

<http://sinfuturoysinunduro.com/2007/02/13/entrevista-a-martin-seligman-director-del-centro-de-psicologia-positiva-de-filadelfia/>

Entrevista a Martin Seligman, director del centro de psicología positiva de Filadelfia

Por [pablolopez](#)

[Entrevista publicada en [EL MUNDO](#) el pasado 10 de Febrero del 2007]

CARGO: Director del Centro de Psicología Positiva. Autor de 'La felicidad auténtica' / EDAD: 64 años / FORMACION: Doctor en Psicología por la Universidad de Pensilvania / CREDO: El potencial de la psicología para incrementar la felicidad individual y colectiva / AFICIONES: El 'bridge' y la jardinería / SUEÑO: Que los gobiernos potencien el nivel de satisfacción vital de los ciudadanos

A primera vista, Martin Seligman es un hombre serio, muy serio, de una seriedad casi inquietante. Buscamos en su despacho de la Universidad de Pensilvania en Filadelfia algún objeto sonriente que sirva para aligerar la foto y romper el hielo, pero él mismo nos disuade diciendo que ése es un modo de «trivializar el mensaje», que prefiere mostrarse tal cual es, antes que decir «cheese» («queso») con una sonrisa engañosa y forzada. Luego resulta que sonríe, pero de un modo muy distinto a esa sonrisa facilona y superficial de sus paisanos. Sonríe seriamente o a la europea, por así decirlo. Lo hace con el rigor que cabe esperar de un científico que se ha empeñado en descomponer la esencia de la felicidad para poder medirla y multiplicarla. Durante gran parte de su carrera se dedicó a lo que la mayoría de los psicólogos: el estudio de los traumas, los trastornos y las miserias del ser humano. De la «desesperación» pasó al «optimismo», y de ahí a La Felicidad Auténtica (Ediciones B), que se convirtió en bandera de la psicología positiva, la rama más pujante de una ciencia renovada que él mismo impulsó como presidente de la American Psychological Association.

Pesimista y circunspecto por naturaleza, Seligman -64 años y siete hijos- confiesa haber encontrado la felicidad fluctuando entre un trabajo que le apasiona y una familia que le arroja, más la jardinería, las partidas de bridge por internet y el cuerpo a cuerpo con sus alumnos predilectos.

¿Se considere usted extremadamente feliz, muy feliz o bastante feliz?

Dejémoslo en bastante feliz...

Cuando al vaso está por la mitad, ¿lo ve medio lleno o medio vacío?

Digamos que soy un pesimista de nacimiento, pero, después de tantas años escribiendo sobre el optimismo, algo ha aprendido... Sólo una persona pesimista puede escribir seriamente sobre el optimismo.

“La felicidad no existe; sólo existen los momentos felices”. ¿verdadero o falso?

Parcialmente verdadero... Mucha gente identifica la felicidad con un estado transitorio. Las emociones positivas van y vienen, no duran mucho. Somos así, probablemente, como un producto de la evolución, que ha construido las emociones positivas para que sean cambios momentáneos de nuestra trayectoria. Desde este punto de vista, la felicidad es una sensación fluctuante, compuesta de pequeños momentos. Pero si vamos a las

raíces más profundas de la felicidad, es mucha más fácil sostenerla durante un largo tiempo, e incluso durante toda la vida.

Salud, dinero y amor; ¿alteramos el orden?

Yo pondría el amor por delante. El dinero puede traer felicidad, pero, a partir de un cierto punto —en el que seguramente está el lector medio de su periódico—, más euros a fin de mes no van a servir de mucho. La

salud es un factor sorprendente: salvo que estás muy gravemente enfermo, hasta el punto de no poder funcionar, no interfiere excesivamente en la satisfacción vital.

¿Podemos comprar la felicidad?

Bueno, eso es lo que Hollywood nos hace creer, y está muy arraigado en la cultura norteamericana, en contraste con la cultura europea... Digamos que la cara sonriente y el optimismo, la parte más superficial y aparente, son las contribuciones americanas a la psicología positiva. Mientras que la parte serio de la felicidad, la que tiene que ver con el propósito de la vida, es la herencia europea. Por eso me niego a posar junto a la típica sonrisa. Eso es, en todo caso, una caricatura de la felicidad. La felicidad es algo mucho más profundo y serio que un rostro sonriente.

¿En qué consiste la felicidad auténtica?

Lo que yo llamo felicidad auténtica es una sensación de felicidad duradera. Es un concepto tan amplio que lo mejor que podemos hacer para estudiarlo científicamente es descomponerlo... Digamos que existen tres tipos de vidas felices. La forma más rutinaria, con la que la mayoría de la gente identifica la felicidad, es la *vida placentera*, en la que el individuo busca lo que le gratifica y cultiva las emociones positivas. La segunda es la *buena vida* de Aristóteles, donde lo que cuenta es disfrutar con lo que haces, en el trabajo, en el amor o en el tiempo libre, hasta que te dejas absorber y eres uno con la que estás haciendo (la que mi colega Csikszentmihalyi llama la experiencia óptima o el estado de flujos). La tercera es la vida con sentido, en la que pones tu talento al servicio de otros, o formas parte de algo que es mayor que tú, una institución o grupo de gente comprometida en la misma causa... cada cual debe ser capaz de descubrir sus puntos fuertes y da alimentarlos en lo posible. Yo puntuo mucho más alto en la número dos y en la número tres, y eso compensa mi propensión al pesimismo. Cualquiera diría que la felicidad es algo tan personal que es imposible llegar a una definición universal, válida para todos... La noción de felicidad es tan vasta que pueda llevar a la desesperación si intentas estudiarle en bruto... A ello se han dedicado durante siglos la Filosofía y otras campos, pero es ahora cuando nos estamos acercando por fin a ella con rigor científico.

¿Se puede medir la felicidad como se pesa al pan?

Lo que hemos intentado desde la psicología positiva es descomponerla esencia de la felicidad en esos tres apartados que son más fáciles de medir y fortalecer por separado: las emociones positivas, la motivación y el sentido de la vida. Podemos medir con un test, por ejemplo, las 24 fortalezas personales (curiosidad, integridad, prudencia, autocontrol...). Podemos medir también el optimismo a la *resiliencia* de una persona (su capacidad para hacer frente a situaciones traumáticas).

¿Hasta qué punto llevamos la felicidad o la infelicidad en las genes?

Yo haría otra vez un esfuerzo para dejar el concepto genérico de felicidad de lado... Ahora bien, si me pregunta si las emociones positivas son hereditarias, le diré que hasta cierto punto sí. Por los estudios que se han hecho con gemelos, parece ser que heredamos hasta el 50% del bagaje emocional. En una palabra: nacemos predispuestas a ser más amenas optimistas, y eso es algo que no podemos evitar. Por mucho que reforcemos las emociones positivas, parece que nuestro *radio de acción* no va más allá del 15%. Hay otros estudios que demuestran cómo los ganadores de las **loterías** o las personas que sufren un grave accidente vuelven con el tiempo a su nivel previo de felicidad...

¿Cómo logramos, entonces, romper esa techo personal?

Las emociones positivas se pueden potenciar con herramientas como la meditación, la compasión, la gratitud, el humor... Pero una de las aportaciones más liberadoras de la psicología positiva es precisamente que no hay un único camino hacia la felicidad, que hay otros factores que importan tanta o más que un aspecto meramente emocional. El sentido de la vida no es una cosa que se herede, es más bien un rasgo funcional que depende del individuo, de sus decisiones, de las circunstancias que se va forjando. Si quieres incrementar tu nivel de felicidad, y no puedes ir mucho más allá en tus emociones positivas, seguramente puedas volcarte en algo que te apasione y te ayude a sentirte útil, y eso te va a afectar a un nivel más profundo.

¿Se puede enseñar a un niño a ser más feliz?

Podemos enseñarle técnicas para desarrollar el optimismo, de modo que sea más proclive a esperar resultados favorables en el futuro. Hemos demostrado que si un niño es capaz de aprenderlas a los 10 años, tiene un 50 % menos de probabilidades de caer en la depresión cuando llegue a la pubertad. Uno de los esfuerzos más interesantes que estamos haciendo es el introducirle psicología positiva en las escuelas. El año que viene visitaré Australia con un equipo de 20 psicólogos para intentar introducir nuestras técnicas en el programa escolar. Este verano vendrán un centenar de profesores del Reino Unido a Filadelfia para aprender a enseñar optimismo a los niños de 13 años.

Y díganos, ¿es cierto que el matrimonio es una fuente de felicidad?

Si hacemos caso a las estadísticas, la gente casada tiene un nivel de satisfacción vital más alto que el de los solteros o los divorciados. Lo que no sabemos a ciencia cierta es si existe una relación causal. La pregunta del millón es: ¿la gente más feliz se casa o es el matrimonio el que hace a la gente feliz?

Titular de una noticia de primera página: El 51% de las mujeres en Estados Unidos vive fuera del matrimonio, ¿cómo se interpreta este hecho?

Cuanto mayores el nivel de riqueza, más se tiende a levantar barreras en la vida personal. Hay razones para pensar que la privacidad y el aislamiento traen infelicidad. Hay también estudios que demuestran que cuanto menos gente tienes a tu alrededor, menos satisfacción vital posees. Los casos de amistad y de pertenencia a una comunidad están cada vez más rotos. Esa es posiblemente una de las razones por las que la depresión está tan extendida en los países industrializados. En situaciones de aislamiento la gente recurre a placeres instantáneos —como el alcohol, la droga, el sexo—, como si fueran atajos. Pero a la felicidad no se llega por ahí: la felicidad es más bien un camino de largo recorrido.

¿Tener fe ayuda a ser feliz?

Ser religioso tiene un efecto moderado, y más que la fe, lo que ayuda es el sentido de unidad o de pertenencia a una institución que te protege.

¿Se es más feliz en la primera o en la segunda parte de la vida?

La primera parte de la vida es la lucha por saber quién eres, encontrar lo que te motiva, procurarte los medios. Esa lucha es apasionante, pero dolorosa, y suele aplacarse en la segunda parte de tu vida. En ese momento es cuando hay más espacio para el sentido y para el compromiso. Las subidas y bajadas de las emociones placenteras, tan importantes en la juventud, tienen menos importancia. Las estadísticas revelan que, al menos en el período histórico en el que vivimos, la gente mayor tiene más satisfacción vital que los jóvenes. Nadie sabe exactamente por qué.

Según sus investigaciones, vivir en una democracia rica es tal vez la circunstancia externa que más influye...

Vivir en una sociedad democrática está muy correlacionado con la satisfacción vital. La riqueza, sin embargo, lo es hasta cierto punto. Con los países ocurre como con la personas: una vez satisfechas las necesidades básicas, el dinero no contribuye necesariamente a la felicidad.

España, por cierto, hace el número 15 en el ranking mundial de felicidad que usted incluye en su libro...

Creo que la calidad de vida en España es bastante buena, por lo que pude comprobar en mi última visita. Pero le aseguro una cosa: en el punto de riqueza al que ha llegado España, cualquier aumento del PIB no va a producir un incremento de la felicidad... Me interesa mucho lo que ocurra en su país, y allí tenemos a gente como Carmelo Vázquez, ayudando a difundir el mensaje de la psicología positiva. Acabamos de estrenar nuestro portal en español (www.psicologia-positiva.com) porque estoy convencido que con el español, el inglés y el chino podemos llegar a medio mundo. España, Noruega y Reino Unido son los países europeos donde hemos tenido una respuesta entusiasta.

En el Reino Unido la felicidad se ha convertido en reivindicación política...

Sí, y ha tenido que ser curiosamente un líder del Partido Conservador, David Cameron, quien lo introduzca en su campaña. La idea es introducir un indicador comparable al Producto Interior Bruto y que sirva para medir la madurez, aunque vamos haciendo algunos dirían el bienestar de la población... En democracias prósperas y estables, como España o el Reino Unido, el electorado empieza a hacerse preguntas sobre qué es lo que merece la pena en la vida. Y los gobiernos tienen la responsabilidad no sólo de velar por el PIB, sino también por la felicidad de sus ciudadanos. La psicología positiva está trabajando mano a mano con los economistas para poder dar a los gobiernos una herramienta que les permita medir la satisfacción vital de la población

¿Y cómo replicaría a los que opinan que se trata de una corriente pasajera?

Cuando me eligieron presidente de la Asociación Psicológica Americana en 1996 expresé en público la necesidad de dar un volantazo a nuestra profesión: tenemos no sólo que ocuparnos de las enfermedades mentales, sino de la felicidad de la gente corriente. Las muestras de apoyo entre mis colegas fue enorme, y hasta cierto punto me sorprendió lo rápido que se aceptó la idea de la psicología positiva. El nuestro es un punto de vista nuevo, pero complementario y compatible con el que ya existía.

¿Dejaremos de mirar con recelo al psicólogo?

Yo creo que la percepción del psicólogo ha cambiado ya notablemente. En los viejos tiempos, cuando tomaba un avión y le revelaba mi profesión a mi compañero de viaje, su tendencia era la de salir corriendo a otra fila. Ahora noto que la gente se arrima a mí.

Háblenos de la contribución de su hija Nikki a la psicología positiva...

He escrito mucho sobre ese momento porque fue como una epifanía. Me encontraba en el jardín, escardando las malas hierbas, y mi hija bailaba a mi alrededor, y arrojaba las malas hierbas al aire. Le grité que dejara de hacer eso. Se fue muy enfadada y a los pocos minutos volvió y me dijo: "Cuando cumplí los cinco años prometí no gimotear más y eso hice. En cambio tú, sigues siendo un gruñón". Aquella observación se me quedó grabada y me hizo cambiar. Entendí que educar a un niño no consiste en corregirle constantemente, sino en apreciar sus puntos fuertes, y en alimentarlos todo lo posible. Me pregunté también si la principal contribución de la psicología podía ser también esa: ayudar a la gente a encontrar sus propias virtudes y a ser más felices.

¿La familia y el trabajo son sus mayores fuentes de felicidad?

Así es, pero para mí van muy unidos. Tengo siete hijos, dos de un matrimonio anterior, y tanto ellos como mi esposa, Mandy, han sido siempre un acicate en mis pesquisas. El trabajo y la familia fluyen libremente en mi vida: salto de uno a otro sin problemas. Trabajo desde casa muchas veces. A veces juego con los niños mientras intento escribir algo. El juego es para mí una dimensión muy importante porque te devuelve a ese estado de fluidez de cuando eras niño.

¿Alguna otra pasión en sus ratos libres?

La jardinería. Me puedo pasar horas con las plantas: me conecto con el mundo natural y es una manera de transmitírselo también a los niños.

¿Sigue practicando la escuela en casa?

Las dos mayores tienen 15 y 17 años y ya se han incorporado al sistema escolar., Yo no voy haciendo proselitismo del homeschooling, pero en nuestro caso ha funcionado estupendamente. Mi esposa y yo somos profesores y disfrutamos compartiendo con ellos la aventura del aprendizaje, ¿por qué delegarlo en otros? Pero la razón principal por la que decidimos no escolarizar a los niños fueron mis viajes. Cuando me hicieron presidente de la Asociación Americana de Psicología estaba constantemente de aquí para allá: nos llevamos la familia a cuestas y aprovechamos los viajes para aprender sobre la marcha. Cuando estuvimos hace unos

años en Madrid, visitamos El Prado y todos los grandes museos. Los niños se trajeron bien aprendida la lección de historia y arte español.

En el mundo sombrío en que vivimos tras él 11-S, ¿qué puede hacer la

psicología positiva para devolvernos el optimismo?-

Soy muy realista y no creo que tenga que ser usada para-distraernos sobre los problemas del futuro. Pero tampoco podemos caer en el error. Bin Laden es muy pequeño comparado con Hitler. En el siglo XX se ha derrotado al fascismo, aunque haya costado dos terribles guerras, y ésta es una buena medida para calibrar de lo que seremos capaces en este siglo... Hay que tener en cuenta un fenómeno muy curioso: el "bache del optimismo". Tendemos a ser optimistas sobre nuestras propias vidas y pesimistas sobre la marcha del planeta. Si preguntas a los estadounidenses cuáles son las posibilidades de una guerra nuclear en los próximos 10 años, te dicen que creen que del 50%. Si les preguntas qué esperan de sus vidas en ese mismo periodo de tiempo, el 80% contestará que confía en que las cosas vayan a mejor. Parece incompatible pero es así y ocurre en todo en el mundo.