

Nueva mirada al Optimismo inteligente

María Dolores AVIA ARANDA

Correspondencia

María Dolores Avia Aranda

Facultad de Psicología,
Universidad Complutense,
Campus de Somosaguas, 28223
Madrid (España)

Tel.: 34-1-34-2831

Fax: 1-34-3189

E-mail: mariavia@psi.ucm.es

Recibido: 20/04/2009

Aceptado: 15/07/2009

RESUMEN

En este trabajo se presentan algunos aspectos que han generado discusión en los años que van desde la publicación en 1998 del manual de Avia y Vázquez. En primer lugar, se enumeran diez puntos de aquella propuesta que no han sido bien entendidos, y se argumentan las razones por las cuales merecen ser discutidos. Se señalan después algunas ideas sobre la conducta humana que, sin ser correctas ni estar basadas en datos objetivos, siguen siendo muy frecuentes entre profesionales de la psicología y parecen estar firmemente arraigadas. Finalmente se apuntan algunas áreas futuras a las que la psicología positiva debe prestar atención.

PALABRAS CLAVE: Optimismo, Realismo, Psicología positiva, Fortalezas, Bienestar subjetivo, Felicidad.

A new look at intelligent optimism

ABSTRACT

In the present paper we present several aspects that have been frequently discussed since Avia and Vázquez's 1998 handbook. First, we list ten points that have been frequently misunderstood and we indicate the reasons why they should be clarified. We then highlight several ideas, which, despite being neither true nor based on empirical grounds, are strongly maintained by professional psychologists and seem to be resistant to change. Finally we suggest several areas to which positive psychology should pay attention in the future.

KEYWORDS: Optimism, Realism, Positive Psychology, Strengths, Subjective well-being, Happiness.

Introducción

Hace algunos años, cuando no se había producido aún el movimiento casi mediático de la Psicología positiva, con sus seguidores entusiastas y sus acérrimos detractores, Carmelo Vázquez y yo escribimos un ensayo breve al que, tras algunas vacilaciones por mi parte, acabamos llamando *Optimismo inteligente*. Para nuestra sorpresa, pocos años más tarde nos hemos encontrado a menudo con personas que nos hablan del “área” del Optimismo inteligente como si fuera un fenómeno o un síndrome de la APA mundialmente reconocido o, en términos más acordes con la Psicología positiva, una fortaleza humana sobre la que existe amplio consenso.

En realidad, lo que pretendíamos era acotar el espacio semántico del término optimismo, y tratar de eliminar todas las visiones melioristas, ingenuas, biempensantes y casi siempre vacías, con que suele adornarse. Intentábamos rechazar desde el inicio una crítica que anticipábamos, la que considera al optimista como un ser iluso al que se opone, no el pesimista, sino ni más ni menos que el realista, el que ve las cosas como son, ni mejores ni peores, el que se enfrenta a las cosas mismas, sin juicios ni expectativas. Es evidente que no lo conseguimos del todo, y el fantasma del realismo aparece constantemente en debates y discusiones científicas y legas. Aunque en nuestro libro insistimos en que nuestro punto de vista no implicaba ningún juicio valorativo –tantas son las razones que apoyan al optimista inteligente como las que lo hacen al pesimista que se llama a sí mismo “lúcido”– tampoco en eso logramos convencer, y sigue vertiéndose mucha tinta para acusar al optimista de bobalicón y merluzo. Mientras tanto, se ha ido desarrollando fuera y también dentro de nuestro país una corriente que entiende que los seres humanos somos algo más que problemas, frustraciones y complejos; que aunque éstos existan, de lo que no puede caber duda, y la vida de muchas personas esté desgraciadamente marcada por ellos, existen también en las personas intensas y profundas emociones duraderas, promotoras de comportamientos placenteros, heroicos y solidarios. La vida puede verse como un drama o como un castigo, pero también como un juego, una comedia o una empresa épica. ¿Alguien considera que desde una perspectiva racional, empírica o científica, se puede concluir que una de esas visiones es más certera, correcta o precisa que las otras? Creemos que no. Pero lo que sí podemos concluir es que algunas son más convenientes para la vida individual y de grupo, contribuyen más a la propia salud y satisfacción, ayudan a generar bienestar en el medio y sirven mejor para los propios objetivos profesionales y personales. Más aún, ya en su momento afirmamos que la mayoría de la gente, de manera espontánea y sin conocimientos ni entrenamiento especiales, se comporta como optimista inteligente.

Algunos errores habituales sobre el optimismo inteligente

Tras haber discutido durante estos años con alumnos y doctorandos, he apreciado algunos errores sobre nuestra propuesta que merecen aclaración.

Optimismo y pesimismo no son conceptos opuestos

A pesar de que dedicamos bastante espacio a refutar la creencia común de que las emociones positivas y las negativas son simplemente los extremos de un mismo continuo, explicando que se deben a procesos y mecanismos distintos y se comportan de modos que no son opuestos, sino diferentes, la idea sigue perdurando en las teorías implícitas de legos y profanos. Para mejorar el ánimo y conseguir que predomine el positivo, no basta eliminar los problemas; el enfrentamiento a una pérdida, ya sea muerte, enfermedad o cualesquier otra, difícilmente puede vivirse sin emociones dolorosas, pero es frecuente que conlleve también crecimiento y superación. Del mismo modo, optimismo y pesimismo no son conceptos exactamente contrarios. Cuando se han evaluado de forma separada, se ha podido ver que, por ejemplo, en el ámbito de la salud, el pesimismo tiene un peso mayor que el optimismo; dicho de otro modo, en enfermos graves, la mortalidad de los pesimistas era mayor que la de quienes no lo eran, pero ser optimista no afectaba a la mortalidad (SCHULZ y cols., 1996).

El realismo no se opone a optimismo y pesimismo

En realidad, optimistas y pesimistas pretenden ser realistas: ven el mundo de esa manera, y lo defienden. Puede que ambos lo sean, o ninguno; se fijan en aspectos parciales, diferentes, de la realidad, y en ciertos asuntos y ocasiones, la reflejan bien. Igual que no podemos negar la barbarie, el sufrimiento y la maldad, tampoco acertamos si pasamos por alto la humanidad, la empatía o el amor. A veces se ha exagerado la repercusión de nuestros puntos de vista sobre las cosas arguyendo que la realidad no es de ninguna manera, sino como nosotros la construimos. Creemos que hay constricciones objetivas que limitan mucho, a veces, nuestra capacidad de construir, y algunas realidades tienen existencia independientemente de cómo y quien las construya. En todo caso, ambas percepciones, la del optimista y la del pesimista, tienen datos en los que apoyarse y se basan en algún aspecto de la realidad. Construir ésta de una u otra manera es lo más fascinante y creativo de nuestra vida.

El optimista no se está defendiendo de su ansiedad mediante ideas de control

El optimista no es un ser muerto de miedo, como muy recientemente ha defendido Antonio Gala trayendo a colación una antigua copla (“Tanto miedo le tenía a decir que empeoraba/ que él solito se engañaba/ y murió de mejoría”, *El Mundo*, abril de 2009). Se ha discutido mucho sobre el carácter defensivo de las ilusiones positivas que todos, en un momento u otro, hemos tenido (TAYLOR, 1989; BLOCK y COLVIN, 1994; TAYLOR y BROWN, 1994). En su base, más que la ansiedad que muchos se empeñan en considerar el auténtico y genuino motor de todos nuestros actos, parece encontrarse más bien un impulso vital que no se apaga del todo ni con la edad ni con las adversidades.

El optimismo no es algo propio de simples

La actitud intelectual frecuente en países europeos considera, con cierta razón a veces, al optimismo como una cualidad propia de americanos ingenuos y poco sofisticados. El sentimiento trágico de la vida, legítimo, aunque no muy confortable, no puede plantearse como la auténtica y superior postura intelectual. Remitimos de nuevo a nuestro trabajo de 1998 para una contraargumentación.

El optimismo no es una ofensa a los que se enfrentan a la dureza de la vida

Para quienes están viviendo situaciones trágicas, auténticos dramas, el optimismo puede parecer una frivolidad. Sin embargo, la investigación ha mostrado que es precisamente en estas situaciones cuando el optimismo aflora, por muy paradójico que pueda parecer. Reconocer estos hechos ayuda a confiar en las capacidades y posibilidades de las personas, y a no suponer que ante cualquier situación de dolor inesperado, van a necesitar ayuda psicológica. La mayoría encuentra en sí mismo una forma de manejarlo, y sólo una pequeña parte requiere ayuda externa.

El optimismo no es propio de gente a la que todo le va bien

Nada es más falso que esta creencia, que asocia el optimismo con las circunstancias externas. Antes al contrario, las personas que poseen más medios materiales, no suelen ser las más satisfechas, ni viven vidas más completas y plenas que las que se tienen que organizar más modestamente.

El optimismo no depende sólo de los genes

La creencia de que el optimismo puede estar determinado por la herencia es en parte correcta, pero no lo es asumir que quien no ha sido muy favorecido

en su dotación genética, no tiene ninguna posibilidad. El optimismo, igual que el pesimismo, se aprende, se “contagia”, se puede consolidar y ejercitar y sufre evoluciones a lo largo de la vida.

Para ser optimista no hay que esforzarse mucho

Sin embargo, el aprendizaje del optimismo, no es, como el de otros muchos procesos, cuestión de disciplina y esfuerzo, sino de práctica y de perspectiva. Si cogemos una moneda y se la mostramos a alguien que está enfrente de nosotros, comprobaremos que nuestras impresiones sobre ella son diferentes: quizá nosotros vemos una cara de algún personaje público, pero al otro lado lo que se ven son signos y un número. Ambas son correctas, la moneda es así, y discutir con nuestro amigo sobre quién la ve mejor sería absurdo. Pocos hemos pensado que igual de absurdo es discutir sobre si ve mejor las cosas el pesimista que el optimista. El paso siguiente a este miniexperimento es girar ligeramente la cabeza y poder ver lo que veía nuestro amigo. Algo así es lo que proponemos para cambiar nuestra visión hacia otra más positiva: igual que la moneda no va a cambiar ni girarse hacia nosotros, la realidad tampoco, somos nosotros los que, moviéndonos y probando, podemos adquirir otra perspectiva. Para eso no hace falta esfuerzo, sí cambio de perspectiva, y práctica. A veces una pequeña modificación en nuestro punto de vista tiene mucho más efecto sobre la forma en que nos enfrentamos a la vida de todos los días que intervenciones más ambiciosas. Tener más tiempo para uno mismo y los que le importan, emprender alguna tarea que siempre quisimos hacer y no hicimos, suelen ser suficientes para iniciar un camino menos trillado y más satisfactorio.

En algunas situaciones, es mejor ser pesimista

Efectivamente, hay investigaciones (SELIGMAN, 2002) que parecen mostrar que no es muy ventajoso ser optimista si uno es un abogado que pleitea a menudo, o si está al cargo de operaciones económicas de altos riesgos que afectan a muchas personas. Lo mismo podría pensarse de circunstancias en las que las personas tienen mucha responsabilidad social y política, donde es peligroso inspirar confianza y crear expectativas que luego pueden no cumplirse. Sin embargo, no hay más que recordar el “Yes, we can” para reconocer el tremendo impacto que las visiones de esperanza pueden tener en nuestras posibilidades como nación, equipo o grupo social; aquí, más que nunca, debemos distinguir al optimista “por principio”, que parece esperar que si él desea fervientemente que las cosas vayan bien, van a ir bien, del optimista inteligente, que utiliza ese potencial positivo para tomar acciones que permitan, dentro de lo posible, acercarse a lo que le parece mejor para sí y para otros.

En la vida diaria, el optimista inteligente es aquel que, sin habérselo propuesto explícitamente, trabaja para su propio beneficio, sesgando ligeramente los datos *pro domo sua*, anticipando que el futuro le depara más posibilidades de las que en principio podría parecer que tiene y revelando una visión “benéfica” de la vida. La investigación ha mostrado que esas expectativas a menudo sirven como profecías autocumplidas, y producen un efecto en el medio, personal e interpersonal, que le lleva a encontrarse con mejores resultados y más ocasiones favorables que los que anticipan fracasos y dificultades. ¿Ocurre así porque al actuar basado en esas creencias toma medidas dirigidas a conseguirlos, asume más riesgos y trabaja a favor de aquello que esperan, o porque ve más aspectos positivos en la misma realidad que otros perciben como sombría y dolorosa? Algo de ambas posibilidades parece estar presente. Estudios realizados en diferentes áreas y con poblaciones “vulnerables” (niños maltratados, ancianos, mujeres desesperadas, enfermos terminales, tetrapléjicos, supervivientes de traumas y desastres naturales y sociales) muestran, muchas más veces de lo esperable, una entereza y una capacidad de recuperación, incluso de crecimiento que nos hace pensar que el ser humano posee muchas más capacidades, recursos y fortalezas que las que han supuesto muchos modelos psicológicos.

El optimista, como todos los seres humanos, sufre y se entristece

No se puede evitar el sufrimiento inherente a la propia vida, por muy optimista que uno sea. Existen injusticias, desgracias, pérdidas y decepciones, y las cosas no suelen coincidir con nuestros deseos. Pero todas estas situaciones pueden dotarse de sentido, reducir su impacto, esquivarse y desde luego no incrementarse sin necesidad. Todo eso, tan complejo, valiente y difícil, lo hace el optimista inteligente, es decir, la mayoría de nosotros.

Creencias erróneas resistentes al cambio

Junto a estos malentendidos, suelen persistir también algunas creencias firmemente arraigadas en muchos profesionales de la psicología que, plenos de buena intención, no siempre aciertan ni consiguen sus objetivos. Por ejemplo, no necesariamente es “bueno” expresar las emociones negativas que nos afectan, ni hacer catarsis es siempre terapéutico. Tampoco podemos exigir ni forzar a los adolescentes a que hablen de lo que les pasa o les preocupa, suponiendo siempre que si no lo hacen van a tener más y peores problemas. Tampoco debemos forzar a nadie a “elaborar” explícitamente algunas experiencias dolorosas vividas, ni existe un patrón determinado mejor que otro para enfrentarse a situaciones especialmente duras, como la conciencia del propio fin. La gente tiene derecho a vivir su propia vida y su propia muerte, y no hay por qué suponer, ni siquiera en

esas situaciones, que van a necesitar nuestra experta ayuda (sinceramente, no me gustaría mucho encontrarme con un psicólogo inquisidor en tales circunstancias). Mucho menos aún deberíamos insistir en anticipar un derrumbe psicológico, una depresión o una dificultad si las personas no se comportan de la manera que a los profesionales nos parece la habitual o más lógica.

En revistas de divulgación encontramos a menudo recomendaciones de psicólogos que nos dejan preocupados. Por ejemplo, hace muy poco pude leer la consulta que hacía una mujer sobre un familiar que había perdido a su marido y se encontraba muy triste. La señora indicaba que aunque de eso hacía cinco años, su familiar no mejoraba. La respuesta de una conocida profesional fue que los duelos suelen durar dos años, y por tanto la viuda debía estar haciendo algo mal para que su pena durara tanto. Hace ya unos años que George Bonanno reveló que ante esas situaciones hay tres pautas habituales: la del que parece encajar con la experiencia de la psicóloga, puesto que padece una situación de duelo de la que se recupera pasado un tiempo; la de quien desde el principio no sufre ese estado, y ello no le supone ninguna repercusión negativa años más tarde, y también la de quienes continúan prolongadamente con su dolor (BONNANO y KALTMAN, 2001). El tiempo, frente a lo que se suele decir, no necesariamente cura las heridas de la vida; no todos tenemos las mismas disposiciones a enfrentarnos con las cosas, y el que deba ayudarse, si él lo solicita, a quien sufre y no consigue autorregularse, no implica en absoluto que esa persona esté haciendo nada mal. Lo mismo deberíamos recordar cuando vemos a alguien poco valiente o luchador al enfrentarse a una enfermedad grave, apelando a que la gente que quiere vivir y se esfuerza por salir adelante suele tener una vida más satisfactoria y mejores posibilidades de supervivencia que aquellos que, en iguales condiciones, se rinden y piensan que no merece la pena luchar. Aunque la experiencia y la investigación confirman que los que tienen un enfrentamiento positivo hacia la enfermedad tienen mejores resultados y gozan de mejor pronóstico que los que no lo tienen, hay una diferencia importante entre eso y culpar al paciente que no sale adelante y mucho menos hacerle responsable de su falta de mejoría. Desgraciadamente, el que tengamos ya muchos resultados que apunten a la importancia de las actitudes del paciente en la evolución de su enfermedad, no debe hacernos sobrevalorar nuestras posibilidades de control en casos extremos. Todos sabemos que ha habido y habrá muchas personas que han mostrado un valor y una capacidad de reacción extraordinarias que, sin embargo, no ha retrasado su muerte.

Optimismo y fortalezas humanas

El estudio y la investigación sobre aspectos como la gratitud, la apreciación de la excelencia y la belleza, el perdón, la vitalidad, el valor, la humildad, el

humor o la trascendencia, por mencionar sólo aquellas en las que la autora más se ha interesado, han entrado a formar parte legítima de las preocupaciones de los psicólogos tanto como la debilidad, el miedo, la tristeza, la ira, la cobardía o la humillación (PETERSON y SELIGMAN, 2004). Naturalmente no sabemos lo mismo de unas que de otras, y aciertan quienes consideran que los logros de los planteamientos positivos son mucho menores que los de los estudiosos de las “emociones tristes” a que se refería Spinoza. Hay muchos más interrogantes que certezas en la incipiente investigación al respecto, y nadie debe quedar satisfecho por lo que no es sino un camino que empieza. Sin embargo, para quienes, como yo, se interesan por la personalidad humana, se abre un panorama nuevo con estas aportaciones que puede ayudarnos a salir de una situación que dura ya demasiado tiempo y ha reducido los rasgos en que se organiza la conducta a unas pocas dimensiones que no acaban de ofrecer información sobre la compleja y rica estructura personal (McADAMS, 1993). Recientemente, en una jornada con profesionales de la Asociación Española contra el Cáncer (AVIA, 2008) he recordado que a menudo enfermos graves experimentan una serie de emociones, sentimientos y procesos positivos que solemos descuidar, aunque son compatibles con la experiencia de cáncer (y a veces sólo se consiguen tras la experiencia de cáncer): plenitud, aceptación de la experiencia, contento con la propia suerte a pesar de todo, compromiso con el entorno, esperanza, humor, espiritualidad (dimensión no material de la vida), capacidad de perdonar, agradecimiento, amabilidad, apreciación de la excelencia y belleza de la ayuda recibida y de la propia vida, coraje, vitalidad, más perspectiva sobre las cosas, perseverancia... Tomando las sugerencias del trabajo de C. Ryff (RYFF y SINGER, 2000), en muchas de estas situaciones se pueden experimentar sensaciones de control o de indefensión, se pueden perfilar los propios objetivos vitales o, por el contrario, percibirse sin dirección ni rumbo, experimentar un auténtico crecimiento personal o depresión, conservar o no la autonomía, aceptar o rechazar los propios defectos, incluidos los que afectan al estado físico, y mejorar o interrumpir las relaciones con los demás.

El futuro del optimismo y la psicología positiva

El desafío de las instituciones

Al sugerir este punto, he tenido un *flashback* que me ha vuelto a mi etapa de estudiante, cuando realizaba la parte experimental de mi tesis doctoral en una universidad americana. Por entonces asistí al surgimiento de la Psicología Comunitaria, que en aquella universidad lideraba Julian Rappaport. Recuerdo

la impresión que me hizo oírle decir que como psicólogo clínico estaba muy preocupado por el asunto de la adhesión a los tratamientos y por la dificultad de conseguir que algunas personas, precisamente las más necesitadas, se acercasen al despacho del psicólogo en busca de ayuda. Rappaport pensó que, lejos de estar esperando a que llegasen a buscarnos, éramos nosotros los que, pidiendo consejo y buscando apoyo en los psicólogos sociales, debíamos acercarnos a los guettos y barrios más deprimidos para sorprender en el medio natural las dificultades que, una vez que hubiéramos sido aceptados, teníamos que prestarnos a tratar de resolver. Mientras existan estos entornos, decía, el psicólogo individual nunca podrá lograr sus objetivos.

Algo así me parece que ocurre ahora tras los intentos, hasta cierto punto forzados, de buscar la felicidad y el bienestar desde un punto de vista exclusivamente individual. No basta que recalquemos uno de los resultados más sólidos y sugerentes de la investigación, que señala que es la existencia de relaciones significativas y profundas con nuestros semejantes, y la sensación de estar acercándonos a nuestro plan de vida, más que el simple hedonismo, lo que nos aproxima a ello; se trata, más bien, de comprender que como individuos únicos tenemos muchas menos posibilidades de vivir una vida plena que si el medio ambiente que nos la condiciona tratase de inducirla en todos los ciudadanos. El medio escolar y laboral y las instituciones públicas, tienen una importante misión que cumplir para enseñar, potenciar, consolidar y mantener el optimismo y las fortalezas humanas, como han señalado acertadamente los autores especializados (PETERSON y SELIGMAN, 2004). Mientras haya oposición entre los objetivos personales y los de la institución o grupo, los resultados van a ser mucho más pobres que cuando exista un objetivo común en el que todos colaboren. Además de la autoestima personal, existe una autoestima grupal, y las sociedades necesitan, tanto como los individuos, proyectos que comprometan a todos en objetivos compartidos. En momentos históricos en los que todo un país se implica, a veces para hacer frente a una desgracia, crece el sentimiento de pertenencia a algo que merece un esfuerzo y que va más allá de uno mismo. Puede ser un juego, una competición, una fiesta, un homenaje o la participación en algo difícil como un rescate, una búsqueda o una reconstrucción; cuando se producen, las personas señalan más satisfacción, orgullo y energía que cuando trabajan sólo en su propio beneficio. Desgraciadamente, la sociedad occidental promueve pocas ocasiones así, y en cambio refuerza e hipertrofia el ego autosatisfecho.

El problema de la vejez

La vejez, que en sí misma no es un problema, sino una etapa de la vida, se convierte en problema cuando deja de tener un lugar y una función en la

sociedad. Ante la visión imperante de los humanos como jóvenes, sanos, atractivos y autosuficientes, las personas mayores, que suelen estar delicadas o enfermas, ser dependientes en mayor o menor medida y mostrar dificultades de todo tipo, se convierten en seres a los que uno debe evitar en la medida de lo posible. Preferimos no pensar en la vejez, mientras esperamos fervientemente poder llegar a ella en buenas condiciones. Sin embargo, ese estado por el que, si todo va bien, tendremos que pasar, depende en gran medida de nuestra actitud actual, y el trato que la sociedad dé a sus mayores cuando nosotros lo seamos lo construimos entre todos nosotros cuando somos jóvenes. Los que han trabajado en el ámbito de la gerontología (por ejemplo, COSTA y McCRAE, 2005) han advertido de los prejuicios e ideas erróneas que a menudo se tienen sobre los ancianos. “¿Cómo creen que van a ser ustedes de viejos?”, nos preguntan, y su respuesta es “Igual que ahora, pero con más años”. Lo que eso significa es que todos los esfuerzos que se hacen por ofrecer confort y calidad a las personas jóvenes y maduras mediante programas de vacaciones, hoteles, participación en actos y eventos, etc, hay que hacerlos también con los ancianos. No basta con que estén atendidos, cuidados y bien alimentados: es necesario atender a todo lo que no es material, reconocerles su derecho a ser diferentes unos de otros como siempre lo han sido, mantener sus preferencias y opiniones, permitirles ejercer el control que su estado les permita, y tratarles con todo el cariño y el respeto que necesitamos y exigimos cuando somos más jóvenes. Para la psicología positiva hay un extenso campo de acción en todo lo relacionado con la vejez, una etapa de la vida que puede ser muy reforzante, positiva y satisfactoria, y en la que la colaboración del medio ambiente es esencial. Las personas ancianas con más emociones positivas se recuperan mucho antes y mejor de problemas de salud y tienen más autonomía que las que las experimentan menos (OSTIR *et al.*, 2000), y estudios longitudinales de cinco años de duración muestran que la curiosidad y el interés por las cosas predice la supervivencia en personas institucionalizadas (SWANN y CARMELLI, 1996).

La depresión y el individualismo

No solamente no hay mucha relación entre bienes materiales y satisfacción subjetiva o felicidad, sino que las sociedades más desarrolladas, con un PIB más alto y en las que el nivel de vida de sus miembros es mejor, están presenciando un incremento alarmante de la depresión entre los jóvenes, así como en el inicio de ésta en etapas más tempranas. Hay diversas explicaciones de este hecho, pero seguramente el más aceptado es que estas sociedades altamente individualistas han sustituido la trama social que siempre ha servido de sustento y apoyo al individuo, con sus costumbres, ritos, leyendas y ceremonias, por el incremento de un hedonismo basado en el consumo material y la tendencia a conseguir de forma rápida y fácil todos los deseos. Aunque para las personas que suelen pensar siempre

en los demás y no se tienen a sí mismas muy en cuenta es necesario entrenarse en un sano egoísmo, sería un error identificar a la psicología positiva y mucho menos al optimista con un ser autosatisfecho, infatuado y vividor. Estar satisfecho con la propia vida es una cuestión profunda que poco tiene que ver con acumular objetos o darse caprichos. La psicología positiva ha mostrado que la satisfacción con la vida tiene más que ver con el hacer algo que uno considera que tiene sentido que meramente con el logro del placer (VÁZQUEZ y HERVÁS, 2008).

Conclusiones

Frente a la crítica que ve en los movimientos positivos un riesgo de banalización, la agenda de investigación abierta con esta forma de mirar a las personas amplía la tarea del psicólogo y enriquece la visión del ser humano y, consiguientemente, la forma de hacer terapia. La psicología positiva y la reivindicación del optimismo se han convertido, mal que nos pese a muchos, en una moda más, que conlleva a veces el descubrimiento de lo obvio, y una cantinela de recomendaciones y pseudoterapias que no conducen a nada. Todo movimiento que, en vez de promover debate y estimular discusiones que generen investigaciones rigurosas y precisas, suscite enconados rechazos o fuerte admiración, acaba teniendo efectos indeseables pero, como en muchos otros casos, ninguna de esas reacciones es imputable al propio movimiento, que se esfuerza, como toda corriente científica, en fundamentar sus propuestas en resultados de investigaciones empíricas contrastadas y replicadas. El que esa empresa se realice depende de todos los psicólogos.

Referencias bibliográficas

- ASPINWALL, L.G. y STAUDINGER, U. M. (Eds.) (2007). *Psicología del potencial humano*. Barcelona: Gedisa.
- AVIA, M.D. (2006). "La psicología positiva y la moda de la 'soft Psychology'". *Clínica y Salud*, 3, 23-243.
- AVIA, M.D. (2008). *Conferencia en la Asociación Española contra el Cáncer*, Murcia, Noviembre 2008.
- AVIA, M.D. (2009). *El aprendizaje de la felicidad. Análisis y Modificación de Conducta* (en prensa).
- AVIA, M.D. y VÁZQUEZ, C. (1998). *Optimismo Inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- BLOCK, J. y COLVIN, C. R. (1994). "Do Positive Illusions Foster Mental Health? An Examination of the Taylor and Brown Formulation". *Psychological Bulletin*, 1, 3-20.

- BONANNO, G. A. y KALTMAN, S. (2001). "The varieties of grief experience". *Clinical Psychology Review*, 21, 705-734.
- COSTA, P. y McCRAE, R. (2005). *Personality in adulthood. A five-factor theory perspective*. Nueva York: The Guilford Press.
- IACOBONI, M. (2009). *Las neuronas espejo. Empatía, neurolítica, autismo, imitación o cómo entendemos a los otros*. Madrid: Katz editores.
- McADAMS, D. (1993). *The stories we live by. Personal myths and the making of the self*. Nueva York: Guilford Press.
- OSTIR, G.V., MARKIDES, K. S., BLACK, S. A. y GOODWIN, J. S. (2000). "Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival". *Research in Aging*, 6, 715-37.
- PARK, C., LECHNER, S.C., ANTONI, M.H. y STANTON, A.L. (2009). *Medical illness and positive life change. Can crisis lead to personal transformation?*. Nueva York: A.P.A.
- PETERSON, C. y SELIGMAN, M.P. (2004). *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. APA and Oxford University Press.
- RAPPAPORT, J. (1977). *Community Psychology. Values, research and action*. Nueva York: Holt, Rinehart and Winston.
- RYFF, C. D. y SINGER, B. (2000). "Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium". *Personality and Social Psychology Review*, 4, 30-44.
- SCHULZ, R., BOOKWALA, J., KNAPP, J.E., SCHEIER, M. y WILLIAMSON, G.M. (1996). "Pessimism, age and cancer mortality". *Psychology and Aging*, 11, 304-309.
- SELIGMAN, M.P. (2002). *Authentic happiness*. Nueva York: The Free Press.
- SWANN, G.E. y CARMELLI, D. (1996). "Curiosity and mortality in aging adults: a five-year follow-up in the Western collaborative study". *Psychology and Aging*, 11, 449-453.
- TAYLOR, S. E. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind*. New York: Basic Books.
- TAYLOR, S. E. y BROWN, J. D. (1994). "Positive Illusions and Well-Being Revisited Separating Fact From Fiction". *Psychological Bulletin*, 1, 21-27.
- VÁZQUEZ, C. y HERVÁS, G. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- VAZQUEZ, C., HERVÁS, G. y HO, S. M. (2006). "Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones". *Psicología conductual*, 3, 401-432.