

## INTRODUCCIÓN

# La Psicología Positiva y la moda de la «soft psychology»

## *Positive Psychology and «soft psychology» fashion*

M.<sup>a</sup> DOLORES AVIA<sup>1</sup>

Cuando, en 1998, Carmelo Vázquez y yo escribimos “Optimismo inteligente” no había en la psicología española ningún debate sobre si la psicología positiva era o no necesaria: nadie hablaba de ella. Menos de diez años después, parece haberse convertido en una moda. En el ámbito internacional, varias revistas le han dedicado números extraordinarios y, como todas las modas, ha generado seguidores entusiastas y acérrimos enemigos. No sé qué es peor.

Lo que para la psicología será, a la postre, positivo -aunque ya da miedo emplear esa palabra- es la polémica y el debate científico que han empezado a generarse al respecto, si es que tales prácticas se detienen en lo fundamental y no se pierden y derrapan por carreteras secundarias, como muy a menudo sucede. Porque sí, yo soy de las que creo que este movimiento (que

no es un paradigma, ni un modelo, ni nuevo, ni homogéneo, ni mucho menos una alternativa a la “psicología no positiva” - nadie se dirá defensor de la negativa) ha conseguido ya algo de lo que pretendía: dirigir nuestra atención hacia una parte de la conducta y de la vida humana que, desde luego, en el panorama general de la psicología estaba infrarrepresentada.

Mi experiencia, dijo William James, es aquello a lo que yo decido atender. Unos cuantos psicólogos decidieron hace unos años atender a los aspectos más saludables, valerosos, entusiastas y admirables de la vida, preocupándose, además, de señalar que con ello no pretendían sugerir (¿quién podría hacerlo?) que los problemas, conflictos, el sufrimiento y la desgracia no existan. Leyendo algunas críticas acerbas a sus esfuerzos parece que hubieran hecho algo mal. Uno se pregunta qué.

<sup>1</sup> Facultad de Psicología. UCM.

Quizá, al hacer ya unos cuantos años desde que algunos empezaron a defender esa forma de mirar a las personas - no es mucho más, ni menos, que eso - se eche en falta que no hayan logrado producir más investigaciones con el rigor y la precisión que todos exigimos para nuestra ciencia, de manera que puede decirse que la llamada "psicología positiva" sigue siendo un movimiento vago e impreciso, probablemente con más pretensiones que logros. Además, aunque eso no invalide el valor de su mensaje, se ha señalado también que, después de todo, no se aparta tanto de la psicología humanista, repleta de buenas intenciones, con la que a menudo se compara para marcar una distancia respecto a ella que muchos no alcanzan a ver. Todo ello, para colmo, a pesar de los seguidores que en poco tiempo ha conseguido, sobre todo entre el gran público, muy especialmente norteamericano, que le ha dado un fuerte apoyo material.

¿Sería el mensaje aceptado de forma parecida si no lo defendieran personas muy conocidas en el ámbito de la psicología establecida?, se han preguntado algunos de manera crítica (véase el pulcro texto de María Prieto en este número). En un interesante trabajo sobre los orígenes sociales de las nuevas ciencias, el sociólogo Kurt Danziger señalaba hace ya unos años que la aparición de nuevas ideas dentro de cualquier área de investigación, además del análisis estrictamente científico, requiere siempre un trabajo sociológico que examine las condiciones

sociales que facilitan y hacen posible la aparición de tales ideas. Entre ellas destaca la necesidad de contar con un grupo profesional influyente, con fácil acceso a los círculos de poder, que defienda la viabilidad de la nueva aproximación. Este grupo va a cumplir tres tareas fundamentales: definir los roles de aquellos que se dediquen a tal movimiento, que suele culminar en la aparición de una nueva disciplina académica, demarcar las actividades de los profesionales que se comprometan con él, y crear una nueva identidad profesional. Especialmente importante, por razones obvias, es que dicho grupo tenga acceso a los medios de comunicación ya existentes, así como capacidad para crear sus propias fuentes de expresión, lo que en la práctica significa la aparición de asociaciones y sociedades que se expresen a través de nuevas revistas dedicadas a ello, y monografías y manuales que difundan los principios y supuestos en que el grupo se basa y los resultados que va obteniendo (Danziger, 1979). Si hacemos historia de las nuevas materias que han ido apareciendo en el currículum de los psicólogos, constatamos que las cosas han ocurrido así; podrían ponerse ejemplos procedentes de la inclusión de la psicología de la personalidad en la Universidad gracias al apoyo de personas tan influyentes como Gordon Allport, Henry Murray o Kurt Lewin, y lo mismo puede hacerse con la Psicología de la Salud, la Psicología Comunitaria y tantas otras. Eso también, canónicamente, parece que es lo que está ocurriendo ahora con la psicología positiva.

Todo parece indicar, por tanto, que aunque desde el punto de vista sustantivo el campo “estaba listo”, para aceptar esta corriente dentro de la psicología, la aparición del grupo con las características señaladas por Danziger lo ha legitimado. Lo que pase en el futuro con esta alternativa depende, ya, de muchas otras cuestiones.

El análisis anterior ayuda a entender algo que me llama la atención desde hace años. ¿Por qué molesta tanto en ciertos medios la psicología positiva? Al margen de las necesarias discrepancias, ¿no es excesivo el afán por insistir en sus deficiencias? ¿Acaso esta forma de trabajar supondrá que deje de prestarse atención a los muchos y muy graves problemas a que los psicólogos debemos atender? ¿Es que las debilidades que certeramente se reprochan a la psicología positiva no se encuentran también en otras especialidades? De acuerdo con Danziger, siempre que se produce un movimiento nuevo que de alguna manera altera el panorama profesional, especialmente si empieza a ser popular y reconocido, genera reticencias, muchas de las cuales pueden entenderse – también- como pura competitividad dentro del mercado de trabajo. Personalmente, comparto algunas de estas reticencias. Para empezar, no me gusta el nombre de Psicología positiva; me parece engañoso, demasiado genérico y poquísimamente informativo. Tampoco comulgo con el estilo, entre diario personal, ensayo psicológico, confesión anecdótica y sermoncillo de púlpito de algunos escritos de la

psicología positiva, cuyo mensaje, por otra parte, me parece, en general, válido; pero tampoco quiero renunciar a aclarar algunos puntos que sistemáticamente leo y escucho cuando se habla o escribe de ello y que me parecen erróneos o fruto de un malentendido.

Nadie, que yo sepa, en la psicología positiva, ni siquiera en la que yo menos aprecio, ha pretendido ocuparse sólo de las personas que viven en circunstancias favorables y en ausencia de estrés y problemas, seguramente porque tales personas no existen. Suponiendo que hubiera alguien que viviera siempre en circunstancias favorables, tendría también estrés y problemas. Todavía me acuerdo de aquel hipotético paciente al que se referían mis supervisores cuando yo estaba empezando a dar mis primeros pasos como terapeuta, el JAVIS al que todos queríamos recibir. Aquella moda parece haber pasado, y pocas veces se oye hoy hablar de la perita en dulce que suponía el paciente Joven, Atractivo, Verbal, Inteligente y Sociable (he verificado el acróstico con motivo de este escrito, y he visto que lo de “sociable” estaba equivocado: la versión original decía *successful*, triunfador). Mi sentido práctico me llevó enseñada a desconfiar de Javi, porque, pensaba yo, a tal supermán, ¿qué podría ofrecerle una terapeuta inexperta como yo?. Me empezó a parecer preferible un paciente menos dotado, el cual, dada su condición, viviría con agradecimiento y alivio cualquier pequeña mejora que yo le procurara, y se me ocurrió comparar

a Javi con NECIO (Nada atractivo, Elemental, Carroza, Insociable y Obtuso). La diferencia, en resultados terapéuticos, no me salía significativa.

No andaba yo muy descaminada. ¿Por qué, a pesar de tantas cualidades, Javi se había convertido en paciente-de-psicólogo? Observé entonces que aquél triunfador podía tener todos los síndromes del DSM: podía ser obsesivo, temer por su salud, padecer trastornos de alimentación, adicciones múltiples, dificultades con el otro o su mismo sexo, podía ser pedófilo o maltratador, perfeccionista insatisfecho proclive a la depresión, y además, aunque fuera Javis, podía no creérselo. Podía, para terminar, ser víctima de la sociedad opulenta y sufrir crisis de sinsentido y anomia.

Todo esto viene a cuento porque, igual que resultó ser una falsa dicotomía la de los Javis frente a los No-Javis que nos hizo generar falsas expectativas sobre las posibilidades terapéuticas de los primeros, hay muchos errores sobre las virtudes, fortalezas, nivel de vida y bienestar subjetivo de los que viven en entornos favorables y aparentemente no tienen problemas. Errores, por cierto, que ha desvelado la investigación procedente de la psicología positiva.

Un segundo malentendido se refiere a la supuesta pretensión de la psicología positiva de presionar para que todo el mundo sea feliz, optimista y virtuoso. La llamada con acierto “tiranía de lo positivo”, me

parece que se encuentra más en las revistas del corazón o de la moda que en los escritos psicológicos. Son ellas, no deberíamos serlo nosotros, las expertas en difundir recetas para hacer bien el amor, estar en forma, decir que no, cuidar del cuerpo o reducir el estrés. Naturalmente, para éstas la psicología positiva es un auténtico chollo, pero eso a la psicología positiva le beneficia poco. Si se me permite una autocita, “...Queremos dejar muy claro que estas páginas no contienen ninguna propuesta ética ni política.... No pretendemos transmitir el mensaje de que es mejor ser optimista que pesimista, ni tratamos de convencer a nadie de que una determinada forma de pensar sea mejor que otra...Éticamente no hay razón alguna para defender una visión alegre de las cosas, como, creemos, tampoco la hay para asegurar que la acertada sea la triste.” (Avia y Vázquez, pág. 16).

Quiero referirme, para terminar, a las dificultades, por no llamarlos errores, sobre dos aspectos en los que la psicología positiva ha insistido y que sin duda no se han entendido bien. Una es la que zanja cualquier discusión con aquello de “Yo no soy ni optimista ni pesimista, soy realista”. Algún día dedicaré un ensayo a este asunto apasionante, que me deja perpleja: pesimistas y optimistas pretenden ambos ser realistas; ven la realidad de esa manera, que es la que defienden. Por otro lado, como se ha repetido hasta la saciedad echando mano de socorridas botellas, la realidad no es de ninguna manera, o quizá,

como el ser, se dice de muchas. ¿Es más realista el que dice que el gasto de las Navidades es una barbaridad detestable o el que defiende que todavía se estremece pensando en los Reyes Magos y nunca privará a ningún niño de verlos subir por la escalera de su casa con camellos y todo?

El segundo problema se refiere a la vigencia de un modelo de las emociones que asume que las favorables (placenteras, que ayudan a cumplir las propias metas o como quiera llamárselas) son el revés de las desfavorables, cuando tal modelo ha revelado su inadecuación. Mientras constate, como me ocurre casi cada día, que psicólogos, legos y expertos se refieren a la emocionalidad positiva como el extremo de un continuo cuyo opuesto es lo negativo, insistiré en mi defensa de las llamadas por los teóricos de la emoción "emociones positivas". Cuando uno se siente pleno, contento con la vida que le ha tocado elegir, aceptador de y comprometido con su entorno, no siente lo contrario que cuando tiene ansiedad, conflictos o melancolía. Lo que siente no es lo mismo que no tener problemas. Es, ni más ni menos, que lo que todos queremos, a lo que aspiramos. ¿Habría que pedir perdón por defenderlo?

Cuando era estudiante, me escandalizó ver cómo el Albert Bandura de mis oraciones ("Albert Bandura que estás en los cielos"... ) empezaba, al hacerse mayor, a escribir sorprendentes artículos sobre el papel del azar en la vida de las personas -

algo, me parecía a mí, muy poco contingente para un teórico del aprendizaje. Leí después las protestas del gran Herbert Mowrer cuando, después de haber hecho muchos esfuerzos por la defensa de los valores éticos y cívicos a raíz de la barbarie de la Segunda Guerra Mundial, sólo se acordaban de él para pedirle separatas de su trabajo sobre el pipi-stop, algo, decía él, "comparativamente poco importante". El que hoy Martin Seligman defienda la vida con sentido o la auténtica felicidad revela, para mí, una cierta ingenuidad (no exenta, tampoco de materialismo). Casi con seguridad Bandura pasará a la historia por sus trabajos sobre aprendizaje observacional - mucho más que sobre autoeficacia-, Mowrer por el aprendizaje del control de la enuresis y Seligman por habernos enseñado a ver la depresión como indefensión aprendida. Sin embargo, como psicólogo me intriga esta tendencia evolutiva en los psicólogos experimentales a hacerse más blandos a medida que se hacen más viejos. Algunos, desgraciadamente, no han llegado a eso. Un brillante *enfant terrible* de mi época de estudiante, Michael Mahoney, se despidió sin permitirnos sonreír con suficiencia ante sus blanduras de hombre mayor. Cuánto me hubiera gustado poder citarle también a él en esta introducción al número extraordinario sobre psicología positiva que los editores han tenido la gentileza de pedirme, y que agradezco desde aquí. Ustedes mismos dirán si lo que sigue merece o no la pena. A mí me parece que sí. Un saludo muy positivo para el año 2007.

## REFERENCIAS

Avia, M. D. y Vázquez, C. (1998): *Optimismo inteligente*. Madrid, Alianza editorial.

Danziger, K (1979). The social origins of modern psychology. En A.R. Buss (Ed): *Psychology in social context*. New York, Irvington Publishers.

Mowrer, O. Reflections and commentary:

The pioneers. En W. Redd, A. Porterfield y B. Andersen (1979). *Behavior modification. Behavioral approaches to human problems*. New York: Random House, pp.18-21.

Prieto Ursúa, M. Psicología positiva. Una moda polémica. *Clínica y Salud*, número actual.