



Rafael
Pardo

felicidad

El lado oscuro
del Pensamiento Positivo



DESCLÉE DE BROUWER

2^a
EDICIÓN

Rafael Pardo Fernández

Felicidad tóxica

El lado oscuro del
pensamiento positivo

2ª edición

Desclée De Brouwer

1ª edición: mayo 2020

2ª edición: julio 2020

© Rafael Pardo, 2020

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2020

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3100-6

Depósito Legal: BI-00472-2020

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Índice

| | |
|---|----|
| Introducción | 9 |
| 1. El lado oscuro del pensamiento positivo | 15 |
| Qué es la Psicología Positiva | 15 |
| La debilidad de su método científico | 20 |
| El lado oscuro del Pensamiento Positivo | 27 |
| No te quejes por el sueldo | 33 |
| 2. Un truco de magia simpática | 41 |
| El truco de la magia simpática | 41 |
| El peligro del optimismo ilusorio | 46 |
| Prometo mucho y doy poco (sin que lo notes) | 50 |
| 3. El lado luminoso del pensamiento positivo | 55 |
| 4. ¿Y qué es la felicidad? | 63 |
| Felicidad japonesa y china vs. felicidad norteamericana | 65 |
| Felicidad clásica vs. felicidad moderna | 70 |
| Felicidad intrínseca vs. felicidad extrínseca | 73 |
| Disney y Caperucita Roja | 77 |
| Elogio de la melancolía | 80 |

FELICIDAD TÓXICA

| | |
|---|-----|
| 5. La genética silenciada | 83 |
| ¿Libres frente al cortisol? | 84 |
| Sin dopamina no hay pensamiento positivo. | 89 |
| Con un poco de azúcar me siento mejor | 91 |
| La dichosa tiroides | 93 |
| Eres igual que tu padre | 94 |
| 6. Entonces, ¿puedo cambiar o no? | 97 |
| Carta al lector (a modo de conclusión) | 107 |
| Bibliografía citada. | 111 |

Introducción

Desde hace algunos años, numerosos psicólogos alertan sobre los peligros del *Pensamiento Positivo*, entendido aquí como un movimiento ideológico que pretende ser una ciencia de la felicidad. El debate en revistas especializadas de psicología ha sido intenso y tiene relevancia internacional. Para el gran público, la acción del Pensamiento Positivo se traduce en tazas de café con eslóganes simpáticos, apps que miden tu felicidad a través del teléfono móvil, libros de autoayuda que prometen felicidad por el simple hecho de generar pensamientos optimistas, *emoticonos* felices omnipresentes en las redes sociales, abundancia de *coachs* y motivadores profesionales, etc.

Como podremos comprobar en el primer capítulo de este libro, este movimiento que vende felicidad y genera optimismo no tiene nada de inocente. Solo sería una suerte de *magia simpática*¹ si no fuera porque, con frecuencia, tiene riesgos serios sobre nuestra salud física y psicológica. Así lo denunció en 2009 la bióloga, periodista y escritora estadounidense Barbara Ehrenreich

1. “Estos mantras recuerdan una especie de magia simpática”. En: Marino PÉREZ-ÁLVAREZ, “La Psicología Positiva: magia simpática”, *Papeles del Psicólogo* vol. 33/3 (2012) 183.

en su libro *Sonríe o muere*, del que hablaremos en las siguientes líneas². Cuando le diagnosticaron cáncer de mama, quedó aterrada por la noticia, y cuando se dispuso a bucear en grupos de apoyo en las redes sociales, comprobó que no había espacio en ellos para expresar sentimientos de tristeza, ira o depresión. Para su sorpresa, nadie hablaba de la enfermedad como un “mal” sino como un “don”³. Pero ella no sentía el cáncer de mama como un don, y a pesar del mensaje positivo que querían imponerle, “no me hizo más bella, ni más fuerte, ni más femenina, ni siquiera una persona más espiritual”⁴. Confiesa también en su libro el daño que le hicieron estos mensajes “sentimentaloides” de que el cáncer, en realidad, era una oportunidad para que replanteara su vida, para que entendiera “lo tonta que había sido antes”, porque ella sentía la enfermedad como lo que realmente era: una desgracia.

Investigó los supuestos estudios que confirmaban que los pensamientos positivos le ayudarían a la supervivencia y se encontró con que dichos estudios eran dudosamente científicos y que no eran admitidos universalmente por médicos, psiquiatras ni psicólogos. Ciertamente, existen estudios serios y demoledores contra la pretendida relación entre pensamiento positivo y supervivencia del cáncer, por ejemplo los de James Coyne⁵ o Rasmussen, que establecen una relación insignificante de 0.14 para optimis-

2. Barbara EHRENREICH, *Sonríe o muere. La trampa del Pensamiento Positivo*, Edit. Turner, Barcelona 2012 [2ª ed].

3. *Ibíd.*, p. 36.

4. *Ibíd.*, p. 53.

5. James COYNE, Howard TENNEN, “Positive psychology in cancer care: bad science, exaggerated claims and unproven medicine”, *Annals of Behavioral Medicine* 39 (2010) 16-26.

mo y salud, y de 0.18 entre pesimismo y salud⁶. Coyne llama la atención sobre el hecho de que no había diferencia entre supervivencia al cáncer y ser mujer optimista o pesimista, pero sí entre supervivencia al cáncer y ser mujer blanca o negra⁷, lo cual quiere decir que el estatus económico sí cuenta entre las variables para la supervivencia.

Además, a Barbara Ehrenreich la animaron a visualizar su lucha contra el cáncer imaginando que las células *fuertes y buenas* de su sistema inmunológico estaban ya luchando contra las células cancerígenas, *malas y desorientadas*. Sintió entonces que, si la enfermedad avanzaba, era que ella no estaba tomándose la lucha de manera suficientemente positiva, por lo que al final se producía una “culpabilización de la víctima”⁸ ante el progreso inexorable del cáncer. La culpa ya no estaba en el cáncer, sino en su falta de optimismo.

Barbara Ehrenreich investigó entonces el origen del *pensamiento mágico* que hay detrás de los libros de autoayuda que prometen perder peso, encontrar pareja o tener éxito en la vida solo con la generación de pensamientos positivos. Descubrió las raíces en grupos y sectas religiosas del s. XIX, en el negocio de la motivación en el mundo empresarial a comienzos del s. XX, y, finalmente, en la Psicología Positiva promovida por Seligman desde 1997. Volveremos a todo ello en páginas posteriores para explicarlo con claridad. Baste por ahora añadir que, cuando ella

6. Cfr. H.N. RASMUSSEN, M.F. SCHEIER y J.B. GREENHOUSE, “Optimism and Physical Health: a meta-analytic review”, *Annals of Behavioral Medicine* 37 (2010) 239-256.

7. Cfr. James COYNE, Howard TENNEN y Adelita RANCHOR, “Positive psychology in cancer care: a story line resistant to evidence”, *Annals of Behavioral Medicine* 39 (2010) 38.

8. *Ibid.*, p. 52.

leyó el libro de Seligman titulado *La auténtica felicidad*⁹, uno de los documentos fundacionales del movimiento, se quedó aterrada al comprobar que parecía “un compendio de anécdotas (...), referencias a filósofos y textos religiosos, y test que permiten al lector ir controlando si progresa hacia una perspectiva mental más sana y feliz. Tuve que leerlo dos veces para empezar a percibir un hilo narrativo”¹⁰. Es más, quiso entrevistarse con Seligman para preguntarle acerca de su presunta *ecuación de la felicidad*, encontrando que no supo explicarla con un mínimo de credibilidad.

Su caso recuerda mucho a una novela del genial León Tolstoi, *La muerte de Iván Ilitch*, en la que el autor ruso ya imaginó una situación parecida. Su personaje, Iván Ilitch, es un tranquilo juez de audiencia, casado, de vida burguesa y cómoda. Después de darse un fuerte golpe en el costado mientras decoraba el salón de su casa, comienza a sufrir dolores cada vez más intensos en el riñón. Los médicos y familiares no le dan más importancia y le *obligan* a que venza la enfermedad con ánimo positivo. Así trata de hacerlo él a través de pensamientos positivos y mágicos:

Iván Ilitch volvió a su habitación, se tendió y se puso a reflexionar: “el riñón, el riñón flotante”. Recordó todo lo que le habían explicado los médicos: cómo se había soltado y cómo flotaba. Y, por un esfuerzo de imaginación, trataba de asirlo, de ponerlo en su sitio, de fijarlo: le parecía que faltaba muy poco para eso (...) En su fantasía operaba la cura tan deseada de su apéndice por absorción y asimilación; el funcionamiento de sus órganos se restablecía: “sí, así esta bien (...). Sí, no siento nada; verdaderamente esto va mucho mejor, eso reabsorbe, todo se arregla”. (cap. V).

9. M. SELIGMAN, *La auténtica felicidad*, Ediciones B, Barcelona 2011.

10. *Ibid.*, p. 184.

INTRODUCCIÓN

Pero, a pesar de sus pensamientos positivos y mágicos para tratar de *reequilibrar* su cuerpo, nada surge efecto. Lo que más le hace sufrir no es la enfermedad en sí, sino el ambiente de *mentira* que médicos y familiares le imponen: no le toleran pesimismo ni desconfianzas. Así, cuando Iván Ilitch trata de averiguar si su enfermedad es mortal, el médico le lanza una mirada severa:

El principal tormento de Iván Ilitch era la mentira, esa mentira admitida por todos, no se sabe por qué, de que solo estaba enfermo y no moribundo, de que no tenía más que quedarse tranquilo y cuidarse para que todo se arreglara (...). Y esa mentira le atormentaba. Sufría por el hecho de que no quisieran reconocer lo que todos veían muy bien, al igual que él mismo, por el hecho de que mintieran obligándolo a él mismo a tomar parte en aquel engaño (cap. VII).

Y es justamente al final de la novela cuando se da cuenta de que el problema no es el riñón flotante o su apéndice, sino que el problema real es que está cerca de la muerte y ha de reflexionar sobre ello. El optimismo forzado al que le obligan no le ayuda. Solamente le reconfortan dos personajes que no le mienten: uno es un campesino que le cuida por las noches con cariño y paciencia, precisamente porque lo ve moribundo y así lo manifiesta. El otro personaje es un colegial, el hijo pequeño de Iván Ilitch, que cuando ve a su padre enfermo se limita a llorar y sentir lástima por él. El enfermo responde también con llanto y compasión, y de esta forma va liberándose interiormente.

En este libro se expondrá la intrahistoria que hay detrás del Pensamiento Positivo, que tiene algunos rasgos saludables además de los inquietantes. También se expondrá el debate que mantienen los psicólogos a favor y en contra de la veracidad de las tesis de la Psicología Positiva. Este debate ha sido amplio y sostenido

en el tiempo desde hace dos décadas en revistas especializadas de psicología. Uno de los más críticos con la Psicología Positiva, Edgar Cabanas, ha publicado recientemente un buen ensayo dirigido al gran público¹¹. Se reflexionará acerca de qué es la *felicidad*, si es que hay alguien que pueda definirla, y nos adentraremos brevemente en los sustratos genéticos o neurofísicos de los pensamientos (positivos y negativos), para que el lector entienda que uno no siempre es libre de generar optimismo mental.

Creo que es un debate necesario. No se pretenden negar evidencias o cerrar diálogos, ni hacer una apología del pesimismo, sino averiguar si lo realmente adaptativo y sano es el optimismo *realista*.

11. Edgar CABANAS, Eva ILLOUZ, *Happycracia*, Edit. Paidós, Barcelona 2019.

1

El lado oscuro del pensamiento positivo

Qué es la Psicología Positiva

La PsP trata de ser la rama científica de la Psicología que estudia lo que es una vida digna, cómo el hombre posee fortalezas en su interior que deben florecer, y cómo gracias al pensamiento positivo y la autoconfianza puede llegar a un nivel óptimo y encarar situaciones adversas.

En sus orígenes más cercanos, el movimiento de la felicidad arranca con la Psicología Positiva¹, impulsada por Seligman en al acceder en 1996² a la presidencia de la APA, Asociación norteamericana de Psicología, que es la más influyente a nivel mundial. Seligman había obtenido fama mundial en los años 70

-
1. Hay numerosos artículos de investigación que analizan el origen de la Psicología Positiva, algunos de los cuales iremos citando. No obstante, remarkamos que un buen resumen, breve y sencillo, pero a la vez completo, se encuentra en: Javier LÓPEZ-CEPERO BORREGO, Eduardo FERNÁNDEZ JIMÉNEZ y Cristina SENÍN CALDERÓN, “Diez referencias destacadas de Psicología Positiva”, *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud* 5 (200) 49-55.
 2. “I was elected Presidente-elect of the American Psychological Association in 1996”. Martin E.P. SELIGMAN, “Positive health”, *Applied Psychology: an international Review* 57 (2008) 4. Ignoramos por qué en numerosos artículos se dice que Seligman fue elegido presidente de la APA en 1997, o también en 1998.

con su paradigma de la *indefensión aprendida*, descubrimiento importante que no explicaremos aquí. Baste decir que, por aquellos años, Seligman se dedicaba a la psicología experimental de laboratorio con animales.

Según él, con los años se dio cuenta de que la Psicología había estado demasiado centrada en el sufrimiento humano y tenía carácter negativo: patologías clínicas, depresiones, personalidades histriónicas, enfermedades mentales, etc. Para dar un giro a la misma, consideró necesario centrarse en valores más positivos: estudiar el bienestar psicológico, la felicidad, la alegría, el optimismo, etc., como una forma de prevención: “El objetivo de la psicología positiva es catalizar un cambio en psicología desde la preocupación solo por reparar las peores cosas de la vida, a también construir las mejores cualidades de la vida”³.

Según Seligman, dos hechos concretos le movieron a ello. El primero, cuando su hija pequeña (Nikki) le llamó “gruñón” en el jardín de su casa⁴, comprendiendo que debían transmitirse valores positivos en la educación de los niños y no esperar a tratarlos clínicamente cuando se desviaran hacia la patología. El segundo hecho que le motivó al cambio de perspectiva, fue cuando coincidió en sus vacaciones de invierno de 1997 con otro famoso psicólogo: Csikszentmihalyi. Ambos charlaron entonces sobre el tema de que la Psicología se había vuelto demasiado aburrida y distante, sometida a lo experimental y relacionada con el diagnóstico de depresiones. En definitiva, les parecía “que la psicología tradicio-

3. Martin E.P. SELIGMAN, “Positive Psychology, positive prevention and positive therapy”, en: C.R. SNYDER, Shane J. LÓPEZ (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*, edit. Oxford University Press, Oxford 2002, p. 3.

4. Martin E.P. SELIGMAN, “Positive Psychology, positive prevention and positive therapy”, en: C.R. SNYDER, Shane J. LÓPEZ (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*, edit. Oxford University Press, Oxford 2002, p. 3.

nal socava la resiliencia de las personas y las victimiza”⁵. Dicho de otra manera por el propio Seligman, la psicología “no es solo el estudio de la enfermedad y el daño, sino también es el estudio de la fortaleza y la virtud: el tratamiento no debe ser reparar lo que está mal, sino construir cuanto es bueno”⁶.

De esta manera nació la Psicología Positiva (en adelante, la citaremos como PsP), que pretendía ser un nuevo enfoque revolucionario. Desde luego, podría considerarse “probablemente el mayor movimiento dentro de la psicología en lo que va del siglo XXI”⁷.

Sin embargo, se trataba de algo ya conocido: el propio nombre de Psicología Positiva fue introducido por el psicólogo humanista Maslow en su libro *Motivación y Personalidad* (1954)⁸. En opinión de algunos críticos, de hecho, la PsP se trata de una actualización de la Psicología Humanista centrada en valores vitales, éticos y espirituales por contraposición a la psicología experimental: “Los contenidos de la Psicología Positiva tienen gran coincidencia con los de la psicología humanista”⁹. Otros autores vinculan el mundo mágico de los pensamientos positivos con el

5. L. FERNÁNDEZ RÍOS y J.M. COMES, “Una revisión crítica de la historia y situación actual de la psicología positiva”, *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud* 5 (2009) 7.

6. Martin E.P. SELIGMAN, “Positive Psychology, positive prevention and positive therapy”, en: C.R. SNYDER, Shane J. LÓPEZ (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*, edit. Oxford University Press, Oxford 2002, p. 4.

7. Marino PÉREZ-ÁLVAREZ, “La Psicología Positiva: magia simpática”, *Papeles del Psicólogo* vol. 33/3 (2012)184. También L. Fernández Ríos y J.M. Coynes opinan que está “fundamentada en la Psicología humanista”, en: L. FERNÁNDEZ RÍOS y J.M. COMES, “Una revisión crítica de la historia y situación actual de la psicología positiva”, *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud* 5 (2009) 8.

8. Uno de los capítulos del libro se titula *Toward a Positive Psychology*.

9. María PRIETO-URSÚA, “Psicología positiva: una moda polémica”, *Clínica y Salud* nº3/vol. 17 (2006) 322.

psicoanálisis de Freud¹⁰. Además, tiene gran coincidencia con la Psicología de la Salud y su afán de promover estilos de vida saludables que incidan en prevención de enfermedades psicológicas y físicas, y la Psicología de la Salud remonta a los años 70 dicho esfuerzo por cuidar los aspectos positivos de la vida emocional.

Para que el lector tenga clara las tesis de la PsP, podríamos resumirlas así:

- La mente es capaz de someter el mundo material y físico. Su lema tesis es que *te conviertes en lo que más piensas*.
- Se trata de una teoría cognitiva-motivacional-relacional. Se habla del *ser humano óptimo* que busca el *desarrollo psicológico sano* y lucha por el *florecimiento personal*. De hecho, el bienestar es definido “como el reflejo de un funcionamiento psicológico óptimo”¹¹.
- Según Seligman, el “constructo del bienestar, no la entidad de la satisfacción con la vida, es el tema central de la psicología positiva”¹². Los elementos que construyen el *bienestar* según el autor son:
 - la emoción positiva, relacionada con la vida placentera.
 - la entrega de uno mismo, relacionada con el flujo o estar entregado al momento presente.
 - el sentido, que es el significado vital de cada persona.
 - los logros personales, que son buscados como metas intrínsecas.
 - las relaciones con los demás.

10. Roberto GARCÍA ÁLVAREZ y Víctor MARTÍNEZ LOREDO, “Falacias de las psicología positiva”, *El Escéptico* nº 42 (2015) 65.

11. Gonzalo HERVÁS, “Psicología positiva: una introducción”, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* 66 [23,3] (2009) 33.

12. M. SELIGMAN, *La vida que florece*, Ediciones B, Barcelona 2011, pp. 30-31.

- la construcción de fortalezas (strengths), como pueden ser el coraje, la capacidad de disfrute, la búsqueda de un sentido, honestidad, perseverancia, optimismo, etc.¹³
- Se desarrollan una serie de conceptos psicológicos como: *factores protectores, elasticidad, crecimiento personal, florecimiento personal, autoeficacia proactiva, optimismo disposicional, energía, vitalidad, humor desdramatizador, competencias aprendidas*, etc. En definitiva, “tanto discurso psicológico redundante confunde más que clarifica. Cuando los conceptos no aportan nada nuevo, nos introducimos en unos juegos del lenguaje que, en muchísimas ocasiones, resultan irrelevantes para la psicología”¹⁴.
- Se centra en las emociones positivas, y “la Psicología Positiva asume que las emociones tienen un papel causal sobre la salud y el bienestar”¹⁵. Es necesario remarcar que solo se tratan las emociones *positivas* como adaptativas, mientras que las *negativas* (ira o tristeza, por ejemplo) carecen de valor psicológico de adaptación para la PsP. Esta tesis es rotundamente falsa, así que algunos defensores del pensamiento positivo matizan la tajante división entre emociones positivas y negativas, admitiendo que también “las emociones negativas son tremendamente útiles para la supervivencia”¹⁶.

13. Martin E.P. SELIGMAN, “Positive Psychology, positive prevention and positive therapy”, en: C.R. SNYDER, Shane J. LÓPEZ (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, edit. Oxford University Press, Oxford 2002, p. 7.

14. L. FERNÁNDEZ RÍOS y J.M. COMES, “Una revisión crítica de la historia y situación actual de la psicología positiva”, *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud* 5 (2009) 9.

15. María PRIETO-URSÚA, “Psicología positiva: una moda polémica”, *Clínica y Salud* nº3/vol. 17 (2006) 326.

16. Gonzalo HERVÁS, “Psicología positiva: una introducción”, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* 66 [23,3] (2009) 28.