

Consejería Positiva: Un nuevo estilo de ayuda

Manuel Antonio Rivera Ed. D., C. P. L.
Consejero del DCODE-UPR/RP

Resumen:

La psicología positiva ofrece nuevas perspectivas para el servicio directo a los clientes en las que no se enfatice tanto en la patología. El artículo plantea la necesidad de una iniciativa similar en el campo de la consejería profesional.

Descriptores: Psicología positiva, consejería positiva, vida placentera, vida comprometida, vida con significado.

Abstract:

Positive Psychology presents new perspectives in client services in which pathological behavior is less marked. This article posits the need for a similar initiative in the professional counseling field.

Key Words: Positive Psychology, Positive Counseling, pleasurable life, committed life, meaningful life.

Escenarios que reclaman respuestas

Según datos suministrados por la Superintendencia Auxiliar en Investigaciones Criminales, en el año 2007 se reportaron 728 asesinatos y homicidios en Puerto Rico. La información iba acompañada de los datos obtenidos para la misma fecha en el año anterior. Se decía que el 2007 había terminado con 20 muertes violentas menos que el 2006, cuando se registraron 748 eventos de esta naturaleza.

En un artículo publicado en el diario *El Vocero*, se comparaba el número de sucesos acaecidos en Puerto Rico con los 493 casos reportados en la ciudad de Nueva York para el mismo

año (Miguel Rivera Puig, *El Vocero*, 5 de enero de 2008). Se dejaba a la reflexión del lector el análisis crítico de un fenómeno social manifestado de manera tan contrastante en una isla de apenas cuatro millones de habitantes y una metrópolis gigantesca de más de ocho millones de personas. No deja de producirse cierta disonancia cognitiva cuando por un lado parece que se nos llama a felicitarnos por el descenso en el número de muertes violentas y por el otro se compara todo el país con una ciudad en la que la cifra del mismo tipo de muertes es relativamente menor en relación a su población. ¿Cómo compara un país con una ciudad? ¿Qué se pretende con este ejercicio?

Resulta curioso que cada vez que se actualizaba la información a lo largo del año, siempre iba acompañada del colofón: “*tantos menos* que el año anterior”, como si la cifra de 728 muertes violentas al final del 2007 quedara desprovista de su significado y alcance social por el hecho de ser menor que el año previo. El mismo fenómeno se está dando en el 2008, cuando a pocos días de haber comenzado el año, se reportan “32 homicidios, 17 menos que a la misma fecha el año pasado” (Jorge Bosque Pérez, *El Nuevo Día*, 20 de enero de 2008). El año no ha cumplido aún sus primeros 31 días y ya el número de muertes sobrepasa los días del mes, pero tal parece que como son 17 menos que en el 2007, debemos sentirnos satisfechos ante un logro difícil de precisar. ¿En qué quedamos? ¿Estamos bien o mal? ¿Es una competencia en la que se obtiene algún galardón especial?

¿Debemos felicitarnos o alarmarnos?

Sin duda alguna, tanto estos datos como otras informaciones relacionadas con el bienestar del país han llamado la atención de los profesionales de la conducta humana. No es para menos. Hablar de 728 muertes violentas significa hablar de igual número de hogares afectados, de planes interrumpidos, de viejos problemas sin solucionar y de nuevos problemas sin fácil o aparente respuesta. Muy probablemente, es hablar también de un elevado número de personas deprimidas o tal vez al borde de la desesperación y de otras que están resentidas, algunas de ellas niños y jóvenes, para quienes la vida ha dejado de tener sentido y acunan ahora en su interior el deseo de una venganza con la que se da al traste toda posibilidad de una vida feliz y productiva, aumentando de manera incontrolada el espiral de violencia que nos afecta a todos.

Añadamos escenarios que nos hablan una y otra vez de hogares sujetos a distintas variantes de violencia doméstica, familias desintegrándose por problemas de comunicación o de fidelidad, embarazos en adolescentes, episodios de violencia entre género, la homofobia que parece invadir algunos sectores de nuestra sociedad y da la impresión de que se justifica cierto tipo de intolerancia. Recordemos el tribalismo político que nos divide de arriba a abajo y que ha dejado de ser motivo de risas desde hace tiempo. Y, ¿por qué no?, hagamos mención de los ya familiares problemas asociados con el alcoholismo y el narcotráfico. De hecho, resulta patético escuchar a agentes del orden relatar escenas de crímenes y decir que en tal o cual sitio hay tantos puntos de droga como quien habla de colmados caseros.

¿Qué hacer? ¿Aumentar el número de instituciones penitenciarias, programas de rehabilitación y reinserción? ¿Repetir estudios sobre estos fenómenos, sabiendo que se va a obtener resultados parecidos? ¿Diseñar estrategias remediales a corto plazo? ¿Lavarnos colectivamente las manos y adjudicar responsabilidad a las familias y a las escuelas, aduciendo que no están cumpliendo con su deber? Aunque, con excepción de la última opción, las primeras puedan dar la impresión de que se está haciendo algo, debemos reconocer que nos estamos quedando muy distantes de identificar e implantar acciones conducentes a soluciones que promuevan cambios radicales y permanentes, lo que equivaldría a ser cómplices en el descalabro social de nuestro país.

Necesidad de un cambio

En su excelente trabajo sobre la estructura de las revoluciones científicas, Kuhn (1962) postula que una comunidad científica ejerce su práctica a partir de unas *conceptualizaciones heredadas* (*received beliefs*) que le sirven de fundamento para elaborar su *paradigma* de análisis y acción profesional. Las premisas recibidas y aceptadas sin cuestionar se convierten en garantes de un saber y hacer científico presentado como verdaderamente ortodoxo y confiable.

Según Kuhn (1962), el quehacer científico *normal* parte de la premisa de que quienes lo ejercen saben cómo son las cosas, es decir, son conocedores de la realidad, por lo que en ocasiones creen tener el derecho de suprimir otras interpretaciones que pueden subvertir el orden establecido. Incluso los trabajos de investigación se limitan a confirmar los logros

obtenidos forzando la información a encuadrarse dentro de marcos conceptuales previamente suplidos y dados por válidos, obstaculizando toda innovación que planteada como posibilidad de adquirir nuevos conocimientos y promover cambios.

No obstante este esfuerzo por mantener el *status quo*, Kuhn (1962) señala que de cuando en cuando surgen *anomalías* que subvierten la tradición establecida. No son fáciles de explicar o atender según los procesos conocidos y obligan a nuevos planteamientos, reflexiones y acciones, con los que se crean nuevos paradigmas. Estas nuevas gestiones, llamadas por Kuhn *revoluciones científicas*, dan lugar a nuevas modalidades de investigación, formulan nuevas preguntas, seleccionan otros métodos con los cuales se puede llevar a cabo el trabajo de análisis, definen áreas de relevancia, crean o establecen nuevos significados y plantean nuevas reglas. La naturaleza del proceso hace que el mismo provoque en algunas ocasiones cambios abruptos, sacudiendo fuertemente las conceptualizaciones recibidas así como es saber y el obrar establecidos.

Puede ser que en el campo de las ciencias de la conducta humana, o de las llamadas *profesiones aliadas a la salud*, el proceso no se haya dado exactamente como lo describe Kuhn (1962) y no se han identificado tan claramente las anomalías que obligan a nuevos planteamientos, preguntas, investigaciones y postulados.

No deja de ser cierto, sin embargo, que parece que hemos llegado a un callejón sin salida, pues, a pesar de haber sido sumamente creativos en el desarrollo de los más de 400 modelos de ayuda que se han documentado (Karasu, 1986), seguimos atendiendo de la misma manera los mismos problemas y situaciones, algunos de ellos agravados con mayores complejidades sin solucionarlos o resolverlos. Esto, de por sí, nos obliga a revolucionar la manera en que hemos dado por válida nuestra manera de hacer las cosas y preguntarnos si es posible obrar de forma distinta, con mayor originalidad y creatividad.

Podemos ver cómo la conceptualización recibida y aceptada casi sin cuestionar se ha circunscrito a identificar cinco grandes escuelas de pensamiento y acción terapéuticas: la psicodinámica, la conductista, la humanista, la existencial y, recientemente, la cognitiva. Cada una de estas aproximaciones ha desarrollado sus propias teorías de la personalidad, del desarrollo y del aprendizaje, así como su visión particular de lo que es la conducta patológica o

disfuncional y los medios para dar tratamiento y corregir las mismas. A pesar de un diálogo cada vez más frecuente entre algunos profesionales que buscan cierto tipo de integración ecléctica, cada escuela sigue defendiendo sus postulados, escudándose tras un muro de investigación académica y corriendo el riesgo de quedar atrapada en una torre de marfil que ignore su responsabilidad social. De manera parecida a como en sus trabajos a favor de un cambio radical en la educación, Freire (1997, 1999 a, b) señalaba que tanto la escuela como los educadores, en vez de ser agentes de cambio, se habían convertido en agentes de control, algunos profesionales de la conducta parecen haber aceptado como su cometido profesional el rol de reparadores, encargados de enmendar lo que está mal en la vida de muchos en vez de mejorar lo que existe y promover un mayor bienestar tanto a nivel individual como social.

Desde esta perspectiva, la situación actual que atraviesa nuestro país nos obliga a una nueva reflexión que promueva un cambio radical en la manera en que se conceptualizan los servicios profesionales de salud mental que ofrecidos en distintos escenarios. Tres comunidades científicas locales: la consejería, la psicología y el trabajo social, están siendo llamadas con urgencia a una nueva revolución científica teórica y práctica que desemboque en nuevos paradigmas desde los cuales nuestras ofertas de ayuda puedan ser más eficaces y efectivas que lo habido hasta el momento. Echando mano de unas ideas harto conocidas de Piaget (1968, 1972,) y Piaget e Inhelder (1969), debemos llevar a cabo un trabajo de asimilación que permita acomodar la práctica a las nuevas teorías y modelos de ayuda que se van formulando (nuevos eventos en viejos esquemas) y de acomodación, mediante el cual, a su vez, las teorías puedan adecuarse a las prácticas que van surgiendo (viejos esquemas aplicados a nuevos eventos). Esta revolución teórica y práctica deberá tomar en consideración las terapias alternas como la Programación Neurolingüística, la Reflexología y la Psicokinesiología, entre otras, las aportaciones de las neurociencias y los postulados de la llamada *psicología positiva*.

La Psicología Positiva

Al acceder a la presidencia de la *American Psychological Association* en el 1998, Martin Seligman abogó por la necesidad de un espacio que permitiera reflexionar sobre lo que llamó *psicología positiva*. Señaló que a lo largo del siglo XX el quehacer psicológico se había centrado

mayormente en la atención a los disturbios o enfermedades mentales. Se dejó a un lado el estudio sobre mecanismos que propenden a un mayor bienestar y felicidad de las personas que viven sin mayores complicaciones o problemas y el apoyo a personas altamente talentosas, las otras dos metas identificadas al momento. Atribuyó esta línea de desarrollo profesional a las condiciones dadas en los Estados Unidos luego de la Segunda Guerra Mundial, cuando, a partir del Acta de la Administración de Veteranos de 1946, los psicólogos cayeron en cuenta de que podían desarrollar su práctica profesional y generar ingresos económicos respetables centrando su atención en el campo de las enfermedades mentales mucho más que en las otras dos áreas mencionadas.

A estos condicionantes históricos identificados por Seligman (2000), Gable y Haidt (2005) añaden la compasión hacia las personas que sufren y deben ser auxiliadas. Mencionan, también, el desarrollo de las teorías sobre los procesos psicológicos, formuladas desde una perspectiva de déficit más que de fortalezas. Argumentan que algunas de estas teorías están amparadas en estudios sobre la evolución de la especie humana, cuando pensar de manera negativa y obrar consecuentemente pudo haber tenido un valor adaptativo con el cual se respondía a amenazas del ambiente que atentaban contra la seguridad individual y grupal. De hecho, Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer y Vohs (2001) señalan cómo *lo malo* parece ser más fuerte y atractivo que *lo bueno*. Los eventos negativos tienen un mayor impacto que los positivos porque obligan a un estado de alerta ante cualquier peligro posible.

No obstante, sin negar la probabilidad de este último argumento, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) comentan que de la misma manera en que el ser humano parece estar predispuesto genéticamente a prestar atención a eventos de gran peligro para su supervivencia, es posible que también haya una predisposición a los eventos positivos que no dejan de tener su propio valor adaptativo. En efecto, aunque en la crianza de nuestros hijos estamos más alertas a lo que no deben hacer, instruyéndoles en los peligros de ciertas conductas, no es menos cierto que también valoramos y compartimos eventos y experiencias en los que nos sentimos recreados y los cuales intentamos repetir una y otra vez. De ahí que, en vez de seguir dándole vueltas a la noria y quedarnos dentro del mismo marco de reflexión y acción en el que ya se ha dado por válido el argumento de una adaptación evolutiva que incorpora elementos negativos, deberíamos adentrarnos por la ruta que presenta las experiencias buenas y agradables como deseables y

conducentes a una mejor vida individual y social. Ya hay muchas herramientas destinadas a quitar algo de nuestro repertorio de conductas. Hace falta herramientas que nos permita poner algo distinto, construir algo que nos llene de satisfacción y alegría.

El panorama actual se complica aún más al recordar que, en el deseo de ser tomada en serio por la comunidad científica, la psicología adoptó de manera rigurosa, casi inflexible, el uso del método científico como la única manera de validar sus logros y se dejó llevar por el modelo médico, que interpretaba las situaciones presentadas como disturbios, desórdenes o enfermedades. En este modelo, el profesional gozaba de un diferencial de poder que muchas veces le hacía sentirse y proyectarse como especialista en la materia, único conocedor de lo que había que hacer para corregir la situación identificada, *curando* a la persona de su *enfermedad*. A tales efectos, conviene tener presente que muchas de las situaciones presentadas por nuestros clientes se explican desde la perspectiva del desarrollo humano y como tales pueden ser prevenidas de manera eficaz antes de que provoquen cualquier tipo de daño. En cuanto a las funciones del profesional de ayuda, no está de más recordar a White y a Epston (1990), quienes en más de una ocasión han insistido en que, si bien es cierto que somos profesionales en nuestras áreas, la persona que sufre es experta en lo que le está sucediendo y es agente colaborador en el proceso hacia su mejoría y bienestar. Finalmente, haciendo hincapié en la necesidad de una mayor humildad profesional, no debemos perder de vista la abundante literatura que nos dice una y otra vez que muchos de los problemas presentados por nuestros clientes se resuelven por sí mismos con un poco de tiempo y de paciencia y nuestras intervenciones deben ir dirigidas a hacer el proceso lo menos doloroso y lo más ágil posible.

En trabajos posteriores (2000, 2004, 2005), Seligman ha reconocido insistentemente los logros y beneficios alcanzados mediante la atención a todo aquello que afecte adversamente la salud y el bienestar mental y emocional de las personas, procurando entender y aliviar el sufrimiento a la vez que se va reparando las debilidades humanas. El autor señala que se ha descrito correctamente 14 condiciones deficitarias, logrando la cura de dos de ellas y desarrollando tratamientos psicoterapéuticos y farmacológicos para las 12 restantes. No obstante, observa que al haber centrado los esfuerzos en los aspectos patológicos de la conducta humana, se ha descuidado la investigación sobre las condiciones y los eventos que promueven el bienestar y la felicidad de individuos, familias, grupos y sociedades exentas de cualquier tipo de

disfuncionalidad. Gable y Haidt (2005) se sirven de la metáfora de que la psicología ha podido llevar a las personas de negativo ocho a cero pero aún no han podido llevarlas de cero a positivo ocho.

La revista profesional *American Psychologist* dedicó el número de enero de 2000 a tratar este tema, destacando que, si bien la psicología había logrado grandes avances en la comprensión de eventos como el racismo, la depresión clínica, la violencia y la autoestima, no se podía decir lo mismo con respecto a asuntos como las condiciones necesarias para alcanzar niveles altos de felicidad o la naturaleza y las ventajas del compromiso cívico. Hacía falta, entonces, establecer un equilibrio entre las diferentes vertientes del trabajo psicológico a fin de que se pudiera abarcar la totalidad de la experiencia humana, promoviendo iniciativas e intervenciones de corte positivo y optimista que complementen las que se han venido aplicando con éxito desde hace un tiempo.

Los promotores de la psicología positiva no afirman que los trabajos psicológicos realizados hasta el presente hayan sido inútiles o de poco provecho. El adjetivo *positivo* no pretende decir que todo lo anterior ha sido negativo o inútil. Entienden, más bien, que la psicología debe atender por igual lo negativo y lo positivo de la experiencia humana. Limitarse a la dimensión patológica desembocaría en la implantación casi exclusiva de acciones reparativas, ciertamente importantes y necesarias, descuidando el estudio de las fortalezas y las virtudes que llevan a las personas a optar y trabajar por una mejor vida para ellos y los suyos. Se trata de establecer un balance entre lo que está bien y está mal en la vida de las personas y las sociedades, logrando identificar medios que permitan promover lo primero como opción y acción principal al tiempo que se atiende lo segundo como necesidad igual de importante, pero desde otro plano. Para quienes están comprometidos con este nuevo paradigma, las intervenciones y los tratamientos no deben limitarse a arreglar lo que está dañado. Se debe incluir, además, el cuidado de todo aquello valorado como bueno para conducirlo a un nivel de excelencia óptima, en la confianza de que al obrar de esta manera se irán eliminando paulatinamente aquellas experiencias que conducen al dolor y al sufrimiento.

De qué se trata

Sin pretender una definición única y exhaustiva de la psicología positiva, podemos describir la

misma como la rama de la psicología que se dedica al estudio de las condiciones y los procesos que promueven el desarrollo y el funcionamiento óptimo de las personas, los grupos y las instituciones. Más que centrarse en la creación del desorden, busca identificar aquellos elementos motivacionales que llevan a las personas a creer con convicción que la vida merece vivirse y a moverse hacia una vida plena y satisfactoria. Admitiendo la existencia de eventos negativos en la vida, aceptando que muchos esfuerzos e iniciativas profesionales se quedan cortos de las metas propuestas y rechazando una visión exageradamente optimista de las cosas, la psicología positiva promueve el estudio de todo el panorama de la experiencia humana a partir de *la persona promedio* (si es que dicho ser existe), fijando la atención en temas relacionados con la felicidad, la experiencia óptima, o *flow*, la creatividad, los valores y las fortalezas personales. Incorpora, además, el análisis de los talentos, el fenómeno de la *resiliencia*, la espiritualidad, la calidad de vida, la satisfacción en el trabajo, el bienestar subjetivo y las emociones positivas como elementos que inciden en la consecución de una vida plena y balanceada.

Nada surge en el vacío. Ningún paradigma parte de cero. Retomando y renovando ideas mucho más antiguas, la psicología positiva ha reincorporado ideas de la filosofía aristotélica sobre *la vida buena* así como temas relacionados con la búsqueda de la felicidad. Al desarrollo de la psicología positiva han contribuido grandes figuras en el área de la psicología. Gable y Haidt (2005) mencionan a William James en el 1902, y su idea de *atención saludable* (*healthy mindedness*), a Gordon Allport, en el 1958 y su interés en las características humanas positivas y a Abraham Maslow, en el 1968, y su insistencia en que se estudiara a personas saludables en vez de personas enfermas. Duckworth, Steen y Seligman (2005) incluyen las ideas de Freud, en el 1933, sobre el principio del placer, las aportaciones de Jung, en el 1955, sobre la plenitud personal y espiritual, la conceptualización de Adler, en el 1934, sobre los esfuerzos individuales motivados por el interés social y los trabajos de Frankl, recopilados en el 1979, sobre la búsqueda de significado en las situaciones más adversas. Conviene añadir, además, las muchas aportaciones de Aaron Beck, en especial sus trabajos sobre la depresión (1972, 1979) y sobre las bases cognitivas del coraje, la hostilidad y la violencia (1999), ya que en ellos presenta ideas que tocan tangencialmente los postulados de la psicología positiva. La triada diseñada por Beck, en la que la manera en que la persona se ve a sí misma, al mundo y el futuro sirve como barómetro de una posible depresión puede también utilizarse como indicador de cogniciones y

conductas encaminadas a una vida positiva. De modo parecido, es importante mencionar las contribuciones de Joan Borysenko (1987, 1991, 1993, 1994) en lo que se ha venido a llamar la *psiconeuroinmunología*.

Gable y Haidt (2005) enumeran entre las áreas de interés más recientes en el quehacer profesional de la psicología positiva el desarrollo del apego, el optimismo, el amor, la inteligencia emocional y la motivación intrínseca, así como la gratitud, el perdón, la inspiración, la esperanza, la curiosidad y la risa. Hacen referencia a estudios validados empíricamente sobre el desarrollo óptimo de comunidades étnicas marginadas que viven en la periferia de los centros de poder y decisión y que, no obstante, salen adelante, a veces con un grado de satisfacción verdaderamente admirable.

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) postulan que el campo de acción de la psicología positiva se centra en las experiencias subjetivas valoradas positivamente. Desde esta perspectiva, se examina el sentido de bienestar, de satisfacción y complacencia relacionados con eventos pasados, los sentimientos de alegría, felicidad y participación óptima (*flow*) en el presente y la esperanza y el optimismo de cara al futuro. A nivel individual, abunda en los rasgos y las características relacionados con la capacidad de amar y ser amado, el valor, las destrezas interpersonales, la sensibilidad estética, entre otros. A nivel grupal, centra su atención en las virtudes como la solidaridad, la responsabilidad, el altruismo, la tolerancia y la ética del trabajo, así como en las instituciones que mueven a las personas a una mejor participación ciudadana.

Conscientes de críticas que describen la psicología positiva como una conceptualización exageradamente optimista, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) argumentan que este nuevo modelo de reflexión y acción no descansa en vanas ilusiones, en modas, en autodecepciones, ni siquiera en la fe de corte religioso, sino en la adaptación de lo que es mejor del método científico para intentar entender y solucionar los complejos problemas de la conducta humana desde lo que es cualitativamente mejor de esa misma experiencia. Desde aquí es posible elaborar un trabajo de prevención que incorpore los valores personales y grupales a fin de que las situaciones deficitarias que se han venido atendiendo a lo largo de los años no sigan provocando estragos en las personas.

Duckworth, Steen y Seligman (2005) insisten en que lo positivo de esta nueva manera de hacer

psicología no radica en la ausencia de lo negativo. Eliminar las fuentes del sufrimiento no produce automáticamente la felicidad. Tener riquezas no lleva a sentir inmediatamente una alegría duradera. Al contrario, acceder a un mayor bienestar económico conduce muchas veces a nuevas ansiedades y preocupaciones que terminan por afectar la salud física y emocional de las personas. Hace falta identificar aquellos elementos que contribuyen a una visión más positiva e incorporarlos en nuevas conductas. Por otro lado, para evitar caer en el error de equiparar la psicología positiva con el nivel de desarrollo económico o político del que se goza, conviene recordar que personas que viven en condiciones verdaderamente abyectas se sienten muy contentas con lo que tienen y a todas luces están verdaderamente realizadas, incluso más que algunas personas que viven en ambientes pretendidamente más desarrollados.

Alejándose, entonces, de las maneras en las que se ha venido construyendo el entramado ideológico y práctico de la psicología tradicional, la psicología positiva procura distanciarse de un enfoque deficitario en el que los problemas son interpretados como enfermedades, disturbios o desórdenes y orienta sus esfuerzos a partir de la búsqueda de la *felicidad*. Conscientes de las dificultades inherentes a todo intento de definir satisfactoriamente lo que se entiende por este constructo, Seligman (2002) organiza el tema en tres grandes dimensiones o dominios con los que pretende describir distintas características y experiencias:

- La primera dimensión hace referencia a la *vida placentera*. Abarca las emociones positivas acerca del pasado, el presente y el futuro. Las emociones positivas sobre el pasado incluyen la complacencia, la satisfacción y la serenidad. Las que tienen que ver con el presente incluyen los placeres somáticos y los placeres complejos que requieren aprendizaje. Las emociones positivas que miran hacia el futuro incluyen el optimismo, la fe y la esperanza. En efecto, todos sabemos por nuestra experiencia personal y profesional que es prácticamente imposible ayudar a una persona si no se fomenta la esperanza en una vida mejor y la firme convicción de que dicha vida es posible.
- La segunda dimensión hace referencia a la *vida comprometida*. Consiste en el uso adecuado de los talentos y habilidades personales y desemboca en lo que Aristóteles llamó *la vida buena*. La nota característica de esta dimensión es la gratificación que siente la persona al haber alcanzado una meta no empece los costos de la misma. Seligman, Parks y Steen (2004)

proponen como ejemplo actividades que exigen gran concentración, esfuerzo y perseverancia pero que hacen sentir que todo ha valido la pena.

- Finalmente, la tercera dimensión abarca la *vida con significado*. Abarca la pertenencia a instituciones y grupos que promueven una mejor calidad de vida, de manera especial, la familia, la comunidad y la escuela. No obstante, a juicio del que suscribe, esta dimensión debería ser llamada con otro nombre, tal vez el de *vida compartida*, aceptando la riqueza de los valores añadidos que aporta el pertenecer a grupos que abren las puertas a nuevas maneras de ser y de obrar y que llevan a superar el egoísmo que separa a las personas llevándolas a cooperar más que a antagonizar entre sí. El constructo *vida con significado* podría referirse, entonces, al sentimiento de bienestar interior que permite conservar la calma y la serenidad aún en medio de las situaciones más adversas, como puede ser quedar con algún tipo de impedimento a raíz de un accidente o una enfermedad, ser perseguidos por alguna instancia política injusta o estar atravesando cualquier tipo de pérdida.

Hacia una consejería positiva

La Ley 147 del 9 de agosto de 2002 define la consejería profesional como un “proceso de ayuda que tiene lugar a través de una relación personal y directa en la cual se utilizan teorías, principios, métodos y estrategias basados en el conocimiento científico para promover el desarrollo y el bienestar integral de las personas.” Precisamente la búsqueda de este bienestar debe servir como norte para que en la práctica de nuestra profesión podamos desarrollar una consejería de corte positivo al estilo de la profesión hermana.

La consejería profesional se sirve de las conquistas de la psicología y el trabajo social. Utiliza teorías de la personalidad, del desarrollo y del aprendizaje elaboradas mayormente por psicólogos. Se vale de técnicas de intervención procedentes del trabajo social y de la psicología. Se diferencia de las otras dos profesiones, sin embargo, por su enfoque eminentemente educativo y sus acciones encaminadas a la prevención de situaciones de peligro o daño. Tiene entre sus metas devolverle a la persona el control y el poder sobre su propia vida, ayudándola a identificar obstáculos, a redefinir metas y a desarrollar mecanismos para alcanzar un mayor bienestar.

No obstante, en Puerto Rico, es una profesión en busca de su identidad. Abona a este hecho el que muchos consejeros y consejeras profesionales comenzaron como orientadores escolares, título ocupacional actualmente en desuso, y limitaron su práctica al escenario escolar. El cambio de nombre no sólo supuso una nueva manera de llamar la profesión y los profesionales. Ha sido un verdadero cambio cualitativo para el cual muchas personas que ejercen la profesión no estaban preparadas y puede haber originado cierto sentido de confusión y malestar que es preciso atender para beneficio de los profesionales y la población atendida.

Hace falta redescubrir y recuperar la idea del consejero y la consejera como depositarios de las tradiciones que dan vida a un pueblo, de la sabiduría que orienta las decisiones a tomar a lo largo de la vida y como guías que abren camino y acompañan a los demás caminantes. Es preciso tener presente, también, que la consejería es ciencia de la conducta humana y profesión aliada a la salud. Como ciencia, debe aprender a proceder según el método científico, sin que esto la lleve a negar otros posibles medios de acceder al conocimiento y a la comprensión del fenómeno tan complejo que estudia. Como profesión que trabaja por la salud de las personas y los grupos, debe mantener como norte la idea de que trabaja como aliada con personas que buscan alivio a su dolor o mejorar sus condiciones de vida. En ambos casos, debe estar abierta a nuevas hipótesis, teorías y modelos de conceptualización e intervención evitando caer en la trampa de una dinámica consumista que acepta y vende todo por igual.

Es preciso, además, recordar que, además de ciencia y profesión, la consejería es arte. Los consejeros y las consejeras están llamados a ser creativos en sus intervenciones, conceptualizaciones y tratamientos, partiendo de la materia prima que no es otra cosa que la persona que busca ayuda y que necesita sentir que hay esperanza en una vida mejor. Este arte de aconsejar sólo será posible si tenemos claro cuál es nuestro punto de partida, ya que lo contrario sería no tener meta a la cual llegar. Es desde estos parámetros que las iniciativas educativas y preventivas propias de la consejería pueden enriquecerse de una visión positiva de la persona y de la profesión, sin descuidar los talentos propios como profesional, particularmente la intuición que muchas veces sirve de norte. Como arte, deberá integrar todo lo que se identifique como fortaleza del cliente y pueda servir a adelantar el proceso de ayuda. De manera especial, y gracias a las conquistas ideológicas de los últimos años, la dimensión espiritual de la persona, su visión de la vida y del mundo.

La consejería profesional está llamada a trabajar en un escenario en el que el insularismo permea por todos los rincones y en ocasiones hace creer que no se puede producir nada de valor localmente. Debe responder al fatalismo y al pesimismo nacional que lleva a muchos a darse por vencidos ante de comenzar a luchar, ya sea dudando de sus propias capacidades o desconfiando de quienes van a su lado. Y debe ser creadora de un futuro distinto a nuestros muchos presentes abrumadores y generadores de tensión y ansiedad, motivando y animando a quienes tal vez se sientan cansados por el peso de la vida o vivan presos de sus propias mentiras.

Referencias

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.

Beck, A. (1972). *Depression: causes and treatments*. PA: University of Pennsylvania Press.

Beck, A. (1979). *Cognitive therapy of depression*. NY: The Guilford Press.

Beck, A. (1999). *Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. NY: Harper Collins.

Borysenko, J. (1987). *Minding the body, mending the soul*. NY: Bantam Books.

Borysenko, J. (1991). *Guilt is the teacher, love is the lesson*. NY: Warner Books. Borysenko, J. (1993). *Fire in the soul: A new psychology of spiritual optimism*. NY:

Warner Books.

Borysenko, J. (1994). *The power of the mind to heal*. Carson, CA: Hay House.

Estado Libre Asociado de Puerto Rico (2002). *Ley 147/2002: Para reglamentar la práctica de la consejería en Puerto Rico*.

Freire, P. (1997). *Política y educación*. (46^{ed.}) Madrid: Siglo XXI. Freire, P. (1999). *Pedagogía del*

oprimido. (52^{ed.}) Madrid: Siglo XXI.

Freire, P. (1999). *La educación como práctica de la libertad*. (48^{ed.}). Madrid: Ediciones Morata.

Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general Psychology*. Vol. 9, No. 2, 103-110.

Karasu, T. B. (1986). The specificity versus non-specificity dilemma: Toward identifying therapeutic change agents. *American Journal of Psychiatry*. 143 (6), 687-695.

Kuhn, Th. (1962). *The structure of scientific revolutions*. Chicago: University of Chicago Press.

Lee, A., Steen, T., & Seligman, M. (2005). Positive Psychology in clinical practice.

Annual Review of Clinical Psychology. 1, 629-651.

Piaget, J. (1968). *Six psychological studies*. NY: Vintage Books.

Piaget, J. (1972). *To understand is to invent: The future of education*. NY: Viking Books.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*. Vol. 55, No. 1, 5-14.

Seligman, M., Parks, A., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life.

Recuperado de: www.ppc.sas.upenn.edu/balancedpsychologyarticle.pdf

Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*. Vo. 60, No. 5, 410-421.

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. NY: W. W. Norton.