

## Un aficionado desmonta la millonaria industria de la ‘ciencia de la felicidad’

Por Manuel Ansede

Un investigador amateur denuncia los errores de bulto que sostienen los pilares de la psicología positiva, una disciplina que predica la felicidad como una religión supuestamente desde el método científico. La historia lo tenía todo. Un estudio científico desvelaba que la búsqueda del placer sin más —como disfrutar de un maratón de sexo sucio o dejarse llevar por las ganas de comer medio kilo de chocolate— bajaba las defensas del organismo de una manera similar a la depresión, mientras que la felicidad asociada a un esfuerzo solidario, una vida “con significado” a lo Teresa de Calcuta, mejoraba la respuesta a una infección. El trabajo lo firmaba la estadounidense [Barbara Fredrickson](#), la gurú de la psicología positiva, una nueva disciplina creada en 1998 que supuestamente estudia las bases del bienestar psicológico, como la felicidad y la inteligencia emocional, con el método científico. Es el mayor movimiento en el campo de la psicología en el siglo XXI.

Rápidamente, las conclusiones del estudio, publicado en 2013, llegaron hasta el último telediario. La CNN proclamaba: “Ser feliz no es suficiente; lo importante es de dónde viene esa felicidad”. The Economist titulaba: “El tipo correcto de felicidad”. Y millones de lectores se sentían culpables por intentar ser felices sin aspirar a otros objetivos más allá de su propia vida.

El problema es que aquel estudio era “totalmente defectuoso” y establecía “asociaciones espurias” entre datos genéticos y psicológicos, según denuncia ahora Nick Brown, el hombre que hoy desmonta uno de los pilares de la psicología positiva, una industria que mueve millones de euros entre charlas, cursos de coaching y libros de autoayuda.

### Un extraño a la ciencia

Nick Brown, un británico de 53 años, no tiene el típico perfil de científico. De hecho, es “un extraño a la ciencia”, según sus propias palabras. Hace un par de años, cansado de su trabajo como ingeniero informático en el Consejo de Europa, se apuntó a un postgrado sobre psicología positiva en la Universidad del Este de Londres. En medio de la modorra en una clase, su atención se detuvo en un gráfico que mostraba el profesor. El gráfico aseguraba que si tenías un porcentaje de 2,9013 emociones positivas por cada emoción negativa, tu vida empezaba a florecer.

A Brown, sin conocimientos especiales más allá del sentido común, aquello le pareció una chorrada y buceó en internet en busca del origen del dato. Para su

asombro, [procedía de un estudio publicado en 2005](#) en la revista oficial de la Asociación Estadounidense de Psicología, la mayor agrupación de psicólogos del mundo, con casi 130.000 miembros. El informe, además, aparecía citado en otros 360 estudios científicos posteriores en otras revistas académicas. Su principal autora era Barbara Fredrickson, profesora de Psicología en la Universidad de Carolina del Norte (EEUU). La psicóloga, además, había publicado un libro centrado en ese supuesto número mágico de la felicidad, La positividad, una investigación de vanguardia revela la relación de 3 a 1 que cambiará tu vida, y daba charlas sobre el tema con un caché de cantante. “Ha cobrado hasta 600 euros por una hora”, según Brown.

De inmediato, el ingeniero informático escribió a Alan Sokal, un científico famoso por denunciar las necedades supinas que se publican en ocasiones en las revistas especializadas. En 1996, Sokal, profesor de Física de la Universidad de Nueva York, envió un artículo absurdo para su publicación en la revista de estudios culturales postmodernos Social Text. Su objetivo era demostrar que una revista de humanidades podía publicar cualquier cosa siempre que sonara bien y apoyara los prejuicios ideológicos de sus editores. Su artículo, titulado Transgrediendo las fronteras: hacia una hermenéutica transformadora de la gravedad cuántica, era “un pastiche de jerga postmodernista, reseñas aduladoras, citas grandilocuentes fuera de contexto y un rotundo sinsentido”, en sus propias palabras. Pero se publicó.

#### **“No soy un cascarrabias**

Sokal era el hombre que Brown buscaba. En un correo electrónico, el aficionado a la psicología le escribió: “No creo que yo sea un cascarrabias. Sólo soy ese estudiante sin credenciales que empieza en un campo. No sé cómo expresar este tipo de ideas, sobre todo de manera coherente en un estilo académico. Y sospecho que, aunque lo hiciera, jamás se publicaría”. Y, a continuación, enumeró sus dudas sobre el estudio científico que reducía la felicidad al número 2,9013.

#### **En 10 segundos me di cuenta de que era una absoluta mierda**

De inmediato, Sokal se puso manos a la obra. Entre ambos, elaboraron una crítica demoledora. Para llegar a su número mágico, Fredrickson había empleado ecuaciones de dinámica de fluidos para describir los cambios en las emociones humanas, “sin una justificación teórica ni empírica” y, además, las cuentas estaban mal hechas. “En 10 segundos me di cuenta de que era una absoluta mierda”, [resumió Sokal al diario británico](#) The Guardian. El artículo de Fredrickson fue corregido, aunque no retirado.

Sin embargo, la gurú de la psicología positiva no se detuvo. En agosto de 2013, volvió a la carga, con un nuevo artículo en la prestigiosa revista científica PNAS. A partir de un estudio con sólo 80 personas, Fredrickson sostenía que había personas hedónicas, con una felicidad apoyada en la gratificación instantánea (sexo, comida, viajes), y personas eudaimónicas, que vivían una felicidad surgida de la satisfacción de trabajar por un bien superior. Según la psicóloga estadounidense, la eudaimonía, la palabra que definía la plenitud del ser en la Grecia clásica, mejoraba las defensas del organismo. En cambio, la

felicidad de los pequeños placeres estaba asociada a una bajada de las defensas por la activación de genes relacionados con el estrés.

### **Asociaciones espurias**

Hoy, en la misma revista PNAS, Brown, [escoltado por reputados psicólogos profesionales, vuelve a desmontar la pseudociencia de Fredrickson](http://www.pnas.org/content/early/2014/08/21/1407057111.abstract). A juicio de Brown, la psicóloga ni siquiera es capaz de definir de manera creíble el concepto de personas hedónicas y eudaimónicas. “No hay evidencias de que esto se corresponda con una verdadera realidad subyacente que se pueda observar de forma fiable a través de las culturas, el tiempo, etcétera. Cuando tratamos de medir el bienestar hedónico y el eudaimónico, generalmente son muy difíciles de separar el uno del otro. Además, el término eudaimonía está tomado de Aristóteles, que era un tipo inteligente, pero no necesariamente la autoridad absoluta en todo”, apunta Brown.

<http://www.pnas.org/content/early/2014/08/21/1407057111.abstract>

### **Nick Brown Investigador en psicología**

El estudio de Fredrickson afirma que en las personas hedónicas, las que buscan el placer instantáneo, las defensas del organismo se activan para luchar contra las bacterias, mientras que en las personas eudaimónicas es el sistema antivirus el que se activa. “Así que hay un mensaje moral: si eres una persona más social, estarás más preparada para enfrentarte con las infecciones víricas que cogerás al interactuar con toda esa gente que quiere ser tu amiga, mientras que si estás más orientado a ti mismo, tu cuerpo se prepara para luchar contra las bacterias que te infectarán por las heridas que tendrás al meterte en peleas porque no tienes amigos”, explica Brown con sorna.

Según demuestra el equipo liderado por el psicólogo aficionado, estas conclusiones de Fredrickson surgen, de nuevo, de cálculos mal hechos, métodos incorrectos y “asociaciones engañosas”. Materia ha intentado ponerse en contacto con la estadounidense para conocer su versión, sin éxito.

Nada personal

“Nosotros hacemos ciencia, no tengo nada personal contra Fredrickson”, aclara Brown, que no se sorprende porque nadie se hubiera dado cuenta antes de los errores de bulto de la gurú de la psicología positiva. “Muchos investigadores saben que hay estudios erróneos, pero no tienen tiempo de demostrarlo”, señala. En 2012, el investigador John Ioannidis, de la Universidad de Stanford, calculó que [“la prevalencia de las falacias sin rebatir pueden representar hasta un 95%”](#) (si no más) de los hallazgos significativos en algunas áreas de la investigación en psicología”.

A Brown le preocupa la influencia de la psicología positiva sin base científica. El mes pasado, en una conferencia en Amsterdam, Fredrickson afirmó que sus investigaciones ponían “una base objetiva para una filosofía moral”. “Esta es la

afirmación más increíble. Y también es absolutamente falsa”, clama el ingeniero informático.

“Los estudios de la psicología positiva están pensados para que la gente cambie sus hábitos de vida sin ninguna base científica. Arianna Huffington [fundadora de la web The Huffington Post] escribió hace poco un libro citando las teorías de Fredrickson, con todo su blablablá. Y esto es un problema, porque la gente se cree que leen a expertos que les señalan cómo vivir la vida”, lamenta Brown.

Y no es el único inquieto. “Hacernos felices es algo que parece proponernos la psicología positiva, como pretendida ciencia de la felicidad o ciencia del bienestar. Sin embargo, la psicología positiva deja mucho que desear como ciencia y no deja de tener su lado negativo tras su aparente inocencia. Su pretendido carácter científico puede que sea más que nada un marchamo cientifista. Una manera de encubrir su carácter ideológico dentro del pensamiento positivo tradicional y del capitalismo consumista actual”, exponía [en un reciente artículo Marino Pérez, catedrático de Psicología de la Universidad de Oviedo](#). Para este experto, hay una legión de psicólogos positivos, coaches, oradores motivacionales y emprendedores de la industria de la autoayuda que “predican esta nueva psicología que tal parece que estuvieran promoviendo un tipo de religión”.

Los defensores de la psicología positiva, crítica, llegan a sostener que el optimismo beneficia la salud incluso en los casos de cáncer, sin ninguna evidencia científica que lo respalde. La psicología positiva, la supuesta ciencia de la felicidad, sólo es, dice, “magia simpática”.

**Por Manuel Ansede**  
**Fuente: esmateria**