

# PSICOLOGÍA POSITIVA VS PENSAMIENTO MÁGICO

## Mirada desde Ecología Emocional

M. Mercè Conangla

### ¿Qué propone la Psicología Positiva?

Creado por Seligman en 1998, la Psicología positiva se centraba inicialmente en la búsqueda de la felicidad individual a partir de estimular las emociones positivas y gratas y en medir los niveles de satisfacción vital de los individuos. Más de diez años después, el mismo autor en otro libro, *La vida que florece*, afirma que este planteamiento inicial era demasiado restrictivo. En estos momentos la psicología positiva apoya algo que trabajamos en Fundació ECOLOGIA EMOCIONAL: La felicidad del individuo tiene mucho que ver con *su sentido de vida y crecimiento personal y bienestar emocional*.

### ¿Qué importancia tiene el Crecimiento Personal para conseguir la felicidad?

Lo cierto es que sabemos que una vida con sentido, trabajando para llevar a término una misión o propósito vital, es la mejor elección para conseguir la plenitud vital. Y estos niveles de bienestar pueden darse incluso estando tristes, enfermos, o en una etapa final de nuestra vida, porque nos hemos convertido en personas resilientes, conectadas a nosotros mismos y a los demás, aceptando todos nuestros paisajes emocionales, sean o no agradables de vivir.

Esta es una tarea que dura toda una vida. Por este motivo en Fundació ECOLOGÍA EMOCIONAL proponemos una gimnasia emocional quincenal trabajando en grupos de Crecimiento Personal. Como dijo Gandhi: Si cada día nos arreglamos el cabello, por qué no hacemos lo mismo con el corazón?

### ¿Cómo se ha distorsionado o desvirtuado esta visión en la práctica?

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 con cierta ingenuidad creyendo que el mero hecho de hacer "afirmaciones positivas" sobre uno mismo, sobre los demás o el mundo, puede acabar provocando lo afirmado.

Así hay quienes se miran al espejo varias veces al día y dicen en voz alta: "Soy capaz, soy bueno, soy atractivo, soy inteligente...yo PUEDO!" O quien llena toda la casa de post-it donde ha escrito deseos o sueños creyendo ingenuamente que el "Universo va a conspirar para hacerlos realidad", convirtiendo a éste en una especie de Papa Noel que escucha a quien más insiste.

Como dice Jaume Soler, imaginad 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 quien va a hacer caso?

La credulidad, la ingenuidad y el desconocimiento no debería ser ya patrimonio de la nueva humanidad que deseamos construir. No es para nada lo mismo un "pensamiento positivo" que un "pensamiento mágico". Hay mucho más que aprender y mucho trabajo que realizar para convertir nuestros sueños en realidades. El Cardenal Suennens decía: "Bienaventurados los que sueñan sueños y están dispuestos a pagar el precio de convertirlos en realidad"



En Ecología Emocional trabajamos con la metáfora del **eje pensamiento-emoción-acción**. Visualizar lo mejor, conectarnos a energías emocionales limpias, renovables y ecológicas (ilusión, alegría, gratitud, amor..) y haciendo sinergia entre ambos pasar a la acción coherente. 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 hecho de "visualizarlo" es un error táctico que sólo nos llevará al territorio del "Si hubiese..."

*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.*

### ¿Qué diferencia hay entre visión positiva, optimismo y pesimismo?

*"Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad."  
Churchill, Winston Leonard Spencer*

El **pesimista** funciona con filtros mentales que buscan confirmar lo peor de cada persona y situación y sus deducciones tienden extraer la peor de las posibilidades posibles. El **optimista** se centra, en cambio, en las expectativas de que, lo mejor se va a producir. Desde la perspectiva de la Ecología Emocional, la **visión positiva**, sería un realismo adaptativo enfocado a la gestión de la oportunidad y se situaría en el camino del centro del equilibrio. Una persona con visión positiva, se sitúa en la realidad y, dentro de ella, activa su "cerebro ejecutivo" creador para hacer posible la mejor opción. Diríamos que se conecta a energías emocionales ecológicas y que por lo tanto sus creaciones también lo serán.

### Veamos un cuento:

*Una empresa de zapatos envió un viajante al África para que abriese mercado. Después de un mes el viajante volvió a la empresa con un informe totalmente negativo diciendo que allí no había ninguna posibilidad:*

*- En África casi todos van descalzos. Por lo tanto no vamos a vender nada.*

*La empresa, no obstante, decidió enviar allí a un segundo viajante. Después de un mes elaboró un informe totalmente positivo:*

*- ¡Estamos de enhorabuena, señores! En aquel país nadie tiene zapatos. ¡Tenemos todo un mercado para abrir! (Aplicate el cuento. Soler&Conangla.Booket)*

Ambos viajeros captan el mismo fragmento de realidad: "Todos van descalzos". ¿Qué cambia pues? El estilo de procesamiento de la situación, las deducciones que hacen, la capacidad de entrever oportunidades o no.



## ¿Qué impacto puede tener en algunas personas el pensamiento mágico de pensar que todo depende de nuestra visión interior?

Sentimiento de culpa. Si algo negativo o malo ocurre en mi vida... entonces es que yo lo he provocado – puede decirse alguien. Porque le han dicho que lo que creemos es lo que creamos y ni se lo han explicado bien, ni lo ha integrado bien.

Lo cierto es que ni somos todopoderosos ni tampoco impotentes. Cada situación tiene una parte que dependen 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. Así se libera energía útil para dedicarla a mejorar y crecer como personas.

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 frustran al ver que ésta no cura a pesar de las continuas afirmaciones y trabajo mental que realizan.

Si bien sabemos que la actitud positiva ante la vida reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y el nivel de estrés, no se puede extrapolar estos estudios a cualquier enfermedad, por ejemplo, el cáncer. Cargar a estos enfermos con la posibilidad de habérselo autoprovocado debido a su estilo de pensamiento y negatividad es algo muy grave. Es preciso ser prudentes y no hacer afirmaciones sin base que pueden incrementar el sufrimiento de las personas.

Aclarado lo anterior lo que si sabemos es que una persona que aprende a valorar y agradecer lo que de valor hay en su vida, busca lo mejor de los demás, aprende a gestionar sus emociones caóticas y tiene una vida con sentido es capaz de vivir con mayor calidad de vida incluso en momentos de enfermedad o de final de vida.

## ¿Cómo podemos generar pues un mayor bienestar y calidad emocional en nuestra vida?

Trabajemos según la propuesta de la Ecología Emocional en el eje pensamiento-emoción-acción.

- Apliquemos la psicología positiva siendo capaces de “darnos cuenta” de todo lo positivo que hay en nuestra vida y fomentándolo.
- Conectémonos a fuentes de energía emocional ecológica: La gratitud es una energía muy poderosa. Iniciemos cada día buscando por lo menos diez motivos por los que podamos dar gracias a la vida.
- Trabajemos con nuestros “puntos fuertes” para mejorar los aspectos de nuestra persona que requieran cambios.
- Apliquemos las 4 R’s de la ecología emocional: Reducir la toxicidad emocional en nuestra vida. Reutilizar las cualidades y potencialidades dormidas. Reciclar las emociones desagradables convirtiéndolas en oportunidades de crecimiento personal. Reparar las heridas emocionales causadas por la violencia, el abandono o la ofensa.
- Y sobre todo entendamos que la VIDA es acción y es ésta la que nos define. 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 hacerlos posible.

