



Papeles del Psicólogo

ISSN: 0214-7823

papeles@correo.cop.es

Consejo General de Colegios Oficiales de
Psicólogos
España

Fernández-Río, Luis; Vilariño, Manuel
MITOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA: MANIOBRAS ENGAÑOSAS Y
PSEUDOCIENCIA
Papeles del Psicólogo, vol. 37, núm. 2, mayo-agosto, 2016, pp. 134-142
Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos
Madrid, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77846055006>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

MITOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA: MANIOBRAS ENGAÑOSAS Y PSEUDOCIENCIA

Luis Fernández-Ríos y Manuel Vilariño

Universidad de Santiago de Compostela

La Psicología Positiva (PsP) ha tenido un gran auge en los últimos veinte años. El objetivo del presente trabajo es enumerar una serie de mitos y maniobras argumentales falaces que siembran serias dudas acerca de lo novedoso y original de la PsP. En su discurso destaca lo pseudocientífico y una cierta deshonestidad intelectual. Además, disemina a través de redes sociales, libros y revistas especializadas, un conocimiento, se supone que empíricamente fundamentado, pero que en realidad está plagado de afirmaciones tautológicas, conocimientos superficiales y conclusiones evidentes. Todo el conocimiento generado por la PsP pone de manifiesto lo que aporta el sentido común sensato, y la razonable sabiduría tradicional. En conclusión, para esto, no hace falta la PsP y, además, se convierte, en cierta medida, en académica y socialmente innecesaria, irrelevante y prescindible. El trabajo finaliza con una serie de consideraciones acerca del incierto futuro de la siempre controvertida PsP.

Palabras clave: Psicología crítica, Crítica de la Psicología Positiva, Maniobras estratégicas en discurso argumentativo, Mitos de la Psicología, Pseudociencia y Psicología.

Positive Psychology (PP) has experienced a huge boom in the last twenty years. The aim of this study is to list a number of myths and fallacious argumentative manoeuvres which sow serious doubts about the novelty and originality of PP. The PP discourse is notably pseudoscientific and has a certain intellectual dishonesty. Additionally, PP extends knowledge through social networks, books and journals. This knowledge is alleged to be empirically evidence-based, but in fact it is sustained upon tautological statements, superficial knowledge and obvious conclusions. All of the knowledge produced by PP reveals what it is provided by common sense and traditional wisdom. In conclusion, PP is not necessary in producing this knowledge and is academically and socially irrelevant and dispensable. This paper concludes with some considerations about the uncertain future of the always controversial PP.

Key Word: Critical Psychology, Critique of Positive Psychology, Strategic manoeuvring in argumentative discourse, Myths of Psychology, Pseudoscience and Psychology.

Este trabajo es una respuesta a lo que el Profesor Vázquez (2013) considera “enemigos” de la Psicología Positiva (en adelante, PsP). Calificación de “enemigo”, que es completamente falsa. Realmente, ni Pérez-Álvarez (2012), ni uno de los autores del presente trabajo, son “enemigos” de nada. Otro tema bien diferente, es que ser crítico equivalga a ser “enemigo”. En este sentido, dichos autores sí se podrían considerar como “enemigos” de la PsP. Es verdad que a Vázquez le interesa el “buen nombre de la Psicología” (p. 91). Reconoce, con razón, que “el lector no merece que se le castigue con discusiones parasitarias” (p. 91). Los autores del presente trabajo defienden que la Psicología tampoco necesita ni engaños de felicidad lingüística, ni falsas promesas incumplidas de bienestar psicológico.

Es imprescindible ser crítico para buscar una perspectiva que haga justicia a la PsP. Debe tratarse de una crítica justa, hecha con honestidad intelectual y fundamentada en

una epistemología de la virtud. Así, la PsP, como nueva disciplina académica, parece prescindible, y su discurso, agotado. Desde su formulación teórico-práctica a finales del siglo XX, ha generado adhesiones inquebrantables y duras críticas, en ocasiones, incorrectamente comprendidas. Ejemplos abundantes de bibliografía crítica se pueden encontrar tanto en lengua inglesa (Binkley, 2014; Ehrenreich, 2009; Frawley, 2015; Ivtzan, Lomas, Hefferon, y Worth, 2016; Kristjánsson, 2013; McDonald y Wearing, 2016), como española (Cabanas y Huertas, 2014; Fernández-Ríos y Novo, 2012; Pérez-Álvarez, 2013; y Piña, 2014). De su contenido se extrae que la PsP representa un campo de investigación-acción confuso, incierto y repetitivo.

Este trabajo parte de la teoría de las maniobras engañosas en el razonamiento de Eemeren y Grosstendorst (2003/2011), de la utilización del concepto de falacia de Sternberg, Kaufman, y Grigorenko (2008/2011), y de la psicomitología de Lilienfeld, Lynn, Ruscio, y Beyers-tein (2009/2010). El concepto de mito que se adopta aquí, se refiere a una serie de argumentos tramposos acerca de la teoría y práctica de la PsP. Estos se fundamentan en una historia equivocada de la PsP, en un dis-

Correspondencia: Luís Fernández-Ríos. Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología. Facultad de Psicología. Universidad de Santiago de Compostela. Campus Vida s/n. 15782 Santiago de Compostela. España. E-mail: luis.fernandez@usc.es



curso teórico borroso, en una dudosa interpretación de los datos empíricos, y en unas maniobras engañosas del discurso ofrecido a la opinión pública. De este modo, la narrativa afectiva de la PsP se sostiene sobre un magma movedizo de afirmaciones tautológicas y repetitivas. Con estas consideraciones en mente, se persigue como objetivo exponer una serie de mitos de la PsP, que la dotan de una dudosa utilidad científica y social. Concretamente, se han establecido dos grandes categorías de mitos. En la primera, que aborda aspectos históricos y epistemológicos, se cuestiona la originalidad de la PsP y su visión del ser humano, y se evidencian las limitaciones de su discurso, y las carencias de fundamentación empírica. En la segunda, centrada en mitos acerca de la necesidad de la PsP, se discute sobre la falta de neutralidad ideológica, sobre su afán por tornarse universalmente válida, y el falso predicamento de una salud mental positiva; además, se pone de manifiesto que resulta prescindible para la práctica psicológica, y para alcanzar la felicidad y el cambio social. Se finaliza el trabajo con la exposición de una serie de cuestiones mínimas para considerar un futuro crítico de la PsP.

MITOS HISTÓRICOS Y EPISTEMOLÓGICOS DE LA PSP

Mito: La PsP es filosófica y antropológicamente original y reciente

Las personas siempre han tenido necesidad de una justificación saludable y esperanzadora del proceso cotidiano de vivir. La PsP es, por un lado, una versión reciclada de ideologías *light* acerca de la felicidad; y, por otro, un invento ecléctico de filosofías y antropologías de la *new age*. La *new age* aporta un sistema de bricolaje de creencias y prácticas pseudopsicológicas, como alternativa a no se sabe muy bien qué. Se centra en el propio ser humano, y en una visión holística de una supuesta energía universal. Parece que el estilo de vida tradicional se ha vuelto tóxico. Aparentemente, contribuye a desarrollar el potencial humano y la salud global. El qué y cómo se crea casi carece de importancia. La PsP en la *new age* cumple una función psicológica para los descreídos y desencantados con la sociedad que les ha tocado vivir. Muchos de los psicólogos de la positividad han ignorado la historia de la felicidad, otros tantos han abdicado de reflexionar críticamente acerca de lo que hacen con la PsP. Se han dejado embaucar por los *gurús* de las modas de investigación que, en este caso, obnubilan la capacidad de reflexión y carcomen la crítica constructiva.

Considerar la PsP como algo reciente supone desconocer la historia del pensamiento filosófico y antropológico. En este sentido, múltiples publicaciones de la PsP son pro-

fundamente ahistóricas. Aportan un conocimiento en función del cual el investigador cree que sabe, pero realmente puede estar altamente equivocado. Los defensores de la PsP intentan tergiversar la historia para justificar el establecimiento de los fundamentos de una nueva disciplina. Evidencian un presentismo que reconoce, única y exclusivamente, el mérito y valor de las publicaciones recientes en psicología de la positividad, y olvidan la historia de larga duración en la filosofía y antropología de las emociones positivas. No obstante, la PsP representa, en gran medida, un remedo de lo ya conocido. Por consiguiente, la historia presentista y etnocentrista de la PsP es falsa o, por lo menos, inexacta. Es más, consiste, en no pocas ocasiones, en la mera plasmación de la historia del sentido común acerca de la felicidad, y la forma de conseguirla. Sirva de ejemplo la teoría de la "ampliación y construcción de emociones positivas" de Fredrickson (2013) que postula, sencillamente, que lo positivo busca lo positivo. Para evidenciar que lo positivo lleva a lo positivo, bastan el sentido común y el refranero popular.

Mito: La PsP utiliza un discurso unificado y coherente que trasciende la mera narración de emociones positivas

El discurso de la PsP carece de coherencia y uniformidad, y constituye una narrativa de afectos positivos. Por un lado, está plagado de *conceptos viajeros* (Bal, 2002) que, como conceptos nómadas, transitan de un discurso a otro. Se desvirtúa la delimitación conceptual, y la PsP se convierte en una narrativa llena de conceptos dispersos con una semántica insegura y en permanente cambio. En esta línea, Ahmed (2010) considera que la palabra felicidad es móvil y promiscua. Se construye, de este modo, un discurso interdisciplinar borroso, incierto, y ambiguo que deriva en la ausencia de un campo de investigación-acción unificado.

Por otro lado, los textos de la PsP se nutren de simple narratología de emociones positivas, esto es, una literatura de la positividad psicológica. Este discurso de la positividad crea el espacio social propicio para la penetración de un relato de la felicidad lingüística. Este relato, se fundamenta o no en datos empíricos, siempre va a contar con una audiencia favorable. No puede negarse que la PsP resulta discursivamente atractiva. También lo es la narrativa de la felicidad y de las emociones positivas. Sin embargo, en su discurso y en la interpretación que realiza de los resultados de la investigación, abundan la incertidumbre lingüística y los juegos de lenguaje.

En consecuencia, se podría argüir que, si los horizontes discursivos de la positividad son nómadas, la PsP se torna movediza y líquida; y que, aun brindando una felicidad lin-



güística elegante, amable y atractiva, su discurso no rehúye de ser redundante, circular, y ambiguo. La PsP se agota en su propio lenguaje, y está repleta de perogrulladas.

Mito: La PsP constituye un saber científico empíricamente fundamentado

La interpretación de los resultados de la investigación científica en general, y de la PsP, en particular, constituye un proceso hermenéutico, socialmente controlado. En la PsP, la hermenéutica interpretativa de los datos está repleta de ideología, significados múltiples y ambigüedades. Así pues, a pesar del entusiasmo que se vislumbra en ciertos sectores acerca de las posibilidades que ofrece el conocimiento que emerge de la investigación en PsP, Pérez-Álvarez (2013) considera, acertadamente, que las verdades, empíricamente fundamentadas, aportadas por la PsP constituyen “auténticas trivialidades” y “calderilla científica” (p. 219).

Se puede esgrimir una serie de ideas que refuerzan la consideración anterior. En primer lugar, se advierte una abundante circularidad en la interpretación de los resultados, y se ofrecen explicaciones para casi todo. Además, en múltiples ocasiones, se intenta explicar lo evidente. En segundo lugar, se halla el “argumento de proyección de conocimiento” (Stanovich, 2002/2003, p. 190), según el cual, los defensores de la PsP proyectan una interpretación de los datos favorable a sus creencias. En tercer lugar, para la explicación de los resultados dudosos se aplica la perspectiva “sobre las paradojas” de Hempel (1965/1968): “los casos *paradójicos* deben ser considerados como confirmatorios, o positivos” (p. 55). En consecuencia, cuando no resulten claros los resultados de las investigaciones en PsP, se deben interpretar a su favor. En cuarto, y último lugar, se encuentra el *efecto verdad* (Dechêne, Stahl, Hansen, y Wänke, 2010), que sostiene que la repetición de una declaración o conclusión ambigua aumenta la probabilidad de que resulte juzgada como verdadera. En suma, se observa demasiada especulación infundada, alquimia interpretativa y hermetismo lingüístico. La PsP se asemeja más a una pseudociencia o una filosofía existencial de la *new age*, que a un saber empíricamente fundamentado.

Un problema añadido a esta carencia de rigor empírico, lo genera el actual modo de diseminar el conocimiento científico. La presión de la política universitaria induce a publicar en revistas con índice de impacto, aunque los artículos concluyan lo evidente. Lo prioritario es publicar aunque no se tenga nada relevante que decir (Fernández-Ríos y Rodríguez-Díaz, 2014). Esto es una forma de lo que Buela-Casal (2014) denomina *publicación patológica*, que constituye una enfermedad en la

construcción y diseminación del conocimiento. Como no podía ser de otro modo, en PsP abunda también la publicación patológica de trabajos que incluyen información irrelevante y repetitiva.

Mito: Las conclusiones que se derivan de las intervenciones en PsP son claras

Complementariamente a lo referido en el mito precedente, la intervención en PsP adolece de mucha ideología y profecía autocumplida, cuando no de sesgos para demostrar, esto es, poner en práctica, una teoría. Se echa en falta mayor objetividad y fundamento empírico. En cualquier caso, si el marco conceptual es difuso, la planificación de la intervención también se torna incierta y, por tanto, la práctica termina por acarrear idénticos problemas a los de la teoría. Como consecuencia, la borrosidad conceptual del discurso teórico de la PsP se manifiesta en los resultados de la intervención en forma de conclusiones ambiguas y dudosas.

De este modo, en la bibliografía publicada se hallan meta-análisis para casi cualquier conclusión previamente establecida en la mente de los investigadores. El que quiera llegar a conclusiones favorables a la PsP, va a encontrar evidencia empírica. El que procure lo contrario, también lo hallará. Por ejemplo, Chida y Steptoe (2008) concluyen que el bienestar psicológico influye sobre la supervivencia de individuos sanos y enfermos, a pesar de los “sesgos de publicación” (p.754). Boehm y Kubzansky (2012) afirman que el bienestar psicológico está positivamente asociado con conductas de salud, y negativamente asociado con patología conductual. Sedlmeier et al. (2012) admiten que la meditación tiene efectos positivos sobre la salud. Aunque resulta complejo establecer con claridad la magnitud del tamaño el efecto. Zeidner, Matthews, y Roberts (2012) consideran que el bienestar social correlaciona con la inteligencia emocional. La inteligencia emocional no puede ser nada más que el “vino viejo embalado en contenedores nuevos y brillantes” (p. 22). Bolier et al. (2013) admiten que las intervenciones de la PsP realzan el bienestar psicológico de las personas con un tamaño del efecto que va de pequeño a moderado. Los resultados son difíciles de interpretar, debido también a “sesgos de publicación” (p. 17). Cheney, Schlösser, Nash, y Glover (2014) concluyen que las intervenciones desde la perspectiva de la PsP producen cambios internos “imperceptibles” (p. 22). Además, grupos de control inadecuados y falta de asignación al azar de los participantes, “limitan las conclusiones” (p. 23). Por último, Quoidbach, Mikolajczak, y Gross (2015) concluyen que las emociones positivas pueden ser favorecidas a través de la visualización de



eventos positivos, optimizar situaciones positivas, prestar atención a los aspectos positivos de las situaciones, y expresar y compartir emociones positivas.

En resumen, se observan explicaciones y conclusiones de toda clase. Un batiburrillo de hermenéuticas interpretativas que sugiere graves problemas para sintetizar información, empíricamente fundamentada, en PsP. Esto no se debe a que la PsP tenga “enemigos”, sino a que genera demasiadas zozobras acerca de las conclusiones de la intervención.

Mito: La PsP tiene una visión integral del ser humano en su contexto de vida

La PsP no aporta una visión integral del ser humano. Ha seleccionado una serie de fortalezas, pero ha olvidado otras muchas importantes. Por ejemplo, ha obviado la relevancia de la *naturaleza o nicho ecológico* y la *psicología geográfica* (Rentfrow, 2014). Esto permitiría hablar de una psicología geográfica de la felicidad, que contemplaría la relevancia de la naturaleza o contexto de vida como un ambiente restaurativo. Asimismo, la PsP se caracteriza por una cosmovisión cultural etnocéntrica. Olvida o, aun peor, margina los condicionantes sociales, culturales y económicos de cada tradición cultural. De este modo, impone, en ocasiones de forma implícita, un imperialismo cultural, que es injusto, perverso, y carente de ética de la investigación.

Mito: La PsP, a pesar de la evaluación psicométrica, busca vidas identificadas; es decir, biografías personales, no vidas estadísticas

Las vidas identificadas son individual y personalmente reales, esto es, que poseen una narrativa biográfica única. En contraposición, a las vidas estadísticas de los promedios de felicidad no se les puede poner cara, ni nombre, ni cualquier otro de los atributos de las biografías personales. Lamentablemente, la PsP se centra en estas segundas. Le interesan los grandes números de la felicidad, y la comparación entre sujetos, grupos, comunidades y sociedades. Representa un grave error que la PsP persista en el neopitagorismo impersonal de la cuantificación de las vidas estadísticas, y olvide la historia biográfica de las personas (Cohen, Daniels, y Eyal, 2015; Schelling, 1968). Las estadísticas de los grandes números, es decir, los *big data*, crean categorías de individuos y clasifican a las personas, pero no las comprenden. En este sentido, la PsP evidencia un orgullo excesivo en la utilización de la psicometría, y en la cuantificación de la felicidad. No obstante, han de considerarse dos cuestiones. En primer lugar, a pesar de la obsesión por la fiabilidad y validez de los instrumentos, hay múltiples problemas de la existencia cotidiana que no

son cuestiones psicométricas, sino situaciones de la vida práctica. Segundo, la sobreutilización de lo cuantitativo en la búsqueda de una objetividad existencial imposible, puede generar una patología de la cuantificación.

MITOS SOBRE LA NECESIDAD DE LA PSP PARA REALIZAR LA FELICIDAD Y FAVORECER EL CAMBIO SOCIAL

Mito: La PsP es ideológicamente neutral y favorece el cambio social

La PsP nunca ha sido ideológicamente neutral, ni favorecedora del cambio social. El consumo de información acerca de emociones positivas favorece una cultura sentimental y terapéutica. Se mercantiliza, de este modo, una ideología política de lo positivo, y libros de autoayuda que, ilusoriamente, favorecen la lucha por una autorrealización utópica e imposible. Se trata de la ideología de la sociedad de consumo de lo positivo. Un capitalismo emocional que establece disciplinas y saberes para gobernar vidas, emociones, ilusiones y expectativas de bienestar. Un negocio enormemente lucrativo.

De este modo, la PsP no favorece necesariamente el cambio social. Al contrario, constituye una herramienta de la cultura psicológica del capitalismo de la positividad para promover el individualismo, la ideología conservadora imperante, y el entretenimiento feliz de las clases sociales acomodadas. Defiende, siguiendo a Foucault (2004/2009), una biopolítica de la positividad que establece regímenes de verdad para una política de la salud positiva. Se ha construido, en consecuencia, un discurso neoliberal acerca de la felicidad, que convierte a la PsP en un instrumento de control de los procesos psicológicos de la felicidad (Binkley, 2014).

Por tanto, la PsP actúa como una disciplina de poder y política de la verdad que fomenta una tecnología que inculca a las personas lo que tienen que hacer para ser felices. Realmente, se terminan por imponer procedimientos de control y coacción para ser feliz de una determinada manera. La sociedad de los índices de felicidad o del bienestar pretende facilitar al ciudadano unos cuidados amables que le imbrican en un clima cultural que lo infantiliza, y convierte en dependiente y dócil. Así pues, la PsP se transforma en un arma política de control psicológico e ideológico, que no aporta un conocimiento empírico liberador y emancipador.

Mito: Es factible una teoría y práctica de la PsP universalmente uniforme a todas las culturas

La cultura constituye una representación intersubjetiva de unos valores, ideologías, estilos de vida y creencias, que establecen un proyecto de ser-en-el-mundo. Por el



simple hecho de nacer en una cultura, o contexto socio-material de existencia, el ser humano posee forzosamente una cosmovisión, o visión del mundo. Para cualquier persona, el mundo es su representación mental, socialmente construida. En consecuencia, los conceptos de felicidad, bienestar subjetivo y emoción positiva son relativos. Cada cultura configura un modo único de pensamiento en acción y de estrategias de afrontamiento que imposibilitan una PsP universal. La PsP está culturalmente condicionada. Lo que en un sistema cultural puede ser percibido como felicidad, en otro, no. Incluso se puede hablar, en ciertos contextos culturales no occidentales, de una cierta *aversión a la felicidad*, tal y como se entiende en las culturas de los países capitalistas avanzados (Joshani y Weijers, 2014). Se impone, por tanto, una PsP que debería adoptar una multiplicidad de perspectivas culturales; lo que implica una aproximación relativista a la teoría y práctica de la PsP. No puede, ni debe imponer un imperialismo cultural a través de la supuesta ciencia de la felicidad. Una PsP que busque leyes universales inexistentes de la felicidad, se transforma en una injusticia teórica, una imposibilidad práctica, una traición a la epistemología de la virtud, y una falta de honestidad profesional.

Mito: La PsP postula una salud mental positiva que resulta altamente saludable

La PsP no siempre es saludable. Es más, existe un serio riesgo de que su teoría y práctica deriven en una fábrica de malestar psicológico. Por un lado, los psicólogos de la positividad no promueven, prioritariamente, estilos de vida orientados a la *salud mental positiva*. En realidad, proponen el modelo clásico del déficit o de vulnerabilidad. Les interesa que la persona vivencie una insatisfacción existencial, y problematice su bienestar subjetivo cotidiano. Este estado de zozobra existencial la sitúa en condiciones óptimas para consumir la falsa positividad que se le ofrece. Por tanto, antes de hacer énfasis en lo positivo, lo primordial para la PsP reside en dramatizar y problematizar lo negativo del proceso de vivir. De esta forma, se comporta igual que aquella psicología a la cual intenta ofrecer alternativa, la mal denominada psicología negativa (en adelante, PsN); esto es, restaura una mentalidad de crear déficits psicológicos en las personas, y de establecer nuevas patologías de la razón y de lo social. La PsP, supuestamente, aporta soluciones mágicas a este fatalismo antropológico, psicológico y sociológico. Sin embargo, las emociones positivas existían con anterioridad a su discurso; desde antiguo se conocen los aspectos útiles de las adversidades existenciales y de las emociones positivas.

Por otro lado, la PsP ofrece falsas esperanzas y, tal vez, en múltiples ocasiones, genere más desencanto, que felicidad. La obsesión por las emociones positivas, así como la tiranía de la autorrealización satisfactoria, pueden transformarse en algo patológico. Cuando la necesidad irracional de ser feliz se convierte en una epidemia, la PsP crea más problemas sociales de los que soluciona, hasta al punto de que se podría hablar de patología provocada por la PsP. Sirva como ejemplo el *síndrome de bienestar* (Cederström y Spicer, 2015), que se materializa en la obsesión por sentirse permanentemente bien.

Mito: La PsP resulta necesaria para los profesionales de la Psicología

Para la PsP parece que los psicólogos, anteriores al surgimiento del discurso de la positividad, eran unos desinformados históricos, unos profesionales equivocados, y unos sádicos que se regodeaban en los problemas del ser humano. No obstante, la Psicología siempre ha sido positiva, pues siempre ha intentado solucionar problemas. Los profesionales de la salud, constantemente, se han centrado en prestar ayuda para aliviar positivamente el sufrimiento humano. Se puede realzar la calidad de vida y el bienestar de las personas sin tener idea de la PsP. Durante más de un siglo, los psicólogos han intervenido, en muchas ocasiones, con gran éxito, sin la filosofía explícita de la PsP. Lo único necesario es conocer la historia de la Psicología, poseer un conocimiento integral del ser humano y su contexto de vida, y realizar ética y adecuadamente el trabajo psicológico. A lo largo de los años, los profesionales de la salud no han sido unos desalmados que sólo pensaban que el ser humano presenta problemas. En resumen, la PsP no constituye un nuevo paradigma, ni un movimiento social novedoso, ni una teoría psicológica genuina. Por tanto, resulta psicológicamente prescindible cuando se posee una óptima formación histórica, una mente abierta al pasado, una lectura comprensiva de la sabiduría clásica, y una buena dosis de sentido común.

Mito: La PsP es imprescindible para realzar la felicidad social

La PsP no es intrínsecamente necesaria para que la ciudadanía sea más feliz. La cuestión de la felicidad, individual y social, es tan antigua como la ideología, la literatura, la religión, la medicina social, la antropología cultural y, por supuesto, la psicología. De hecho, toda la historia de las ideologías políticas, de las religiones, de los sistemas filosóficos, y de las cosmovisiones, es un producto de la humanidad para ser, individual y colectivamente, más feliz. Daría igual hablar de una PsP, o de



una ideología política de la felicidad, pedagogía de la felicidad, o ética de la felicidad. Lo que promete la PsP, lo venían haciendo históricamente otros saberes. El reciente problema de la felicidad es una invención social, ideológicamente construida (Frawley, 2015).

Además, cuando los expertos en positividad revelan a la ciudadanía lo que ha de hacer para ser feliz, pervierten, en demasiadas ocasiones, el conocimiento psicológico acerca de la positividad. Los psicólogos positivos parecen poseer una sabiduría oculta o una especie de elixir milagroso, aparentemente indispensable, para la felicidad del ser humano. No obstante, esta forma de pensar convierte a la PsP en una frustración psicológica y una desilusión social. Por consiguiente, la PsP podría ser irrelevante, cuando no perjudicial, para la felicidad de individuos, pueblos, grupos y comunidades.

PERSPECTIVAS FUTURAS: MÁS ALLÁ DE LA PSP

Atendiendo a lo desarrollado a lo largo de las líneas precedentes, parece oportuno cuestionarse acerca de qué hacer con la PsP. Aunque resulta altamente complejo atisbar su futuro, con total seguridad continuará apareciendo nueva bibliografía sobre filosofía, antropología y sociología de la felicidad. De hecho, se observa que, actualmente, han girado hacia la felicidad las investigaciones de muchas disciplinas diferentes. Lo único relevante parece ser hablar de felicidad, bienestar y autoayuda. Si la PsP se centra en la narración de emociones positivas, su futuro está asegurado, pero no se debe esperar más, desde un punto de vista psicológico y científico. Por este motivo, se van a referir, a continuación, algunas cuestiones mínimas para, por un lado, intentar construir una PsP que utilice y disemine un discurso de investigación-acción preciso, claro y útil; y, por otro, necesarias para considerar un futuro crítico de la PsP.

En primer lugar, parece oportuno concebir el futuro de la PsP crítica desde la búsqueda de una solución de compromiso que renuncie a principios interpretativos preconcebidos e inmutables, y adopte una actitud constructiva. Sin la búsqueda de un espacio de diálogo común, es imposible una PsP sensata y responsable, y que no prometa lo que no puede conseguir. Se requiere mayor integración en el discurso de la Psicología general, y desistir de fragmentaciones entre PsN y PsP.

En segundo lugar, ha de tenerse en cuenta la historia de los conceptos o *begriffsgeschichte* (Koselleck, 2004), que implica un análisis histórico de los conceptos, palabras o discursos utilizados por la PsP. En este sentido, la PsP describe e interpreta la historia considerando los conceptos antiguos o clásicos, como si mantuviesen el

mismo significado hoy en día. Sin embargo, cada concepto utilizado en el discurso de la PsP (por ejemplo, justicia, felicidad, etc.) posee una multiplicidad de significados, que se van adecuando a la realidad mutable. En consecuencia, la ciencia de la semántica histórica ayudará a tener en cuenta cuál es la historia de los conceptos utilizados en el discurso de la PsP.

En tercer lugar, cada vez resulta más complejo identificar el objetivo concreto de la Psicología, en general, y de la PsP, en particular. Es por esto necesario que la PsP sea más precisa, menos ambigua, y que renuncie a abarcarlo todo. No se puede atribuir la posesión de la pócima mágica de la felicidad, y debe admitir que no existe una única verdad. Los psicólogos positivos ni pueden, ni deben imponer, de una forma imperialista, una verdad dogmática y universal. Hay muchas verdades en Psicología, y en PsP un sinnúmero de ellas.

En cuarto lugar, se debe adoptar el “principio de parsimonia” (Popper, 1935/1985, p. 136). Abundan hipótesis autoevidentes y demasiada circularidad (*ad exemplum*, el bienestar subjetivo correlaciona con la felicidad percibida). Se trata de no complicar las cosas, cuando pueden ser simples. Por tanto, se debe favorecer el uso racional de la teoría y la práctica de la PsP, e intentar buscar explicaciones comprensibles, sencillas y útiles; y, a su vez, evitar la innecesaria pluralidad de conceptos y conclusiones que, en no pocas ocasiones, son meras perogrulladas y maniobras engañosas de la pseudociencia de la felicidad. En las explicaciones de la PsP rebosa el *cientifismo romántico*, es decir, sueños irrealizables para una explicación científica sencilla de fenómenos complejos (Brown, Sokal, y Friedman, 2014). Adicionalmente, se debe controlar la excesiva especialización lingüística de la PsP. En realidad, es una pseudofilosofía experimental de las emociones positivas. De no controlarse esta especialización, la PsP se convertirá en un conjunto de conocimientos para entrar, por un lado, en el fraudulento negocio de la autoayuda; y, por otro, confundirse con una filosofía new age de la felicidad.

En quinto lugar, se encuentra la cuestión de aprender de lo conocido. Es necesario ampliar la formación de los futuros psicólogos en historia del pensamiento filosófico, antropológico y sociológico de la felicidad. De esta forma, se podría demostrar que los textos de la lucha del ser humano por ser feliz, no tienen, históricamente hablando, nada que ver con lo que se denomina PsP. Leyendo con profundidad a los clásicos griegos y romanos, se adquiere humildad intelectual, y relativismo psicológico. Además, se debería ampliar el campo de conocimiento con lecturas divergentes. Leer siempre de lo mismo es pernicioso para la salud intelectual del in-



vestigador y del profesional. La PsP se ha encerrado demasiado en sí misma, y persiste en la reiteración de contenidos. Tenía razón Cronbach (1975), cuando argumentaba que los psicólogos estarían mejor preparados, si leyeran “más ampliamente sobre historia, etnología y los siglos de escritos humanistas sobre el hombre y la sociedad” (p. 125).

En sexto lugar, se debe incorporar e integrar el conocimiento de dos apasionantes campos de investigación. Por un lado, el extraído del estudio de personas centenarias (Bishop, Martin, MacDonald, y Poon, 2010; Friedman, 2011; Vaillant, 2011; Whitbourne, 2010). Y, por otro, la consideración de los resultados de trabajos longitudinales acerca de la invulnerabilidad y resiliencia (Block, 1971; Elder, 1999; Masten, 2014; Werner y Smith, 2001). De esta forma, se contribuiría a favorecer el desarrollo de emociones positivas y calidad de vida.

En séptimo lugar, es fundamental considerar, como desde hace cientos y cientos de años, a la persona como un todo (Kashdan y Biswas-Diener, 2014); tener presentes los condicionantes sociales, culturales y económicos de cada cultura; y adoptar una aproximación relativista en el discurso teórico y en la práctica profesional. La PsP no debe patologizar la normalidad, ni problematizar las emociones cotidianas del proceso de vivir, ni engendrar falsas esperanzas que deriven en mayores cuotas de sufrimiento y desencanto. En este sentido, lo mejor que podrían hacer todos los psicólogos, positivos y negativos, o como se les quiera denominar, es retomar la vieja afirmación de Hipócrates (1989), acerca de que el objetivo último de toda ayuda, en este caso, psicológica, sería: “ayudar o al menos no causar daño” (I, 2ª constitución, 11).

En octavo lugar, la PsP debería conceder mayor relevancia a los siguientes tres aspectos. Por un lado, están los factores de riesgo que producen dolor social, tales como la lucha de clases, las injusticias sociales, y la desigualdad de poder social (Borsook y MacDonald, 2013) y estatus social (Cheng, Tracy, y Anderson, 2014). Por otro, son de destacar las investigaciones sociológicas y antropológicas acerca de valores postmateriales, los procesos de democratización, la capacidad de libertad de elección individual, el sentimiento de realización personal, el florecimiento personal, la satisfacción vital, el empoderamiento, la confianza interpersonal, y la autonomía individual (Diener, Inglehart, y Tay, 2013; Welzel y Inglehart, 2010). Y, por último, se debe realzar el papel de la naturaleza, del medio ambiente natural, como recurso restaurativo para construir salud y calidad de vida, en general, y salud mental positiva, en particular (Beute y de Kort, 2014; Blatt, 2014; Stokols, Perez Lejano, y Hipp, 2013; Van de Vliert, 2013). Por tanto, hay

que ir más allá de la situación actual de la PsP. Existen más fortalezas de las que establece la evaluación en salud mental positiva.

Por último, y en octavo lugar, se debe tener en cuenta que lo que hace la PsP lo podría hacer la psicología de la *buena vida* (Bishop, 2015), de la *pasión* (Vallerand, 2015), de la *personalidad moral* (Kristjánsson, 2013), del *capital psicológico* (Luthans, Youssef-Morgan, y Avolio, 2015), de la *ciencia de la personalidad y el arte del bienestar* (Little, 2014), o, incluso, de lo que se ha denominado, *filosofía experimental* (Lombrozo, Knobe, y Nichols, 2014) de la felicidad y bienestar. No existe nada en la PsP que no pueda hacer otra disciplina ya disponible (p. e., la antropología cultural, la sociología, la filosofía antropológica, etc.).

CONCLUSIONES

El supuesto éxito teórico y práctico de la PsP resulta relativamente decepcionante. Su discurso teórico carece de originalidad, y los hallazgos de la investigación no disponen del suficiente fundamento empírico. Así, la narratología afectiva de la PsP constituye un conocimiento repetitivo, plagado de sentido común y de filosofía no escrita del refranero popular. Además, la PsP sólo aparenta, pero no alcanza, cientificidad, rigor experimental, y una interpretación de los datos ética e ideológicamente neutral. La PsP no se torna más original, ni va a incrementar su fundamento empírico por publicar más de lo mismo.

No está nada claro que la PsP haya sido especialmente útil para la Psicología académica, y el confuso rol social del Psicólogo. La teoría y práctica de la PsP han sido intentadas, pero la evidencia disponible arroja resultados, científicos y psicológicos, poco exitosos. Es cierto que aporta un lenguaje bonito, se podría decir, una felicidad lingüística, pero casi nada más. Sus postulados terminarán formando parte del fragmentado conocimiento psicológico, al igual que los de la psicología humanista, fenomenológica y existencial.

Posiblemente, este panorama no sea más que un ejemplo de la desorientación actual de la propia Psicología en general. El objetivo de la Psicología es movedizo, líquido, y fluctuante en función de lo que interese en cada momento histórico. Se equivocarían los psicólogos, si se dejasen cautivar acríticamente por una PsP insustancial, y llena de triquiñuelas para embaucar a la gente; esto es, por maniobras engañosas y pseudociencia. Una PsP sin crítica constructiva se transforma en una psicología muerta, sin ilusión y productora de desencanto teórico y empírico. Si esto no es luchar por el buen nombre de la Psicología, el problema real está dentro de los defenso-



res de la ortodoxia de la positividad. Desafortunadamente, no parece productivo persistir en el debate, cuando es nula la voluntad de consenso y de acuerdo. Sin embargo, renegar de la crítica u obviarla, genera el caldo de cultivo propicio para el escepticismo generalizado acerca de la utilidad teórica y práctica de la PsP; y, en consecuencia, es el mejor acicate para terminar considerando innecesaria y prescindible.

REFERENCIAS

- Ahmed, S. (2010). *The promise of happiness*. London, UK: Duke University Press.
- Bal, M. (2002). *Travelling concepts in the humanities: A rough guide*. Toronto, Ontario, Canadá: University of Toronto Press.
- Beute, F., y de Kort, Y. A. W. (2014). Salutogenic effects of the environment: Review of health protective effects of nature and daylight. *Applied Psychology: Health and Wellbeing*, 6, 67-95.
- Binkley, S. (2014). *Happiness as enterprise*. Albany, NY: SUNY Press.
- Bishop, A. J., Martin, P., MacDonald, M., y Poon, L. (2010). Predicting happiness among centenarians. *Gerontology*, 56, 88-92.
- Bishop, M. (2015). *The good life. Unifying the philosophy and psychology of well-being*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Blatt, A. J. (2014). *Health, science, and place: A new model*. New York, NY: Springer.
- Block, J. (1971). *Lives through time*. Berkeley, CA: Bancroft Books.
- Boehm, J. K., y Kubzansky, L. D. (2012). The heart's content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological Bulletin*, 138, 655-691.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., y Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119.
- Borsook, T. K., y MacDonald, G. (2013). Social pain. En C. N. DeWall (Ed.), *Oxford Handbook of social exclusion* (pp. 163-176). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Brown, N. J. L., Sokal, A. D., y Friedman, H. L. (2014). Positive psychology and romantic scientism. *American Psychologist*, 69, 636-637.
- Buela-Casal, G. (2014). Pathological publishing: A new psychological disorder with legal consequences? *The European Journal of psychology Applied to Legal Context*, 6, 91-97.
- Cabanas, E., y Huertas, J. A. (2014). Psicología positiva y psicología popular de la autoayuda: un romance histórico, psicológico y cultural. *Anales de Psicología*, 30, 852-864.
- Cederström, C., y Spicer, A. (2015). *The wellness syndrome*. Malden, MA: Polity Press.
- Cheney, G., Schlösser, A., Nash, P., y Glover, L. (2014). Targeted group-based interventions in schools to promote emotional well-being: A systematic review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 11, 342-438.
- Cheng, J. T., Tracy, J. L., y Anderson, C. (Eds.) (2014). *The psychology of social status*. New York, NY: Springer.
- Chida, Y., y Steptoe, A. (2008) Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70, 741-756.
- Cohen, I. G., Daniels, N., y Eyal, N. (Eds.) (2015). *Identified versus statistical lives*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Cronbach, L. J. (1975). Beyond the two disciplines of scientific psychology. *American Psychologist*, 30, 16-127.
- Dechêne, A., Stahl, C., Hansen, J., y Wänke, M. (2010). The truth about the truth: a meta-Analytic review of the truth effect. *Personality and Social Psychology Review*, 14, 238-257.
- Diener, E., Inglehart, R.F., y Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112, 497-527.
- Eemeren, F. H. van, y Grootendorst, R. (2003/2011). *Una teoría sistemática de la argumentación*. Buenos Aires, Argentina: Biblos.
- Ehrenreich, B. (2009). *Bright-sided: How the relentless promotion of positive thinking has undermined America*. New York, NY: Metropolitan Books.
- Elder, G. H. (1999). *Children of the great depression. Social change in life experience*. (25th anniversary ed.). Boulder, CO: Westview Press.
- Fernández-Ríos, L. y Novo, M. (2012). Positive psychology: Zeitgeist (or spirit of the times) or ignorance (or disinformation) of history? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12, 333-344.
- Fernández-Ríos, L., y Rodríguez-Díaz, J. (2014). The "impact factor style of thinking": A new theoretical framework. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14, 154-160.
- Foucault, M. (2004/2009). *Nacimiento de la biopolítica*. Madrid, España: Akal.
- Frawley, A. (2015). *Semiotics of happiness rhetorical beginnings of a public problem*. New York, NY: The Bloomsbury Group.



- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.
- Friedman, H. S. (2011). *The longevity project: Surprising discoveries for health and long life from the landmark eight-decade study*. New York, NY: Hudson Street Press.
- Hempel, C. (1965/1968). *La explicación científica*. Barcelona, España: Paidós.
- Hipócrates (1989). *Tratados hipocráticos (V): Epidemias*. Madrid, España: Gredos.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., y Worth, P. (2016). *Second wave positive psychology embracing the dark side of life*. London, UK: Routledge.
- Joshanloo, M., y Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15, 717-735.
- Kashdan, T., y Biswas-Diener, R. (2014). *The upside of your dark side*. New York, NY: Hudson Street Press.
- Koselleck, R. (2004). Historia de los conceptos y conceptos de historia. *Ayer*, 53, 27-45.
- Kristjánsson, K. (2013). *Virtues and vices in positive psychology: A philosophical critique*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Lilienfeld, S.O., Lynn, S. J., Ruscio, J., y Beyerstein, B. (2009/2010). *50 grandes mitos de la psicología popular*. Barcelona, España: Biblioteca Buridán.
- Little, B. (2014). *Me, myself, and us: The science of personality and the art of well-being*. Philadelphia, PA: PublicAffairs.
- Lombrozo, T., Knobe, J., y Nichols, S. (Eds.) (2014). *Oxford studies in experimental philosophy (Vol. 1)*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., y Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Masten, A.S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York, NY: Guilford Press.
- McDonald, M., y Wearing, M. (2016). *Positive psychology and its discontents. Why positive psychology fails and how it might succeed again*. London, UK: Routledge.
- Pérez-Álvarez, M. (2012). La psicología positiva: Magia simpática. *Papeles del Psicólogo*, 33, 183-201.
- Pérez-Álvarez, M. (2013). La psicología positiva y sus amigos: en evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 34, 208-226.
- Piña, J. A. (2014). La psicología positiva: ¿Ciencia y práctica de la psicología? *Papeles del Psicólogo*, 35, 144-158.
- Popper, K. (1935/1985). *La lógica de la investigación científica*. Madrid, España: Tecnos.
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., y Gross, J. J. (2015). Positive Interventions: An Emotion Regulation Perspective. *Psychological Bulletin*, 141, 655-693.
- Rentfrow, P. J. (Ed.). (2014). *Geographical psychology*. Washington, DC: APA Press.
- Schelling, T. C. (1968). The life you save may be your own. En S. B. Chase, Jr. (Ed.), *Problems in public expenditure analysis* (pp. 127-162). Washington, DC: Brookings Institution.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haerig, F., Jaeger, S., y Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138, 1139-1171.
- Stanovich, K.E. (2002/2003). Racionalidad, inteligencia y niveles de análisis en la ciencia cognitiva. ¿Es posible la disrrecionalidad? En R. J. Sternberg (Ed.), *Por qué las personas inteligentes pueden ser tan estúpidas* (pp. 161-193). Barcelona, España: Ares y Mares.
- Sternberg, R. J., Kaufman, J. C., y Grigorenko, E. L. (2008/2011). *Inteligencia aplicada*. Madrid, España: TEA.
- Stokols, D., Perez Lejano, R., y Hipp, J. (2013). Enhancing the resilience of human-environment systems: a social-ecological perspective. *Ecology and Society*, 18 (1): 7.
- Vaillant, G. E. (2011). *Triumphs of experience. The men of the Harvard Grant Study*. Cambridge, MA: Belknap.
- Vallerand, R. J. (2015). *The Psychology of passion. A dualistic model*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Van de Vliert, E. (2013). Climato-economic habitats support patterns of human needs, stresses, and freedoms. *Behavioral and Brain Sciences*, 36, 465-480.
- Vázquez, C. (2013). La Psicología positiva y sus enemigos: Una réplica en base a la evidencia científica. *Papeles del Psicólogo*, 34, 91-115.
- Welzel, C., y Inglehart, R. F. (2010). Agency, values, and well-being: A human development model. *Social Indicators Research*, 97, 43-63.
- Werner, E. E., y Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Whitbourne, S. K. (2010). *The search for fulfillment*. New York, NY: Ballantine Books.
- Zeidner, M., Matthews, G., y Roberts, R. D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: what have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4, 1-30.