

## LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS AMIGOS: EN EVIDENCIA

Marino Pérez-Álvarez

Universidad de Oviedo

La Psicología Positiva está en debate. Ha recibido importantes críticas, a las que reaccionan sus defensores, como es natural. El presente artículo trata, más que nada, de establecer las razones de una crítica dirigida a los fundamentos mismos de la Psicología Positiva: la positividad y la científicidad. Frente al marcado énfasis en los beneficios de los afectos positivos, los estudios muestran que los afectos negativos pueden ser tan positivos, como negativos pueden ser los afectos positivos. La positividad no está del lado positivo (porque no hay tal lado). Tocante a lo que la Psicología Positiva dice saber científicamente de la felicidad, no parece ser nada que no se supiera. Incluso las mejores teorías, como el modelo de actividad positiva y la teoría de la extensión-y-construcción impresionan por sus trivialidades según están plagadas de tautologías. Notable es también la falacia demostrada de la ratio de positividad. Finalmente, se plantea que la felicidad no es sostenible como principio de vida (su búsqueda no es universal ni lo mejor que hacer en la vida), ni como objeto científico, como no sea acosta de hipostasiar la experiencia subjetiva.

**Palabras clave:** Psicología positiva, Felicidad, Teoría de la extensión-y-construcción, MacGuffin.

Positive Psychology is being called into question. It has received substantial criticism, to which its advocates, naturally, have reacted. The present article sets out, above all, to establish the reasoning behind the criticisms of Positive Psychology's very foundations: positivity and scientificity. In contrast to the marked emphasis on the benefits of positive affect, research has shown that negative affect can be positive, just as positive affect can be negative. Positivity is not on the positive side (since no such side actually exists). Regarding what Positive Psychology purports to know scientifically about happiness, such knowledge does not appear to add anything to what we already knew. Even the best theories, such as the positive-activity model and the broaden-and-build theory, seem strikingly trivial, replete with tautology. Also noteworthy is the clear fallacy of the positivity ratio. Finally, it is asserted here that happiness cannot be sustained as either a life-guiding principle (its pursuit is neither universal nor the best thing to do in life) or a scientific objective, unless it be at the cost of reifying subjective experience.

**Key words:** Positive psychology, Happiness, Broaden-and-built theory, MacGuffin.

Este artículo está motivado por el artículo de Carmelo Vázquez en el nº anterior de *Papeles del Psicólogo* titulado "La psicología positiva y sus enemigos: una réplica en base a la evidencia científica" (Vázquez, 2013), el cual estaba, a su vez, motivado por uno mío anterior titulado "La psicología positiva: magia simpática" (Pérez Álvarez, 2012), en el que, a su decir, se hacían "críticas desproporcionadas" y "pasionales" de la Psicología Positiva (PsiPos). Ciertamente, la mía es una crítica radical de la PsiPos: de raíz y total, pero no quizá desproporcionada respecto de lo merecido ni pasional por falta de razón.

Es radical porque va a las raíces mismas de la PsiPos, tratando de mostrar que acaso no sea más que el último florecimiento de una tradición religiosa estadounidense, en alianza con el capitalismo consumista de última generación. Una psicología "típicamente americana". Y es to-

tal por cuanto toca los fundamentos científicos y empíricos de la PsiPos, como presunta ciencia de la felicidad. Radical aquí no quiere decir tajante o disolvente, supuesto que la PsiPos no tuviera nada bueno y se propusiera tirarla al río.

Dentro de esto, tal como yo la concibo, mi crítica es noble, puesto que habiendo tomado en serio la PsiPos, trata de hacer una crítica (criba y discernimiento) muy propia de la indagación científica y filosófica, sabido que la filosofía es amiga del saber, no "enemiga". Otra cosa es que la crítica tenga razones y gusten más o menos. Asimismo, entiendo que una crítica como ésta es muy propia de una revista como *Papeles del Psicólogo*, que cuenta con una sección dedicada precisamente al "contraste de opiniones" y "debates" (Forum). Pretender sustraer debates, como éste, de "un espacio que pertenece al colectivo de psicólogos colegiados en ejercicio", so pretexto de que "debe velar por el buen nombre de la Psicología y sus profesionales" (Vázquez, 2013, p. 91), como pretende Carmelo Vázquez, sería como la pretensión de aquella dama inglesa que, al parecer, cuando la

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



teoría de la evolución era imparable, y se suponía entonces que el hombre descendía del mono, decía algo así, “por Dios, que al menos no se entere el servicio”.

Ni que decir tiene que una crítica noble es respetuosa con las personas y los autores, pero sus opiniones, ideas y argumentos puede que no sean tan respetables, porque acaso estén equivocados, sean insostenibles o de ser sostenibles sean triviales. Como dice Fernando Savater, en *El valor de educar*, “lo absolutamente respetable son las personas, no sus opiniones,” y “el derecho a la propia opinión consiste en que ésta sea escuchada y discutida, no en que se la vea pasar sin tocarla como si de una vaca sagrada se tratase” (Savater, 1997, p. 137).

En la crítica noble, la honestidad de las personas, para el caso científica y profesional, no es algo que esté en cuestión. Los psicólogos positivos no tienen necesidad de decir en su defensa que lo que hacen lo hacen “honestamente”. Por supuesto que lo hacen con honestidad, esa no es la cuestión. Sin embargo, ni los científicos están exentos de la fusión-cognitiva, del apego o de la adhesión cuasi-religiosa a las doctrinas que profesan, aspectos que pueden limitar la bondad de lo que hacen sin mermar su honestidad. La célebre restauradora de Borja (Zaragoza), se recordará del verano de 2012, hizo su restauración del Ecce Homo con toda honestidad, sin duda.

Una crítica noble admite réplicas y se arriesga a ellas. Carmelo Vázquez ha hecho una réplica documentada, argumentada, seria y brillante por momentos (decir “por momentos” no es poco, porque ni el Sol brilla en todo momento). Es una réplica que “hace justicia” a la crítica a la que responde, por lo que también se ha de tomar en serio y merece su contrarréplica, sin tener por qué ser el comienzo de un enredamiento de réplicas y contrarréplicas. El propio Carmelo Vázquez declara la “intención de no continuar con este debate”, en parte, dice, por no “contribuir a seguir alimentando currículos ajenos basados en enjuiciar repetidamente el trabajo de otros.” (p. 106). Dejando de lado esta aparente *prepotencia*, sin estar claro, en todo caso, si se debiera escribir con guión después de *pre-*, lo cierto es que quizá lo mejor sea fijar los argumentos y establecer los desacuerdos. Tan interesante como ponerse de acuerdo es saber ponerse en desacuerdo.

Por lo que a mí respecta, igualmente, no es la intención alimentar este debate, sin necesidad. Tampoco es el caso responder uno por uno a todos los puntos que pudieran tener su réplica. El propio Carmelo Vázquez responde a “algunas críticas”, no a todas, como dice, para no castigar al lector con “discusiones parasitarias” (p. 91). Todo

esto está bien. Es perfectamente legítimo organizar la réplica como uno estime mejor y el espacio y el tiempo lo permitan, así como velar por el bienestar del lector. A este respecto, es posible que los psicólogos positivos estén especialmente agradecidos de este ahorro, según muestra la investigación que el estado feliz (*happy mood*) hace a uno menos perseverante en “tareas cognitivas demandantes” y más “perezoso” (*lazy*) (Alter y Forgas, 2007; Forgas, 2013). Sin embargo, queda la duda acerca de si algunas críticas, de las más importantes, no contestadas, es sólo por ahorrar molestias al lector o, valga decir, por “incontestables” como, por ejemplo, el carácter tautológico de los discursos y de la investigación de la PsiPos (la relación infalible entre bienestar, emociones positivas y satisfacción) y la hipóstasis o cosificación en la que se incurre al hacer una ciencia de la felicidad.

El propósito de este artículo es, ante todo, fijar mi postura, para que los argumentos queden suficientemente claros y, de acuerdo con Carmelo Vázquez, los lectores puedan formarse su juicio (Vázquez, 2013, p. 106). Aunque se empezará por unas observaciones sobre la réplica, el resto del artículo fundamentará y razonará las críticas que, a mi juicio, merece la PsiPos, por su polarización de la Psicología y dudosa científicidad.

### OBSERVACIONES SOBRE LA RÉPLICA

Siendo, como se reconoce que es, documentada, seria y meritoria, la réplica de Carmelo Vázquez no deja de tener sus debilidades, cuando no artimañas y argumentos *ad hominem*. Se van a señalar solamente cinco.

1. *Conceptos académicos, tomados como insultos*. Cualquiera que no tenga presente más que la réplica, pudiera pensar que la crítica de la PsiPos a la que responde es un cúmulo de insultos pues, como se dice ya en la primera página: “No resulta fácil entablar un debate racional para responder a algunas críticas que, bajo una apariencia culta, conllevan descalificaciones nada académicas.” (Vázquez, 2013, p. 91). Se refiere a calificar el optimismo como “canalla” o “sin escrúpulos”, denunciar la “mala fe” de la literatura de la PsiPos, tildar de “magia” la actividad de unos colegas o hablar de felicidad “despótica”. *Debidamente* sacados del contexto en el que se utilizan, estos conceptos pudieran parecer exabruptos a quienes no hayan leído el trabajo de referencia o les quede lejos (Pérez-Álvarez, 2012).

Si algo tienen esos conceptos, es ser académicos. Empezando por la “felicidad canalla”, que no el opti-



mismo, es un concepto introducido por Gustavo Bueno en *El mito de la felicidad*, seguramente por su potencia denotativa (significado) y connotativa (expresiva), para referirse a la concepción subjetivista y utilitarista de la felicidad, desvinculada de las virtudes, en la que cada uno va a lo suyo. Viene a cubrir el sentido de la expresión más usual y ya cursi del *carpe diem*, respecto de la cual el término “canalla” resulta, sin duda, más efectiva. En todo caso, su uso estaba explicado y justificado en el texto. Como se decía, la denominación de la felicidad como “canalla”, relativa a “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.” (Pérez-Álvarez, 2012, p. 196). Ni que decir tiene que este concepto formaba parte de toda una argumentación, discutible, pero razonada y razonable.

La noción de “optimismo sin escrúpulos”, proveniente de Schopenhauer, está elaborada por el filósofo británico Roger Scruton en su libro, por cierto, altamente recomendable, *Los usos del pesimismo* (Scruton, 2010). El libro se dirige a pesimistas razonables, frente al buenismo según el cual todo el mundo es bueno por naturaleza y siempre hay algo y alguien que impide su realización y también contra vendedores de falsas esperanzas, entre los que podríamos incluir los promotores de la industria de la felicidad. Su uso en el texto explica que se “refiere a 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*” y, a partir de aquí, se explicaban estos conceptos, etc. (Pérez-Álvarez, 2012, p. 193).

La noción de “mala fe” (*mauvaise foi*), como se recordará, es un concepto introducido por Sartre (en *El ser y la nada*) para referirse a una especie de autoengaño, por el cual uno niega la libertad que tiene (la libertad es difícil de asumir por el vértigo, el miedo y la responsabilidad que implica) y, en su lugar, se comporta como un objeto inerte, “cosificado”, “irresponsable”, justificándose en que hace lo que puede o lo que *debe*. La referencia que se hace en el artículo a la mala-fe es la siguiente: “La desenvoltura con que la literatura de la PsiPos y de autoayuda hablan de la felici-

dad 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.” (Pérez-Álvarez, 2012, p. 198). Tengo para mí que la noción de mala-fe (mejor que autoengaño y disonancia cognitiva) es fundamental en psicología, para académicos, profesionales y clientes de terapia. Puestos a ello, frente a la basura de los libros de autoayuda para la felicidad, recomendaría *Cómo ser un existencialista* del filósofo británico Gary Cox (Cox, 2010).

La noción de “magia”, tomada de la antropología cultural (Frazer y demás), se refiere a la *magia simpática*, según la cual “lo semejante produce lo semejante”, para el caso, el pensamiento positivo como *atractor* de efectos positivos. Las tautologías que plagan la PsiPos vienen a confirmar esta noción. Sin ocultar el efecto llamativo que pudiera tener la expresión “magia simpática”, no carece de sentido temático por mor del argumento según el cual parece que hubiera una “simpatía” entre ser positivo e irte bien (la positividad como polo de atracción, etc.).

Finalmente, la noción de felicidad “despótica” la introduce el sociólogo francés Gilles Lipovetsky en su ensayo sobre la sociedad del hiperconsumo titulado *La felicidad paradójica* (Lipovetsky, 2007). Como dice este autor: “El derecho a la felicidad se ha transformado así en imperativo eufórico que crea vergüenza o malestar entre quienes se sienten excluidos de ella. En la época en que reina la “felicidad despótica”, los individuos ya no se limitan a ser desdichados, ahora se sienten culpables por no sentirse bien.” (Lipovetsky, 2007, p 323).

Todos estos conceptos, altamente académicos y que es mejor conocer que no conocer, lejos de impedir un debate racional, sitúan el posible debate en un plano más profundo o elevado, sin duda por encima y más allá, sea por caso, del Instituto Coca-Cola de la Felicidad.

2. *Apropiación de lo que ya se sabía*. Asimismo, quienes no supieran más de psicología que lo que dice la PsiPos, porque acaso se hubieran “reseteado” con su llegada o se dejen llevar por una primera impresión del, sin duda, excelente artículo de Carmelo Vázquez, pudieran pensar que todo lo bueno en Psicología empezó con la PsiPos. Así, se presenta a los psicólogos positivos como “colegas preocupados honestamente por entender mejor el bienestar humano” (Vázquez,



2013, p. 106). Bien, de acuerdo. ¿Pero qué hacían los psicólogos antes de la PsiPos o hacen los que no se adhieren a ella? ¿No estaban interesados en el bienestar humano? ¿Lo estaban, pero no honestamente?

La PsiPos parece, ahora, por la audacia de su auto-denominación como “positiva”, arrogarse todo lo que tiene que ver con lo positivo: emociones positivas, bienestar, crecimiento, cambios positivos tras la adversidad, crecimiento postraumático. En relación con el “crecimiento postraumático”, algo bien conocido de antes, Carmelo Vázquez aduce los trabajos de Tedeschi y Calhoun (2004) y Joseph y Butler (2010), sin duda pertinentes e importantes. Pero estos trabajos son anteriores a la PsiPos, provenientes de las décadas de 1980 y 1990. El propio término “crecimiento postraumático” data de 1995. [Como se recordará, la PsiPos fue fundada por Seligman en el año 2000, en el jardín de su casa, con su hija de 5 años, y lanzada cual “encíclica” papal, desde la presidencia de la American Psychological Association, a los efectos, el Vaticano de la psicología.]

Los fundamentos conceptuales y evidencia empírica del crecimiento postraumático, como dicen los propios autores, tienen su origen en la “corriente general de la psicología”, representando la PsiPos una “continuación de esta tradición” (Tedeschi y Calhoun, 2004, p. 3). A partir de aquí, los autores no se “sirven” de la PsiPos, entre otras cosas, porque su modelo ya fue propuesto en 1998. Antes bien, la PsiPos se “sirve” de este modelo. Otro tanto se puede decir de Joseph y Butler (2010), quienes reconocen, cómo no, el empuje que el “movimiento de los cambios positivos tras la adversidad” ha recibido de la PsiPos, pero que, por así decir, este movimiento no vive de ella ni está a sus expensas. La cuestión es que no porque algo sea “positivo” es propio de la PsiPos, ni deja de poder ser considerado fuera de ella. Más adelante, habrá ocasión, todavía, de citar otras “apropiaciones de la positividad” debidas a la psicología de siempre.

3. *Pesimismo positivo y pasión negativa.* La réplica de Carmelo Vázquez abandona por momentos la propia PsiPos, para adoptar el pesimismo como estrategia propia y negar la positividad que, por una vez, tiene el “enemigo”. Así, él mismo adopta el tono pesimista de las avispas a las que se les “chorrea” (“cabrea”) con chorros de aire en contra de su vuelo, de otra manera feliz, hacia las flores. En esta situación, las avispas cometen errores “cognitivos”, dicen los autores del estudio en que se basa esta clasificación de las

avisvas. La imagen de las “avisvas pesimistas” que Carmelo Vázquez trae a colación es oportuna y audaz. En la primera gran crítica de la PsiPos de Richard Lazarus, decía este autor, en vista de la respuesta que le dieron, que los psicólogos positivos reaccionaban como las avispas a las que se les remueve el nido (Lazarus, 2003). Y va a tener razón Lazarus. Lo cierto es que si algo caracteriza a esa cosa llamada ciencia es la crítica. En la perspectiva de mi crítica, no se puede por menos que celebrar que la PsiPos reconozca el pesimismo como mejor opción que el optimismo, siquiera en esta ocasión.

Por otro lado, se califican las críticas de pasionales, en este caso para descalificarlas. Como se dice, “los argumentos pasionales no debieran tener un lugar prominente en una discusión académica” (Vázquez, 2013, p. 91), siendo que más adelante se reivindica la pasión como una condición mejor que la normal, cuando se dice entonces que “necesitamos menos normalidad y más pasión” (p. 104). De hecho, la pasión está reconocida entre las fortalezas de la PsiPos, como algo que hace la vida más digna de ser vivida (Vallestrand y Verner-Filion, 2013). ¿No son la ciencia y la discusión académica *apasionantes*? ¿Y no sabe la gente valorar los argumentos por lo que dicen y el razonamiento que entrañan, cualquiera que sea la “pasión”? ¿Qué podríamos pensar, y no solo Descartes, del alma sin pasiones?

4. *Curiosa manera de situar enemigos y amigos.* No deja de ser también llamativo que a los autores que critican la PsiPos, citados en mi crítica, se les “califique” de alguna manera, como si eso desautorizara su crítica, un típico argumento *ad hominem*, como si sus razones estuvieran ya descalificadas por ser de quien son. Así, se “tildan” de “infatigables polemistas”, “filósofos foucaultianos”, “expertos en literatura”, “teóricos de la terapia psicológica”, “ensayistas” o “especialistas en pedagogía aristotélica”, dando a entender que no “saben” de PsiPos o no tienen por qué meterse en ella, como si ésta fuera un parque privado. Sin embargo, “esos” autores puede que estén en buena posición para valorar la PsiPos, precisamente, por la plataforma conceptual desde la que observan, con altura de miras.

El “polemista” es James Coyne, catedrático de psicología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pennsylvania e investigador en un Programa de Oncología Conductual. Coyne revisa los datos y evidencias de la PsiPos en el cáncer, “infatigablemente”



quizá por la persistencia en exagerar sus bondades, más allá de lo que permite la evidencia (Coyne, Tennen y Ranchor, 2010). A propósito de la crítica de Coyne, y en pro de la “ecuanimidad”, tiene razón Carmelo Vázquez en que habría que hacerse eco de la respuesta que le dieron (Vázquez, 2013, p. 99). Pero ese eco ya estaba hecho al citar en mi crítica la propia respuesta de Coyne (Coyne, Tennen y Ranchor, 2010), sin que nada haya cambiado. No por contestar, las cosas quedan “ecuanímes”. Por lo demás, es interesante seguir el Proyecto de Escepticismo Saludable de Coyne a favor de un papel crítico en el escrutinio de la psicología de la salud, sabido que la crítica es vital para la integridad y credibilidad de las ciencias de la salud, medicina y psicología (Coyne, 2010).

El “foucaultiano” es Sam Binkley, profesor de sociología en el Emerson College (Boston). Precisamente por estudiar *foucaultianamente* las raíces de la teoría e investigación sobre el bienestar psicológico, Binkley está en condiciones de poner de relieve la afinidad de la PsiPos con el programa neoliberal de gobernabilidad: cómo el discurso de la felicidad participa de la política neoliberal y del liberalismo avanzado de nuestros días (Binkley, 2011a; 2011b).

El “experto en literatura” es Eric Wilson, autor de un libro titulado *Contra la felicidad. En defensa de la melancolía*. Este libro es mejor no leerlo, si se quiere permanecer en el pensamiento único de la felicidad. La “teórica de la terapia” es Barbara Held, catedrática de Psicología de la Universidad de Nebraska, psicóloga teórica/filosófica y clínica. Quizá por “teórica” y por “terapeuta”, Held puede ver el “lado negativo de la psicología positiva” y la “tiranía” que ha llegado a ser en EEUU (Held 2002; 2004). La “ensayista” no es otra que Barbara Ehrenreich, investigadora científica y activista social, bióloga de formación, paciente de cáncer que se tropezó con la PsiPos que se aplica en ese ámbito y autora del imprescindible *Sonríe o muere* (Ehrenreich, 2011). Ella es también autora de *Una historia de la alegría* (Ehrenreich, 2008), que seguramente no perjudica para valorar la psicología positiva. El “especialista en pedagogía aristotélica” es Kristjan Kristjánsson, catedrático de Educación del Carácter y Ética de la Virtud de la Universidad de Birmingham. Gracias a que hace pie en Aristóteles, resitúa la felicidad más allá de la industria a la que ha dado lugar, en relación con las virtudes (Kristjánsson, 2012).

No parece que esta gente esté descalificada para opinar de la PsiPos, por razón de su formación, posición y plataforma conceptual. Antes bien, puede que sea muy importante lo que dicen.

5. *Vientos locales, en todas partes*. La réplica de Carmelo Vázquez trata de “pasar” las críticas de los “enemigos” de la PsiPos como “vientos locales”, sugiriendo algo así como que son cosas que ocurren aquí, en España, de parte de autores que ignoran no sólo lo que se lleva en el mundo, sino también la necesidad de integrar todo. ¿No saben lo buena que es la PsiPos, que no quiere más que el bienestar de la gente? ¿Qué es eso de criticar, no somos todos colegas? “Pero—como se dice en la réplica—los vientos locales no soplan en esta dirección de concordia y construcción.” (Vázquez, 2013, p. 106).

Dejando aparte que la crítica supone precisamente “cribar”, “discernir”, no mezclar ni integrar porque sí (la propia “criba” como aparato y acto da buena idea de lo que es criticar), las críticas a la PsiPos ocurren en todas partes. Otra cosa es que no se quiera que haya vientos en contra, como parece que tampoco les gusta a las avispas. Se acaban de citar más arriba críticas “enemigas”, de unos y otros lares (Coyne, Binkley, etc.). La propia revista de lanzamiento de la PsiPos, *American Psychologist*, publicó en 2012 un artículo que hace excusable la PsiPos, al tener que matizar todo con lo que se sabe de la psicología de toda la vida (McNulty y Fincham, 2012) y en 2013 otro, “demoledor”, del que se hablará más adelante.

Pero, puestos a hablar de “vientos locales”, la perspectiva de estos lares sur-europeos puede ser bien oportuna para percibir el “exotismo” de una psicología “típicamente americana”. Tanto el aspecto religioso de base, como el conchabamiento con el liberalismo consumista, convergentes en el individualismo “positivo” (Cabanas y Sánchez, 2012), son quizá más fácilmente percibidos desde “fuera”, que si uno está inmerso en la cultura donde la PsiPos tiene sus raíces y mayor florecimiento. Aunque bastaría estar al tanto de la historia de la psicología para no dejarse sorprender por las “novedades”, los aires que se respiran en otros lugares no perjudican, sino que pueden ser favorables, a la hora de valorar nuevas corrientes. En estos vientos locales, es de agradecer el análisis lúcido y adelantado de María Prieto-Ursúa en percibir la moda de la PsiPos cuando estaba en plena recepción (Prieto-Ursúa, 2006).



A continuación, se va a revisar la polarización de la psicología en positiva y negativa, tomando como piedra de toque los afectos.

### PERJUICIOS DE LOS AFECTOS POSITIVOS Y BENEFICIOS DE LOS NEGATIVOS

La distinción entre afectos positivos y negativos, por más que establecida y de sentido común, es engañosa. Aunque, en realidad, no tiene más sentido que el signo agradable/disconfortable, esta distinción introduce una dicotomía valorativa, que termina por prescribir unas emociones y proscribir otras. Bajo la tiranía de la actitud positiva, no sentirse feliz es poco menos que ser un fracasado. Sin embargo, todas las emociones, cualquiera que sea su agrado, son funcionales y por ello “positivas”. Así, los afectos negativos tienen efectos positivos, precisamente por la experiencia disconfortante que comportan. Sin miedo no se iría muy lejos en la vida y sin vergüenza no se sería persona. Por su parte, los afectos positivos no dejan, a pesar de todo, de comportar sus desventajas.

En el contexto dominado por la PsiPos, con su énfasis monomaniaco en los afectos positivos (felicidad, bienestar, satisfacción), no está demás señalar los perjuicios de sentirse demasiado bien y las paradojas de la felicidad y su lado oscuro, así como los beneficios del afecto negativo y de la tristeza, quién lo diría.

#### *Felices, pero acaso creídos, egoístas y tristes*

Demasiada felicidad puede empalagar y cuando menos interferir en la vida. Empalaga, seguramente, cuando eres “tan feliz” que ya no necesitas nada más y permaneces “apalancado” en estado de bienestar. La felicidad interfiere cuando lleva a uno a conductas de riesgo (aventuras mal calculadas, conducción temeraria, optimismo galopante, probar de todo). Una felicidad subida puede constituir una condición clínica de hipomanía o manía, caracterizada por un persistente estado de alegría y optimismo y ausencia relativa de afectos “negativos”, de manera que todo va sobre ruedas. Al igual que en la depresión, la manía implica rumia, en este caso, de pensamientos “positivos” del tipo lo bien que me siento y lo feliz que soy (Gruber, 2011a; 2011b). Pocos hay más felices que los pacientes bipolares en fase maníaca.

La felicidad no es apropiada y adaptativa en todo lugar y tiempo. Una persona alegre y jovial puede ser más lenta, confiada y creída (que una más miedosa o pesimista) en detectar amenazas potenciales y posibles en-

gaños. Los participantes en un experimento a los que se les ha inducido un estado de humor positivo, “feliz”, muestran una tendencia a aceptar la veracidad de las comunicaciones y menos capacidad para detectar el engaño que aquéllos que tenían un humor triste, los cuales eran más escépticos y hábiles en detectar mentiras (Forgas y East, 2008). No siempre se puede andar por ahí alegremente.

Cuando se trata de aprender algo nuevo, liberado de preconcepciones y estereotipos, los afectos positivos no son muy positivos para ello. Las personas felices—a las que se les ha inducido un estado afectivo positivo, eufórico—, parecen tener un estilo de conocimiento más *asimilador* a lo que ya saben y estereotipado, que *acomodaticio* a lo nuevo y atento a los detalles, diferente al estado afectivo negativo (Alter y Fogas, 2007; Forgas, 2011a; 2011b; Gruber, Mauss y Tamir, 2011). Asimismo, los felices son más propensos al “error fundamental de atribución”, consistente en sobreestimar las disposiciones y motivos personales internos a la hora de explicar las conductas observadas en los demás, en detrimento de motivos externos como el rol social, la situación y las circunstancias (Forgas, 1998). Los felices pueden ser un tanto *creídos*, ahora en el sentido de vanidosos, orgullosos y pagados de sí mismos, como para tener que aprender cosas nuevas que desafíen su seguridad.

La felicidad de uno no es necesariamente una bendición para los demás. Antes bien, el feliz tiende a ser egoísta, pensando en lo suyo, más que justo con los otros. La felicidad infinita predicada por el Dalai Lama seguramente se refiere al mundo imaginado por John Lennon, sin cielo, ni infierno, ni países, todos viviendo el momento, en paz perpetua. Los participantes en un estudio a los que se les indujo un estado de humor positivo, hacen los repartos del juego (en un paradigma de economía experimental) más en función de sus impulsos egoístas, que aquéllos en un estado de humor negativo, quienes ponen más atención a las normas de justicia (Tan y Forgas, 2010). Es como si, por ser feliz, te lo merecieras todo. En otro estudio, los individuos en estado de humor positivo mostraron niveles más bajos de cortesía, en comparación con aquéllos en un estado de humor negativo. Los individuos “felices” parecen ser más superficiales en valorar la situación, en contraste con los “pesimistas”, que parecen ser más juiciosos y toman en consideración más detalles. Mientras que los individuos con humor positivo parecen ir “sobrados”, sin tener que atender a los detalles, los individuos con humor negativo



son más cautos y están más atentos a los detalles, a las normas y a los usos apropiados en las interacciones (Morse y Afifi, 2013).

Cuando todo va bien, no hay problema con expresar emociones positivas. Pero cuando se tienen problemas, la exhibición de emociones positivas (cara sonriente y demás aparejos de felicidad) da a entender que todo está O.K, sin ser el caso y sin ser probablemente lo mejor que uno pudiera hacer. Si realmente las cosas no van bien, las emociones negativas, como el enfado, la indignación, la tristeza, el temor o la preocupación, pueden ser más positivas. Tampoco las cosas se arreglan con auto-afirmaciones positivas, tan socorridas como "yo puedo", "soy adorable", "valgo mucho", etc., las cuales puede que sean así o que no (con perdón). Como no es sorprendente, los estudios muestran que el auto-bombardeo con frases positivas va bien, o al menos no perjudica, a quienes ya tienen alta autoestima y ni lo necesitan, pero perjudica a quienes más necesitan que el fraseo fuera cierto, los cuales terminan por sentirse peor: más alejados del ideal (Wood, Perunovic y Lee, 2009).

El mayor mandamiento de nuestro tiempo parece ser la persecución de la felicidad. Los estadounidenses lo tienen como un derecho inalienable en la Declaración de Independencia: junto con la Vida y la Libertad, perseguir la Felicidad (*pursuit of Happiness*). Dejando por el momento el matiz de "perseguir", la búsqueda de la felicidad entraña paradojas y tiene su lado oscuro (Ford y Mauss, en prensa; Gruber, Mauss y Tamir, 2011).

Así, la búsqueda de la felicidad puede fácilmente traer los efectos contrarios como decepción, soledad y depresión. Un estudio correlacional mostró que la gente que más valora la felicidad, más probablemente siente menos bienestar, menos satisfacción con la vida y más depresión (Mauss, Tamir, Anderson y Savino, 2011). Otro estudio mostró igualmente que quienes más valoraban la felicidad eran también los que más soledad sentían cuando antes de ir a la cama valoraban el "evento más estresante" del día (Mauss, Savino, Anderson, Weisbuch, Tamir y Laudenslager, 2012). Asimismo, otro estudio mostró que quienes más esperaban pasarlo bien en Noche-Vieja, más probablemente estaban decepcionados en los días posteriores (estudio citado por Ford y Mauss, en prensa). Algo de esto puede ocurrir cada noche que sales a "ser feliz", en vez ir a pasarlo bien, sin más pretensiones ni representaciones.

Estudios experimentales muestran, asimismo, que la al-

ta valoración de la felicidad ("sentirme feliz es muy importante para mí") da lugar a menos felicidad y a más decepción, precisamente, en situaciones en las que la felicidad era de esperar por tratarse de un contexto emocional positivo. Estudios de este tipo consisten en promover en un grupo de participantes elegido al azar una valoración de la importancia de la felicidad, mediante, por ejemplo, la lectura de un artículo, en comparación con otro grupo que lee un texto que no tiene que ver con la felicidad. A continuación, la mitad de cada grupo ve una película que induce un estado emocional feliz o triste. Los participantes a los que se les indujo a valorar la importancia de la felicidad se sintieron menos felices y más decepcionados en el contexto emocional positivo, que los participantes en el grupo sin tocar el tema de la felicidad; en el contexto emocional negativo (la película que inducía tristeza) no hubo diferencias entre los grupos, probablemente, debido a que el propio contexto ya justificaba el estado emocional "triste", mientras que en el otro uno "tenía" que estar feliz (Mauss et al, 2011; Mauss et al, 2012).

La conclusión es que la valoración de la felicidad no está asociada precisamente a más felicidad, sino a menos bienestar y satisfacción y a más depresión. Para obtener los beneficios de la felicidad lo mejor que su puede hacer es no hacer nada por ella, sino ocuparse de la vida, que no es poco. Por su parte, la cuestión tampoco está en eliminar las emociones negativas, sino en aceptarlas de una manera positiva, como parte de la vida. Nada de esto es una receta para la felicidad, sino un mero recordatorio de que la vida es así: un río, con remansos, remolinos, cascadas, recodos, que ya se sabe dónde va a dar.

### **Ocho buenas cosas del afecto negativo**

*Don't worry, be happy*, no siempre es la mejor canción. Y si estás triste, no siempre es para preocuparse. *Don't worry, be sad* tiene también sus cosas buenas. Si el estado de felicidad puede traer consecuencias infelices, el estado de humor triste puede acarrear sus beneficios, al menos ocho (Forgas, 2013).

1. *Mejor memoria*. Dentro de la consabida vinculación entre afecto y memoria, el afecto negativo puede influir en que uno recuerde mejor lo que pasó. De acuerdo con lo dicho acerca del estilo más acomodativo a las circunstancias en el estado de humor negativo (triste), a diferencia del estilo más asimilativo a las preconcepciones en el humor positivo (feliz), los estudios encuentran, efectivamente, que el humor



negativo contribuye a un mejor recuerdo. Así, los testigos de un altercado, en un estudio experimental, que estaban tristes, presentaban menos distorsiones que los que estaban felices. El resultado refleja el conocido fenómeno de que la gente triste está más en sintonía con el entorno, mientras que la gente feliz parece ser más superficial (Forgas, 2013). Si la lucidez conduce al pesimismo, qué decir de dónde viene el optimismo.

2. *Juicios más precisos.* El humor negativo (a diferencia del positivo) influye en reducir primeras impresiones (efecto de primacía). Así, la gente con humor negativo hace juicios más matizados de los demás, de acuerdo con informaciones posteriores, sin quedarse con la primera impresión como suele ser el caso en quienes están con humor feliz (Forgas, 2013). En estudios de economía experimental, los participantes bajo humor triste toman decisiones más precisas y prudentes, que los felices, quienes fueron menos precisos, más arriesgados y tuvieron más pérdidas (estudios citados por Andrews y Thompson, 2009). No es casual, seguramente, que el inicio de la crisis, empezando por la quiebra del banco Lehman Brothers en 2007, estuviera presidida por el pensamiento positivo y el optimismo (Ehrenreich, 2011). El humor negativo y la depresión están, igualmente, asociados a toma de mejores decisiones en dilemas sociales, lo que se entiende que es debido a que muestran una conducta más dependiente-del-contexto y sopesan mejor costes y riesgos (Andrews y Thompson, 2009). Estudios citados por estos autores sugieren también que el análisis reflexivo en la depresión (diferente de rumias improductivas) puede mejorar el entendimiento de lo que le pasa a uno, facilitando así el esclarecimiento, el crecimiento y la recuperación.
3. *Menos credulidad.* Diversos experimentos muestran que, en general, el humor negativo tiene influencias beneficiosas en reducir la credulidad y aumentar el escepticismo a la hora de juzgar la posible certeza de rumores y "leyendas urbanas". El afecto negativo mejora la atención a los detalles y puede así mejorar la habilidad en detectar el engaño. Cuando participantes con humor inducido de felicidad o tristeza vieron en video el interrogatorio de una persona acusada de robo, los que tenían un humor negativo hacían más probablemente juicios de culpabilidad y eran significativamente mejores en detectar pistas falsas. Igualmente, los tristes eran menos propensos a aceptar expresiones faciales como genuinas, de acuerdo con

el estilo de procesamiento más atento y acomodativo asociado al humor negativo (Forgas, 2013).

4. *Reducción de estereotipos.* El humor negativo puede también reducir el uso implícito de estereotipos. En un experimento consistente en el juego "disparar/no-disparar", en el que el jugador hace de policía, cuya tarea es disparar a "tipos malos", que llevan armas, pero no a aquéllos que llevan latas de soda o un teléfono (en vez de un arma). La tarea se complicaba porque la mitad de los individuos (con armas, latas o teléfonos) llevaban un turbante musulmán, como posible inducción de estereotipo. Dentro de la tendencia general a disparar al individuo con turbante, el humor negativo reducía y el positivo aumentaba esta tendencia estereotipada (Forgas, 2013).
5. *Ventajas motivacionales.* La gente con humor triste es probablemente más persistente ante las tareas difíciles y menos propensa a adoptar estrategias autoexculpatorias de un eventual fracaso (*self-handicapping*), que la gente feliz que, como se dijo, es más conformista, a la baja (Forgas, 2013).
6. *Ventajas interpersonales.* Ya se dijo que los felices no son necesariamente una bendición para los demás, ya que parecen estar menos conectados con su audiencia. Por el contrario, los que tienen un humor negativo suelen ser más atentos y considerados (educados) a la hora, por ejemplo, de hacer preguntas y llevar una conversación (Forgas, 2013). Por su parte, la timidez de siempre fue un estilo favorable para establecer relaciones y así los tímidos solían caer mejor que los atrevidos, hasta que se inventó la fobia social que la patologizó (Lane, 2011) y se estableció el estilo extrovertido tipo escuela de negocios (Cain, 2012). De otro lado, el humor triste también puede ser positivo en suscitar atención y cuidado de los demás, mejor que ir por ahí de "guay", con lo que acaso tengas tres problemas: lo mal que realmente estás, la privación de la ayuda de los demás que quizá necesitas (pero como te ven "tan bien") y la incongruencia entre como estás y como te muestras (propicia de decepción, soledad y depresión).
7. *Mayor justicia.* Si, como se dijo, el humor feliz promueve el egoísmo ("yo me lo merezco"), el humor triste promueve la justicia (equidad), empezando por un reparto más equitativo en juegos como los usados en economía experimental. De nuevo, los resultados muestran que el afecto negativo puede aumentar la preocupación por los otros y la equidad (Forgas, 2013).



8. *Persuasión más efectiva.* La mayor atención a los aspectos contextuales puede que esté en la base de la mayor calidad de los mensajes persuasivos que parecen tener las personas en un estado de humor triste, respecto de aquellas en un estado feliz. Cuando a los participantes felices y tristes se les pidió, en un experimento, que escribieran argumentos persuasivos a favor o en contra de temas controvertidos, los que tenían un humor negativo producían más argumentos persuasivos y de mayor calidad, que los que estaban felices (Forgas, 2013).

Como concluye Forgas, “los hallazgos están en marcado contraste con el énfasis unilateral en los beneficios del afecto positivo de la reciente literatura científica así como en la cultura popular.” (Forgas, 2013, p. 230). El afecto positivo no siempre es beneficioso ni deseable y, por su parte, el negativo no siempre es perjudicial, sino beneficioso y deseable en muchas situaciones y aspectos.

Con todo, la cuestión no era defender los afectos negativos frente a los positivos. Se ha utilizado esta polarización (afectos positivos perjudiciales y negativos beneficiosos) en aras del argumento, tratando de mostrar que la positividad que enfatiza la PsiPos es insostenible. La PsiPos conoce y reconoce, ahora, en buena medida gracias a las críticas recibidas, lo negativos que pueden ser los afectos positivos y lo positivos que pueden ser los negativos, según todo es contextual y nada es lineal. La PsiPos asume la positividad de la psicología tradicional y, por su parte, ésta parece ahora más interesada en la positividad.

Siendo así, y de acuerdo con Carmelo Vázquez, “un buen destino de la PsiPos sería su disolución en la corriente principal de la Psicología” (Vázquez, 2013, p. 106). Este “escepticismo” acerca de la entidad de la PsiPos ya lo profesaba Carmelo Vázquez en 2006, lo que sea dicho a favor de su preclara idea y coherencia intelectual. Como decía entonces, “lo que ahora tiene de “movimiento” o, si se quiere, de moda, acabará disolviéndose sin más estridencias dentro del quehacer de la Psicología. [...], el escenario más verosímil es que lo que ahora llamamos Psicología Positiva estará perfectamente integrada en el quehacer cotidiano de las próximas generaciones de psicólogos y el análisis y medida del bienestar, de las emociones positivas, o de las mejoras efectivas en la vida de la gente que tienen nuestras intervenciones será el modo incuestionado de hacer las cosas. [...] no tiene gran interés la discusión de si la Psicología Positiva pretende ser un nuevo enfoque de la Psicología. [...] no se trata de crear otra variante polarizada de la Psicología

sino de tener en cuenta, promover e investigar aquellos aspectos relacionados con el bienestar y la felicidad humana, incluso para iluminar lo que es el sufrimiento psicológico” (Vázquez, 2006, p. 2).

Para disolverse en la corriente principal de la Psicología, bien se podría decir, como en la película *Horizontes lejanos*: “Nunca debiéramos haber abandonado el Mississippi”.

Pese a todo, ahí está la PsiPos, con sus sociedades, congresos, revistas especializadas, replicas y defensas vigorosas y hasta escépticos del movimiento convertidos en líderes. ¿Será porque hay, en verdad, una ciencia o será, en realidad, un “efecto Quesalid”?

### ¿QUÉ SABE LA PSICOLOGÍA POSITIVA DE LA FELICIDAD?

La felicidad es el santo y seña de la PsiPos. Aunque no es el único tema de su interés porque la PsiPos también se interesa en las fortalezas del carácter, la *resiliencia*, la significación, el propósito, el compromiso y las buenas relaciones (Park, Peterson y Sun, 2013, p. 12), la felicidad es el centro de gravedad de todos estos temas, como se ve en la página siguiente, donde los autores la vuelven a invocar para concluir que todos ellos construyen la felicidad (p. 13).

La PsiPos aduce muchos beneficios derivados de la felicidad, se arroga un conocimiento científico de ella (no común) y nos dice también cómo conseguirla. “En contraste con la noción común de que felicidad es el resultado de las cosas buenas que nos ocurren en la vida, los resultados de las investigaciones experimentales y longitudinales demuestran que emociones positivas como la felicidad y la satisfacción general con la vida conducen realmente a mayores éxitos académicos y profesionales, mejores matrimonios, buenas relaciones, mejor salud mental y física, así como mayor longevidad y resiliencia.” (Park, Peterson y Sun, 2013, p. 13).

La verdad, resulta delicado situarse como crítico de la PsiPos, por lo que pueda sugerir de que uno no está a favor de la positividad y del bienestar de la gente. [Para tranquilidad de hapiólogos y esperando amabilidad de su parte, sabido que la amabilidad es un ejercicio de psicología positiva, me permito decir que mis críticas a la PsiPos fueron escritas, básicamente, en el bienestar de las vacaciones en las terrazas Oviedo, la Costa Brava e Isla Canela. Nada hace indicar que en otro contexto las críticas fueran más positivas.] Una crítica de la felicidad no supone que uno esté defendiendo lo contrario: que la felicidad es mala cosa (aunque quizá haya cosas mejo-



res que hacer en la vida que perseguirla), que no se pueda estudiar (de hecho se viene estudiando desde hace 25 siglos) y no se deba procurar (aunque todo parece indicar que, por el momento, los mayores beneficiarios son los autores de los libros sobre cómo conseguirla).

Con todo, veamos lo que sabe la PsiPos de la felicidad. Para verlo, se van a tomar las investigaciones de mayor perfil científico como son, probablemente, las del grupo de Sonja Lyubomirsky, de la Universidad de California, autora del libro *La ciencia de la felicidad*, y Barbara Fredrickson, de la Universidad de Carolina del Norte, autora también de un libro popular sobre la *Positividad*. La propia Lyubomirsky y colaboradores nos ofrecen un trabajo titulado “¿Qué sabe la ciencia psicológica acerca de conseguir la felicidad?” (Nelson, Kurtz y Lyubomirsky, en prensa), de acuerdo con un *modelo de actividad-positiva* (Lyubomirsky y Layous, 2013). Por su parte, Fredrickson ofrece una teoría matemáticamente fundada de la positividad conocida como *teoría de la extensión-y-construcción* (Fredrickson y Losada, 2005). No obstante, antes de revisar estas teorías, se va a establecer la posición del argumento en relación con la evidencia empírica de la PsiPos.

#### **Cuatro cosas sobre la evidencia empírica de la PsiPos**

1ª) Faltaría más que los aspectos “positivos” de la vida no fueran positivos, siquiera por definición. Hablando de bienestar, sin duda, bien es mejor que mal y positivo mejor que negativo. El sempiterno y ubicuo placebo, literalmente algo positivo que “agradará”, puede que sea lo que de positivo tenga la PsiPos: un gran placebo, consistente en decir cosas positivas agradables, que siempre *placerán* más que decir las contrarias. Cuando los ejercicios de PsiPos se comparan con ejercicios-placebo esmerados (no-desaliñados, dispuestos para ganar la intervención que se estudia), sus resultados son indistinguibles (Mongrain y Anselmo-Mattews, 2012). De manera que o bien la PsiPos es Placebo—sin diferenciarse de él—, o bien el Placebo es PsiPos—cuando funciona tan bien como ella. El propio Carmelo Vázquez parece inclinarse por esta segunda variante, cuando dice que “la intervención placebo es también una intervención positiva no controlada” (Vázquez, 2013, p. 103).

Sin dejar de percibir aquí un caso más de apropiación de lo positivo como cosa de PsiPos, esta “apropiación” revela, *malgré lui*, que la PsiPos viene a ser, entonces, placebo “controlado” o “domestica-

do”. Puesto que la intervención positiva es indistinguible del placebo, decir ahora que el placebo es también intervención positiva (cuando mejor funciona) deja, en todo caso, a la PsiPos en el terreno del placebo: PsiPos “silvestre” cuando el placebo no está “controlado” y PsiPos “científica” (suponemos) cuando el placebo resulta domesticado en estudios controlados y explicado *ex post facto*.

- 2ª) Los datos de la PsiPos no dejan de ser, en buena medida, tautológicos, por más que se presenten con todos los *hábitos* científicos (métodos, estadísticas, modelos, teorías). No se trata sólo de correlaciones de lo mismo con, más o menos, lo mismo (bienestar, satisfacción, emociones positivas), sino también de intervenciones donde el resultado valorado (por ejemplo, bienestar) es, prácticamente, la propia intervención (por ejemplo, saborear recuerdos positivos). Al final, encuentras lo que metes. Si sigues una dieta rica en fructosa no debería resultar extraño encontrar una elevación glucémica en sangre. Los metaanálisis de los que dispone la PsiPos (Bolier et al, 2013; Vázquez, 2013), de por sí, no hacen más científica ni eficaz a una disciplina. La parapsicología también se vale de ellos (Radin, 2006). Todo depende de lo que metas y *mezcles*. Las intervenciones de PsiPos sobre las que se aplica metaanálisis no se caracterizan precisamente por ser muy exigentes: además de tautológicas, los grupos de control no son muy desafiantes (y cuando lo son, la intervención-placebo es como la intervención positiva).
- 3ª) Apropiación de lo positivo: pareciera que todo lo que trae bienestar, satisfacción, florecimiento, fuera cosa de la PsiPos, según lo aducen como evidencia y lo apuntan a su cuenta. Ya se ha citado el crecimiento postraumático. Otro tanto pasa con la activación conductual, referida ahora como evidencia de la PsiPos (Bolier et al, 2013; Mazzucchelli, Kane y Rees, 2010; Vázquez, 2013), siendo que data de la década de los 70 del siglo pasado. El hecho de que exista una “intervención disponible y atractiva para promover el bienestar” no quiere decir que se deba a la PsiPos ni se explique por ella. Lo mismo ocurre en relación con la flexibilidad psicológica y la aceptación (por lo demás nada nuevas) sobre las que se fundamenta la terapia de aceptación y compromiso (ACT), las cuales parecen ahora propias de la PsiPos (Biswas-Diener y Kashdan, 2013). Una confrontación de las terapias contextuales con la PsiPos puede verse en Pérez-Álvarez (2014, cap. 8).



La curiosidad es otra “cosa positiva” que parece haber descubierto la PsiPos, mostrando que quienes sienten curiosidad en un día dado experimentan también más satisfacción con su vida (Biswas-Diener y Kashdan, 2013). La PsiPos no repara en que la curiosidad está en el origen de la filosofía (según Aristóteles), seguramente porque la curiosidad a la que se refiere es más turística y de ocio (salto de trampolines y así) que filosófica (de *sapere aude* o atreverse a pensar). Como quiera que fuera, lo que tiene de “positivo” la curiosidad no se descubre ahora con la PsiPos. La amistad es otra buena cosa que contribuye a la buena vida psicológica (Biswas-Diener y Kashdan, 2013; Park, Peterson y Sun, 2013). Epicuro, con su filosofía de la amistad, se habría adelantado por unos siglos a la PsiPos, como también Séneca. Y lo que faltaba, los efectos positivos de la depresión y de los afectos negativos son también asumidos ahora como propios de la PsiPos (Biswas-Diener y Kashdan, 2013).

Por apropiados que son estos datos para el sustento de la PsiPos, amén de consabidos, no es para que se los apropie, como si se debieran a sus descubrimientos. Como se dijo, la PsiPos termina por descubrir lo que ya se sabía.

4<sup>ª</sup>) Después de todo, los ejercicios de la PsiPos no pueden menos que parecer triviales y exóticos a un observador foráneo, a poco que se atreva a pensar. Quizá en el contexto americano estadounidense “técnicas” como sentirse agradecido al final del día (*counting blessings*), escribir cartas de gratitud, saborear las cosas buenas que nos han ocurrido o practicar el optimismo, encajen en la cultura de la gente, sin percibir su simplicidad y exotismo. La virtud de la simplicidad (Lyubomirsky y Layous, 2013), ronda aquí la simpleza. Va a resultar ahora, después de 25 siglos, que la clave de la felicidad está en 2 o 3 técnicas como las señaladas. “¡Válgame Dios!”, exclamaría Sancho, ver gigantes aquí.

¿El agradecimiento es ahora una versión “científica” de la otrora oración “te agradecemos, Señor, los alimentos recibidos...?” Quien tenga un problema real o incluso ande buscando la felicidad ¿qué pensará de “saborear” recuerdos o eventos cotidianos, si piensa un poco? ¿Qué pensarían la maestra de primaria o aquel municipal si recibieran una carta de agradecimiento por algo y de alguien que ni recuerdan? La práctica del optimismo, como si el optimismo se pudiera practicar así, de pronto, suena a

chiste, como aquél del Papa en el que, viendo niños famélicos, pregunta por qué están así y le dicen porque no comen. Entonces, el Papa les dice a los niños ¡hay que comer! ¡Hay que ser optimistas! Como si, de pronto, uno pudiera empezar a practicar el optimismo, sin haber hecho un máster en una escuela de negocios, pudiendo ser en la Harvard Business School, de donde viene esta moda del estilo extrovertido (Cain, 2012).

Puesto que los datos y las técnicas no tienen sentido sino en el contexto de las teorías, echemos entonces un vistazo a las teorías señaladas de Lyubomirsky y Fredrickson, probablemente, las mejores disponibles, como se dijo.

### **Modelo de la actividad-positiva**

El *modelo de la actividad-positiva* (*positive-activity model*) de Lyubomirsky y colaboradores fue desarrollado para entender las variables mediadoras que explican o expliquen cómo y por qué funcionan las actividades positivas en mejorar la felicidad (Layous y Lyubomirsky, en prensa; Lyubomirsky y Layous, 2013; Nelson, Kurtz y Lyubomirsky, en prensa). Las actividades positivas son del tipo de las siguientes: además de las señaladas (agradecimiento, cartas de gratitud, saboreo y optimismo), actos de amabilidad, afirmación de los valores más importantes de uno, uso de fortalezas, práctica de la autocompasión y meditación sobre sentimientos positivos. La felicidad se define como bienestar subjetivo afectivo (experiencia de emociones positivas) y cognitivo (satisfacción con la vida de uno).

Lo que el modelo de actividad positiva trata de explicar son los mecanismos de cómo y por qué las actividades positivas aumentan el bienestar. Asimismo, trata de identificar las variables moduladoras que mejor ajustan las actividades con las personas. El modelo propone, y confirma, ¡atención!, “que las actividades positivas dan surgimiento a mayores emociones positivas, pensamientos positivos, conductas positivas y satisfacción de necesidades básicas, las cuales, a su vez, fomentan la felicidad. En otras palabras—continúan los autores—, del mismo modo que niveles elevados de Vitamina C explican cómo y por qué comer fruta cítrica reduce el escorbuto, nuestro modelo establece que más emociones positivas, pensamientos positivos, conductas positivas y satisfacción de necesidades explican cómo y por qué la realización de actividades positivas conduce a mayor felicidad.” En las conclusiones, los autores terminan diciendo: “En relativamente poco tiempo, la



ciencia psicológica ha hecho grandes avances en el entendimiento de cómo la gente puede alcanzar la felicidad. Utilizando alguna de las más efectivas metodologías disponibles, los investigadores han encontrado que la felicidad se puede lograr vía simple, con actividades rentables, no estigmatizantes, dirigidas por uno mismo, tales como escribir cartas de gratitud o mantener un optimismo diario." (Nelson, Kurtz y Lyubomirsky, en prensa). Como concluyen en otro lugar: "Un cuerpo creciente de evidencia está mostrando que estrategias incrementadoras-de-felicidad promueven aumentos de bienestar." (Layous y Lyubomirsky, en prensa).

Conclusiones triviales y tautológicas se encuentran en otros importantes autores de la PsiPos, igualmente, con un marcado perfil científico. Así, Park, Peterson y Sun dicen: "Quizá el hallazgo más consistente de la psicología positiva es que las relaciones buenas con otras personas—amigos, familiares y compañeros de trabajo—son el factor que contribuye de manera más importante a la buena vida psicológica. Cabe indicar que los aspectos que muestran correlaciones más fuertes con la felicidad son de naturaleza social: por ejemplo, la extraversión, el apoyo social, el número de amigos, las actividades de ocio, el matrimonio y el empleo (pero no los ingresos) [...] Las buenas relaciones proporcionan apoyo emocional e instrumental en momentos de estrés y desafío, pero también proporcionan un sentido de conexión y la oportunidad de celebrar las cosas buenas de la vida." (Park, Peterson y Sun, 2013, p. 15).

¡Impresionante y admirable! Pero, si uno no actúa de mala-fe (dejándose engañar ingenua o interesadamente) o no es un optimista sin escrúpulos (sumido en el bienismo), no puede por menos que quedar *pasmado* ante semejantes hallazgos: auténticas trivialidades infalibles. Otra posibilidad es haber dejado de pensar, como sugieren Fernández-Ríos y Novo (2012). Mejor que la imagen de la fruta cítrica y el escorbuto, iría la de la fructosa: a más glucosa, más glucemia.

En vistas de los mecanismos hallados (triviales tautológicas), no es de esperar gran cosa de las variables moduladoras. La verdad, no parecen ser sino calderilla científica: si la variedad o la rutina de las actividades positivas es mejor para la felicidad (la variedad parece que mejor), qué dosis de actividades es la más adecuada (al parecer el recuento de agradecimientos es mejor una vez por semana que tres), la proporción mejor entre emociones positivas y negativas (si 3 a 1 o otra tasa), el ajuste de las actividades con las personas (trato social

para extrovertidos y actividades reflexivas para introvertidos) y así (Layous y Lyubomirsky, en prensa; Nelson, Kurtz y Lyubomirsky, en prensa).

Con todo, lo cierto es que la investigación de procesos y "mecanismos" puede dar trabajo para ocupar las vidas y *vitae* de investigadores. Como concluyen los autores: "Estudios futuros deben continuar investigando cómo y por qué actividades positivas particulares funcionan en aumentar la felicidad y se deberían continuar llevando a cabo estudios controlados para entender el papel causal de factores o mecanismos potenciales." (Nelson, Kurtz y Lyubomirsky, en prensa). Son de esperar numerosas aportaciones, al propio *currículum vitae*.

### **Teoría de la extensión-y-construcción**

La teoría de la extensión y construcción (*broaden-and-build theory*) de Barbara Fredrickson, cuya formulación más compleja incluye una *ratio de positividad* (Fredrickson y Losada, 2005), representa probablemente el modelo más complejo del florecimiento humano. En comparación con aquella ecuación espurea que repartía la felicidad en porcentajes (50% genético, 10% circunstancias y 40% actividades), la *ratio de positividad* se presenta como una ecuación matemática empíricamente fundada. En esta perspectiva, la felicidad se ofrece como una espiral autopropulsada a partir de un "encendido" emocional positivo o pequeños encendidos iniciales.

El aspecto más relevante de la teoría es una distinción, en la perspectiva evolucionista, de las emociones positivas y negativas, por el alcance de sus efectos. Mientras que las emociones negativas *reducen* las urgencias conductuales a acciones específicas de sobrevivencia (como lucha o huida), las positivas *expanden* el rango de pensamientos y acciones (exploración, juego), facilitando la generatividad y la flexibilidad conductual. En contraste con las emociones negativas, siempre según esta teoría, que serían directas e inmediatas, los beneficios de las emociones positivas se propagan indirectamente y a largo plazo. "Aunque el afecto positivo sea transitorio, los recursos personales reclutados a través de momentos de positividad son duraderos. Como estos recursos se acumulan, funcionan como reservas que pueden servir al manejo futuro de amenazas e incrementar ventajas para la sobrevivencia. Así, las experiencias de afecto positivo, aunque fugaces, pueden encender procesos dinámicos con repercusiones sucesivas para el crecimiento y la sobrevivencia" (Fredrickson y Losada, 2005, p. 679).

Si las perspectivas tradicionales sostienen que el afecto positivo marca la salud y el bienestar *actual*, la teoría de



la extensión-y-construcción va más allá y sugiere que el afecto positivo también produce salud y bienestar en el futuro. Varios estudios habrían mostrado que afectos positivos medidos en un momento inicial predicen aumentos de bienestar unas semanas después (como mucha gente habrá comprobado después de unas vacaciones). “Esta evidencia—dicen Fredrickson y Losada—motiva nuestra predicción de que el afecto positivo es un ingrediente crucial para el florecimiento de la salud mental” (Fredrickson y Losada, 2005, p. 679). En esta línea, sugieren una especie de “efecto mariposa” o dependencia de las condiciones iniciales consistente en un florecimiento en espiral a partir de pequeños momentos felices.

A este supuesto efecto mariposa de los afectos positivos, los autores aplican las ecuaciones diferenciales de la dinámica de fluidos (“ecuaciones de Lorenz”) para describir los cambios emocionales a lo largo del tiempo. A partir de datos previos de dos estudios del psicólogo chileno Marcial Losada, en los que había aplicado el modelo dinámico no-lineal al funcionamiento de equipos de alto rendimiento, se mostraba que altos niveles de positividad estaban ligados a 1) repertorios conductuales más amplios, 2) mayor flexibilidad y resistencia ante la adversidad y 3) funcionamiento óptimo (Fredrickson y Losada, 2005, p. 682). De la ecuación diferencial de los cambios emocionales en el tiempo deriva la célebre *ratio de positividad* de 2.9013, con la precisión de cinco dígitos, según la cual, y redondeando, 3 experiencias de afecto positivo por una de negativo sería la proporción óptima mínima para una espiral de florecimiento. Como la positividad no tiene un crecimiento lineal (demasiada positividad no es buena) hay también un punto máximo a partir del cual la “dinámica compleja del florecimiento” se desintegra y en vez de florecimiento hay languidecimiento. Concretamente, el languidecimiento empieza en la *ratio de positividad* de 11.6346 (Fredrickson y Losada, 2005, p. 684).

Esta “ley” se daría en todos los niveles: individual, de pareja y en equipos. Como dicen los autores: “Nuestro descubrimiento de la *ratio de positividad* crítica de 2.9 puede representar un gran avance” (p. 685). La *ratio de positividad* podría ser el descubrimiento del siglo y un hallazgo único en las ciencias humanas, si no fuera, como resulta al final, que carece enteramente de fundamento. La *ratio de positividad*, a pesar de ser ampliamente citada (si bien Carmelo Vázquez no hace hincapié en ella, lo que sugiere prudencia de su parte) y de su sospechosa precisión, no ha sido revisada críticamente, hasta ahora.

Pero, ahora, el psicólogo británico Nicholas Brown y dos coautores, entre ellos el físico Allan Sokal, han publicado un artículo demoledor de la *ratio de positividad*, en la misma revista (Brown, Sokal y Friedman, 2013). [Como se recordará, Sokal es célebre por aquel artículo de 1996 en el que parodiaba la teorización postmoderna a la moda entonces y que, sin embargo, fue publicado en una importante revista de estudios culturales sin que repararan en que, como él mismo explicó, era «un fárrago de jerga postmodernista, reseñas aduladoras, citas grandilocuentes fuera de contexto, y un rotundo sinsentido, apoyado en las citas más necias que había podido encontrar sobre matemáticas y física, formuladas por académicos en Humanidades genéricamente llamados ‘postmodernos’». Sokal es también coautor (con Jean Bricmont) del libro oportunamente titulado “Imposturas intelectuales”.] Lo malo de las imposturas intelectuales es que una revista seria puede publicar “chorradas” tan bien escritas como falaces y tan aparentes como huecas. Lo bueno es que, gracias a la crítica, el conocimiento se corrige y puede progresar sin falsas armonías y construcciones espureas. La ciencia no es cosa de “concordia” y “construcciones” yuxtapuestas, lo que está bien para las asociaciones de vecinos y los campamentos, donde unos acampan junto a otros.

Brown, Sokal y Friedman demuestran (no opinan) que la aplicación de las ecuaciones de Lorenz para modelar la evolución en el tiempo de las emociones humanas carece totalmente de justificación y aparte estarían todavía los errores conceptuales y matemáticos de la aplicación concreta que hacen Fredrickson y Losada (Brown, Sokal y Friedman, 2013, p. 2). Los autores establecen cinco condiciones que debe reunir la aplicación de ecuaciones diferenciales a sistemas naturales y sociales, ninguna de las cuales estaría cumplida ni en los trabajos originales de Losada ni en el citado de Fredrickson y Losada (2005). Lo que hay en los trabajos de Losada, de acuerdo con Brown, Sokal y Friedman, es una abundancia de fórmulas matemáticas, cuya única función, dicen, es crear, sin justificación, una ecuación que pretende describir una relación entre la razón de Positividad y Negatividad que, curiosamente, proporciona un buen encaje de los datos (Brown, Sokal y Friedman, 2013, p. 10). Pero, aun si los trabajos previos fueran correctos (que no lo son), la derivación que hacen Fredrickson y Losada (2005) de una *ratio de positividad* crítica mínima es “totalmente arbitraria”, “no más que un artefacto” (Brown, Sokal y Friedman, 2013, páginas 11 y 12). La



cuestión no es que sea otra cifra, distinta de 2.9013, sino la gratuidad de cualquier valor que fuera.

El caso es que no hay nada inherentemente implausible en la idea de que la gente con una tasa más alta de emociones positivas que negativas pueda estar mejor. Sin embargo, la idea de que la gente con una positividad por encima de cierta cifra está significativamente mejor que aquella por debajo, "simplemente porque este número haya cruzado alguna línea mágica, no se sostiene en nada" (Brown, Sokal y Friedman, 2013, p. 12). La aparente credibilidad de la aplicación de ecuaciones diferenciales abstraídas del dominio de las ciencias naturales para describir interacciones humanas parece estar justificada, más que nada, por la similitud *lingüística* entre elementos del vocabulario técnico de la dinámica de fluidos y las metáforas utilizadas en la descripción de la dinámica de las interacciones humanas ("encendido" emocional, "efecto mariposa").

Análisis críticos como el de Brown, Sokal y Friedman deben ahorrarse mucho trabajo futuro dedicado a dilucidar si la pretendida *ratio de positividad* es 3 a 1 u 8 de 10 (Nelson, Kurtz y Lyubomirsky, en prensa) y dejar de embaucar a la gente con falsas medidas, como no se priva la propia Fredrickson en su libro popular: *Positivity: top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life* (Fredrickson, 2009). Lo que desprestigia a la psicología son fórmulas y formulaciones pseudocientíficas como éstas que se encuentran en la ciencia de la felicidad y para el caso en la PsiPos, no las críticas.

La revista, *American Psychologist*, en el que aparece el trabajo crítico, *tritador*, de Brown, Sokal y Friedman, brindó, como es propio, a los autores concernidos la oportunidad de defender su teoría. Mientras que Losada no ha respondido, por el momento, Fredrickson ha reconocido el fiasco y trata de salvar, según su imagen, el "niño" (la idea de positividad), sin que sea arrojado con el agua "sucia" de la palangana (ecuaciones matemáticas impropriamente aplicadas) (Fredrickson, 2013). La pretendida *ratio de positividad* se convierte ahora en afirmaciones heurísticas tales como "más alto es mejor, dentro de límites" (Fredrickson, 2013, p. 7). La autora sigue defendiendo, como es de esperar, su teoría de la *potenciación positiva*, según la cual, las emociones positivas proporcionan beneficios (p. 3), para decir después que todo depende del contexto y de la "dosis" (p. 7). La verdad, es que para concluir esto no se necesitaban ecuaciones matemáticas, ni siquiera una teoría con nombre propio.

Para calibrar las hipótesis y hallazgos de la PsiPos bastaría con preguntar a la gente, sea por caso, un taxista.

Los psicólogos positivos mejor irían, de vez en cuando, en taxi a sus centros de investigación y preguntan al taxista (a varios para más seguridad) acerca de sus "hipótesis", si estar bien es mejor que estar mal, si los afectos "positivos", las relaciones "positivas" y una vida "positiva" están más relacionadas con lo "negativo" o con lo "positivo", etc.

### **Possible "efecto Quesalid"**

No parece que haya ciencia a la vista y la evidencia empírica es como es. Los propios líderes de la PsiPos son escépticos acerca de su entidad y, sin embargo, líderes. ¿Qué puede estar pasando? Nos queda el "efecto Quesalid". Como se recordará, según nos cuenta Lévi-Strauss (en *Antropología estructural*), Quesalid era un chamán "involuntario" que vivió a principios del siglo XX en Vancouver (Canadá). Empezó a interesarse en el chamanismo siendo escéptico de su funcionamiento. Entró en la "escuela de chamanes" y aprendió las "técnicas". Para su sorpresa, aquello funcionaba y la gente no dejaba de buscar su ayuda. Al final, fue el gran chamán de la tribu. Ahora, ya se debe al éxito, le va bien y tiene que defender su "ciencia". Es como si uno terminara por capitanear un barco por ahí cuando nunca debiera haber abandonado el Mississippi.

### **LA FELICIDAD, UN MacGuffin PARA LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

De las secciones precedentes resultan dos grandes conclusiones. Una es que la positividad carece de sentido como para dar base a una psicología de su signo. Tan negativos pueden ser los afectos positivos, como positivos los negativos. La otra gran conclusión es que el supuesto saber científico de la PsiPos no es, en realidad, nada que no se supiera. Siendo así, ¿cómo es, entonces, que la PsiPos es tan *boyante*?, con tanto éxito, fortuna y felicidad creciente. Quizá sea porque también es *boyante* en el sentido que se dice de un buque que por llevar carga ligera no cala hondo. Y quizá sea esto, precisamente, lo que la mantiene en la cresta de la hola, tan de moda como superficial.

Se viene hablando de felicidad como si fuera una idea clara y distinta. Pero, lo cierto, es que no se sabe qué es la felicidad, según para cual es algo distinto y ni siquiera lo mismo a lo largo del tiempo. Aunque la PsiPos define operativamente la felicidad como bienestar subjetivo y satisfacción con la vida, ello no hace sino desplazar la cuestión a lo que sea el bienestar. Para el caso, estamos en lo mismo.



Toda disciplina que quiera presentarse como “ciencia de la felicidad”, debe plantear cuestiones de más calado. Y no por plantearlas, lo que sea la felicidad queda necesariamente acotado como “objeto de una ciencia”, porque puede ser que, parafraseando a San Juan de la Cruz, “ni baste la ciencia humana para saberla entender” (*Subida del Monte Carmelo*). Pero así, al menos, el estudio de la felicidad no sería tan superficial. No bastaría con subir al Monte Carmelo y tener allí una “unión divina”, para el caso, una concordia de unos conocimientos con otros, poniendo en “comunión” todo lo que se ha encontrado. Más que eso, sería necesario subir a los Picos de Europa de la filosofía y plantear con altura las cuestiones conceptuales y filosóficas que, se quiera o no, implican el estudio de la felicidad (Pérez Álvarez, 2012). Por lo que aquí cabe hacer, se van a plantear dos grandes cuestiones de fondo. Aun siendo discutibles, como son, permítase únicamente su planteamiento, por fijar el argumento y acordar los desacuerdos. Las dos cuestiones tienen la misma entrada: la *improcedencia de la felicidad* como:

- ✓ principio de la vida y
- ✓ objeto científico.

### **La improcedencia de la felicidad como principio de la vida**

1º) No se sabe qué es la felicidad. La felicidad no es un término categoremático, que diga algo por sí mismo, sino vacío, *sincategoremático*, a expensas de determinarse con diversos contenidos y valores, a veces contrapuestos entre sí. “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.” (Pérez Álvarez, 2012, p. 198). Como dice Aristóteles, aun para una misma persona, la felicidad será la salud si está enferma, la riqueza cuando es pobre y así. Todos quieren la felicidad, dice Séneca, pero al buscarla, andan a tientas. Lo que pudieran tener en común los distintos contenidos y valores es un *sentimiento de bienestar subjetivo*. Pero es como decir nada, porque puede ser cualquier cosa, para empezar, lo que tú digas. Así, un estudio señala hasta 17 tipos de bienestar subjetivo (Diener y Chan, 2011, p. 26).

2º) Lo que sea la felicidad es inseparable de las actividades y contextos, más allá del “momento” subjetivo. La experiencia de bienestar subjetivo está intercalada en el curso de las actividades y contingencias que forman parte de lo que hacemos y nos

pasa, al hilo de las circunstancias de la vida. La preponderancia que el bienestar *subjetivo* cobra hoy sobre todas las cosas, responde más a una condición moderna, entendible en términos históricos (utilitarismo, consumismo, etc.), que a su naturaleza intrínseca, definible y objetivable por sí misma.

3º) La felicidad no es un fenómeno universal. “El ser humano—decía Nietzsche—no aspira a la felicidad; sólo el inglés hace eso”, teniendo a la vista seguramente el utilitarismo surgido allí. Pero hoy quizá sean los estadounidenses quienes más lo hacen. Como dice la periodista británica afincada en EEUU, Ruth Whippman, la manera americana de buscar la felicidad es agobiante: ¿soy feliz? ¿suficientemente feliz? ¿tan feliz como los demás? ¿podría estar haciendo algo más para ser todavía más feliz? “La meta es tan elusiva y difícil de definir, que es imposible saber cuándo se ha logrado—un billete para la neurosis.” (Whippman, 2012). El Dalai Lama mejor haría en revisar su aserto según el cual el propósito de la vida es la felicidad. Como si la gente no tuviera cosas más importantes que hacer.

Lo cierto es que la felicidad, lejos de ser una aspiración universal, no es algo que busque todo el mundo, sino que incluso es aversiva para mucha gente (Johanloo y Weijers, en prensa). Los estudios muestran que la felicidad no es siempre lo más valorado, sino muchas veces algo aversivo y temido. La gente refiere más de una razón para temer la felicidad (Johanloo y Weijers, en prensa).

- ✓ Ser feliz trae malas cosas: tras la felicidad viene la infelicidad, como después de una subida viene una bajada; so sería necesario ser taoísta para hacerse cargo de esta dialéctica y va-y-ven de la felicidad; estando feliz puedes estar seguro de que no lo vas a estar más adelante.
- ✓ Ser feliz puede hacer que te sientas “peor persona”: si estas padeciendo injusticia y marginación, estar feliz sugiere que estás tomando las cosas a la ligera; uno puede aborrecer la felicidad porque se sentiría indigno de merecerla sabiendo que otros están con sufrimiento.
- ✓ La expresión de felicidad puede ser malo para uno y los demás, en algunas culturas: puede molestar a otros y suscitar envidias y “mal de ojo”, lo que a la postre podría perjudicar a uno.
- ✓ Perseguir la felicidad puede ser también malo para uno y los demás: por las paradojas que entraña, el



egoísmo autocomplaciente, el desvío de compromisos con la comunidad y negligencia para con los demás. El bienestar en muchas culturas implica más las emociones socialmente comprometidas (sentimiento de comunidad, amistad y vergüenza), así como la armonía social, que el bienestar *subjetivo*, centrado en sentirse bien uno, con elevada autoestima y escasa vergüenza (Gruber, Mauss y Tamir, 2011, p. 228).

Como concluyen los autores, “la evidencia que hemos reunido no sólo pone en duda la universalidad de la alta valoración de la felicidad, sino que también muestra que diferentes creencias acerca de ella llevan a algunas personas y grupos a temerla.” (Johanloo y Weijers, en prensa).

- 4<sup>o</sup>) Cosas mejores que hacer en la vida. Un mejor objetivo que la felicidad podría ser una vida significativa, con sentido y valiosa. Una vida significativa puede no ser necesariamente feliz y una vida feliz puede que no sea muy significativa y valiosa, sino acaso un tanto insignificante y autocomplaciente. Aunque felicidad y vida significativa tienen mucho en común, los estudios muestran que son experiencias de la vida distintas (Baumeister et al, 2012). Mientras que la felicidad sería una experiencia más elemental, enraizada en la tendencia natural a la satisfacción y la comodidad subjetiva, situada en el presente, la vida significativa sería más compleja, enraizada en valores culturales que pueden incluir dificultades, insatisfacciones, incomodidades y la realización de actividades no precisamente placenteras. Asimismo, la vida significativa implica la integración del pasado, presente y futuro, asume la propia vida (lo feliz que sea) y la proyecta más allá del momento, sin importar lo fácil o difícil que resulte (Baumeister et al, 2012).

La PsiPos también habla de “vida significativa”, empezando por Seligman et al, a propósito de la educación, pero en la práctica se queda en los típicos ejercicios de “escribir tres cosas buenas” que ocurrieron cada día durante una semana y reflexionar sobre ellas (“por qué ocurrieron”, “qué significan”) y en “usar fortalezas características de uno” (Seligman et al, 2009). Aunque refieren una serie de beneficios, no se habría de ser demasiado optimista, a tenor de lo que se sabe acerca de los efectos paradójicos de perseguir la felicidad y de fomentar la autoestima. Así, el ejercicio de las “tres cosas buenas”, además de dejar fuera “buena” parte de la vida, puede fácilmente llevar a la decepción y la sole-

dad, por efecto paradójico, como sabemos por los experimentos citados. En relación con las “fortalezas de uno”, ya se sabe lo que trajo el culto y el cultivo de la autoestima: egos inflados y narcisismo.

### ***La impropiedad de la felicidad como objeto científico***

- 1<sup>o</sup>) Ciencia sospechosa. Se llevan más de 25 siglos debatiendo acerca de la felicidad, como para que ahora, en los últimos años, se descubran sus claves. Por otra parte, ya es difícil establecer el estatuto de la misma Psicología como ciencia de la conducta, como para que, de pronto, se establezca la ciencia de la felicidad. Lo cierto es que lo que sabe *científicamente* la PsiPos de la felicidad son cosas consabidas, si es que no directamente simplezas, como se ha mostrado. Las mayores credenciales científicas de la PsiPos parecen ser los “datos”, como si eso ya hiciera una ciencia. La apelación a los “datos”, “hechos” o “evidencia empírica” no va más allá de la concepción popular de ciencia (Chalmers, 2012, p. 1). Los “datos”, si dicen algo “científico” es en el contexto de una plataforma conceptual, teoría o modelo. Por lo que ya vimos, los mejores modelos y teorías de la PsiPos son, por así decir, de “andar por casa”, para consumo interno. No resisten un escrutinio. La mayor “plataforma conceptual” de la PsiPos sigue siendo, *malgré lui*, la ideología neoliberal en la tradición del individualismo positivo (Cabanas y Sánchez, 2012; Pérez Álvarez, 2012).
- 2<sup>o</sup>) La felicidad, más que cosa de ciencia. La temática y problemática de la felicidad desborda su consideración como *objeto* científico. Si, por un lado, la felicidad es una *idea* que cruza muchos campos, más que una categoría científica, por otro, la ciencia no es el patrón de todo saber, ni la última palabra. La felicidad es un ejemplo claro de cómo el conocimiento científico queda por debajo del fenómeno, como no sea reduciéndolo a hallazgos triviales.
- 3<sup>o</sup>) De la hipóstasis a la impostura. ¿Cómo que no se puede estudiar científicamente la felicidad? Por supuesto que se puede, puesto que se hace. Lo hace la PsiPos. Y lo hace a costa de hipostasiar, reificar o sustantivar la experiencia subjetiva como aspecto común a la multitud y diversidad de contenidos y valores de felicidad. La hipóstasis supone aquí entresacar, descontextualizar y sobredimensionar la experiencia subjetiva, convertida ahora en objeto e instrumento, siendo que es un aspecto inseparable



que forma parte de todo un curso de actividades, vicisitudes y circunstancias de la vida. El recorte y acotamiento de un aspecto subjetivo no se habría de considerar un logro o hallazgo, sino una hipótesis. La experiencia subjetiva de bienestar en relación con el río de la vida es poco menos que el *flogisto* en relación con la combustión: acaso como el humo, que existe (como existe la experiencia), pero que sin el fuego no es gran cosa, como para ser “cosa” de una ciencia. Erigir del bienestar subjetivo una ciencia, por más que se estudie metódicamente, ronda la impostura, si recordamos lo que realmente ha aportado: nada que no se supiese, trivialidades e incluso índices falaces.

4<sup>o</sup>) *Introgénesis científica*. La reificación de la subjetividad puede que no traiga conocimientos nunca vistos, pero no es inocua. El estudio de la felicidad, con sus instrumentos (escalas, ratios) y procedimientos (ejercicios, cursillos), se presta especialmente el conocido efecto de la reflexividad institucional, según el cual, los propios conocimientos científicos reobran sobre el fenómeno estudiado, alterándolo y adulterándolo en alguna medida (sensibilización, hiperreflexividad). En particular, la consideración de la felicidad como instrumento para “mayores éxitos académicos y profesionales, mejores matrimonios,” etc. (Park, Peterson y Sun, 2013, p. 13), en vez de una derivación de cómo te va en la vida, puede que termine por traer paradójicamente beneficios pírricos (Ford y Mauss, en prensa; Gruber, Mauss y Tamir, 2011; Lipovetsky, 2007; Whippman, 2012). Al final, la ciencia de la felicidad viene a solucionar los problemas que crea la propia ciencia de la felicidad.

### Un MacGuffin

Siendo así, que ni principio de la vida ni objeto científico, la cuestión “crítica” está en explicar la *bonanza* de la que goza la literatura de la felicidad. Quizá la clave está en “perseguir”, más que en hallar y tener. En la película *En busca de la felicidad* (dirigida por Gabriele Muccino en 2006), el protagonista repara en cómo “Thomas Jefferson escribiendo la Declaración de Independencia, en aquel apartado que hablaba acerca de la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad. [...] supo poner la palabra “buscar” ahí en medio, como si nadie realmente pudiera alcanzar la felicidad. ¿Significa que la felicidad es algo que estamos destinados a buscar, pero que nunca encontraremos?” ¿Era tan “listo” Jefferson como para poner eso, a fin de tener entretenido al personal?

Lo cierto es que la gente, empezando por los americanos a los que se dirige la Declaración de Independencia, los mismos a los que se refiere hoy Whippman, andan buscando la felicidad, sin saber qué es, donde lo importante parece que fuera la propia persecución. La persecución de la felicidad recuerda las películas de espías. El “intrínquis” de las películas de espías no está tanto en lo que buscan (una fórmula, un código secreto, un diamante), como en la elusiva búsqueda. Eso que buscan, y que puede ser cualquier cosa, es lo que hace funcionar la película y la hace tan intrigante. Ese elemento de suspense que hace que avance la trama pero que en sí no es importante es un *MacGuffin*, según la conocida expresión inventada por Hitchcock. Lo explica el propio Hitchcock a Francois Truffaut: «La palabra procede del music-hall. Van dos hombres en un tren y uno de ellos le dice al otro “¿Qué es ese paquete que hay en el maletero que tiene sobre su cabeza?”. El otro contesta: “Ah, eso es un MacGuffin”. El primero insiste: “¿Qué es un MacGuffin?”, y su compañero de viaje le responde: “Un MacGuffin es un aparato para cazar leones en Escocia”. “Pero si en Escocia no hay leones”, le espeta el primer hombre. “Entonces eso de ahí no es un MacGuffin”, le responde el otro.” (*El cine según Hitchcock*).

No hay leones en Escocia, pero hay una maleta encima del viajero con un artilugio. El viajero de la maleta ha mantenido la intriga y la persecución del otro viajero, para el caso, la ciencia de la felicidad y la literatura de autoayuda (en la maleta y sobre la cabeza). Como sugiere Whippman, la felicidad parece funcionar como un *MacGuffin*, pero que, como dice, este “elusivo *MacGuffin* está creando una nación de nervios destrozados.” (Whippman, 2012).

El final de *El halcón maltés* puede aclarar el resto, cuando preguntan de qué está hecho el pájaro (un *MacGuffin*), por el que se “mata” la gente. Como responde Sam Spade (H. Bogart), shakesperianamente: “Del material del que están hechos los sueños.”

### REFERENCIAS

- Alter, A.L. y Forgas, J.P. (2007). On being happy but fearing failure: The effects of mood on self-handicapping strategies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 947-954.
- Andrews, P.W., y Thomson, J.A. (2009). The bright side of being blue: depression as an adaptation for analyzing complex problems. *Psychological Review*, 116, 620-654.



- Baumeister, R., Vohs, K., Aaker, J. et al. (2012). Some key differences between a Happy life and a Meaningful Life. *Stanford Graduate School of Business Research Paper* No. 2119. Available at SSRN: <http://ssrn.com/abstract=2168436> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2168436> (accedido 12 de julio de 2013).
- Binkley, S. (2011a). Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality. *Subjectivity*, 4, 371-394.
- Binkley, S. (2011b) Psychological life as enterprise: Social practice and the government of neo-liberal interiority. *History of the Human Sciences*, 24, 83-102.
- Biswas-Diener, R. y Kashdan, T. B. (2013). What Happy People Do Differently. *Psychology Today*, published on July 02, 2013
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G., Riper, H., Smit, F. y Bohlmeijer, E. (2013, en prensa). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13:119 <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/119>
- Brown, N. J. L., Sokal, A. D., y Friedman, H. L. (2013, July 15). The Complex Dynamics of Wishful Thinking: The Critical Positivity Ratio. *American Psychologist*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0032850
- Cabanas, E. y Sánchez, J. C. (2012). Las raíces de la psicología positiva. *Papeles del Psicólogo*, 33, 172-182.
- Chalmers, A. F. (2012). *¿Qué es esa cosa llamada ciencia?* Madrid: Siglo XX.
- Cain, S. (2012). *El poder de los introvertidos en un mundo incapaz de callarse*. Barcelona: RBA.
- Cox, G. (2010). *Cómo ser un existencialista o cómo tomar el control, ser auténtico y dejar de poner excusas*. Barcelona: Ariel.
- Coyne, J. C. (2010). Current issues and new directions in Psychology and Health. The role of the critic in health psychology: The Healthy Skepticism Project. *Psychology & Health*, 25, 647-650.
- 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.
- Diener, E. y Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 1-43.
- Ehrenreich, B. (2008). *Una historia de la alegría: El éxtasis colectivo de la Antigüedad a nuestros días*. Barcelona: Paidós.
- Ehrenreich, B. (2011). *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*. Barcelona: Turner.
- Fernandez-Ríos, L. y Novo, M. (2012). Positive psychology: Zeigeist (or spirit of the times) or ignorance (or disinformation) of history? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12, 333-346.
- Ford, B. Q., y Mauss, I. B. (in press). The paradoxical effects of pursuing positive emotion: When and why wanting to feel happy backfires. En J. Gruber y J. Moskowitz (Eds.), *The light and dark sides of positive emotion*. Oxford University Press.
- Forgas, J.P. (1998). On being happy but mistaken: Mood effects on the fundamental attribution error. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 318-331.
- Forgas, J.P. (2011a). She just doesn't look like a philosopher...? Affective influences on the halo effect in impression formation. *European Journal of Social Psychology*, 41, 812-817.
- Forgas, J.P. (2011b). Can negative affect eliminate the power of first impressions? Affective influences on primacy and recency effects in impression formation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47, 425-429.
- Forgas, J. P. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 225-232.
- Forgas, J. P. y East, R. (2008). How real is that smile? Mood effects on accepting or rejecting the veracity of emotional facial expressions. *Journal of Nonverbal Behavior*, 32, 157-170.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. Nueva York: Three Rivers Press.
- Fredrickson, B. L. (2013, July 15). Updated Thinking on Positivity Ratios. *American Psychologist*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0033584
- Fredrickson, B. L. y Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.
- Gruber, J. (2011a). When feeling good can be bad: Positive emotion persistence (PEP) in bipolar disorder. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 217-221.
- Gruber, J. (2011). A review and synthesis of positive emotion and reward disturbance in bipolar disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 356-365.
- Gruber, J., Mauss, I. B., y Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 222-233.
- 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.
- Joseph, S., y Butler, L.D. (2010). Positive changes following adversity. *PTSD Research Quarterly, 21*, 1-8.
- Joshanloo, M. y Weijers, D. (en prensa). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness, *Journal of Happiness Studies*.
- Kristjánsson, K. (2013). *Virtues and vices in positive psychology. A philosophical critique*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Lane, C. (2011). *La Timidez. Cómo la psiquiatría y la industria farmacéutica han convertido emociones cotidianas en enfermedad*. Granada: Zimerman.
- Layous, K., y Lyubomirsky, S. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science, 22*, 57-62.
- Layous, K., y Lyubomirsky, S. (en prensa). The how, who, what, when, and why of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions. En J. Gruber y J. Moskowitz (Eds.), *Positive Emotion: Integrating The Light and Dark Sides*. Oxford: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2003). The Lazarus manifesto for positive psychology and psychology in general. *Psychological Inquiry, 14*, 173-189.
- Lipovetski, G. (2007). *La felicidad paradójica. Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*. Barcelona: Anagrama.
- Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M., y Ludenslager, M. L. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion, 12*, 908-912.
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., y Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion, 11*, 807-815.
- Mazzucchelli, T. G., Kane, R. T. y Rees, C. S. (2010). Behavioral activation interventions for well-being: a meta-analysis. *Journal of Positive Psychology, 5*, 105-121.
- 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.
- 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.
- Morse, C. y Afifi, W. A. (2013). I'm not rude, I'm just moody: The impact of affect on politeness in initial interactions. *Communication Research*. doi: 10.1177/0093650212465432
- Nelson, S. K., Kurtz, J. L., y Lyubomirsky, S. (en prensa). What psychological science knows about achieving happiness. In S. J. Lynn, W. O'Donohue, y S. Liliensfeld (Eds.), *Better, stronger, wiser: Psychological science and well-being*. Nueva York: Sage.
- Park, N., Peterson, C. y Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica, 31*, 11-19.
- Pérez-Álvarez, M. (2012). La psicología positiva: magia simpática. *Papeles del Psicólogo, 33*, 183-201.
- Pérez-Álvarez, M. (2014, en prensa). *Las terapias de tercera generación como terapias contextuales*. Madrid: Síntesis.
- Prieto-Ursúa, M. (2006). Psicología positiva: una moda polémica. *Clínica y Salud, 17*, 319-338.
- Radin, D. (2006). *Entangled minds. Extrasensory experiences in a quality reality*. Nueva York: Parview.
- Savater, F. (1997). *El valor de educar*. Barcelona: Ariel.
- Scruton, R. (2010). *Usos del pesimismo. El peligro de la falsa esperanza*. Barcelona: Ariel.
- 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.
- Tan, H.B. y Forgas, J.P. (2010). When happiness makes us selfish, but sadness makes us fair: Affective influences on interpersonal strategies in the dictator game. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*, 571-576.
- Tedeschi, R.G., y Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*, 1-18.
- Vallerand, R. J. y Verner-Filion, J. (2013). Making People's Life Most Worth Living: On the Importance of Passion for Positive Psychology. *Terapia Psicológica, 31*, 35-48.
- Vázquez, C. (2006). La psicología perspectiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo, 27*, 1-2.
- Vázquez, C. (2013). La psicología positiva y sus enemigos: una réplica en base a la evidencia empírica. *Papeles del Psicólogo, 34*, 91-115.
- Whippman, R. (2012). America the Anxious. The New York Times, September 22, [http://opinionator.blogs.nytimes.com/2012/09/22/america-the-anxious/?\\_r=0](http://opinionator.blogs.nytimes.com/2012/09/22/america-the-anxious/?_r=0)
- Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E., y Lee, J. W. (2009). Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science, 20*, 860-866.