

La psicología positiva en busca de identidad

Jaume Filella

La declaración de la primera década del siglo XXI como «La Década del Comportamiento» ha sido el espaldarazo que la psicología positiva esperaba para ser reconocida como un enfoque no solamente válido sino sumamente necesario en el estudio de la conducta humana. El número monográfico de la revista «American Psychologist» de enero del año 2000, así como el capítulo de Ryan and Deci de la Annual Review of Psychology han permitido encauzar y expresar con coherencia una inquietud que venía sintiéndose entre un buen número de psicólogos durante las últimas dos décadas. Seligman y Csikszentmihaly han recogido con muy buen criterio los temas más representativos de lo que podríamos llamar «El Estudio Positivo de la Conducta Humana» (EPCH) en tres grandes corrientes de investigación.

El morbo de lo patológico

La psicología es una ciencia muy peculiar: por un lado nos identificamos con ella porque pretende estudiarnos desde dentro y en profundidad, y por el otro, lo que nos dice queda tan lejos de la experiencia que tenemos de nosotros mismos que a menudo nos deja con más interrogantes que conocimientos. Nos sentimos como defraudados. Nos parece evidente que siendo la experiencia la fuente más directa de nuestros conocimientos, la psicología debería ser la ciencia más desarrollada del saber humano. Sin embargo, no es así: nos promete mucho y nos da muy poco. Y para más INRI, como se suele decir vulgarmente, aquello que sabemos de nosotros no es tanto lo que realmente somos, como las desviaciones de lo que deberíamos ser. Es una situación bastante «singular»: nos

conocemos poco, y lo que creemos saber es «el lado oscuro de nuestro ser». Seligman y Csikszentmihalyi expresan casi la misma posición añadiéndole un tono de queja o de acusación:

«Los psicólogos tienen un conocimiento escaso de lo que es vivir de una manera digna y humana. Saben cómo se puede sobrevivir en situaciones adversas; pero saben muy poco de cómo se comportan las personas en situaciones más benignas y benevolentes. Actualmente, la psicología se ha convertido en una ciencia de cómo curar al enfermo, a costa de cómo se comporta un individuo normal y básicamente satisfecho» (2000, p. 5).

*por cada estudio de actividades
y emociones positivas se
habían hecho catorce
investigaciones sobre actitudes
y emociones negativas*

Realmente, parece como si nos hubieran interesado más los comportamientos incongruentes y patológicos que la experiencia de una persona normal que vive su vida con ilusión.

Sheldon y King (2001) corroboran esta opinión mencionando los efectos negativos de esta actitud. Dicen:

«Para ilustrar la tendencia predominantemente negativa de la psicología tradi-

cional, considera lo siguiente. Los psicólogos clínicos han centrado su atención en la diagnosis y tratamiento de las patologías, y en su búsqueda de soluciones rápidas se han olvidado de definir la naturaleza de la salud mental. Los seguidores de la psicología cognitiva han estudiado a fondo las desviaciones, ilusiones, manías, ideas fijas y errores de la mente humana. Aquellos que se han dedicado a la psicología evolutiva y la psicología económica han dado como un hecho evidente que el ser humano es esencialmente egoísta» (2001, p. 216).

Una consulta rápida del programa OVID les reveló que por cada artículo que había aparecido recientemente sobre algún aspecto positivo de la conducta humana, se habían publicado casi tres sobre alguna desviación patológica de la misma. Un repaso de «*Psychological Abstracts*» desde 1887 hasta mediados del 1999 arroja una desproporción aún mayor, siendo del orden de 14:1, es decir, que por cada estudio de actitudes y emociones positivas, como alegría, felicidad, satisfacción, amor y otras semejantes, se habían hecho catorce investigaciones sobre actitudes y emociones negativas, tales como la ira, la agresividad, la ansiedad, la depresión, etc. (Myers, 2000).

Huelgan comentarios; debemos admitir, mal que nos pese, que el morbo relacionado con todo lo que es extraño y patológico ha suscitado, y sigue suscitando, más interés que lo que es positivo y normal.

Una psicología sin vida propia

La historia de la psicología nos descubre otro rasgo no menos preocupante de su desarrollo: la psicología ha evolucionado como una ciencia subsidiaria (Albee, 1964) casi siempre «a remolque» de otras disciplinas del saber humano. El autor del monumental proyecto «*Psychology: A Study of a Science*» (1959-1963), Sigmund Koch, castiga duramente a los psicólogos por no tener un objetivo claro y unos criterios bien definidos de lo que es o debería ser la psicología.

Desde que dejó de ser una rama de la filosofía y pretendió ser una «ciencia positiva» al estilo de la física y la química, la psicología ha sido la cenicienta del mundo universitario, en busca de su identidad a través de sus posibles conexiones con otras ciencias. Así han surgido, por ejemplo, la psicología animal, la psicología de la educación, la psicología industrial, la neuropsicología y otras muchas «psicologías». Un rasgo común a todas ellas es que la psicología aparece como una extensión de otra ciencia (fisiología, biología, sociología, pedagogía, etc.) y no como una ciencia autónoma con una identidad propia. ¿No deberíamos hablar más bien de una *psicología psicológica*? (Filella, 1967).

Ciertamente que es muy loable relacionarse con otras ciencias, enriqueciéndolas y enriqueciéndose a su vez, porque ninguna relación tiene nece-

sariamente que ser una relación de dependencia. Sin embargo, en el caso de la psicología flota la sospecha de ser una relación casi parasitaria, como si buscara pegarse al más fuerte y robusto para protegerse. El hecho es que pudiendo aportar mucho al conocimiento del ser humano, los psicólogos no han acertado a articular de una manera clara, precisa y coherente lo que han aprendido.

Esta ambigüedad apareció muy pronto en la historia de la psicología. Tal vez se pueda atribuir a la influencia de mismo Wundt por la importancia que atribuyó a temas que hoy caerían dentro de la psicología fisiológica, por un lado, y de la psicología social, por el otro. De alguna manera, el trabajo de Wundt dio la impresión de que la psicología se encontraba en una encrucijada entre la biología y la sociología.

¿Qué se espera del psicólogo: que se dedique a estudiar los efectos psíquicos de los procesos fisiológicos, o que pretenda explicar la conducta humana en función del entorno social? ¿En cualquiera de los casos, cuál era el contenido «psicológico» de las variables que los psicólogos debían de estudiar?

Otro ejemplo de la misma época ocurrió en Francia en el campo de la educación. Es bien sabido que Binet fue comisionado por el gobierno francés para desarrollar una serie de pruebas

de inteligencia con la intención de excluir a los niños y niñas incapaces de aprender, del sistema educativo que iba a imponerse entonces como obligatorio. Los pedagogos recabaron la ayuda de los psicólogos para decidir quiénes podrían aprovecharse del sistema educativo y quiénes no, y así, evitar que se malgastaran fondos públicos inútilmente educando a individuos deficientes. Seguramente, se podría justificar este enfoque desde el punto de vista económico; pero, desde el punto de vista de la psicología, deja mucho que desear. Sugería la impresión de que la psicología podía servir para excluir los deficientes mentales, pero no para potenciar el talento humano. Por tanto, surgieron los mismos interrogantes.

¿Cuál era el trabajo del psicólogo: estudiar las desviaciones de lo normal o esclarecer lo que era normal y positivo en el ser humano? O ¿es que potenciar las capacidades de los niños y niñas era el trabajo del educador y no del psicólogo? Entonces, ¿qué se esperaba de la psicología?

Donde esta ambigüedad se vivió con una intensidad inusual fue en la relación de la psicología con la psiquiatría. Los psicólogos creyeron que a través de la psicología clínica y anormal podían aportar algo positivo a la rehabilitación de los enfermos mentales. Con esta intención, adoptaron el concepto médico de enfermedad sin cuestionarse si este enfoque, váli-

do para la medicina, era igualmente viable para la psicología como ciencia de la conducta humana. Tal vez pensaron que la psicología clínica tendría más «credibilidad» ante los médicos y psiquiatras si hacía causa común con una rama bien establecida de la medicina como era la psiquiatría. De hecho, así fue. Con la creación de los programas subvencionados por el «Veterans Administration Section» en 1946, la psicología clínica se vio favorecida por los fondos generosos del gobierno americano y, como era natural, pronto adquirió una posición privilegiada dentro de la psicología como actividad académica y como profesión. El resultado no se hizo esperar. Sin darse cuenta, se enfocó la salud mental como una extrapolación de la enfermedad mental.

La realidad no era solamente triste, sino que fue tan preocupante que en 1949 psicólogos clínicos de reconocido prestigio en Estados Unidos fueron invitados con el fin de definir las líneas generales de lo que debería ser la profesión del psicólogo clínico. La conferencia tuvo una repercusión muy positiva y casi inmediata en lo que se llamó el «Modelo de Boulder» (Raimy, 1950).

A pesar de su éxito indiscutible, el modelo adoleció desde su concepción, de un *defecto fatal*, que ha contaminado el desarrollo de la psicología clínica desde entonces. Según Albee: «*El defecto fatal fue la aceptación del*

“modelo médico”, la explicación orgánica de los desórdenes mentales, con la hegemonía de la psiquiatría, conceptos médicos y lenguaje» (2000, p. 247). Es justo notar que el concepto del desorden mental como “enfermedad” no fue impuesto a los psicólogos por los psiquiatras. Sencillamente, se aceptó sin discusión porque los psicólogos no tenían otro modelo, ni mejor ni peor. No hubo otra alternativa. El resultado fue inevitable: implícitamente se concibió a la persona sana como «un individuo que no está enfermo».

Nos encontramos, por tanto, ante los mismos interrogantes. ¿Cuál era la aportación específica del psicólogo clínico? ¿Qué se podía esperar de la psicología?

Un concepto parcial, mas no erróneo, del ser humano

Podríamos analizar el porqué de esta incapacidad de la psicología en general, y de la psicología clínica en particular, de presentar una visión positiva y bien articulada del ser humano. Tal vez, el enfoque era erróneo, o los temas de investigación no eran los más apropiados, o la metodología utilizada no era la adecuada, o los resultados eran mal interpretados. Era una situación muy compleja. A pesar del interés que siempre habían despertado los temas psicológicos y la variedad de interpretaciones que surgían, no se lograba el grado de segu-

ridad y madurez que era de desear. Como observa Magnusson, se necesitaba «un modelo común de la persona como marco de referencia para planear, realizar e interpretar la investigación empírica» (1990, p. 194).

Es justo observar que a pesar de la desorientación existente, el progreso era evidente: crecían las investigaciones, aumentaban los conocimientos y, sobre todo, en este vaivén se consoli-

*del psicoanálisis podemos
aprender la valentía de
enfrentarse a la experiencia
humana profunda,
más allá de la conciencia*

daba la actitud científica y rigurosa en la manera de estudiar al ser humano (Vaillant, 2000). Por eso, creo que un siglo de investigación y estudio profundo dio como resultado una percepción *parcial, más no errónea*, del ser humano y de su comportamiento como tal.

Rastreado el pasado

Hay que reconocer que a pesar de las dudas y del zigzaguo innegables, se oyeron voces entre los psicólogos expresando su disconformidad con lo

que ocurría, pero no fueron escuchadas. Creo que nunca ha faltado el interés por lo que podríamos llamar una «psicología positiva» del ser humano. David Shakow, que tanto contribuyó al «Modelo de Boulder» y, por tanto, a defender la posición subsidiaria de la psicología clínica, no dudó en advertir en 1942 del peligro que acechaba a la psicología en general:

«La ciencia de la psicología tiene responsabilidades ineludibles en este asunto (la educación profesional de los psicólogos). La necesidad de una psicología aplicada es grande, y a no ser que la psicología pueda formar debidamente a un grupo de profesionales, otras disciplinas que reconocen no sólo la necesidad, sino también sus responsabilidades, asumirán esta función que pertenece más bien el ámbito de la psicología» (Shakow, 1942, pp. 278-279).

No es ahora el momento de hacer una evaluación a fondo de las aportaciones de la psicología. Mi intención es hacer constar que a pesar de las diferencias obvias existentes cada teoría ha aportado su grano de arena. Actualmente hay ideas que son ya un patrimonio común de todos los psicólogos. Por ejemplo, la percepción de la conducta humana como expresión de necesidades profundas cuyo origen yace fuera del alcance de la consciencia, es una idea que con matices diferentes es comúnmente aceptada (Murray, Kilgour y Wasylkiw, 2000).

Más concretamente, un rastreo rápido de las tres teorías más significativas

dentro de la psicología nos sugiere que ha habido interés en descubrir lo más básico y significativo del ser humano y que cada teoría refleja un esfuerzo por darlo a conocer y compartirlo. Del **psicoanálisis** podemos aprender la valentía de enfrentarse a la experiencia humana profunda, más allá de la consciencia. El reconocimiento de las fuentes inconscientes de la vitalidad y energía humanas es una aportación innegable de Freud y sus seguidores. Liberado de las nociones asociadas con el concepto de la represión, el método freudiano de la «cura verbal» sigue siendo un complemento válido a otras terapias, físicas, químicas, y ocupacionales (Murray, Kilgour y Wasylkiw, 2000, p. 424).

Por su lado, el **conductivismo** propuso como una cualidad básica del organismo humano su plasticidad, o su enorme capacidad de adaptarse a las circunstancias de su entorno inmediato. A partir de esta plasticidad se entiende el énfasis de los psicólogos conductivistas en el proceso de aprendizaje. Nadie pone en duda la importancia de aprender y de saber aprender no sólo para modificar la conducta humana para un mejor rendimiento en los colegios o incluso en las empresas, sino también como método terapéutico.

Asimismo, creo que algunos de los factores relacionados con la *inteligencia emocional* tienen sus raíces en los conceptos básicos del conductivismo.

La psicología positiva en busca de identidad

En la misma línea, no se puede negar que comportamientos considerados como muy nobles son a menudo atribuibles a condiciones atrayentes y repelentes del entorno y no a la capacidad de decisión o a la libertad del ser humano.

Asimismo, la escuela de **gestalt** creció alrededor de los estudios sobre la sensación y percepción que se llevaban a cabo principalmente en universidades alemanas. Su aportación fundamental fue que la conducta humana no es un resultado fortuito de un entorno social sino que es una expresión estructurada desde su origen por la constitución del sistema nervioso. Así surge «la cualidad gestáltica» de la conducta como una red de «conjuntos» o unidades de comportamiento, a partir de la presunta organización del cerebro. Dentro de esta perspectiva, el comportamiento humano es el resultado de unos procesos más o menos conscientemente conducidos a partir de estructuras cerebrales innatas.

Síntomas de un nuevo enfoque

El trabajo de Henry Murray, Kurt Lewin, Gordon Allport, Carl Rogers, Abraham Maslow, David Bugental, Sigmund Koch y de otros autores significativos por su orientación existencialista y personalista, es un testimonio privilegiado y convincente del interés casi perenne por comprender al

ser humano en su totalidad y con toda su complejidad. Sus ideas fueron recibidas con reserva por ser consideradas como poco científicas. Tal vez eran autores que iban por delante de su tiempo, y no supieron proponer sus ideas debidamente. Fue una an-

*la persona coherente
es auténtica y su conducta
es siempre una expresión
fiel de lo que es ella*

dadura tortuosa y difícil, como nos lo dice un testigo tan representativo como Sigmund Koch:

«Es difícil indicar el principio de mi desencanto con el rumbo que había tomado la psicología... El movimiento hacia mi posición actual fue tortuoso, gradual, y hasta hace poco, solitario» (1971, pp. 673-674).

El hecho es que las ideas de estos y otros autores no cuajaron.

Sin embargo, su trabajo no fue inútil. Sus escritos contenían «ideas seminales» que fructificaron muchos años más tarde. He ahí alguna de sus ideas obtenidas de un «rastreo» de sus escritos y comentarios que me ha llevado a las siguientes:

Dinamismo. La persona sana y eficaz es capaz de fijarse una meta y «po-

nerse en movimiento» hacia su consecución. Es el empeño de convertir una idea en una realidad, asumiendo los riesgos de dedicarse a un ideal que va más allá del «YO» personal y profundo. A menudo, esa actitud conlleva la confrontación con lo intangible de la existencia humana o, incluso, con la realidad trascendente más allá de la misma muerte.

Coherencia. La persona sana y eficaz es una persona equilibrada sin ser rígida. Su conducta emana del centro

*mientras podemos definir
lo que nos pasa y saber
sus causas, aun el peor
peligro conlleva su dosis
de esperanza*

de su personalidad y se manifiesta con cierta continuidad en el tiempo y variedad de opciones en cada situación. La persona coherente es auténtica y su conducta es siempre una expresión fiel de lo que es ella.

Provisionalidad. Para evitar que un compromiso no sea excesivamente rígido es necesaria la discreción. La conversión de un proyecto en una trayectoria supone flexibilidad en la utilización eficiente de recursos, Hay que saber adaptarse a las circunstancias sin perder de vista el objetivo de-

seado sin esfuerzos baldíos ni alardes fanfarrones. Hay una cierta plasticidad en la conducta de una persona fiel a sí misma.

Autocontrol. La persona sana y eficaz acepta con realismo la presencia de sus impulsos y reacciones emocionales. Es importante saber dirigirlos. Para ello, el control de las emociones juega un papel decisivo; y en situaciones complejas e inevitables el autocontrol es totalmente imprescindible. Hay situaciones en la vida que ni se entienden ni se pueden evitar. Hay que aceptarlas con valentía y en silencio, sin intentar entenderlas, porque ni la salud ni la inteligencia nos sirven.

Creo que los peores enemigos de la paz interna y serena son la salud y la inteligencia. Mientras tenemos salud, los miedos y peligros son ráfagas mentales que cruzan nuestra mente sin dejar mella. Ahora bien, cuando nos sentimos débiles y la salud falla, estas ráfagas se convierten en vendavales incontrolables. Algo parecido pasa con la inteligencia. Mientras podemos definir lo que nos pasa y saber sus causas, aun el peor peligro conlleva su dosis de esperanza. Sin embargo, cuando no sabemos lo que nos pasa ni porqué, nos sentimos realmente desvalidos porque nos sentimos «invalidados». En estas circunstancias, la aceptación silenciosa y confiada es el mejor enfoque para superarlas.

Realismo. Una actitud silenciosa y confiada no es una actitud resignada. Es curioso que el contacto con la realidad es el mejor remedio para situaciones difíciles. Por ejemplo, el agua es el único remedio para satisfacer la sed. Parece que estar en contacto con la realidad externa nos hace conectar con nuestros recursos internos, a veces desconocidos. Es aquello de «sacar fuerzas de flaqueza». Ante situaciones inesperadas la competencia basada en experiencias pasadas no es suficiente. Hay que ser innovadores: hay que buscar nuevas maneras de ser, de relacionarse, de trabajar y de vivir. Confiar en los propios recursos es la condición principal para ser creativo.

Autovaloración. La confianza en sí mismo es una expresión de la estima y respeto que uno siente hacia sí mismo. De ahí, la importancia de la autovaloración. El valor personal proviene del hecho mismo de vivir. Es el don de la vida, que se transforma en auto-estima por una aceptación consciente de lo que soy y valgo; es decir, la autovaloración es el reconocimiento del valor personal que está siempre latente en el YO profundo de mi ser. Es la aceptación de la vitalidad y energía que poseemos para crecer, desarrollarnos, negociar con el entorno para realizarnos, y estar preparados para una muerte digna.

Autoaprecio. Apremiar es poner un precio a algo o alguien, que proviene

de un intercambio de utilidades equivalentes. Una persona aprecia a otra en el grado en que le resulta útil en un momento determinado «ahora y aquí». Si lo que soy y hago motiva a las personas de mi entorno a buscar mi ayuda, me siento apreciado, es decir, me siento útil y cotizado. El resultado acumulado de los «precios» que me ha asignado la gente en el transcurso de mi vida es la base para llegar a la conclusión de que soy «apreciable» o socialmente útil.

La autoestima entre la autovaloración y el autoaprecio. Es importante notar la relación que existe entre la autovaloración y el autoaprecio. En la encrucijada de la autovaloración y del autoaprecio es donde aparece la autoestima como el respeto que uno siente hacia sí mismo. Por un lado, uno intuye que vale y, por el otro, porque se siente reconocido en la sociedad en que vive. Así, tenemos el siguiente esquema:

La autovaloración, base personal de la autoestima. Como hemos sugerido, el valor que yo me atribuyo a mí mismo surge espontáneamente de mi inconsciente o de mi Yo profundo. Es una experiencia que sutil y constantemente me comunica que «valgo» porque vivo, es decir, por ser viviente que vive y tiene los recursos suficientes para vivir. La aceptación consciente de este mensaje de vitalidad constituye la base personal de la autoestima.

El autoaprecio, como base social de la autoestima. A su vez, si en mi interacción social con las personas que me rodean constato que la gente me busca porque les soy útil en sus necesidades, me siento apreciado. La experiencia sostenida a través del tiempo de que soy apreciado por mis conciudadanos es la base social de la autoestima.

Según este esquema, la autoestima es el punto de encuentro entre el valor personal que uno se atribuye a sí mis-

*los postulados interaccionistas
gozan de credibilidad en el
grado en que incluyen las
aportaciones más significativas
y menos controvertidas de la
escuela conductivista
o del psicoanálisis*

mo por el hecho de vivir, y el aprecio que uno siente hacia sí mismo al comprobar, si no siempre al menos sí, con cierta frecuencia que uno ha sido socialmente útil.

La escuela interaccionista

Sin precisar mucho, es obvio que los temas mencionados anteriormente reflejan un enfoque marcadamente in-

teraccionista, según la cual la conducta humana debe ser concebida como el resultado de la conjunción entre las expectativas del individuo y las condiciones de su entorno social. Cuatro aspectos parecen fundamentales en el enfoque interaccionista (Magnusson, 1976):

«La conducta humana es el resultado de una interacción compleja y sostenida entre un individuo y su entorno. En este proceso, el individuo es un agente activo e intencional; es decir, capaz de dedicar y planificar su conducta. Por parte del individuo, los factores cognitivos y motivacionales son elementos esenciales y determinantes de su conducta. Por parte de la situación, no es tanto la situación objetiva que determina la conducta de una persona como el significado psicológico que la situación tiene para ella».

Según el postulado interaccionista, por tanto, hay que tener siempre presentes tres elementos como esenciales: un YO como origen de la actividad de una persona, un ENTORNO condicionante capaz de ejercer presión sobre el YO, y la CONDUCTA como la reacción del individuo a su entorno según su percepción del mismo. Los postulados interaccionistas gozan de credibilidad en el grado en que incluyen las aportaciones más significativas y menos controvertidas de la escuela conductivista o del psicoanálisis. En este sentido, la escuela interaccionista ha logrado salvaguardar el espíritu dinámico e inconfor-

mista que tal vez sea uno de los rasgos más distintivos de la psicología (Kingsbury, 1987) sin dejar de ser tendencioso (Redding, 2001). El énfasis en el YO nos acerca a la escuela interaccionista al enfoque psicoanalista. A su vez, la posición crucial otorgada al entorno la aproxima al pensamiento conductivista.

Un paso decisivo: el enfoque positivo

¿Qué es la psicología positiva?

«No es más que el estudio científico de las fuerzas y virtudes normales del ser humano. Como tal, argüimos que la psicología positiva debe ser sencillamente psicología» (Sheldon y King, p. 216).

Parece todo tan obvio, y, sin embargo, ha tenido que pasar casi un siglo para que los psicólogos se dieran cuenta de que lo importante era conocer el individuo normal, que se comporta adecuadamente, en circunstancias más o menos favorables para su bienestar y desarrollo. Por tanto, lejos de preocuparse exclusivamente por lo aberrante, raro o patológico, la psicología es y debe ser principalmente un esfuerzo constante y tenaz por entender al ser humano en toda su complejidad, tanto en el trabajo como en el juego, en sus aspiraciones como en sus miedos, en el esfuerzo por superarse e ir más allá de lo ya logrado como en la defensa aferrada de todo lo que es pro-

fundamente humano y que puede echarse a perder.

No es de extrañar, por tanto, que los psicólogos actualmente se esfuercen por construir una teoría de la conducta humana con énfasis en una percepción del individuo no como una caja de resonancia que meramente reproduce los sonidos de su entorno o co-

*siempre ha habido psicólogos
y pensadores con un talento
claramente humanista,
que intentaron añadir una
perspectiva opuesta a la
conductivista y psicoanalítica*

mo un espejo que refleja las imágenes de su alrededor, sino como un centro vital, capaz de tomar decisiones y expresar preferencias, de querer y rechazar, de elegir y dejarse llevar, de dominar y de ceder.

En este reconocimiento, los psicólogos han empezado a volver a su punto de partida, paradójicamente olvidado, de interesarse por aspectos positivos de la vida como lo ponen de manifiesto los estudios sobre los seres humanos superdotados (Terman, 1939), o sobre el bienestar familiar (Terman, Bottenwieser, Ferguson, Johnson y Wilson, 1938), o sobre el sentido de la vida (Jung, 1933). La psicología como ciencia y como pro-

fesión volvía a su misión primordial: descubrir las capacidades y virtudes de las personas como seres vivientes y alentarlas hacia una realización más rica de todo su potencial.

Es conveniente reconocer que siempre ha habido psicólogos y pensadores con un talante claramente humanista, que intentaron añadir una perspectiva opuesta a la conductivista y psicoanalítica. Pero es justo reconocer también que fueron esfuerzos individuales, esporádicos, pobremente coordinados entre sí y de escasos resultados. Sin el apoyo de una metodología científica adecuada y sólida, esos intentos de reconstrucción, como era de esperar, pronto degeneraron en movimientos esotéricos y de valor humano muy cuestionable.

La década del comportamiento

La experiencia positiva acumulada durante muchos años ha llegado a crear la masa crítica que se necesitaba para expresarse abiertamente. Y la explosión ha ocurrido. Seguramente la condición humana no ha cambiado demasiado. Lo que sin ningún lugar a duda ha cambiado es la vivencia positiva de la misma. Es sumamente interesante que este viraje haya ocurrido en lo que ha venido en llamarse «La década del comportamiento» (2000-2010: *The Decade of Behavior*). Es como una reivindicación de algo que yacía latente en la evolución histórica

de la «psicología como ciencia del comportamiento». Por fin, la naturaleza subjetiva del comportamiento humano se ha afirmado y casi superado el culto a la pretendida objetividad positivista tan pernicioso para una ciencia eminentemente subjetiva (¡no arbitraria!) como es la psicología. No es un desplazamiento de todo lo que es objetivo por lo subjetivo, ni de lo negativo por lo positivo; sino que se trata sencillamente de un reconocimiento del aspecto subjetivo y cualitativo del comportamiento humano.

Algunos interrogantes

Hay tres preguntas básicas para poder hablar de una psicología positiva como hito importante en el desarrollo de la psicología como ciencia y profesión:

La primera trata de dilucidar si cuando hablamos de experiencias positivas tratamos de experiencias puntuales que se viven con un alto grado de satisfacción, o nos referimos a un nivel alto permanente y estable de una armonía y plenitud interna vivido por un individuo durante períodos relativamente largos de su vida. ¿Qué nos dicen los trabajos sobre la felicidad y sobre las diferencias entre los sentimientos-emociones positivas y las negativas?

La segunda se refiere a si hay individuos más propensos a gozar de la vi-

da que otros. Si fuera así, no deberíamos hablar tanto de personalidades positivas como que de experiencias positivas puntuales y desconectadas entre sí? ¿Y si existen tales tipos de personalidad, cómo podemos identificarlos? ¿Cuáles son sus características?

La tercera es si la psicología positiva debe tener en cuenta o no los factores ambientales. ¿Cuál es el papel del contexto social en el desarrollo de personalidades sanas? ¿Aparecen aleatoriamente en cualquier sociedad? ¿Las experiencias positivas surgen por sí solas, de una manera exótica, como flor de otoño, o de una manera connatural como flor de mayo, como un elemento integral de una ecología ampliamente humana, es decir, un entorno biológico, socioeconómico, político y cultural?

Experiencias altamente significativas

Por razones de espacio, haremos referencia a la función de las emociones principalmente por tres razones: por su significado personal, por su intensidad durante períodos relativamente cortos de tiempo, y por la complejidad de su composición (elementos cognitivos y fisiológicos). En el grado en que el gozo, la satisfacción, el interés o el amor desplazan los efectos negativos del dolor, la ansiedad, la tristeza, el desespero o la depresión, las emocio-

nes positivas juegan un papel básico en la experiencia de bienestar de las personas. Parece un hecho obvio, sin necesidad de mayor elaboración.

Lo que sí merece un comentario más extenso es la conexión que existe emociones específicas y la relación que se establece con el entorno. Por ejemplo, el miedo posiblemente esti-

*las emociones positivas
específicas tales como el gozo,
el interés, la satisfacción,
el orgullo y el amor, además
de su contenido propio, todas
coinciden en ampliar el caudal
de recursos biológicos,
psíquicos y sociales*

mula la acción de huir, la rabia el ataque y el disgusto la náusea. Fredrickson (1998 y 2001) ha propuesto un modelo teórico que pone de relieve el efecto singular de las emociones en general, y en particular de las emociones positivas. Según este modelo, las emociones positivas específicas tales como el gozo, el interés, la satisfacción, el orgullo y el amor, además de su contenido propio, todas coinciden en ampliar el caudal de recursos biológicos, psíquicos y sociales y construir nuevos comportamientos. Por esa doble función de las emociones positivas, esta teoría

se ha llamado «La función amplificadora y constructiva de las emociones positivas» (*The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*).

En contraposición a esta función enriquecedora de las emociones positivas, las emociones negativas tienden a constreñir el campo de atención y a reducir las posibles conductas de una persona ante una situación que le es perjudicial. Las emociones positivas abren y amplían el abanico de posibi-

*las emociones positivas
fomentan una actitud
tranquila, esponjada y libre
que permite ver como
alcanzables nuevos
horizontes insospechados*

lidades de reacción de una persona, mientras que las negativas tienden a restringir y reducir el repertorio de acciones adecuadas ante una situación de peligro. Las emociones negativas alertan y estimulan acciones defensivas y preventivas, mientras que las positivas tienden a ampliar las perspectivas y multiplicar las opciones de actuar.

Las consecuencias prácticas de esta doble faceta en la repercusión de las emociones negativas y positivas en el comportamiento de una persona son interesantes. Mientras las emo-

ciones negativas son sumamente útiles para sobreponerse a momentos de crisis, utilizando los recursos prudentemente, las positivas fomentan una actitud tranquila, esponjada y libre que permite ver como alcanzables nuevos horizontes insospechados.

Aunque la evidencia aún es limitada, Isen (2000) ha documentado que personas que suelen experimentar emociones positivas tienden a ser flexibles, creativos, abiertas a todo tipo de información, integradas y eficientes en su manera de actuar y suelen sentirse a gusto en la complejidad. Fredrickson añade que las personas con emociones predominantemente positivas se sobreponen a las emociones negativas y tienden a recuperarse con relativa facilidad de las contrariedades y de los fracasos.

Es decir, las emociones positivas tienden a fomentar la «resiliencia» o elasticidad psíquica tan necesaria para afrontar situaciones difíciles con ecuanimidad y apostura. Una característica de las emociones positivas es su capacidad de conservación; es decir, las emociones positivas suelen engendrar un dinamismo en espiral por el cual las emociones positivas fomentan una mentalidad abierta y esponjada, que a su vez inducen sentimientos positivos, que de nuevo abren perspectivas más amplias. Así, por un proceso de autopromoción el «efecto espiral» se instala y consolida.

La psicología positiva en busca de identidad

El efecto de las emociones positivas es sumamente deseable en cualquier entorno donde se espera obtener resultados duraderos. En la familia, en los centros educativos, en las empresas, en lugares de culto, y casi en cualquier colectivo humano, los sentimientos positivos nos invitan abrirnos a nuevas maneras de relacionarnos y de vivir. Como muy bien sugiere Fredrickson:

«Los beneficios de las emociones positivas mencionados hasta aquí son no más que la punta del iceberg proverbial. A medida que la psicología positiva investigue más a fondo los efectos de las emociones positivas, seguramente encontraremos más razones para cultivarlas con más denuedo» (2001, p. 224).

REFERENCIAS

- ALBEE, G. W. (1964): «President's message: A declaration of independence (Unnumbered Centrefold)», *Ohio Psychologist*. No. 4.
- (1998): «Fifty years of clinical psychology: Selling our soul to the devil», *Applied and Preventive Psychology*. Vol. 7, 189-194.
- (2000): «The Boulder model's fatal flaw», *American Psychologist*. Vol. 55, No. 2, 247-248.
- AMERICAN PSYCHOLOGIST (2000): «A special issue on happiness, excellence and optimal», *Functioning*. Vol. 55, No. 1.
- FILELLA, J. (1967): «Towards a Psychological Psychology», *Thought*.
- FREDERICKSON, B. (2001): «The role of positive emotions in Positive Psychology», *American Psychologist*. Vol. 56, No. 3, 218-226.
- ISEN, A. M. (2000): «Positive affect and decision making». In M. LEWISAND and J. M. HAVILAND-JONES (Eds.): *Handbook of emotions* (2nd ed.), 417-435, New York: Guilford Press.
- JUNG, C. G. (1933): *Modern man in search of a soul*, New York: Hartcourt.
- KINGSBURY, S. J. (1987): «Cognitive differences between clinical psychologists and psychiatrists», *American Psychologist*. Vol. 42, No. 2, 152-156.
- KOCH, S. (1959-1963): *Psychology: A study of a science* (Vol. 1-6), New York: McGraw-Hill.
- (1971): «Reflections on psychology», *Social Research*. Vol. 38, 669-709.
- MAGNUSSON, D. (1976): «The person and the situation in an interactional model of Behaviour», *Scandinavian Journal of Psychology*. Vol. 17, 253-271.
- (1990): «Personality development from an interactional perspective». In PERVIN, L. A. (Ed.): *Handbook of personality theory and research*. New York: The Guilford Press, pp. 193-222.
- MYERS, D. G. (2000): «Funds, friends, and faith of happy people», *American Psychologist*. Vol. 55, No. 1, 56-67.
- MURRAY, D. J.; KILGOUR, A. R., y L. WASYLKIW (2000): «Conflicts and missed signals in Psychoanalysis, behaviourism and Gestalt psychology», *American Psychologist*. Vol. 55, No. 4, 422-426.
- RAIMY, V. (Ed.) (1950): *Training in clinical psychology*. New York, Prentice Hall.

REDDING, R. E. (2001): «Socio-political diversity in psychology. The case for pluralism», *American Psychologist*. Vol. 56, No. 3, 205-215.

SELIGMAN, M. E. P., y CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000): «Positive psychology: an introduction», *American Psychologist*. Vol. 55, No. 1, 5-14.

SHAKOW, D. (1942): «The training of the clinical psychologist», *Journal of Consulting Psychology*. Vol. 6, 277-288.

SHELDON, K. M., y KING, L. (2001): «Why positive psychology is necessary», *Ame-*

rican Psychologist. Vol. 56, No. 3, 216-217.

TERMAN, L. M. (1939): «The gifted student and his academic environment», *School and Society*. Vol. 46, 65-73.

TERMAN, L. M.; BUTTENWIESER, P.; FERGUSON, L. W.; JOHNSON, W. B., y WILSON, D. P. (1938): *Psychological factors in marital happiness*. New York: McGraw-Hill.

VAILLANT, G. E. (2000): «Adaptive mental mechanisms: their role in a positive psychology», *American Psychologist*. Vol. 55, No. 1, 89-90. ■