

## LOS ORÍGENES DE LA TRADICIÓN DEL PENSAMIENTO POSITIVO

## THE ORIGINS OF THE TRADITION OF POSITIVE THINKING

Helena Béjar

Universidad Complutense de Madrid; [helena.bejar@gmail.com](mailto:helena.bejar@gmail.com)

## Historia editorial

Recibido: 14-02-2014  
 Aceptado: 12-05-2014

## Palabras clave

Cultura psicoterapéutica  
 Psicología positiva  
 Felicidad  
 Éxito

## Resumen

Las páginas siguientes constituyen un trabajo de sociología de la cultura. En ellas se analiza críticamente la primera etapa de la tradición del pensamiento positivo que se desarrolla desde finales del siglo XIX a la actual psicología positiva. El artículo se enmarca dentro de una crítica cultural (en la línea de Norbert Elias) al llamado “evangelio psicoterapéutico”, que gira en torno a un ideal de felicidad puramente psicológico y culturalmente obligatorio. Para este trabajo el género de autoayuda es crucial como medio de difusión de pautas y modelos culturales.

## Abstract

The following pages are a work in the sociology of culture. I analyze critically the first period of the so-called tradition of positive thinking, which goes from the end of the 19th century to the present positive psychology. This article follows the cultural critique (following Elias’s work) of the so-called “therapeutic gospel”, and its ideal of happiness as something purely psychological and cultural mandatory. The article is centered upon the first self-help books, as key to the diffusion of cultural patterns.

## Keywords

Therapy Culture  
 Positive Psychology  
 Happiness  
 Success

Béjar, Helena (2014). Los orígenes de la tradición del pensamiento positivo. *Athenea Digital*, 14(2), 227-253.  
<http://dx.doi.org/10.5565/rev/athenea.1321>

## 1

El presente artículo se enmarca dentro de la sociología de la cultura. Más concretamente del análisis de la cultura emocional o *emotionology* (Stearns, 1994) que analiza las creencias y las normas alrededor de las emociones. La cultura emocional incluye las “reglas del sentimiento” (Hochschild, 1983), que son las normas por las que la gente conforma sus expresiones emocionales y reacciona a las presiones de los otros. Las reglas del sentimiento incluyen una consideración prescriptiva del yo y de las relaciones con los demás. El objeto de este trabajo es el ideal cultural de la felicidad, dentro de lo que he llamado tradición del pensamiento positivo. En las páginas que siguen el término de felicidad es generalmente sustituido por estados emocionales tales como la alegría (*cheerfulness*) y la satisfacción (*contentment*). De raigambre y desarrollo estadounidenses, la tradición del pensamiento positivo se remonta, al menos, al *New Thought* de finales del siglo XIX, atraviesa la psicología popular del siglo XX y retorna con nuevos bríos en la reciente psicología positiva. Dentro de esta tradición voy a analizar críticamente los textos más importantes de la primera fase del pensamiento positivo en Estados Unidos, en la vuelta del siglo XIX al XX.

La tradición del pensamiento positivo entronca con el “evangelio psicoterapéutico” (Moskowitz, 2001) y el género de la autoayuda, claves en el imaginario social contemporáneo sobre el yo y las relaciones personales, el primero, y elemento importante de la cultura contemporánea, el segundo. El evangelio psicoterapéutico gira alrededor de la felicidad concebida como una noción puramente psicológica, y constituye todo un programa sostenido por tres principios fundamentales. Primero, mantiene que la felicidad es un don supremo. Segundo, defiende que nuestros problemas tienen causas psicológicas desatendiendo toda explicación social, cultural, política o económica de la desdicha. Tercero, sostiene que tales problemas son tratables y que se pueden curar a través del pensamiento positivo.

Los pilares del evangelio psicológico, esto es, la felicidad como objetivo central de la vida, la naturaleza psicológica de los avatares del yo y la creencia de que todo tiene solución a través de un pensamiento adecuado tienen como corolario la convicción de que los estados de ánimo, al ser susceptibles de alterarse principalmente a través de la voluntad, son responsabilidad de cada cual. Para alcanzar la felicidad es preciso seguir un conjunto de técnicas. *Quien no alcance la felicidad es responsable por no haber sabido aprender los caminos prácticos que a ella llevan. Ello conduce al imperativo cultural de ser feliz y a la condena de la infelicidad, redefinida como pensamiento negativo. Esa es mi primera hipótesis.*

Dicho imperativo va gestando un progresivo control tanto de la intensidad emocional como de las llamadas emociones negativas, entre ellas la preocupación, la duda y la tristeza. Así, se van construyendo unos modelos culturales alrededor de la gestión de las emociones que marca la dirección hacia una intolerancia social con quienes no son felices. *Esa es mi segunda hipótesis.* En esta dirección de la condena cultural de las emociones fuertes sigo a Peter Stearns. Frente a Norbert Elias (1977/1979), Stearns arguye que la clave del proceso no es la represión de los sentimientos sino su gestión. Pero en mi opinión ambos autores son complementarios: Elias en su teoría de largo alcance de la civilización como progreso del autocontrol y Stearns en su afirmación del control de la intensidad. También concuerdo con Stearns (2012) en la conexión que hace entre el avance de la ideología de la felicidad y la del éxito, dentro de la cultura de los Estados Unidos. Bienestar psíquico y bienestar moral confluyen en un buen carácter, cuyos rasgos fundamentales son expuestos por la tradición del pensamiento positivo.

En la difusión de un ideal popular de la felicidad tienen un papel clave los manuales de autoayuda. En este trabajo voy a analizar pormenorizadamente los primeros libros de este género, que considero el equivalente funcional de los manuales de conducta que Elias estudió (Béjar 2011a; 2011b; Hochschild, 2003/2008; McGee, 2006). Para dar cuenta de los elementos principales de la tradición del pensamiento positivo sigo

los más importantes manuales del género del *self-help*. La elección de los autores elegidos obedece más que a su peso en la historia intelectual a su importancia en la tradición estudiada aquí. Todos ellos son autores de *best-sellers* y expresan los valores y las recomendaciones del código de conducta positivo de manera explícita, lo que hace posible el análisis crítico de sus obras.

En primer lugar me acercaré al marco cultural en el que surge el Nuevo Pensamiento en Estados Unidos y a sus rasgos generales, como la positivación del interior humano, así como el poder de la mente y de la voluntad. En segundo lugar me aproximaré a William James (1897; 1949, pp. 239-259; 1983; 1902/1986) para señalar la influencia que tendrá sobre el Nuevo Pensamiento, así como a su análisis de lo que llama la religión de la mentalidad sana. En tercer lugar analizaré a Samuel Smiles (1871/1877; 1859/2013), cuya obra expresa los valores victorianos, y que se centra en el concepto de carácter. En sus libros, de fuerte contenido moral, hay alusiones tangenciales a la felicidad. En cuarto lugar a Ralph Waldo Trine (1900; 1897/1995) como principal representante del *New Thought*, que constituye el origen de la tradición del pensamiento positivo. Su obra, así como la de otros autores que formaron parte del Nuevo Pensamiento, expresa el ocaso del ideal de carácter. Trine se perfila la conminación a pensar de manera positiva, y por ello a construir un nuevo yo a través de hábitos y pautas de pensamiento y acción. El ideal de felicidad y la conminación a estar alegres y satisfechos empieza a asociarse con el éxito, pero lo crucial de Trine lo constituye el inventario de normas para el pensamiento correcto. En cuarto lugar a otros autores menores, como Horatio Dresser (1917) y Henry Wood (1903), que contribuyen a popularizar la primera versión del pensamiento positivo.

No voy a analizar aquí el concepto de felicidad. Sólo apuntaré a que la modernidad construye desde la Ilustración una noción de felicidad prioritaria y progresivamente psicológica, opuesta a la concepción fundamentalmente moral de la tradición de la *eudaimonia* y que va desde la Grecia clásica hasta Locke (Hudson, 1995). Tampoco voy a profundizar en las causas del origen y desarrollo de la tradición del pensamiento positivo, más allá de esbozar el contexto cultural de su surgimiento. Dicha tradición forma parte de los marcos culturales de nuestra modernidad tardía y ha desarrollado un relato que da cuenta de un ideal del yo, de las reglas del sentimiento y de las relaciones con los otros. El género de la autoayuda es fuertemente prescriptivo y forma parte del material cultural que tiene un fuerte impacto sobre la vida cotidiana.

\* \* \*

## 2

---

En 1881 George M. Beard publica *American nervousness* (1881/1972). En este voluminoso tratado de medicina se da cuenta de un nuevo concepto psiquiátrico, la neurastenia, a través de explicaciones que incluyen los factores sociales. La *nervous exhaustion* americana es una enfermedad física, no mental, subraya el autor. La neurastenia es consecuencia tanto de los nuevos inventos que contribuyen a la aceleración de la vida cotidiana, como el tren y el teléfono, como de una organización social específica, y expresa un agotamiento mental y físico consecuencia de la civilización moderna. La nerviosidad americana se ceba en ciertas capas de la población: en las mujeres, en las gentes refinadas y, más en general, en las nuevas clases medias urbanas. Entre las múltiples causas que Beard atribuye a la neurastenia destacan las tendencias culturales —el estilo de vida al que se referirá Simmel (1908/1977)—, tales como la nueva obligación de la puntualidad, la represión de la emoción, y el imperativo del éxito. Beard explica cómo la inhibición constante de la emoción agota el sistema nervioso, así como lo hace la obligación de triunfar, “un doloroso esfuerzo para tratar de llegar a lo más alto” (Beard, 1881/1972, p. 123, traducción propia) que convive con el conformismo, “con un espíritu de contento rutinario y espontáneo” (p. 123, traducción propia). La debilidad que se produce en el sistema nervioso es consecuencia también del hábito de la anticipación de los acontecimientos, especialmente de los problemas (*forethought*) y la consiguiente angustia que genera (*foreworry*): “Esta previsión, esta premeditación, este descontar el futuro, este llevar con nosotros continuamente no sólo las penas y aflicciones reales sino también las imaginadas” (Beard, 1881/1972, p. 129, traducción propia) aboca a una debilidad y a un agotamiento nerviosos específicamente modernos.

Beard diagnostica la neurastenia americana dentro de un marco general de cambio social, consecuencia de la extensión del mercado nacional y la urbanización y el debilitamiento de las instituciones comunitarias. Las últimas décadas del siglo XIX y las dos primeras del XX son asimismo testigo de la emergencia en Estados Unidos de la clase media que desarrollará los valores de la ambición y el espíritu calculador, como analizó Tocqueville. El cambio de siglo lleva también consigo la sustitución del trabajo como profesión y como vocación por la consideración de aquel como carrera. Una traslación de significado intrínsecamente unida al mito americano del éxito. Es en este contexto de mudanza social y cultural donde tiene lugar el nacimiento de la psicoterapia americana:

En la época en que Freud visitó los Estados Unidos en 1909, alrededor de noventa artículos médicos sobre “psicoterapia” habían sido publicados, y el término había sido designado como un tema separado en el índice oficial médico. La psicoterapia en la América del siglo XX viene en una gran variedad de

formas, algunas derivadas de la medicina, algunas de la religión y algunas de la psicología popular (Bellah, Madsen, Sullivan, Swidler y Tipton, 1985, p. 121, traducción propia).

En esta hibridación cultural destaca el Nuevo Pensamiento.

El *New Thought* expresa las transformaciones de la religión en América, que se va apartando de los valores puritanos para engendrar una religión individualista que enfatiza el poder del pensamiento. En la transferencia de autoridad desde la religión a la psicología la “ciencia espiritual” va a conformar una nueva concepción de la identidad personal y un nuevo relato del yo centrado en dos objetivos, el éxito y la felicidad. En los años ochenta y noventa del siglo XIX se produce un cambio desde la moral protestante de la salvación a través del *self-denial* hacia un *ethos* terapéutico que desarrolla una preocupación progresiva en torno a la salud. Los marcos de significado pasan de ser religiosos a ser psicoterapéuticos:

La búsqueda de la salud se iba trasformando en un proyecto completamente secular y autorreferenciado, enraizado en necesidades emocionales particularmente modernas, sobre todo en la necesidad de renovar el sentido del yo que se ha convertido en algo fragmentado, difuso y de alguna manera “irreal” (Lears, 1983, p. 4, traducción propia).

Según Jackson Lears el *ethos* terapéutico se produce por una reacción a la racionalización promovida tanto por la urbanización y el desarrollo técnico (que está detrás de la neurastenia) como por el alza de la economía de mercado que altera la idea de un yo autónomo basado en la pequeña propiedad. La economía nacional empieza a girar alrededor de las grandes corporaciones y la sociedad de masas. El mundo se vuelve incierto y de esta sensación de contingencia se alimenta el nuevo *ethos* psicoterapéutico. El autocontrol deviene un elemento clave para el logro, ahora secular, mientras que el éxito cobra valor dentro del vacío moral que deja el repliegue de la ética protestante. El creciente ideal cultural de triunfo pasa de la centralidad del carácter al acento en la gestión de la impresión, siendo la *selfhood* “un continente vacío que hay que llenar una y otra vez según las expectativas de los demás y las necesidades de cada momento” (Lears, 1983, p. 8, traducción propia). Entre los supuestos de la nueva ética destacan la creencia de que el consejo de los expertos puede hacer recuperar a los individuos su seguridad —individual y social— sin un cambio social importante, de un lado, y la fascinación con el *crecimiento* como un fin en sí, esto es, la celebración de la experiencia, de otro.

Dentro del Nuevo Pensamiento se desarrolla la *Mind Cure*, movimiento liderado por Phileas Quimby (1802-1866) que afirma mucho antes que Freud el origen mental

de las enfermedades. El mentalismo del nuevo movimiento se opone a todo determinismo —incluyendo el de *las circunstancias*—, y afirma el poder excelso del pensamiento y la voluntad. El fatalismo retrocede y se abre paso un voluntarismo de naturaleza principalmente psicológica. El poder de la mente va a servir tanto para curar los males del cuerpo como para trascender los obstáculos creados por el entorno. Ello supone un nuevo marco cultural, reflejo de la ideología americana:

La inmensa autoconciencia que los americanos coloniales habían invertido recreando a su alrededor en una tierra vacía la seguridad de un orden social estable y sólido se tradujo en una intensa autoconciencia de los individuos forjándose a sí mismos como incorporaciones de la Voluntad (Meyer, 1965/1980, p. 48, traducción propia).

*El mito de la tierra sin fronteras se psicologiza: el interior del individuo se yergue como el nuevo terreno a conquistar. El yo potente que se forja a sí mismo y supera los obstáculos externos constituye el nuevo mito americano.*

Lo que interesa aquí de estos movimientos es su psicología. *New Thought* y *Mind Cure*, su principal rama, tienen valores muy distintos a los puritanos del trabajo duro, la persistencia y el sacrificio (*self-denial*). La creencia en el poder de la voluntad desplaza al énfasis en la conciencia moral. Se produce un giro crucial en el marco cultural americano: el creyente no ha de rendir cuentas a un Dios lejano cuya gracia se tiene que ganar sino a su propia sabiduría espiritual. Mas el pensamiento positivo no sólo trasciende la configuración de valores puritana sino también la victoriana. El trabajo sobre el yo que los nuevos movimientos psico-espirituales predicaban no se incardina en el control de las emociones sobre el cuerpo, sino en el pensamiento.

En este nuevo marco cultural es crucial la positivación del interior humano. A la antropología pesimista del puritanismo y de los victorianos se opone la antropología optimista del Nuevo Pensamiento. El interior humano es esencialmente bueno, cargado de espiritualidad y de *potencialidades* psicológicas. La antropología positiva de esta tradición afirma la controlabilidad de las emociones y el pensamiento. El poder de la mente puede no lograr no sólo la paz interna, meta de la tradición estoica, de poderosa influencia hasta en los libros sobre la felicidad en la Ilustración francesa, sino también la salud, el éxito y la felicidad, objetivos todos ellos modernos y cuya prescripción llega hasta hoy. Una nueva tierra no explorada se abre a todo aquel capaz de disciplinar su mente.

Mientras que la psicología en Europa, y el psicoanálisis en particular, se desarrollará en torno a un modelo represivo del yo, la psicología americana, y en concreto la tradición del pensamiento positivo lo hace a través de un modelo expansivo (Cush-

man, 1995). Frente al autodomio de unas pulsiones internas destructivas para el yo y para la sociedad, el Nuevo Pensamiento afirma la autoliberación porque el interior humano es esencialmente bueno y espiritual. Freud describe una naturaleza humana desgarrada por la violencia instintiva y el deseo sexual, y por ello infiere un yo necesitado de una represión que le hace infeliz. La obra de contenido social de Freud, especialmente sus últimos escritos, poseen un innegable *pathos* trágico porque el conflicto entre la *libido* del individuo y el control de los instintos que la sociedad exige se asientan sobre un malestar y una neurosis sin remedio.

Por el contrario, la psicología espiritualista americana no cree que el interior haya de ser contenido sido desarrollado y, lejos de constituir el campo del conflicto psíquico, es el ámbito de la armonía y la expansión. De ahí que su cura suponga no el dominio de las pulsiones de un yo cargado y torturado, sino la regeneración de un yo ligero y rico en potencialidades. La positivación del interior humano propio de la tradición del pensamiento positivo que inicia el Nuevo Pensamiento se extenderá, en el siglo XX, a los neofreudianos, a la psicología humanista y, más recientemente, a la psicología positiva. “Así, el yo burgués americano se configuró como un yo privado, lealmente independiente, con un interior ambicioso, optimista, trabajador y pragmático que era un potencial, pero inflamado contenedor de una energía nerviosa y espiritual” (Meyer, 1965/1980, p. 138, traducción propia). La mirada fisicalista y sociológica de George Beard se reemplazó por un mentalismo antimaterialista basado en un optimismo sin límites.

El éxito de la *Mind Cure* y de la literatura de autoayuda que emergió a partir de ella se basó en ofrecer al enfermo el poder de curarse. Su originalidad consistió en descubrir cómo los débiles podían devenir fuertes, así como una forma de acción que a la vez no afectaba al mundo exterior (Meyer, 1965/1980, p. 121, traducción propia). La curación física y la transformación espiritual se tornaron una cuestión de voluntad al alcance de todos. Su *pathos* no era trágico como el del freudismo; por el contrario, contenía la promesa de la esperanza, virtud moral y fuerza motriz individual y colectiva. La promesa de curación a través de la mente se generalizará a través del género de la autoayuda y su tratamiento de los poderes internos del individuo. Es más, la oferta del pensamiento positivo es que, si podemos controlar el pensamiento embridaremos las emociones y con ellas la identidad misma. El proyecto del cambio interno ofrece un relato de un yo fuerte que desafía y acaso logre superar los límites de la vida.

### 3

---

Entre los autores que ejercen una fuerte influencia sobre el Nuevo Pensamiento y que son mencionados como figuras de autoridad hay que destacar a Willam James (1842-1910). La referencia más explícita y extensa se encuentra en *Las variedades de la experiencia religiosa* (1902/1986). Las conferencias sobre “La religión de la mentalidad sana” aborda directamente el tema de la felicidad, considerada la mayor preocupación de los humanos, si bien el autor señala que “el primer don de la existencia natural es la infelicidad” (p. 69). Quizá por esta divergencia entre el deseo y la realidad si apareciera un credo que hiciera feliz al hombre, se adoptaría inmediatamente, afirma James. Eso es lo que ocurrirá con el *New Thought*, la *Mind Cure* y, en general, con la tradición del pensamiento positivo.

James analiza los tipos más simple de *felicidad religiosa* a través de lo que considera una importante nueva religión secular, la *Mind Cure*, y cita a Henry Wood, Horatio Dresser y Ralph Waldo Trine, entre sus portavoces. James señala dos tipos de optimismo: el primero, involuntario, que viene por temperamento y del que Walt Whitman es un ejemplo insigne; el segundo, voluntario y sistemático, basado en una filosofía restrictiva. Constituye ésta una “forma abstracta de concebir las cosas que selecciona algún aspecto de las mismas como su esencia real pero ignora otros aspectos” (James, 1902/1986, p. 76). Lo que el optimismo voluntario ignora es el mal (*evil*) en todas sus formas, la maldad humana. La referencia a la desatención del *mal* sorprende en el análisis del optimismo, tema más psicológico que ético. Y sin embargo la dicotomía que James recoge es la del bien (lo que vería por doquier el creyente de la religión de la mentalidad sana) frente al mal, que dicha creencia desatiende.

Mucho de lo que llamamos malo es debido a la manera en que los hombres ven las cosas; tan pronto como algo pueda convertirse en bueno, atemperador y tónico es con un simple cambio interior de actitud de quien sufre, pasando del miedo a la lucha, o bien el tormento continúa y se convierte en apetencia, cuando, tras intentar evitarlo en vano, decidimos dar media vuelta y soportar alegremente aquello a lo que estamos moralmente obligados, escapando así de los hechos que al principio se presentaban como perturbadores de la paz. Rechazamos admitir su maldad menospreciando su poder; ignoramos su presencia orientando nuestra atención en otra dirección (...) Puesto que es nuestro pensar lo que hace los hechos buenos o malos, nuestro interés principal ha de ser el dominio de nuestros pensamientos (James, 1902/1986, p. 76-7, énfasis mío, traducción propia).

Aquí están sintetizadas las claves de la tradición del pensamiento positivo, esto es, la centralidad de la actitud, el control del pensamiento y la aceptación de lo que lastra nuestro bienestar.

James considera la *Mind Cure* y el Nuevo Pensamiento como una corriente de opinión importante que infunde confianza y esperanza, al tiempo que menosprecia la duda y el temor (Lasch, 1991, p. 284)<sup>1</sup>. Además de constituir una nueva religión secular, el *New Thought* está conformando un nuevo tipo humano inclinado a desatender lo que no encaja en el optimismo voluntarista: “cada vez más gente reconoce como una forma desagradable de hablar hacerlo de las sensaciones desagradables” (James, 1902/1986, p. 81). Es decir, se está gestando una intolerancia cultural hacia la expresión de lo que más tarde se llamarán emociones negativas. Pero el movimiento de la *Mind Cure* es importante, concede James, por su carácter práctico. Si bien vulgar y extravagante en muchas de sus manifestaciones, está llamado a ser importante en la evolución de la religión popular del futuro (James, 1902/1986, p. 91).

Entre las fuentes teóricas de la *Mind Cure* se encuentran el hinduismo y el trascendentalismo emersoniano. Su credo se reduce a pocos elementos. En primer lugar el dualismo, por el cual el hombre está dividido en una *esfera inferior*, que alberga la duda y el miedo, y que dicho movimiento asocia con *el hábito del mártir*, y el *de la miseria*, así como con la sugestión autoimpuesta de inferioridad, por una parte; y la *esfera superior* de una espiritualidad de muy vago contenido, por otra. Es decir, la llamada esfera inferior sería una *bestia debilitadora* que habría que eliminar. El segundo elemento es la llamada ley de la atracción de fuerzas, por la cual los pensamientos son *fuerzas, cosas* que atraen personas y acontecimientos del mismo carácter —optimista o pesimista—. En tercer lugar la promesa de la emancipación del temor y de la debilidad. Todo ello conduce a un *método antimoralista* de mejora personal que incluye la regeneración por la relajación”, la meditación y en general el abandono del esfuerzo como actitud ante la vida. Se trata de “descargar la carga de nuestro destino a poderes superiores” (p. 92). James se distancia de la supuesta novedad en los métodos del Nuevo Pensamiento: “Me gustaría saber en qué difiere *intrínsecamente* esta experiencia de la práctica del “recogimiento” o “recuerdo de Dios” que desempeña un papel tan importante en la disciplina cristiana” (James, 1902/1986, p. 96).

En una posición que oscila entre el distanciamiento intelectual y el reconocimiento de su valor cultural, de la influencia que está teniendo y tendrá el *optimismo siste-*

---

<sup>1</sup> Lasch acusa a James de no distinguir entre esperanza y optimismo, y dedica el siguiente juicio al interés del psicólogo por el pensamiento positivo: “Su propia preocupación por el “optimismo” y el “pesimismo”, junto con la identificación de esas cualidades con la “salud” y la “enfermedad” sugiere un deterioro del clima intelectual de los tiempos (...) un abaratamiento (*coarsening*) del pensamiento que pudo, eventualmente, reducir todas las cuestiones espirituales a cuestiones de “salud mental”. (Lasch, 1991, p. 284).

*mático*, James se muestra más claro en las conferencias sobre “El alma enferma”. Esta es una manera de referirse a la perspectiva que ve el mal (y la desgracia) por todas partes y se basa en la “persuasión de que los aspectos negros de nuestra vida son su esencia” (James, 1902/1986, p. 107). Tal punto de vista pertenece a quienes viven en el umbral del dolor, como los melancólicos o los depresivos; por tanto, los poseedores de un alma enferma necesitarán de una religión distinta a la de quienes habitan “en el margen soleado de su línea de miseria” (p. 107). Por el contrario, el optimismo voluntarista de los *health-minded* se niega a aceptar los peores aspectos del universo y, además, desestima la existencia de la desgracia: “El mal es una enfermedad, y padecer a causa de una enfermedad es una forma adicional de enfermedad que se suma a la enfermedad original” (James, 1902/1986, p. 105). Puesto que estos *moralistas oficiales* aconsejan no descuidar jamás nuestra energía, la religión de la mentalidad sana puede generar una creciente intolerancia con quienes no la posea y sobre todo con aquellos que se sitúan, por decirlo así, en la línea de la sombra. A esa conclusión apunta el pluralismo confeso de James, que admite tanto los *principios superiores* como los *inferiores*, la esperanza como motor de la acción y el temor como base del temperamento desdichado.

Para quien cree que la vida y su negación son tejidas al mismo tiempo la “mentalidad sana” no es sino la consagración de la superficialidad. La tristeza anida en toda filosofía agnóstica. ¿Acaso no eran los griegos pesimistas absolutos, creyentes en la oscura opacidad del destino? ¿Y el epicureísmo y el estoicismo, “filosofías del desengaño” (p. 116) que proponía rescatar al alma de sus cenizas? La religión de la mentalidad sana tiene futuro, pero fracasa cuando llega la melancolía. Y ésta siempre arriba, unida a la inescapabilidad de la muerte:

Que la optimista mentalidad sana haga lo que pueda con su extraño poder de vivir el momento, ignorando u olvidando a pesar de todo que el mal profundo existe para que pensemos en él, y la calavera continuará entre bromas su banquete (p. 116).

Es necesario, pues, relativizar la religión del optimismo.

A pesar del distanciamiento de James, algunos de sus escritos contienen afirmaciones que nutren su vinculación intelectual con la tradición del pensamiento positivo. Así, la de que la materia del cerebro es plástica. O la de que los hombres son manojos de hábitos: “el fenómeno del hábito en los seres vivos se debe a la plasticidad de la materia orgánica de la que están compuestos los órganos” (James, 1983, p. 109, traducción propia). Por tanto, “lo bueno de toda educación es hacer de nuestro sistema nervioso nuestro aliado en vez de nuestro enemigo” (p. 109). Así, hay que adoptar nuevos hábitos para dominar la indecisión —la duda, uno de los enemigos del optimismo sistemáti-

co por ser una tendencia debilitante— por la cual todo acto está sometido a una excesiva “deliberación racional”. Y la primera máxima en la adquisición de un nuevo hábito es hacer compromisos incompatibles con los viejos hábitos: “haga una promesa pública, si se da el caso (...) ello le dará un nuevo principio” (James, 1983, p. 125, traducción propia). (Uno de los supuestos de la tradición del pensamiento positivo es la plasticidad del carácter, en su versión tradicional, y del cerebro, en su versión contemporánea, que pretende asentarse en una legitimación —en el sentido eliasiano— científica. Sólo la afirmación de dicha plasticidad permite creer en el cambio interno a través de técnicas —como la meditación— y de la modificación de los estilos de pensamiento).

Asimismo, James afirma que “nuestro pensamiento es el que hace los hechos buenos o malos”. En *¿Vale la pena vivir?* (1897), James defiende, frente al pesimismo temperamental (que se enraíza en quienes se dedican a la *vida reflexiva*, proclive al exceso de cuestionamiento de todo y a la escasa actividad física) y la melancolía, el valor intrínseco de la vida: “Creed que la vida merece la pena, y vuestra creencia ayudará al hecho” (James, 1897, p. 62, traducción propia).

Con el fin de regular los sentimientos hay que controlar la acción (no llorar para no sentirse triste) a través de la voluntad. Para ello, si es necesario se simula la emoción: “Así, el camino soberano hacia la alegría si nuestra alegría espontánea se ha perdido, es sentarse alegremente, mirar alrededor alegremente, y actuar y hablar como si la alegría estuviera ya allí” (James, 1949, p. 239, traducción propia). Una ley fundamental de la psicología es que “de nuestros actos y actitudes vienen incesantes corrientes de sensaciones” (p. 239). Lo crucial es domeñar la actitud o la acción —el hábito— para controlar la emoción.

James comenta la “debilidad irritable” de los americanos. Contra lo que se cree, y siguiendo a Beard, no es el trabajo duro y la importancia del éxito lo que explica esa “intensidad y vivacidad que aparecen como un ideal nacional aceptado” (p. 247, traducción propia). Por una parte no cabe duda de que “los absurdos sentimientos de prisa y de no tener tiempo” (p. 249) están encastrados en la cultura americana: “La extrema tensión y nerviosismo ( *jerkiness*), sentirse sin aliento y la intensidad y la agonía de expresión son primeramente sociales (...) Son malos hábitos (...) nacidos de la imitación de malos modelos y del cultivo de ideales personales falsos” (James, 1949, p. 247). Pero, además de las causas culturales operan en este nerviosismo, central en la psicología y psiquiatría de la época, el hábito de la falta de control emocional. Los americanos deberían cambiar su admiración hacia el *jerk* y el *snap* por la práctica de la “armonía, la dignidad y la tranquilidad (*ease*)” (1949, p. 250) de los británicos, hábitos que se ha hecho segunda naturaleza y que impregna la cultura de éstos.

James critica la intensidad emocional de los americanos, que conduce a la angustia: “La preocupación significa siempre e invariablemente una inhibición en las asociaciones y una pérdida de poder efectivo” (p. 258, traducción propia). Y menciona las “sectas de cura mental, y a escritores como el Sr. Dresser (...) y el Sr Trine” (p. 255, traducción propia) cuyo evangelio de la relajación, de dejar caer las cosas de la mente apunta en la buena dirección para hacer de los hábitos mentales de los americanos algo “más indiferente y fuerte” (p. 255). Pero, por otra parte, se aleja de tal evangelio porque sabe que la relajación es un subproducto (Elster, 1983/1988; 1999/2002), “la manera de hacerlo <de relajarse> aunque suene paradójico, es no preocuparse en si uno lo hace o no” (James, 1949, p. 258, traducción propia).

#### 4

---

Ya en la tradición del pensamiento positivo, los libros de Samuel Smiles confluyen los elementos principales del género de autoayuda que enfatizan el poder del pensamiento, pero su particularidad es la narración de un yo moral que gira en torno a la idea de carácter. Dicho concepto alude a un conjunto de rasgos individuales que poseen tanto un significado social como una cualidad moral. En la noción de carácter es esencial el autocontrol entendido como dominio de sí. Términos valorados por Smiles como el honor, el deber y la hombría hacen también referencia al carácter como una conquista moral. Asimismo el carácter se enlaza con nociones que vinculan el individuo con la colectividad, como sucede con el énfasis en el trabajo. Los libros de Smiles sirven como contrapunto a la literatura popular del Nuevo Pensamiento, que dará cuenta del ocaso del carácter frente a la nueva idea de personalidad.

Para Samuel Smiles el carácter es la más noble de las posesiones, así como la propiedad interior que inspira los principios más firmes. En el carácter reside el fundamento de la libertad, entendida como *government from within*. Dicho autogobierno necesita educarse: “Cada acción, cada pensamiento, cada sentimiento contribuye a la educación del temperamento. Los hábitos, las concepciones y los ejercicios tienen una influencia determinante en los actos de nuestra vida futura” (Smiles, 1871/1877, p. 21, traducción propia). A través de la educación interior el hombre se hace “creador de sus circunstancias”, afirmación que se repetirá una y otra vez en la tradición del pensamiento positivo. La clave de dicha potencia es la “fuerza originaria” del interior.

Los libros de Smiles fueron en su época auténticos *best-sellers*, con 25.000 copias vendidas de *Self-Help* a finales de siglo. Uno de los rasgos específicos que no se repite en los manuales de autoayuda del pensamiento positivo de la vuelta del siglo XX es que su autor cita de manera prolija a múltiples personajes históricos como ejemplos de

“la aristocracia del hombre”. La referencia a estos grandes hombres distingue el discurso de Smiles de la insistencia en la interioridad propia del pensamiento positivo, que entiende el carácter como una posesión que se basta a sí misma en su proyecto de cambio. Por el contrario, para Smiles el carácter se nutre de la necesaria emulación de personajes históricos; su energía evoca la de quienes antes lo han poseído. Ello “redime de las servidumbres del yo, uno de los impedimentos para la mejora moral” (Smiles, 1871/1877, p. 87, traducción propia).

Varios son los elementos del carácter. En primer lugar la energía de la voluntad: “La energía de la voluntad, una fuerza auto-originada, es el alma de todo gran carácter. Allí donde lo hay existe la vida; donde no, hay debilidad, impotencia y desesperanza” (Smiles, 1871/1877, p. 27, traducción propia). La voluntad debe por tanto entrenarse en:

Hábitos de decisión, de otro modo no será capaz de resistir el mal ni de seguir el bien. La capacidad de decisión otorga el poder de resistir firmemente cuando haya que rendirse, aunque sea ligeramente, lo que podría ser el primer paso en una cuesta abajo hacia la ruina (Smiles, 1871/1877, p. 142, traducción propia).

Por otra parte el hombre de carácter no necesita de los otros; las decisiones se deben tomar contando sólo con uno mismo, dependiendo sólo de los propios poderes y coraje en los momentos de emergencia (Smiles, 1871/1877, p. 143, traducción propia). Esta afirmación alude no tanto a la autosuficiencia de un yo psicológico sino a la resistencia al conformismo. El autor recomienda la “intrepidez intelectual”. Una de sus referencias de autoridad es John Stuart Mill, que vincula la libertad a la independencia de juicio y a la originalidad de la acción.

Uno de los mejores educadores del carácter, y concretamente de la energía de la voluntad es el trabajo. Portavoz de los valores victorianos, Smiles vincula a aquel a la disciplina y al autocontrol. El trabajo disciplina al hombre en la perseverancia y la diligencia —tan citados por Benjamin Franklin—, a la vez que le aleja de la ociosidad, una de las causas de la melancolía, como bien sabía Robert Burton. La ociosidad atrae el *ennui*, mal de la época, así como las jaquecas y los ataques de nervios. Por ello la mente debe estar ocupada para lograr bienestar. Así, para lograr la felicidad uno de los secretos es el trabajo, que organiza el tiempo y constituye la mejor disciplina para el carácter porque implica la atención. Esta es requerida por las versiones contemporáneas del pensamiento positivo a través del llamado *fluir*, el término que Csikszentmihaly ha popularizado (Csikszentmihaly, 1990/2011), la abnegación (el *self-denial*), y virtudes sociales del tacto y la empatía. El trabajo produce a la vez eficiencia y felicidad. Esta tiene aquí un sentido débil y se contrapone a la melancolía, propiciada por un tiempo vacío de actividad. Smiles vincula el trabajo a la alegría (*cheerfulness*) o más bien a una

disposición flexible ante las adversidades que contribuye a una *elasticidad del carácter* (Smiles, 1859/2013) frente a las adversidades. (Smiles cita a Carlyle como ejemplo de fortaleza, quien tuvo que rehacer el primer tomo de su *Revolución Francesa* cuando una criada le tiró el borrador). Pero no hay que unir trabajo y una preocupación excesiva, en una condena al exceso que recorre toda la literatura del pensamiento positivo.

Tras la voluntad, el segundo elemento del carácter es el coraje. En un tono muy milleano, Smiles afirma que cada paso en la historia del progreso en la historia de nuestra raza se ha hecho arrojando la oposición y la dificultad (Smiles, 1871/1877, p. 132). Galileo, Bruno o Spinoza ejemplifican el coraje heroico en la defensa de sus convicciones. Todos ellos tuvieron coraje moral, “energía” o “fuerza de carácter” que da al hombre *vis, momentum* para defender las propias convicciones. Además del coraje heroico está el coraje cotidiano, que consiste en mantener virtudes como la honestidad para “decir la verdad y ser lo que somos”, que alude a una autenticidad que será clave en el paso del carácter a la personalidad. Coraje cotidiano para afrontar “la batalla de la vida que se lucha cuesta arriba”. La escuela de la dificultad es la mejor para la disciplina moral, que ha de volverse hábito.

El tercer elemento del carácter es el autocontrol, que embrida impulsos y pasiones y que Smiles vincula con el respeto a uno mismo, que no se entiende psicológica sino moralmente como integridad. El autorrespeto se vincula con la confianza en uno mismo, con una determinación en el seguimiento de las metas o “*strength of purpose*”. Los ejemplos que pone Smiles para emular (Dante, Shakespeare, Milton o Darwin, embarcados en su pasión intelectual) eliminan toda interpretación psicológica de su ideal de carácter. Además de una confianza bruñida por el trabajo, el autorrespeto es también un hábito que se construye: “El respeto a uno mismo, la autoayuda, la aplicación, el trabajo (*industry*), la integridad, son todas de naturaleza del hábito, no de las creencias” (Smiles, 1859/2013, p. 201, traducción propia). El respeto a sí mismo es parte de una *self-culture* donde, además de la centralidad de la actividad, unida a la idea de vocación, se halla la felicidad.

Podemos entrenarnos en el hábito de la paciencia y el contento (contentment) por una parte, o en el protestar y el malestar, por otra. Podemos acostumbrarnos a exagerar los pequeños males y a minusvalorar las grandes bendiciones. Podemos incluso devenir las víctimas de miserias mínimas si nos entregamos a ellas. Por tanto, podemos educarnos en una disposición feliz, así como en una mórbida (Smiles, 1871/1877, p. 168, traducción propia).

Quienes poseen una “naturaleza feliz irradian placer, satisfacción, alegría religiosa, llamémoslo como queramos” (Smiles, 1871/1877, p. 224, traducción propia). El poder de la voluntad nos lleva a elegir entre el hábito de ser feliz o el opuesto. Smiles re-

conoce la importancia de la herencia en el temperamento, así como que hay que aplicar el autocontrol con el paso del tiempo, que no ayuda. (Esto último se opondrá al optimismo del pensamiento positivo contemporáneo, empeñado en atribuir optimismo a la vejez). Pero la disposición al buen humor se puede entrenar y cultivar. Es importante resaltar que su base son “pequeñas virtudes” como la esperanza, el amor y la paciencia, esto es, virtudes morales que van a desaparecer con el desarrollo de la tradición de pensamiento positivo.

Incluso la felicidad puede tornarse en algo habitual. Hay un hábito de ver al lado bueno de las cosas, y también el de mirar la cara oscura. Y poseemos el poder, hasta cierto punto, de ejercitar la voluntad así como de dirigir los pensamientos sobre los objetos que se calcula producen alegría y mejora en vez de sobre sus opuestos. De esta manera el hábito del pensamiento alegre puede hacerse brotar como el de cualquier otro hábito (Smiles, 1859/2013, pp. 201-202, traducción propia).

Como la tradición del pensamiento positivo, Smiles afirma que la felicidad puede ser resultado del hábito, de un carácter que se educa.

Pero, situándose fuera del pensamiento positivo, y siguiendo la arquitectura de valores victoriana, no sólo afirma la existencia del sufrimiento, que se irá borrando en la teorización moderna de la felicidad, sino también su sentido (Neiman, 2002/2012). El ejemplo del sufrimiento con sentido se encuentra en el mártir: “El mártir no es un fracasado si la verdad por la cual sufre adquiere un lustre a través de su sacrificio” (Smiles, 1871/1877, p. 264, traducción propia). El sufrimiento tiene un sentido pues se vincula a un fin heterorreferenciado —Dios, en el caso del mártir— y superior al yo (Taylor, 1989). En un escalón más bajo para otorgar significado al sufrimiento se sitúa el dolor que produce la dedicación a una tarea —intelectual para Smiles—, que siempre supone *self-denial* o abnegación: “Si no hubiese sido tan inválido —le dijo Darwin a un amigo— no habría hecho con mucho tanto trabajo como he sido capaz de llevar a cabo” (Smiles, 1871/1877, p. 369, traducción propia). La concepción ascética del carácter de Smiles le lleva no a un ideal de felicidad absoluto como defiende el pensamiento positivo, sino relativo porque la vida conlleva adversidad y dolor. El sabio sabe que no hay que esperar demasiado de la vida, pero tampoco sirven las lamentaciones: sólo tenemos el aval de un trabajo continuo en una disposición alegre.

Un autor que concede tanta importancia a los ejemplos morales ha de subrayar la admiración (de Haydn hacia Haendel, de Beethoven hacia Schubert, entre otros ejemplos), virtud vertical que reconoce el valor de un otro considerado como superior (Arteta, 2002). Existe una cadena de ejemplos morales a lo largo de la historia: “Hay una esencia de inmortalidad en la vida del hombre. Ningún individuo en el universo está

solo, es una parte componente de un sistema de dependencias mutuas, y por sus actos aumenta y disminuye la suma del bien” (Smiles, 1859/2013, p. 187, traducción propia). El presente está enraizado en el pasado y las vidas y obras de nuestros antepasados nos influyen, así como nosotros contribuiremos al carácter de los hombres del futuro. El carácter es el orden moral incorporado en un individuo, que a su vez contribuye a construir la conciencia de la sociedad. Smiles celebra la interdependencia en una cadena moral de hombres de carácter, uno de cuyos elementos es el hábito de la alegría. La felicidad aparece en Smiles como una disposición abierta a una actividad con sentido, y constituye un componente más de su concepto central, el carácter, basado en el *self-denial* para dedicar la vida al trabajo.

## 5

---

La creencia de que todos los hombres, haciendo uso de ciertas reglas, pero exclusivamente por sus propios esfuerzos, pueden hacer lo que se propongan, ha sido popularizada durante más de un siglo (Weiss, 1969, p. 3). El nuevo evangelio del éxito va a reemplazar al mito del *rag-to-riches*, de las historias ejemplarizantes que relatan el tránsito de un individuo desde la pobreza a la riqueza, narración presente en la literatura popular norteamericana, con figuras tan señeras como Benjamin Franklin y Horatio Alger (Anker, 1999; Fischer, 2010). Si bien el escocés Samuel Smiles puede incluirse en la tradición del pensamiento positivo, será sobre todo el movimiento del Nuevo Pensamiento el que desarrolle dicha tradición. En ella se observa la sustitución del carácter, hecho de una fibra moral fuerte que descansa en el ejemplo de grandes hombres, por otra idea de yo compuesta por nociones no tanto morales como psicológicas. En el desarrollo del imaginario cultural norteamericano la subjetividad no es una posesión “natural” sino algo que ha de ser aprendido y practicado a través del ejercicio y del estudio de los manuales de conducta para lograr el éxito (Susman, 1984, p. 280).

Dentro del Nuevo Pensamiento destaca la figura de Ralph Waldo Trine. Como Smiles, Trine era simpatizante del socialismo y, como él, escritor de gran éxito. *In tune with the infinite* (1897/1995) puede ser sólo comparado en ventas con los libros, ya en los años cincuenta del siglo XX, de Norman Vincent Peale. La originalidad de Trine radica en hacer el *New Thought* compatible con un cristianismo muy vago, comenzando una tradición de sincretismo muy americana, que permite al lector situarse en un punto medio entre la religión tradicional, por una parte, y la investigación sobre el propio interior, por otra. Asimismo su promesa de abundancia material, yendo más allá del acento del movimiento del *New Thought* en los poderes curativos del pensamiento. La transformación interna a través del poder del pensamiento no sólo logrará a partir de ahora sólo la salud, sino también la felicidad y la riqueza.

Trine define el carácter como la suma total de los hábitos. El control de éstos es el *character building*, con un dominio de sí centrado en el pensamiento. Para construir nuestro carácter tenemos que hacernos cargo de aquel ya que “una mente que flota es un mar caótico de pensamientos, gobernando sin una meta rectora y un ideal positivo”, afirma Henry Wood, seguidor del *New Thought*. Frente a la “servidumbre” en la que caemos si tenemos una mente sin control, el *self-command* es crucial. *Gobierno, servidumbre y comando* conforman una metáfora político-militar de la mente. No podemos permitir que el inconsciente, proclive al temor, *estado de conciencia negativo*, se convierta en nuestro “invasor”. El coraje engendra fuerza, el miedo debilidad (Trine, 1897/1995, p. 129).

Junto con el miedo, hemos de controlar la “visión pesimista”, que incluye la queja, la tendencia a ver los defectos de los demás, una inclinación esclava a pensar en la opinión de los otros. Todos estos hábitos conducen a la depresión. A su vez, ésta “debilita y puede matar el espíritu, que debería engendrar el poder que nos permitiría traer a nuestra vida un nuevo conjunto de condiciones enteramente nuevo” (Trine, 1900, p. 16). De este modo la disciplina, que Smiles centraba en el trabajo —en especial en la pasión intelectual—, se aplica ahora a los pensamientos, que deben controlar las emociones. He aquí una forma primigenia del cognitivismo psicológico: el pensamiento determina las emociones y las acciones; nuestras ideas pueden influir en el conjunto de condiciones que nos rodea (Cushman, 1995, p. 129).

El supuesto principal de Trine y del Nuevo Pensamiento es que los pensamientos son *fuerzas vivas*. A través del manejo adecuado del “interior espiritual”, tendremos el poder de moldear gradualmente las condiciones de la vida cotidiana. El carácter se re-define como el centro dinámico que atrae condiciones parecidas a las nuestras. La cuestión no es sólo el autocontrol de las emociones, como subrayaban James y Smiles, sino también construir un interior que atraiga lo positivo, incluyendo el éxito económico. No hay suerte en la vida, afirma Trine. (La negación de la suerte en favor de la creencia de que el individuo es responsable de cuanto le acontece es un presupuesto del pensamiento positivo que llega hasta nuestros días en la psicología positiva). En virtud de la ley universal de la atracción de lo semejante, los pesimistas atraerán desgracias y los optimistas todo tipo de parabienes.

Harapos, andrajos y suciedad -rags, tatters and dirt- están siempre en la mente antes de estar en el cuerpo. Una mente siempre esperanzada, segura de sí, valerosa y decidida en sus propósitos atrae de los elementos, las cosas y los poderes favorables a tal propósito (Trine, 1897/1995, p. 29, traducción propia).

Una metáfora médica que vincula suciedad y miseria, mental y económica. Según Henry Wood, el fundamento del dominio de sí es una filosofía de la vida “correcta y optimista”. Por ello es preciso centrarse en los pensamientos de armonía, alegría, buena voluntad, salud, pureza y belleza.

La cuestión es lograr la armonía interna a través del control de la mente. Según Dresser, interesado tanto en el autogobierno del interior y en la curación de las enfermedades, como en la adquisición del triunfo, el Nuevo Pensamiento es un “idealismo de tipo práctico”, no una teoría científica. Tampoco una psicología. Es más bien una perspectiva de la vida “extendida para cubrir la vida práctica como un todo, para incluir la religión, la felicidad y la visión de la sociedad humana” (Dresser, 1917, p. 10, traducción propia).

Dicho idealismo práctico se presenta como una reacción ante todo tipo de materialismo. Así, se sitúa en contra la explicación de Beard de la neurastenia como enfermedad fisiológica —y no mental— cuyas causas últimas son sociales. Orillando todo elemento social, el Nuevo Pensamiento induce a tratar las enfermedades como “amigos” cuya amargura se disipará con un cambio de actitud (Wood, 1903, p. 55). Contra los males físicos hay que aplicar la “ley de no resistencia”: “ama a tu enemigo”, sea éste una enfermedad o un pensamiento. La nueva psicomedicina se nutre de metáforas de diversa naturaleza: “Pensar es un capital que da intereses, y paga con su propia moneda. Estará bien transformarse en un capitalista de esta especie” (p. 48, traducción propia). A esta metáfora económica que subraya la utilidad se une otra constructivista que enfatiza el poder individual de conformar la propia vida: “Cada pensamiento elevado y positivo es como un ladrillo en un gran edificio que finalmente se corona con un diseño inteligente y una proporción adecuadas” (Wood, 1903, pp. 48-49). Asimismo una metáfora médica: “El optimismo es un bálsamo que nadie puede permitirse perder. Equivale a un auténtico tratamiento” (Wood, 1903, p. 99). Todas ellas apuntan al optimismo como un recurso individual para una vida mejor.

Esta psicología espiritual es antiintelectualista: se afirma el poder de la experiencia, en concreto la religiosa, frente a los argumentos racionales: “Ninguna cantidad de estudio intelectual puede revelar aquello que puede venir a través de la percepción espiritual y del sentimiento” (Wood, 1903, p. 35, traducción propia). No voy a tratar la teología de este movimiento, secundaria para el tema de la felicidad y el éxito. Baste decir que dicha teología es puramente expresiva y se centra en el deseo. Las referencias a Dios en la tradición mentalista de la autoayuda americana de esta época entienden a Dios como “una turbina de la voluntad individual” (Becker, 2005, p. 45, traducción propia). El hombre es un ser espiritual capaz de atraer la presencia divina; los estados es-

pirituales —lo que llamaríamos ahora psicológicos— influyen decisivamente sobre la vida mental y el cuerpo.

El antintelectualismo que defienden los diferentes autores es afín a los métodos necesarios para enderezar la mente. Reconociendo la influencia del Oriente, pero sin mencionar religión concreta alguna, se recomienda una y otra vez la meditación, la “gimnasia silenciosa”, la concentración, el “atletismo espiritual”: “Otorgamos tanto tiempo a las actividades de la vida exterior que no estamos el suficiente en silencio para formar una vida espiritual intensa y mental, así como las condiciones que tendríamos que actualizar y manifestar en el mundo exterior” (Trine, 1900, p. 45, traducción propia). Tomamos la vida de manera fortuita, como viene, en lugar de someterla a un control estricto. Es necesario “encontrar el centro interno”, “entrar en la autoposesión”. Las técnicas son esenciales para embridar la mente.

La idea de conquista del carácter de Smiles, que se templaba en la dedicación al trabajo, lleno de sentido moral, se reemplaza por la del “crecimiento” interno a través de los métodos de automanipulación. La disciplina se centra ahora en el trabajo del yo sobre sí, sobre el logro de tener el pensamiento correctamente dirigido. Se menciona la “oración científica” que no va dirigida a dios alguno sino a un interior encantado, casi divinizado:

Cada autotratamiento para más vida, amor, salud y bondad es una plegaria. No es una súplica por una concesión (bestowment) especial, sino más bien un reconocimiento de que, en relación a la parte divina, cada uno es ya perfecto y sólo necesitamos conformidad (Wood, 1903, p. 80, traducción propia).

La oración deviene un medio para encontrar la llama divina interior. La creencia religiosa heterorreferenciada se reemplaza por la experiencia, a la que se confiere un significado práctico. (Esta misma orientación pragmática en la concentración o la respiración o la recomendación de la meditación se hallan en la psicología positiva (Fredrikson, 2010, entre otros muchos).

La fuerza del marco cultural de la tradición del pensamiento positivo radica en la promesa del cambio personal y la victoria sobre las debilidades del cuerpo y de la mente. La “fe” en la *Mind Cure* precisa confianza en uno mismo. El conocimiento de sí —que predicaba la filosofía antigua— no es un fin en sí mismo sino un medio para alcanzar el equilibrio, controlar las emociones y los pensamientos y así lograr una libertad concebida como un logro íntimo. Vencer la angustia que debilita la “energía”, un concepto en absoluto explicado y que se arrastrará a lo largo de la psicología popular contemporánea, lleva al contento con la vida. La felicidad se vincula a la moderación, y ésta a un vago “estar agradecidos”. El equilibrio se halla al alcance de todos: “Importa

comparativamente poco quienes somos, donde hayamos nacido por casualidad, qué ocupación tengamos, si el medio es favorable o desfavorable” (Dresser, 1917 p. 209, traducción propia). Lo crucial es la “atención psicológica”, la educación de la mente. En los primeros años del siglo XX el pensamiento positivo ofrece libertad frente a todo determinismo, sobre todo al social, al que se hacen muy pocas referencias. (Y en el siglo XXI a la influencia de la herencia genética será un marco explicativo a combatir por la psicología popular). La tradición del pensamiento positivo promete la transformación interna y la independencia frente a todo límite. Los cambios están “dentro, en los pensamientos y actitudes mentales del individuo”. La filosofía práctica de Trine ofrece cambiar impotencia por poder, debilidad y sufrimiento por fuerza y salud, dolor e inquietud por paz perfecta, pobreza de cualquier naturaleza por plenitud y abundancia (Trine, 1897/1995, pp. vii-viii). Según la “ley de la prosperidad” (p. 163) sólo hay que seguir la autosugestión de que uno logrará la “condición próspera”. Para lograr tal mutación es necesario no tanto disciplinar la voluntad como el pensamiento. El enemigo a combatir es el pesimismo, que se entiende como una perspectiva “limitada” alimentada por la ignorancia, y abrazar el optimismo, vinculado a la sabiduría y a una visión de las cosas “en su totalidad”. El pesimismo limita y engendraría una visión unilateral frente a la sabiduría y la visión de conjunto, afines al optimismo.

En el proyecto del nuevo yo hay que erradicar de la conciencia cuanto cree miseria y sufrimiento, a través de afirmaciones que disipen las creencias erróneas, así como las emociones “inquietantes”, como el miedo. El Nuevo Pensamiento se opone explícitamente, con su antropología optimista, a la del calvinismo. El paisaje anímico que este optimismo práctico pinta es *alegre, afirmativo, ideal*, un idealismo para conquistar las adversidades”, afirma Dresser. Puesto que el origen de las enfermedades está en el “pensamiento erróneo”, se trata de embridar las emociones turbulentas como la ira —vinculada a la queja— y el odio —relacionado con la “fricción” y la “rebelión”—. He aquí todo un programa de autocontrol de la emoción y del pensamiento: “Debo examinar en cuanto mi mente se vuelva hacia una dirección dañina” (Dresser, 1917, p. 49).

La salud se redefine como una condición total, dentro de una concepción monista que une cuerpo y mente. “Un estado mental desfallecido produce una condición corporal desfallecida”, afirma Trine. Y puesto que la enfermedad se cura a través de la mente, lo crucial es el gobierno de ésta. Se impele a un continuo trabajo sobre el yo que aleje los males que atrae el pensamiento erróneo. Dentro de éste anidan la duda y la indecisión, enemigos de la determinación y el valor, componentes para esa esperanza sin tregua que sostiene el proyecto de cambio. También se condena la tendencia a la preocupación. Así, se recomienda no hablar de las propias afecciones: “No hables de enfermedades (*sickness and diseases*). Hablando de ello te dañan a ti mismo y a los que

te escuchan. Así, los infectarás con debilidad y enfermedad y no con salud y fortaleza” (Trine, 1897/1995, p. 129, traducción propia). “El materialismo lleva al pesimismo (...) El pesimismo lleva a la debilidad. El optimismo al poder” (Trine, 1897/1995, p. 133). Se valora la confianza en uno mismo, que combate la ansiedad, considerada como un “desperdicio”. Se condena lo que en la psicología actual se llama rumiación, vinculada a la desgracia anticipada, propia de gente nerviosa, es decir débil. En virtud de la ley de la atracción los pensamientos de fortaleza crean confianza interna y atraen la fortaleza de fuera.

La ideología del control mental contiene una concepción del yo que escinde a los hombres en dos tipos, los sanos, fuertes y optimistas, por una parte; y los enfermos, débiles y pesimistas, por otra. Aplicando la ley de la atracción, esta dicotomía de tipos humanos distingue, por un lado, quienes pueden triunfar y ser felices, y, por otro, quienes atraerán miseria y desgracia, puesto que la enfermedad, como la salud, es “contagiosa”:

La verdadera filosofía de la vida es un optimismo abundante, libre en espíritu, práctico, afirmativo, <un optimismo> que inspire una actitud favorable para las condiciones espirituales de salud, felicidad y prosperidad. El que entiende cómo ha creado su propia desgracia debería volver a las fuentes de la vida y del poder” (Dresser, 1917, p. 15, traducción propia, énfasis mío).

Hay que huir de los pesimistas, que sólo atraerán desgracias: “La gente siempre descorazonada y abatida no triunfa en nada, y vive sólo suponiendo una carga para los demás. Los esperanzados, seguros de sí y alegres atraen los elementos del éxito” (Trine, 1897/1995, p. 29, traducción propia). Por tanto, *el fracaso será entendido como inadecuación personal. Constituye el signo exterior de un interior insuficiente*. La salvación o la condena ya no dependen de un dios lejano como en la teología calvinista; ahora la causa de la desgracia, de la ruina, pública o privada, es uno mismo. Éxito y temperamento se vinculan. El pecado se ha volatilizado para tornarse impotencia psicológica.

El idealismo práctico del Nuevo Pensamiento dicta que la enfermedad, tanto física como mental, se cura a través de la educación del pensamiento, por un continuo “cuidado de sí” (Foucaut, 1987) que uno debe hacer por sí mismo, asistido por la lectura de los manuales de autoayuda. Puesto que emociones y pensamientos pueden cambiar a través de hábitos mentales, toda miseria tiene por causa uno mismo: “Nuestros problemas los hacemos nosotros, a través de la ignorancia y de una actitud errónea ante la vida”. En esta responsabilización de la infelicidad sobre quien sufre, las metáforas médicas abundan: “Los pensamientos enfermos y los humores (*moods*) discordantes constituyen el ambiente natural para la enfermedad, y el delito se engendra y prospera en

las miasmas de la mente” (Trine, 1897/1995, p. 47, traducción propia). “El almacén mental debe limpiarse”, y quedar liberado de toda traza de pesimismo. La tradición del pensamiento positivo no templa la condena de la condición “negativa” puesto que entiende los estados de ánimo como variables a voluntad:

Si estás en una *ill-natured*, en un estado mental desconsolado, tu mundo se corresponderá <a ellos>. Si eres alegre, optimista, presto a sacar lo máximo de cada oportunidad, hallarás al mundo como tu estado mental prevaleciente. *El problema no está en el mundo, sino en ti*. Enmienda tu humor y enmendarás tu mundo (Dresser, 1917, p. 57-58, énfasis mío, traducción propia).

Estos movimientos americanos de medicina religiosa recomendaban la toma de conciencia como la clave para la reforma mental. Extendieron la concepción americana de la mente y crearon una nueva visión de las circunstancias que legitimaron la intervención terapéutica. La infelicidad se transformó en una razón suficiente (Moskowitz, 2001, p. 28-29, traducción propia).

Con su prédica del optimismo como signo de salud, equilibrio mental y éxito, estos movimientos contribuyeron de manera decisiva a construir una nueva concepción del yo como una instancia puramente psicológica mezclada de elementos espirituales. Un yo desligado de las circunstancias sociales. El *New Thought* y la *Mind Cure* son el antecedente del marco cultural actual que eleva el optimismo y la actitud “positiva” a un imperativo psicológico y moral. Mezclando la legitimidad espiritual con la científica, extienden la ideología psicoterapéutica por la cual la infelicidad se convierte en presa de una progresiva intolerancia social.

Dresser afirma que el optimismo práctico debe tener una columna vertebral moral, si bien no concreta de qué debe estar hecha, además del fortalecimiento del yo. El discurso de la tradición del pensamiento positivo apunta a la ruptura con la “costumbre” y a la afirmación de la independencia personal. Así, los hombres se dividen entre quienes son “criaturas de las circunstancias”, que se dejan debilitar por la vacilación y el temor, y los que ejercen el “dominio sobre sí mismos”. En realidad, la visión estrictamente psicoespiritual que mantiene esta tradición aboca a un fuerte conformismo, recomendado de manera explícita, a través del mandamiento del contento con la vida, y éste con una noción mínima de bienestar. El conformismo que pregonan los autores se vincula con la crítica a la intensidad, relacionada con la capacidad crítica: “Volviéndonos más moderados en todos los ámbitos; un poco menos intensos según pasan las semanas, más satisfechos con la vida tal como es, y en otros muchos aspectos libres donde nos hallemos bajo la esclavitud y la miseria” (Dresser, 1917, p. 237, traducción propia). La capacidad de crítica se entiende como una tendencia psicológica hacia la queja: “Protestar es demasiado capital acumulado retirado de la cuenta bancaria de la fuerza

mental” (Trine, 1897/1995, p. 155). La queja genera angustia y gasto de energía; vale más aceptar el presente en su totalidad. Asimismo, tampoco debe uno quejarse del orden económico actual, ya que la referencia a tiempos pasados hará el presente más fatigoso (Trine, 1897/1995, p. 251). La eliminación de la riqueza y la actitud crítica contienen un mensaje inequívoco: el de conformarse y seguir la cultura del optimismo. Se suspende, pues, todo conflicto entre individuo y sociedad.

## 6

Los textos analizados muestran en paso de los primeros manuales de autoayuda de la tradición del pensamiento positivo desde un ideal del yo moral basado en el carácter moral, heterorreferenciado y centrado en el valor del trabajo —sobre todo del intelectual— a un ideal del yo psicológico y autorreferenciado en pos del éxito material y del contenido personal. Si en el primero las emociones “negativas” han de ser dominadas, en el segundo deben ser eliminadas.

La tradición del pensamiento positivo en sus primeras fases, esto es, en el cambio del siglo XIX al XX, conforma unos tropos culturales (Wuthnow, 2006) basados en valores como la confianza en las propias capacidades y la perseverancia en el esfuerzo para seguir reglas concretas en el estilo de pensamiento para disciplinar el interior. Concebido como un idealismo práctico, el Nuevo Pensamiento ofrece un conjunto de normas para cambiar el yo y relacionarse con los demás. Quien no alcance el estado positivo de ánimo es responsable de su fracaso por no haberse esforzado lo suficiente. Por no haber seguido el “idealismo práctico” que el Nuevo Pensamiento predica. Eso avanzaba en mi primera hipótesis que el análisis de los autores más relevantes de los primeros manuales de autoayuda confirma. La promesa del cambio genera un régimen disciplinario del yo (Foucault, 1983; Rose, 1990; 1998) que exige el autocontrol de un estilo emocional (Illouz, 2008/2010) que incluye el miedo, la duda y la indecisión, así como la tendencia a la actitud crítica. Tales emociones se redefinen como negativas. La condena del espíritu crítico es complementaria con la recomendación del conformismo como buena actitud que evita innecesarias tensiones tanto internas como con el mundo exterior, dentro de la esfera social, más allá del yo.

La eliminación de las emociones negativas no se limita al propio interior sino que dicho mandato cultural se extiende sobre los otros. Quienes son proclives a hablar de sus preocupaciones, dudas y tristezas ejercen una influencia perniciosa con su deficiencia. La metáfora más radical del pensamiento positivo impele a apartarse de un “contagio” o una “infección” que dificulta la conversión interior hacia el buen estado de ánimo. Ya William James advertía que la “religión de la mentalidad sana” estaba

conllevando a la eliminación de cuanto resultara desagradable, incluyendo la desgracia. Eso se avanzaba en mi segunda hipótesis que espero probada. La primera etapa de la tradición del pensamiento positivo tiene una legitimación espiritualista que no sólo ofrece un conjunto de técnicas de automanipulación sino que también defiende la “ley de atracción de fuerzas”. Esta afirma que los pensamientos son fuerzas, positivas o negativas, que atraerán personas o acontecimientos de la misma naturaleza. El corolario de dicha creencia es la recomendación de apartarse de las personas pesimistas, que pueden atraer la desdicha o el fracaso. Todo ello aboca a una intolerancia cultural al dolor, la capacidad crítica o el fracaso, ya que el éxito es la otra cara de la buena actitud.

El aumento de la intolerancia con la intensidad emocional, sobre todo con el dolor, camina, en el proceso de civilización, hacia una dirección, la disminución de la empatía (Hochschild, 2012). Esta, que constituye el cemento de la sociedad según los moralistas escoceses clásicos, decrece con los mandatos del código positivo porque éste ordena huir de las emociones “debilitantes”, incluyendo el dolor. La empatía se ve adelgazada porque no hay obligación de atender a las emociones ajenas, sobre todo si son contrarias al evangelio terapéutico y al código de pensamiento positivo. Los manuales analizados aquí conforman un yo individualizado que carece de tradiciones comunales y de significados compartidos (Bellah et al., 1985) y sólo valora la fortaleza interna, no la atención y el cuidado de los otros.

La tradición del pensamiento positivo en su primera fase une la promesa del cambio interno y el logro del triunfo. Éxito y fracaso son resultado de cualidades personales: “el que fracasa tiene toda la culpa porque el corolario del concepto del hombre que se hace a sí mismo es el hombre que se deshace a sí mismo” (Merton, 1949/1984, pp. 247-248). Ello exige un tributo psíquico muy elevado para quienes no triunfan. La ausencia no ya de fibra moral, que templaba el carácter, sino de determinación en el proyecto de cambio interno tiene altos costes culturales. La tradición del pensamiento positivo irá, en su desarrollo hacia la actitud adecuada, gestando una anomia que se extiende hasta hoy con la psicología positiva, que no puedo más que mencionar aquí. La desinstitucionalización (Dubet, 2002/2006) y la individualización (Bauman, 2001) dejan a los hombres solos frente a sí mismos. La construcción de la identidad es una tarea obligatoria para una cultura que induce al “capitalismo emocional” (Illouz, 2008/2010) que hace responsables a los individuos de su suerte. La tradición del pensamiento positivo constituye un relato de esta identidad que se ha convertido en un proyecto reflexivo de vida. Este constituye una nueva carga de la modernidad compuesta por la necesidad de ser felices en un imperativo cultural que goza de excelente salud en nuestros días.

## Referencias

- Anker, Roy M. (1999), *Self-Help and popular religion in early American culture. An interpretive guide. (I)*. Westport, Chicago, Londres: Greenwood Press.
- Arteta, Aurelio (2002). *La virtud en la mirada. Ensayo sobre la admiración moral*. Madrid: Pre-Textos.
- Bauman, Zygmunt (2001). *La sociedad individualizada*. Madrid: Cátedra.
- Beard, George M. (1881/1972). *American nervousness. Its causes and consequences*. New York: Arno Press.
- Becker, Dana (2005). *The myth of empowerment. Women and the therapeutic culture in America*. New York: New York University Press.
- Béjar, Helena (2011a). Cultura psicológica y autoayuda: el código psicológico-positivo/ *Papers*, 96(2), 341-360.
- Béjar, Helena (2011b). Códigos de conducta, argumentos y valores en la literatura de consejos/ *Papeles del CEIC*, 67, 1-34.
- Bellah, Robert N.; Madsen, Richard; Sullivan, William M; Swidler, Ann y Tipton, Steven M. (1985). *Habits of the heart. Individualism and commitment in American Life*. Berkeley: The University of California Press.
- Csizszentmihalyi, Mihaly (1990/2011). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Cushman, Peter (1995). *Constructing the self, constructing America. A cultural history of psychotherapy*. Boston: Addison-Wesley Pub.
- Dresser, Horatio E. (1917). *Handbook of the New Thought*. Nueva York, London: G.P. Putnam's Sons.
- Dubet, François (2002/2006). *El declive de la institución. Profesiones, sujetos e individuos en la modernidad*. Barcelona: Gedisa.
- Elias, Norbert (1977/1979). *El proceso de civilización*. México: Fondo de Cultura Económica
- Elster, Jon (1983/1988). *Uvas amargas. Sobre la subversión de la racionalidad*. Barcelona: Península.
- Elster, Jon (1999/2002). *Alquimias de la mente. La racionalidad y las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Fischer, Claude (2010). *Made in America. A social history of American culture and character*. Chicago, London: the University of Chicago Press.
- Foucault, Michel (1983). On the genealogy of ethics: an overview of work in progress. En Hubert L. Dreyfus y Paul Rabinow, *Beyond structuralism and hermeneutics* (pp. xxx-xxx). Chicago: The University of Chicago Press.
- Foucault, Michel (1987). *Historia de la sexualidad III. La inquietud de sí*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Fredrikson, Barbara (2010). *Positivity. Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. London: One World.
- Hochschild, Arlie Russell (1983). *The managed heart. Commercialization of human feeling*. Berkeley: Berkeley University Press.

- Hochschild, Arlie Russell (2003/2008). *La mercantilización de la vida íntima. Apuntes de la casa y el trabajo*. Buenos Aires, Madrid: Katz.
- Hochschild, Arlie Russell (2012). *The outsourced self. Intimate life in market times*. New York: Metropolitan Books
- Hudson, Deal W. (1995). *Happiness and the limits of satisfaction*. Boston: Rowman & Littlefield.
- Illouz, Eva (2008/2010). *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. Buenos Aires, Madrid: Katz
- James, William (1897). *The will to believe and other essays in popular psychology*. New York: Longsman.
- James, William (1949). *Essays on faith and morals*. New York: Longsman
- James, William (1983). *Principles of psychology*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- James, William (1902/1986). *Las variedades de la experiencia religiosa*. Barcelona: Península.
- Lasch, Christopher (1991). *The true and only heaven. Progress and its critics*. New York: London.
- Lears, Jackson, T.J. (1983). *The culture of consumption*. New York: Pantheon Press
- McGee, Micky (2006). *Self-help Inc. (Makeover culture in American life)*. Oxford: Oxford University Press.
- Merton, Robert K. (1949/1984). *Teoría y estructura sociales*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Meyer, Donald (1965/1980). *The positive thinkers. Religion as pop psychology from Mary Baker Eddy to Oral Roberts*. New York: Pantheon Books.
- Moskowitz, Eva (2001). *In therapy we trust. American obsession for self-fulfillment*. London: Baltimore: John Hopkins University Press.
- Neiman, Susan (2002/2012). *El mal en el pensamiento moderno*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Rose, Nikolas (1990). *Governing the self: the shaping of private self*. London, New York: Routledge.
- Rose, Nikolas (1998). *Inventing ourselves: psychology, power and personhood*. Cambridge, MA.: Cambridge University Press.
- Simmel, Georg (1908/1977). Sociología. Estudios sobre las formas de socialización. *Revista de Occidente*, 49, 201-208
- Smiles, Samuel (1871/1877). *Character*. New York: Harper & Brothers Publishers.
- Smiles, Samuel (1859/2013). *Self-Help*. Lexington: NY: Seven Treasures Publications.
- Stearns, Peter N. (1994). *American cool. Constructing a twentieth century emotional style*. New York, London: New York University Press.
- Stearns, Peter N. (2012). *Satisfaction non guaranteed. Dilemmas of progress in modern society*. New York, London: New York University Press.
- Susman, Warren (1984). *Culture as history. The transformations of American society in the twentieth century*. Madison: Pantheon Books.

- Taylor, Charles (1989). *Sources of the self. The making of modern identity*. Cambridge: Harvard University Press.
- Trine, Ralph Waldo (1900). *Character building through power*. New York: Thomas Y. Cromwell & Co. Publishers.
- Trine, Ralph Waldo (1897/1995). *In tune with the infinite: fullness of peace, power and plenty*. London: Thorsons.
- Weiss, Richard (1969). *The American myth of success: from Horatio Alger to Norman Vincent Peale*. New York: Basic Books.
- Wood, Henry (1903). *The New Thought simplified. How to gain harmony and health*. Boston: Lee and Shepard.
- Wuthnow, Robert (2006). *American mythos. Why our best efforts to be a better nation fall short*. Princeton, Oxford: Oxford University Press.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](#).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de:

**Atribución:** Usted debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios . Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)