



 **Texto** Jordi Jarque

En las librerías proliferan libros que defienden las virtudes de un pensamiento positivo para superar las adversidades. Sin embargo, los expertos advierten que, si bien la actitud es importante, hay que acompañarla de acciones concretas sin creer en los milagros

pronto todo estará mejor...". Alfons tiene dudas de que sea así por mucho que tenga pensamientos positivos. Se muestra un tanto escéptico y se pregunta si no se está viviendo una cierta borrachera de positivismo. "¿O tengo que creer que si me pasa todo eso es porque no pienso tan positivamente y soy culpable de mi desgracia?".

Por una parte parece que la población esté condenada de antemano a perder trabajos y sufrir cánceres más allá de si sus pensamientos son positivos o negativos. Al menos es lo que creen los expertos en macroeconomía cuando afirman que durante el 2013 el paro seguirá aumentando en España o los expertos en medicina cuando auguran que los casos de cáncer seguirán creciendo (aunque, para ser justos, también hay que decir que lo harán las posibilidades de curación). ¿Cuánto pensamiento positivo hay que producir para neutralizar tales barbaridades? ¿Todo depende del tipo de pensamientos, de la actitud que tenga el individuo?

"Si fuera así, sería como magia. No por pensar en positivo yo sacaré cosas positivas, como un conejo de la chistera. Ojalá todo el mundo tuviera trabajo o le tocara la lotería por el mero hecho de tener pensamientos positivos", responde Montse Amorós, psicóloga que dirige varios grupos terapéuticos en diferentes colectivos como adolescentes, mayores de 65 años, personas con riesgo de exclusión social y con esclerosis múltiple. También comenta que libros de gran éxito editorial como *El secreto*, de Rhonda Byrne (Urano), han hecho más mal que bien. Sintetizando, en este libro se asegura que al concentrarse en cosas posi-

tivas se consiguen grandes riquezas, curaciones increíbles y superación de obstáculos que parecían imposibles. Y se presentan historias de personas que en lugar de facturas reciben cheques en su buzón de correos, tal cual. Y todo, supuestamente, bajo las premisas de tener pensamientos positivos las 24 horas del día.

El problema no es tanto que exista este tipo de literatura, incluso puede ser entretenida y tiene parte de fundamento, sino que haya personas que crean de pies juntillas algunas afirmaciones sin confrontarse con la realidad, y que cualquier interpretación de lo que les suceda lo achaquen meramente a sus pensamientos. Gonzalo Hervás, profesor de la Universidad Complutense de Madrid y cofundador de la Sociedad Española de Psicología Positiva, constata que hay una sobredosis editorial y "ello distorsiona todo lo que puede aportar realmente la psicología positiva. Algunos autores y profesionales se han dejado engatusar por estas disquisiciones y entonces critican la psicología positiva. Hay una tergiversación de los hechos y los planteamientos".

POR EL MERO HECHO DE PENSAR EN POSITIVO NO SE VA A CAMBIAR LA REALIDAD LA PERSONA TAMBIÉN TIENE DERECHO A VIVIR LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Maria Mercè Conangla, psicóloga, directora del Institut d'Ecologia Emocional de la Fundació Àmbit, también comenta que algunas personas, colectivos e incluso algunos profesionales "se han quedado sólo con una parte de las propuestas de la psicología positiva, centrándose sólo en el pensamiento positivo y creyendo, con cierta ingenuidad, que el mero hecho de hacer afirmaciones positivas sobre uno mismo, sobre los demás o el mundo puede acabar provocando lo afirmado". Esta experta recuerda que actualmente está bastante extendido el mirarse al espejo varias veces al día y decirse en voz alta: "Soy capaz, soy bueno, soy atractivo, soy inteligente... ¡yo puedo!". O quien llena toda la casa de notas adhesivas donde ha escrito deseos o sueños "creyendo ingenuamente que el universo va a conspirar para hacerlos realidad, convirtiendo a este en una especie de Papá Noel que escucha a quien más insiste. Como dice Jaume Soler, psicólogo y presidente de la Fundació Àmbit, imaginado que en el momento final de un partido de tenis totalmente igualado, los dos tenistas se confían al universo y le piden ganar el partido. Los dos lo hacen con igual fuerza... ¿a quién va a hacer caso?".

Según *El secreto*, a quien tenga más pensamientos positivos. Para Conangla, a quien además de pensamientos positivos sea coherente y se haya preparado técnicamente, físicamente, emocionalmente y mentalmente. Un pensamiento positivo sin acción se convierte en un pensamiento mágico. "La credulidad, la ingenuidad y el desconocimiento no debería ser ya patrimonio de la nueva humanidad que deseamos construir. Sin acción todo es vida pensada pero no vida vivida. Y no vivir la propia vida transitando sólo en territorios mentales y esperando que lo mejor se produzca por el simple ▶

"El viernes de la semana pasada, a las dos horas de llegar al trabajo, me llamaron para despedirme, cuando todavía no había asimilado que a mi pareja le acababan de diagnosticar un cáncer de mama un par de días antes", comenta Alfons, un hombre de 49 años, a sus amigos. "Pero lo que me saca de quicio es que durante el fin de semana vi un reportaje por la tele sobre los beneficios de la psicología positiva. Que si se tiene que pensar en positivo para superar las enfermedades o para encontrar un nuevo trabajo, para que se abran nuevas oportunidades en el camino de la vida, que todo es transitorio y

TÉRMINOS CLAVE

Gonzalo Hervás considera fundamental diferenciar una serie de conceptos que fácilmente se entremezclan, produciendo más confusión que otra cosa. Ante todo hace hincapié que no hay que confundir la psicología positiva con los pensamientos positivos. Dicho lo cual, pasa a definir los siguientes conceptos:

Pensamiento mágico Asocia una propiedad casi milagrosa a los pensamientos. Se cree que por el mero hecho de pensar en algo tiene un efecto directo en los hechos, cambiándolos según el propio deseo. No tiene ninguna validez científica. En este marco se inscribe el libro *El secreto*.

Pensamiento positivo Es una tradición norteamericana más amplia y que tiene que ▶

► ver con las autoafirmaciones positivas. Se supone que uno de sus objetivos es recuperar la autoestima o conquistarla. Tampoco tiene base científica. La autoestima es mucho más compleja, porque también depende de que se concrete en hechos.

El optimismo ilusorio o ingenuo

Cuando hay dificultades se cree que todo finalmente se solucionará sin tener un plan ni estrategia alguna. Se confía en la ley del péndulo, según la cual lo que va mal después tiene que ir bien aunque no se haga nada en particular. Es un rasgo desadaptativo.

Optimismo sano Ante la incertidumbre, uno se prepara para anticipar la posibilidad

real de superarla, para lo cual se traza un plan de acción y persistencia. Esto sí está demostrado y es eficaz. Sobre todo por la persistencia. Incluso tiene implicaciones físicas, mejora el estado de la persona. Es un factor más que incide, por ejemplo, en la recuperación ante una enfermedad. Los hechos científicos indican que por mucho optimismo sano que

tenga la persona no cambiará el diagnóstico de una enfermedad. Pero sí es verdad que si la persona se deprime ante dicha enfermedad tendrá mayores probabilidades de empeorar que si no lo estuviera. En la cultura popular aquí se produce una distorsión y concluye que ser optimista es la panacea. Se está mejor, sí, pero no es la panacea de la curación.

► hecho de visualizarlo es un error táctico que sólo nos llevará al territorio del "si hubiese...". Conangla lo ilustra con una historia: "Antes de morir pienso hacer un peregrinaje a Tierra Santa -dijo un barón de la industria del siglo diecinueve al escritor Mark Twain-. Subiré a la cumbre del monte Sinaí y leeré los diez mandamientos en voz alta. El hombre miró a Mark Twain, muy satisfecho de sí mismo. ¿Por qué no se queda aquí y los cumple?, cuentan que fue la respuesta de Twain".

Los expertos señalan que no hay nada gratuito. No se trata sólo de recitar una y otra vez unas frases positivas. Judith Orloff, psiquiatra y catedrática de psiquiatría en UCLA, en Estados Unidos, propone construir una base. "Es cierto que nuestras creencias desencadenan respuestas bioquímicas. Las actitudes positivas realzan el bienestar y las negativas lo merman. Los pensamientos negativos que se basan en el miedo incrementan las hormonas del estrés y detienen el gozoso flujo de endorfinas, que son las sustancias neuroquímicas naturales del cerebro que se encargan de disminuir el dolor". De eso a hacerse rico o curarse de un cáncer hay un gran trecho.

Además, no hay que confundir la actitud positiva con el placer, como indica el propio Martin E.P. Seligman, el padre de la psicología positiva, expresidente de la Asociación Americana de Psicología. La actitud positiva tiene más que ver con la satisfacción que con el placer de algo que se desea. Si el objetivo es el placer, se pueden tomar atajos para conseguirlo. "Se puede practicar la masturbación, consumir drogas, ver la televisión o ir de compras". Pero el placer es efímero y desaparece cuando desaparece el objeto que mediata a ese placer. No es duradero.

En cambio "no hay atajos para acceder a las satisfacciones. Las satisfacciones, por el contrario, únicamente pueden experimentarse respondiendo a los desafíos de la existencia poniendo a contribución la energía y la virtud", explica Seligman. La satisfacción procede de una actitud interna que se plasma externamente como respuesta ante circunstancias, tanto placenteras como no.

Y esta actitud interna, esta satisfacción no tiene nada que ver con la búsqueda del cambio mágico de

una circunstancia. "Cuando se busca el recurso de los pensamientos positivos hay ansiedad, indefensión y desesperanza", señala Montse Amorós. Gonzalo Hervás explica que la psicología positiva no tiene mucho que ver con el pensamiento positivo (véase texto adjunto), sino con el bienestar psicológico. "Se trata de un estado más profundo y estable de satisfacción general con uno mismo y con la propia vida. Es un proceso complejo que tiene que ver con las variables de estados de ánimo y con el sentido vital. No tiene que ver con las emociones positivas, sino con una construcción de sí mismo que tiene varios pilares".

Este experto explica que la psicología positiva no estigmatiza las emociones negativas. "El problema es que no sabíamos nada de las positivas, pero eso no implica que desechemos las negativas. Mucha gente lo simplifica al punto que considera que las emociones positivas tienen resultados positivos, y no es así. Además, tampoco debemos empeñarnos en mantenernos siempre positivos, caeríamos en la tiranía de la felicidad", termina por decir. Y cuando no se consigue estar las 24 horas inmerso en un estado de positividad surge la culpa, añade María Mercè Conangla. Es un mecanismo que se da habitualmente. Se piensa que si algo va mal, será por algo...

Lo cierto es que ni somos todopoderosos ni tampoco impotentes. Cada situación tiene una parte que depende de nosotros, de nuestra visión, nuestra actitud interna, de nuestro estilo de pensamiento, de nuestra capacidad de gestión emocional y relacional; y otra parte que es propia de la situación y de las personas que interaccionan en ella, además de cierto margen para el azar o el factor imprevisto. Comprender esto es clave para mantener una buena salud mental y emocional y no dedicar energía en intentar controlar o cambiar lo que no depende de nosotros. Conangla explica que el conocimiento sólo parcial de los planteamientos de la psicología positiva, y de algunas personas que faltos de formación los han mal aplicado, ha provocado que algunos enfermos lleguen a creer que son los causantes directos de su enfermedad o bien se frustren al ver que esta no cura a pesar de las continuas afirmaciones y trabajo mental que realizan.

Fuera culpas. Incluso las emociones negativas tienen un valor adaptativo, asegura Gonzalo Hervás. "No deben ser rechazadas. Son universales. Todo el mundo las tiene. Tal vez en Estados Unidos es distinto en este sentido y hay una presión alta en cuanto a conquistar el éxito asociado a la autoestima. Pero aquí es diferente. Hay la tendencia a valorar las personas por la capacidad de apertura hacia los otros, la capacidad de disfrutar compartiendo con los otros. Es una componente social no tan centrada en uno mismo". Aclarado todo esto, María Mercè Conangla comenta que la vida es acción. "Por grande y bello que sea nuestro sueño, si nos limitamos a pensarlo nada va a ocurrir. Debemos poner los medios, mucho trabajo y amor para hacerlo posible". ■

PARA SER EFICACES, ADEMÁS DE LA ACTITUD, HAY QUE TENER UN PLAN

EL EQUILIBRIO ESTÁ EN NO CREERSE NI PODEROSO NI TAMPOCO IMPOTENTE