

REVISION DE LIBROS

Sobre la vida feliz

Alfredo Fierro

Ediciones Aljibe, Colección Arauca: Temas del Nuevo Siglo
Málaga 2000

Conviene empezar por informar a los posibles lectores de que este libro *Sobre la vida feliz* no es un libro de auto-ayuda, sino un ensayo psicológico. Esta advertencia quizás se a innecesaria, dado que el autor no necesita presentación en el ámbito de la psicología académica. Sin embargo viene al caso por dos razones. La primera es de carácter tópico. El título, leído distraídamente, podría llamarnos a engaño. La segunda es de mucho más calado, porque se refiere a la «ideología» que articula todo el trabajo. En efecto, en los libros de auto-ayuda se suele asumir el concepto de «felicidad» que nos propone el capitalismo liberal posmoderno. Pues bien, en esta obra el autor no sólo no asume esos presupuestos, sino que activamente milita frente a ellos. Y lo hace casi punto por punto. Si el pensamiento único postula un cierto fatalismo intelectual, el autor comienza por declararse «*si no en contra, (...) si frente a quienes, desde un sentimiento, ya trágico, ya plañidero, de la vida, creen que vivimos en un mundo donde la dicha es imposible de todo punto*»(p.15). Si el capitalismo identifica la felicidad con el éxito social, el autor concluye reivindicando la madurez como criterio de felicidad, hasta el punto de afirmar que «*hay perdedores maduros y también felices, porque son capaces de encajar la desilusión, el desencanto y el fracaso; hay gentes socialmente derrotadas, pero a quienes la adversidad no ha conseguido derrotar* (psicológicamente). *Madurez y felicidad son perfectamente compatibles con no llegar a esa clase de éxito.*» (p.180). Si el liberalismo considera a la felicidad como un derecho del consumidor, o como un valor individualista, el autor reivindica la felicidad como una responsabilidad moral de todo ser humano. Tenemos la obligación moral de ser felices o, al menos, de comportarnos de manera que si no lo somos, eso sea una injusticia. Y esto, al fin, se completa con una huida de los «recetarios», típicos de los libros de auto-ayuda. Para el autor, el tema de la felicidad «*en consonancia con la configuración moderna de los saberes (...) debería ser objeto de investigación positiva*» (p.181). Entendiendo por investigación positiva, una versión no fundamentalista de la Psicología Científica. En definitiva, la obra se plantea desde una axiología que podemos calificar claramente como moderna o, incluso, pre-posmoderna si se nos permite el anacronismo.

Desde este marco de referencia, la obra se plantea un reto realmente original. En concreto, el de revisar todos los contenidos nucleares de la Psicología Científica, pero vistos desde la perspectiva de su posible contribución al desarrollo de la «felicidad», entendida ésta como madurez psicológica. Es decir, se nos propone algo así como una meta-lectura de los capítulos de un típico ma-

nual de Introducción a la Psicología: fundamentos biológicos, sensación, emoción, motivación, desarrollo evolutivo, aprendizaje, cognición, personalidad ...etc. para extraer de ellos los elementos con los que construir y justificar una visión de sujeto humano maduro. La idea es realmente original, ambiciosa, estimulante y, lógicamente, no exenta de dificultades. Una de ellas proviene del hecho de que cualquier manual de Introducción a la Psicología, al igual que la propia Psicología Científica, no contiene una visión consistente del sujeto humano. En su lugar nos encontramos con la mera yuxtaposición de áreas de investigación. Por tanto, al realizar una meta-lectura de ese conglomerado, no resulta fácil extraer un significado unitario. Este problema se agrava aún más debido al hecho, totalmente previsible y comprensible, de que el autor no ha tenido tiempo de reflexionar con la misma profundidad sobre todos los tópicos que constituyen la Psicología Científica. Tarea esta no solo imposible sino aún impensable, dada la extensión cuantitativa que ha alcanzado la Psicología en la segunda mitad del Siglo XX. De manera que nos encontramos con un resultado irregular. Mientras que ciertas áreas, de las que luego hablaremos, reciben un tratamiento verdaderamente magistral, otras no tanto. Por ejemplo, se produce una cierta confusión entre sensación, percepción y fenomenología, que deja casi inédito un aspecto tan relevante al caso como lo es el hecho de que todo conocimiento humano se apoya en la percepción que, a su vez, es una construcción psicológica. Y lo mismo se puede decir de los tópicos de la «Psicología Social» que quedan implícitos, si no eludidos, en el recorrido que se nos propone. Siendo, como son, los que vehiculizan psicológicamente los contenidos culturales que constituyen a la persona como tal. En definitiva, que si el objetivo de la obra es presentar una visión del sujeto humano maduro, cabe pensar que los mecanismos cognitivos y culturales con los que se construye la «concepción del mundo» de las personas debería tener un tratamiento más explícito. Todo esto, junto con un estilo literario sofisticado, y la inclusión en el texto de esos recuadros en los que se interpolan digresiones, hacen que la lectura de esta obra no sea fácil. Se exige al lector un buen nivel psicológico previo y un trabajo relativamente arduo de reflexión y elaboración propia, si es que se quiere llegar a asimilar las propuestas del autor en todo su calado. De nuevo cabe decir que, por lo que respecta al estilo literario, esta obra tampoco se asemeja a los libros de auto-ayuda. Tal como comentó una perspicaz lectora de la obra, no es un libro para todos los públicos.

Profundizando un poco más en el análisis, habrá que hacer una mención especial a la parte final dedicada específicamente a la «madurez psicológica». Indudablemente estos últimos capítulos son lo mejor del libro, y donde el autor se encuentra en su terreno. Prueba de ello es la difícil facilidad con que nos orienta hacia lo esencial del problema. Tras una afirmación tan aparentemente obvia como que «*no es de sospechar trastorno psicológico en toda suerte de infelicidad*» nos llama la atención hacia una evidencia que no siempre tenemos en cuenta, a saber que «*fuera de circuns* -

tancias en extremo adversas, resulta difícil considerar psicológicamente sana y equilibrada a una persona crónicamente desdichada» (p.151). Y esto tiene mas trascendencia de lo que parece. En efecto, cualquier psicólogo clínico sabe por experiencia que es el propio paciente el que tiene que tomar la iniciativa que le llevará a cambiar lo que está mal en su vida. Pero, si no he comprendido mal, el autor de este ensayo va mas allá, y postula que esa iniciativa la tenemos que tomar todos, no solo para cambiar lo que está mal en nuestras vidas cuando tenemos un problema, sino para orientar positivamente nuestras vidas hacia la madurez personal. Psicológicamente hablando no se debe asumir que la felicidad es un derecho automático para los que no sufren una patología. Porque la felicidad no es algo que nos ocurre porque tenemos suerte o porque nos lo merecemos por ser como somos. La felicidad es algo así como un proyecto de vida, que debemos construir activamente mediante un plan de organización de nuestro comportamiento. Y, en este contexto, la madurez es precisamente la capacidad de diseñar ese proyecto de forma deliberada y responsable. Y esto último, resulta ser una exigencia tanto psicológica como, incluso, moral. Porque, tal como ya he señalado, el autor afirma que tenemos la obligación moral de ser felices, en el sentido indicado, de manera que si no lo somos, eso sea una injusticia. Idea esta que, a mi entender, es una de las aportaciones más trascendentes del libro, que deja al lector sumido en una reflexión personal de gran originalidad.

Finalmente, para concluir quizás convenga hacer algunas matizaciones al concepto de «madurez» que vertebra toda la argumentación a lo largo de esta obra. En una primera impresión, puede parecer que lo que se va a proponer es algo así como esa mezcla de sabiduría y estoicismo que, con suerte, se alcanzaría hacia el final de la vida. Evidentemente así entendida la madurez, y la felicidad a la que daría lugar, resultan bastante lejanas, si no ajenas, para una mayoría de personas. Pero esta interpretación sería un sesgo basado en la acepción de madurez que manejamos en la vida cotidiana. Frente a ella el autor nos propone en primer lugar una noción relativamente elusiva en la que el concepto se asimila a algo así como falta de proto-patología en el comportamiento cotidiano. Es decir, el comportamiento maduro es un comportamiento que,

no solo no contiene elementos psicológicamente desestabilizadores, sino que está organizado de manera que promociona la salud mental. Esta noción, que en nuestra opinión no queda bien definida del todo, a su vez se relaciona con otra, también postulada en el texto, y que identifica madurez con autonomía personal. De hecho cuando al final de la obra se nos ofrece un listado con el repertorio de propuestas que acotan el comportamiento maduro, se culmina definiendo a la persona madura como alguien «*capaz de gestionar su propia experiencia de la vida en orden a hacerla satisfactoria al máximo*» (p.180). Y es aquí donde, si se me permite la inconsistencia, por primera vez se puede lamentar que no estemos ante un libro de auto-ayuda. Porque, indudablemente, nos gustaría saber más acerca de las claves psicológicas que permiten *gestionar* el desarrollo de ese tipo de autonomía personal que subyace a la felicidad. Aunque en este sentido el autor, al menos, nos ofrece una pista. A saber que debemos «cuidar» de nuestra felicidad mediante una adecuada selección de lo que leemos. Y para ello se añade al final de la obra una guía de lecturas que, así entendidas, resultan a modo de una curiosa prescripción facultativa lecto-farmacológica.

En definitiva *Sobre la vida feliz* es una obra densa y original, que nos anima a hacer una reflexión global acerca del marco de la Psicología Científica, desde la perspectiva de la felicidad entendida esta como ejercicio de la madurez personal. Invitación a la reflexión que cada vez resulta más necesaria en el actual panorama de las publicaciones científicas en Psicología, que parece presidido por la posmoderna urgencia de publicar. Circunstancia esta que está minimizando la reflexión de fondo, ya que nos están obligando a confundir producción científica con acumulación de artículos formalmente aceptables en las revistas científicas al uso. Por eso para terminar solo me queda felicitar al autor por tener la feliz idea de ofrecernos sus maduras reflexiones que, en cuanto tales, resultan totalmente relevantes en el actual momento de la Psicología Académica

Revisado por:
J.L. Zaccagnini
 Universidad de Málaga