

CONFLICTOS EN LA INSPIRACIÓN ARISTOTÉLICA DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

JUAN PABLO DABDOUB · AURORA BERNAL

CONCEPCIÓN NAVAL*¹

SUMARIO: 1. *Introducción*. 2. *Tres cuestiones conflictivas con Aristóteles*. 3. *El sentido de la vida humana*. 4. *El cultivo de la virtud*. 5. *Vida buena, bienestar y emociones en la felicidad*. 6. *Reflexiones finales*

1. INTRODUCCIÓN

EL movimiento de la psicología positiva fue iniciado por Martin Seligman y Mihalyi Csikszentmihalyi. Ambos investigadores comenzaron a fraguar su esencia partiendo de una conversación en 1998.² Su diálogo terminó en la redacción de un primer manifiesto oficial, *Positive Psychology: An Introduction*, publicado a comienzos del siglo XXI.³

Esta iniciativa surge como respuesta a un excesivo énfasis en los modelos de intervención psicológica para corregir patologías y malas conductas, modo de hacer que conduce a descuidar el fomento de los atributos *positivos* de las personas. En su lugar, deciden que hay que enfocar la Psicología hacia el fomento de las características positivas que conducen a un desarrollo más pleno y a encontrar la felicidad. Consideran que esta vía de intervención es la mejor para prevenir enfermedades, trastornos psíquicos y conductas antisociales. Para implementarla, se proponen estudiar tres cuestiones: 1) las experiencias subjetivas positivas, tales como la felicidad, la satisfacción o el placer en general; 2) los rasgos personales positivos, como el carácter o las virtudes; y 3) las instituciones que hacen posible estos elementos positivos, como la familia, las

* Grupo de Investigación Educación, Ciudadanía y Carácter, University of Navarra, Facultad de Educación y Psicología, Campus Universitario, 31009 Pamplona. E-mail: jdabdoub@unav.es, abernal@unav.es, cnaval@unav.es

¹ Este artículo se ha desarrollado en el contexto de la investigación del proyecto “Researching and Promoting Character Education in Latin American Secondary Schools” (2015-2019), financiado por la Templeton World Charity Foundation (Grant ID #TWCF0157).

² M. CSIKSZENTMIHALY, *Legs or Wings? A reply to R. S. Lazarus*, «Psychological Inquiry», 14/2 (2003), pp. 113-115.

³ M. E. P. SELIGMAN & M. CSIKSZENTMIHALY, *Positive Psychology: An Introduction*, «American Psychologist», 55/1 (2000), pp. 5-14.

escuelas o la comunidad. Peterson (uno de sus autores principales) describe la psicología positiva como «el estudio de lo que va bien en la vida, desde el nacimiento hasta la muerte»,⁴ mientras que Gable y Haidt la conciben como el estudio de la felicidad humana, considerando «las condiciones y procesos que contribuyen al florecimiento o al funcionamiento óptimo de las personas, grupos o instituciones».⁵

Al centrarse en el estudio de la felicidad y retomar nociones que habían sido desterradas de la Psicología en el siglo xx, como los conceptos de carácter y virtud, la psicología positiva muestra una clara cercanía con el ideal moral aristotélico.⁶ Los autores de la psicología positiva acuden a Aristóteles como autoridad, entre otros grandes filósofos, para conocer su pensamiento sobre cuestiones tan concretas como la habituación, la importancia de algunas virtudes como la prudencia, y el contenido de la felicidad. Tanto Seligman como Peterson sostienen que la psicología positiva es una ciencia social equivalente a la ética de virtudes.⁷

Sin embargo, en estas dos décadas ha habido numerosas reclamaciones por parte de estudiosos de la filosofía aristotélica que encuentran discrepancias relevantes entre la teoría moral de la psicología positiva y la de Aristóteles.⁸ En un análisis filosófico exhaustivo de la psicología positiva, Kristjánsson afirma que la opinión general de los filósofos aristotélicos es que los autores de este

⁴ C. PETERSON, *A Primer in Positive Psychology*, Oxford University Press, Oxford 2006, p. 4.

⁵ S. GABLE & J. HAIDT, *What (and why) is Positive Psychology*, «Review of General Psychology», 9/2 (2005), p. 104.

⁶ J. P. DABDOUB, *Educación moral y educación del carácter: Estudio de las principales propuestas de los siglos xx y xxi en Estados Unidos a partir del pensamiento de Aristóteles y Kant*. Tesis doctoral (inérita), Universidad de Navarra 2019.

⁷ C. PETERSON & M. E. P. SELIGMAN, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, American Psychological Association, Washington 2004.

⁸ B. HELD, *The "Virtues" of Positive Psychology*, «Journal of Humanistic Psychology», 25/1 (2005), pp. 1-34; R. WOOLFOLK & R. WASSERMAN, *Count no one Happy: Eudaimonia and Positive Psychology*, «Journal of Theoretical and Philosophical Psychology», 25/1 (2005), pp. 81-90; B. SCHWARTZ & K. SHARPE, *Practical Wisdom: Aristotle Meets Positive Psychology*, «Journal of Happiness Studies», 7/3 (2006), pp. 377-395; M. MARTIN, *Happiness and Virtue in Positive Psychology*, «Journal for the theory of social behaviour», 37/1 (2007), pp. 89-103; J. SUGARMAN, *Practical Rationality and the Questionable Promise of Positive Psychology*, «Journal of Humanistic Psychology», 47/2 (2007), pp. 175-197; B. FOWERS, *From Continence to Virtue: Recovering Goodness, Character Unity, and Character Types for Positive Psychology*, «Theory and Psychology», 18/5 (2008), pp. 629-653; M. NUSSBAUM, *Who is the Happy Warrior? Philosophy Poses Questions to Psychology*, «Journal of Legal Studies», 37/2 (2008), pp. 81-113; J. SUISSA, *Lessons from a New Science? On Teaching Happiness in Schools*, «Journal of Philosophy of Education», 42/3-4 (2008), pp. 575-590; L. GULLIFORD & K. KRISTJÁNSSON, *Five Historic Philosophers Discuss Human Flourishing and Happiness in Positive Psychology: A Speculative Dialogue in Three Acts*, in N. BROWN, T. LOMAN & F. EIROA-OROSA (eds.), *The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology*, Routledge, London 2018, pp. 195-208.

movimiento no comprenden en profundidad a Aristóteles, y a veces parecen utilizarlo como un *ventrílocuo* para justificar sus preconcepciones filosóficas.⁹

En este artículo presentamos algunos planteamientos de la psicología positiva que, a nuestro juicio, están en cierto conflicto con el ideal moral aristotélico. En concreto, hablaremos de tres cuestiones: 1) el sentido de la vida; 2) cómo se cultiva la virtud; y 3) la relación entre la vida buena, el bienestar y las emociones en la felicidad. Para comprender el fondo de estas discrepancias, presentamos un estudio de cada una de ellas, centrándonos en una selección de las argumentaciones de Aristóteles que contrastamos con las aportaciones de los principales representantes de la psicología positiva. Pero antes de comenzar este estudio exponemos brevemente qué es para Aristóteles la *eudaimonia*, concepto que guarda una estrecha relación con los tres temas en los que vamos a profundizar.

Para Aristóteles, la *eudaimonia* es el fin último de la vida humana, buscado por sí mismo y no por otra cosa;¹⁰ un bien autosuficiente, el más perfecto, que sólo se persigue por sí mismo;¹¹ la vida feliz, compuesta de las funciones propias del ser humano, de actividades¹² que se ejercitan con actos de la facultad racional¹³ y se realizan virtuosamente, con perfección y continuidad;¹⁴ la vida conforme a la virtud;¹⁵ aquello en función de lo que la razón práctica o prudencia configura las acciones;¹⁶ una vida que requiere de todas las virtudes para ser feliz, y que, entre todas las actividades que componen esta vida lograda, la más perfecta, la que hace más feliz, es la actividad contemplativa, cuya virtud es la sabiduría teórica.¹⁷

2. TRES CUESTIONES CONFLICTIVAS CON ARISTÓTELES

En primer lugar, el sentido de la vida es presentado por la psicología positiva como: 1) una cuestión subjetiva que depende únicamente de lo que cada individuo discurra y elija dar a su vida; 2) un aspecto relevante en la configuración de la felicidad personal; y 3) un significado que cada persona construye, aunque se recomienda elegir uno que suponga pertenecer y servir a una causa más grande que la de beneficiarse a uno mismo.¹⁸

⁹ K. KRISTJÁNSSON, *Virtues and Vices in Positive Psychology: A Philosophical Critique*, Cambridge University Press, New York 2013.

¹⁰ *Ética Nicomáquea*, in J. PALLÍ (ed.), *Aristóteles II*, Editorial Gredos, Madrid 2011, [1097a30-b6; 1176 a 33-35; 1176 b 4-30]. Abreviada en adelante como EN.

¹¹ EN, 1096 a 15-34.

¹² EN, 1097b 24-25; 1176 b 1-4.

¹³ EN, 1098a 7-8.

¹⁴ EN, 1098 a 13-20.

¹⁵ EN, 1177 a 37-38; 1177b 17-35.

¹⁶ EN, Libros II y VI.

¹⁷ EN, 1177 a 12-32.

¹⁸ M. E. P. SELIGMAN, R. ERNST, J. GILLHAM et al., *Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions*, «Oxford Review of Education», 35/3 (2009), pp. 293-311; M. E. P. SELIGMAN, M. DIAGO & A. DEBRITTO (eds.), *La auténtica felicidad: la nueva psicología positiva revoluciona el concepto de felicidad y señala el camino para conseguirla*, Vergara, Barcelona 2006.

En cambio, podríamos decir que Aristóteles se plantea el significado de la vida humana: 1) objetivamente, conforme a la naturaleza y causa final de todos los seres humanos; 2) no habla propiamente de sentido, aunque concibe que la *racionalidad* sobre la propia vida que debe ejercitar cada ser humano es un elemento importante de la felicidad; y 3) lo más importante de la felicidad tiene lugar en la relación que mantienen los seres humanos con la realidad, en la contemplación y en la amistad. Estas ideas se desprenden de la *Ética Nicomáquea* y de la *Política*.

En segundo lugar, la psicología positiva anima a que cada persona encuentre y reconozca cuáles son *sus* virtudes y fortalezas entre un conjunto de los posibles rasgos de personalidad y valores que los seres humanos poseen, y con los que es posible elegir y llevar una vida feliz, de modo que: 1) procure cultivarlas aún más; 2) aumente intencionalmente los contextos y ocasiones en los que puede practicarlas; y 3) sea más feliz por los beneficios del estado de flujo que sobreviene al practicar esas fortalezas.¹⁹

Esta visión es distinta de la del ideal moral de Aristóteles, ya que éste concibe que todas las virtudes, es decir, las cualidades que un ser humano requiere para ser feliz deben cultivarse intencionalmente, tanto las que sean fáciles de lograr como aquellas en las que se carece de disposición para obtenerlas. Aristóteles entiende que las virtudes son hábitos adquiridos y propone que se cultiven intencionalmente todas ellas, mientras que la psicología positiva sugiere poner énfasis en virtudes y fortalezas del carácter que ya se tienen.

Por último, la psicología positiva no prescribe unas determinadas virtudes y fortalezas para todas las personas, sino que se limita a describir los beneficios que todas ellas tienen en la mayoría (dato que se obtiene recolectando información de personas y estudiando diversas culturas), e invita a que cada individuo se plantee cultivarlas y practicarlas para que le reporten bienestar.²⁰ Este bienestar individual y social se entiende adecuadamente en función del placer y del dolor que las acciones y las cosas producen en cada persona, aunque no es el único criterio.

En el caso de Aristóteles, encontramos una perspectiva casi contraria, ya que él prescribe un modo concreto y objetivo de vivir, el virtuoso, el cual implica gozarse con lo bueno y dolerse con lo malo. Es decir, en Aristóteles, la vida virtuosa forma parte de la felicidad e incluye el bienestar. A largo plazo, las virtudes facilitan el bienestar. En cambio, la psicología positiva parece dar primacía al bienestar, y se orienta a elegir aquellos comportamientos que lo faciliten.²¹

Vamos a desarrollar con más detalle cada uno de los tres puntos.

¹⁹ M. E. P. SELIGMAN, *La auténtica felicidad*, cit.; M. CSIKSZENTMIHALYI, *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*, Basic Books, New York 1997.

²⁰ N. PARK, *The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development*, «The Annals of the American Academy of Political and Social Science», 591 (2004), pp. 25-39.

²¹ M. MARTIN, *Happiness and Virtue in Positive Psychology*, cit.

3. EL SENTIDO DE LA VIDA HUMANA

Conviene comenzar afirmando que Aristóteles no se plantea el significado o sentido de la vida humana en clave subjetiva, como suele entenderse popularmente: ¿qué sentido le *doy* a mi vida? Esta cuestión, así formulada, se presenta en la filosofía desde la Modernidad. Más que dedicar esfuerzo a analizar la importancia del sentido que cada persona da o hace de su propia vida, Aristóteles se plantea cuál es el sentido de *todas* las vidas humanas, cuál es la naturaleza humana y la causa final que opera en ella: ¿cuál *es* el sentido de mi vida? ¿Para qué vivo? Incluso discurre sobre cuál es el origen de esa naturaleza y finalidad.

Concebir la naturaleza humana desde un enfoque teleológico es algo fundamental y característico de la filosofía aristotélica.²² Para Aristóteles, la naturaleza es principio y causa del movimiento o reposo de las cosas, la cual a su vez opera en función de una causa final.²³ En todas las cosas que son por naturaleza hay una causa final a la que están orientadas sus acciones. Además, afirma que ese fin al que tiende la naturaleza humana es su plenitud: «La Naturaleza – al igual que el intelecto – obra siempre por un fin y este fin constituye su perfección».²⁴

¿En qué consiste el perfeccionamiento del ser humano? Aristóteles llega a la siguiente respuesta: consiste en el bien. Y el bien por excelencia del ser humano es la *eudaimonia* o felicidad, la cual es imposible de alcanzar sin ser virtuoso. Más adelante hablaremos sobre la virtud. Pero antes, conviene plantearse unas cuestiones especialmente relevantes para el sentido de la vida humana: ¿De dónde le viene al ser humano su naturaleza y su causa final? ¿Por qué se encuentra orientado a la felicidad? Para profundizar en estas cuestiones, es relevante la lectura de la *Metafísica* de Aristóteles, especialmente aquellos apartados que hacen referencia la naturaleza de las cosas, al sentido de su movimiento y a su finalidad. La finalidad de todos los seres depende un Ser, primer motor inmóvil, sustancial, eterno, causa última del movimiento natural; este ser es divino.²⁵

El Estagirita considera la corruptibilidad de las cosas que son y dejan de ser en la argumentación para explicar que tiene que existir un primer motor inmóvil. En el mundo hay cosas que son corruptibles, es decir, que son y dejan

²² A. M. SALMERÓN, *La herencia de Aristóteles y Kant en la educación moral*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2000; A. MACINTYRE, *Tras la virtud*, Editorial Crítica, Barcelona 1987.

²³ *Física*, in J. PALLÍ (ed.), *Aristóteles I*, Editorial Gredos, Madrid 2011, pp. 469-758 [198b10-199b34].

²⁴ *Acerca del Alma*, in J. PALLÍ (ed.), *Aristóteles I*, Editorial Gredos, Madrid 2011, pp. 759-854 [415b16-17].

²⁵ *Metafísica*, in J. PALLÍ (ed.), *Aristóteles I*, Editorial Gredos, Madrid 2011, pp. 67-468 [1071b4-5].

de ser, ya sea porque son destruidas o porque mueren.²⁶ Estas cosas tienen un *fin*, en el sentido de que terminan. Si estas cosas tienen un final, necesariamente deben haber tenido antes un principio. Si han tenido un principio, debe haber algo previo a ellas que les haya dado ese principio. En primera instancia, es lógico que otras cosas corruptibles hayan dado su principio a más cosas corruptibles, como en el caso de la reproducción de los seres vivos, o en el caso del movimiento de la materia inerte. Sin embargo, si se considera que todo es corruptible, y todo tiene un principio y un fin, surgen diversas aporías.

Una de ellas es explicar el origen y final del movimiento o del tiempo.²⁷ Si todas las cosas se mueven al ser movidas por otras, el movimiento en sí debe remitir a un origen que no haya tenido su principio en otro movimiento. Y como no remite su principio a algo previo, no puede tratarse de algo corruptible.

También se pueden observar las nociones aristotélicas de acto y potencia para llegar a una aporía similar. De modo parecido que al considerar que las cosas son corruptibles, se puede razonar que todos los actos tienen que haber estado previamente en potencia. Todo lo que *es*, tiene que haber tenido antes esa posibilidad o capacidad de ser en *potencia*. Sin embargo, es imposible que el comienzo de todo sea un principio cuya entidad sea en potencia, ya que la mera potencia puede ser o no ser y, entonces, «¿cómo se habría producido el movimiento de no haber causa alguna en acto?». ²⁸ Todas las cosas que son han llegado a ser en la medida en que se actualizaron sus potencias, y esa actualización remite a un acto, que a su vez puede remitir a otra potencia que se actualizó con otro acto y así hasta llegar a un principio. Y ese principio necesariamente debe tratarse de una entidad que consista en ser acto, sin tener potencia previa. Se trataría de una entidad que consista en *ser* plenamente, sin ninguna potencia. Y como consiste en ser acto, necesariamente debe tratarse de una entidad inmaterial y eterna, ya que tener materia o haber tenido un principio implicaría una cierta potencialidad. ²⁹ De ahí que Aristóteles concluya que «necesariamente tiene que haber alguna entidad eterna inmóvil», ³⁰ a la que denomina Dios.

Sobre Dios, Aristóteles afirma que es el origen del ordenamiento y finalidad de los seres, ³¹ que su ser es perfecto ³² y eterno, y que su actividad consiste en conocimiento y placer: «Y en él hay vida, pues la actividad del entendimiento es vida y él se identifica con tal actividad»; «Y su actividad es como la más perfecta que nosotros somos capaces de realizar por un breve intervalo de tiempo (él está siempre en tal estado, algo que para nosotros es imposible), pues su

²⁶ *Met.*, 1071b3-13.

²⁷ *Met.*, 1071b13-23.

²⁸ *Met.*, 1071b28-29.

²⁹ *Met.*, 1071b20-22.

³⁰ *Met.*, 1071b4-5. Con *inmóvil*, Aristóteles se refiere a que se mueve sin ser movido.

³¹ *Met.*, 1075a15-18.

³² *Met.*, 1091b13-20.

actividad es placer». ³³ La actividad divina es pensamiento puro, pensamiento de sí mismo, pensamiento del pensamiento. ³⁴

Por el momento podemos concluir que Aristóteles afirma la existencia de un ser supremo, Dios, el cual es plenamente acto. Dios es el ser perfecto, Acto puro que mueve a todos los seres hacia su finalidad: su perfección y bien. La naturaleza de los seres contiene el orden divino ya que Dios «no existe por causa del orden, sino el orden por causa suya». ³⁵ Y, precisamente, en la naturaleza del ser humano está inscrito ese orden que define qué es bueno para él. El ser humano necesita descubrir y elegir los pasos que le conducen a su fin, que en último término consiste en la actividad contemplativa y virtuosa. De este modo, la teoría aristotélica sostiene que existe un sentido objetivo de la vida que le viene dado al ser humano en su naturaleza.

En la psicología positiva se trata el tema del sentido de la vida directamente. El sentido de la vida constituye un elemento de la auténtica felicidad. En las dos teorías de la felicidad de la psicología positiva, felicidad como *happiness*, traducción de la *eudaimonia* aristotélica, ³⁶ y felicidad como *well-being*, ³⁷ el sentido de la vida está presente. Se trata de un elemento de la felicidad, porque se constata empíricamente que las personas que se sienten felices tienen tal sentido. La vida vivida con un sentido es vida significativa, es decir, la vida de aquellos que han encontrado una meta en la vida.

Sin pretender desarrollar una teoría completa sobre el sentido de la vida, Seligman afirma que cuanto más elevada sea esa meta, más significativa será la propia existencia y, por lo tanto, contribuirá más a la felicidad. ³⁸ Sus investigaciones confirman que toda persona anhela un sentido que trascienda su propia individualidad, y considera que cada persona debe buscarlo y determinarlo. Lo que es común a todos los seres humanos es buscar y dar un sentido a su propia vida.

Hasta este punto, podríamos considerar que esta explicación es la cara subjetiva del tema de la finalidad – la cara objetiva – que desarrolla Aristóteles. Al fin y al cabo, el fin último del hombre para Aristóteles es la felicidad y hacia ella se tiene que dirigir el ser humano dando sentido a todas sus acciones. Sin embargo, las afirmaciones de la psicología positiva sobre la felicidad y las de la Filosofía aristotélica no son caras de la misma moneda. Mientras Aristóte-

³³ *Met.*, 1072b26; 1072b13-16. También en *EN* 1177a15-27; 1177b25-30 Aristóteles expone que el entendimiento, la actividad contemplativa es algo divino o lo más divino que hay en el hombre.

³⁴ *Met.*, 1072b27-30; 1074b15-35.

³⁵ *Met.*, 1075a15-16.

³⁶ M.E.P. SELIGMAN, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press, New York 2002, pp. 112 y 121. De ahora en adelante abreviada como AH.

³⁷ M.E.P. SELIGMAN, *Flourish: A New Understanding of Happiness of Happiness and Well-Being and How to Achieve them*, Nicholas Brealey Publishing, London and Boston 2011, pp. 17-18.

³⁸ AH, p. 14.

les concibe un orden en la naturaleza actualizado por Dios que sirve como referencia objetiva para comprender y elegir una vida con plenitud, Seligman, apreciando la naturaleza, sólo observa en ella un continuo movimiento hacia un estado mejor que no sirve al ser humano como referencia de la elección de vida. Y es en la referencia de Seligman a Dios donde se deduce claramente el conflicto entre las dos teorías acerca de la felicidad. Seligman considera, desde una mentalidad científica, que no se puede sostener que Dios sea un ser trascendente, más allá de la naturaleza porque no se puede afirmar científicamente que exista.

En el capítulo 14, *Meaning and purpose*, de su obra *Authentic Happiness*, Seligman amplía su tesis sobre el fundamento del sentido de la vida.³⁹ Coherente con su posición, afirma que cada persona da un sentido a su vida, fundamentándolo en lo que cada una quiera. Al preguntarse *por qué* cada persona se da a sí misma *su sentido de vida*, presenta una serie de razones elaboradas desde la ciencia empírica. El ser humano forma parte del proceso de la naturaleza que cada vez es más compleja y que va alcanzando onnipotencia, omnisciencia y bondad (los atributos que se han adjudicado a Dios en las religiones). Lo mejor que pueden hacer los individuos es elegir ser parte de este proceso y así abrirse a un significado que trasciende la propia vida.⁴⁰ La naturaleza es un *diseño sin diseñador* y el sentido de la vida tiene que ver con participar de ese proceso, cada uno como pueda y quiera, es decir, aumentando el conocimiento, el poder y la bondad. Según Seligman, Dios podría estar al final de este proceso en la omnisciencia, onnipotencia y bondad de la naturaleza.⁴¹ Por esta razón es comprensible que se plantee la psicología positiva como una ayuda para encontrar un enfoque secular hacia un propósito noble y un significado trascendente, e incluso hacia un Dios que no es sobrenatural.⁴²

Vamos al segundo punto.

4. EL CULTIVO DE LA VIRTUD

Para Aristóteles, las cosas son lo que son por naturaleza. Sin embargo, algunas de ellas no son de forma completa desde su inicio: en su comienzo no son todo lo que pueden llegar a ser.⁴³ Este es el caso del ser humano, el cual está *por hacerse*. Algunas cosas no tienen desde su origen toda su perfección posible, sino que tienden a ella. El ser humano no es todo lo que puede llegar a ser desde su nacimiento, sino que tiene que *hacerse*, completando su naturaleza con

³⁹ AH, pp. 250-260.

⁴⁰ AH, p. 258.

⁴¹ AH, p. 260: «The good life consists in deriving happiness by using your signature strengths every day in the main realms of living. The meaningful life adds one more component: using these same strengths to forward knowledge, power, or goodness. A life that does this is pregnant with meaning and if God comes at the end, such a life is sacred.»

⁴² AH, p. 14.

⁴³ Met., 1015a4-19.

cualidades y hábitos que le son propios, a pesar de no contar con ellos desde su comienzo. El ser humano no está determinado a alcanzar su perfección, el fin natural, como sucede con el resto de los seres vivos. Tiene que advertir un fin concreto y sólo puede actualizar su naturaleza mediante la elección de sucesivos fines que le conducen a su finalidad última.

Entonces, puede decirse que la naturaleza humana comprende un desarrollo que consiste en adquirir y actualizar una serie de potencias para dirigirse hacia su finalidad. Sin embargo, hay algunas potencias que no son estrictamente de la naturaleza humana, o por lo menos, no en el mismo sentido. Aristóteles distingue tres modos de adquirir potencias: naturaleza, hábito y razón. «De todas las potencias, unas son innatas, como los sentidos, otras se adquieren por hábito, como la de tocar la flauta, y otras se adquieren estudiando, como la propia de las artes». ⁴⁴

En este sentido, Aristóteles considera que las virtudes morales forman parte de aquellas potencias que no se tienen por naturaleza, sino que se adquieren por hábito y por razón. El argumento principal es que las virtudes no surgen en las personas como resultado de un dinamismo intrínseco espontáneo, ya que, si fuera así, todos las tendrían. Propone que las virtudes se adquieren, sobre todo, como fruto de la actividad propia del ser humano. Su argumento es: lo que sabemos hacer (y el modo en que lo hacemos) lo hemos aprendido *haciéndolo*, o intentando hacerlo, de modo que cada vez lo hacemos mejor y llegamos a dominar o adquirir ese modo de hacer y de ser:

Así nos hacemos constructores construyendo casas, y citaristas tocando la cítara. De un modo semejante, practicando la justicia nos hacemos justos; practicando la moderación, moderados, y practicando la virilidad, viriles. ⁴⁵

En el proceso imprescindible de adquisición de las virtudes morales, no sólo influyen las cosas que se hacen, sino, sobre todo, *cómo* se hacen. Sobre el modo de hacer las cosas, el Estagirita propone tres condiciones que deben cumplirse para que las acciones contribuyan a cultivar la virtud moral:

las acciones, de acuerdo con las virtudes, no están hechas justa o sobriamente si ellas mismas son de cierta manera, sino si también el que las hace está en cierta disposición al hacerlas, es decir, en primer lugar, si sabe lo que hace; luego si las elige, y las elige por ellas mismas; y, en tercer lugar, si las hace con firmeza e inquebrantablemente. ⁴⁶

De modo que, para actuar conforme a la virtud, hace falta: ser consciente de lo que se está haciendo, del objeto de la acción, del fin que se persigue y de las circunstancias; elegir hacerlo porque es bueno en sí mismo y no por otra razón como el bienestar o el lucro; y, por último, hacerlo con la firme intención de seguir haciéndolo en el futuro y generar un hábito. En conclusión, la virtud

⁴⁴ *Met.*, 1047b31-33.

⁴⁵ *EN*, 1103a32-b1.

⁴⁶ *EN*, 1105a28-b1.

aristotélica no sobreviene del mismo modo que las potencias congénitas, sino que debe cultivarse intencionalmente mediante el hábito y la razón.

La psicología positiva, como ya se ha comentado, maneja dos conceptos que nos recuerdan a la teoría moral de Aristóteles: virtudes y fortalezas del carácter. Sin embargo, no está claro que estos conceptos respondan al sentido que Aristóteles les da. Por un lado, las seis virtudes de la psicología positiva no coinciden con las virtudes principales que se exponen en la teoría aristotélica. Una de estas seis virtudes, la espiritualidad y la trascendencia, no son propiamente virtud para Aristóteles. Las seis virtudes que plantea la psicología positiva son el resultado de una indagación sobre las características centrales valoradas por los filósofos morales y pensadores religiosos más representativos de todos los tiempos; Aristóteles es uno de ellos. Se consideran virtudes universales por estar presentes en todas las fuentes consultadas. Los autores de la psicología positiva sospechan que la universalidad responde a la dinámica de la evolución. Es decir, los seres humanos han subsistido y mejorado su forma de vivir, a lo largo del tiempo, gracias al desarrollo de estas virtudes.

La palabra virtud se utiliza como un término genérico para nombrar a cualidades diversas. Ese sentido general se concreta al definir las fortalezas del carácter. Las fortalezas son las entidades reales. Desde la perspectiva empírica propia de la psicología positiva, las fortalezas del carácter:

1. Cumplen diez criterios que los autores establecen para discernir si una característica de una persona es realmente una fortaleza del carácter. Por ejemplo, un criterio se aplica del siguiente modo: «aunque las fortalezas del carácter puedan y de hecho produzcan los resultados deseados, cada fortaleza tiene valor moral por sí misma, incluso en ausencia de resultados beneficiosos».⁴⁷
2. Son evaluables. Es decir, se puede observar si las personas las tienen y en qué intensidad, en las respuestas de los cuestionarios y entrevistas.

Las fortalezas del carácter son elementos psicológicos – procesos, mecanismos – que caracterizan a cada virtud, los modos en los que se despliega la virtud.⁴⁸ Son rasgos que aportan sensaciones positivas y gratificaciones. Por esta sensibilidad, cada sujeto puede reconocerlas. Se trata de disposiciones duraderas cuyo desarrollo hace que los sentimientos momentáneos positivos que acompañan a sus actividades se manifiesten con mayor probabilidad.⁴⁹ El buen carácter se compone de características positivas, de hábitos, que se muestran en sentimientos y pensamientos. Para dar esta explicación, Park y Peterson citan un texto de la *Ética Nicomáquea*.⁵⁰

⁴⁷ C. PETERSON & M. E. P. SELIGMAN, *Character Strengths and Virtues*, cit., p. 19: «Although strengths can and do produce desirable outcomes, each strength is morally valued in its own right, even in the absence of obvious beneficial outcomes».

⁴⁸ *Ibidem*, p. 23.

⁴⁹ *AH*, p. 9.

⁵⁰ N. PARK & C. PETERSON, *Character Strengths: Research and Practice*, «Journal of College and Character», 10/4 (2009), pp. 1-10.

La proximidad de la psicología positiva a la filosofía moral aristotélica se aprecia, ya que en ambas se considera a las virtudes como un elemento principal del carácter. También comparten la idea de que, en la adquisición y posesión de las virtudes, influyen diversas condiciones (edad, habituación, familia, experiencias de vida, buen ejemplo de otros). Sin embargo, esta cercanía deriva en distancia al pensar en los supuestos teóricos y metodológicos de los dos planteamientos. Aristóteles expone el deseable cultivo – mediante la habituación buscada – de la virtud, de todas las virtudes a las que potencialmente se inclina la naturaleza humana, en el grado de perfección que pueda alcanzar cada persona. En cambio, los autores de la psicología positiva proponen el deseable cultivo – también mediante la habituación buscada y elegida – de las fortalezas del carácter que cada uno ya tiene. Por otra parte, aunque algunas fortalezas son similares a las virtudes que Aristóteles describe y estudia en sus escritos, otras no guardan semejanza con el planteamiento aristotélico.

Las fortalezas del carácter que coinciden con las virtudes aristotélicas son algunas, tales como honestidad, generosidad, compasión, lealtad, prudencia, o esperanza. Aristóteles describe la virtud, la vida virtuosa, teniendo presente un ideal de la naturaleza humana plenamente desarrollada, perfeccionada, ideal moral, elegible, al que las personas se acercan cultivando todas sus potencias, a partir de las buenas disposiciones que ya se poseen, y ejercitándose hasta adquirir las que falta cultivar. Para ser bueno, para tener una vida buena, se tiene que *ser virtuoso*, y eso involucra todas las virtudes. Sin embargo, en la psicología positiva se anima a promover las fortalezas que ya se tienen en un grado lo suficientemente perceptible: las *top strengths* o *signature strengths*, detectadas en autoinformes (*VIA Inventory of Strengths*). El desarrollo de las fortalezas propias es la ruta que hay que seguir para que la persona alcance su realización en la dimensión psicológica, lo que denominan *fulfillment*. En cierto sentido, la psicología positiva considera que las virtudes y fortalezas del carácter que cada individuo ya posee (y su desarrollo ulterior) hacen posible que el ser humano pueda tener una vida buena, dando la suficiente estabilidad para llevar una vida bien vivida. Sobre qué es la vida buena en una teoría u otra, tratamos en el siguiente apartado.

5. VIDA BUENA, BIENESTAR Y EMOCIONES EN LA FELICIDAD

El objetivo de la educación moral aristotélica basada en la adquisición de virtudes, no se limita a favorecer conductas positivas o evitar las negativas, ni solamente a saber identificar racionalmente lo virtuoso en cada momento. Lo más auténtico de la virtud moral, tal y como la concibe Aristóteles, son las disposiciones emocionales intrínsecas al modo de ser, aquellas necesarias para «podernos alegrar y dolernos como es debido, pues en esto radica la buena

educación». ⁵¹ Pasiones y afecciones son los términos que Aristóteles utiliza para referirse a lo que, desde la Modernidad, conocemos como emociones y sentimientos.

Para Aristóteles, alegrarse y entristecerse con lo debido es una cuestión primordial de la virtud moral:

También parece que disfrutar con lo que se debe y odiar lo que se debe contribuyen, en gran medida, a la virtud moral; porque esto se extiende durante toda la vida, y tiene influencia para la virtud y también para la vida feliz, ya que todos los hombres eligen deliberadamente lo agradable y evitan lo molesto. ⁵²

No se trata de una cuestión accesoria o secundaria. La virtud moral no se caracteriza por funcionar al margen del placer y del dolor, sino que los tiene en cuenta holísticamente y busca hacer lo mejor con respecto de ellos. ⁵³ El vicio, en cambio, no tiene más variables que buscar lo agradable y evitar lo doloroso, especialmente en el corto plazo.

Parece necesario que la persona virtuosa encuentre placer en vivir bien, en practicar la virtud moral, deseando aquello que la razón presenta como bueno. ⁵⁴ Entonces, las virtudes y los vicios se relacionan con el placer y el dolor en la medida en que suponen una disposición estable para elegir, actuar y sentir conforme a lo bueno o malo. Uno puede actuar virtuosamente cuando es virtuoso, y sentir placer en sus acciones; sin embargo, el que no ha adquirido la virtud y está en camino de conseguirla, actúa según la virtud, y esto puede que le conlleve o no placer, e incluso dolor, ya que «no en todas las virtudes existe una actividad agradable, sino en la medida en que se alcanza el fin». ⁵⁵ Reeve afirma que, para Aristóteles, los agentes virtuosos son los que experimentan placer al actuar conforme a lo que la virtud exige. ⁵⁶ De hecho, Kristjánsson sostiene que una de las ideas más características de la teoría moral de Aristóteles es que la virtud no requiere solamente de pensamientos y de acciones virtuosas, sino también de emociones conformes a la virtud. ⁵⁷

Llegado este punto, conviene resaltar que Aristóteles no considera que las virtudes sean un medio para alcanzar el bienestar, refiriéndose a este como la vida placentera. Antes bien, la virtud es un cierto fin en sí mismo, no un medio para sentirnos mejor o disfrutar. De la misma manera, no piensa que las virtudes sean un medio para alcanzar la felicidad, sino que la felicidad se logra en una vida virtuosa, una vida buena. Sin embargo, por otro lado, afirma que las virtudes morales son lo que perfecciona la naturaleza humana. Y son

⁵¹ EN, 1104b13-14.

⁵² EN, 1172a22-26.

⁵³ EN, 1104b28-30.

⁵⁴ EN, 1139a20-31.

⁵⁵ EN, 1117b16-18.

⁵⁶ C. D. C. REEVE, *Aristotelian Education*, in A. O. RORTY (ed.) *Philosophers on education: New Historical Perspectives*, Routledge, Taylor & Francis Group, London and New York 1998, p. 55.

⁵⁷ K. KRISTJÁNSSON, *Virtuous Emotions*, Oxford University Press, Oxford 2018, p. 20.

unas y no otras, de modo que, de cara al perfeccionamiento, a la *eudaimonia*, a llevar una vida buena, no hay otro camino más que el camino dado: el de la virtud moral. En este sentido, de ser *algo dado* que no puede ser de otra manera de cara a la obtención del fin supremo, podría considerarse que la virtud moral forma parte de la naturaleza humana perfeccionada.

En definitiva, las condiciones de la virtud moral que describe Aristóteles exigen que las acciones virtuosas se realicen con un modo de hacer subjetivo que no hace especial énfasis en el bienestar personal. Sin embargo, no se le escapa que ese bienestar subjetivo es *necesario* para todas las personas, y afirma que sobreviene en la medida en que se adquiere la virtud. La siguiente cita confirma este razonamiento:

También regulamos nuestras acciones, unas más y otras menos, por el placer y el dolor. Por eso, es necesario que estas cosas sean el objeto de todo nuestro estudio; pues el complacerse y contristarse bien o mal no es de pequeña importancia para las acciones. (...) De tal manera que todo el estudio de la virtud y de la política está en relación con el placer y el dolor, puesto que el que se sirve bien de ellos, será bueno, y el que se sirve mal, malo. Quede, pues, establecido que la virtud se refiere a placeres y dolores; que crece por las mismas acciones que la produce y es destrozada si no actúa de la misma manera, y que se ejercita en las mismas cosas que le dieron origen.⁵⁸

Autores como Martin,⁵⁹ Kristjánsson⁶⁰ o Fowers,⁶¹ muestran que la psicología positiva no adopta una postura clara sobre el carácter moral de las virtudes, las emociones y la felicidad. Exponen que a veces se hace referencia a la felicidad como sinónimo de bienestar, mientras que en otras ocasiones se utiliza para referirse a cuestiones con una carga ética. En definitiva, se mantiene una noción de felicidad y de vida buena ambigua en lo que respecta a la moralidad.

Seligman renueva la teoría de la felicidad que sustentó la psicología positiva en su primera década de desarrollo. Si antes para traducir la palabra griega *eudaimonia* recurre al vocablo *happiness*,⁶² en *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*,⁶³ el término que emplea es *Well-being*, bienestar. ¿Qué ha cambiado? Seligman reniega de dos aspectos de su teoría anterior, intrínsecamente relacionados: el término utilizado para denominar a la felicidad y la teoría aristotélica de la *eudaimonia*. A nuestro juicio, y en lo que respecta a la filosofía aristotélica, parece cometer un error que se repite en la antigua y nueva teoría sobre la felicidad de la psicología positiva. Nos parece que no comprende a fondo qué es la *eudaimonia* para Aristóteles. De hecho, la

⁵⁸ EN, 1105a2-7;10-17.

⁵⁹ M. MARTIN, *Happiness and Virtue in Positive Psychology*, cit.

⁶⁰ K. KRISTJÁNSSON, *Virtues and Vices in Positive Psychology*, cit.

⁶¹ B FOWERS, *Aristotle on Eudaimonia: On the Virtue of Returning to the Source*, in J. VITTERSO (ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being*, Springer International Publishing, Switzerland 2016, pp. 67-83.

⁶² AH.

⁶³ M. E. P. SELIGMAN, *Flourish*, cit.

segunda versión teórica de Seligman, en la que dice abandonar a Aristóteles, se muestra más aristotélica que la precedente. El objetivo de esta segunda versión es elaborar una concepción de la felicidad partiendo únicamente de los presupuestos del enfoque de la psicología positiva.

La experiencia de Seligman con el uso de la palabra *happiness*, en su primera teoría de la felicidad (tal y como le sugirió el editor para llamar la atención de posibles lectores), es que evoca un sentido únicamente *emotivo*.⁶⁴ La vida *happy* para la mayoría de la gente es la vida alegre y, sin embargo, la felicidad es algo más. Para evitar estos equívocos decide optar por la palabra bienestar. Llega a considerar que la palabra *happiness* está tan vacía de sentido que resulta poco operativa. No sirve como constructo en la investigación científica y tampoco es útil para ayudar a las personas en el desarrollo de sus fortalezas.

Seligman intenta evidenciar que la felicidad es aquello que la gente elige hacer *por sí mismo*. Y lo evidencia valorando el grado de satisfacción que declaran las personas respecto a lo que hacen y buscan hacer en su vida. El cultivo de las fortalezas del carácter permite que las personas dirijan su vida según esta elección. Justificando este punto, indica cómo estuvo cercano a la concepción aristotélica de la *eudaimonia*. Sin embargo, considerando algunas críticas a esta teoría y los resultados de su investigación, decide dejar de lado la noción aristotélica de la felicidad.

El argumento de Seligman con el que justifica su renuncia a la concepción aristotélica de la *eudaimonia* se centra en advertir el monismo que caracteriza a dicha idea, entendiendo que, para el sabio griego, la felicidad es una sola cosa. Seligman rechaza que el ser humano busque una sola cosa, un estado *animoso* en la vida. Lo que consideró *real* (es decir, medible) en su previa teoría de la felicidad (*happiness*), son tres elementos *evaluables*: emociones positivas, actividad (*engagement*) y el sentido de la vida (*meaning*). Acorde con el objetivo que se propone la psicología positiva, aumentar la satisfacción vital que se produce con el desarrollo de las fortalezas del carácter personales (*signature strengths*), lo que se evalúa es el grado de satisfacción que cada individuo declara (responde en un cuestionario) respecto a la experiencia que tiene de las fortalezas del carácter.

En el constructo *satisfacción vital*, lo más importante no es el placer, sino la gratificación. La psicología positiva comprueba que un importante número de personas expresan que la vida hedonista produce menos satisfacción que la vida en la que se persiguen causas filantrópicas. Evaluar el bienestar da la pista de que una persona desarrolla sus fortalezas y que su vida es *auténtica*, se muestra como es positivamente. Lo que la psicología positiva busca es esa autenticidad, de la que la satisfacción es un resultado medible. Las fortalezas se desarrollan por el valor que tienen en sí mismas. El incremento de las for-

⁶⁴ *Ibidem*, pp. 9-11.

talezas va acompañado de mayor satisfacción. La ayuda psicológica, desde el enfoque de la psicología positiva, tiene como meta aumentar la satisfacción, lo cual es muestra de que las personas gozan en una vida auténtica, feliz.

Hacemos un inciso para explicar qué se entiende en la psicología positiva por placer, emoción, satisfacción y su relación con la vida. Las emociones son estados momentáneos que se refieren respecto al pasado, presente y futuro. Las emociones pueden pasar de ser fenómenos transitorios a producirse con mayor probabilidad cuando están vinculadas o forman parte de una fortaleza del carácter. Entre las emociones del presente se diferencian los placeres (siempre transitorios, corporales o superiores) y las gratificaciones (en actividades que dan una sensación de atrapar toda la atención y de detener el tiempo).⁶⁵ La satisfacción mayor procede de las gratificaciones. La vida placentera se define como aquella en la que se experimentan emociones positivas. La vida buena consiste en emplear las fortalezas personales para tener una *emocionalidad* más estable, más duradera, un bienestar arraigado. Pero para que las fortalezas se desarrollen deben arraigarse en algo superior, en un sentido, logrando la vida significativa, con una tarea que cumplir, una misión elegida.

Seligman entiende que el bienestar (el nuevo modo de entender la felicidad) se encuentra en tres niveles: la vida placentera, la vida buena, y la vida significativa.⁶⁶ Los componentes del bienestar que se pueden evaluar son: *positive emotions, engagement, positive relationships, meaning* y *achievement or accomplishment*, que abreviadamente se denominan PERMA. En la versión anterior, se medía la satisfacción de la vida, pero se interpretaba *happiness* y *life satisfaction* como el estado de ánimo (emociones positivas del presente). Sin embargo, en esta segunda etapa de la psicología positiva, la satisfacción vital no es el único indicador del nuevo concepto de felicidad llamado bienestar. Es más, lo que se pretende para que la persona sea feliz es que no dependa de su estado de ánimo para enfocar o dar sentido a su vida. Las personas, por lo general, expresan estar más satisfechas, sienten una gran gratificación, y por tanto son felices (tienen *Well-being*) cuando en su vida está presente alguno (o todos) de los siguientes elementos del bienestar: *positive relationships, meaning and achievement*. Ya no se valora sólo el grado de satisfacción subjetivo, sino que se tiene en cuenta la presencia de estos elementos para comprobar si una persona tiene una vida con bienestar. El bienestar se produce sobre todo cuando una persona en su vida tiene relaciones positivas, sentido de vida y obtiene un logro. Sin embargo, no se descarta que haya personas que adopten solo uno de los cinco elementos del PERMA y obtengan bienestar.

Para Seligman la fuente de mayor bienestar es la vida en la que se llega al logro de un propósito vital, a la realización de algo elegido, más allá de uno

⁶⁵ M. CSIKSZENTMIHALYI, *Finding Flow*, cit.

⁶⁶ M. E. P. SELIGMAN, *Flourish*, cit.

mismo.⁶⁷ Para ello, la psicología positiva se propone como objetivo aumentar el *florecimiento* de las personas, como medio para lograr los cinco elementos que componen el bienestar:

La psicología positiva es el estudio científico de las fortalezas [del carácter] y las virtudes que hacen capaces de desarrollarse al individuo y a la sociedad. Este campo de estudio se basa en la creencia de que los sujetos quieren llevar una vida significativa y plena, cultivando lo mejor de sí mismos y mejorando sus experiencias de amor, trabajo y recreación.⁶⁸

La *eudaimonia* en la filosofía moral aristotélica no se compone de un único elemento sino de varios bienes: actividad contemplativa, virtudes, amigos, placeres, bienes materiales. En realidad, la concepción aristotélica de la felicidad no responde a una visión monista, como afirma Seligman.⁶⁹ La felicidad para Aristóteles no consiste en la posesión de un único bien. Seligman ha malinterpretado la teoría aristotélica sobre la *eudaimonia*. Y lo sorprendente es que, a pesar de que rechace el planteamiento aristotélico de la *eudaimonia*, en su nueva formulación de la felicidad, *Well-being* (PERMA), se aproxima más a la teoría sobre la *eudaimonia* del sabio griego. En la consideración de las virtudes como algo buscado *en sí mismo*, la coincidencia es mayor en la primera versión de la felicidad de Seligman, aunque el uso de la palabra *flourishing* y cultivo de las fortalezas del carácter, remarcado, en la segunda versión, evoca al planteamiento aristotélico de la Educación del carácter (de las virtudes).

La principal divergencia se produce, sea cual sea la etapa que consideremos de la teoría en la psicología positiva, respecto al fundamento que hace más razonable la elección y, por tanto, más probable el acierto para ser feliz. Según Aristóteles, los bienes que componen la vida feliz se relacionan entre sí. Es más, si no se dan unos, al menos suficientemente, no se logran otros. Sin embargo, Seligman plantea que una persona podría tener una vida de bienestar con uno solo de los elementos, aunque al mismo tiempo afirma que no es frecuente encontrar personas felices (con bienestar) en un tipo de vida en estado puro, es decir centrada en uno de los elementos del PERMA.

6. REFLEXIONES FINALES

De cara a las reflexiones finales, consideramos conveniente comenzar con esta cita de los comienzos de la psicología positiva, en la que Seligman describe la misión de este movimiento:

⁶⁷ *Ibidem*, p. 13.

⁶⁸ «Positive Psychology is the scientific study of the strengths and virtues that enable individuals and communities to thrive. This field is founded on the belief that people want to lead meaningful and fulfilling lives, to cultivate what is best within themselves, and to enhance their experiences of work, love and play», www.authentic happiness.sas.upenn.edu (consultado el 20/11/2019).

⁶⁹ *Ibidem*, p. 17.

Estoy totalmente de acuerdo en que la ciencia debe ser descriptiva y no prescriptiva. La misión de la psicología positiva no es decirle que debe ser optimista, o espiritual, o amable, o estar de buen humor, sino describir las consecuencias de tales rasgos (por ejemplo, que ser optimista reduce la depresión, mejora la salud física, propicia los logros, a cambio, quizá, de un menor realismo). Lo que cada uno haga con esa información depende de sus propios valores y objetivos.⁷⁰

Conforme a lo que hemos expuesto a lo largo de este trabajo, la moral de la filosofía aristotélica es claramente prescriptiva. Esta diferencia entre psicología y filosofía se encuentra presente en las tres cuestiones que nos hemos propuesto estudiar. Sobre esta divergencia podemos reflexionar: ¿hasta qué punto se le puede exigir a la psicología positiva que asimile la teoría filosófica aristotélica? La psicología positiva es una teoría que, como sus autores afirman, responde a un enfoque y método científicos con un propósito práctico: iluminar la intervención psicológica y ayudar a las personas a afrontar sus vidas para ser felices. De hecho, una de las temáticas que más trataron en sus comienzos fue la de la resiliencia. La teoría científica se compone de descripciones hipotéticas, *constructos* de aquello que los investigadores quieren explicar. Recoge datos con los que confirma, varía, o incrementa la teoría, acorde a las evidencias que va encontrando. No intenta *definir la esencia* de la felicidad, la virtud o el comportamiento bueno, sino *describir* las fortalezas, el bienestar o las emociones, a partir de lo que comprueban con el propósito de ayudar a que las personas sean felices. Este enfoque empírico se aprecia en la siguiente descripción que Seligman hace de la felicidad:

La teoría de la *felicidad auténtica* es un intento por explicar una realidad – la felicidad – definida como vida satisfactoria, en la cual las personas califican su satisfacción vital en una escala del 1 al 10 [...]. Las teorías del bienestar niegan que esta noción de la psicología positiva sea real; más bien es un *constructo* – el bienestar – el cual contiene a su vez varios elementos medibles, cada uno de ellos real, y tributario de ese bienestar, *pero sin que alguno de ellos lo defina*.⁷¹

En cambio, la filosofía aristotélica refleja un trabajo racional para dar explicación de todo lo que es, buscando hablar de la *esencia* de las cosas y no sólo de sus *accidentes*. Por lo tanto, la comparación entre la psicología positiva y la filosofía aristotélica es plausible en dos tipos de cuestiones: cuando se dan

⁷⁰ M. E. P. SELIGMAN, *La auténtica felicidad*, cit., p. 195.

⁷¹ M. E. P. SELIGMAN, *Flourish*, cit., p. 15: «Authentic happiness theory is an attempt to explain a real thing – happiness – as defined by life satisfaction, where on a 1-to-10 ladder, people rate their satisfaction with their lives. [...] Well-being theory denies that the topic of positive psychology is a real thing; rather the topic is a *construct* – well-being – which in turn has several measurable elements, each a real thing, each contributing to well-being, *but none defining well-being*».

interpretaciones de Aristóteles para fundamentar los constructos empíricos; y cuando la elaboración teórica de los constructos se asemeja a alguna categoría filosófica. Esta es la tarea que hemos intentado realizar con este trabajo.

Con otras palabras, la psicología positiva no es filosofía, su teoría está desarrollada con otro método y cuando sus autores rememoran algunas ideas aristotélicas, no pretenden aplicarlas a su quehacer científico, sino solo servirse de ellas como *inspiración*. Por esta razón, la acusación de algunos teóricos de que la psicología positiva no es *fiel* al patrimonio aristotélico es quizás excesiva. No comprobamos que los líderes de este movimiento hayan pretendido trasladar a la ciencia la filosofía práctica de este autor, aunque en diversas ocasiones hayan dado a entender que sí tenían intención de hacerlo. Hemos comprobado que Aristóteles es citado extensamente en algunos temas, pero hay otros en los que está completamente ausente.

Sin embargo, incluso contando con estas diferencias entre psicología y filosofía, consideramos que es interesante estudiar comparativamente en qué coinciden o no las aportaciones de ambos ámbitos sobre aspectos de la vida humana tan relevantes como los que estamos tratando. A fin de cuentas, algunos filósofos como Aristóteles miran la realidad procurando dar una explicación global y unitaria de la realidad, a partir de muchas preguntas sobre lo que las cosas son, y esto puede servir de inspiración al investigador científico para hacerse preguntas de indagación y de autocrítica. Del mismo modo, los filósofos deben salir al encuentro de la ciencia experimental y enriquecerse de sus aportaciones y comprobar si lo que se observa de la realidad responde a las esencias que proponen.

ABSTRACT · *Conflicts in the Aristotelian inspiration of Positive Psychology* · The authors of positive psychology have presented it as the social science equivalent of the Aristotelian virtue ethics. However, in the last two decades, numerous scholars from the Aristotelian philosophy point out relevant discrepancies between the moral theory of positive psychology and that of Aristotle. In this article, we aim to study three matters in the positive psychology that we consider in conflict with the Aristotelian moral ideal: 1) the meaning of life; 2) how virtue is cultivated; and 3) the relationship between good life, well-being and emotions in happiness. We conclude with some reflections on the distance we find between the approaches of positive psychology and Aristotle, considering the difference between the methods of experimental sciences and philosophy.

KEYWORDS: Positive Psychology, Aristotle, Character, Moral Virtue, Virtue Ethics, Happiness, Well-Being, Eudaimonia, Meaning of Life, Martin Seligman.