

EL PENSAMIENTO POSITIVO

ANABELLA MARTÍNEZ PÉREZ

UN LARGO CAMINO

A lo largo de la historia, los seres humanos han construido interpretaciones de su tránsito por la tierra necesariamente dicotómicas e idealistas cuyo último sentido residía en oponer un pensamiento “positivo” a la cruda realidad en la que se desenvolvía la vida. Los fenómenos naturales impuestos férreamente por la naturaleza –la muerte, el dolor, el odio– no podían ser aceptados fatalmente, pues conducían a un derrotismo que hubiera sido letal para la especie. Contra lo *negativo* que venía impuesto por la naturaleza hubo de surgir primariamente lo *positivo*, que debió ser “construido” desde los orígenes a base de interpretar el mundo bajo el prisma de la superación de la fatalidad, real o material (instrumental) e ideal (intelectual). La insondable realidad se fue recomponiendo mentalmente a base de oponer contrarios. Los hombres sabían que indefectiblemente morirían por el frío y el hambre, o a causa de la vejez o la enfermedad, contra lo que opusieron su capacidad física y mecánica de resistencia, pero tuvieron un recurso más importante que en su evolución ha conducido a la sociedad actual: el pensamiento.

El pensamiento no sólo permitió a los primeros hombres construir útiles de piedra o conocer el secreto de los metales, sino que también les condujo a la “rebelión contra la fatalidad”, elaborando interpretaciones que, aunque no tuvieran soporte empírico, produjeron uno de los primeros componentes *sentimentales* del *homo sapiens*: la esperanza. Desde mucho antes que los griegos, los hombres se “rebelaron” contra la naturaleza, incluso contra la muerte segura y constatada, proponiendo fórmulas abstractas de regeneración –resurrección, reencarnación, tránsito a otro mundo, etc.–, bien conocidas a través de los monumentos funerarios de la antigüedad, megalitos, pirámides, etc. Crearon lo que llamamos *pensamiento mítico*, un conglomerado de creencias no constatables empíricamente pero sumamente eficaces. Sólo hay que pensar en lo que estaban dispuestos a hacer por conservarlo y transmitirlo –cruces rituales de iniciación, antropofagia, sacrificios humanos, etc.– para comprender la importancia suma que tenían las elaboraciones mentales para su supervivencia.

Se trataba de una supervivencia como individuos, pero también como colectividad, como grupo que se defiende en común, lo que era necesario

biológicamente, pero también “espiritualmente”. Así las elaboraciones mentales *esperanzadoras, sentimentales, espirituales*, se fueron haciendo más complejas y abstractas, convirtiéndolas en signo identificativo del grupo. Precisamente, la defensa del grupo, necesario para luchar contra la naturaleza, y su supervivencia generacional siempre amenazada se convirtieron en una primera necesidad colectiva de búsqueda de *argumentos esperanzadores*, lo que acarrió las primeras interpretaciones unificadas y codificadas, la antesala de las religiones.

En este primer estadio, el pensamiento mítico tuvo que vencer las primeras resistencias derivadas de la dificultad de aceptar ideas no constatables. Por ejemplo: por más que se ofrecieran sacrificios humanos, el volcán no dejaba de arrojar lava y gases mortales. Contra la realidad “negativa” hacia falta la magia, un pensamiento mucho más elaborado y que además exigía el concurso de un “especialista”, dispuesto no sólo a interpretar sino a demostrar. El pensamiento se hacía así herramienta y, como tal, evolucionaba.

Se fueron elaborando ideas más complejas, en las que empezaban a aparecer conceptos abstractos (la anticipación al efecto, la predicción, etc.), todos ellos obtenidos de las primeras observaciones sobre el comportamiento real de los hombres. Magia y mito dieron las primeras explicaciones al origen de los hombres y a su sentido, en ésta y otras vidas. Compusieron las grandes explicaciones, cosmogonías y teleologías, y fueron sintetizando como “actos humanos” las primeras observaciones sobre el comportamiento y la reacción contra los fenómenos naturales. A los fenómenos negativos se les oponían esperanzadoramente los actos de los propios hombres: al dolor se le combatía con las primeras drogas –ya hay que tener en cuenta el efecto placebo-, a la enfermedad con los primeros remedios curativos, a la muerte con los primeros “auxilios espirituales”, pues pronto empezó a aparecer la idea de paraíso, reencarnación, etc.

El hombre vivió así durante siglos y, aunque nos parezca menos irreverente después de esta explicación antropológica, en parte mantiene el mismo pensamiento: las drogas contra el dolor han evolucionado, los remedios curativos también, y los auxilios espirituales contra la muerte siguen manteniendo el mismo ideal de “rebeldía” que hace milenios. Dios sigue venciendo a la muerte en la casi totalidad de las religiones. El origen de este complejo salvífico es reconocible. El que cura es el mismo (con una nueva magia especializada, la ciencia) y disfruta del mismo respeto que el que auxilia (con un nuevo papel, más global y seguro tras las aportaciones de la filosofía, la teología, pero también del conocimiento del comportamiento humano). Todavía, por lo general, el que auxilia espiritualmente es el que mantiene el más alto signo identitario (no hace falta buscarlo en el Islam; está presente en la mismísima USA).

Desde Aristóteles, todo hombre se hacía “útil” socialmente, un concepto que llega a su cenit en el cristianismo, pues el Dios hecho hombre redime a toda la humanidad, incluidos los pobres o los esclavos. Todos somos hijos de Dios. El Cristianismo se predica como un credo unificador y teleológico, pues propone un punto originario –paraíso primitivo- y un objetivo –la salvación-, siempre que el pecado (negativo) sea combatido con la virtud (positivo). *Todos* los hombres albergan *toda* la esperanza.

La feliz reelaboración cristiana de ideas que ya existían en otras religiones y pueblos del Oriente Medio se ha constituido a lo largo de los siglos en el mejor bálsamo para activar la “rebelión contra la realidad”. El propio Cristo fue un rebelde. Así que durante siglos, el credo unificador sustentó un pensamiento positivo universal y coherente. (En otras partes del mundo se desarrollaron religiones que, en suma, proponían modelos parecidos de coherencia y unificación, en los que no nos detenemos).

Así, podemos afirmar que una manera de “pensamiento positivo” basado en la “esperanza no comprobable” ha estado siempre vigente en la humanidad en su larga evolución. Pero lo verdaderamente notable es que lo ha estado hasta hace poco y que, en buena parte, lo sigue estando. Y más aún: sigue estándolo en un alto nivel dentro de la jerarquía, ideal y factual, que rige el mundo. Basta con repasar la lista de “científicos” (“defensores de la realidad”) que han sido “expulsados del grupo” por los “defensores a ultranza de una “esperanza no comprobable” –pensemos en Galileo o en Miguel Servet- para comprender que, como dirían los fundamentalistas de cualquiera de las elaboraciones ideales del mundo, *fuera de nuestro credo no hay salvación*. Y el credo, como bien dice Luis Rojas Marcos, es el que proporciona el “optimismo”, una necesidad vital que acompaña al hombre desde hace milenios y que es la base de todas las religiones o creencias codificadas. En conclusión, esperanza y optimismo, en una forma u otra, más o menos reelaboradas a través del mito, la magia, la religión, la filosofía o la ciencia, han sido la base de una inclinación innata al “pensamiento positivo”¹.

NUEVOS PROBLEMAS, NUEVAS SOLUCIONES

Luis Rojas Marcos piensa que el “carburante del progreso” ha sido precisamente esta inclinación al optimismo; incluso se recrea en una frase de Helen Heller que recalca que “ningún pesimista ha descubierto el secreto de las estrellas, ni ha navegado por mares desconocidos, ni ha abierto una nueva puerta al espíritu humano”. El doctor Rojas Marcos da la lista de algunos de esos “filósofos melancólicos”, que siguieron “planteamientos pesimistas de la existencia”. Entre ellos cita a Hobbes, Nietzsche, Heidegger, Sartre y hasta Ortega y Gasset. También incluye a Kant, incomprensiblemente pues el gran filósofo del Racionalismo y la Ilustración ratificó una de las ideas más optimistas que ha creado la humanidad, como es la idea del *progreso humano permanente* (uno de los mitos que sustentan nuestra civilización). Kant llegó a decir que por mal que le viniera dado a la humanidad, siempre habría aunque fuera una exigua minoría que seguiría en el camino de la razón, el progreso, la felicidad, etc. El escepticismo de Hume tampoco está basado en el pesimismo, pues el filósofo escocés lo que quiso ante todo fue liberar al hombre de sus mitos y su irracionalidad para hacerlo más fuerte (precisamente avanzando ya lo que hoy

1. Rojas Marcos, Luis. (2005): *La fuerza del optimismo*. Madrid: Aguilar.

llamamos pensamiento positivo). En parte, Nietzsche proponía lo mismo: su superhombre no era un forzado, sino un optimista que mira a la realidad falseada descubriendo las mentiras con que se la encubre).

Pero es que Rojas Marcos identifica el “pensamiento positivo” con aquel primer pensamiento, sentimental, promisorio, optimista y cohesivo que el hombre ha venido construyendo desde su origen, desde aquella primera “rebeldía contra la realidad” y que Rojas Marcos sintetiza en las ideas de Leibniz, para quien éste es el mejor de los mundos posibles, sólo que el hombre no lo acepta por pretender imposibles. Voltaire, que no aparece entre los acusados precisamente –de su alegría de vivir poco hay que decir-, refutó ya este pensamiento “infantil” en su *Candide*, la obra más decisiva contra el autoengaño que, en suma, se basa en descubrir la manera de contentarse, oponiendo a los pensamiento negativos –que son los más abundantes, según el doctor- otros positivos. Es decir, volviendo a la dicotomía que dio origen al mito y a la magia, sólo que ahora dominándola con un cerebro más evolucionado y unas técnicas, terapias, capaces de modelar el comportamiento en la mejor línea del conductismo o del primer experimentalismo psicológico.

En nuestra opinión, el pensamiento positivo es mucho más que la contraposición con el pensamiento de los “filósofos melancólicos”, que, dicho sea de paso, tuvieron muy pocas posibilidades de entregarse al optimismo, especialmente Heidegger o Sastre, testigos –trágicamente mudos- y víctimas ante los genocidios hitleriano y estalinista. Tampoco el pensamiento positivo es el producto de la moderna psicología “práctica” de la sociedad opulenta, que exige milagros para ser felices hasta el último minuto. En realidad, el pensamiento positivo es una respuesta clásica, producto de la civilización y de la afirmación del individuo en el mundo, libre de complejos y de ataduras, cuyo origen está en la Ilustración, y que no es sino la negación de la falsificación permanente que la sociedad impone cada día a través de sus más poderosas armas de anulación de la capacidad crítica del individuo y de su entorno social.

Desde la Ilustración, la “aspiración a la felicidad” no puede ser un autoengaño, ni los avances sociales, fruto de “filósofos melancólicos” que con su pesimismo han venido a aguanos la fiesta. No podemos repetir la pasividad de aquella moribunda gallega que le decía al cura, respondiendo a su creencia sobre la resurrección: “sí padre, sí que creo que resucitaré, pero ya verá usted como es mentira”. La “filosofía del optimismo” no debe consistir en el rechazo mecánico de los pensamientos negativos. Por el contrario, el pensamiento positivo debe arraigar en lo más profundo del ser humano: su *necesariedad* como individuo y como miembro de la sociedad en la que vive y su *plena realización* como *homo*, es decir, como “experimento” único e irrepetible en una naturaleza perfectamente dominada por una explicación que hoy ya no está abandonada a su mitificación, sino que permite su explicación racional.

Los necesitados de “terapias” a base de “pensamiento positivo” suelen ser personas que lo primero que manifiestan es su inutilidad, su periferización con respecto a los demás, su anulación como individuos; suelen ver a los demás, en sus diferentes roles -familiares, amistades, colegas, políticos- como el origen de sus frustraciones, pero pronto suelen olvidar las causas para profundizar en el

problema propio, es decir: en verse a sí mismas, a sus deficiencias y dificultades, como el *único* problema. Intentando resolverlo, suelen dejarse llevar por un conjunto de elaboraciones mentales en que la realidad es menos importante que la manera en que la perciben, por lo que generan constantemente “pensamientos negativos” conducentes a la inacción y, en último término, a las soluciones de autocompasión.

En apariencia, se trata de seres inermes y pasivos, por lo que no pueden generar sentimientos de atracción de los demás, que finalmente acaban excluyéndoles. Objetivamente, no aportan nada agradable, por lo que es comprensible su exclusión, o mejor dicho, su autoexclusión, lo que, en el conjunto de “pensamientos negativos” con que viven estos individuos, vuelve a darle la razón: aparecen entonces soluciones del tipo “soy un desastre”, “no valgo para nada”, o peor aún: “tenía que ser así”, “yo llevaba razón”. Así se cierra el círculo. Terminan las esperanzas, no hay “pensamiento rebelde”, ni consuelo en las codificaciones uniformadoras e identitarias.

Contra esta invasión del pensamiento negativo, el primer problema a abordar es el de la *necesidad*. Por mal que estén las cosas, toda persona es capaz de aportar algo. Y de pedir algo a cambio. Lo que ocurre es que en esa ecuación dialéctica “doy-me dan” falla uno o los dos términos. Equilibrarla es la primera actuación en el pensamiento positivo y para ello hemos de empezar por mostrar que, en efecto, aún en el peor de los casos, el individuo tiene capacidad para reflexionar sobre sí y sobre sus problemas, y no es que lo haga mal, sino que debe hacerlo de otra manera. *Debe pensar de otra manera*. En la medida en que logremos su colaboración en este cambio habremos abierto el campo para el “pensamiento positivo”.

Será muy importante hacer comprender después que todo puede ser explicado racionalmente sin recurrir al pensamiento dicotómico, rechazando de plano la oposición entre malo y bueno, entre realidad e idealidad, entre lo fatal y lo humano. Lo malo no es lo que se te opone. A veces, precisamente, lo que se te opone puede ser lo bueno, en la línea del consejo nietzscheano “lo que no me mata me hace más fuerte”. Pero para empezar habrá que evitar los contrarios y llamar a la actuación con objetivo positivo. El propio Kant, al que hemos visto en la lista de los “pesimistas”, decía que “la mayor felicidad es ser su causante”. Llamamientos a la acción como primer remedio están presentes, desde antiguo, en la mayor parte de los estudios dedicados al tema².

Así, pues, en esta sociedad compleja, capaz de periferizar a un número cada vez más creciente de individuos, lo importante del pensamiento positivo es la idea de que un ser humano es el agente de su propia vida, que ha de ser *vivida*,

2. Rojas Marcos, Luis. (1999): *Aprender a vivir*. Barcelona: Fundación La Caixa. Marías, Julián (1987): *La felicidad humana*. Madrid: Alianza Editorial. De especial interés, pues el autor fue en su niñez y juventud un ser desgraciado, que incluso pensó en el suicidio, Russell, Bertrand (1999): *La conquista de la felicidad*. Madrid: Austral (la primera edición es de 1930).

sí, pero también *pensada*. Bertrand Russell, en *La conquista de la felicidad*³ concluye que, precisamente, esta capacidad de ser agente es la base del entusiasmo, y que ese entusiasmo es una de las claves de la felicidad. El pensamiento positivo es, pues, activo y ha de generar “activistas” en pro de labrar la propia felicidad, pero siempre teniendo en cuenta que la felicidad no es un fin absoluto -en ese caso, volveríamos a los mitos de la “rebelión contra la realidad”-, sino el mejor medio para afrontar el experimento que es la propia vida. Lograr un conjunto de ideas que impulse la capacidad de ser agentes entusiastas y optimistas es la base del pensamiento positivo. Como decía Unamuno, no son nuestras ideas las que nos hacen optimistas o pesimistas, sino nuestro optimismo o pesimismo los que hacen nuestras ideas.

EL PENSAMIENTO POSITIVO Y SU EVOLUCIÓN

La base del pensamiento positivo es, pues, una actitud, que obviamente debe ser alimentada desde el plano cognitivo más que desde la modificación del comportamiento⁴. Algunos psicólogos confían en que actuando sobre el comportamiento la mente elaborará “pensamientos positivos” de manera natural (como lo ha hecho el hombre desde el origen). Por ejemplo, si tu pensamiento negativo proviene de ver la crueldad y el sufrimiento que aparece en la televisión constantemente, cambia de canal y mira otro con noticias alegres. Sin embargo, esta práctica conducirá a una pasividad que paulatinamente hará reaparecer otros pensamientos negativos, pues la realidad no puede ser escondida. De ser así, volveríamos a las atávicas fórmulas de “rebelión contra la realidad”, de “explicación sentimental”, basadas en las creencias, que hoy aparecen mejor y más fundamentadas debido al progreso científico (creencia en la medicina que todo lo cura) y a la evolución de la mayoría de las religiones, suministradoras de verdaderas terapias salvíficas (proliferación de las sectas), bálsamos sentimentales panteístas y códigos identitarios (cohesión interna del grupo por medio del amor, de la paz interior, etc.). En realidad, ésta es la salida más generalizada (y seguramente, la que más tranquiliza a los gobiernos del mundo, que obviamente, tratan de extender como remedio universal).

Otra salida poco aconsejable si no se toma como un medio complementario y se racionaliza es lo que podríamos llamar la “hiperactividad ociosa”, es decir: estar siempre haciendo alguna actividad de tipo taichí, danza del vientre, ascensiones alpinas, aeróbic, “machacarse” en la bicicleta estática o en la cinta de andar. Lo que puede ser un grato complemento de la salud física y la homeostasis puede conducir a la frustración, pues un cuerpo más esbelto –pongámonos en

3. Sobre el interés de este libro, publicado en los años treinta, da prueba las numerosas ediciones realizadas. Recientemente, el diario *El País* lo incluyó entre los libros que se adquieren con el periódico.

4. Seligman, Martin E.P. y Csikszent Mihaly (2000): “Positive psychology: an introduction”, *American Psychology* 55, pp. 5-14.

el mejor de los casos- no suele conducir al éxito social que nos habíamos propuesto. Obviamos comentarios sobre otras actividades autoimpuestas del tipo “dominar nuestra voluntad” que a veces llevan a reacciones próximas al “sufrimiento salvífico” y que, habiendo sido prácticas de algunas religiones, no suelen estar tan en regresión como parece.

En parte, muchas de estas soluciones, antes “globalizadas” en las grandes religiones, se han fragmentado y han inundado otros ámbitos, superando los primeros objetivos “ideales” –la interpretación esperanzadora- y proponiendo otros de carácter “material”. Un ejemplo es la idea de la “felicidad permanente”, no ya como aspiración ideal, sino como realización *aquí y ahora*, como una obligación. La sociedad actual parece estar en condiciones de ofrecer soluciones para todo, pero sobre todo, para que los seres humanos sean constantemente felices. Podría decirse que la aspiración a la felicidad permanente es el signo de nuestra época y, por ello, es constantemente relacionada con los otros grandes símbolos: el éxito en el trabajo, la fortuna personal, el mantenimiento de la pareja o la familia, etc. Se llega, de hecho, a un automatismo, que se refleja en los medios de comunicación audiovisual, en la publicidad o en las promesas políticas: “persona de éxito-persona feliz”, lo que ha producido el contrario, expresado humorísticamente, “los ricos también lloran”.

Pues, a pesar de los envoltorios que generalmente sirven para ocultar la realidad –solución “mirar hacia otro lado”-, la actual “dictadura de la felicidad” sólo se basa en un contrario material, la ausencia de dolor. Evitar cualquier dolor llega a ser una obsesión, incluso cuando se trata de un dolor insuperable: por ejemplo, la madre que pierde a un hijo en un accidente de tráfico necesita “cuidados psicológicos”, pues hay que evitarle el dolor. Resulta imposible lograrlo, obviamente, pero se recurre al bálsamo, esta vez de mano de la ciencia, igual que en las primeras explicaciones atávicas sentimentales “rebeldes” se recurría a la magia o al mito. Pero ahora ya no se trata de una promesa difícilmente alcanzable o una interpretación “no constatable” basada en su poder tranquilizador, sino que es predicada como realmente alcanzable. La madre debe sufrir menos, *aquí y ahora*. La ciencia psicológica –y la farmacéutica- se ocupará de ello. El viejo consejo que hacía de las lágrimas una terapia –dejadla que lllore- ha sido arrinconado. En los funerales, lo que se estima es la entereza y la ausencia de lágrimas. Cuando algún deudo no puede contener el llanto, se dice “se ha derrumbado”.

Al margen de actos individuales, el problema es que quizás, aparentemente, pueda incluso superarse el dolor, pero aún en ese caso, en la realidad, es innegable que sólo el grupo privilegiado parece estar en condiciones de conseguirlo. Por más que se quiera mirar hacia otro lado, la sociedad compleja se muestra amenazadora en cualquier aspecto de nuestra vida, incluso cuando anuncia sus propios métodos paliativos, que pronto son desenmascarados pues se basan en la ocultación de esa realidad terrible que ya no admite promesas. Un ejemplo: la muerte. El fin de la vida que hasta muy poco se envolvía en la mayor promesa y en el centro de la coherencia de todas las soluciones “rebeldes”, ha pasado a ser un acto social en el que lo más importante es la ocultación del propio acto de morir. Se puede decir que en los modernos tanatorios, con hilo

musical, cafetería y aire acondicionado, el muerto desaparece. El cadáver, que apenas se ve entre cristales y flores; ha sido maquillado, y todo está perfectamente decorado y ambientado para que nadie piense en la muerte. Sólo la breve visita protocolaria del *pater*; que pronuncia algunas palabras del viejo rito esperanzador, devuelven a la comitiva a la reflexión; pero pronto pasa y comienzan otros ritos igualmente ocultadores. Otro caso es el de las catástrofes naturales. Rara vez permanecen como titulares en los periódicos más de dos o tres días. Y aún puede ser más terrible si comparamos la duración de una catástrofe en un país pobre o en un país rico.

Así, lo que un día suscitó el discurso más promisorio y tranquilizador se vuelve fatídicamente real e intranquilizador para la mayoría, por más que se quiera ocultar.⁵ Pues, en definitiva, como decía Jean Ziegler⁶, a nadie escapa que el “acto del vencimiento” depende también de las condiciones de vida, nivel económico, etc. Y esto, por más que se quiera ocultar, forma parte del complejo mental de pensamientos primarios. Cuando se constata que con sólo un euro podrían salvarse de la malaria varios niños y que una operación de cirugía estética puede valer millones es normal que se produzcan situaciones críticas y vuelva el derrotismo (lo que desde el origen el hombre trató de vencer *rebelándose*). Antes, las soluciones promisorias se ofrecían a todos, incluso eran la base de la coherencia identitaria; en la sociedad desarrollada, la clave es precisamente la diferenciación. Por ejemplo: todo el mundo habla de “medicina de ricos” y “medicina de pobres”.

La cada vez mayor transparencia de la sociedad compleja, que se explica de manera materialista y hasta mecanicista, supone una gran paradoja, pues han ido desapareciendo las soluciones esperanzadoras globales, mientras la realidad se impone en toda su crudeza. Por más que se quiera evitar, una gran parte de la sociedad criticará la situación de un mundo en que la mitad de los seres humanos muere de hambre. Sin embargo, lo verdaderamente inquietante es que no se oculta sino que se exhibe como un éxito precisamente lo contrario: que la otra mitad nunca ha vivido mejor. Es imposible conducir esta “transparencia” al espacio de la rebeldía “ideal”, pues se corre el riesgo de que la rebeldía sea “real”, con lo que –en lo que aquí nos importa– vuelve el problema del derrotismo y la negación de la “rebeldía ideal” y se producen soluciones del tipo “esto no tiene remedio”, “no hay nada que hacer”, etc. Así pues, ¿cuál es, ante la imposición brutal (transparente) de la realidad, la opción del pensamiento positivo? ¿La venda en los ojos y la salvación individual? ¿Los intentos desesperados de conservarse en la mitad privilegiada del mundo? ¿Cambiar de canal y visitar al psicólogo?

5. Marina, José Antonio (2004): *La inteligencia fracasada*. Madrid: Anagrama. Savater, Fernando (1986): *El contenido de la felicidad*. Madrid: Ediciones El País.

6. Ziegler, J., *Los vivos y la muerte*, Méjico, 1976.

LA PRÁCTICA DEL PENSAMIENTO POSITIVO

Antes de contestar apresuradamente, hemos de reflexionar sobre nuestra propia capacidad para elaborar una respuesta. Es obvio que la pretensión de objetividad absoluta nos conduciría directamente al origen, es decir al derrotismo: la solución del “nada, no, no, nada”, el mundo es así, no tiene remedio, etc. Haría falta una enorme fortaleza para permanecer en la ataraxia, a pesar de que podemos encontrar algunas individualidades que dicen conseguirla.

Pues bien, incluso si nuestra capacidad para la interpretación se detiene ahí, deberíamos ser capaces de, al menos, evitar algunos “errores” básicos de nuestro pensamiento, subjetivos y elaborados instintivamente en el marco de nuestras creencias y las del entorno que nos rodea⁷. El primero de ellos es pensar que como todo está mal yo sólo puedo estar mal, como el mal es gigantesco, mi pequeñez en nada puede contribuir a evitarlo, etc.

Contra esta vuelta al derrotismo, el pensamiento positivo tiene que contribuir despejando algunos errores, que básicamente pueden enunciarse así:

I. Comprensión parcial de la realidad

Por más que la realidad sea interpretada como globalmente negativa, incluso desde posiciones altamente objetivas y responsablemente críticas, siempre habrá algún destello de luz que nos reconcilie con “lo mejor que tiene el ser humano”. En toda catástrofe hay actuaciones altruistas, en todo desastre se ven comportamientos heroicos desinteresados, en cualquier momento puede aparecer un argumento para pensar que tras la siembra del mal hay siempre alguien que arranca alguna de sus semillas. Contra la explicación global negativa, el pensamiento positivo propone descomponer la realidad en sus partes (analizar) y observar cada una de ellas. Ejemplos:

1. *Las catástrofes naturales afectan siempre a los pobres. No tienen solución.* (Pensamiento negativo global). Argumento inicial del pensamiento positivo: los países pobres soportan las catástrofes naturales mejor que las guerras, que son generalmente instigadas por los países ricos y que suelen ser encubiertas con planteamientos políticos muy sofisticados (frecuentemente, provocando entusiasmos patrióticos).

Parece que a un mal oponemos otro, pero de esta aparente paradoja podemos extraer una conclusión sencilla: las catástrofes naturales, a diferencia de las guerras, provocan la solidaridad internacional. El pensamiento negativo se descompone en partes que permiten el pensamiento positivo en partes: la

7. De gran interés en adelante, Norem, Julie K. (2001): *The positive power of negative thinking*. New York: Basic Books.

catástrofe se convierte en un elemento más a sumar a la explicación analítica de la situación de la pobreza. El pensamiento positivo obtiene de esta manera de analizar la situación varios argumentos *universales*:

- a) La pobreza suele ser efecto, no causa. En el mundo no hay escasez de alimentos, sino escasez de justicia. La guerra es injusta *per se*, igual que el hambre. Síntesis: debo luchar contra la injusticia (pensamiento positivo).
- b) Existen ONGs que piden mi ayuda. Con mi contribución, por pequeña que sea, hago algo. La ONU, la FAO, la UNESCO siguen intentando mejorar la situación. Síntesis: seguiré sus mandatos (pensamiento positivo).
- c) No estoy solo, ni ellos lo están. Hay mil formas de ayudar (y ayudarse). Intentaré entrar en alguna organización solidaria (pensamiento positivo).
- d) Las desgracias que veo en el Tercer Mundo me harán adoptar un punto de vista más humanitario y comprensivo en relación a los inmigrantes que llegan a mi país.

Pero, este caso seguramente es el más sencillo, pues no interfiere profundamente en el mundo más próximo, el de los problemas más habituales: los personales, los de la sociabilidad cercana (familia, amigos, trabajo). Vayamos a un caso mucho más difícil para el pensamiento positivo:

2. *En el trabajo es imposible no ser considerado el último mono. Lo que llega nuevo es fácil para los jóvenes, pero no para nosotros.* (Pensamiento negativo global). Argumento inicial del pensamiento positivo: efectivamente, los jóvenes pueden estar mejor preparados, pero lo más importante es que quieren exhibirse en una competición plenamente natural y que son más capaces de apoyarse entre ellos, por lo que soy rechazado.

De nuevo, lo importante es descomponer la realidad en sus partes. Aceptado lo imponderable de la situación, en lo que obviamente no malgastaremos nuestras energías, debemos analizar otras partes susceptibles de ser cambiadas (pensamiento positivo):

- a) la juventud no es un valor, sino un estadio. Como se suele decir, es una enfermedad que pasa con el tiempo (pensamiento positivo).
- b) puedo y debo mantener mi capacidad para adaptarme, buscando las opciones más favorables (pensamiento positivo).
- c) la experiencia puede no ser un valor cotizado frente a los deseos de “trepar” de los jóvenes, pero me haré respetar. De entrada, no consideraré el trabajo como lo más importante de mi vida (pensamiento positivo).

Estas actitudes serán reforzadas mediante todo tipo de recursos a mi alcance: seré correcto en mi presentación, educado y puntual, flexible, no

dogmático; evitaré el “choque de trenes”, pero me mostraré firme cuando llegué el momento.

Seguramente, necesitaré ayuda para salir de la situación, por lo que la expondré con naturalidad a mis amigos y familia, sin pretender hacerles partícipes de un drama que en realidad no existe. Buscaré en ellos apoyo real y no complicidad facilona. Si hay problemas reales, los expondré en toda su crudeza, analizando las partes, sin buscar que me den la razón.

II. Las profecías autocumplidas

El recurso más habitual para mantener una *vida vivida pero no pensada* es la profecía autocumplida, o la “anticipación negativa”⁸. Saber que todo va a ir mal nos exonera de pensar en *cómo* podría ir si nosotros actuáramos. Podría ir bien, pero eso nos sacaría de nuestra autosatisfacción permanente, la que hemos provocado anticipando la justificación de nuestra inacción. Casi todos los pensamientos negativos encuentran en este autoengaño su justificación. Ejemplos:

1. *El gobierno intenta luchar contra el desempleo. Todos dicen lo mismo. Seguro que no lo conseguirá. Al menos no lo conseguirá conmigo* (anticipación negativa). Argumento inicial del pensamiento positivo: es posible que sea una proclama publicitaria más, pero lo cierto es que el gobierno necesita conseguir éxito en su gestión, pues en caso contrario podría perder las elecciones, así que hará todo lo posible por conseguirlo (pensamiento positivo).

No se trata de cambiar las convicciones políticas propias. Uno puede seguir confiando en la oposición que, obviamente, asegura que el gobierno no lo conseguirá. Pero, aún así, debe reflexionar antes de lanzarse a la justificación (universal) de su situación (individual), que en el pensamiento negativo quedará justificada así: yo soy un parado porque el gobierno no hace nada. Contra esta autosatisfacción negativa, el pensamiento positivo es:

- a) estaré atento a las nuevas fórmulas de empleo que propone el gobierno. Seguramente, además del gobierno hay otras organizaciones o instituciones implicadas.
- b) pasaré por la Oficina de Empleo, sindicatos, etc. para interesarme por los trabajos ofrecidos.
- c) me apuntaré a cursos de reciclaje y formación para aprovechar el tiempo mientras dure el desempleo.

8. Gillham, Jane E. (2000): *The science of optimism and hope*. Philadelphia: Templeton Foundation Press. Watzlawick, Paul (1990): *El arte de amargarse la vida*. Barcelona: Herder.

- d) me consideraré afortunado al vivir en una sociedad que se preocupa por los parados. Intentaré pensar en todos aquellos, personas, instituciones, que contribuyen a solucionar el problema.

Como el paro generará conflictos personales, habrá que preverlos, pero no como una profecía autocumplida, sumiéndose en el derrotismo, sino como un reto que hay que superar. Todo lo que contribuya a la actividad y a sentirse agente debe ser ensayado: aprovechar el tiempo para hacer aquel trabajo doméstico siempre relegado, contribuir a los rutinarios trabajos del hogar, cocinar nuevos platos, salir a pasear con los hijos e interesarse más por sus problemas, etc.

Podríamos recurrir a cientos de ejemplos de profecías autocumplidas pues son el recurso habitual del pensamiento negativo, pero creemos que, a diferencia de la parcialidad en la interpretación de la realidad, la anticipación negativa es más claramente comprensible, igual que su remedio en el pensamiento positivo. Sobre ello volveremos luego.

III. Las obligaciones autoimpuestas, o la víctima ejemplarizante

En general, las personas que exageran los aspectos más visibles de la realidad y los “sobregeneralizan” suelen presentarse como *víctimas necesarias*, generalmente ejemplares, es decir: ellas son el caso particular de un problema general⁹.

El error del pensamiento se puede enunciar con el siguiente ejemplo:

1. *Los ancianos somos inútiles. Mi hija me ha dicho que no lleve a la nieta al colegio, pues ella ya es mayorcita y quiere ir sola. Mi hija se avergüenza de mí* (pensamiento negativo de una víctima ejemplarizante). Argumento inicial del pensamiento positivo: la niña es, efectivamente, capaz de ir al colegio y le encanta encontrarse con sus amigas y ensayar su independencia recién descubierta. Mi hija se ha visto obligada a decirme algo que yo tenía que haber notado, pero por mi exceso de cariño (y por querer sentirme necesario) no me había dado cuenta. Mi hija y mi nieta son maravillosas.

El pensamiento positivo contra la “víctima ejemplarizante” suele ser fácilmente comprensible y aceptable a no ser que la víctima coincida con otras, lo que hay que aconsejar que se evite. El grupo refuerza las reacciones negativas, pues la multiplicación de casos particulares aumentará la aparente verdad del pensamiento negativo y lo convertirá en general y por ello en fatal. Se puede dar el caso de la típica conversación en que cada uno rivaliza en presentar afrentas cada vez más horrorosas e insoportables. “Pues mira lo que me ha hecho a mí”;

9. Ellis, Albert (2000): *Usted puede ser feliz*. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A. Fernández Ballesteros, Rocío (2002): *Vivir con vitalidad*. Madrid: Pirámide.

“pues eso no es nada comparado con lo mío”, etc. Un grupo así es capaz de “demostrar” que los hijos no quieren a los padres, que los nietos son unos canallas, que los profesores no les educan, etc. El caso es bastante común en conversaciones de madres sobre los profesores (malos) de sus hijos, a los que, frecuentemente, también conducen hacia el pensamiento de víctima. El mundo educativo tiene en esto un serio problema difícil de resolver.

Contra el papel de víctima ejemplar, el pensamiento positivo propone:

- a) aislar el caso particular y evitar la generalización, intentando emplear lo que hemos propuesto en el caso de la “comprensión parcial de la realidad”.
- b) evitar el “contagio”, pues es muy probable que las situaciones personales sean diferentes por más que se intenten relacionar “sobregeneralizando”.
- c) separar la obligación autoimpuesta (mi hija me manda llevar a mi nieta al colegio) de la satisfacción personal, es decir de las verdaderas razones de la actuación desprendida (el abuelo está encantado de pasear con su nietecita). Tras ello, se valorará objetivamente la realidad de la reacción de víctima, volviendo a aplicar soluciones concretas a problemas concretos.

En conclusión: ocurre que muchas de las necesidades que decimos tener nos las hemos impuesto por pura complacencia, pero todavía queremos que se nos gratifiquen como actos desinteresados. El contrario lo exageramos hasta la saciedad, lo que nos provoca una euforia momentánea, pero una frustración final que podemos expresar de diferentes maneras erróneas (víctima, anticipación, sobreexageración, pasividad). El pensamiento positivo actúa en este caso como un juez que nos devuelve a la realidad y a la evaluación de nuestras propias fuerzas, impulsando aquellas se nosotros decidimos que se adecuan más a los objetivos que nos proponemos conscientemente¹⁰.

En el cuadro siguiente ofrecemos una guía a modo de síntesis sobre los primeros errores que el pensamiento positivo ha de afrontar ante los acontecimientos, positivos o negativos. Los enfocamos desde tres conceptos: permanencia del acontecimiento (necesidad de ponderar el efecto temporal: nada es eterno); penetrabilidad (necesidad de medir el alcance real) y personalización (necesidad de ponderar hasta qué punto el acontecimiento afecta a una persona).

10. Vaughan, Susan C. (2000): *Half empty half full*. New York: Harcourt.

	PENSAMIENTO POSITIVO ANTE		ACTITUDES HABITUALES ANTE	
	Acontecimientos negativos	Acontecimientos positivos	Acontecimientos negativos	Acontecimientos positivos
Permanencia	Desventura pasajera	La buena fortuna es la regla y perdura	Irreversibles y permanentes	Casualidad fugaz
Penetrabilidad	Evitan establecer generalizaciones. Encapsulan los efectos.	Moldean muchas facetas de su vida	Alteran la totalidad de la persona	El beneficio será limitado
Personalización	No se sobrecargan de culpa	Juzgan que se lo merecen, que son dignos de la recompensa	Se culpabilizan	No se sienten merecedores de algo positivo y no valoran sus capacidades

Los tres conceptos son básicos para evitar los errores previos, pues son fácilmente mensurables. Son los efectos más primarios, son susceptibles por ello de convertirse en guías iniciales de nuestra experiencia. Partiendo de ellos y de la necesidad de contrarrestar los errores primarios ya enunciados, muchos psicólogos han elaborado una serie de “ejercicios” que orientan al individuo hacia el pensamiento positivo. No son simples recetas, ni consejos; por el contrario, estos ejercicios van componiendo un método en el que se unifican los resultados de muchas experiencias, y del que aquí se expondrá una síntesis proveniente de diferentes escuelas y autores¹¹.

EL PENSAMIENTO POSITIVO COMO FORMA DE VIDA

Una vez comprendidos algunos errores previos “instalados” en nuestro complejo de pensamientos primarios, el pensamiento positivo irá creciendo, alimentándose de todo aquello que facilite una existencia en plenitud. Conviene adoptar el lema de la *vida pensada*, hacer del pensamiento positivo una forma de vida.

Diferentes escuelas psicológicas y filosóficas han elaborado baterías de casos empíricos para reforzar la práctica del pensamiento positivo. En algunos casos, se trata de simples recetas, pero es cada vez más usual encontrar “ejercicios de entrenamiento” que son producto de la investigación científica, aunque hay también muchos “manuales de ayuda” del tipo “cómo ser feliz...” que

11. Avia, María Dolores y Vázquez, Carmelo (1999): *Optimismo inteligente: psicología de las emociones positivas*. Madrid: Alianza. Ellis, Albert (2000): *Usted puede ser feliz*. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.

hay que rechazar, pues se basan en obviedades o en la técnica del autoengaño (del tipo mira hacia otro lado; para no estar preocupado no hay que preocuparse, etc.). También hay que advertir que algunos manuales y una infinidad de páginas web en Internet son reclamos de sectas que intentan captar adeptos mediante el señuelo “sea usted feliz” o “contribuya a su crecimiento personal”. En algunos casos, estas sectas intentan ocultar su poder destructivo precisamente con estos señuelos disfrazados de pensamiento positivo. Generalmente, comienzan ofreciendo la “felicidad verdadera” con recetas sencillas que llegan a convertir en verdaderas obsesiones. Cada vez se van reduciendo hasta que el adepto se ve siguiendo ciegamente una o dos máximas, que es lo que pretenden los sectarios: reducir la voluntad del neófito hasta hacerla desaparecer para dar paso al objetivo final: no es el individuo el agente de su felicidad, sino la secta. La secta piensa por él, por lo que no debe preocuparse¹².

Igualmente desacertados son algunos libros que proponen métodos fáciles para lograr triunfos haciendo intervenir fraudulentamente alguna forma de “pensamiento” “actividad mental”, “estímulo del cerebro”, etc. y que suelen terminar proponiendo ejemplos de triunfadores o métodos fáciles de “hacerse millonario”, o de lograr el equilibrio mental a base de plantas, creencias en talismanes (piedras, metales), etc. El primer consejo es descartar este tipo de libros y elegir aquellos refrendados por universidades o profesionales de reconocido prestigio científico.

Descartados estos excesos típicos de nuestra época, reproduciré algunos ejercicios propios del pensamiento positivo de manera muy resumida:

1. Conviene al principio poner por escrito las situaciones en las que nos encontremos, descomponiéndolas en sus partes, separando las reacciones emocionales de los pensamientos. Anotaremos nuestras reacciones en el momento y, tras pensar de nuevo, escribiremos las que nos parezcan más adecuadas. Revisaremos las diferencias y subrayaremos las que pensamos que refuerzan el pensamiento positivo. Intentaremos resumir éstas y expresarlas de manera abstracta. Valoraremos en la abstracción la ausencia de emociones (eso tiene su tiempo y su lugar).

Por ejemplo: en una disputa con los hijos, tras escribir paso a paso lo sucedido, encuentro que en muchas de mis reacciones aparecían las palabras no, imposible, de ninguna manera, ni hablar, etc. Eran rotundas negaciones contra el todo. Pensando de nuevo sobre cada una de las solicitudes de mis hijos, me doy cuenta de que las negativas no respondían a ellas concretamente, sino a una cerrazón inicial en decir no. Pensando sobre las causas, descubro que lo que me molestaba era el tono y la forma de expresarse de los hijos, que me parecía tiránica,

12. Véase Salarrullana, Pilar (1990): *Las sectas. Un testimonio vivo sobre los mesías del terror en España*, 107.

falta de respeto, etc. Separados los dos actos –solicitudes y formas de hacerlas- me doy cuenta de que debí dirigir la conversación evitando caer en la negación global. En resumen, me dejé llevar por un error. ¿Cuál es el error? No discernir con claridad, no analizar la situación en sus partes, pretender soluciones globales y absolutas para problemas concretos. Anotaré entonces mi “éxito de pensamiento”: un problema concreto tiene una solución concreta.

2. A lo largo de la práctica intencional de los ejercicios, se deberá buscar similitudes con la síntesis abstracta a la que hemos llegado. Puede que en una reunión con amigas, en el trabajo, etc., la conclusión a la que se llegue, expresada abstractamente, sea la misma. He contestado de nuevo dejándome llevar por el problema global que yo mismo he creado. Entonces, habrá que profundizar en la raíz del problema. Por ejemplo, si se repite el caso anterior en diversas maneras y situaciones, el problema es una tendencia a la simplificación de lo que escuchamos y seguramente concluiremos pensando que estamos más pendientes de nosotros que del otro, del que habla o actúa. Como se suele decir: la persona oye, pero no escucha. Por ello, ante las nuevas situaciones, lo primero que habrá que hacer es decirse: ¡alto!, primero escuchar. Como ejercicio, viene bien hacer alguna pregunta al otro, interesarse por su problema, intentar aumentar nuestro grado de comprensión. Una vez más, anotaré mi “éxito”: he sabido escuchar.
3. Puede darse el caso de que nos invada el derrotismo y nos convirtamos en nuestros peores críticos. Situaciones del tipo “soy un desastre” suelen predisponer a cometer muchos errores y frecuentemente a la pasividad. Una situación muy general que genera estas reacciones suele ser el exceso de trabajo. Contra la reacción adversa, el pensamiento positivo debe dirigirse a la ponderación objetiva: algo tiene que salir mal si tengo tanto que hacer. Por tanto habrá que decirse: puede que sea un desastre, pero hago esto bien, esto regular, esto bastante bien. Escribir sobre aquello de lo que estemos bastante satisfechos es un buen ejercicio.
4. Es necesario evaluarse tras haber tomado la decisión de seguir el lema *la vida pensada*. Cada cierto tiempo, una semana, un mes, etc. haremos un repaso general, escribiendo aquellas reacciones en las que hayamos notado los cambios más importantes entre antes y después de intentar *la vida pensada*. Aprenderemos de nosotros mismos. Con el tiempo, podemos incluso “visualizar” en positivo los resultados de la siguiente evaluación, es decir proponerse un nuevo objetivo, pero intentándolo ver realizado para alimentar nuestra autosatisfacción. Un caso muy habitual es el de las “bien ganadas” vacaciones. Si están “bien ganadas”, podemos soñar con lo bien que nos sentarán. Sumamos satisfacciones.
5. En condiciones extremas en que tengamos realmente un problema grave conviene actuar utilizando los consejos anteriores, reforzando la pausa –parar, escuchar, dividir en partes el problema y pensar– que hemos recomendado antes de tomar decisiones. Hay que *parar y*

pensar, en efecto, pero además en casos extremos hay que pensar en el momento que determinemos. Es decir, impediremos que el problema esté permanentemente invadiendo nuestra cabeza, pues de ser así, seguramente caeremos en la “profecía autocumplida”, en la “víctima necesaria”, o peor aún: la obsesión con el problema hará que se resienta todo alrededor de nosotros. Contra esta tendencia bastante extendida, la reacción será dedicar un tiempo pautado –diez minutos, veinte minutos, etc.–, el que nosotros hayamos determinado previamente. Después, debemos imponernos abandonar el asunto hasta una nueva “cita” con él. Quevedo se reía de aquellos que, estando esperando a alguien, salían constantemente a la puerta para ver si venían, como si así pudieran adelantar la llegada del esperado. En asuntos más complejos –la espera de las calificaciones de un examen, por ejemplo–, conviene seguir esta norma: pensaré en el suspenso durante un minuto; luego me impediré pensar en ello hasta dentro de media hora, en que volveré a pensar en la posibilidad de suspender.

Podríamos seguir con algunos ejemplos más, pero nos detendremos en un último que suele ser un gran inconveniente para el desarrollo del pensamiento positivo, aunque en sí sólo es una tendencia que puede ser englobada en casos anteriores. Se trata de la natural tendencia a juzgar, anticipar o incluso vaticinar las intenciones de los demás. Lo primero que hay que pensar es que se trata de una tendencia natural y que la empleamos mucho más de lo que creemos, pues forma parte del complejo de elaboraciones mentales “defensivas”. Debemos pensar en las intenciones del otro para estar preparados. Sin embargo, lo que es una herramienta del pensamiento normal puede convertirse en un problema si se exagera.

Cuando sucede en el trabajo, la reacción del pensamiento positivo contra este error deberá limitarse al ámbito que la crea. Por ejemplo, si un compañero es objetivo de nuestra “anticipación” y nos descubrimos juzgando sus intenciones frecuentemente, lo primero es no llegar al automatismo: es un mal compañero=es una mala persona. Si pensamos así, daremos entrada a toda la serie de errores que hemos descrito antes (víctima, obsesión, profecías autocumplidas, pensamientos encadenados) y al final nos veremos “investigando” incluso en la vida privada del otro, aceptando todo lo que nos cuenten sobre él, para afirmar nuestra convicción.

Analicemos el problema: primero, sólo el comportamiento en el trabajo. Puede ser que pensemos, por ejemplo, que él quiere ascender y que por ello nos pone zancadillas. Aún siendo así, habrá que aceptar que ésa es *su* forma de competir. No la valoremos por ahora moralmente. Aceptemos que la competición es necesaria y objetivemos sus actitudes y las nuestras, no las presuntas intenciones, que, además, por más que lo intentemos, no lograremos conocerlas por ese camino. Llegados a este punto, hay que dividir el problema en partes: cuáles de sus comportamientos nos producen el temor que nos induce a enjuiciar sus intenciones. Separados éstos, veremos que algunos que nos intranquilizan son simples detalles y pueden ser objeto de conversación mutua, siempre limitándola a lo realmente observado. Quizás la respuesta, del

tipo “perdona, no me he dado cuenta”, nos tranquilice. Si es así, podemos intentarlo con otros problemas, pero siempre después de haberlos concretado y aislado de lo que creemos que es el problema global. Quizás descubramos que el problema se origina por la propia personalidad (despistado, introvertido, etc.) o por otras causas *reales*. Valoremos también nuestra actitud (que seguramente ha sido influida por nuestra “anticipación”). En cualquier caso, abandonaremos la idea de que hay una formidable conspiración contra nosotros, que es a lo que nos induce el anticipar las intenciones. Si los hay, se trata de problemas concretos. Apliquemos lo que ya sabemos del pensamiento positivo.

Si el problema se produce en la pareja o en la familia, siempre hay que hablar de ello con el otro o los otros, despejar la incógnita, pero una vez aislado el problema concreto, como en el caso anterior. Sólo éste deberá ser el tema de la conversación. Tras ello sacaremos conclusiones. Será un éxito que nos apuntaremos si callando ante un juicio anticipado damos tiempo para ver de que forma se produce la solución que temíamos. Si no es negativa, apuntaremos el éxito; si lo es, podemos proponer de nuevo el problema, pero desde la certeza de la solución, lo que nos permitirá una reflexión más acertada. Con el tiempo, esta forma de limitar la anticipación reforzará la confianza en la pareja o en los demás miembros de la familia, y desde luego en nosotros mismos.

Hay libros que aumentan esta serie de consejos, muchos de ellos citados en la bibliografía. Algunos proponen problemas habituales y recomiendan “ejercicios” del pensamiento positivo. Nosotros sólo hemos querido reflejar en esta contribución cómo ha evolucionado este pensamiento desde el origen mítico, mágico y religioso, hasta la actualidad en la que intervienen los conocimientos de la psicología; también hemos descrito algunos errores primarios, y avanzado algunos ejercicios. En conclusión, el pensamiento positivo es una herramienta valiosa para afrontar la vida, incrementar el deseo de ser activo, actuar con entusiasmo y aumentar el grado de optimismo, siempre teniendo en cuenta que no se trata de recurrir a soluciones milagrosas de nuevos magos, sino de empezar por nuestra propia capacidad de pensar, que es la que dirige nuestras vidas. Pensar bien es vivir bien. A ambas cosas se puede aprender, se debe aprender.

BIBLIOGRAFÍA

- AVIA, M. D. y VÁZQUEZ, C. (1999): *Optimismo inteligente: psicología de las emociones positivas*. Madrid: Alianza.
- ELLIS, A. (2000): *Usted puede ser feliz*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- FERNÁNDEZ BALLESTEROS, R. (2002): *Vivir con vitalidad*. Madrid: Pirámide.
- GILLHAM, J. E. (2000): *The science of optimism and hope*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- MARÍAS, J. (1987): *La felicidad humana*. Madrid: Alianza Editorial.
- MARINA, J. A. (1996): *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.

- (2004): *La inteligencia fracasada*. Madrid: Anagrama.
- NOREM, J. K. (2001): *The positive power of negative thinking*. New York: Basic Books.
- ROJAS MARCOS, L. (1999): *Aprender a vivir*. Barcelona: Fundación La Caixa.
- (2005): *La fuerza del optimismo*. Madrid: Aguilar.
- RUSSELL, B. (1999): *La conquista de la felicidad*. Madrid: Austral.
- SAVATER, F. (1986): *El contenido de la felicidad*. Madrid: Ediciones El País.
- SELIGMAN, M. E. P. (1991): *Learned optimism*. New York: A. A. Knopf.
- (2003): *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B, S.A.
- SELIGMAN, M. E. P. y CZKSENT, M. (2000): "Positive psychology: an introduction", *American Psychology*, 55, 5-14.
- VAUGHAN, S. C. (2000): *Half empty half full*. New York: Harcourt.
- WATZALAWICK, P. (1990): *El arte de amargarse la vida*. Barcelona: Herder.

