

## LA PSICOLOGÍA POSITIVA: DESDE LA GRECIA CLÁSICA A LA ACTUALIDAD

**M. Consuelo Morán-Astorga.**

Universidad de León

Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía. Facultad de Educación

Email: mcmora@unileon.es Cargo y Universidad

<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2015.n1.v2.257>

*Fecha de Recepción: 30 Abril 2015*

*Fecha de Admisión: 30 Abril 2015*

### RESUMEN

La psicología positiva es una ciencia reciente y de magna actualidad, que tiene sus orígenes en la Grecia clásica. Las terapias médicas que se aplicaban en los santuarios eran tan psicológicas como físicas y se basaban en muchas ocasiones en el disfrute de un lugar sagrado, de belleza, tranquilidad y buena compañía. Las prácticas deportivas, los juegos seguidos de baños terapéuticos, de relax y del moderado disfrute de placeres hacían curar a muchas gentes que acudían en busca de remedios a estos lugares. Por otra parte la psicología positiva toma de la Grecia clásica muchos tópicos para su investigación y estudio: las seis virtudes ensalzadas por su mitología, la felicidad, la buena vida, la vida placentera, o la resiliencia. La psicología positiva se practicaba ya en la antigua Grecia como muestran sus mitos y sus leyendas, la biografía de sus dioses y de sus héroes.

Palabras clave: psicología positiva; Epidauro; Asclepios; mitología griega.

### ABSTRACT

Positive psychology is a recent and magna science today; its origins are in antique Greece. Therapies applied in the sanctuaries were as psychological and physical and based on many occasions in the enjoyment of a sacred place of beauty, tranquility and a good company. Sports practices play games, therapeutic baths, relaxing and enjoying the moderate pleasures, were the remedy followed for many people who came in searching therapy. Moreover, positive psychology takes many topics of classical Greece for their investigation and study: for example the six virtues exalted for their mythology, the concept of happiness, good life, pleasant life, or resilience. Positive psychology was practiced in ancient Greece as shown by its myths and legends, the biography of their gods and their heroes.

Key words: positive psychology; Epidaurus; Asclepius; Greek mythology.

## LA PSICOLOGÍA POSITIVA: DESDE LA GRECIA CLÁSICA A LA ACTUALIDAD

Medicina y Psicología son dos ciencias con un mismo objetivo: lograr el bienestar de las personas y las mejores cotas de salud para que puedan desarrollarse, crecer, ser felices y productivas en la sociedad.

Desde su origen, Medicina y Psicología caminaron de la mano, pero fue en el siglo XIX cuando, Medicina, más desarrollada y madura decide dejar de la mano a Psicología para que avance y florezca sola. Y es Wilhelm Wundt, médico alemán (1832-1920), primer psicólogo, el gran impulsor de esta nueva ciencia, que la entroniza, no como estudio del alma sino como investigación y estudio del mundo interior humano (Cruz-Hernández, 2009).

Desde el principio Wundt impulsó y utilizó métodos de investigación semejantes a los de las ciencias físicas para documentar cuestiones psicológicas, y trató de hacer de Psicología una ciencia inductiva y experimental. La aproximación de Wundt fue la de un científico que usó métodos experimentales para estudiar la vida mental. Y así ha seguido Psicología avanzando hasta nuestros días de manera que sus contenidos se han ampliado de manera casi exponencial.

Y ambas, Medicina y Psicología, si nos remontamos a la época clásica de Grecia, se practicaban juntas en los santuarios construidos para este fin. Así las encontramos, como hermanas gemelas, en el santuario de Epidauro, donde Asclepios practicó y enseñó sus conocimientos terapéuticos y donde más tarde se le dio tributo como dios de la medicina.

La mitología griega, tan amante de deificar a los humanos sobresalientes y a mitificar sus orígenes, atribuye los poderes curativos de Asclepios a su origen divino (hijo de Apolo, dios de la belleza, el equilibrio y la perfección) y sus conocimientos a las enseñanzas recibidas de su maestro el centauro Quirón.

Esto demuestra que ya en aquella época consideraban que las capacidades terapéuticas dependen de unas habilidades (heredadas o adquiridas tempranamente), sobre las que se asientan posteriormente unos profundos y extensos conocimientos académicos.

Ambos (habilidades y conocimientos) sin duda eran poseídos por Asclepios, lo cual, unido a la experiencia, alcanzó tal grado de maestría que podía devolver la vida a los muertos. Y así, cuando le llevan a sanar a Hipólito, hijo de Teseo, moribundo por haber sido arrollado por su carruaje y le devuelve la vida, el mismo Zeus, monta en cólera contra Asclepios por robarle a sus muertos, enviándole un rayo que lo fulmina y le da muerte. Asclepios ascendió a los cielos y se convirtió en la constelación de Serpentario u Ofiuco. Después de su muerte, durante cientos de años, los enfermos visitaban los templos construidos en su honor, ofrecían sacrificios y rezaban plegarias a Asclepios quien, según creían, se les aparecía en sueños y les prescribía remedios para su enfermedad.

Los otros miembros de la familia de Asclepios también poseían virtudes terapéuticas y ejercían la medicina: su mujer Epione, calmaba el dolor, su hija Panacea era la diosa del tratamiento, Higía, diosa de la salud y la prevención. También fueron sus hijos los famosos médicos Macaón y Podalirio, mencionados en la *Ilíada* de Homero, considerados dioses protectores de los cirujanos y los médicos.

En la Grecia clásica convivieron las prácticas terapéuticas dentro de los santuarios y de forma secular. En los santuarios, como el ubicado en Epidauro, las terapias estaban configuradas en un programa de tres pasos: el primero era administrado por los sacerdotes, quienes durante los primeros días preparaban psicológicamente al paciente para recibir el tratamiento médico, de la segunda fase. Estos tratamientos médicos, en aquella época tan temprana (siglo VI antes de nuestra era), se basaban en los poderes de hierbas medicinales, masajes y ungüentos, y precisamente no era lo más terapéutico del proceso. Y la tercera y última fase consistía en proporcionar a los pacientes una alimentación sana, practicas deportivas, motivándoles a disfrutar del entorno y de la buena compañía, y a todo esto se le añadía el consejo de procurar no tener disgustos y enojarse.

Además, en estos santuarios, los sacerdotes infundían en sus discípulos y en los que a ellos acudían, a practicar las virtudes que en forma de leyendas y mitos han penetrado en la civilización occidental y que tantas obras artísticas han inspirado y siguen inspirando todavía. Y la psicología positiva recoge estas virtudes universales y sigue explorando estas fortalezas humanas en el presente (Diener, 2009) y las convierte en pilares básicos de la personalidad sana y saludable.

Hace pocos años, Peterson y Seligman (2009) describieron y clasificaron esas fortalezas y virtudes que permiten el crecimiento humano. Son seis virtudes principales que casi todas las culturas en el mundo aprueban: sabiduría, valor-coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia.

La primera de ellas, **Sabiduría** alude a fortalezas cognitivas que implican el uso y la adquisición del conocimiento.

En la Grecia clásica son elevados a la categoría de dioses quienes poseen esta virtud y la utilizan para hacer el bien a la humanidad. Por ello Asclepios tuvo ese rango y fue venerado en Grecia en varios santuarios, siendo el más importante el de Epidaurio en el Peloponeso, que se convirtió en una verdadera escuela de medicina. Se consideró a Hipócrates descendiente de este dios.

Otro ejemplo de deidades sanadoras es Melampo, que curó a las mujeres locas de Argos. Para ello utilizó eléboro negro (con propiedades de narcosis, diuresis y catarsis). Anfiarao, sucesor de Melampo fue venerado como un héroe sanador y poseía un oráculo en el que se practicaba la incubatio. Trofonio ejercía sus poderes sanadores en cuevas mediante serpientes y Orfeo utilizaba la música y la poesía para influir en el alma.

Casi todos los dioses y semidioses tenían algún poder sanador o influencia sobre la salud. De este modo, Hera, diosa del hogar, era la patrona de las parturientas. Atenea, diosa de la sabiduría, era la patrona de la vista. Quirón era el patrón de la salud y fue maestro de Apuleyo, Melampo, Aquiles y Asclepios. De todas ellas la principal deidad sanadora era Apolo.

Otra de las virtudes ensalzadas en la época clásica griega fue el **Valor**, considerado como el conjunto de fortalezas que implican el ejercicio de la voluntad para lograr las metas propuestas frente a las dificultades, externas o internas.

La mitología de la Grecia clásica ensalza el valor y el coraje de los hombres que luchan por erradicar la maldad de sus congéneres, y los eleva a la categoría de héroes. Un ejemplo es la leyenda de Teseo, el héroe ateniense por antonomasia.

Teseo era hijo de Egeo, rey de Atenas. Aunque vivió protegido en la patria de su madre al sur de Grecia, ya desde muy joven había destacado por su fuerza y valentía y cuando llegó a los 16 años decidió caminar a Atenas en solitario para ser reconocido por su padre el rey. Durante todo el trayecto fue venciendo a todos los maleantes y ladrones que venían haciendo intransitable la ruta: a un famoso salteador de caminos que robaba asesinando a sus víctimas con una maza, a un bandido que desgarraba el cuerpo de los transeúntes, a Esciro que obligaba a los viajeros a lavarle los pies y luego los arrojaba al mar donde una tortuga los devoraba. También dio muerte a un hermoso bandido que seducía a sus víctimas, los ataba amordazaba y luego les cortaba los pies y las manos, a otros los estiraba con cuerdas y a martillazos. A todos Teseo los derrotaba de la misma forma en que ellos mataban a sus víctimas.

El coraje de Teseo por dejar el camino limpio de malhechores le precedió y ya era considerado un héroe antes de pisar suelo ateniense. Pero aun las dificultades aumentaron, así al llegar a Atenas su padre el rey había desposado a Medea, hechicera, que lo reconoció y advirtió en él un peligro para que su hijo accediera al trono. Medea trazó un plan: avisó al rey de que una desgracia enorme traería el recién llegado. Egeo, para deshacerse de él le obligó a luchar con el toro asesino de Maratón. Teseo le venció también y fue invitado a un banquete en el palacio para celebrar la victoria. Medea mando a Egeo poner veneno en la copa del muchacho, pero la fortuna que protege a los

valientes salvó su vida: Para cortar la carne, Teseo sacó la espada que le había dado su madre, Egeo la reconoció, comprendió lo que ocurría y arrancó a su hijo la copa de los labios. Medea, temiendo el castigo de su esposo el rey decidió huir con su hijo.

Teseo fue reconocido oficialmente como hijo y sucesor del rey. Pero en ese tiempo Atenas tiene que librar un tributo, una deuda de sangre, al rey Minos de Creta. Consiste en enviar siete doncellas y siete efebos que serán introducidos en el palacio laberíntico donde todas las calles van a desembocar al lugar donde el monstruo Minotauro los devora.

Teseo se presentó voluntariamente ante su padre a ser parte de la ofrenda, esto le permitiría acompañar a las víctimas y enfrentarse al Minotauro. Las naves en las que viajaban los jóvenes ofrendados llevaban velas negras como señal de luto, el rey pidió a Teseo que si regresaba vencedor, pusiera velas blancas, para reconocerlo antes de llegar a puerto. Teseo se lo prometió.

Al llegar al palacio en Creta, Ariadna hija de Minos se enamora de Teseo y urde un plan para que pueda llegar hasta el Minotauro y después poder regresar por el laberinto hasta la salida. Para ello Ariadna da a Teseo un hilo que se va destejiendo de su vestido a medida que avanzan por el laberíntico palacio. Teseo llegó y dio muerte al Minotauro y pudo salir del palacio con los otros jóvenes y con Ariadna a la cual embarcó en sus naves con la promesa de desposarla al llegar a Atenas. Pero Ariadna prefirió quedar con Dionisos en la isla de Naxos.

Un fatídico descuido confunde a Egeo y al divisar los barcos a lo lejos con las banderas negras que Teseo olvidó cambiar por otras blancas, creyó que su hijo había fracasado y se arrojó al mar. Teseo, entonces, fue proclamado rey de Atenas.

**Amor** (amabilidad) es otra de las virtudes reconocidas por la psicología positiva, muy loada por los poetas de la mitología griega. En esta historia se nos brinda la oportunidad de conocer la danza amorosa entre Eros y Psique, quien da nombre a nuestra ciencia.

Afrodita, celosa de la belleza de una mujer mortal llamada Psique, pidió a Eros que usara sus flechas doradas para hacer que Psique se enamorase del hombre más feo del mundo. Eros obedeció pero se enamoró él mismo de Psique, al clavarse una de sus flechas, por accidente.

Los padres de Psique, preocupados porque su hija siguiera soltera, consultaron un oráculo al que Eros preparó para que les dijera que Psique no estaba destinada a ningún amante mortal, sino a una criatura que vivía en la cima de cierta montaña, a quien incluso los dioses temían. Psique, resignada a su destino, subió a la cumbre de la montaña donde Céfiro, el viento del oeste, la bajó flotando suavemente hasta una cueva llena de joyas y adornos. Eros la visitaba cada noche en la cueva y hacían el amor apasionadamente. Eros le pidió solo que no encendiese nunca ninguna lámpara mientras él estaba con ella, no quería que Psique supiera quién era. Sus hermanas, celosas, la persuadieron de que su marido era un monstruo y que debía clavarle una daga. Una noche encendió una lámpara, reconoció a Eros y dejó caer la daga. Una gota de aceite caliente cayó sobre el hombro de Eros, lo despertó y huyó.

Psique buscó a Eros por toda Grecia, tropezando finalmente con un templo a Deméter. Deméter le dijo que la mejor forma de encontrar a Eros era buscar a su madre Afrodita y ganarse su bendición. Psique encontró un templo a Afrodita y entró en él. Afrodita le asignó una tarea similar a la del templo de Deméter, pero le dio un plazo imposible de cumplir. Eros intervino, pues aún la amaba, e hizo que unas hormigas ordenaran el grano por ella. Afrodita se enfureció por este éxito de Psique y le pidió que realizase una tarea aún más difícil y Psique así lo hizo y Afrodita se enfureció todavía más al ver que había sobrevivido y superado su prueba.

Por último, Afrodita alegó que el estrés de cuidar a su hijo, deprimido y enfermo como resultado de la infidelidad de Psique, había provocado que perdiese parte de su belleza. Psique tenía que ir al Hades y pedir a Perséfone, la reina del inframundo, un poco de su belleza que Psique traería en una caja negra que Afrodita le dio. Psique fue, pensando que el camino más corto al inframundo

sería la muerte. Una voz la detuvo en el último momento y le indicó una ruta que le permitiría entrar y regresar con vida. También le dijo cómo pasar los numerosos peligros como el del perro Cerbero, Caronte y otros. Psique apaciguó a Cerbero con un pastel y dio a Caronte un regalo para que la llevase al Hades. Una vez allí, Perséfone dijo que estaría encantada de hacerle el favor a Afrodita. Una vez más pagó a Caronte y dio el otro pastel a Cerbero para volver.

Psique abandonó el inframundo y decidió abrir la caja y tomar un poco de la belleza para sí misma, pensando que si hacía esto Eros la amaría otra vez. Dentro estaba el «sueño estigio» que la sorprendió. Eros, que la había perdonado, voló hasta su cuerpo y limpió el sueño de sus ojos, suplicando entonces a Zeus y Afrodita su permiso para casarse con Psique. Ellos accedieron y Zeus hizo inmortal a Psique. Afrodita bailó en la boda de Eros y Psique, y éstos tuvieron una hija a la que llamaron Hedoné.

Es sin duda la corriente hedonista de la psicología positiva que se ha inspirado en la misma hija de Eros y Psique como manifiestan Diener, Lucas y Oishi (2004) que desde los tiempos más remotos los hombres nos hemos preocupado por la buena vida.

Seligman (2002) propone que uno de los tipos de felicidad es la que se denomina buena vida (good live). Esta felicidad surge cuando cada uno de nosotros disfruta haciendo algo en lo que es bueno y talentoso. Se trata entonces de identificar esas cualidades y saberlas usar. Al estar muy relacionada con los rasgos y las fortalezas que cada uno posee, la psicología debe ayudar a las personas a identificar esos rasgos y fortalezas personales para poder potenciarlos y llegar a desarrollar e incrementar la buena vida.

**Justicia** es la cuarta de las virtudes universales estudiada en la actualidad por la psicología positiva. Justicia se concreta en las fortalezas cívicas que son base de la vida sana de la comunidad.

En la mitología griega la representante de justicia es Atenea o Atina, que da nombre a la capital de Grecia. Y es una de las diosas más importantes en su mitología, diosa de la Sabiduría, inventora de la flauta, la trompeta, el arado, el yugo para los bueyes, el carro, el barco y la olla de barro para cocinar. Atenea también enseñó los números a los mortales y a las mujeres las instruyó en cocinar, hilar y tejer. Nació fruto de la unión de Zeus con Métis, la diosa de la Prudencia.

Fue la hija favorita de Zeus que le confió su escudo, su 'égida' y el rayo, su arma principal. Diosa virgen, el pueblo ateniense levantó templos en agradecimiento a que les había regalado el olivo, el más importante era el Partenón, situado en la Acrópolis de Atenas.

A Atenea se la conoce como la diosa guerrera, sin embargo no le agradan las batallas como a su hermano Ares, porque siempre valoró muchísimo más la inteligencia y la prudencia que la violencia. Por lo tanto es promotora de la conciliación de los pleitos a través de medios pacíficos.

Trascendencia es la sexta virtud universal y está determinada por las fortalezas que forjan conexiones al universo más grande y proporcionan el significado a la vida. Apreciar la belleza y la excelencia, la gratitud, la esperanza, el optimismo y la espiritualidad son sus fortalezas particulares.

Sin duda es en el país heleno donde mejor se puede uno deleitar de esta sexta virtud: la belleza de su paisaje bien cuidado y armonioso, la moderación de sus gentes y la excelencia de su trato. Grecia ha conseguido que su cultura trascendiera los límites de lo divino deificando a los humanos sobresalientes, que trascendiera a través de milenios su ciencia, su cultura, sus conocimientos, su ética y su buen hacer.

El legado griego ha sido inmenso y de calidad: ellos nos han inculcado la vida saludable en la armonía del cuerpo y del espíritu, la búsqueda de la felicidad a través del valor y la ética; nos transmitió su forma de gobernar democráticamente, su estética en todos los campos desde el paisaje a la construcción de una ciudad.

Aplicaron la moderación como la medida de la virtud y del placer. Y deificaron a los humanos sobresalientes. Esa espiritualidad, ahora en su crepúsculo ha dejado en Grecia una marca impere-

## LA PSICOLOGÍA POSITIVA: DESDE LA GRECIA CLÁSICA A LA ACTUALIDAD

cedera que ha servido de inspiración al amplio campo de las bellas artes. De casi inspiración divina, sus mitos recorren sus paisajes, llenan el vacío de los mares que la bañan, adornan las ciudades, educan a sus gentes y deleitan a los extranjeros que les visitan.

La psicología positiva como otras muchas ciencias, han tenido su origen en la Grecia clásica, y todos los tópicos que en ella se estudian e investigan han sido loados, cantados, representados artísticamente en forma de escultura, de friso, de retablo o ha servido de decoración en vasija o en mosaicos. Para seguir investigando en este novedoso campo es aconsejable retroceder hasta hace 2700 años, para conocer, valorar, amar, deleitarse en ese rico legado clásico que Grecia nos puede seguir aportando. Y de la manera que nosotros transcendamos en nuestra propia historia, las generaciones venideras nos reconocerán.

### REFERENCIAS

- Diener, e. (2009). Positive Psychology: Past, present, and future. En S. J. Lopez y C. R. Snyder, *The Oxford handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Grimal, P. (1981). *Diccionario de mitología griega y romana*. Barcelona: Paidós.
- Homero. La Iliada. <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/bk000447.pdf>
- Lopez, S. J. y Snyder, C. R. (2009). *The Oxford handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Morán-Astorga, C., Vicente-Castro, F., Sánchez-Cabaco, A., Montes-Velasco, E. (2014). La psicología positiva: antigua o nueva concepción. Positive psychology: early or new conception. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD*, 1, 3, 439-450.
- Ruiz, A. (1982). *Mitología Clásica*. Madrid: Gredos.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Nueva York: Free Press.