

María Dolores Avia  
Carmelo Vázquez

# Optimismo inteligente

Psicología de las emociones positivas

Prefacio de Martin E. P. Seligman  
Expresidente de la American  
Psychological Association

Tercera edición

ALIANZA EDITORIAL

Primera edición: 1998  
Segunda edición, revisada y actualizada: 2011  
Tercera edición: 2018

Diseño de cubierta: Elsa Suárez Girard / [www.elsasuarez.com](http://www.elsasuarez.com)  
Imagen: © Getty Images

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© María Dolores Avia y Carmelo Vázquez, 1998, 2011, 2018  
© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 1998, 2018  
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15  
28027 Madrid  
[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)  
ISBN: 978-84-9104-962-3  
Depósito legal: M. 31.454-2017  
Printed in Spain

---

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES DE  
ALIANZA EDITORIAL, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:

[alianzaeditorial@anaya.es](mailto:alianzaeditorial@anaya.es)

---

*A la memoria de Víctor Sánchez de Zavala,  
inteligente optimista, y a todos los optimistas que me rodean,  
muchos más de los que yo pensaba (M. D. A.).*

*También dedicado a María, Guillermo  
y Jaime, quienes siguen haciéndome  
consciente de que el optimismo  
es una exigencia ética (C. V.)*



## Prefacio

En su biografía de Franklin y Eleanor Roosevelt, una distinguida politóloga analizaba la incansable lucha de Eleanor en búsqueda de una mayor justicia para los pobres y los negros como un intento de compensar el alcoholismo del padre y el narcisismo de la madre de la que fue primera dama de los Estados Unidos. Ni tan siquiera se consideraba la posibilidad de que Eleanor estuviera simplemente tratando de perseguir la virtud. La investigación en psicología ha empleado medio siglo en mostrar con datos los múltiples efectos negativos del aislamiento, el trauma, los malos tratos, la enfermedad física, la guerra, la pobreza, la discriminación, el divorcio y la pérdida temprana de los padres. Pero esta atención incesante a lo negativo la ha dejado ciega para las múltiples ocasiones de crecimiento, dominio, sabiduría, energía y comprensión que surgen y se desarrollan al experimentar sucesos dolorosos en las propias vidas. La ciencia se las ha arreglado para descuidar el hecho de que a menudo a partir de sucesos indeseables las personas experimentan sensaciones extraordinarias de potencia, crecimiento y creatividad. Las ciencias sociales contemplan las virtudes y capacidades humanas –altruismo, coraje, honestidad, sentido del deber, disfrute, salud, responsabilidad y buen humor– como algo

secundario, defensivo o como puras ilusiones, mientras que los puntos débiles y las emociones negativas –ansiedad, egoísmo, paranoia, ira, avaricia o tristeza– se consideran algo auténtico.

Cuando en 1975 se publicó mi libro *Helplessness: On depression, development, and death* (traducido como *In-defensión* en Ed. Debate, Madrid, 1980), pensé que había llegado a un punto final, o al menos a un lugar de descanso. Lo que no anticipé es que iba a ser un punto de partida para trasladarse desde el estudio de algunas de las peores cosas de la vida –depresión, pesimismo, fracaso, incluso muerte– hasta un intento por comprender algo de lo mejor que ella puede ofrecernos –optimismo, importantes logros y resistencia.

Al seguir el modelo de enfermedad, la psicología moderna ha estado preocupada, consecuentemente, por la curación. El funcionamiento humano se ha concebido básicamente dentro de ese modelo y su principal modo de intervención se ha centrado en reparar el daño observado. Esta psicología reparadora ha tenido sus victorias: se ha convertido en una ciencia de la enfermedad mental y, como resultado de todo ello, al menos diez de los principales trastornos mentales han recibido luz y pueden ser, ahora, mejorados notablemente con intervenciones psicológicas y farmacológicas. Pero, tristemente, mientras se buceaba en las profundidades de lo peor de la vida, la psicología perdió su vínculo con sus aspectos positivos: el conocimiento sobre lo que hace a la vida merecedora de vivirse, lo que la hace más plena, más digna de disfrutarse y más productiva.

No se trata de desechar el modelo de enfermedad, sino de reconocer que también necesitamos una cien-

cia que nos informe sobre las virtudes humanas. Quiero recordar a los psicólogos que parte de su misión es la mejora de la vida normal, y que para acometer esta empresa el modelo de enfermedad no les será de mucha ayuda.

Desde una perspectiva teórica, el modelo de enfermedad ha hecho de la psicología una ciencia victimista desde la que se ve a los humanos como seres pasivos, respondientes ante estímulos externos, consumidos por conflictos no resueltos dictados por traumas infantiles, que actúan según necesidades celulares, impulsos e instintos, o como víctimas indefensas de fuerzas opresoras de carácter cultural y económico. Pero en las últimas décadas ha habido un cambio de proporciones oceánicas en lo que puede considerarse una explicación respetable de la acción humana.

Cuando era estudiante de doctorado en psicología, hace ya treinta años, la acción humana se explicaba como un producto del ambiente. La explicación que prevalecía era que la gente estaba «empujada» por sus impulsos internos o era «atraída» por sucesos externos. Los freudianos sostenían que los conflictos infantiles no resueltos dirigían la conducta adulta; los seguidores de B. F. Skinner, que la conducta se repetía sólo cuando era reforzada por el entorno, y los etólogos, por su parte, que era el producto de patrones de acción prefijados determinados por nuestros genes. Pero, a partir de 1965, las explicaciones en boga comenzaron a cambiar. El ambiente se convirtió en algo cada vez menos importante como factor causal de la conducta y, a finales de los setenta, las teorías dominantes en psicología habían trasladado su foco de atención desde el poder del entorno hacia las expec-

tativas individuales, preferencias, elecciones y control personal.

Mi previsión es que la ciencia social mirará finalmente más allá del remedio y se transformará en una fuerza positiva para comprender y promover las cualidades más elevadas de la vida cívica y personal. Tal ciencia es posible. Las teorías psicológicas principales han cambiado para fomentar la investigación de la capacidad y la responsabilidad. No todas las teorías dominantes ven ya al individuo como un ser pasivo; más bien los individuos se ven ahora como seres que toman decisiones, con preferencias, elecciones, con posibilidad de llegar a sentir control, sentirse eficaces, o, bajo circunstancias malignas, indefensos y desesperanzados. Disponemos de un conjunto de medidas con las cuales podemos evaluar de forma fiable y válida estados negativos de depresión, miedo, anomia, agresión y desesperanza y somos capaces de investigar los estados cerebrales concomitantes y su psicofarmacología. También hemos desarrollado ingeniosos métodos experimentales y modelos causales complejos para demostrar cómo la experiencia moldea tales estados y cómo éstos evolucionan en el transcurso de la vida; fuimos también pioneros en intervenciones que han demostrado ser efectivas para deshacer tales estados indeseables. Ahora podemos recurrir a estos mismos métodos para medir, comprender y desarrollar las potencialidades humanas y las virtudes cívicas personales.

Esta clase de actividad científica no es una quimera: existe, por ejemplo, un cuerpo empírico viable de conocimientos sobre la plenitud (*flow*) y el optimismo, pero esto representa sólo una fracción minúscula del conjunto de conocimientos de las ciencias sociales. La



investigación plena sobre estos aspectos no llegará de modo fácil y sin costos, sino que requerirá recursos sustanciales. La psicología positiva, la ciencia social positiva que vislumbro para este nuevo siglo, tendrá como una útil consecuencia indirecta la posibilidad de prevenir las enfermedades mentales graves, puesto que hay una serie de características positivas humanas que muy probablemente protegen contra la enfermedad mental: la valentía, el optimismo, las habilidades interpersonales, el trabajo, la ética, la esperanza, la responsabilidad, la honestidad o la perseverancia, por nombrar sólo unas cuantas. Pero también tendrá como efecto directo el poder comprender científicamente cómo desarrollar capacidades y virtudes cívicas personales y cómo alcanzar lo mejor de la vida.

En consecuencia, no puedo por menos que saludar con satisfacción la aparición de un libro de estos dos colegas españoles, quienes, próximos a mis propios puntos de vista, han hecho un trabajo meritorio por difundir la información actual existente sobre esta incipiente ciencia positiva. Estoy seguro de que *Optimismo inteligente* contribuirá a dar una visión de la psicología que permanece oculta y desconocida para la mayoría.

MARTIN E. P. SELIGMAN

Expresidente de la  
American Psychological Association



## Introducción

De los asuntos que estudia la psicología, algunos despiertan también mucho interés en los profanos. Uno de ellos es el poder del «pensamiento positivo», sobre el cual infinidad de libros de autoayuda llenan los estantes de las librerías populares. Estos libros están repletos, las más de las veces, de ideas simplonas que dicen a la gente lo que ya sabe y quiere oír, mientras que otras son enteramente erróneas y en el mejor de los casos, aunque agudas e intuitivas, están alejadas de los conocimientos fundados en que se basa la psicología científica. El movimiento del «pensamiento positivo» de N. V. Peale no tiene mucho en común con lo que el lector va a encontrar aquí. Las afirmaciones y sugerencias que encontrará están firmemente basadas en la investigación, que a veces confirma, pero otras contradice abiertamente el saber que sólo se asienta en el sentido común. Aunque muchas veces el «pensar en positivo» conduce a resultados muy deseables, esto en modo alguno se produce siempre. La psicología actual cuenta ya con un buen arsenal de resultados sobre cómo se adquiere y modifica la conducta humana, muchos de los cuales se han conseguido a través de minuciosos estudios centrados en lo que hace a las personas sufrir y sentirse desgraciadas.

Esa psicología, de la que aquí tratamos, *no* se centra en opiniones fáciles del tipo «si quieres, puedes», ni en consejos sobre cómo pensar bien y sentirse mejor. No podemos estar más de acuerdo con Barbara Ehrenreich en sus aceradas críticas a ese «pensamiento positivo» cuando se convierte en un imperativo banal en la sociedad norteamericana<sup>1</sup>. Pero a la vez, en contra de estos ocasionales detractores, creemos firmemente que la investigación sobre las emociones positivas arroja una luz sorprendente y novedosa sobre las capacidades de los seres humanos.

Es frecuente que personas con buena formación cultural, a veces destacados científicos en otros campos, recurran a las «lecturas positivas» cuando necesitan información personal sobre algún asunto que les concierne. Los libros especializados son a veces ilegibles para el no experto –¡con frecuencia también para el experto!– y no suelen responder con claridad a preguntas que, en una ocasión u otra, mucha gente se ha planteado: ¿Es verdad que las personas lúcidas son más desgraciadas? Para ser feliz, ¿hace falta ser un poco simple? ¿Existe una tendencia natural a la tristeza? ¿Es más natural sentirse alegre que triste? Cuando uno está atrapado en un conflicto que no puede resolver, ¿necesariamente tiene que pasar una depresión si quiere empezar a plantearse las cosas de otra manera? ¿Es cierto el viejo dicho «donde hay depresión hay esperanza»? ¿Existe alguna razón, en el panorama social y económico de hoy, para el optimismo? Cuando el mundo es a veces un lugar más bien inhóspito, ¿cómo es que nos sentimos habitualmente bien y por qué no nos deprimimos más a menudo? ¿Se puede aprender a tener mejor humor, o ésa es una creencia

más del modelo norteamericano, acostumbrado a pensar que todo es posible?

Hemos pretendido escribir un libro serio pero no aburrido; científico, pero no críptico, que pueda interesar tanto a personas que quieran enterarse, sin mucha lectura adicional, de algunas cuestiones que les afectan como a psicólogos y psiquiatras acostumbrados a dar por válidas algunas ideas clásicas hoy sometidas a revisión y en algunos casos desechadas. Hasta los conocedores de los entresijos de la ciencia, escépticos y racionales, pueden llegar a recurrir a charlatanes y curanderos si las cosas se les ponen muy mal. ¿Por qué ocurre así? ¿Por qué la gente se aferra a ilusiones que para los que no participan de ellas son irreales y a veces absurdas? Esas y otras muchas preguntas son las que nos han animado a escribir este libro, que parte de bastantes lecturas sobre psicología de lo normal y lo patológico, discusiones y seminarios con alumnos y colegas que nos han aportado enriquecedores comentarios, y ejemplos de situaciones clínicas y observaciones de la vida cotidiana. El éxito, escribió Winston Churchill, reside en la capacidad de ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo. Esta aparente heroicidad, como veremos, la realizan de forma sorprendentemente fácil muchas personas normales y sencillas de forma natural, sin habérselo propuesto.

Optimismo inteligente. ¿Es posible esta asociación, o es una ilusión de los autores? A lo largo de este libro iremos ofreciendo datos que indican que no sólo es una asociación posible sino *necesaria* para la vida. Venimos de muy lejos. Millones de años de evolución han ido seleccionando organismos capaces de vencer

dificultades, aptos para enfrentarse a peligros y acometer empresas impensables. El optimismo no es sólo un requisito para la supervivencia, sino además una condición indispensable para una vida plenamente humana: no es nada añadido ni propio de ilusos, sino una de las mejores armas para adaptarnos al medio y transformarlo. Nos merece un enorme respeto este mecanismo que permite que las personas sean capaces de superar el infortunio y construir y soñar el futuro. Por eso le dedicamos un libro.

Queremos dejar muy claro que estas páginas no contienen ninguna propuesta ética ni política, lo que es un tema sin duda importante, pues una buena parte de la pugna histórica entre los ilustrados y sus oponentes se ha centrado en la discusión sobre la existencia del progreso y el valor de la razón (Sabreli, 1992). No pretendemos transmitir el mensaje de que es «mejor» ser optimista que pesimista, ni tratamos de convencer a nadie de que una determinada forma de pensar sea mejor que otra. Éticamente no hay razón alguna para defender una visión alegre de las cosas, pero tampoco creemos que la haya para asegurar que la acertada sea la triste. Si seguimos a uno de los últimos sabios europeos, el filósofo y crítico George Steiner, existen múltiples razones para la tristeza del pensamiento. La infelicidad es inherente a nuestra esencia, ya que depende de unos pensamientos que no podemos controlar y que la dificultan<sup>2</sup>. Pero, por encima de ese mensaje, con algunas dosis de coquetería, si por algo subyugan sus escritos es por el afán incansable y firme de saber, de encontrar la verdad, un impulso sin duda optimista que se puede encontrar en el relato de su propia vida, a la que de manera irónicamente modesta llama *Errata*<sup>3</sup>.

¿Cuál es la fuente de nuestras esperanzas indelebles, de nuestros pensamientos, de nuestros sueños proyectados hacia el futuro y de nuestras utopías públicas y privadas? ¿De dónde surge el radiante escándalo de nuestras inversiones para mañana, para pasado mañana? ¿Cuál es el origen de la «mentira de la vida», la apuesta de improbabilidad que hace a la mayoría de los individuos y de las sociedades, pese a la existencia de recurrentes excepciones, rechazar la lógica de la desesperación y el suicidio? En suma, ¿en qué lugar surge la marea del deseo, de la expectación, de una obsesión por la mera existencia que desafía al dolor, al yugo de la esclavitud y la injusticia, a las matanzas históricas? (*Errata*, p. 112).

A todo eso, sí, vamos a referirnos en las páginas que siguen. Y, por cierto, la respuesta a esas preguntas, para Steiner, viene de una constatación:

Estoy convencido de que esas liberaciones de las limitaciones físicas, de la pared en blanco de nuestra propia muerte y de la aparente eternidad de la desilusión personal y colectiva son, en un sentido crucial, lingüísticas... La evolución del habla humana hacia los subjuntivos, los optativos, los condicionales contrarios a los hechos y los futuros verbales ha definido y salvaguardado a nuestra humanidad... («si me tocara la lotería», «si Schubert hubiese vivido», «si se descubriese una vacuna contra el sida»)... La esperanza es gramática... ¿Hay nominación más concisa de la utopía que la del pluscuamperfecto? (*ibídem*, pp. 112-113).

Sí, el optimismo que desafía toda realidad es intrínseco a la raza humana, constitutivo de nosotros.

No fue sólo el dolor, la culpa, la mortalidad y la condena a ganarse la vida con sudor lo que surgió tras la expul-

sión del Edén. Fue la dinámica central de la esperanza. Junto con la música, el lenguaje, cualquier lenguaje, encierra esos recursos infinitos del Ser. Es el don supremo que el ser humano posee y recibe. Hace posible la construcción de torres que casi alcanzan las estrellas (ibídem, p. 114).

Entre nosotros, un filósofo que también, como Steiner, se pronunció en algún momento defendiendo el valor del pesimismo escribió sobre la importancia y el sentido de la educación:

Quien sienta repugnancia ante el optimismo, que deje la enseñanza y no *pretenda* pensar en qué consiste la educación. Porque educar es creer en la perfectibilidad humana, en la capacidad innata de aprender y en el deseo de saber qué la anima, en que hay cosas... que pueden ser sabidas y merecen serlo, en que los hombres podemos mejorarnos unos a otros por medio del conocimiento (F. Savater, *El valor de educar*, p. 18).

El optimista tiene un ideal, un «norte» o guía que le permite emprender el viaje, sabiendo bien que es el viaje lo que interesa, no la llegada. Recordando a Robert L. Stevenson, es mejor viajar lleno de esperanzas que llegar; la felicidad está en la salida y no en la meta. El que afirma, sin más, que la ley de lo peor siempre se va a cumplir también puede equivocarse. Muchas veces la perseverancia es la clave del éxito y quizás, en cierto sentido, esa tenacidad es en sí misma el éxito. Para nosotros, uno de los mayores motivos de fascinación es observar las sorpresas, no sólo trágicas, sino a veces también positivas, que nos da la vida. Pero no somos los únicos. Hace veinticinco años, un pesi-



mista confeso, Eduardo Haro Tecglen, se asombraba de estar viendo lo que nunca hubiera esperado:

Vi hundirse el nuevo orden, y a los niños palestinos tirar más piedras contra el Goliat... vi deshacerse en lágrimas la monarquía británica por cuestiones de amor y burguesía... vi a Fraga abrazado a Castro y pidiendo autonomías... me vi a mí mismo en la pantalla... tratando de enterarme de las noticias mal contadas... de llegar a reírme con los humoristas, de saber...<sup>4</sup>.

¿Qué hubiera pensado hoy de ver la llama imparable de jóvenes sin trabajo que reclaman sus derechos en tantos países árabes? ¿No sigue siendo una sorpresa que los deportistas españoles estén hoy entre los mejores del mundo?

El tipo de incongruencia que nos brindan algunos «pesimistas» ejemplares es, en parte, precisamente una de las razones que nos anima, nos intriga y nos interesa. ¿Qué tipo de fuerza, en algunos casos paradójica, nos mueve a actuar? ¿Cómo pueden tantas personas que en la prensa y en la calle nos pintan un panorama muy sombrío de la realidad disfrutar tanto de la vida? ¿Por qué hacen tantos planes y viven como si todo ese caos no les afectara? ¿Cómo consiguen hacer tantas cosas si no merecen la pena? ¿Cómo conseguimos los demás hacer lo que hacemos? ¿Cómo podríamos soportar la existencia si de veras creyéramos que es una vana ilusión?

En el fondo, lo que proponemos en este libro es una consideración de la motivación humana. ¿Hay que aceptar la dicotomía que formuló Gramsci del pesimismo de la inteligencia frente al optimismo de la voluntad? ¿Es imposible, entonces, ser optimista inte-

ligente? Son preguntas que nos hemos formulado y nos han hecho reflexionar. El proceso mismo de indagar todo esto nos ha resultado estimulante. Nos quedaríamos satisfechos si diera pie a reflexiones de otros, que a su vez permitieran saber algo más de la naturaleza humana.

## Prefacio a la edición corregida

Se cumplen ahora veinte años de la primera edición de nuestro *Optimismo inteligente*. Desde entonces, se han realizado varias reimpresiones con una aceptación continuada por parte de los lectores incluyendo, cosa poco habitual en el mundo académico, la de queridos colegas. Aunque no parece darse ningún desinterés por lo que entonces escribimos, el tiempo transcurrido nos ha hecho pensar que llegaba la hora de actualizarlo. Y al ponernos a ello, lo que ha resultado más urgente reformar no ha sido el contenido, sino las abundantes referencias a la actualidad que contenía. Muchos de aquellos ejemplos resultan hoy lejanos (la resistencia física que tuvo Induráin, la mala estrella de lady Di, los avatares de Johann Cruyff como entrenador del Barcelona...): las anécdotas y las personas han resultado más efímeras que las ideas. La primera edición coincidió con el principio de un auge económico febril en el que los valores inmobiliarios y en bolsa se multiplicaban de día en día, un período de expansión económica alimentado por las expectativas de fabulosas ganancias que se indujeron en los ciudadanos de nuestro país, como en muchos otros de nuestro entorno. Aquella burbuja, perversamente alimentada desde los poderes públicos y finan-

cieros, finalmente explotó. El optimismo no fue nada ajeno a aquello y ponía de manifiesto, entre otras cosas, que se vivía en una época marcada por una «exuberancia irracional»<sup>1</sup>, una suerte de optimismo nada inteligente que azuzó, con la ayuda inestimable de banqueros y políticos, pequeñas hogueras de vanidad y codicia. Se hace probablemente más necesario que nunca un discurso que promueva motivaciones y objetivos vitales que, fundados en un optimismo esta vez inteligente y con sentido, nos conduzcan a economías reales y a vidas más auténticas. Una felicidad auténtica, empleando las palabras de una conocida iniciativa de Martin Seligman.

Desde entonces, abundantes noticias nacionales e internacionales han ido apareciendo cada día poniendo de manifiesto algunos de los procesos que señalábamos en el libro, desde admirables ejemplos de *resiliencia* y capacidad de enfrentarse con éxito a la adversidad y la desgracia (recordemos la fortaleza de la población el 11 de marzo de 2004 y los días sucesivos) hasta el impacto motivador de ciertos mensajes y características personales en la vida política (*Yes, we can*), sin olvidar el optimismo tan comentado (y denostado por muchos) del presidente Rodríguez Zapatero. Poco o casi nada de lo que escribimos entonces ha sido refutado por la abundante y creciente investigación posterior. Existen, en cambio, más datos que lo refuerzan y precisan, y algunas líneas de investigación nuevas, que consideramos hoy primordiales y entonces sólo estaban esbozadas. En algunas, pocas, áreas se han matizado aquellas propuestas; en conjunto, lo que decíamos se sigue manteniendo, si cabe, con más entusiasmo y convicción.

A pesar del creciente interés que suscita este énfasis renovado en el optimismo y en las fortalezas humanas, sigue siendo pertinente recordar a profesionales y legos que los aspectos más admirables de los humanos merecen al menos tanto reconocimiento e investigación como los errores, debilidades, sufrimientos y bajezas de que también hacemos gala. Hoy, como ayer, la proporción de tiempo y recursos que se dedican a lo mejor de los humanos frente a la que se concede a las desgracias y traumas sigue siendo enormemente desigual, y eso, que ocurre especialmente en los medios de comunicación, siempre ávidos de noticias, se constata también en el arte, la literatura, la educación, las ciencias y la experiencia personal. Estamos aún más convencidos que entonces de que con esfuerzos e intervenciones sencillas y poco costosas se pueden producir cambios sustanciales en nuestra forma de percibir y afrontar la realidad que nos resulten más placenteros y significativos y que generen más bienestar a nuestro alrededor.

Desde entonces hasta ahora, las corrientes que han reclamado atención hacia los mecanismos y procesos humanos que de modo genérico hemos englobado bajo el término de «optimismo» se han abierto paso con energía y han producido en pocos años resultados empíricos que han permitido la aparición de nuevas intervenciones en áreas y poblaciones muy variadas, que en ámbitos populares y profesionales se han recibido cada vez con más sensibilidad.

Un hito que despertó bastante revuelo mediático, con las ventajas e inconvenientes que ello supone, fue la aparición de la llamada «Psicología Positiva» por su fundador, Martin Seligman, a raíz de su ya fa-