

# LAS RAÍCES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Edgar Cabanas Díaz<sup>1</sup> y José Carlos Sánchez González<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad Autónoma de Madrid. <sup>2</sup>Universidad de Oviedo

La Psicología Positiva se apoya en un peculiar modelo de individuo desarrollado en la cultura popular estadounidense desde finales del s. XVIII. Este modelo, al que hemos llamado individualismo "positivo", arranca con el Trascendentalismo de Emerson y su defensa, contra el puritanismo, del individuo como una esencia capaz de autodeterminarse, autoconocerse y desarrollarse ilimitadamente, gracias a que forma parte de la Divinidad. A partir de aquí, nuevos movimientos más "prácticos", como el Nuevo Pensamiento, o el Pensamiento Positivo, enfatizaron, a través de cientos de manuales de autoayuda, el poder del pensamiento individual para imponerse a la materia y al mundo y curar directamente la enfermedad, atraer la riqueza y la salud y conseguir la felicidad. Enfoques alternativos, también genuinamente americanos, como el de John Dewey, criticaron en su momento ese modelo de individualidad y ofrecieron alternativas teóricas apoyadas en ciertos desarrollos del Funcionalismo y en una agenda política diferente. La Psicología Positiva hoy trata de distanciarse de los aspectos metafísicos más ostensibles del individualismo "positivo", pero mantiene aquella concepción ahistórica, asocial y subjetivista del individuo.

**Palabras clave:** Psicología positiva, Historia crítica, Individualismo, Individualismo "positivo", Trascendentalismo, Nuevo pensamiento, Autoayuda.

Positive Psychology is based on a particular model of the individual that was developed in the popular culture of the United States from the end of the eighteenth century. This model, that we have called "positive" individualism, started with Emerson's Transcendentalism by defending, against puritanism, that the individual, as a part of Divinity, is an essence capable of self-command, self-exploration and endless self-development. On this basis, but in a more "practical" vein and supported by hundreds of self-help manuals, movements like the New Thought or the Positive Thought emphasized the power of individual's thinking over the matter and the world to mentally cure illness, to attract wealth and achievement, and to self-fulfill the promise of happiness. A critical examination and an alternative to this model of individuality was already offered by genuine american academic psychology, such as John Dewey's, based upon functionalist psychology and anti-essentialist principles and guided by an alternative political agenda. Current Positive Psychology moves away from the most striking metaphysics of "positive" individualism, but maintains its ahistorical, asocial and subjectivist conception of the individual.

**Key words:** Positive psychology, Critical history, Individualism, "Positive" individualism, transcendentalism, New thought, Self-help.

Los modos de concebirnos como individuos, y de serlo, se han transformado profundamente a lo largo de la historia, tanto como los modos de ver el mundo, y de hacerlo. En Occidente, en particular, los cambios se han acelerado desde el Renacimiento y la Ilustración. A partir de la Ilustración la exigencia de autonomía y responsabilidad sobre los propios actos y, por extensión, sobre la vida como un todo, como un proceso en algún grado gobernable, y como una obra personal, no ha dejado de crecer. La subjetividad se ha hecho indefectiblemente más densa, por así decir. No ha sido un proceso "especulativo" sino una realidad práctica, ligada a nuevas exigencias psicológicas de organización de operaciones productivas y de autorregulación del propio

operador, incluyendo las que tienen que ver con la organización del tiempo de trabajo y ocio, con la definición de la propia identidad con y frente a los otros, con las metas de "felicidad" o sentido vital, y con las pautas de juicio moral cuando el laicismo ya aparece en el horizonte como posibilidad.

No ha sido tampoco un proceso lineal ni uniforme. Ha habido muy diversos desarrollos a través de prácticas e instituciones reguladoras de vida: religiosas (transformaciones del catolicismo y protestantismo, especialmente del puritanismo, como aquí vamos a ver), políticas (republicanismo, anarquismo, socialismo, comunitarismos, progresismos, movimientos obreros, etc.), estéticas (movimientos estéticos en sentido amplio, como el Romanticismo), o científico-filosóficas, especialmente las relacionadas con una visión evolucionista de la vida orgánica y con una visión histórica de la condición huma-

Correspondencia: José Carlos Sánchez González. Universidad de Oviedo. Facultad de Psicología. despacho 223. Plaza Feijoo s/n. 33003 Oviedo. España. E-mail: [jocasan@uniovi.es](mailto:jocasan@uniovi.es)



na. La aparición de las ciencias sociales a finales del S. XIX supone una suerte de materialización institucional del proceso del que hablamos: las ciencias sociales formulan concepciones explícitas del individuo en la sociedad y de su relación con la evolución y la historia, pero además reelaboran las viejas técnicas para nuevos fines y contextos (militares, laborales, educativos, terapéuticos, etc.). Tanto las nuevas teorías como las nuevas técnicas se propagan y se ejercen, de modo que las ciencias sociales comienzan a formar parte activa de ese proceso: las ciencias sociales, que estudian el yo y la sociedad, comienzan a ser transformadoras del yo y de lo social. Además, las teorías en ciencias sociales, recordemos, no son tampoco unívocas, sino que presentan una dinámica de “pelea de escuelas”, en conexión más o menos estrecha con determinadas “cosmovisiones” e intereses políticos, filosóficos, o incluso religiosos.

La Psicología Positiva, tal como vamos a tratar de mostrar, es el último episodio de uno de esos desarrollos históricos de la individualidad. Se trata de un desarrollo muy concreto, genuinamente estadounidense, cuyo modelo de individuo denominaremos *individualismo “positivo”*, siguiendo la propia tradición estadounidense de utilizar el adjetivo “positivo” (“positive thought”, por ejemplo), y distanciándonos de su pretensión semántica por medio de unas comillas. El modelo de individualismo “positivo” no es estrictamente propio de nuestro ámbito cultural (español, católico, incluso europeo) pero se ha propagado en él rápidamente. Dos mecanismos culturales vertebrales de la modernidad ayudan a entender dicha propagación: a saber, una cultura terapéutica cada vez más presente en todas las esferas de la vida cotidiana, y una nueva cultura empresarial, propia de las nuevas formas del capitalismo, que impregna progresivamente el lenguaje y el imaginario popular (Illouz, 2007, 2010; Marzano, 2012), especialmente a través de la literatura de autoayuda, de la creciente fusión entre el campo de la economía y el de la psicología, y de la reciente, que no novedosa, propuesta de la Psicología Positiva. La Psicología Positiva se arroja en un discurso cientificista como garantía de objetividad y verdad de una concepción universal de lo que es el individuo y los logros que, también universalmente, le darían “la felicidad” y que por tanto *deben* ser perseguidos. Para ello propone todo un conjunto de técnicas psicológicas destinadas a invertir tiempo y esfuerzo en “uno mismo” con el fin de aumentar el propio “capital humano”: sacar partido de las capacidades personales, ges-

tionar estratégicamente los pensamientos, las emociones y los afectos positivos, y evitar desplegar los negativos, calificados como “perjudiciales”.

Debido a su tendencia a conceptualizar la individualidad como algo derivado de una “naturaleza humana”, como algo que preexiste a su construcción social, la Psicología Positiva defiende una noción *ahistórica* y *asocial* del “uno mismo”. La psicología evolucionista, la sociobiología, la psicología cognitiva computacional y hasta el psicoanálisis, ejercen también, en alguna medida, una concepción ahistórica (ligada al peso que el innatismo tiene en ellas, cada una a su modo). Pero lo específico de la Psicología Positiva es su modo peculiar de plantear y desarrollar una serie de rasgos característicos del individualismo “positivo”, que hemos cifrado en estos cinco:

- (1) **Autocontrol.** El individuo, es para sí mismo objeto de control a través del pensamiento, donde el pensamiento se concibe, no tanto como un tipo de acción conectada con la transformación efectiva de la realidad, sino más bien como una interpretación subjetiva, “mental”, que el sujeto se forma de la realidad, y sobre la que debe operar (técnicas psicológicas mediante) en busca de cambios que mejoren directamente su estado de bienestar.
- (2) **Autodeterminación.** El individuo se concibe como un ser dotado de un conjunto propio de necesidades, deseos e intereses que ha de satisfacer en el camino a la felicidad y la consecución del éxito propio. El individuo ha de escribir su propio destino, encontrar su propio camino, y recorrerlo a su manera con relativa independencia del éxito y la felicidad de “los otros”, pues la sociedad se concibe no tanto como el contexto de sentido donde esto es posible (y se constituye como deseable), como el resultado sumativo del despliegue de los diferentes intereses de los individuos autónomos y autodeterminados.
- (3) **Autoconocimiento.** El individuo se entiende a sí mismo como un objeto a explorar detalladamente y descubrir en su vasta riqueza. Ahora bien, en la tradición del individualismo “positivo” esta exploración es principalmente “práctica”: se trata de conocer aquellos modos de pensar y de sentir que conducen a la infelicidad para eliminarlos, y de identificar y fomentar aquellos que conducen a la felicidad y a una vida sana y adaptada.
- (4) **Autocultivo.** El individuo se ve a sí mismo como proyecto de mejora y crecimiento. En buena parte de la tradición del individualismo “positivo” ese desarrollo



se nos presenta como potencialmente ilimitado. No se trata de llegar a cambiar el propio modelo de ser "uno mismo", sino de ser más y mejor dentro de dicho modelo. Basta trabajar en uno mismo con constancia y potenciar las propias virtudes y fortalezas con suficiente tesón para lograr un perfeccionamiento interior incesante y una mejora significativa de las propias condiciones de vida, y no tanto al revés, esto es, operar sobre las condiciones para que nuestras capacidades adquieran relevancia y sentido. De nuevo, en la tradición del individualismo "positivo", esta mejora y crecimiento se refieren no tanto a un conocimiento desinteresado, universal, que pudiera por ejemplo generar angustia, desánimo, perplejidad, conciencia de las limitaciones personales y colectivas, etc., como al desarrollo de nuevas prácticas que sigan contribuyendo al bienestar, la felicidad y el éxito del "uno mismo".

- (5) **Auto-responsabilización.** La búsqueda de la felicidad (salud, éxito y bienestar) se convierte no sólo en un derecho "natural", sino en un objetivo universal y, sobre todo, en un *imperativo moral*. El camino hacia ella es exigente: implica una continua autovigilancia, auto-control y mejora del yo. Puesto que la realidad y validez de esa "felicidad" se da por descontada y las cualidades para lograrla también, el único responsable del éxito o fracaso es el individuo.

La exigencia creciente de autonomía y responsabilidad, ya lo hemos dicho, es algo genérico en Occidente a partir de la Ilustración. Los rasgos que acabamos de presentar son rasgos que definen de forma peculiar y conjunta el individualismo "positivo"; son los modos distintivos en que esta tradición define y justifica el sentido de la autonomía, del autoconocimiento, la autodeterminación y la responsabilidad, así como los modos que tiene de conectarlos con aspectos tales como la salud, el desarrollo personal, el rendimiento profesional, el éxito social o la economía nacional. Nuestra tarea principal en este trabajo será mostrar cómo se ha generado en una parte de la cultura popular norteamericana ese modo peculiar de caracterizar y ejercer la autonomía y la responsabilidad y cómo la Psicología Positiva se inscribe en esa peculiar tradición.

#### LAS MÚLTIPLES CRÍTICAS A LA PSICOLOGÍA POSITIVA: SITUANDO EL PRESENTE TRABAJO

Desde su establecimiento como corriente académica de estudio de la felicidad, la Psicología Positiva ha recibido numerosas y variadas críticas. Ampliando la propuesta

de Binkley (2011), podríamos agrupar estas críticas en torno a cuatro bloques temáticos estrechamente relacionados entre sí.

El primero de ellos hace énfasis en una crítica de tipo sociológico e institucional. Bajo la idea de "gubernamentalidad" de tradición foucaultiana y comprometido con el análisis del papel de la Psicología Positiva en la producción de subjetividades ligadas a los modos de producción propios del libre mercado, este bloque crítico estudia cómo la interrelación entre los diferentes agentes sociales y culturales (desde las corporaciones, el gobierno, la academia y las instituciones mentales y sanitarias, pasando por toda una "industria de la felicidad", la literatura de divulgación y de autoayuda, y los programas de televisión, hasta los consumidores finales) configuran y extienden determinadas nociones de felicidad y bienestar con diferentes propósitos (véanse, por ejemplo, Rimke, 2000; Ehrenreich, 2009; Ahmed, 2010; Binkley, 2011, y los estudios genealógicos de Foucault, 1988; Loredo, 2005, o Loredo y Blanco, 2011).

El segundo bloque de estudios críticos explora la historia y estructura conceptual del modelo de sujeto que subyace a la Psicología Positiva. Trata de esclarecer su configuración a través del sentido y utilidad efectivas que dicho modelo va adquiriendo en las prácticas culturales norteamericanas; desvela las influencias religiosas, filosóficas, económicas o científicas con las que se teje y reteje el modelo, e intenta explicar cómo y por qué la Psicología Positiva emerge y es asimilada por la cultura popular y académica (véanse, por ejemplo, Christopher y Hickinbottom, 2008; Becker y Marecek, 2008; Christopher, 1999; o Cabanas, 2011). Por un lado, estos estudios subrayan el acentuado carácter cultural de la corriente, destacando su deuda con una tradición occidental concreta (moderna, liberal y dualista), y con un tipo de ideología individualista predominantemente utilitarista. Estos mismos estudios rechazan la tesis de los psicólogos positivos de que su corriente es novedosa, afirmando que lo que ofrece la Psicología Positiva es "vino viejo en odres nuevos" (Krisjanson, 2012).

El tercer bloque crítico con la Psicología Positiva apunta hacia los problemas teóricos del propio modelo (argumentos tautológicos, poca claridad conceptual, simplificación terminológica, división interna entre diferentes perspectivas, etc.) y hacia sus insuficiencias metodológicas (erróneas atribuciones de causalidad, falta de más estudios longitudinales, excesiva confianza en el método correlacional y en los auto-informes, dificultad de la me-



dición de las emociones, etc.), y hace énfasis en las dificultades no declaradas que se derivan de la aplicación de la disciplina (véanse, por ejemplo, Miller, 2008; Norem, 2001; Held, 2004; Fernández-Ríos y Novo, 2012). También critica la taxativa diferenciación entre emociones positivas y negativas, así como las perspectivas evolucionistas sobre las emociones que adoptan los psicólogos positivos. Sin tener en cuenta el carácter funcional y contextual de las emociones, dicen, los psicólogos positivos defienden una clasificación discreta y estática de las emociones, minimizando, además, el complejo proceso psicológico que subyace a la modificación de las mismas (Lazarus, 2003).

Este esquemático panorama de críticas a la Psicología Positiva sirve para mostrar que, sin duda, las tiene, y desde muy diversos ámbitos de la psicología académica, desde los más generales (históricos, teóricos) hasta los que implican la práctica clínica o la metodología de investigación. Sirve también para ubicarnos. Si nuestro trabajo puede contribuir a la clarificación crítica de la Psicología Positiva es fundamentalmente en el apartado histórico y conceptual mostrando, como decimos, cómo desde finales del s. XVIII se ha configurado y propagado y en qué consiste ese modelo peculiar de individualidad que subyace a la Psicología Positiva. Respecto al resto de las críticas, Marino Pérez desgrana de modo exhaustivo las que aquí sólo de pasada apuntamos, y bastantes más, añadiendo consideraciones decisivas respecto a la muy discutible originalidad, y a las flaquezas conceptuales, metodológicas y terapéuticas de la Psicología Positiva (Pérez Álvarez, 2012).

### **“UN PALILLO QUE SE SOSTIENE A SÍ MISMO”: SOLO ANTE DIOS**

El Trascendentalismo de Ralph Waldo Emerson es el primer gran movimiento de esta historia. Recogió todo un siglo de agitación política y de liberalización religiosa frente a la visión calvinista del hombre y frente al dogma de la predestinación (Weber, 2001). Fue tan decisivo en la configuración del pensamiento norteamericano que algunos historiadores lo caracterizan como una nueva “religión americana” (West, 2008, pp.47).

Para el Calvinismo, la religión más característica del s. XVIII en Norteamérica, el “interior”, la individualidad, era algo depravado: no había nada en lo que indagar, nada que mereciera la pena “dentro”; sólo certificaríamos la existencia de la impureza y la tendencia al pecado. La pauta de esta vida puritana consistía más bien en

rechazar la tentación a través de una autovigilancia implacable y en huir de ese “interior” por medio de la entrega al trabajo. Aunque la laboriosidad puede producir beneficios materiales, no es ése su fin primario, y un disfrute excesivo es también pecaminoso. El destino personal no se creaba a través del trabajo, ni siquiera se lograba con seguridad a través de una vida piadosa. El destino estaba más allá de los actos. Cada ser humano estaba solo ante su propia angustia, entre los demás, contra sí mismo, bajo un Dios riguroso, sin seguridad en su salvación.

Emerson reformuló por completo el dogma puritano y proclamó que la primera mitad del s. XIX sería “la era de la primera persona del singular” (Mott, 2000). No estaba solo en la revuelta. Walt Whitman o el resto de románticos norteamericanos volvían también su mirada al individuo como un valor en sí mismo. Emerson integró un conjunto asombrosamente heterogéneo de influencias (neoplatonismo, las ideas de Swedenborg, pinceladas de hinduismo, romanticismo inglés, la ética de la laboriosidad de Benjamin Franklin, la religión unitarista...) entre las que se encuentra una lectura *sui generis* de Kant, de quien tomó el término “trascendental” para nombrar a su movimiento. El Trascendentalismo hizo énfasis en el mundo espiritual que todo hombre debía cultivar, precisamente porque vio al individuo como una parte de la divinidad, no como algo ajeno a ella. Pero la férrea ética puritana no desapareció. Emerson enfatizó más que nunca la insistencia en el autocontrol y la autovigilancia típicas del puritanismo y de la ética de Franklin, no ya frente al pecado o la pereza, sino al servicio de la imperiosa necesidad de realizar esa divinidad potencial que el individuo contiene por medio del crecimiento individual: la potencia espiritual y las virtudes de cada hombre se construían mediante el constante “cultivo de uno mismo” (“self-culture”, en expresión de Emerson), el cual exigía tanto el buen y racional “conocimiento de sí” (“self-exploration”) como del correcto y exhaustivo autodomínio (“self-command”).

Según el Trascendentalismo el “uno mismo” era como un círculo en constante expansión que se desarrollaba a través del control y la puesta en práctica de sus virtudes personales. “No hay virtud que sea final; todas son iniciales”, advertía Emerson (citado en Robinson, 2000, pp.165), enfatizando el hecho de que el “uno mismo” nunca estaba acabado, y avisándonos tanto del peligro de la autocomplacencia como del *deber moral de crecer*



como *individuos* (op. cit.). Tener plena confianza en uno mismo era requisito imprescindible para crecer (Mott, 2000).

Además, para Emerson, al igual que para toda la tradición utilitarista que él mismo adaptó a su metafísica, el individuo es un ser con capacidades naturales para autodeterminarse con absoluta independencia de cualquier orden social. A principios del s. XIX esta idea de autonomía impregnaba la cultura popular norteamericana. Menand (2001) la describe con una metáfora esclarecedora: el individuo como “un palillo que se sostiene a sí mismo”.

### SALUD Y FELICIDAD A TRAVÉS DEL PENSAMIENTO

Al abrigo del romanticismo norteamericano y del Trascendentalismo de Emerson surgieron varios movimientos; muchos de ellos se agruparon bajo el término “Nuevo Pensamiento” (1875-1920). A pesar de sus diferencias (para un análisis en profundidad véase Satter, 1999), todos ellos compartían posiciones anti-materialistas y espiritualistas, de base religiosa, así como un conjunto de prácticas en común: el Nuevo Pensamiento defendía que el mundo mental o espiritual era una esfera con entidad real, mientras que el mundo material, el de la vida diaria, era una creación de la mente. Defendía, como Emerson, que el individuo era un ser dotado de poderes divinos y creativos con los que podía transformarse a sí mismo y al mundo que lo rodeaba. Y sostenía que si las personas eran capaces de ignorar la información falsa que procedía de los sentidos y controlaban plenamente sus pensamientos a través de su ejercitación constante, serían capaces de curar sus males, controlar sus deseos y crecer espiritualmente. La metafísica del Nuevo Pensamiento sigue siendo hoy en día enormemente popular, como se puede apreciar en influyentes best-sellers norteamericanos del género de la autoayuda, tales como “El Secreto”, líder en las listas de ventas en países como EEUU, Argentina o España; o en populares “talk-shows” televisivos en EEUU como el de Oprah Winfrey.

En sus comienzos el nacimiento del Nuevo Pensamiento fue motivado por la proclamación de una nueva “era del mujer” desde la cual romper con la taxativa división de género característica de la era Victoriana (la cual, apoyada por la ideología del darwinismo social, atribuía el intelecto y la racionalidad al hombre, y despreciaba la emoción y la irracionalidad atribuidas a la mujer) y construir un nuevo paradigma de la mente humana, la espiritualidad, y la liberalización del deseo. Pero a prin-

cipios del s. XX este movimiento fue adquiriendo compromisos crecientes con las ideas, ya tan populares en la cultura norteamericana, de la autodeterminación, la movilidad social y el éxito personal. Sin duda el Nuevo Pensamiento contribuyó decisivamente a la creciente “emocionalización” del individuo (clave en el desarrollo de las nuevas subjetividades liberales, como se puede constatar en Illouz, 2007), y a la gestión de la delicada transición psicológica desde un capitalismo industrial dominado por la producción, el ahorro y el sacrificio, hasta un capitalismo de consumo dominado por el énfasis en el gasto, la satisfacción del deseo y la gratificación personal. Como muchos historiadores de la década de los 60 y los 70 han señalado, esta ideología terminó convirtiéndose en una “religión del éxito, del consumo y de la movilidad social” (Meyer, 1965).

El Nuevo Pensamiento se afianzó culturalmente gracias al rotundo éxito que cosechó como terapia alternativa para uno de los problemas más graves y extendidos en la sociedad norteamericana de la época: la neurastenia, una “enfermedad del ánimo” (anhedonia, depresión) con correlatos somáticos (agotamiento, cansancio, debilidad, alteraciones del sueño) que afligía severamente a las clases medias y altas. Al contrario que la medicina tradicional de la época, el Nuevo Pensamiento proponía técnicas psicológicas basadas en el poder curativo de la palabra y en la idea de “transferencia” mental entre el sanador y el paciente. Ejercicios tales como (1) el escrutinio del propio pensamiento en busca de creencias que fueran las causas de nuestro malestar, (2) el rechazo mental de cualquier molestia o dolor procedente del cuerpo, (3) el entrenamiento de la imaginación para generar sensaciones agradables y para explorar los propios deseos; (4) la auto-repetición de afirmaciones positivas para “ahuyentar” a las negativas, (5) el rezo; o (6) el ejercicio de la gratitud y el perdón, eran de uso común entre los autores del Nuevo Pensamiento.

Más allá del tratamiento de la enfermedad, el Nuevo Pensamiento también desarrolló una particular visión de uno de los ideales centrales de la cultura estadounidense: la felicidad. Con una vena cada vez más “práctica y aplicada”, concebía la gestión del conocimiento y del mundo afectivo y emocional como una herramienta destinada a la consecución de aquello que fuera útil para potenciar el bienestar individual (Dresser, 1919). El Nuevo Pensamiento, igual que el Trascendentalismo, defendía que el verdadero intelecto es aquel que se dirige hacia “uno mismo”, hacia el crecimiento y el progreso



del propio individuo. Para autores como Phineas Parkhurst Quimby *la felicidad del hombre está en sí mismo*, no en el desarrollo de la nación, el progreso social o el afianzamiento de la libertad: “el hombre es el inventor de su propia miseria” y su felicidad “es el resultado de sus propias creencias” (Quimby, 2008). La salud y la felicidad dependían de uno mismo, y se lograban gestionando creencias, actitudes y deseos.

## NUEVO PENSAMIENTO Y CAPITALISMO DE CONSUMO

Como decíamos, un aspecto crítico para el viraje del Nuevo Pensamiento fue la paulatina transición desde el capitalismo industrial al capitalismo de consumo. En la primera década del s.XX, toda una nueva generación de líderes del movimiento comenzaron a liberalizar la cuestión de la represión del deseo y a relacionar el ámbito afectivo y emocional con la adquisición de riqueza. Defendían que tanto hombres como mujeres eran seres dominados por la satisfacción de los propios deseos, y que la mujer debía aspirar a ser un individuo tan autónomo y tan autodeterminado como el hombre. El medio para realizar ambas, decían, era sin duda la independencia económica. Una de las pioneras de este cambio fue Helen Wilman (1831-1907), cuyo bestseller “The Conquest of Poverty” (1899), creó una corriente a la que se unieron posteriormente autores como Wallace Wattles (1860-1991), Elizabeth Towne (1865-1960), William Atkinson (1862-1932), Orison Swett Marden (1850-1924) o Charles Fillmore (1854-1948). Todos ellos pensaron que si la doctrina del “poder mental” había podido ayudar en el restablecimiento de la salud, también podía hacerlo con la consecución del éxito, integrando en sus textos las ideas del Nuevo Pensamiento con el nuevo lenguaje de la psicología y de la gestión empresarial.

En las primeras décadas del s. XX, muchos hombres de negocios comenzaron a ver que la expansión empresarial requería de una creciente clase media que diera rienda suelta al consumo y a la satisfacción de los deseos, algo hasta entonces principalmente relegado a un rol femenino. Gracias a la entrada del lenguaje psicoanalítico del subconsciente y de las pulsiones humanas, el férreo control de los aspectos afectivos y emocionales podía ser visto ahora como represión, y por tanto como algo innecesario e insano. Así, el individuo “hidráulico” freudiano fue utilizado tanto por las nuevas necesidades de consumo como por los nuevos autores del Nuevo Pen-

samiento para justificar la necesidad de liberarse de viejos prejuicios y de realizar el deseo: era la forma más saludable de vivir. No cabe duda de que la gestión emocional y afectiva, uno de los signos más sobresalientes y significativos de la modernidad, ha jugado un importante papel en el avance del capitalismo de consumo. Como dice Eva Illouz, “las prácticas y los discursos emocionales y económicos se configuran mutuamente produciendo un amplio movimiento en el que el afecto se convierte en un aspecto esencial del comportamiento económico y en el que la vida emocional, sobre todo la de la clase media, sigue la lógica del intercambio y las relaciones económicas” (Illouz 2007, pp.19-20).

En la décadas de los años treinta y cuarenta, un crítico observador de la sociedad americana, John Dewey, señalaba que consumir todo lo posible se había convertido en una “obligación” económica tan acorde con aquella época como lo fue el ahorro en la etapa de Franklin. De hecho, se defendía que quien gastaba sin demasiados miramientos no sólo acrecentaba sus posibilidades de desarrollo, sino que “estaba cumpliendo con su obligación para con la economía, transfiriendo sus plusvalías personales al rendimiento global en el que podrían ser reutilizados con el máximo nivel de efectividad” (Dewey, 2003, pp. 80). La demanda sobre la liberalización del deseo, cuyo motivo era inicialmente emancipatorio, “terminó por desembocar en la principal fuerza ideológica y productiva de un sistema económico cada vez más desregularizado” (Honneth, 2004, pp 475), en el cual la experimentación constante a través del consumo, el imperativo del desarrollo personal y el ejercicio de una visión optimista sobre el mundo que nos rodea como medio para alcanzar la felicidad individual adquieren valores centrales. Como destaca R.Reich,

“el optimismo...se transfiere a nuestra economía, siendo una de las razones por las que somos una nación de inventores y pensadores, de innovadores y emprendedores... [así como] también explica por qué nos gastamos tanto y ahorramos tan poco...: nuestra disposición a endeudarnos y seguir gastando está íntimamente relacionado con nuestro optimismo” (citado en Ehrenreich, 2009, pp. 181, traducción nuestra).

En 1936 Fillmore, uno de los autores más destacados del viraje del Nuevo Pensamiento, pregonaba en sus libros y sermones que todo el mundo podía ser rico si creía en ello lo suficiente; si controlaba sus pensamientos y los encaminaba hacia ese fin. Para él los ricos habían llegado a serlo porque “sus ideas de abundancia están tan arraigadas en



sus pensamientos que son ya parte de ellos mismos". Para el aspirante a enriquecerse es necesario, pues, un escrupuloso proceso de indagación en uno mismo (autoconocimiento), una estricta reeducación de las emociones, las actitudes y las ideas (autocontrol) que conduzca a una transformación del yo profunda y estable pues, de otro modo, "la gente que se hace rica de repente, sin construir una mentalidad de prosperidad pronto pierde su dinero" (Fillmore, 1936, citado en Meyer, 1965, pp. XX). "The Optimistic Life" (1907), "How to get what you want" (1917); "Ambition" (1919) o "Prosperity, how to attract it" (1922), fueron títulos característicos de estos autores y de este nuevo género que ya no dejaría de crecer a lo largo del s. XX. Su discurso promovía la autoconfianza en el poder personal y el optimismo, e invitaba a la inversión y el consumo, claves de la prosperidad de aquel tiempo. Así, con el crecimiento de la clase media se extendían estos valores de prosperidad y éxito para un individuo que se interpretaba a sí mismo desde las categorías propias del individualismo "positivo".

Uno de los más destacados personajes de esta saga fue el empresario republicano Norman Vincent Peale (1898-1993). Acuñó la expresión "pensamiento positivo" que pronto se popularizó. Su libro "El poder del pensamiento positivo" (1956), que fue el libro más vendido de la época después de la Biblia, era un manual de autoayuda que defendía el poder del pensamiento y daba instrucciones para disciplinarlo y "condicionarlo": la eliminación de los pensamientos negativos y la repetición constante de los positivos acabaría automatizándose de tal modo que el comportamiento del individuo, su visión sobre sí mismo, quedaría transformada (Peale, 2006). En la obra de Peale puede apreciarse una mayor cantidad de lenguaje científico, en busca de una respetabilidad acorde con los nuevos tiempos. En realidad era una jerga ecléctica. Peale mezclaba el lenguaje psicológico del subconsciente, del condicionamiento, del aprendizaje, de las atribuciones, de las actitudes y demás terminología dominante en la psicología académica, todo ello al servicio de la metafísica del Nuevo Pensamiento.

A estas alturas al norteamericano seguidor de estos manuales le había quedado claro que el único capaz de cuidar de él y de conocerle era él mismo, y que el triunfo o el fracaso personales eran una cuestión exclusiva de mérito o demérito individual. El creciente número de predicadores, pseudopsicólogos, coaches y empresarios seguidores de estas ideas pregonaron sin tapujos que la riqueza, tanto como la pobreza, eran, en realidad,

"condiciones voluntarias": no eran las condiciones sociales y políticas las que, estructuralmente, hacían ricos o pobres a las personas, sino la buena o la mala gestión que cada cual hacía de "uno mismo", de sus pensamientos, conductas y actitudes. Quien no era feliz y próspero era, bien porque no seguía al pie de la letra los consejos que estos poseedores de la llave de la felicidad y el éxito les ofrecían, bien porque no quería. Un paralelismo llamativo lo encontramos en muchos psicólogos positivos cuando sostienen que "la ciencia ha sido capaz de construir los cristales correctores que nos pueden ayudar a encontrar...esa pequeña isla denominada felicidad"...: decidir usarlos depende sólo de ti" (Vázquez y Hervás, 2009, pp. 252).

Especialmente en el mundo empresarial, tal como explica Michela Marzano, estas ideas acabarían conformando a final del s. XX el discurso dominante por excelencia, estableciendo en la propia conciencia del trabajador la principal instancia de control y vigilancia empresarial, y logrando que el asalariado se adhiera de forma voluntaria a su propia servidumbre: es el individuo (el trabajador, sea ejecutivo o empleado) el que, de modo autónomo y espontáneo, debe sentirse totalmente identificado con los objetivos de la empresa, aunque cambien constantemente; el que debe mantener una sana competitividad con sus compañeros, limitando la confianza y la ayuda mutua; el que debe vivir la empresa como un espacio de auto-realización y desarrollo de sus competencias; el que debe reprimir todo pensamiento y actitud "negativos", es decir, divergentes con los objetivos marcados; el que debe realizar su trabajo con originalidad y autonomía, aunque los objetivos y calendarios fijados por la empresa no sean discutibles; el que debe estar dispuesto a la flexibilidad y al sacrificio en nombre de su propio éxito; el que debe integrar el trabajo como aspecto central de su proyecto vital, aunque esté expuesto continuamente al despido; y, en tal caso, el que debe tomar el despido como otra nueva oportunidad de desarrollo personal asumiendo su exclusiva responsabilidad en él (Marzano, 2011).

### PSICOLOGÍA POSITIVA: PRÁCTICAS SECULARIZADAS DE LA FELICIDAD

A lo largo de este viaje por la formación y desarrollo del individualismo "positivo" hemos visto aspectos que cambian radicalmente, adaptándose a las nuevas condiciones sociales, y otros, más "de fondo", que no cambian tanto. La sombría consideración puritana



ciertamente se invierte y se lleva al extremo opuesto, donde el “uno mismo”, a través de su pensamiento, siguiendo instrucciones sencillas, es capaz de todo, incluso de lograr su propia salvación laica: conquistar la salud, el éxito social y la riqueza. Sin embargo, la consideración de ese “uno mismo” como una entidad primaria, ajena e independiente de los demás, es decir, como una esencia, permanece. En el caso del puritanismo la justificación es evidente: cada alma es un destino, y todo lo debe a dios, no a los otros. En el Trascendentalismo y en el Nuevo Pensamiento la justificación es similar, pero vuelta hacia su polo positivo: no somos esencias marcadas por el pecado, sino partes luminosas de la divinidad, con inacabable potencial de desarrollo y perfección. Así pues el cimiento religioso (aún bajo formas poco convencionales de religiosidad, que cabe llamar “metafísicas” de un modo genérico) es crucial en el individualismo “positivo”, incluso cuando se ha ido adoptando un tono cada vez más secular, científico y práctico. En la Psicología Positiva la idea de individualidad como una esencia primaria no recurre a una justificación religiosa explícita, claro está, sino a una justificación científica de la “naturaleza humana” en términos evolucionistas, aunque mantenga sus preceptos, técnicas y aspiraciones centrales. Respecto de esta cuestión, merece la pena subrayar que la apelación a la evolución no necesariamente justifica, hoy día, una explicación geneticista del comportamiento. La interpretación clásica de la evolución durante el s. XX, la neodarwinista, sobre la que se apoyaron la Sociobiología o la Psicología Evolucionista en sus pretensiones de explicar el comportamiento sobre la base de un programa genético, ha sido y está siendo radicalmente discutida y revisada por la actual biología evolucionista del desarrollo, entre otros muchos frentes críticos. Existen interpretaciones alternativas, perfectamente darwinianas, pero no geneticistas, como las que siguen la teoría de la Selección Orgánica, que no sostendrían la pretensión de Seligman de justificar por medio de la evolución esa “naturaleza humana” que se conforma a su modelo de felicidad o bienestar (véase Sánchez y Loredo, 2009).

Desde la respetabilidad y aparente coherencia propia de una corriente psicológica académica (discutida por Held, 2004), la Psicología Positiva defiende y extiende aspectos típicamente característicos del Nuevo Pensamiento. Más bien, diríamos que la misma Psicología Positiva no es consciente de la deuda histórica y popular que mantiene con ella: el hecho de que fundaciones de

conocida inclinación protestante y espiritual tales como la “John Templeton Foundation” hayan financiado con más de ocho millones de dólares proyectos dirigidos por Seligman y asociados, o que uno de los cinco puntos programáticos de la corriente verse explícitamente sobre la búsqueda del sentido y de la felicidad a través del desarrollo de la espiritualidad, es sólo una pequeña muestra de ello. Como dice el texto oficial del “Psychology Positive Center”, dirigido por Seligman desde la universidad de Pennsylvania, respecto a este punto:

“George Vaillant dirige dos proyectos relacionados entre sí. El primer proyecto versa sobre el papel que tiene la espiritualidad en la consecución de una vida exitosa. La espiritualidad se define como un conjunto de seis facetas: la fe, esperanza, amor, alegría, el perdón y el cuidado (la curación) de los demás. El segundo proyecto versa sobre la elaboración y comparación de ocho modelos de investigación empíricos sobre la salud mental positiva. En el proyecto de Vaillant se combinan la integración de los hallazgos de la antropología cultural, las imágenes cerebrales, y las perspectivas evolucionistas con el estudio de las vidas individuales que reflejan un componente espiritual profundo” (Positive Psychology Center Summary of Activities, 2005; véase [www.ppc.sas.upenn.edu/ppcactivities.pdf](http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppcactivities.pdf)).

Aunque con un lenguaje más adecuado a los estándares de la ciencia natural, la Psicología Positiva sigue afirmando consignas, recomendando prácticas y prometiendo resultados muy similares a aquellos ofertados por sanadores, predicadores, coaches, escritores y empresarios de décadas anteriores. He aquí algunos ejemplos que muestran esa raíz común: establecen una separación categórica entre emociones y pensamientos positivos frente a los negativos, defendiendo que los segundos, fuente de ansiedad, fracaso o depresión, han de ser localizados, reconocidos y cambiados por afirmaciones más positivas, ya que “el pesimismo es desadaptativo para la mayoría de los esfuerzos, de tal forma que los pesimistas fracasan en la mayoría de los frentes que se proponen abrir (Seligman, 2002, pp. 178); promueven prácticas tales como el ejercicio de la gratitud y el perdón como forma de aumentar la emocionalidad positiva y la felicidad del individuo (Bono, Emmons y McCullough, 2004); defienden el cultivo de la esperanza como estrategia para facilitar el cambio personal y ayudar a clarificar, mantener y perseguir las metas deseadas (Lopez et. al, 2004); hacen énfasis en la clarificación de los deseos y la metas propias, estudiando ventajas e incon-



venientes de las mismas, así como en el efecto beneficioso de la autoafirmaciones (Sherman, Nelson y Steele, 2000); o aconsejan a los lectores evitar el sobre-análisis ("over-thinking") como una actividad perniciosa y distractora que impide a los sujetos "dejarse llevar" ("flow") por intereses y deseos que de otro modo desplegarían de forma natural y espontánea, impidiéndoles disfrutar de pequeñas cosas que aportan felicidad e incrementan los afectos positivos hacia uno mismo (Lyubomirsky, 2007).

Muchos psicólogos positivos aducen que su corriente filtra y mejora científicamente todas estas afirmaciones y prácticas que, si bien son populares, "funcionan". Quizá aquello que "funciona", aquello que parece intuitivamente válido en la Psicología Positiva, es más bien un rasgo genérico de todo proceso de *afrontamiento de problemas*, cuya importancia asume toda psicoterapia -y sin duda el sentido común-: a saber, la conveniencia de mantener una actitud abierta que facilite al individuo una mejor comprensión de su situación y un aprovechamiento eficaz de los recursos que tiene a mano para superar problemas de la vida diaria. Sin duda, es deseable afrontar un problema buscando repertorios de respuesta alternativos, reenfocando la situación, o manteniendo la confianza y la esperanza suficientes como para evitar la renuncia precipitada. Esta es quizá una de las razones por las que la Psicología Positiva sintoniza tan fácilmente con algunas certezas del sentido común (el de la calle y el del gabinete) porque algunas de sus generalidades son sentido común (aunque buena parte de sus especificidades, los rasgos de individualismo "positivo", no son, o no eran, tan comunes).

Por otro lado, los psicólogos positivos parecen tener la intención de crear un cuerpo de técnicas psicológicas que pudieran funcionar universalmente, bajo el supuesto de que esa naturaleza humana es "universal". Pero estas prácticas y afirmaciones no son independientemente del bagaje cultural y moral con el que van cargadas (en este caso de la tradición concreta del individualismo "positivo"); si funcionan es porque lo hacen para determinados modos de vida (a grandes rasgos, civilizaciones con democracias liberales, con una tradición cultural occidental común y que comparten un sistema económico capitalista de consumo más o menos controlado estatalmente) no para cualquier modo de vida y en cualquier contexto. Fuera de esos contextos parece que no sólo no funcionarían, sino que ni siquiera serían inteligibles, como mues-

tran algunos trabajos transculturales (Christopher y Hickenbottom, 2008).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) reconocen que la fundamentación de la Psicología Positiva es "eclectica". Numerosos autores han puesto en duda la pretendida objetividad y universalidad de su noción de felicidad y bienestar humanos. Y es que las categorías psicológicas a través de las cuáles los individuos se definen y gestionan sus relaciones consigo mismos y con los demás, incluyendo especialmente la definición de su lugar en el mundo, su sentido y, si acaso, lo que sería su "felicidad", resultan de un proceso histórico que, aunque involucra, sin duda, dimensiones naturales (de especie), no se deriva de, ni se explica exclusivamente por ellas. Ese proceso es una verdadera construcción sociohistórica constitutiva de la realidad, pero no de la única realidad posible. La Psicología Positiva no "descubre" o "desvela" la "verdadera" naturaleza humana. La fabrica (o colabora a ello) en determinada dirección. No descubre, construye. Y como no descubre, lo que construye no es la única opción posible, ni es atemporal, ni es ajena a determinadas preferencias políticas sobre cómo conducir la sociedad, la economía, y la función del individuo en ellas.

El mejor y más cercano ejemplo a nuestro favor es también norteamericano, genuinamente norteamericano. Y es el referente de otra cultura psicológica que la Psicología Positiva no parece tomar en consideración. Diversos autores dentro del pragmatismo y el funcionalismo, sobre todo los más "progresistas" y con más clara dimensión política, como Dewey, criticaron abiertamente desde principios del s. XX el modelo de sujeto del individualismo "positivo" (Dewey, 2010).

El progresivismo ("progressivism") fue un movimiento esencial y masivo en las primeras décadas del s. XX en Estados Unidos. A pesar de su gran heterogeneidad y contradicciones, puede decirse que se trató de un movimiento reformador preocupado por las enormes desigualdades sociales, la pobreza en las ciudades, la carencias en educación y el excesivo poder y capacidad de abuso de las grandes corporaciones, que ya por la época muchos veían como factor decisivo de la degradación de la vida política y de los viejos ideales democráticos. La psicología funcionalista y la filosofía educativa y política de Dewey constituye una de las caras (no religiosa, en este caso) del progresivismo, que tuvo muchos otros desarrollos religiosos, pero distintos a los que hemos visto hasta el momento, mucho más orientados hacia la justicia social y la actividad comunitaria.



Pues bien, Dewey y otros progresistas criticaron la hipertrofia de la "interioridad" y el excesivo énfasis en la autosuficiencia propio del individuo "positivo", el cual, con la obsesión por el cambio "mental", deja en un segundo plano tanto la necesidad de transformaciones efectivas, organizacionales, estructurales y sociales para lidiar con los conflictos cotidianos como la teorización del afrontamiento psicológico comunitario de dichos conflictos. Enfatizaron, basándose en investigación científica (que ha alimentado y sigue presente en muchas tradiciones académicas actuales, como los enfoques evolutivos, vigotskianos y muchos estudios culturales), la formación social del yo, el carácter histórico de los valores sociales y del propio contenido de lo que llamemos "felicidad" o, quizá mejor, sentido vital (Sánchez, 2005). No ven la individualidad como una entidad previa a su construcción social, imbuida de un contenido psicológico y/o espiritual inherente y de unas necesidades y unos derechos naturales y universales, sino como un sistema de acción y significado que en cada momento histórico y social "refleja un estado de civilización" concreto (Dewey, 2004, pp. 112), pero que es capaz, si se le da la oportunidad y los recursos, de participar en la transformación social y política de ese estado de civilización, de modo que nuevos modos de individualidad (de acción y sentido, de metas y valores) se hagan posibles. Dewey, en efecto, frente a los abusos del capitalismo (y suspicaz ante el colectivismo) pretendía una renovación de la democracia, basada en la educación, y capaz de dar luz a un "nuevo individualismo".

A través de la rápida expansión de la Psicología Positiva el modelo de sujeto que a ella subyace, el individualismo "positivo", se expande también. La psicología académica en general, y cada vez más profesionales, parecen inclinarse hacia ella como si de una moda irresistible se tratase. Marino Pérez (2012) recoge y amplía la denuncia y la preocupación de algunos psicólogos que, con cierto estupor, ven crecer sin mayor polémica académica y sin mayor resistencia por parte de los psicólogos profesionales, lo que parece una nueva "moda" cuyo escaso fundamento muy bien podría cobrarse un alto precio en "respectabilidad" de la profesión entera, como tantas otras veces. Compartimos esa preocupación, sin duda. Por nuestra parte, hemos tratado de contribuir a explicar cómo y bajo qué condiciones las categorías psicológicas del individualismo "positivo" se han generado y configuran el trasfondo de la Psicología Positiva. En pro de una discusión racional y rigurosa, merece la pena conocer y tener presentes esas

raíces, así como el hecho de que han existido y son posibles modelos psicológicos alternativos, no menos "respectables", desde los cuales las limitaciones de la Psicología Positiva y sus implicaciones sociales y políticas pueden verse con algo más de luz.

## REFERENCIAS

- Becker, D. y Macerek, J. (2008). Positive Psychology: History in the Remaking? *Theory and Psychology*, 18 (5), 591-604.
- Binkley, S. (2011). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Subjectivity*, 4 (4), 371-394.
- Bono, C., Emmons, R.A., y McCullough, M.E. (2004). Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude. En Linley, P.A., y Joseph, S. *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Cabanas, E. (2011). Revisión de los libros Ehrenreich, B. (2009). *Smile or Die: How positive thinking fooled America and the world*. London: Granta Books; y Vázquez, C. y Hervás, G. [coords.] (2009). *La ciencia del bienestar: fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial. *Estudios de Psicología*, 32 (2), 278-284.
- Christopher, J. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling & Development*, 77, 141-152.
- Christopher, J. y Hickimbottom, S. (2008). Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism. *Theory and Psychology*, 18 (5), 563-589.
- Dewey, J. (2004). *La Opinión Pública y sus Problemas*. Madrid: Ediciones Morata.
- Dewey, J. (2010). *La Miseria de la Espistemología. Ensayos de Pragmatismo*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Dresser, H.W. (1919). *A History of the New Thought Movement*. Electronic Edition Published by Cornerstone Publishing, July 2001.
- Ehrenreich, B. (2009). *Smile or Die: How positive thinking fooled America and the world*. London: Granta Books.
- Fernández-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 (2), 333-344.
- Foucault, M. (1988). *Tecnologías del Yo*. Barcelona: Ediciones Paidós ibérica.



- Held, B. (2004). The Negative Side of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (1), 9-46.
- Honneth, A. (2004) 'Organized Self-Realization', *European Journal of Social Theory*, 7 (4), 463-78.
- Illouz, E. (2007). *Intimidades Congeladas*. Buenos Aires: Katz Ediciones
- Illouz, E. (2010). *La Salvación del Alma Moderna*. Terapia, Emociones y la Cultura de la Autoayuda. Buenos Aires: Katz Ediciones.
- Krisjansson, K. (2012). Positive Psychology and Positive Education: Old Wine in New Bottles? *Educational Psychologist*, 47 (2), 86-105.
- Lazarus, R.S. (2003). Does the Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry*, 14 (2), 93-109.
- Loredo, J.C. (2005). La confesión en la prehistoria de la psicología. *Anuario de Psicología*, 36 (1), 99-116.
- Loredo, J.C., y Blanco, F. (2011). La práctica de la confesión y su génesis como tecnología psicológica. *Estudios de Psicología*, 32 (1), 85-101.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life you Want*. New York: The Penguin Press
- Marzano, M. (2011). *Programados para triunfar. Nuevo capitalismo, gestión empresarial, y vida privada*. Barcelona: Tusquets.
- Menand, L. (2001). *El Club de los Metafísicos. Historia de las Ideas en América*. Barcelona: Ediciones Destino.
- Meyer, D. (1965). *The positive Thinkers. A study of the American Quest for Health, Wealth and Personal Power from Mary Baker Eddy to Norman Vincent Peale*. New York: Doubleday & Company, Inc.
- Miller, A. (2008). A Critique of Positive Psychology –or 'The New Science of Happiness'. *Journal of Philosophy of Education*, 42 (3-4), 591-608.
- Mott, W. (2000). Emerson and Individualism. En Myerson, J. (editor). *A Historical Guide to Ralph Waldo Emerson*. New York: Oxford University Press.
- Norem, J. (2001). *El Poder Positivo del Pensamiento Negativo. Utiliza el Pensamiento Negativo para Reducir tu Ansiedad y Rendir al Máximo*. Editorial Paidós. Barcelona.
- Peale, N.V. (2006). *The Power of Positive Thinking*. The Quality Book Club Sirst Edition in 1956. Ebook version in 2006. www.Self-Improvement-ebooks.com
- Pérez Álvarez, Marino (2012). La Psicología Positiva: Magia Simpática. *Papeles del Psicólogo*, Vol 33(3), 183-201.
- Quimby, P.P. (2008). *The Quimby Manuscripts*. Germany: Forgotten Books.
- Robinson, D. (2000). Emerson and Religion. En Myerson, J. (editor). *A Historical Guide to Ralph Waldo Emerson*. New York: Oxford University Press.
- Rimke, M. (2000). Governing Citizens Through Self-help Literature. *Cultural Studies*, 14 (1), 61-78.
- Sánchez, J. C. (2005). Estética y Constructivismo: Filogenia, Historia y Vida Humana. *Estudios de Psicología*, 26 (2), 173-193.
- Sánchez, J. C., y Loredo, J. C. (2007). In Circles We Go. Baldwin's Theory of Organic Selection and Its Current Uses: A Constructivist View. *Theory & Psychology*, 17(1), 33-58.
- Satter, B. (1999). *Each Mind a Kingdom. American Women, Sexual Purity, and the New Thought Movement, 1875-1920*. England: University of California Press.
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Sherman, D. A. K., Nelson, L. D., & Steele, C. M. (2000). Do messages about health risks threaten the self? Increasing the acceptance of threatening health messages via self-affirmation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1046-1058.
- Vázquez, C. y Hervás, G. [eds.] (2009). *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Weber, M. (2001). *La Ética Protestante y el "Espíritu" del Capitalismo*. Madrid: Alianza Editorial.
- West, C. (2008). *La Evasión Americana de la Filosofía. Una Genealogía del Pragmatismo*. Madrid: Editorial Complutense.