positiva no son diferenciables de los del efecto placebo, ni en aumento de Felicidad ni en disminución de Depresión			

Lo que la psicoterapia positiva tiene de "positivo" que todo clínico pudiera apreciar es genérico, de presupuesto común a la psicoterapia. Como señalan Cabanas y Sánchez, "aquello que parece claramente válido en la psicología positiva, es más bien un rasgo genérico de todo proceso de afrontamiento de problemas, cuya importancia asume toda psicoterapia—y el sentido común—: a saber, la conveniencia de mantener una actitud abierta que facilite al individuo una mejor comprensión de su situación y un aprovechamiento eficaz de los recursos que tiene a mano para superar problemas de la vida diaria. Sin duda, es deseable afrontar un problema buscando repertorios de respuesta alternativos, reenfocando la situación, o manteniendo la confianza y la esperanza suficientes como para evitar la renuncia precipitada y el sentimiento de indefensión." (Cabanas y Sánchez, 2012, p. 180).

EL LADO NEGATIVO DE LA PsP

Por más que exhibe y hace brillar el lado *positivo* del ser humano, de la vida y de la propia psicología ocupándose de ello, y más allá de su pretendida utilidad, la PsP no deja de tener su lado negativo y oscuro.

División de la psicología

Por lo pronto, introduce una división dentro de la psicología, dando a entender automáticamente que hay una psicología negativa: el resto de la psicología, señaladamente, la psicología clínica, que se habría centrado sobre todo en aspectos negativos. Con la PsP, la psicología se estaría dividiendo entre la centrada en la patología y la centrada en la hapiología. Además de dividir la psicología académica, la PsP divide también la psicología popular, tratando de separar, de un lado, a quienes son positivos, optimistas o *guays* y, por otra, negativos, pesimistas o "tóxicos". En esta división, los pensamientos pesimistas y las emociones disconfortantes son anatema, para lo que pareciera una religión que vela por las virtudes frente a los pecados.

Sin embargo, las emociones y los rasgos psicológicos no son "positivos" o "negativos" y su impacto perjudicial o beneficioso depende del contexto específico y de la motivación implicada, como se dijo antes y era bien sabido por la psicología de siempre. Así, emociones "negativas" como el enfado y la ira pueden ser positivas—adaptativas y motivadoras—para rectificar errores personales y sociales, así como la infelicidad y el descontento pueden mover a uno a identificar y cambiar situaciones mejorables. Por su parte, emociones "positivas" como el optimismo y la euforia pueden ser negativas, por ejemplo, cuando "enganchan" a uno en tareas y empresas cuyo resultado más probable es la pérdida. Para algunos puede que incluso sentirse demasiado bien sea malo. Si la rumia de pensamientos "negativos" te puede meter fácilmente en depresión, la rumia de pensamientos acerca de lo bien que te sientes y lo feliz y lo "guay" que eres te llevan sin mayor dificultad a la manía (Gruber, 2011). Hasta la misma felicidad puede ser perniciosa como se dirá después (Gruber, Mauss, & Tamir, 2011).

Aunque los psicólogos positivos reconocen que esta división es insostenible e incluso dirían que ellos no la sustentan, lo cierto es que el santo y seña de la PsP es el énfasis sobredimensionado de las emociones y características "positivas" y anatema de las "negativas". Al menos, esto es lo que queda en la atmosfera después de tanta polvareda de PsP. Una atmosfera enrarecida con la tiranía de la actitud positiva.

Tiranía de la actitud positiva

No hay nada malo en querer cambiar tu vida para mejor. Sin embargo, tener que ser feliz a toda costa, puede ser una tiranía. El *"Don't Worry, Be Happy"*, de ser una canción de la década de 1980, ha pasado a ser una cantinela en la primera década de 2000. Barbara Held ha mostrado y denunciado la *tiranía de la actitud positiva* en EE.UU. y no sólo allí (Held, 2002). Como dice esta autora, la escalada de presión sobre la gente para ser felices y alegres, reír y mirar el lado positivo, no importa lo dura que sea la vida, puede hacer más mal que bien. Llamo a esta presión, dice Held, "tiranía de la actitud positiva porque si te sientes mal por algo y no puedes poner una cara feliz, por más que lo hayas intentado, puedes terminar por sentirte peor. No sólo te sientes mal por lo que te pasa, también te sientes culpable por no sentirte bien. Puedes sentirte fracasado por no ser capaz de mantener una actitud positiva." (Held, 2002, pp. 986-987). Recuérdese lo dicho a propósito de la actitud positiva en el cáncer.

Si, como asegura la PsP, conocemos las claves de la felicidad, la derivación lógica y responsabilidad de los descubridores es extenderla a toda la población. ¿Acaso hay excusa para no ser felices? Si existen medios (los citados "cristales correctores") para ayudar a encontrar la felicidad, "decidir usarlos depende sólo de ti" (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009, p. 252). "No sentirse mal en la vida no deberia ser suficiente. Debemos tener metas mas ambiciosas y tener un auténtico compromiso intelectual y profesional con la promoción del bienestar

en sentido amplio. Es posible que nuestro paciente ya no tenga sintomas de depresion, de ansiedad o psicoticos. Pero, ¿esta realmente bien?, ¿se siente en sintonia con la vida?, ¿puede desarrollar lo mejor de si mismo, ...?" (Vazquez, 2009, p. 24).

Edgar Cabanas plantea con meridiana claridad las consecuencias psicológicas de este mandamiento (Cabanas, 2011). Se insiste hasta la saciedad en que "no sentirse mal en la vida no deberia ser suficiente", lo que implica que ser feliz es una cuestion que va mas alla del hecho de estar razonablemente bien. El mandato de que "debemos tener metas mas ambiciosas" con el fin de estar "realmente bien" entrampa al individuo en un proyecto sin fin, ya que ni la literatura popular de la autoayuda ni la PsP ofrecen criterios concretos que indiquen cuando uno está completamente desarrollado, o qué es estar "realmente bien" más allá de los criterios subjetivos de cada cual. Asi, podriamos estar continuamente cuestionandonos si estamos o no "realmente bien", porque subjetivamente ¿en que momento, de hecho, no podriamos, en algun sentido, estar mejor que bien? La consecuencia psicológica mas destacable es que el individuo se embarca en un proyecto en el cual raras veces puede estar a la altura de sí mismo. Reconocer que no eres feliz es desesperante porque, entonces, la vida de uno aparece como un completo fracaso. Esta "tiranía" puede suponer una condición psicopatológica, ya identificada como "trampa de la felicidad" (Harris, 2010), junto con las descritas en la perspectiva de la hiperreflexividad (Pérez Álvarez, 2012, cap. 3).

Optimismo sin escrúpulos

La PsP ha contribuido a la propagación y legitimación "científica" del optimismo y la felicidad como salvoconducto para andar por la vida. Se trata de un optimismo *sin escrúpulos*, según una expresión de Schopenhauer, que refiere una visión del mundo repleto de oportunidades y una actitud posibilista para ser y conseguir lo que quieras. La literatura del ramo recuerda el optimismo *cándido* de *Pollyanna* y *Pangloss*. Como se recordará, *Pollyanna* es una niña, protagonista de la novela homónima de Eleonor Porter, de 1913, educada en el optimismo y en el juego de encontrar el lado bueno de cualquier cosa para alegrar la vida de todos y, por su parte, *Pangloss* es el protagonista de *Cándido, o el optimismo*, de 1750, donde Voltaire parodia el optimismo *leibniziano* según el cual "todo sucede para bien en este, el mejor de los mundos posibles."

Dejando aparte si el optimismo inteligente o realista es algo más que una tautología que se define después de los hechos (si fue bien es que era inteligente, etc.), la cuestión es que la cultura del optimismo y de la felicidad puede ser perniciosa, a pesar de todo. Después de tanta infusión de actitudes positivas y optimismo y tanta búsqueda de felicidad, cabe preguntarse si esto no tiene que ver con la epidemia de narcisismo actual (Twenge y Campbell, 2010), con la *generation me*, cómo los jóvenes son más seguros de sí mismos y asertivos y están más preparados y, sin embargo, son más desdichados que nunca (Twenge, 2006), y con la paradoja del declive de felicidad femenina (Stevenson y Wolpers, 2009).

¿Qué pasa si los niños, lo que quieren es ser felices, según las cantinelas que escuchan a diario? ¿Se les envía a la escuela si no quieren? ¿Tienen que estar en la escuela divirtiéndose continuamente? ¿Qué se puede esperar si se pregunta todos los días "Niños, ¿*qué fue bien* la última noche", en un programa de PsP en la escuela? (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich y Linkins, 2009, p. 306). Conocemos la candidez de *Pollyanna* y sabemos lo que resultó de la cultura y programas de autoestima diciendo a los niños que son especiales: que su ego se infla y su rendimiento declina (Twenge y Campbell, 2010, pp. 49-50). No está mal enseñar a identificar las fortalezas características que cada uno posee en abundancia, pero mejor todavía es lo que dice Schopenhauer (2000), en el Tabla 4.

Conocemos también la candidez de *Pangloss* y sabemos lo que resultó del optimismo de políticos, de expertos financieros y de gente de a pie: la crisis económica actual. Esta es la opinión de Ehrenreich: "El optimismo casi unánime de los expertos contribuyó ciertamente a la escalada de la deuda de mala calidad y de los préstamos dudosos, pero también tuvo su parte de culpa el optimismo irredento de la mayoría de los estadounidenses

TABLA 4
SCHOPENHAUER SOBRE LA ARROGANCIA DE LAS FORTALEZAS

"Cuando hemos reconocido de una vez por todas nuestros fallos y deficiencias lo mismo que nuestras características buenas y capacidades, y hemos puesto nuestras metas de acuerdo con ellas, conformándonos con el hecho de que ciertas cosas son inalcanzables, entonces evitamos de la manera más segura y en la medida en que nuestra individualidad lo permite el sufrimiento más amargo, que es el descontento con nosotros mismos como consecuencia inevitable del desconocimiento de la propia individualidad, de la falsa presunción y la arrogancia que resulta de ella." (*El arte de ser feliz*, p.57).

de a pie. Y la ideología del pensamiento positivo vino a darle alas a este optimismo, a la sensación de "yo lo valgo" que lo acompaña. Una periodista de *Los Angeles Times,*—continua Ehrenreich—hablando de *El Secreto*, contaba: "Mi hermana, al volver de las vacaciones en Nueva York, entró en mi casa y dejó caer en el taburete del piano una bolsa vieja de cuero, hecha a mano, diciendo: '¿Has visto que bolso tan precioso me he manifestado para mí misma?' Tras ver el deuvedé de *El Secreto*, la chica había llegado a creer que merece ese objeto, que era suyo y tenía que cogerlo, así que lo cargó en su tarjeta de crédito." (*Sonríe o muere*, p. 219). *L'Oréal, porque yo lo valgo*. ¡Que no cunda el optimismo!, sería en buen eslogan para muchas personas.

Sin que el optimismo sea negativo, lo cierto es también que el pesimismo puede ser positivo. El pesimismo no es un síntoma sino una actitud. Julie Norem ha definido el pesimismo defensivo, consistente en "ponerse en lo peor" y prever cómo las cosas podría ir mal, como una estrategia que ayuda a las personas preocupadas a dominar su ansiedad de modo que ésta se vuelva a favor y no en contra (Norem, 2001). El pesimismo defensivo, aparte probablemente de ser más realista y responsable, amortigua el impacto emocional si las cosas salen mal y no excluye gratuitamente la responsabilidad personal. Los estudios muestran que los pesimistas no tienen mal concepto de sí mismos, ni están abocados a la depresión, ni a una peor salud (Norem, 2001, p. 108). No obstante, como se dijo, se cacarea más el optimismo, seguramente de forma interesada (Coyne et al, 2010; Rasmusen et al, 2009).

Hasta la misma felicidad puede ser perniciosa, como se decía. Los estudios muestran que la persecución y experiencia de felicidad pueden producir resultados negativos:

1) cuando es desmesurada (de la euforia a la manía hay un paso),
2) si está fuera de lugar (no se puede ir alegremente por cualquier sitio),
3) se persigue por encima de todo (además de distraer de lo importante en la vida puede ser decepcionante) y
4) cuando uno está rebosante de autoestima y orgullo y sin pizca de modestia, vergüenza y culpa, no se ha de extrañar de tener pocos amigos (Gruber et al, 2011).

La conocida paradoja de que la búsqueda de la felicidad la espanta, está demostrada experimentalmente (Mauss, Tamir, Anderson, y Savino, 2011). Mejor que perseguir la felicidad y el bienestar a costa de depurar los afectos negativos y síntomas depresivos, es *dejarlos ir*, de acuerdo con la teoría en base a la aceptación y la flexibilidad psicológica (Shallcross, Troy, Boland y Mauss, 2010).

Los psicólogos positivos pueden decir que ellos hablan de niveles óptimos de bienestar, reconociendo que demasiada felicidad puede ser perjudicial (Oishi, Diener, y Lucas, 2007), de modo que todo lo relativo al optimismo, felicidad y bienestar tiene que ser matizado y contextualizado. Asimismo, sugieren que la flexibilidad psicológica puede ser clave para el bienestar (Wood y Tarrier, 2010, p. 824). Cierto. Pero al tener que matizarlo y contextualizarlo todo, ya estamos en la psicología de siempre. La *ley Yerkes-Dodson* de la motivación y la ansiedad ya se conoce desde 1908 y la flexibilidad psicológica, sin ir más lejos, es un concepto central de la terapia de aceptación y compromiso (Hayes, Luoma, Bond, Masuda y Lillis, 2006). Para esto no hacía falta inventar la PsP.

LO BUENO NO ES NUEVO Y LO NUEVO NO ES BUENO

Entonces, ¿cómo es que la PsP tiene tanto éxito? ¿No tiene nada positivo? ¿Qué futuro tiene? El éxito que sin duda tiene, no garantiza su bondad ni calidad científica. Ahí están, sin ir más lejos, el éxito del horóscopo y del libro *El secreto*. Acaso el éxito de la PsP sea más síntoma de cómo anda el mundo y la psicología, que señal de alguna aportación nunca vista. A tenor de lo expuesto, el éxito de la PsP se ha de situar en el contexto de la sociedad de bienestar hiperconsumista del capitalismo de última generación. La nueva "aventura individualista y consumista de las sociedades liberales" se caracteriza, como dice Lipovetsky, por el consumo emocional, con la búsqueda de la felicidad a la cabeza (*La felicidad paradójica*). Dentro de esto, la PsP viene a servir un discurso de legitimación ideológica (Binkley, 2011). La sociedad no sólo queda a salvo de toda crítica, sino que se ofrece como fuente de oportunidades y, por su parte, los individuos son halagados por sus potencialidades e ilusionados con la promesa de más felicidad. Si no son felices es porque no quieren. La PsP es sintomática, pues, del individualismo consumista de la sociedad actual, y respecto de la propia psicología, seguramente, es síntoma de miseria intelectual y avidez de modas que la caracterizan en su deriva acomodaticia y conservadora.

Respecto a las posibles aportaciones de la PsP para la psicología y la sociedad, no se pueden dar por supuestas, a pesar de su propagación. Utilizando un conocido quiasmo, se puede decir que *lo bueno no es nuevo y lo nuevo no es bueno*.

Lo bueno es su énfasis en las fortalezas, virtudes y competencias, como alternativa a la patologización de la vida cotidiana y al modelo médico dominante en psicología clínica. Dejando aparte que la PsP no ha "roto" con el modelo médico sino que se ofrece como un complemento cosmético (Joseph y Linley, 2006), la cuestión es que la alternativa que ofrece ya se encuentra en la psicología "tradicional", empezando por la psicología humanista (Gonzalez Pardo y Pérez Álvarez, 2007, cap. 12). Por su parte, Costa y López recuerdan la larga tradición del modelo de potenciación dentro de la psicología, a la vez que muestran las limitaciones de la PsP al respecto (Costa y López, 2008). Las propias obras de estos autores excusarían a la psicología española de quedar prendada de la PsP (Costa y López, 2006; 2012). Seguramente por la ligereza de equipaje, la PsP tiende a llenarse con contenidos establecidos en la psicología (Prieto-Ursúa, 2006), pero para esto no son necesarias las alforjas que nos vende. El problema sería que nuevas generaciones de psicólogos formados en su atmósfera crean que la PsP es el alfa y la omega de la psicología, cuando en realidad probablemente sea una de las tendencias más frívolas de su historia. Cuanto menos lean los psicólogos, más seguros estarán de su originalidad.

Lo nuevo es su énfasis en el estudio científico de la felicidad y del bienestar. Pero, a este respecto, ni sus aportaciones tienen solidez científica (ecuaciones pseudocientíficas, correlaciones espurias, etc.), ni la felicidad, ni el bienestar, parecen tener solvencia como para fundar una ciencia. El problema es que la PsP desvirtúa el objeto de la psicología como ciencia del comportamiento (Costa y López, 2008). Y es que difícilmente se pueden fundar ciencias con epifanías.

Aunque sería lógico que la PsP se disuelva en la psicología, tiene ya demasiados intereses creados y está institucionalizada de tal manera que no es de esperar que eso ocurra. A pesar de la escasa importancia que la PsP concede a la construcción de los fenómenos Psicológicos y al contexto en el que ocurren, su "discurso" no deja de tener un carácter constructivo susceptible de crear un contexto y nicho en el que encuentre su propia validación (sin duda favorecida por las tautologías) y sobreviva merced a su poder de atracción y magia simpática. Habrá que ver si el nicho es un ecosistema o una tumba.

Con todo, las cuestiones abordadas no debieran quedar aquí, sino plantear la cuestión filosófica de fondo, acerca de la felicidad como principio de la vida. El lector está invitado, y se espera que no sea uno solo, a un excurso filosófico que bien pudiera ser una excursión por los Picos de Europa de la filosofía de la felicidad, de acuerdo con el análisis y la tesis de Gustavo Bueno, en su libro *El mito de la felicidad. Autoayuda para desengaño de quienes buscan ser felices* (Bueno, 2005).

LA INSOLVENCIA DE LA FELICIDAD COMO PRINCIPIO DE LA VIDA

La felicidad, cualquier cosa que sea, se ha convertido en el valor y *mantra* sobre el que parece gravitar la vida en la sociedad contemporánea. El giro de la felicidad cree sostenerse en un principio como el de la gravitación universal. Así como decimos que "todos los cuerpos tienden a caer hacia el centro de la tierra en virtud de la ley de la gravedad", se dice también que "todos los hombres quieren ser felices en virtud de una supuesta ley de la felicidad". La formulación clásica de este principio se encuentra en Séneca: "Todos los hombres, hermano Galión, quieren vivir felices," (*Sobre la felicidad*, frase inicial). Una versión comercial actual, de amplio consumo popular, la ofrece su Santidad el Dalai Lama *urbi et orbi* cuando dice: "Creo que el propósito fundamental de nuestra vida es buscar la felicidad." (*El arte de la felicidad*, p. 6). La PsP parece tomar este principio como un hecho o fenómeno natural y universal, como si la palabra "felicidad" de cada idioma nombrara una hebra natural del ser humano que cada época ha reconocido (eudaimonia, felicitas, happiness, felicidad, etc.).

Sin embargo, de acuerdo con Bueno en el libro citado (Bueno, 2005), la felicidad no se puede sustentar como principio sobre el que gravita la vida ni, para el caso, como objeto científico según se lo apropia la PsP. Y como objetivo de la literatura de autoayuda, puede que sea, más que propiamente ayuda, engaño y autoengaño, y que tal literatura sea, en realidad, literatura basura. Un análisis filosófico es imprescindible. Porque la felicidad no es un campo privativo de la psicología, como no sea incurriendo en la hipóstasis o sustantivación al uso, que es como la felicidad se ha convertido en un tópico de proporciones industriales.

No hay fenómenos sin plataformas conceptuales

El análisis de Bueno empieza por reconocer el variado y heterogéneo campo de la felicidad, que incluye los fenómenos que se suelen identificar como experiencias de felicidad, pero también todo un conjunto de estratos que envuelven a los fenómenos y los hacen ser lo que son. Lo que sea la felicidad se da entremezclado con otros fenómenos, entre ellos los de infelicidad y tristeza, sin los cuales ni siquiera se constataría la propia felicidad. Por

otro lado, los fenómenos forman parte de un conjunto de estratos. El planteamiento de Bueno distingue cuatro estratos en el estudio de cualquier fenómeno: conceptos, ideas, teorías y doctrinas o concepciones del mundo. La cuestión es que los fenómenos no se nos presentan como realidades ahí dadas, exentas, ni siquiera los truenos y relámpagos con los que Bueno ilustra esto magistralmente (*El mito de la felicidad*, pp. 52-53), sino que se constituyen como tales en virtud de plataformas conceptuales (conceptos, ideas, teorías y doctrinas). Por más que uno quiera mantenerse ateroricamente en el plano de los hechos o fenómenos, éstos no dejan de estar conformados por el resto de estratos y de formar parte *in medias res* de ellos, por informales, confusos y oscuros que puedan ser, como son en el caso de la felicidad.

La felicidad al uso en el mapa mundi de las concepciones de la felicidad

En su análisis de las concepciones de la felicidad, Bueno desarrolla un sistema consistente en doce modelos, prácticamente exhaustivo, de todas las concepciones dadas. El sistema resulta de cruzar tres clases de teorías de la felicidad, según entienden la relación entre felicidad e infelicidad, con cuatro grupos de doctrinas: espiritualistas y materialistas. Del resultado de esta clasificación importa destacar aquí el lugar que ocupa en el *mapa mundi* de las concepciones de la felicidad, la concepción actual de la felicidad, al uso por la PsP y la literatura de autoayuda. Importa también calibrar la consistencia del principio de la felicidad, según el cual, toda la gente quiere ser feliz.

En primer lugar, se observa una *ruptura* de la concepción actual respecto de las grandes concepciones tradicionales (Aristóteles, estoicismo, Santo Tomás, Espinosa), por más que se citen como antecedentes. En general, se trata de citas, más que nada, pedantes y ornamentales. En segundo lugar, se observa también una *hipóstasis* o sustantivación de la felicidad, como fenómeno sobredimensionado y descontextualizado del campo de la felicidad. Sin la plataforma conceptual que tienen los modelos tradicionales, la felicidad al uso tiene un sentido ramplón, subjetivista, utilitarista o, como dice Bueno, *canalla*. Se puede adelantar que Bueno no está defendiendo concepciones anteriores, sino demoliendo el principio de felicidad.

La ruptura y desprendimiento de la felicidad de concepciones filosóficas tradicionales y la consiguiente hipostatización y cristalización de la "concepción canalla" las sitúa Bueno en la Ilustración, con la formulación de Kant (1724-1804). Kant habría introducido la gran separación de la felicidad subjetiva propia de la parte sensible, de la objetiva propia de la parte noble del entendimiento y la voluntad (*El mito de la felicidad*, pp. 279-283). Con Kant y a partir de él, va a predominar la felicidad desvinculada de la virtud. Es de añadir, de acuerdo en este caso con Martha Nussbaum, que esta ruptura tiene también como enclave histórico el utilitarismo de Jeremy Bentham (1748-1832), con su reducción de la felicidad a placeres y satisfaciones, base de la concepción seguida por la PsP (Nussbaum, 2008). El celebrado aforismo de Nietzsche según el cual "El ser humano no aspira a la felicidad; sólo el inglés hace eso." (*Crepúsculo de los ídolos*), seguramente está inspirado por la doctrina utilitarista *británica*. A propósito de Bentham y su aritmética del placer ("la mayor felicidad para el mayor número"), Bueno destaca la vinculación de la felicidad con la Estadística como ciencia del Estado moderno. La "felicidad estadística", antecesora de la actual ciencia del bienestar, vendría a dar dimensiones políticas a la "felicidad canalla" surgida de la Ilustración (*El mito de la felicidad*, p. 341).

De acuerdo con las concepciones tradicionales, la felicidad estaba sostenida dentro de plataformas filosóficas (metafísico-teológicas) y en conexión con el destino y puesto del hombre en el mundo. Por ello mismo, la felicidad estaba vinculada con las virtudes y las actividades humanas. Sin embargo, a partir de la separación introducida por Kant y de la doctrina del utilitarismo, lo que sea la felicidad entra en la deriva del bienestar subjetivo, sobredimensionado respecto del resto de fenómenos psicológicos, descontextualizado de las circunstancias de la vida, reducido a unos cuantos ítems y valorado por la utilidad para esto y lo otro (a menudo, salud, dinero y amor). La PsP y la literatura de autoayuda son la apoteosis de esta *degeneración* de las concepciones tradicionales de felicidad. Es esta concepción subjetivista y utilitarista a la que Bueno identifica como "felicidad canalla" (*El mito de la felicidad*, pp. 276-279). Su denominación como "canalla", por lo que tiene de *canina* ("canalla" del latín *canis*, perro, a través del italiano *canaglia*), quiere referir el aspecto de ir cada uno a lo suyo a sacar la mayor satisfacción del momento y de la oportunidad, siendo que la felicidad está en los tiempos modernos desvinculada de cualquier virtud inserta en un orden más amplio (cosmológico, teológico-político), según lo estaba en las concepciones tradicionales.

La plataforma ideológica de la felicidad actual

¿Cuál es la plataforma conceptual de la concepción de felicidad actual? Carente de las plataformas religioso-filosóficas tradicionales, la plataforma de la felicidad al uso no es otra que el individualismo "positivo", el cual incluye la metafísica de la religión estadounidense y la doctrina del utilitarismo, por lo que respecta a las raíces históricas, y la ideología neoliberal propia de la sociedad de bienestar y del capitalismo consumista, por lo que respecta a la cobertura ideológica actual (Cabanas y Sánchez, 2012). La literatura de la PsP y la literatura de autoayuda (si es que se pueden diferenciar) proporcionan la textura y el discurso que constituyen el fenómeno de la felicidad, a nivel individual, social y cultural, con sus dimensiones políticas (ideología) y proporciones industriales (industria de la felicidad). La "ciencia" de la felicidad y del bienestar, lejos de describir hechos y realidades ahí dadas, las constituye, propaga y amasa. Y así crea el "puré" hiperreflexivo que la gente tiene acerca de cómo ser feliz, saber cuánto lo eres, el camino de la felicidad, las claves de la felicidad, el viaje al optimismo, etc., según la gente está empeñada en ser feliz, en vez de ser normal.

No es inevitable sucumbir a la felicidad

Aun cuando se asuma la brevedad de la vida y se descarten las concepciones tradicionales por espirituales y metafísicas, la "felicidad canalla" no es inevitable. Como dice Bueno: "Tan lógico sería atenerse, en esta vida breve, no ya a la perspectiva de la felicidad, sino a cualquier otra cosa, por ejemplo, al interés por lo que ocurre, ya me proporcione placer o dolor; al interés por la edificación de una torre, de un Estado o de una sonata, o al interés por el cultivo de un huerto o de un ternero, y tanto si ello me da felicidad como si me exige interminables esfuerzos. / Sólo el canalla mantiene este instinto de hiena que busca aprovecharse de los despojos; que busca también "resarcirse" o "vengarse" de la supuesta pérdida de unos bienes que consideraba propios, pero que se le han escapado." (*El mito de la felicidad*, p. 278).

La felicidad al uso por la ciencia de la felicidad y del bienestar, aparte de la simplificación y *acoso* a que da lugar, puede que sea una impostura. Simplificación es la reducción de la felicidad o el bienestar a una respuesta (por ejemplo, "muy satisfecho", "satisfecho", "poco satisfecho", "nada satisfecho") ante preguntas del tipo "consideradas todas las cosas, ¿cuánto de satisfecho está con la vida actualmente"? Preguntas de este tipo tienen un tanto de acoso (*bullying*), de acuerdo con Nussbaum, en la medida en que *fuerzan* a la gente a fundir experiencias de muy diverso tipo en una unidad simple, en nombre de una supuesta medida científica (Nussbaum, 2008, p. 86).

En cuanto a la impostura, puede que la felicidad no tenga sentido más que después de muerto, según son efímeros y hasta caprichosos los placeres, las satisfacciones y el bienestar. Los propios términos de felicidad en español y latín (*felicitas*, *beatitudo*, *laetitia*) están ligados a fenómenos, por cierto, objetivos, que tienen que ver con la abundancia agrícola y ganadera, por contraste con épocas de penuria, como recuerda Bueno, no antes sin recordar el parentesco etimológico de la "felicidad" con lactancia ("bebé feliz") y *felatio* (*El mito de la felicidad*, pp. 60-64, 76-80). El término inglés *happiness*, como también recuerda Bueno, sugiere alegrías casuales y pasajeras, en su relación con *happen*, acontecer, suceder, con *hap*, lance, ocasión, casualidad, y con *haphazard*, suerte, azar (*El mito de la felicidad*, pp. 84-86). Siendo la felicidad pasajera y azarosa, una vida feliz no se puede certificar más que después de la muerte. Nadie se puede considerar feliz en vida, porque no sabe cómo va a acabar. Recuérdese la célebre historia de Solón y Creso, recordada y analizada en *El mito de la felicidad* (Tabla 5).

TABLA 5
EL SABIO SOLÓN Y EL RICO CRESO

Solón, uno de los siete sabios de Grecia, visita a Creso, rey de Lidia, quien se consideraba el más afortunado y feliz de los hombres. Creso le pregunta a Solón por los hombres felices que él haya podido conocer. Solón le cita, entre otros, al ateniense Telo, "porque floreciendo su patria, vio prosperar a su hijos como hombres de bien y vio crecer a sus nietos; y le cupo la muerte más gloriosa defendiendo a su patria en la batalla de Eleusis", pero no cita al propio Creso, que se impacienta. Es entonces cuando Solón le responde que ningún hombre vivo puede considerarse feliz. "La vida del hombre, oh Creso—le dice Solón—, es una serie de altibajos. En el día de hoy sois un monarca poderoso y rico a quien obedecen muchos pueblos, pero no me atrevo aún a daros ese nombre que ambicionáis (el de hombre feliz) hasta que se sepa cómo ha terminado el curso de vuestra vida." El caso es que en los días y años posteriores, las desgracias empiezan a caer sobre Creso (su hijo es atravesado fortuitamente por la flecha de un amigo, el propio Creso cae prisionero de Ciro y junto con otros lo van quemar vivo en una pira). Entonces Creso exclama: "Oh Solón, Solón." Ciro cambió de opinión al advertir que él mismo era hombre e iba a quemar vivo a otro hombre que en tiempos había sino no menos feliz que lo era él ahora y Creso fue liberado, etc.

De acuerdo con una consecuencia extraída por Bueno de esta historia a propósito de la concepción de la felicidad de Aristóteles, "si quien se cree feliz es consciente,—dice Bueno—si no es estúpido, deberá saber que el sentido de su felicidad es sólo una apariencia que no puede jamás satisfacerle. Esta felicidad estará siempre limitada por la inseguridad derivada de la fragilidad de la vida. Y esta limitación ya será suficiente para que quien se sienta feliz deje de considerarse feliz, es decir, deje de encubrir con sus vacíos sentimientos de autocomplacencia la realidad de su condición en el mundo." (El mito de la felicidad, pp. 210-212).

Demolición del principio de felicidad

El planteamiento de Bueno va dirigido a la trituración del principio de felicidad ("todos los hombres quieren ser felices"). Lejos de su apariencia inofensiva y presentación como idea-fuerza de atracción universal, el principio de felicidad es en realidad un principio ideológico, "bajo cuyo pabellón—dice Bueno—actúan intereses muy distintos, no siempre compatibles entre sí, y muchas veces repugnantes o canallas." (*El mito de la felicidad*, p. 309). Para empezar, nadie sabe qué es la felicidad. Como dice Aristóteles, "unos la consideran una de las cosas visibles y manifiestas, como el placer, la riqueza o el honor; otros, otras cosas, y a menudo una misma persona la tiene por cosas diferentes: la salud, cuando está enfermo, y la riqueza cuando es pobre." (*Ética a Nicómaco*, I, iv). Todos quieren vivir felices, decía Séneca y añade, "pero al ir a descubrir lo que hace feliz, van a tientas;" (*Sobre la felicidad*).

La desenvoltura con que la literatura de la PsP y de autoayuda hablan de la felicidad no puede ser más que una maniobra de "mala fe" sartriana. Para no enfrentarse a su propia vaciedad, esta literatura engaña y se autoengaña, presentando lo que no es, como si existiera, y lo que es, como si no existiera. Es en este sentido sartriano en el que dice Bueno que el principio de felicidad y la idea misma de felicidad son productos de mala fe (*El mito de la felicidad*, p. 311). Se entiende que es así, después del examen lógico y gnoseológico del principio de felicidad, que muestra y demuestra su vaciedad. Mientras que el *sujeto* "todos los hombres" es indeterminado, por abstracto y genérico, como para ser sujeto de predicados humanos, el *predicado* "felicidad" es vacío, incompleto, sincategoremático, y pide resolverse en muy diferentes contenidos o valores, contrapuestos muchas veces entre sí. El principio de felicidad se tendrá que resolver en enunciados con sentido determinado. Pero, al hacerlo, habrá situaciones humanas en las que no se busca la felicidad sino, por ejemplo, sobrevivir o cumplir con el deber, aunque tenga connotaciones infelices (*El mito de la felicidad*, p. 336). En todo caso, lo que sea la felicidad será cualquier cosa, difícil de compaginar dentro de la misma idea. La felicidad *trágica* de quien lleva a cabo una venganza seguramente no es del mismo tipo que la felicidad *cursi* de quien contempla una puesta de sol.

Siendo tan diversos y divergentes los contenidos del predicado felicidad o deseo de felicidad, lo único que pudieran tener en común es el *sentimiento* de satisfacción, agrado, contento, alegría, goce que parece habrá de acompañar a cualquier valor concreto en el que se determina la felicidad. El problema es que el sentimiento de felicidad es más un acompañante oblicuo que constituyente propiamente de los valores y contenidos de felicidad. Parafraseando a Nietzsche, "no todos persiguen la felicidad, sólo los que leen libros de autoayuda". Y aun éstos buscando la felicidad se hacen infelices, seguramente porque se distraen de las cosas importantes de la vida y no hacen sino rumiar literatura basura. Los demás se dedican al quehacer de la vida, que no es poco. "La reducción de un valor de felicidad a su "disfrute" o "goce"—dice Bueno—no es sino psicologismo grosero, porque el valor de la felicidad consiste, en general, en *algo específico* que suele estar situado en un espacio "más allá" del acto de disfrutar o gozar." "La interpretación psicologista de la felicidad es, según esto, mucho menos que una teoría: puede ser simplemente un síntoma de pereza o de penuria intelectual." (*El mito de la felicidad*, pp. 259 y 260).

La unificación de los valores de felicidad desde el sentimiento supone una operación de hipóstasis o sustantivación, por la que componentes subjetivos oblícuos pasan a representar el contenido recto o sustantivo de la felicidad. Este mecanismo hipostático por el que una parte *genérica* asume los contenidos *específicos* sería similar a la elevación de la encuadernación de un libro como representación ecualizada de sus contenidos, sin los cuales, sin embargo, el libro no existe propiamente. Esta vaciedad sentimentalista no ha impedido, sino que acaso ha posibilitado el atractivo y la simpatía que suscita la felicidad en la sociedad actual, en manos de políticos, oradores motivacionales, hapiólogos y emprendedores de la industria de la felicidad. Y la PsP como ciencia del ramo. "En consecuencia—dice Bueno—sobreentender, y mucho más, enunciar explícitamente el principio de felicidad como el verdadero objetivo práctico del Género humano, que los predicadores, los políticos y los psicagogos intentan propagar, como programa en el cual todos los hombres pueden encontrar el acuerdo y la paz, el Principio universal de felicidad, no hacen sino aproximarse al terreno de la impostura, o simplemente de la estupidez." (*El mito de la felicidad*, p. 362).

De hecho, el principio de felicidad no es empírico, sino normativo, impositivo: una tiranía. ¿Quién ha preguntado a todos los hombres y mujeres si están

buscando la felicidad? Ni siquiera las grandes concepciones de la felicidad esperan que ésta sea alcanzable por el común de los mortales, según la felicidad estaba ligada a la virtud (y no a la diversión) y a la contemplación propia del sabio, no de cualquiera, como en Aristóteles. ¿Dónde estaba el bien supremo de la felicidad para los esclavos? Además, ya sabemos lo que le pasó a Creso. Otro tanto se podría decir de las concepciones del estoicismo y de Espinosa. Acaso la concepción de Santo Tomás da cabida al principio de felicidad, en la medida en que todos pueden ser felices en el amor de Dios, a través de la Iglesia. Pero, siendo la de Santo Tomás una verdadera teoría, por su arquitectura formal, no es una teoría verdadera, dado su carácter teológico y mitológico.

Por otro parte, algunas personas cuando se sienten felices se incomodan al ver que su vida está "apalancada", sin hacer algo interesante (Nussbaum, 2008, p. 87). "Nada más insoportable que varios días seguidos de felicidad", sentenció Goethe, y repitió Bernard Shaw: "No hay nada más fastidioso que una serie de días felices, no se los deseo ni a mi peor enemigo" (citados en *El mito de la felicidad*, p. 240). Según puede haber infelicidad en la felicidad, también cabe concebir la felicidad de la infelicidad, referida al disfrute de la melancolía (Schmid, 2010). Decían Miguel Ángel en el siglo XVI: "Mi alegría es la melancolía", y Víctor Hugo en el XIX: "La melancolía es el placer de estar triste." El deber del *spleen*, no el de la felicidad, guiaba a Baudelaire y a tantos otros. Siendo aburrida la felicidad y su búsqueda un problema añadido, Eric Wilson ha hecho un elogio de la melancolía de interés para los tiempos actuales dominados por la felicidad en su libro *Contra la felicidad. En defensa de la melancolía* (Wilson, 2008). De acuerdo con Fernando Colina: "un mundo sin melancolía, es decir, sin nostalgia, sin aburrimiento, sin espera, sin pereza y sin la inclinación constitutiva de pensar las cosas hasta el final, es un espacio abonado para la emergencia exponencial de las llamadas depresiones." (*Melancolía y paranoia*, p. 49; Colina, 2011)

El principio de felicidad funciona como una norma, a la que parece que tiene que atenerse la gente. El alto porcentaje de gente que dice ser feliz en las encuestas no casa con los datos de incidencia de depresión, ansiedad, enfermedades de todo tipo, crisis, paro, circunstancias adversas, además de la cantidad de quienes leen libros de autoayuda que se supone todavía no son felices, etc. ¿Por qué dicen que son felices? Aparte de porque han preguntado y es un tema en circulación, seguramente, porque si no pensarían los demás y creerían ellos mismos que son unos fracasados, según la felicidad se ha transformado en una norma, en una época en que reina la "felicidad despótica", según Gilles Lipovetsky en *La felicidad paradójica* (Lipovertsky, 2007, p. 323). Como dicen Miguel Costa y Ernesto López: "Con la solemne proclamación de las emociones positivas, y en particular, de la felicidad, como la nueva Ítaca a la que todos debemos llevar nuestra nave, podemos estar provocando paradójicamente, una epidemia de frustración y de emociones negativas en todos aquellos que viven como una calamidad no haberla alcanzado todavía" (Costa y López, 2008, p. 97). El propio Odiseo (Ulises) eligió volver a Ítaca asumiendo las penalidades de la vida, a pesar de que Calipso, la de lindas trenzas, le aseguraba una vida paradisíaca, eternamente joven (*Odisea*, VII, 260).

> *"¡Qué importa la felicidad!, respondió Zaratustra. Hace ya mucho tiempo que yo no aspiro a la felicidad, aspiro a mi obra" (Así habló Zaratustra, 321).*

REFERENCIAS

Andreski, S. (1972). *Las ciencias sociales como forma de brujería*. Madrid: Taurus.

Becker, D. y Marecek, J. (2008). Positive psychology: history in the remaking? *Theory and Psychology, 18*, 591-604.

Bueno, G. (2005). *El mito de la felicidad. Autoayuda para desengaño de quienes buscan ser felices*. Barcelona: Ediciones B.

Binkley, S. (2011). Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality. *Subjectivity, 4*, 371-394.

Byrne, R. (2007). *El secreto*. Barcelona: Urano

Cabanas, E. (2011). *El Individualismo "Positivo" y sus Categorias Psicologicas: una Introduccion al Estudio de la Historiogenesis y de las Consecuencias Psicologicas, Politicas y Economicas de la Psicologia Positiva*. Proyecto para la obtencion del DEA. UAM: Departamento de Psicología Básica.

Cabanas, E. y Sánchez, J. C. (2012). Las raíces de la psicología positiva. *Papeles del Psicólogo Vol 33(3), 172-182.*

Christopher, J. y Hickinbottom, S. (2008). Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism. *Theory and Psychology, 18*, 563-589.

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Fluir (Flow): Una psicologia de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
Csikszentmihalyi, M. (2003). Legs or Wings? A Reply to R. S. Lazarus. *Psychological Inquiry, 14*, 113-115.
Colina, F. (2011). *Melancolía y paranoia*. Madrid: Editorial Síntesis.
Costa, M. y López, E. (2006). *Manual para la ayuda Psicológica. Dar poder para vivir. Más allá del counseling*. Madrid: Pirámide.
Costa, M. y López, E. (2008). La perspectiva de la potenciación en la intervención Psicológica. En C. Vázquez y G. Hervás, eds., *Psicología positiva aplicada* (pp. 75-99). Bilbao: DDB.
Costa, M. y López, E. (2012). *Manual de consejo psicológico. Una visión despatologizada de la psicología clínica*. Madrid: Síntesis.
Coyne, J.C., y Tennen, H. (2010). Positive psychology in cancer care: bad science, exaggerated claims, and unproven medicine. *Annals of Behavioral Medicine, 39*, 16-26.
Coyne, J.C., Tennen, H., y Ranchor, A.V. (2010). Positive psychology in cancer care: a story line resistant to evidence. *Annals of Behavioral Medicine, 39*, 35-42.
Dalai Lama (1999). *El arte de la felicidad*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
Ehrenreich, B. (2011). *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*. Barcelona: Turner.
Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). Inteligencia emocional y la conquista de la felicidad. En C. Vazquez y G. Hervas, eds., *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una psicologia positiva* (pp. 230-254). Madrid: Alianza Editorial.
Fernandez-Ríos, L. Cornes, J. M. (2009). A critical review of the history and current status of positive psychology. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud, 5*, 7-13.
Fernandez-Ríos, L. y Novo, M. (2012). Positive pychology: Zeigeist (or spirit of the times) or ignorance (or disinformation) of history? *International Journal of Clinical and Health Psychology, 12*, 333-346.
Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: truth be told. *NYS Psychologist*, May/June, 18-20.
Frazer, J. G. (1922/1981). *La rama dorada. Magia y religión*. México: FCE.
Gonzalez Pardo, H. y Pérez Álvarez, M. (2007). *La invención de los trastornos mentales*. Madrid: Alianza.
Gruber, J. (2011). When feeling good can be bad: Positive emotion persistence (PEP) in bipolar disorder. *Current Directions in Psychological Science, 20*, 217-221.
Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of haPsPiness? How, when and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science, 6*, 222-233.
Harris, R. (2010). *La trampa de la felicidad*. Barcelona: Planeta.
Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. y Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1–25.
Held, B. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology, 58*, 965-992.
Held, B. (2004). The Negative Side of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology,.44*, 9-46.
Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 66*, 23-41.
Hervás, Sánchez y Vázquez, C. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar (pp. 41-66). En C. Vázquez y G. Hervás, eds., *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: DDB.
Instituto Coca-Cola de la Felicidad, 2012). http://www.institutodelafelicidad.com/informes-y-publicaciones, accedido 13-8-2012.
Joseph, S. y Linley, P. A. (2006). Positive Psychology versus the medical model? *American Psychologist, 61*, 332-333.
Kant, I. (1803/2003). *Pedagogía*. Madrid: Akal.
Kristjansson, K. (2012). Positive Psychology and Positive Education: Old Wine in New Bottles? *Educational Psychologist, 47*, 86-105.
Kristjánsson, K. (2010). Positive Psychology, Happiness, and Virtue: The Troublesome Conceptual Issues. *Review of General Psychology, 14*, 296–310.
Lazarus, R. S. (2003a). The Lazarus manifesto for positive psychology and psychology in general. P*sychological Inquiry, 14*, 173-189.
Lazarus, R. S. (2003b). Does the positive psychology movement have legs? P*sychological Inquiry, 14*, 93-109.
Lipovetski, G. (2007). *La felicidad paradójica. Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*. Barcelona: Anagrama.
Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona. Uranos.
Lyubomirsky, S y Abbe, A. (2003). Positive psychology's legs. *Psychological Inquiry, 14*, 132-136.
Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, G. L. y Savino, N. S. (2011). Can Seeking Happiness Make People Happy?

Paradoxical Effects of Valuing Happiness. *Emotion, 11*, 807–815.

McNulty, J.K., y Fincham, F.D. (2012). Beyond positive Psychology? toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist, 67*, 101-110.

Miller, A. (2008). A Critique of Positive Psychology— or 'The New Science of HaPsPiness'. *Journal of Philosophy of Education, 42*, 591-608.

Mongrain, M. y Anselmo-Mattews, T. (2012). Do Positive Psychology Exercises Work? A Replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology, 68*, 382-389.

Moschella, M. C. (2011). Positive psychology as a resource for pastoral theology and care: a preliminary assessment. *Journal of Pastoral Theology, 21*, 1-17.

Norem, J. K. (2001). *The positive power of negative thinking. Using defensive pessimism to harness anxiety and perform at your peak*. Nueva York: basic Books.

Nussbaum, M. C. (2008). Who is the happy warrior? Philosophy poses questions to psychology. *Journal of Legal Studies, 37*, 81-113.

Oishi, S., Diener, E., y Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being. Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science, 2*, 346-360.

Pérez Álvarez, M. (2012). *Las raíces de la Psicopatología moderna. La melancolía y la esquizofrenia*. Madrid: Pirámide.

Prieto-Ursúa, M. (2006). Psicología positiva: una moda polémica. *Clínica y Salud, 17*, 319-338.

Rasmussen, H. N., Scheier, M. F. y Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and Physical Health: A Meta-analytic Review. *Annals of Behavioral Medicine, 37*, 239–256.

Schmid, W. (2010). *La felicidad. Todo lo que debe saber al respecto y por qué no es lo más importante en la vida*. Valencia: Pre-textos.

Schopenhauer, A. (2000). *El arte de ser feliz. Explicado en cincuenta reglas para la vida*. Barcelona: Herder.

Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist, 55*, 4-14.

Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive Psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education, 35*, 293-311.

Seligman, M., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410-421.

Shallcross, A. J., Troy, A. S., Boland, M. y Mauss, I. B. (2010). Let it be: Accepting negative emotional experiences predicts decreased negative affect and depressive symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 48*, 921-929.

Stevenson, B. y Wolfers, J. (2009). The Paradox of Declining Female Happiness. *American Economic Journal: Economic Policy, 1*, 190–225.

Twenge, J. M. (2006). *Generation me. Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled and more miserable than ever before*. Nueva York: Free Press.

Twenge, J. M. Campbell, W. K. (2010). *The narcissism epidemic. Living in the age of entitlement*. Nueva York: Free Press.

Vázquez, C. (2009). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vazquez y G. Hervas, eds., *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una psicologia positiva* (pp. 13-46). Madrid: Alianza Editorial.

Vázquez, C. y Hervás, G., eds. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: DDB.

Vazquez, C. y Hervas, G., eds., (2009a). *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una psicologia positiva*. Madrid: Alianza Editorial.

Vazquez, C. y Hervas, G., (2009b). El bienestar de las emociones. En C. Vazquez y G. Hervas, eds., *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una psicologia positiva* (pp. 103-141). Madrid: Alianza Editorial.

Vázquez, C., Hervás, G., & Ho, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: Fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual, 14*, 401-432.

Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: Una nueva forma de entender la *psicología. Papeles del Psicólogo, 17*, 3-8.

Viñas Piquer, David. (2012). *Erótica de la autoayuda. Estrategias narrativas para promesas terapéuticas*. Barcelona: Ariel.

Wilson, E. G. (2008). *Contra la felicidad. En defensa de la melancolía*. Madrid: Taurus.

Wood, A. M. y Tarrier, N. (2010). Positive clinical psychology. A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review, 30*, 819-829.