



## LA IDENTIDAD ENSAMBLADA: LA ORDENACIÓN DE LA FELICIDAD

### *Assembled identity: the organization of happiness*

Helena Bejar\*

\* Universidad Complutense de Madrid  
hbejar@cps.ucm.es

#### Palabras clave

Felicidad  
Psicología  
positiva  
Literatura de  
consejos  
Autoayuda

#### Keywords

Happiness  
Positive  
psychology  
Advice literature  
Self-help

#### Resumen

Inscrito dentro de la sociología de la cultura, el presente trabajo constituye un análisis crítico de la psicología positiva, que se toma como ejemplo paradigmático del actual imperativo cultural de la felicidad. El contexto teórico es el de la individualización contemporánea y la cultura psicoterapéutica, que preconizan una concepción del yo reflexiva y autoconstituida, al margen de una comprensión moral y social de la identidad personal. He estudiado las técnicas para lograr la “positividad”, constituyendo su análisis crítico el grueso de este trabajo. Asimismo he analizado los valores, los lenguajes morales de la psicología positiva y las tensiones de los diversos repertorios de significado. He tratado los textos que se encuentran a medio camino entre la psicología científica y la popular, que sirven como ejemplos de la literatura de consejos, que contiene normas explícitas de conducta y alude a las buenas y malas emociones, con la intención de definir un modelo de identidad personal concreto.

#### Abstract

The following article is a work in sociology of culture in which I analyze critically contemporary positive psychology as a paradigmatic case of the present cultural imperative to be happy. The theoretical context is the process of individualization and the therapeutic culture. Both have been building an ideal of the self as reflexive and self-constituted opposed to the self as morally and socially embedded. The critical analysis of the techniques to reach “positivity” is the bulk of this article. I have studied also the values of positive psychology, its moral languages and the inner tensions in the different repertoires of meaning. I have analyzed books on positive psychology that are in between scientific and popular psychology. These texts belong to advice literature since they openly recommend following specific rules of conduct. They also define good and bad emotions. Therefore, they intend to define a specific ideal of personal identity.

Bejar, H., 2015, “La identidad ensamblada: la ordenación de la felicidad”, en *Papeles del CEIC*, vol. 2015/2, nº 133, CEIC (Centro de Estudios sobre la Identidad Colectiva), Universidad del País Vasco, <http://dx.doi.org/10.1387/pceic.13234>

Recibido: 11/2014; Aceptado: 03/2015

Este artículo se enmarca dentro de la sociología de la cultura. Su objeto es el ideal de felicidad y sus conceptos sustitutos en la psicología positiva, que forma parte de la tradición del pensamiento positivo. De origen y desarrollo estadounidenses, la llamada tradición del pensamiento positivo (Meyer, 1962; Anker, 1999) se remonta al Nuevo Pensamiento o *Mind Cure*, que comprende la vuelta de siglo XIX al XX, recorre gran parte de la psicología popular del siglo XX y experimenta



un resurgimiento a través de la actual psicología positiva. La tradición del pensamiento positivo tiene tres características principales. Primero, la defensa de la felicidad como una noción puramente psicológica, como sentimiento (*well feeling*) y no como bienestar (*well being*). La felicidad como bienestar, de contenido fundamentalmente moral, está asociada a la búsqueda de la Vida Buena, y va desde la Grecia clásica hasta la Ilustración (Hudson, 1995). La concepción psicológica de la felicidad, que se solapa con la "positividad" construye una noción autorreferencial que nada tiene que ver la tradición anterior, que vincula la felicidad con la búsqueda de bienes superiores al individuo. Segundo, una aproximación mentalista según la cual el tipo de pensamiento — "positivo" o "negativo"— y la interpretación de situaciones y acontecimientos constituyen la clave para el bienestar y el malestar individual, independientemente de las circunstancias. Tercero, la promesa del cambio interno por el abrazo del pensamiento positivo a través de un conjunto de técnicas centradas en la introspección y la voluntad. En la tradición del pensamiento positivo destaca el Nuevo Pensamiento, que se desarrolla en los Estados Unidos en la vuelta de los siglos XIX y XX, y al que William James se refiere como "la religión de la mentalidad sana" (James, 1986).

En la difusión del ideal cultural de felicidad en general, y de la tradición del pensamiento positivo en particular, tiene un papel destacado la literatura de consejos (Stearns, 1994), dentro de la cual está el subgénero de la autoayuda, orientada al *self-improvement*, que se entiende como un camino para ser más feliz. La literatura de consejos y la autoayuda contienen mandatos sobre la conducta que debe seguir el lector, así como recomendaciones sobre las relaciones con los demás, y ofrece distintas legitimaciones o conjuntos de justificaciones sobre la acción. En este sentido este tipo de literatura prescriptiva actual constituye el equivalente de los libros de etiqueta de otras épocas. Se puede afirmar que la etiqueta se ha trasladado al interior, a la vida emocional (Hochschild, 1983: 192).

Mientras que la primera fase de la tradición del pensamiento positivo (la del Nuevo Pensamiento y la *Mind Cure*) ofrece una legitimación espiritualista, haciendo hincapié en la mente como "fuerza" y "energía", su última fase sostiene una legitimación científica. La literatura de consejos que voy a analizar, centrada en la psicología positiva contemporánea, contiene instrucciones acerca de la construcción de la



identidad y sobre la correcta sociabilidad<sup>1</sup>; contiene un ideal del yo y de las relaciones sociales correctas. Hay que subrayar que la pretensión científicista de la psicología positiva dificulta el análisis de los textos, que eran más ricos en repertorios de significados (Swidler, 2001) y vocabularios de motivos connotados en las fases anteriores de la tradición del pensamiento positivo. La psicología positiva expone por el contrario, un lenguaje más descriptivo que prescriptivo.

Dentro de la literatura de consejos destacan los manuales de autoayuda, que funcionan como asesores de inversión emocional y que, lejos de transmitir pasivamente la cultura, la configuran ya que demandan seguir un conjunto de reglas y prácticas para sentir y actuar (Hochschild, 2008). Constituyen una herramienta importante para analizar la cultura popular (Moskowitz, 2001; McGee, 2006). Más concretamente, para profundizar en la llamada cultura psicoterapéutica (Rieff, 1966; Furedi, 2004; Illouz, 2007, 2008, 2012).

Sigo aquí la perspectiva de Eva Illouz sobre la cultura psicoterapéutica como un marco cultural que se va constituyendo en la modernidad tardía como una *lingua franca* que está calando en el sentido común contemporáneo. Dicho marco incluye un estilo ético que plantea normas y dilemas sobre la vida buena y los valores a seguir. También un estilo emocional que dicta un modelo cultural del yo, de las emociones aceptadas y prescritas que giran, en el caso que nos ocupa, alrededor de la necesidad individual y de la obligación cultural de ser feliz y "positivo"<sup>2</sup>.

---

1 He tratado en otro lugar la psicología positiva a través de textos de autoayuda y de autores españoles. Al conjunto de mandatos, valores y legitimaciones lo llamé código psicológico-positivo (Béjar, 2014).

2 El presente trabajo se basa en el análisis crítico de los textos más relevantes de la psicología positiva. Dichos textos se mueven en un terreno intermedio entre la psicología científica y la popular. Por una parte la pretensión de este material híbrido es científica. Se hace referencia a múltiples investigaciones empíricas y experimentos que avalan los argumentos, y se apoya en una bibliografía académica. Así ocurre con los autores más importantes de los aquí tratados, como Seligman (1998, 2003, 2011), Lyubomirsky (2011) y Csizszentmilyai (2011). También en autores cuya obra es más pobre en consejos, como Ben-Shahar (2007) y Fredrikson (2013). La legitimación científica es más clara en Diener y Biswas-Diener (2008) y en Biswas-Diener (2007). He tratado más los tres primeros autores porque sus libros yuxtaponen una legitimación científica múltiples consejos. Defiendo que la técnica de los textos aquí tratados, excepto el de Diener y Biswas-Diener (2008), se aproxima mucho a la autoayuda: el contenido es prescriptivo, repleto de consejos para ser feliz, y el tono conminatorio, es decir, los lectores deben seguir las técnicas para mejorar su yo. Asimismo, siguen la estructura de los libros de autoayuda: su núcleo consiste en la descripción pormenorizada de prácticas concretas, que conllevan siempre consejos, así



El contexto teórico general de este artículo es la individualización (Bauman, 2001, 2002) propia de la modernidad líquida en la cual la identidad aparece como autorreferencial y autoconstituida. En el marco de la modernidad reflexiva (Giddens *et al.*, 1994) y la desinstitucionalización propia de ella (Dubet, 2006), la construcción de la identidad individual —y su clave, la introspección—, se presenta como una elección que se vuelve un destino, esto es, una obligación culturalmente insoslayable: “Ser un individuo, es decir ser responsable de la vida que se elige, es la elección más importante de todas, y las consecuencias de las opciones elegidas no son en sí mismas una cuestión de elección, sino un decreto del destino” (Bauman, 2009: 69).

En este contexto aparece la psicología positiva, que ofrece la promesa de una felicidad convertida en la posibilidad de alcanzar estados positivos, la transformación del yo desde un yo contingente, inseguro e infeliz, en uno estable, autocontrolado y dichoso. Pero el proyecto transformador de un yo “empoderado” y libre de la infelicidad acaba construyendo un yo sobrecargado por la tarea inacabable de educar la interioridad. Este es mi primer presupuesto. Afín a la mercantilización de la vida íntima, la psicología positiva ofrece un código frío, alejado del cuidado de los demás y proclive a la autosuficiencia, y constituye un modelo de comportamiento acorde con las condiciones del capitalismo avanzado, en el cual la intimidad ha devenido un lugar objeto de una producción incesante (Hochschild, 2008).

Asimismo el código psicológico-positivo, al partir de la premisa de que la felicidad —o sus conceptos sustitutivos— depende de la voluntad y del ejercicio de las técnicas recomendadas, tiene como consecuencia la condena de la infelicidad —redefinida como un estado negativo— de la que sólo uno es responsable. Ello conlleva el mandato de una sociabilidad selectiva de la cual deben excluirse quienes son renuentes a abrazar la buena identidad. Este es mi segundo presupuesto.

En las páginas siguientes expongo en el punto dos una aproximación al marco teórico de la psicología positiva y su propuesta frente a la tradición psicológica anterior. En el punto tres analizo el concepto de felicidad, sus nociones sustitutivas y las técnicas para conseguirla. El

---

como la narración de historias ejemplares que muestran la capacidad humana de superación y triunfo sobre toda suerte de adversidades a través del seguimiento del camino del self-improvement (Hochschild, 2008).



análisis crítico de las técnicas para alcanzar el estado mental positivo constituye el núcleo de este trabajo. En el punto cuatro me acerco a los valores de este código de comportamiento y al tema de la depresión como el reverso de la felicidad que la psicología positiva postula. Por último, las conclusiones ahondan en las tensiones o contradicciones de la psicología positiva.

## 1. APROXIMACIÓN AL MARCO TEÓRICO

Desde los años noventa del siglo XX se está desarrollando la psicología positiva, la más reciente manifestación de la tradición del pensamiento positivo (Snyder y López, 2005). Esta psicología está teniendo una fuerte resonancia en la literatura de autoayuda, así como una presencia llamativa en los medios de comunicación, en secciones como las "personales" de prensa y de revistas. Trataré los textos más significativos de este movimiento, a caballo entre la psicología académica y la popular. Entre sus autores destaca Adam Seligman, que presenta la psicología positiva como una novedad respecto a la tradición psicológica anterior. En primer lugar, se posiciona en relación al programa freudiano, que se habría centrado en las debilidades del ser humano. Frente a aquel, la psicología positiva se presenta como la ciencia de la nueva era y se centrará en las "fortalezas" personales (Seligman, 2003: 30). La psicología positiva parte de que todos queremos la felicidad y de que todos los fines de la vida, entre ellos el éxito, la realización espiritual, la conexión con los demás y el sexo, entre otros, son medios para alcanzarla (Lyubomirsky, 2011: 19). Asimismo afirma que la búsqueda de la felicidad constituye un universal antropológico y que su alcance y disfrute está en nuestras manos: "Rehacerte como una persona más feliz (como una persona nueva) depende totalmente de ti" (Ibid.: 27).

Para el programa freudiano la emoción determina el pensamiento y la acción. Según los principios del psicoanálisis la vivencia traumática se instala en el núcleo de las emociones y deja una huella indeleble en la vida del individuo. Frente a tal determinismo freudiano Seligman, principal adalid de la psicología positiva, contrapone una perspectiva que enfatiza el libre albedrío, "como hecho de la naturaleza con base científica, una realidad psicológica y una realidad biológica" (Seligman, 2003: 376). Frente al peso del determinismo, presente en la tradición calvinista, Seligman reclama el arminianismo, movimiento teológico del



s. XVII que reacciona contra la predestinación y cuya influencia llega a Estados Unidos a través de John Wesley. El rescate cultural del libre albedrío le sirve para nutrir una manifestación más del individualismo americano y de su fe en la libertad del individuo.

Además del psicoanálisis freudiano, la segunda gran teoría que la psicología positiva quiere superar es el conductismo, para el cual sólo la conducta, que es observable, es digna de análisis, dejando la vida mental fuera del objeto de estudio. Frente al conductismo, la psicología positiva sigue las premisas del cognitivismo, el paradigma psicológico que sucede a aquel, y que parte de que los pensamientos causan las emociones (Baars, 1986). Así, si contra el psicoanálisis Seligman defiende que es el pensamiento lo que determina la emoción, frente al conductismo, que es lo mental lo que explica la conducta.

En el marco teórico del cognitivismo Seligman trabaja sobre el concepto de "impotencia aprendida", que puso el centro de atención de la psicología en el pensamiento. A través de un experimento en el que se cortan de manera sistemática las salidas de un laberinto a los sujetos en observación, éstos se volverán pasivos y no intentarán liberarse. Transformarán una conducta que comienza siendo activa en pasiva y finalmente en rendición. La conclusión era que si el sentimiento de impotencia se aprende también se puede desaprender, y puesto que la impotencia aprendida está en la base de la depresión, la psicología positiva se propone combatirla a través del cambio de pensamiento. Seligman da un paso más: el pensamiento negativo no es el síntoma de la enfermedad, de la depresión, sino la enfermedad misma. "Puede curarse enseñándole al sujeto a que piense de manera distinta acerca de las causas de su fracaso. Este puede prevenirse si, antes de realizar la experiencia (...) se enseña al sujeto que *su manera de proceder es responsable de su adversidad*" (Seligman, 2003: 97, énfasis mío). Que el pensamiento "negativo" se entienda como una enfermedad tiene consecuencias culturales importantes.

El cognitivismo psicológico, que domina en la actualidad la práctica de la psicoterapia (bajo la denominación ecléctica de "terapias cognitivo-conductistas") y la psicología popular, se centran en la percepción subjetiva que guiaría la acción individual (Moorey citado en Dryden, 2007). Esta percepción depende de los llamados estilos de pensamiento, un conjunto de marcos cognitivos que interpretan los acontecimientos y los efectos que tienen sobre las emociones del actor. Y la felicidad o la



infelicidad —lo que aquí interesa— sería consecuencia de dicho esquema mental. Así, el estilo de pensamiento negativo lleva a interpretar los contratiempos como resultado de rasgos psicológicos permanentes, dominantes y personales del tipo “durará para siempre, lo va a socavar todo y es mi culpa”. Tal estilo induce a la evitación, la retirada o la rendición ante la adversidad. Algunas de las técnicas recomendadas para combatirlo son el reconocimiento de los “pensamientos automáticos” cuando uno se siente peor, la impugnación de los mismos y la distracción. Asimismo se cuestionan los presupuestos que nos gobiernan, del tipo “no puedo vivir sin amor”, que se sustituye por otro como “el amor no abunda”, o “todos los problemas tienen una solución y tengo que encontrarla”, que se reemplaza por otro como “la vida supone tapar los agujeros más grandes para que no se desmorone el dique” (Seligman, 2003). Por su parte, el estilo de pensamiento positivo interpreta los contratiempos como algo modificable, específico y provocado por circunstancias temporales o por otras personas. Las interpretaciones de los optimistas son del tipo de “mi valía personal es algo fijo y no depende de lo que me pase o me deje de pasar” (Dryden, 2009).

Desde la perspectiva de la psicología positiva el estilo de pensar que lleva a creencias inflexibles es consecuencia de la influencia de figuras de autoridad cuyos mensajes se han interiorizado hasta reificarse: “Nuestras explicaciones reflexivas por lo general son distorsiones. Son simplemente malos hábitos producidos por unas experiencias desgraciadas del pasado: conflictos infantiles, padres estrictos (...), los celos de un hermano mayor (...). Sin embargo, en vista de que estas cosas parecen salir de nuestro interior, las consideramos igual que si fueran el Evangelio” (Seligman, 1998: 291). Así, la psicología positiva diluye el peso de la familia, clave en el programa freudiano, convirtiendo las figuras de autoridad en fantasmas que se pueden conjurar a voluntad. Con ello se desprende de la familia como institución clave para la transmisión de normas sociales.

Además, los estilos de pensamiento que componen un *mindset* negativo se consideran un hábito, que es posible transformar cambiando el marco de interpretación, es decir, controlando el pensamiento por medio de la voluntad: “Recuerda: pensar es como cualquier otro hábito. Puede cambiarse con esfuerzo. *Y recuerda que si eres un pensador negativo, no es porque el mundo sea realmente así, sino porque eliges ese*



*mundo*" (Diener y Biswas-Diener, 2008: 202, énfasis mío). La transformación del marco cognitivo es posible y se plantea como una empresa de autoperfeccionamiento. La promesa del cambio interno, de un yo nuevo y más feliz, conlleva esfuerzo y dedicación continua.

## 2. FELICIDAD: CONCEPTOS, TÉCNICAS Y VALORES

En la literatura de psicología positiva es notable la profusión de textos en torno a la felicidad, lo que contrasta con el escaso tratamiento del concepto. Lo primero puede deberse a una razón tan espuria como servirse de títulos llamativos que incluyan el concepto de felicidad como reclamo publicitario para su mejor venta. Lo segundo a la intención de utilizar argumentos científicos que sustituyan la felicidad por otros conceptos que se pretenden más científicos.

La psicología positiva dice situarse frente a la sabiduría popular, que considera la felicidad como algo que se encuentra ahí fuera y debemos encontrar. Por el contrario, aquélla sería un proceso, resultado de un viaje interno: "Toma la búsqueda de la felicidad como una aventura llena de empuje, cambios y revueltas" (Lyubomirsky, 2011: 389). La metáfora del viaje, repetida en el género de autoayuda como tropo cultural que apunta a la transformación de la interioridad a través de la introspección, enlaza con la comprensión de la felicidad como un estado mental, "una manera de percibirnos" que precisa un cambio interno y el abrazo del optimismo<sup>3</sup>. Este concepto, frecuentemente sustituido por el de "positivo", toma el lugar de la felicidad, travestida en "positividad". La psicología positiva opera tres desplazamientos. El primero es el que tiene lugar desde la idea de la felicidad al concepto del optimismo, y de éste al de "positivo". Y entiende la felicidad como un estado mental o actitud que se construye a través de la voluntad: "Lo único que hace falta para ser optimista es proponérselo y ponerlo en práctica. Cuanto más practiques los pensamientos optimistas, más naturales y arraigados te resultarán. Con el tiempo, serán parte de ti y te habrás convertido en una persona por completo diferente" (Ibid.: 163).

En el segundo desplazamiento la psicología positiva sustituye la noción de felicidad por el concepto de bienestar subjetivo (*subjective well-being*)

---

<sup>3</sup> El concepto de optimismo es introducido por Voltaire en 1759 en su *Candide ou l'optimisme*. El término de pesimismo se acepta en la Academia Francesa en 1878 según Tatarikiewick (1962).





que pretende una legitimación científica y es mensurable, se afirma. La felicidad, en su uso popular, sería un concepto binario que generaría frustración —somos felices o no—, mientras que el bienestar subjetivo se entiende como “un proceso que contiene actitudes, sentido y espiritualidad” (Diener y Biswas-Diener, 2008: 40). El *subjective well-being* comprende la satisfacción con la vida y la evaluación de dominios importantes como la salud, las relaciones personales y el trabajo, por una parte y por otra parte, las emociones, entre ellas la alegría, la *affection* y la gratitud —entre las positivas— y la ira, la tristeza y el miedo —entre las negativas—. Se unen aquí un sentido emocional —la satisfacción— y uno cognitivo —la evaluación—: “En otras palabras, la felicidad es el nombre que ponemos a pensar y sentir positivamente acerca de nuestra vida” (Ibid.: 4). Una definición tautológica que sustituye felicidad por “positividad”.

Dentro de esta perspectiva científicista se propone también el concepto de “riqueza psicológica” (Diener y Biswas, 2008: 6), cuyos variados ingredientes son la salud física y mental, la suficiencia material, las actividades y el trabajo, los valores y metas, las actitudes y emociones positivas, la espiritualidad y el sentido. La suma de todo ello llevaría a la riqueza emocional o “valía total neta” (Ibid.: 3). La felicidad se entiende ahora como riqueza psicológica, como recurso: “es una manera beneficiosa de aprender a viajar” (Ibid.: 15) “para funcionar de manera efectiva” (Ibid.: 9). La felicidad no es pues un fin en sí mismo sino un recurso vital que actúa como un importante capital emocional que podemos gastar persiguiendo otras metas atractivas (Biswas-Diener y Dean, 2007: 14). “Podemos funcionar bien cuando estamos alegres, y la gente crónicamente infeliz tiende a fallar en las tareas importantes de la vida. Cuando estamos de un humor positivo tendemos a interactuar mejor con los demás, pensar más creativamente y tener más energía (...). Es como una multivitamina: nos ayuda de varias maneras” (Diener y Biswas-Diener, 2008: 221-222). La felicidad, convertida en actitud positiva, es un recurso tanto personal como social. Así, se vinculan felicidad, bienestar y éxito.

El tercer desplazamiento de la idea de felicidad al estado “positivo” se opera reemplazando a aquella por sus componentes, lo que permite proponer una fórmula adecuada a la legitimación científica que invoca dicho discurso. Según Diener, el bienestar subjetivo se puede resumir en la fórmula: “afectos positivos - afectos negativos + satisfacción con la



vida + florecimiento”, siendo este último la evaluación de aspectos importantes de la vida. Por su parte, Seligman propone que la felicidad es el resultado del rango fijo, que tiene una base genética, más las circunstancias de la vida (que incluyen el matrimonio, los amigos, la salud y el trabajo), más la voluntad. Al rango fijo o valor de referencia le atribuye un 50%, a las circunstancias un 10% y a la actividad deliberada un 40%. Se insiste en que las circunstancias, sobre todo la salud y el logro social, tienen una influencia sorprendentemente baja, salvo de forma puntual. Así, experimentamos una gran alegría si conseguimos algo muypreciado —una promoción en el trabajo, por ejemplo— y un enorme alivio si se evaporan nuestros peores temores —un mal diagnóstico médico, por ejemplo—. Pero en seguida se produce el fenómeno de la “adaptación hedonista”, por el cual nos acostumbramos a lo bueno (o a lo malo) y volvemos al nivel de referencia, de origen genético<sup>4</sup>. Se trata, por tanto, de hacer frente a los dos fenómenos que nos alejan de la felicidad, la adaptación hedonista y el valor de referencia, heredable y muy estable. Y de quitar de la fórmula nada menos que el 60%, dejando la felicidad en manos de la “actividad deliberada”, objeto de la psicoterapia y de la literatura de consejos.

De la fórmula de Seligman la clave es la actividad deliberada o “la voluntad”, que lleva al supuesto de que la felicidad es un estado mental que se construye, y al corolario de que depende de nosotros. En los textos de psicología positiva se encuentra una tensión fundamental entre el peso de lo genético y la capacidad personal de transformar la actitud. En cuanto a las circunstancias sociales son adelgazadas en un 10%. Conviene repetirlo. La clave de la mudanza interior es el abrazo del optimismo: “Lo único que hace falta para ser optimista es proponérselo y ponerlo en práctica. Cuanto más practiques los pensamientos optimistas, más naturales y arraigados te resultarán. Con el tiempo, serán parte de ti y te habrás convertido en una persona por completo diferente” (Lyubomirsky, 2011:163). En este viaje enriquecedor que consiste en cambiar la “manera de percibirnos” la voluntad desempeña un papel esencial.

---

<sup>4</sup> La adaptación hedonista se llama también cinta andadora o “hedonic treadmill”: “En psicología este proceso se conoce como adaptación. Si la adaptación es ‘completa’ sólo los estímulos continuos y nuevos pueden elevar nuestro bienestar. Cuando nuestra situación vuelve a ser estable, volvemos a nuestro nivel de felicidad perdida. Esto ocurre tanto si el cambio es a mejor como si es a peor” (Layard, 2005: 57).



La actitud positiva se consigue a través de técnicas para desarrollar las “fortalezas” personales, entendidas vagamente como rasgos morales que se adquieren y que crean “carácter”. También se entienden como capacidades y “talentos”. Entre estas fortalezas se encuentra la gratitud por lo que se tiene y que, según esta psicología, sirve de freno a la adaptación hedonista. También a la comparación social, es decir, a medirnos en relación con el grupo de referencia. Evitar la comparación social inhibe —se dice— la envidia. Frente a ésta se recomienda expresar gratitud una vez por semana si bien no se especifica a quién se debe esa gratitud, sentimiento moral que supone una instancia a la que se dirige por encima del yo. Así, la gratitud queda sin objeto: “Lo importante es que, por más que dar las gracias por lo que uno tiene sea a veces una perogrullada, como lo muestra la evidencia científica de forma convincente, también resulta increíblemente efectivo” (Lyubomirsky, 2011: 150). Y es que, como se repite invocando la legitimación científica, el pensamiento positivo alarga la vida y estimula el sistema inmunitario. Además de “estimular el comportamiento moral”, es útil. Junto a la gratitud también constituye una “fortaleza” positiva pedir perdón. Tampoco se concreta a quién ni por qué.

Otra de las técnicas o “fortalezas” para desarrollar el pensamiento positivo es “invertir en contactos sociales”. Lyubomirsky parte de que nada menos que el 90% de los adultos acaba casándose, y de que quienes viven solos “suelen tener cerca una docena de amigos durante años y años” (Lyubomirsky, 2011: 215). Son un dato y una conjetura muy optimistas —referidos implícitamente a Estados Unidos— que permiten suprimir el tema de la soledad. En relación a los contactos sociales, se recomienda practicar la amabilidad con propios y extraños como “estrategia” (Ibid.: 183). “Por encima de todo, no tienes que ser ni la madre Teresa ni el Dalai Lama; los actos pueden ser pequeños y breves” (Ibid.: 194). La ayuda debe ser limitada, como la empatía: “Quiero subrayar que la mayoría de las personas no actúan de manera compasiva y generosa en su propio provecho sino en el de los demás (...) porque es su obligación (...). En ocasiones te pedirán que ayudes a los demás a expensas de tu propio bienestar. En la medida en que esto no sea un patrón persistente en tu vida ni una causa fundamental de tu infelicidad deberías plantearte decir que sí” (Ibid.: 198).

Se mezclan aquí los repertorios de significado moral y psicológico. De un lado la generosidad y la compasión (“el deber moral”), de otro la ayuda



con fines autocentrados (“por su propio beneficio”). Mas se deja claro que el sacrificio del propio bienestar para ayudar al otro se entiende como un rasgo patológico. Además de limitada, la ayuda conveniente para uno mismo ha de ser variada, porque incluso el voluntariado de ayuda, si se extiende en el tiempo y se rutiniza, acaba por producir la adaptación hedonista.

Otra de las “fortalezas” a desarrollar para alcanzar esa felicidad de nombre esquivo es aprender a manejar el estrés, las dificultades y el trauma. En primer lugar es necesario intentar “generar soluciones” ya que ello crea un “sentimiento de control” frente al de indefensión que acompaña a la inacción y la rendición. En segundo lugar practicar las técnicas de “enfrentamiento centrado en la emoción” aprendiendo hábitos sobre cómo hablarse a sí mismo para combatir el contratiempo. Según el esquema de Seligman (1998: 278), a la adversidad (A) le sigue una creencia (B, de *beliefs*) que genera una consecuencia (C). Ante la “creencia” de que emerge automáticamente —como consecuencia del estilo cognitivo— y de que engendra un sentimiento negativo (tristeza, impotencia, desolación y miedo) es necesario rebatir los pensamientos pesimistas, tratarlos como si pertenecieran a otra persona, a un enemigo dispuesto a hacernos desgraciados. A eso se refiere Seligman con “ir al asalto del pensamiento consciente” (Seligman, 2011:107), haciendo uso de una metáfora militar referida al proceso de cambio de un yo fuerte y capaz. Si la refutación del estilo de pensar pesimista tiene éxito se produce una “revitalización”.

Para manejar las adversidades se puede adoptar la estrategia de centrarse en el problema o bien en la emoción. Esta última es la preferida por la psicología positiva, porque permite utilizar las estrategias cognitivas. Entre éstas se subraya la reinterpretación positiva de la situación, que incluye una enfermedad terminal o la muerte de un próximo. En dicha reinterpretación se puede “tratar de aprender de la experiencia o buscar algo bueno en lo que sucede, en aceptar ‘la situación’ o el volcarte hacia la religión” (Lyubomirsky, 2011: 223). Otra forma de manejar las adversidades es tratar de buscar “sentido” en ellas.

La “experiencia”, por muy dolorosa que sea, puede generar una sensación de “crecimiento personal” para quien se considera no ya víctima de las circunstancias sino un receptáculo con infinitas capacidades psicológicas que permiten, siempre que se activen



adecuadamente, su “desarrollo”. La alusión al crecimiento y al desarrollo bebe del lenguaje moral del individualismo expresivo (Bellah, *et al.*, 1985). El “sentido” no tiene una acepción moral, que aludiría a “horizontes” o hiperbienes (Taylor, 1989) trascendentes e impersonales —Dios, la Naturaleza, la moral— que dan cuenta de un acontecimiento, sino un significado subjetivo que señala la atribución explicativa de un suceso. Por eso para “dar sentido” a una experiencia dolorosa se ofrece una variedad de opciones igualmente válidas dentro de una perspectiva moral relativista derivada de la centralidad de la elección individual: “Los estudios han demostrado que las personas dan sentido a las pérdidas de muchas formas; por ejemplo, reconocen que la vida es breve y frágil (...), atribuyen la tragedia a la voluntad de Dios (...) o explican una muerte en función de la conducta del difunto (por ejemplo ‘Me lo veía venir, quiero decir, que hace años que fumaba’). Otras maneras que permiten a las personas encontrar sentido a una tragedia son aceptar que a veces hay cosas que ocurren sin ningún motivo, o ver el lado positivo de algo negativo, por ejemplo, que así un ser querido ha dejado de sufrir, o que han aprendido con ello mucho acerca de la vida y acerca de sí mismos, o que el acontecimiento los ha alentado a hacer el bien en su comunidad” (Lyubomirsky, 2011: 237). En relación a la conveniencia de encontrar sentido se recomienda la técnica curativa de escribir a diario sobre los traumas, ya que en la narración se articula su aceptación: “Cuando una experiencia tiene estructura y sentido parece mucho más manejable y controlable que cuando se representa mediante una mezcla de pensamientos e imágenes caóticos y dolorosos” (Ibid.: 240). La psicología positiva reduce el concepto de sentido a la elección de un relato subjetivo, y por ello pone en el mismo plano moral la atribución de la desgracia a la voluntad divina (“atribuye la tragedia a la voluntad de Dios”) y la explicación de la muerte al estilo de vida de quien padece (“me lo veía venir, hace años que fumaba”). Las diversas “estrategias contra la mortalidad” (Bauman, 1992) se trivializan al máximo. El “sentido” en su acepción moral queda reducido a una estrategia adaptativa para huir de la infelicidad y forjar la mirada positiva en cualquier circunstancia.

Otra de las técnicas para desarrollar un estilo de pensamiento positivo es la creación de metas. Toda meta se presenta no sólo como posible sino también como legítima cuando se entiende como medio para lograr la felicidad. Entre ellas están “viajar a Roma para asistir a una



clase de arquitectura, ayudar a construir casas para la ONG Hábitat para la Humanidad, entrenarse para un triatlón (...). Después de todo, nadie, aparte de tú mismo, te recompensa ni te presiona para que hagas un esfuerzo semejante, sino que lo haces porque te entretiene, te agrada o te parece importante” (Lyubomirsky, 2011: 302-303). Metas autorreferenciadas, centradas en la actividad para mantener a raya el negativismo, la tristeza o la depresión.

Distintas a las metas como objetivos son las llamadas “metas intrínsecas”, que implican esfuerzo y sacrificio. Así, cumplir el sueño de convertirse en matemático o en padre, lo cual implica mucho trabajo y vencer muchos obstáculos, e incluso fracaso: “Tanto si tu meta es casarte, leer todos los libros de literatura (...) o simplemente devenir una persona más feliz, *está en tu poder que ocurra*. Simplemente recuerda que la felicidad viene de perseguir metas, no es necesario lograrlas” (Lyubomirsky, 2011: 225, *énfasis mío*). Se afirma de nuevo el voluntarismo psicologista. “El papel que tienen que cumplir los objetivos es el de liberarnos para que podamos disfrutar del aquí y el ahora” (Ben-Shahar, 2007: 113). Existe una contradicción entre la realización de las llamadas metas intrínsecas —transformarse en matemático o casarse— que conllevan un yo embarcado en un proyecto de futuro que exige planificación y esfuerzo, por una parte, y la insistencia del disfrute del presente para ahuyentar el negativismo, por otra. Entre la transformación de la identidad (ser padre o matemático) y la realización de un fin, por una parte, y la búsqueda del entretenimiento como forma de ahuyentar la infelicidad, por otra.

Otro medio para la conquista de la felicidad es “el flujo”, un ejemplo de la vaguedad conceptual de la psicología positiva: “La información que *permitimos* que entre en nuestra conciencia se convierte en algo extremadamente importante, de hecho es lo que determina el contenido y calidad de nuestra vida” (Csizszentmitalyi, 2011: 55, *énfasis mío*). “Es un tortuoso camino que empieza consiguiendo el control sobre los contenidos de nuestra conciencia” (Ibid.: 14). Aquí la positividad va más allá de la interpretación subjetiva sobre los eventos y las condiciones de vida. Supone nada menos que el control de nuestra vida interna. La conciencia se entiende como información intencionalmente ordenada, siendo este orden conducido por la atención, una “energía psíquica” que podemos dirigir a voluntad, evitando las distracciones. Dicho proceso se presenta como si estuviera al alcance de cualquiera:



“Lo que hace un yogui es maravilloso, pero también lo que hace un fontanero o un buen mecánico” (Ibid.: 48). Con este control sobre nuestro interior podemos “ser dueños de nuestro propio destino” (Ibid.: 15). El concepto de flujo, “estado de ensimismamiento y de concentración en el momento presente” (Lyubomirsky, 2011: 262) lleva a una “experiencia óptima”, la capacidad de controlar lo que sucede en nuestra conciencia momento a momento. Con ello logramos un sentimiento de dominio, “de participación al determinar el contenido de la vida” (Csizszentmitalyi, 2011: 15). Así, la experiencia óptima que otorga el flujo es algo que “hacemos que suceda”.

El mandato es ordenar nuestra conciencia. La promesa, el cambio interno. Se mencionan las tradiciones religiosas donde la práctica de la meditación ha sido importante, como el budismo o la ascesis cristiana, pero se advierte que sus técnicas no son fáciles de seguir hoy. Puesto que nada puede contener el caos que los individuos experimentan ante el mundo moderno y lo que otrora era fuente de sentido, como la religión y las ideologías, ahora “escudos impotentes” contra el estrés, conseguir el flujo es vital para el control de las emociones. El flujo, así, parece ser la experiencia resultante de una atención concentrada en cualquier actividad. Pero puesto que está al alcance de cualquiera (“de un fontanero o de un buen mecánico”) se distancia de la práctica de la meditación, y se queda en un limbo teórico entre la mera atención, el disfrute del presente y la suspensión de los juicios que conllevan las interpretaciones pesimistas del mundo.

Abundando en esta falta de concreción, se afirma que semejante instrumento para controlar nuestra atención nos dará el sentimiento de dominio con respecto a los límites que imponen tanto la determinación genética como las circunstancias sociales. El flujo también provee de autonomía y, liberado de los controles sociales, el individuo aprende a premiarse a sí mismo por encima “del entorno social y sus sistemas de recompensas y castigos” (Csizszentmitalyi, 2011: 34). Así, el flujo provee de un disfrute solipsista o, al menos, desligado del entorno social. Se señala que el cultivo de la capacidad de encontrar “diversión y propósito” puede significar abandonar los objetivos que nos propone la sociedad. Y se advierte que “*los apoyos externos por sí mismos no son efectivos para mitigar el estrés. Sólo ayudan a aquellos que pueden ayudarse a sí mismos*” (Ibid.: 297, énfasis mío). Una afirmación que sostiene un elemento clave en la tradición del pensamiento positivo: la



conquista de la autosuficiencia, valor clave en el lenguaje moral del individualismo. Si uno es capaz de transformar las situaciones desesperadas en flujo resurgirá “más fuerte” y adquirirá una mayor “autoconfianza natural”: “La integridad de las personas depende de su capacidad para mantener los sucesos destructivos o neutros y convertirlos en positivos” (Ibid.: 301). Para ello se recomienda concentrar la atención sobre el mundo y no concentrarse en el desorden interno. “Centrarse en lo que está sucediendo”. Qué sea esto no está claro, porque los ejemplos van desde la concentración intelectual a la que exigen los deportes a cualquier experiencia cotidiana: “Sentir la brisa un día de calor, ver una nube reflejada sobre la fachada de un cristal de un rascacielos, hacer un buen negocio, ver a un niño jugando con un cachorro, beber un vaso de agua; todo esto pueden ser experiencias profundamente satisfactorias que enriquezcan la propia vida” (Ibid.: 317). Si el flujo es el control de los contenidos de la conciencia para preservar la paz interna, todo vale para alcanzar un concepto que queda trivializado por su indeterminación.

Lyubomirsky sigue esta generosa comprensión del flujo: “En realidad, podemos fluir en casi todo lo que hacemos (...): esperar el autobús, cambiar un pañal, trabajar en una línea de montaje, escuchar una conferencia, hasta esperar para recoger el equipaje en el aeropuerto” (Lyubomirsky, 2011: 263). En el concepto positivo de flujo se mezcla tanto la recomendación de la meditación —encaminada a la suspensión del yo— como la práctica de recordar buenos momentos —como medio de reforzar la identidad en periodos de dificultad— porque “regenera la percepción de que nuestra vida tiene sentido” (Ibid.: 294). “La reminiscencia positiva aumenta la felicidad” (Ibid.: 283), es decir, confiere una imagen propia mejor y aumenta la autoestima, se afirma. Se vuelve a la idea de un yo fuerte y una felicidad relacionada con una identidad segura, que es precisamente lo que el concepto de flujo —conectado con la meditación— pretende trascender.

### 3. VALORES Y DEPRESIÓN. APUNTES

Además del breve apunte sobre la autosuficiencia, los textos leídos apenas arrojan información sobre valores. Seguramente por pretender una legitimación científica. Hay vagas alusiones a la esperanza, concebida como una técnica para cambiar el estilo cognitivo, de pesimista a optimista: “El arte de la esperanza radica en encontrar





causas permanentes y universales para los sucesos positivos (“tengo talento” en vez de “tengo suerte”) junto con causas transitorias y específicas para los adversos” (Seligman, 2003: 132).

Mucho más importante es la flexibilidad, entendida como una habilidad cognitiva consistente en cambiar la perspectiva de la situación, así como las metas, según el desafío que aquéllas impongan al yo. La flexibilidad es clave en el ámbito del trabajo, y está relacionada con saber manejar el estrés, resolver problemas y adquirir sensación de control. El trabajo se entiende de tres formas. En primer lugar como empleo, como medio de obtener dinero, es decir, como una tarea con un beneficio tangible; en esta acepción el trabajo tiene un sentido instrumental. En segundo lugar como carrera y en tercer lugar como vocación. “Lo bueno es que cualquiera puede tener una vocación” (Diener, 2008: 71) porque ésta se considera como una actitud: así, un tercio de los empleados de un hospital, incluyendo el personal de limpieza, ven su trabajo como una tarea artesanal que tiene valor y propósito. Con ello se transforman en “arquitectos de su trabajo”: “Si decides que tu trabajo es una oportunidad para desarrollar tus talentos, ayudar a los otros y mejorar el mundo, es más probable que se haga disfrutable y que hagas las pequeñas cosas que te hacen un empleado mejor” (Ibid.: 75). En la alquimia de significados que opera la psicología positiva el trabajo como vocación adquiere un sentido expresivo y se entiende como una actitud de disposición al “disfrute” que conlleva el crecimiento interno. Desaparece así la acepción sociológica de la vocación como empresa vinculada con un servicio moral a la comunidad.

“Mucho del disfrute en el trabajo está en tus actitudes y comportamiento. Ya que la mayoría de los adultos tienen que trabajar, ¿por qué no decides amar tu trabajo o cambiarlo por uno mejor? Si quieres amar tu trabajo, adopta las actitudes de alguien con una vocación” (Diener, 2008: 77, énfasis mío). “La mitad de la batalla es pensar en tu trabajo no como una obligación sino como algo de lo que se puede disfrutar”. Se afirma que la buena actitud es la flexibilidad, ventajosa porque los trabajadores felices ganan más dinero al ser más eficientes y creativos, y resuelven los problemas con menos ansiedad. Asimismo son más estables ya que cambian menos de empleo. La gente feliz es más productiva y más sociable: “Encontrar un trabajo que te haga feliz, así, es en parte encontrar un trabajo adecuado para ti, y que consideres significativo” (Ibid.: 83). Cuando el desafío es óptimo y encaja



con las propias capacidades se entra en estado de flujo. Es decir, en ese estado de atención en la actividad presente que reporta un contenido interior independiente del entorno social. Todo ello sitúa el trabajo dentro del ámbito de la libertad, de la elección, y no de la necesidad: "La gente que tiene más éxito en encontrar el flujo es la que busca nuevas formas de crecer en el trabajo. Es gente que anhela el desafío, el dominio y el crecimiento y raramente entiende el trabajo como progresar sin demasiado esfuerzo (*oasting along*)" (Ibid.: 84-85). Así, la actitud positiva, que se alinea con la flexibilidad y por tanto con la estabilidad, fruto del contento con la suerte laboral, transforma la tarea en oportunidad. El ámbito social y el personal encajan a la perfección sin sombra de conflicto.

La insistencia en tener una legitimación científica de la psicología positiva explicaría su poca atención en los valores, aunque hemos visto lo referido a la autosuficiencia, la esperanza y la flexibilidad, los tres relacionados con la aceptación acrítica de la realidad social y sus complejidades. Pero es muy notable el escaso tratamiento que dicha psicología, sobre todo en su vertiente popular, dedica a la cara oscura de la existencia, a la tristeza, a la depresión. Se supone que el género de la autoayuda sirve para afrontar los problemas de la vida. Puesto que se presenta como una "ayuda" para el lector, debería contener no sólo técnicas para lograr la "positividad" —trasunto de la felicidad— sino también directrices para superar el dolor, siendo la depresión la patología de éste. Sólo Seligman, que plantea la psicología positiva como un giro copernicano con respecto al paradigma freudiano y su interés en el trauma, el determinismo del pasado y el sufrimiento, dedica al tema cierta atención.

Para Seligman, la depresión está asociada a la impotencia aprendida: modificando el estilo de pensamiento desaprenderemos el sentimiento de impotencia, asociado a la depresión. El "desvalimiento adquirido" se convierte en depresión cuando quien tiene un contratiempo o un fracaso es un pesimista, ya que para los optimistas, las adversidades no suponen más que una breve desmoralización. La clave del proceso estaría en la esperanza o en la desesperación (Seligman, 2003: 109), concatenadas con factores de riesgo tales como una vida social escasa. Ya se ha visto que la esperanza no es tanto un valor como una habilidad cognitiva que ¿se aprende? ¿Cómo tener esa capacidad si añadido a un estilo emocional negativo, la vida social del sujeto es escasa? Se supone



que activando las palancas de la positividad, es decir, la voluntad para cambiar dicha escasez. (Como recogí más arriba, Lyubomirsky afirmaba que el 90% de los americanos se casa, y que quienes viven solos suelen tener muchos amigos durante largos años; no aportaba dato alguno que avalara semejante optimismo).

La psicología positiva se funda en el supuesto que gobierna la cultura psicoterapéutica de que el cambio personal es posible: "Lo más notable es que gran parte de esta ideología del autoperfeccionamiento no es pura fantasía. Una sociedad que exalta el yo en la medida en que ésta está haciéndolo hace que el perfeccionamiento sea una realidad. El autoperfeccionamiento efectivamente mejora a uno mismo. Es verdad que uno puede rebajar de peso, reducir el colesterol, ganar en fortaleza física y ser más atractivo, menos ansioso y hostil, menos pesimista" (Seligman, 2003: 124). Es decir, se acepta que el mandato cultural del autoperfeccionamiento está contribuyendo a hacer la vida más fácil. Eso por una parte. Pero por otra se admite que la "epidemia de la depresión" se debe a causas sociales y culturales, como la pérdida de la comunidad y el declive del compromiso con el bien común: "En la medida en que dejan de tener importancia las instituciones más amplias y altruistas (como Dios, la nación y la familia), los fracasos personales parecen catastróficos" (Seligman, 2003: 356). Es decir, se reconoce que el triunfo de la cultura psicoterapéutica hace más pesadas las cargas de los individuos que carecen de marcos, más allá de la psicología popular, que expliquen su suerte. Hay por tanto una tensión entre la afirmación de los libros de que la depresión se puede vencer a base de técnicas, por un lado, y el reconocimiento del declive de las instituciones que deja más solos a los individuos, por otro.

Una visión muy distinta de la depresión la ofrece Lyubomirsky (que sólo dedica al tema el epílogo), que la explica por una herencia genética, activada por un factor ambiental, como lo es un estrés grave. Este último sería la circunstancia que la desencadena: "Para expresarse o no, los genes 'de la depresión' necesitan un ambiente determinado (por ejemplo, un matrimonio infeliz o un despido laboral) o un comportamiento determinado (por ejemplo, la búsqueda de apoyo social). Esto significa que, *independientemente de tu disposición genética, que tal predisposición se manifieste o no depende de ti*" (Lyubomirsky, 2011: 98, énfasis mío).



Al reconocimiento del peso de la determinación genética (que hace más o menos resistente al individuo a las adversidades —Horowitz y Wakefield, 2007—), se une la afirmación voluntarista de que la herencia se activa por un factor externo que “depende de ti”. Así uno es responsable, a la postre, de su depresión. Se repite la tensión entre el reconocimiento de la necesidad —la genética y el entorno social— y el determinismo, de un lado, y la afirmación de la libertad, de otro. Entre la legitimación científica del discurso, por una parte, y el voluntarismo de la tradición del pensamiento positivo que subraya la capacidad del individuo para alterar las circunstancias, por otra. Una tensión no resuelta que puede dejar perplejo al lector, al que se conmina a superar su “vulnerabilidad cognitiva” (Lyubomirsky, 2011: 419), esto es, a cambiar el estilo de pensamiento para enfrentar los reveses de la vida, y a mejorar su vida social. El capital social se muestra como si fuera algo plástico que se puede aumentar a voluntad. En realidad, en una sociedad de individuos saturados y sobrepasados en sus límites psíquicos (Han, 2012), la comunidad —la familia y los amigos— que constituía el núcleo del apoyo emocional, está siendo sustituida por el mercado. Este está sustituyendo al cuidado de los cercanos. En Estados Unidos ya existen servicios remunerados de apoyo y escucha, de gente que cobra por horas por atender los problemas de los demás (Hochschild, 2012). Esta colonización del mercado de la vida privada es un signo de la progresiva debilidad de la familia y los amigos, así como de la dificultad de mejorar la propia vida social. Y muestra la insuficiencia del voluntarismo, en una sociedad de individuos progresivamente solos, para mantener a raya a la depresión.

A pesar de las tensiones que atraviesan las recomendaciones de los textos, la psicología positiva ofrece la salvación individual a través del abrazo de esa felicidad transvestida de actitud. Frente a la felicidad, término “oscuro y sobreutilizado”, se ha preferido hablar de “positividad”, que concibe las emociones como recursos útiles. Se mencionan diez formas de positividad, en donde se mezclan las emociones —como la alegría y la serenidad—, los valores —como la esperanza, el orgullo o autoestima y el respeto a entes superiores, con virtudes —como la gratitud, la serenidad—, y las actitudes —como el interés hacia lo externo y la inspiración, cercana al “flujo”—. Estos heteróclitos medios son “palancas que puedes activar para encender la positividad, para adquirir control sobre cuando y cómo te sientes a



menudo" (Fredrikson, 2013: 39). Pero hay que tirar de esas palancas suavemente, se dice, porque los estados emocionales son frágiles y efímeros. La paradoja de la positividad es que se volatiliza con el análisis, se afirma. Cabe preguntarse entonces por la validez de un concepto tan frágil, tanto a nivel teórico como práctico. Si la positividad se disuelve con el análisis, es que no resiste la racionalidad de un actor social crítico. Más que un trabajo de interpretación —la necesidad de cambiar de hábitos mentales— lo que se está defendiendo es el abrazo de la fe positiva.

#### 4. CONCLUSIÓN

La psicología positiva se presenta como la nueva ciencia de la felicidad y enfatiza su ambición tanto teórica como práctica. Frente a otras corrientes de la tradición psicológica, en especial el psicoanálisis, que incide en el peso del pasado y de su persistencia en la constelación emocional de la identidad, la psicología positiva se centra en el poder de la voluntad y en el consiguiente control del presente y el futuro para encontrar una felicidad que se desprende de debilidades y traumas. A la perspectiva temporal centrada en el pasado de la corriente psicodinámica, se opone la centrada en el presente —y en menor medida en el futuro— para crear las "fortalezas" de los individuos. La psicología positiva es un manifestación de la sustitución de un modelo conflictivo entre el yo y la sociedad por uno expresivo. Mientras que en el primero el individuo está encastrado en las instituciones, en el segundo, que empezaría en los años sesenta y se difunde en las ciencias sociales, el núcleo del yo son las relaciones personales y las subculturas, no las instituciones. Se pasaría, así, de un anclaje institucional a otro relacional (Taviss Thomson, 2000).

En su carácter híbrido entre la literatura científica y la autoayuda, los textos de psicología positiva analizados adolecen de vaguedad conceptual. Esa es mi primera crítica. La inespecificidad de los conceptos es propia del carácter mestizo de este material, a caballo entre la psicología científica y la popular. Así, la psicología positiva sustituye el concepto de felicidad por el término inconcreto de positividad, metáfora científicista del optimismo, y apunta a otros como el de bienestar subjetivo. Para alcanzar un yo positivo es preciso abrazar un estilo de vida, "una serie de regímenes de gestión del tiempo, de meditación o de dieta, y una explicación espiritual del autoescrutinio y la



autoafirmación" (McGee, 2006: 18). En ese estilo de vida se encuentran ensambladas todas las técnicas. También el flujo, epítome de la vaguedad conceptual de la psicología positiva. Por otra parte, la naturaleza heteróclita y la variedad de las "palancas" para lograr la positividad (actitudes en relación al prójimo como la gratitud o el pedir perdón) se alinean con sentimientos morales vagos —como la ayuda, que ha de ser "variada" para ser estimulante para uno mismo— que quedan sin desarrollar.

La vaguedad conceptual también se puede explicar por la conjunción de varios lenguajes morales. En primer lugar, el lenguaje del individualismo expresivo; así se observa en las continuas referencias al aprendizaje de la positividad como una aventura o un viaje interno. En segundo lugar, el lenguaje humanista-religioso, que incluye la recomendación de pedir perdón o de expresar gratitud. En tercer lugar, el lenguaje del individualismo utilitario, para el cual la felicidad es un recurso que hay que aprender a gestionar, una riqueza psicológica, un capital emocional; desde esta perspectiva la felicidad se asocia con el éxito. La mezcla de estos lenguajes hace que la amabilidad se considere una estrategia tanto en el ámbito personal como en el laboral, y el voluntariado una palanca para lograr la positividad. La vaguedad conceptual es pues tanto consecuencia de la yuxtaposición de lenguajes morales que se oponen entre sí, como de la ausencia de rigor teórico sacrificado por el excesivo uso de generalidades para llegar al mayor número de lectores.

La psicología positiva tiene una epistemología mentalista. En ello sigue la tradición del pensamiento positivo, especialmente del Nuevo Pensamiento o "religión de la mentalidad sana" (James, 1986). La clave de los estados de ánimo radica en el pensamiento y no se puede atribuir a las circunstancias. Son dichos estados los que dictan la concepción del mundo, consecuencia del estilo de pensamiento, y no de la cultura o de la posición social de los individuos. Asimismo, la desaparición que opera la psicología positiva de las instituciones —incluso de la familia como núcleo formativo del estilo emocional, ya positivo/asertivo, ya negativo/frágil— hace que todo recaiga en las creencias. Estas, que siempre se entienden como individuales, no están nunca relacionadas con la cultura, pero se presentan como el elemento clave que explica las emociones y las acciones de los hombres y mujeres de la modernidad tardía. Ello supone un paso más en el alejamiento de la comprensión social del mundo, así como del triunfo del psicologismo y de las tiranías



de la sociedad íntima (Castel, 1980; Sennett, 1979). Aunque la mirada psicológica es consustancial al objeto analizado, la suspensión de todo lo social contribuye a que los individuos traduzcan sus problemas sociales en dificultades personales<sup>5</sup>.

La concepción subjetiva de las creencias y su papel nuclear en la felicidad o desdicha de los individuos conduce al siguiente corolario: la felicidad o su contrario, el sufrimiento, dependen sólo de nosotros y no del propio estatus, ni de nuestra posición en las redes de poder y en los mercados de interacción (Collins, 2009). Hacer que todo recaiga en el individuo contribuye a construir un yo sobrecargado por la nueva coacción, la de ser positivo y mostrarse feliz. En el pretendido nuevo paradigma de la psicología positiva, sostenido por una antropología optimista y un mentalismo idealista que deja de lado todo lo social y lo material, la clave de la salvación secular e individual se basa en la transformación del estilo de pensamiento —que modificará emociones y acciones—, entendido como un hábito. Es decir, como algo que se puede reeducar. Con ello teoriza un voluntarismo extremo. Puesto que el estado mental es un hábito que se educa o una actitud que se doblega, se infiere que la infelicidad es consecuencia de un fallo de la voluntad, de un ejercicio insuficiente de las técnicas recomendadas para cambiar de actitud. Luego quien es infeliz es responsable de su suerte, transformada en un destino elegido. La persona negativa, inclinada a la preocupación y a unas “creencias nucleares” que le dificultan la adaptación, constituye un nuevo tipo humano del fracaso porque no sabe gestionar su propio capital psicológico. La autoinvención, que se presenta en los textos analizados, como una liberación, se ha transformado en una carga. Ello aboca a una paradoja trágica para el proyecto de enseñar la felicidad. Cuanto más busquemos la felicidad de forma voluntarista, más desgraciados nos sentiremos si no la alcanzamos. Esta es mi segunda crítica.

La psicología positiva entiende el pensamiento negativo no sólo como un síntoma de la depresión sino también como una enfermedad que pretende curar. Ello tiene consecuencias culturales importantes y se constituye como uno de los ejes de la actual cultura psicoterapéutica. El

---

<sup>5</sup> En el reduccionismo de la complejidad social a una interpretación psicológica de la realidad sigo a Beck (1992) y a la crítica que de la individualización hace Bauman. Lo que llamo el “progreso de la conciencia” psicológica ha sido tratado en otros lugares (Béjar, 1990, 1993, 2007).



individuo psicológicamente sano y socialmente aceptado es el que se esfuerza por ser feliz en todas las circunstancias. El código frío de la psicología positiva ordena alejarse de quienes tienen emociones negativas. Los libros analizados exigen ejercer un trabajo emocional sobre las propias creencias y emociones, así como distanciarse de quienes carecen de fuerza para ser felices. El pensamiento negativo es propio de identidades débiles, que no se han esforzado lo suficiente en las técnicas que la psicología positiva propone. Por tanto, la conminación cultural a ser feliz resulta en la estigmatización del sufrimiento, que ha de ser ocultado. La duda, la queja, la crítica deben ser sustituidas por buenas emociones, que han alterado las reglas del sentimiento y la cultura emocional contemporánea. La psicología positiva contribuye a construir una sociabilidad utilitaria. Los otros se transforman de fines en medios para conseguir un buen estado de ánimo. Son "contactos sociales" en los cuales se "invierte".

En el diseño de una nueva identidad se ofrecen técnicas que incluyen el flujo, práctica de la atención en una tarea para vencer a un yo rumiador y negativo, y a la vez medio de concentración para un yo meditador y solipsista. Otra palanca consiste en la persecución de metas, tanto a corto como a largo plazo, para conferir sentido a la actividad. Un sentido que no tiene un objeto religioso, moral o social, sino que es autorreferencial. Una de las claves de los textos de la psicología positiva es que presenta la elección, marcador cultural de la modernidad tardía y de la cultura psicoterapéutica, como puerta a la salvación anímica. La elección de una meta se vincula a la reconstrucción de la identidad y a una esperanza siempre renovada de alcanzar la salvación individual. Toda meta se vuelve válida en tanto que se elige para alcanzar la positividad. La psicología positiva abraza así un relativismo moral que trivializa las metas, puesto que todas persiguen el mismo objetivo: ser feliz.

El conjunto de técnicas para renovar las fortalezas positivas construye un yo sobrecargado. Hay que insistir en que la coacción de ser feliz a través del seguimiento de una plétora de técnicas heteróclitas crea una identidad en tensión y llena de ocupaciones (el trabajo de transformación y del cumplimiento de las prácticas) que engendra, desde mi punto de vista, un yo obsesionado por la positividad y la corrección psicológica en la presentación de los yo en la vida cotidiana. En ocasiones las técnicas son contradictorias, lo que podría





dar lugar a un nuevo caos de la felicidad. Las identidades positivas han de meditar para liberarse de la esclavitud del deseo y del futuro, y a la vez perseguir metas para dar sentido al presente. Han de hacerse fuertes y autosuficientes para sobrevivir en un mundo contingente, por una parte, y a la vez necesitan invertir en relaciones para no quedarse solos y alimentar la negatividad. Hay una tensión entre dos mandatos de la psicología positiva: entre el voluntarismo del yo esforzado (“está en tu poder que ocurra”, “hacemos que suceda”) y el proteísmo que disuelve el yo entregado al flujo como un paso más en el autocontrol de la conciencia. También entre el mandato de desencardinarse de los referentes sociales (evitando la comparación social y “el sistema de recompensas y castigos sociales”), por una parte, y el valor que se atribuye a la flexibilidad, por otro. Esta no constituye sólo una habilidad cognitiva y emocional necesaria para reinterpretar las situaciones. Es sobre todo una competencia social necesaria en el ámbito laboral y que facilita la adaptación.

La psicología positiva ofrece la promesa del cambio interno como un proyecto transformador que ordena las emociones y libera de conflictos. En realidad profundiza en las tensiones psicológicas, tanto en la intimidad como en las relaciones con los demás. En cuanto a la vida pública, sobre todo el entorno laboral que se entiende como clave en la reconstrucción de la identidad personal, la psicología positiva recomienda la adaptación a través de la flexibilidad como valor. Con ello opera un desplazamiento de significados desde la esfera del mercado a la de la vida ordinaria. Así, los repertorios de significado del mercado y de la psicología se entremezclan y proporcionan nuevas formas de sociabilidad (Illouz, 2007: 20). La flexibilidad como valor lleva a la transformación del ideal de vocación, ahora trivializada —es la aceptación acrítica de cualquier ocupación— y desconectada de la contribución a la comunidad. De esta forma, la psicología positiva establece un nuevo conformismo: la adaptación completa es necesaria para ser feliz. Esta es mi tercera crítica.

La psicología positiva constituye una de las expresiones de la cultura psicoterapéutica actual, que serviría para disminuir la contingencia, según algunos autores (Giddens, 1995; Illouz, 2007). Pero su coste es la sociabilidad selectiva que excluye a quienes no alcanzan el estado emocional correcto. Tal visión de la identidad sostiene que cada cual es responsable de sus estados de ánimo y que cuanto le sucede, incluida la



tristeza o la depresión, es resultado de elecciones erróneas, concretamente de un estilo de pensamiento dubitativo, obsesivo, rumiador, crítico y poco adaptable. O de un estilo de vida que descuida la construcción de la positividad, ya que está al alcance de cualquiera en el mercado (desde la práctica de la meditación a la del voluntariado). Las “circunstancias”, es decir, el contexto social que alberga el conflicto y las relaciones de desigualdad y de poder, son reducidas cuantitativamente a un 10%, y se entienden como una interpretación subjetiva que se construye a voluntad. La infelicidad se considera signo de una incapacidad emocional y social, es la metáfora del fracaso, y sus portadores han de ser evitados. La redefinición de la infelicidad como una carencia —la negatividad como enfermedad— se enmarca en una cultura que ha expulsado el sufrimiento de la experiencia humana (Neiman, 2012; Lipovetsky, 2006). Lo que fuera una conquista de la Ilustración, el cuestionamiento del sentido moral del sufrimiento, se está convirtiendo, con el imperativo cultural de la felicidad y la identidad personal positiva, en una nueva fuente de desdicha.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

- Anker, R.M., 1999, *Self-Help and popular religion in early American culture. An interpretive guide* (I), Greenwood Press, Wesport, Chicago, Londres.
- Baars, B.I., 1986, *The cognitive revolution in psychology*, Guilford Press, Nueva York.
- Bauman, Z., 1992, *Inmortality and other life strategies*, Stanford University Press, Stanford.
- Bauman, Z., 2000, *Liquid modernity*, Polity Press, Cambridge.
- Bauman, Z., 2001, *La sociedad individualizada*, Cátedra, Madrid.
- Bauman, Z., 2009, *El arte de la vida. De la vida como obra de arte*, Paidós, Barcelona.
- Beck, U., 1992, *Risk society. Towards a new modernity*, Sage, Londres.
- Beck, U., Giddens, A., Lash, S., 1994, *Reflexive modernization. Politics, tradition and aesthetics in the modern social order*, Stanford University Press, Stanford.
- Béjar, H., 1990, *El ámbito íntimo. Individualismo, privacidad y modernidad*, Alianza, Madrid.



- Béjar, H., 1993, *La cultura del yo. Pasiones colectivas y afectos propios en la teoría social*, Alianza, Madrid.
- Béjar, H., 2007, *Identidades inciertas: Zygmunt Bauman*, Herder, Barcelona.
- Béjar, H., 2014, "Therapeutic culture and self-help literature: the "positive-psychological code", en T. S. Landini y F. Depelteau (eds.), *Norbert Elias and empirical research*, Palgrave MacMillan, Nueva York.
- Bellah, R. N. et al., 1985, *Habits of the heart. Individualism and commitment in American Life*, The University of California Press, Berkeley.
- Ben-Shahar, B., 2007, *Ganar felicidad*, RBA, Madrid.
- Biswas-Diener, R., Dean, B., 2007, *Positive psychology coaching. Putting the science of happiness to work for your clients*, John Wiley and Sons, Nueva York.
- Castel, R., 1980, *El psicoanálisis. (El orden psicoanalítico y el poder)*, Siglo XXI, Madrid.
- Collins, R., 2009, *Cadenas rituales de interacción*, Anthropos, Barcelona.
- Csizszentmihalyi, M., 2011, *Fluir. Una psicología de la felicidad*, Kairós, Barcelona.
- Diener, E., Biswas-Diener, R., 2008, *Happiness: Unlocking the mysteries of a psychological wealth*, Blackwell, Oxford.
- Dryden, W., 2009, *Superar las heridas. Alternativas a lo que los demás nos hacen o nos dejan de hacer*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- Dubet, F., 2006, *El declive de la institución. Profesiones, sujetos e individuos en la modernidad*, Gedisa, Barcelona.
- Fredrikson, B., 2013, *Positivity. Groundbreaking research to release your inner optimism and thrive*, Oneworld Books, Londres.
- Furedi, F., 2004, *Therapy Culture. Cultivating vulnerability in an uncertain age*, Routledge, Londres, Nueva York.
- Giddens, A., 1995, *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*, Cátedra, Madrid.
- Han, B-C., 2012, *La sociedad del cansancio*, Herder, Barcelona.
- Hochschild, A.R., 2008. *La mercantilización de la vida íntima. Apuntes de la casa y el trabajo*, Katz, Buenos Aires, Madrid.
- Hochschild, A.R., 2012. *The outsourced self. Intimate life in market times*, Metropolitan Books, Nueva York.
- Hochschild, A.R., 1983, *The managed heart. Commercialization of human feeling*, Berkeley University Press, Berkeley.



- Horowitz, A.V., Wakefield, J.C., 2007, *The loss of sadness. How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder*, Oxford University Press, Oxford, Nueva York.
- Hudson, D.W., 1995, *Happiness and the limits of satisfaction*, Rowman & Littlefield, Boston.
- Illouz, E., 2003, *Oprah Winfrey and the glamour of misery. An essay on popular culture*, Columbia University Press, Nueva York.
- Illouz, E., 2007, *Intimidaciones congeladas. Las emociones en el capitalismo*, 2007, Katz, Buenos Aires, Madrid.
- Illouz, E., 2008, *Saving the modern soul. Therapy, emotions and the culture of self-help*, University of California Press, Berkeley.
- Illouz, E., 2012, *Why love hurts. A sociological explanation*, Polity, Cambridge.
- James, W., 1986, *Las variedades de la experiencia religiosa*, Península, Barcelona.
- Lasch, C., 1984, *The minimal self. Psychic survival in troubled times*, Picador, Londres.
- Layard, R., 2005, *La felicidad. Lecciones de una nueva ciencia*, Taurus, Madrid.
- Lifton, R.J., 1993, *The protean self. Human resilience in an age of fragmentation*, Basic Books, Nueva York.
- Lipovetsky, G., 2006, *Le bonheur paradoxal. Essai sur la société d'hyperconsommation*, Gallimard, París.
- Lyubomirsky, S., 2011. *La ciencia de la felicidad. Un método global para conseguir el bienestar*, book4pocket, Barcelona.
- McGee, M., 2006, *Self-help Inc. Makeover culture in American life*, Oxford University Press, Oxford.
- Meyer, D., 1965, *The positive thinkers. Religion as pop psychology from Mary Baker Eddy to Oral Roberts*, Pantheon Books, Nueva York.
- Moorey, S., 2007, "Cognitive therapy", en W. Dryden, *Dryden's Handbook of individual therapy*, Sage, Los Angeles, Londres.
- Moskowitz, E., 2001, *In therapy we trust. American obsession for self-fulfillment*, John Hopkins University Press, Londres, Baltimore.
- Neiman, S., 2012, *El mal en el pensamiento moderno*, Fondo de Cultura Económica, México D.F.
- Rieff, P., 1966, *The triumph of the therapeutic. Uses of faith after Freud*, Harper & Row, Nueva York.



- Seligman, M., 1998, *Aprenda optimismo. Haga de la vida una experiencia maravillosa*, Grijalbo, Barcelona.
- Seligman, M., 2003, *La auténtica felicidad*, Argos Vergara, Barcelona.
- Seligman, M., 2011, *La vida que florece. Una nueva concepción visionaria de la felicidad y el bienestar*, Ediciones B, Barcelona.
- Sennett, R., 1979, *El declive del hombre público*, Península, Barcelona.
- Snyder, C.R., Lopez, S. (eds.), 2005, *Handbook of positive psychology*, Oxford University Press, Oxford.
- Stearns, P.N., 1994, *American cool. Constructing a twentieth century emotional style*, New York University Press, Nueva York, Londres.
- Swidler, A., 2001, *Talk of love. How culture matters*, Chicago University Press, Chicago y Londres.
- Tatarkiewick, W., 1962, *The Analysis of Happiness*, Martin Nihoff, La Haya.
- Taviss Thomson, I., 2000, *In conflict no longer. Self and society in contemporary America*, Rowman & Littlefield, Nueva York.
- Taylor, C., 1989, *Sources of the self. The making of the modern identity*, Cambridge University Press, Harvard, MA.