Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

La trampa del pensamiento positivo

López Figueroa, Mauricio

2016-04

http://hdl.handle.net/20.500.11777/2425

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

LA TRAMPA DEL PENSAMIENTO POSITIVO

**Por: Dr. Mauricio López Figueroa*

Recientemente participé como evaluador de anteproyectos de investigación para estudiantes de posgrado en temas de educación. Al ser anteproyectos había muchas inconsistencias teóricas y metodológicas, así como falta de claridad y estructura, lo cual es normal cuando los alumnos de posgrado presentan sus primeras formulaciones del que será su proyecto de investigación y de titulación. Los evaluadores nos esforzamos en todo caso de retroalimentarlos y ofrecerles orientaciones para afinar y mejorar sus propuestas.

Uno de los proyectos planteaba una idea interesante: la relación entre el buen sentido del humor del profesor y la evaluación, por parte de los alumnos, de su docencia. Digo que la idea es interesante porque el profesor que expuso este anteproyecto mostraba un auténtico interés sobre un tema que le es relevante, significativo y vital (ha descubierto que su sentido del humor tiene un efecto en sus alumnos). En su argumentación señalaba, entre otras cosas, que el sentido del humor en la docencia es importante porque promueve “sentimientos positivos” en los estudiantes y puede ayudarles a evitar “los negativos”, lo cual puede ayudar al aprovechamiento en el aprendizaje. De todo esto, señalaba, hay una “amplia base teórica de la psicología positiva”.

En la retroalimentación surgió una interesante discusión sobre esta perspectiva que promueve un irreductible optimismo sobre lo que sucede y pueda suceder, optimismo orientado a sortear especialmente las emociones difíciles o “negativas”. ¿Deben los profesores y la educación en general favorecer esa actitud? O como menciona Oliver Burkeman –un columnista de The Guardian sobre temas de psicología social, la cultura de la autoayuda y productividad-, es vital explorar los recovecos de lo negativo, de la incertidumbre, el fracaso y la imperfección en la experiencia, después de todo, mantener ese optimismo ingenuo solo genera un mayor shock cuando las cosas salen mal e incapacita a las personas a enfrentarse eficazmente y con madurez a las vicisitudes inevitables de la vida, las cuales por cierto, encierran frecuentemente aspectos positivos y fundamentales en el crecimiento y evolución personal.

Esforzarse continuamente por huir o eliminar los sentimientos negativos a través de pensamientos positivos no hace más que desconectarnos de nosotros mismo, de nuestra singularidad, lo que sin duda castra nuestra potencialidad y la riqueza de nuestra experiencia y

su sentido. Es hacer la guerra con aspectos nuestros no observados, reconocidos y abrazados; guerra que termina por fragmentarnos, friccionarnos y colapsarnos, y al no enfrentarla sanamente termina trasladándose al campo social y de las relaciones humanas por medio de la proyección.

Pero, ¿de dónde vino esa idea de que existen “sentimientos negativos” que deben ser evitados? ¿Por qué se introyectó en la cultura nuestra? ¿Quién fue el inceptor? Hay explicaciones filosóficas, religiosas y psicológicas al respecto, no obstante una cosa es seguro: hay una idea primordial en nuestra mente que se refleja en nuestro lenguaje, y tiene que ver con esa perspectiva dual de la realidad. Un pensamiento que divide y contrapone: luz/oscuridad, vida/muerte, bien/mal, santo/profano, etc.; personalidades divididas, neuróticas y esquizoides distanciadas por el miedo, por las verdades impuestas y por las certezas.

Burkeman escribió un libro titulado “El Antidoto: Felicidad Para Gente Que No Soporta el Pensamiento Positivo” (Editorial Indicios) en el que señala entre otras cosas que el error fundamental está en la idea muy arraigada en la cultura occidental sobre la felicidad, la cual puede tener significados distintos para cada persona, no obstante todas comparten la idea de ausencia del dolor, sufrimiento o de lo incómodo. Burkeman propone que lleguemos a una definición distinta que incluya lo difícil y lo incierto, “una felicidad digna de ese nombre debe incluir una combinación de lo rugoso y lo liso, de los dolores y las molestias, así como de las alegrías de la vida”. El pensamiento positivo no sana realmente en el sentido más profundo, de hecho es el pensamiento positivo el que crea y refuerza lo “negativo” como experiencia para después oponerse a él…

El humor es un arma extraordinaria para construir una vida con sentido y digna de ser vivida. Creo que es bueno promoverlo en nuestras actividades educativas, como docentes y como padres, justamente porque promueve no solo una experiencia más rica, sino también porque nos ayuda a construir una perspectiva de la realidad abierta, esperanzada, audaz y solidaria. Pero el sentido del humor no deberá orientarse a negar lo que nos duele, lo que nos aqueja, lo que nos asusta, antes bien deberá ayudarnos a reconocer, abrazar, sanar y amar todo eso en nuestra experiencia. Posiblemente esto implique renunciar a nuestras ideas fundamentales sobre lo que es la felicidad para cada uno de nosotros, pero tal vez eso sea justamente el mejor regalo de esta vida extraña y fascinante: que la vida es ahora y no se sujeta a guiones previos y expectativas miedosas.

El autor es profesor de la **Universidad Iberoamericana Puebla**.

Este texto se encuentra en: http://circulodeescritores.blogspot.com

Sus comentarios son bienvenidos