

La auténtica felicidad

Martin Seligman

Ediciones B. Madrid 2011

ISBN: 978-84-9872-508-7

Esta obra está protegida por el derecho de autor y su reproducción y comunicación pública, en la modalidad puesta a disposición, se ha realizado en virtud del artículo 32.4 de la Ley de Propiedad Intelectual. Queda prohibida su posterior reproducción, distribución, transformación y comunicación pública en cualquier medio y de cualquier forma.

Titulo original: *Authentic Happiness*
Traducción: Mercè Diago y Abel Debritto

1.ª edición: mayo 2011

1.ª reimpresión: enero 2012

- © 2002 by Martin Seligman
- © Ediciones B, S. A., 2011
para el sello Zeta Bolsillo
Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)
www.edicionesb.com

Printed in Spain

ISBN: 978-84-9872-508-7

Depósito legal: B. 1.746-2012

Impreso por LIBERDÚPLEX, S.L.U.

Ctra. BV 2249 Km 7,4 Polígono Torrentfondo
08791 - Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

da que va leyendo el libro, además de ofrecerle comparaciones completas y actualizadas de otras personas que han cumplimentado la encuesta, clasificadas por edad, sexo y nivel de estudios. Cuando piense en tales comparaciones, por supuesto, recuerde que la felicidad no es una competición. La felicidad verdadera proviene de elevar el listón para uno mismo, no de compararse con otros.

CUESTIONARIO DE FORDYCE SOBRE LAS EMOCIONES¹¹

En general, ¿cuán feliz o infeliz suele sentirse? Marque una única frase, la que mejor describa su felicidad media.

- 10. Sumamente feliz (me siento eufórico, jubiloso, fantástico).
- 9. Muy feliz (me siento realmente bien, eufórico).
- 8. Bastante feliz (de buen humor, me siento bien).
- 7. Medianamente feliz (me siento bastante bien y bastante alegre).
- 6. Ligeramente feliz (un poco por encima de lo normal).
- 5. Neutro (no especialmente feliz ni infeliz).
- 4. Ligeramente infeliz (un poco por debajo de lo neutral).
- 3. Medianamente infeliz (un poco desanimado).
- 2. Bastante infeliz (un poco triste, desanimado).
- 1. Muy infeliz (deprimido, muy abatido).
- 0. Sumamente infeliz (profundamente deprimido, completamente abatido).

Reflexione sobre sus emociones un poco más. Por término medio, ¿qué porcentaje del tiempo se siente feliz? ¿Qué porcentaje del tiempo se siente infeliz? ¿Qué porcentaje del tiempo se siente neutro (ni feliz ni infeliz)? Anote sus estimaciones más precisas, en la medida de lo posible, en los espacios asignados más abajo. Asegúrese de que las tres cifras suman un total de 100.

Por término medio:

Porcentaje de tiempo que me siento feliz _____ %

Porcentaje de tiempo que me siento infeliz _____ %

Porcentaje de tiempo que me siento neutro _____ %

Como dato ilustrativo en base a una muestra de 3.050 estadounidenses adultos, la puntuación media (sobre 10) es 6,92. La puntuación media sobre el tiempo que se es feliz es un 54,13 %; infeliz un 20,44 % y neutro un 25,43 %.

A lo largo de la lectura de este capítulo quizá le haya asaltado una duda: ¿qué es la felicidad, en resumidas cuentas? Se han escrito más palabras para definir la felicidad que para cualquier otra cuestión filosófica. Podría llenar el resto de estas páginas con sólo una fracción de los intentos por tomar esta palabra de la que se ha hecho un uso excesivo y darle sentido, pero no tengo intención de confundir más las cosas. Me he preocupado por utilizar los términos de forma coherente y bien definida, y el lector interesado encontrará las definiciones en el Apéndice. Sin embargo, mi principal preocupación es medir los elementos de la felicidad —las emociones y fortalezas positivas— para luego contarle qué ha descubierto la ciencia acerca de cómo incrementarlas.

¿Por qué molestarse en ser feliz?

¿Por qué nos sentimos felices? ¿Por qué sentimos algo? ¿Por qué la evolución nos dotó de estados emocionales que son tan insistentes, tan absorbentes, y que están..., bueno, tan presentes que hacen que nuestras vidas giren a su alrededor?

LA EVOLUCIÓN Y EL SENTIMIENTO POSITIVO

En el mundo en el que los psicólogos se sienten más a gusto, los sentimientos positivos acerca de una persona o un objeto hacen que nos acerquemos a ellos, mientras que los sentimientos negativos nos conducen a evitarlos. El delicioso aroma de los pastelitos de chocolate mientras se hornean nos acercan al horno y el olor repulsivo del vómito nos lleva a cambiar de acera. Pero se supone que las amebas y los gusanos también se acercan a lo que necesitan y evitan las dificultades, utilizando sus facultades sensoriales y motoras básicas sin sentimiento alguno. Sin embargo, en algún punto de la cadena evolutiva unos animales más complejos adquirieron el escurridizo revestimiento de una vida emocional. ¿Por qué?

La primera gran pista para desentrañar esta cuestión constituye un tema espinoso que procede de comparar la emoción negativa con la positiva. Las emociones negativas, como el temor, la tristeza y la ira, son nuestra prime-

ra línea de defensa contra las amenazas externas, que nos emplaza a los puestos de combate. El temor es la señal de que nos acecha un peligro, la tristeza nos anuncia que la pérdida es inminente y la ira indica que alguien está abusando de nosotros. En la evolución, el peligro, la pérdida y la ofensa son amenazas a la supervivencia. Más que eso, estas amenazas externas son juegos de victoria-derrota —o de resultado cero— en los cuales lo que una persona gana queda exactamente equilibrado por la pérdida que sufre la otra persona. El resultado neto es cero. El tenis es un juego de este tipo, ya que todos los puntos que gana un contrincante los pierde el otro; lo mismo ocurre con la riña de un par de niños de tres años por un mismo trozo de chocolate. Las emociones negativas desempeñan un papel dominante en los juegos de victoria-derrota, y cuanto mayor importancia implique el resultado, más intensas y desesperadas serán las emociones involucradas. Una lucha a muerte es la quintaesencia del juego de victoria-derrota en la evolución y, como tal, provoca la serie de emociones negativas en su forma más extrema. Es probable que la selección natural haya favorecido el desarrollo de las emociones negativas por este motivo. Es muy probable que aquellos de nuestros antepasados que sintieran fuertes emociones negativas cuando su vida corría peligro fueran los mejores en la lucha y la huida, y transmitirían los genes relevantes.

Todas las emociones tienen un componente sentimental, uno sensorial, uno de reflexión y uno de acción. El componente sentimental de todas las emociones negativas es la *aversión*: indignación, temor, repulsión, odio y similares. Estos sentimientos, como todo aquello que vemos, oímos y olemos, se inmiscuyen en la conciencia e invalidan todo lo que esté pasando. A modo de alarma sensorial que avisa de la inminencia de un juego de victoria-derrota, los sentimientos negativos movilizan a todos los individuos para descubrir cuál es el problema y eliminar-

lo. El tipo que tales emociones engendra de forma ineluctable es reconcentrado e intolerante, pues focalizamos nuestra atención en el arma y no en el peinado del agresor. Todo ello culmina en una acción rápida y contundente: luchar, luchar o protegerse.¹

Esto es tan poco polémico —salvo quizá respecto al aspecto sensorial— que resulta aburrido y ha constituido el eje del pensamiento evolutivo sobre las emociones negativas desde Darwin.² Por consiguiente, es extraño que no exista una idea aceptada sobre el motivo por el que sentimos emoción positiva.

Los científicos distinguen entre los fenómenos y los epifenómenos. Pisar el acelerador del coche es un fenómeno, porque desencadena una serie de acontecimientos que hacen que el vehículo incremente su velocidad. Un epifenómeno no es más que una medida carente de eficacia causal; por ejemplo, el hecho de que el velocímetro vaya subiendo no hace que el coche acelere, sólo indica al conductor que el coche va más rápido. Los conductistas como B. F. Skinner sostuvieron durante medio siglo que toda la vida mental era simple epifenómeno, la espuma cremosa en el capuchino del comportamiento. Según este razonamiento, cuando una persona huye de un oso, el miedo sólo refleja el hecho de que la persona corre, y el estado subjetivo suele producirse *después* del comportamiento. En resumen, el miedo no es el motor de la huida, sino el velocímetro.

Yo fui anticonductista desde el comienzo, aunque trabajé en un laboratorio conductista. La indefensión aprendida me convenció de que el programa conductista estaba equivocado. Los animales, y sin duda las personas, podían computar relaciones complejas en el momento de los sucesos (como «No importa nada de lo que haga»), y podían extrapolar esas relaciones al futuro («Ayer me sentí indefenso e independientemente de las nuevas circunstancias, hoy volveré a sentirme indefenso»). Comprender contingencias complejas es el proceso que se deno-

mina «criterio», y extrapolarlas al futuro es el proceso que determina la expectativa. Si nos tomamos en serio la indefensión aprendida, tales procesos no pueden explicarse de forma convincente con el argumento de que son epifenómenos, porque provocan el comportamiento de la rendición. El trabajo sobre la indefensión aprendida fue una de las explosiones que derribó la casa de papel del conductismo e hizo que en la década de los setenta se entronizara la psicología cognitiva en el feudo de la psicología académica.

Yo estaba absolutamente convencido de que las emociones negativas —las denominadas disforias— no eran epifenómenos. La versión evolutiva resultaba convincente: la tristeza y la depresión no sólo indicaban pérdida, sino que eran las que provocaban comportamientos de desconexión, rendición y —en casos extremos— suicidio. La ansiedad y el miedo señalaban la presencia de peligro, lo cual causaba preparativos de huida, defensa o protección. La ira indica que ha habido una ofensa y provoca la preparación para atacar al agresor y corregir la injusticia.

Sin embargo, por extraño que parezca, no apliqué esta lógica a las emociones positivas, ni a mi teoría ni a mi vida privada. Las sensaciones de felicidad, buen talante, vivacidad, autoestima y alegría siguieron siendo como la espuma para mí. En mi teoría, dudaba de que tales emociones causaran algo en algún caso o incluso que pudieran aumentarse si se diera la circunstancia de que uno no fuera lo suficientemente afortunado de haber nacido con dosis abundantes de las mismas. En *Niños optimistas* escribí que los sentimientos de autoestima en concreto, y la felicidad en general, se desarrollan como efectos secundarios del hecho de que a uno le vaya bien en la vida. Por maravillosos que puedan ser los sentimientos de autoestima elevados, intentar obtenerlos antes de estar a buenas con el mundo sería confundir profundamente el medio y el fin. O eso es lo que yo pensaba.

En mi vida privada siempre me había desalentado el hecho de que esas emociones agradables raras veces me visitaban y, en todo caso, no permanecían demasiado tiempo conmigo. Me había guardado esa sensación para mí, sintiéndome como un bicho raro, hasta que leí la bibliografía especializada sobre las impresiones positivas y negativas. La concienzuda investigación que se ha llevado a cabo en la Universidad de Minnesota pone de manifiesto que existe el rasgo de personalidad del buen humor —denominado afectividad positiva— y la euforia, que es hereditario en gran medida. Si un gemelo univitelino es muy risueño o gruñón, es muy probable que su hermano, que tiene exactamente los mismos genes, también lo sea; pero si los gemelos no son univitelinos, y sólo comparten la mitad de los genes, las posibilidades de que presenten la misma afectividad es cuestión de suerte.³

Mucha gente cuenta con una considerable *afectividad positiva* y es un rasgo que permanece bastante invariable a lo largo de la vida. Las personas con una dosis elevada de afectividad positiva se sienten de maravilla la mayor parte del tiempo; las cosas buenas les proporcionan placer y alegría en abundancia. Sin embargo, existe una cantidad similar de personas cuya dosis es más bien escasa. La mayor parte del tiempo no se sienten de maravilla, ni siquiera bien, y cuando tienen éxito, no saltan de alegría. La mayoría de nosotros nos encontramos en un terreno intermedio. Supongo que la psicología debería haber esperado estos resultados desde el principio. Hace tiempo que se han demostrado las diferencias congénitas existentes en la ira y en la depresión. ¿Por qué no respecto a la emoción positiva?

Resultado de todo ello es la teoría según la cual aparentemente tenemos un timonel genético que traza la trayectoria de nuestra vida emocional. Si dicha trayectoria no recorre mares soleados, esta teoría nos dice que no se puede hacer gran cosa para sentirse más feliz. Lo que

se puede hacer —y es lo que yo hice— es aceptar el hecho de estar atascado en este clima emocional frío, pero dirigir firmemente el timón hacia la «afectividad positiva elevada», hacia todas esas sensaciones agradables.

Un amigo mío, Len, tiene una afectividad positiva mucho menor incluso que la mía. Es un hombre de éxito según todos los criterios, y ha triunfado tanto en el trabajo como en el juego. Ganó millones como director general de una empresa de operaciones financieras y, lo que resulta más espectacular, fue campeón nacional de *bridge* varias veces, ¡todo ello antes de cumplir los 30! Apuesto, con don de palabra, inteligente y soltero muy cotizado, se sorprendía de ser un absoluto fracasado en el amor. Como he dicho, Len es reservado y prácticamente carece de afectividad positiva. Lo noté en el preciso momento en que consiguió la victoria en un importante campeonato de *bridge*, ocasión en la que esbozó una tímida sonrisa y se marchó a ver un partido de fútbol americano él solo. De ningún modo quiero decir que Len sea insensible. Es perfectamente consciente de las emociones y necesidades de otras personas y se muestra receptivo para con ellas (todo el mundo lo considera «buena persona»). Pero él no *siente* demasiado en su interior.

A las mujeres con las que salió no les gustaba nada ese aspecto de su persona. No es cariñoso. No es jovial. Todas le dijeron: «Tè pasa algo raro, Len.» Recriminado, Len pasó cinco años en el diván de una psicoanalista. «Tè pasa algo raro, Len», le dijo ésta, y luego empleó toda su habilidad para descubrir el trauma infantil que reprimía el sentimiento positivo natural. Lo hizo en vano: no había ningún trauma.

De hecho, a Len no le ocurre nada raro. Sólo que desde el punto de vista congénito se encuentra en el extremo inferior del espectro de la afectividad positiva. La evolución se ha asegurado de que haya muchas personas en ese punto, porque la selección natural ha dispuesto nu-

merosas utilidades para la falta de emoción, al igual que para su presencia. La fría vida emocional de Len constituye una gran ventaja en algunos ámbitos. Para ser campeón de *bridge*, para tener éxito en las finanzas y para ser director general se necesita mucha sangre fría cuando a uno le atacan por todos los frentes. Pero resulta que Len también salía con mujeres modernas, a las que un estado de ánimo efervescente les resulta muy atractivo. Hace unos diez años me pidió que le aconsejara qué hacer y yo le sugerí que se mudara a Europa, donde la euforia y la extroversión no son tan valorados como en Estados Unidos. En la actualidad está felizmente casado con una europea. La moraleja de la historia es la siguiente: una persona *puede* ser feliz aunque no esté demasiado dotada en el ámbito de las emociones positivas.

AMPLIACIÓN Y DESARROLLO INTELLECTUAL

Al igual que a Len, me sorprendió el poco sentimiento positivo que yo poseía. Aquella tarde en el jardín, con Nikki, me convencí de corazón de que mi teoría era errónea, pero fue necesario que Barbara Fredrickson, profesora adjunta de la Universidad de Michigan, me convenciera racionalmente de que la emoción positiva tiene un objetivo trascendente que va más allá de la sensación agradable que nos proporciona.

El Premio Templeton de Psicología Positiva se otorga al mejor trabajo en el ámbito de la Psicología Positiva llevado a cabo por un científico menor de 40 años. Es el galardón más lucrativo de la psicología (100.000 dólares para el primer premio) y tengo la suerte de presidir el comité de selección. En 2000, año en que se creó el certamen, Barbara Fredrickson fue galardonada por su teoría sobre la función de las emociones positivas. Cuando leí

sus artículos por primera vez, subí las escaleras de dos en dos y le dije emocionado: «¡Esto supone un cambio en la vida!» Al menos para un cascarrabias como yo.

Fredrickson afirma que las emociones positivas tienen un objetivo fabuloso en la evolución. Amplían nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales y los hacen más perdurables, acrecientan las reservas a las que podemos recurrir cuando se nos presenta una amenaza o una oportunidad. Cuando estamos de talante positivo, las personas como nosotros mejoran, y la amistad, las relaciones amorosas y las coaliciones tienen más probabilidades de prosperar.⁴ A diferencia de las limitaciones que induce la emoción negativa, nuestra actitud mental es expansiva, tolerante y creativa. Estamos abiertos a nuevas ideas y experiencias.

Unos pocos experimentos sencillos pero convincentes ofrecen la prueba de la innovadora teoría de Fredrickson. Por ejemplo, supongamos que usted tiene delante una caja de chinchetas, una vela y una caja de cerillas. La tarea consiste en sujetar la vela a la pared de forma que la cera no gotee al suelo. Lograrlo requiere una solución creativa: vaciar la caja y clavarla con chinchetas a la pared para luego utilizarla como candelabro. Previamente, el experimentador hace que usted sienta una emoción positiva: le proporciona una pequeña bolsa de caramelos, le deja leer revistas divertidas o le hace leer en voz alta una lista de palabras positivas con la correspondiente expresividad. Sin lugar a dudas, cada una de estas técnicas genera una pequeña señal de sensación positiva, y la emoción consecuentemente inducida hace que tenga más posibilidades de desempeñar su tarea de forma creativa.

Otro experimento: usted tiene la misión de decidir lo más rápidamente posible si una palabra pertenece a una categoría determinada, por ejemplo, «vehículo». Oye «coche» y «avión» y responde «verdadero» con gran rapidez. La siguiente palabra es «ascensor». Un ascensor

es ligeramente vehicular y a la mayoría de las personas les cuesta reconocerlo como tal. Pero si la persona que dirige el experimento induce una emoción positiva con anterioridad, la respuesta es más rápida. Se produce la misma amplitud e idéntico impulso de pensamiento en un estado emocional positivo en el cual la misión consiste en pensar rápidamente en una palabra que relacione «mower» (segadora), «foreign» (extranjera) y «atomic» (atómica). (Encontrará la respuesta en las notas finales del libro.)⁵

El mismo estímulo intelectual se produce con niños pequeños y médicos expertos. A dos grupos de niños de cuatro años se les pidió que pasaran treinta segundos recordando «algo que haya ocurrido que te hizo sentir tan feliz que querías dar saltos de alegría», o «tan feliz que querías quedarte sentado y sonreír». (El control de ambos estados conducía a obtener la diferencia entre la felicidad de elevada energía y la de baja energía.) Acto seguido, a todos los niños se les encomendó una tarea educativa en la cual tuvieron que trabajar con distintas formas, y todos lo hicieron mejor que aquellos que habían recibido instrucciones neutras.⁶ En el otro extremo del espectro de la experiencia, 44 médicos residentes fueron distribuidos al azar en tres grupos: uno que recibió una bolsa pequeña de golosinas, otro que leyó en voz alta frases humanistas sobre medicina y un grupo de control. A continuación se presentó a los médicos un caso de trastorno hepático de difícil diagnóstico y se les pidió que pensarán en voz alta mientras formulaban sus juicios. El grupo que había recibido golosinas obtuvo los mejores resultados, sus componentes fueron quienes antes y de forma más eficaz identificaron la afección hepática. No llegaron a conclusiones prematuras ni cayeron en formas de procesamiento intelectual superficial.⁷

¿Se puede ser más feliz de forma duradera?

LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD¹

Aunque gran parte de la investigación sobre la que se asienta este libro se basa en estadísticas, una obra de psicología destinada al gran público culto puede contener a lo sumo una ecuación. Así pues, aquí está la única ecuación que les pediré que tengan en cuenta:

$$F = R + C + V$$

En la que **F** es su nivel de felicidad duradera, **R** su rango fijo, **C** las circunstancias de su vida y **V** representa los factores que dependen del control de su voluntad.

Este capítulo analiza la parte $F = R + C$ de esta ecuación. **V**, la cuestión más importante de la Psicología Positiva, se aborda en los capítulos 5, 6 y 7.

F (NIVEL DE FELICIDAD DURADERA)

Es importante distinguir la felicidad momentánea del nivel de felicidad duradera. La felicidad momentánea puede aumentarse fácilmente mediante distintos medios, como comer chocolate, ver una película cómica, recibir un masaje en la espalda o comprar una camisa nueva. Este capítulo, y en general este libro, no es una guía para incrementar la cantidad de estallidos pasajeros de felicidad

a lo largo de la vida. No hay nadie más experto en este tema que uno mismo. El reto consiste en aumentar el nivel de felicidad *duradera* y el mero hecho de incrementar el número de estallidos de sentimientos positivos momentáneos no lo conseguirá, por los motivos que se exponen más adelante. La escala Fordyce, citada en el capítulo anterior, se centraba en la felicidad momentánea, y ahora ha llegado el momento de medir su nivel de felicidad general. La siguiente escala fue ideada por Sonja Lyubomirsky, profesora adjunta de Psicología de la Universidad de California, en Riverside.²

ESCALA DE FELICIDAD GENERAL

Para cada una de las siguientes frases o preguntas, marque el punto de la escala que usted considera que mejor lo describe.

1. En general, me considero:

1	2	3	4	5	6	7
<i>No muy feliz</i>						<i>Muy feliz</i>

2. En comparación con la mayoría de mis iguales, me considero:

1	2	3	4	5	6	7
<i>Menos feliz</i>						<i>Más feliz</i>

3. Algunas personas son muy felices en general. Disfrutan de la vida independientemente de lo que suceda, sacan el máximo provecho de todo. ¿Hasta qué punto le describe esta caracterización?

1	2	3	4	5	6	7
<i>Nada en absoluto</i>						<i>Mucho</i>

4. Por término general, algunas personas no son muy felices. Aunque no se encuentran deprimidas, nunca parecen estar tan felices como podrían. ¿Hasta qué punto le describe esta caracterización?

1	2	3	4	5	6	7
<i>Mucho</i>						<i>Nada en absoluto</i>

Para puntuar el test, sume el total de las respuestas a las preguntas y divida por 8. La media correspondiente a los adultos estadounidenses es 4,8. Dos tercios de las personas suman una puntuación que se sitúa entre el 3,8 y el 5,8.

El título de este capítulo quizá parezca una pregunta un tanto peculiar. Tal vez piense que con el esfuerzo suficiente, todos los estados emocionales y los rasgos de personalidad pueden mejorar. Yo también lo creía cuando empecé a estudiar psicología hace cuarenta años, y este dogma de ductilidad humana total imperaba en este campo. Según él, con el esfuerzo personal suficiente y con la adecuada modificación del entorno toda la psicología humana podría rehacerse para mejorarla. Sin embargo, esta idea naufragó irremediabilmente en la década de los ochenta, cuando empezaron a producirse estudios sobre la personalidad de gemelos y niños adoptados. La psicología de los gemelos idénticos es mucho más similar que la de los que no lo son, y la psicología de los niños adoptados es mucho más parecida a la de sus padres biológicos que a la de sus padres adoptivos. Todos estos estudios, que en la actualidad se cuentan por cientos, convergen en una dirección

única: aproximadamente el 50 % de casi todos los rasgos de personalidad es atribuible a la herencia genética. Sin embargo, el elevado componente hereditario no determina lo inalterable que es un rasgo. Algunos rasgos fuertemente congénitos —como la orientación sexual y el peso corporal— no cambian demasiado, mientras que otros —como el pesimismo y el miedo— son muy variables.³

R (RANGO FIJO): LAS BARRERAS QUE NOS IMPIDEN SER MÁS FELICES

Aproximadamente la mitad de su puntuación en los tests de felicidad está relacionada con el resultado que sus padres biológicos habrían obtenido en caso de que también los hubieran respondido. Esto significa que heredamos un «timonel» que nos conduce hacia un nivel específico de felicidad o tristeza. Así pues, por ejemplo, si usted posee una baja afectividad positiva, es posible que se sienta impulsado a evitar el contacto social y por consiguiente a estar solo. Como verá más adelante, las personas felices son muy sociables y existen motivos para pensar que su felicidad se debe a un alto nivel de socialización satisfactoria. Por lo tanto, si no se rebela ante los impulsos de su timonel genético, tendrá menos sentimientos felices.

El termostato de la felicidad

Ruth, una madre soltera de un barrio popular de Chicago, necesitaba más esperanza en su vida, y la conseguía a muy buen precio gastándose cinco dólares a la semana en billetes de lotería. Necesitaba dosis periódicas de esperanza porque normalmente se sentía abatida; si se hubiera podido costear a un terapeuta, se le habría diagnosticado depresión leve. El continuo abatimiento no había empezado tres años antes, cuando su esposo la dejó por otra mujer, sino que pa-

recía haber estado siempre ahí, por lo menos desde la escuela secundaria, hacía unos veinticinco años.

Entonces se produjo un milagro: a Ruth le tocaron 22 millones de dólares en la lotería. No cabía en sí de gozo. Dejó su trabajo de empaquetadora de regalos en una gran tienda y se compró una casa con 18 habitaciones en un barrio lujoso, ropa de Versace y un Jaguar de color azul verdoso. Incluso pudo enviar a sus hijos gemelos a un colegio privado. Sin embargo, a medida que transcurría el año su estado de ánimo fue decayendo. A final de año, a pesar de la falta de adversidades obvias, el costoso terapeuta que la trataba le diagnosticó trastorno distímico (depresión crónica).

Historias como la de Ruth han hecho que los psicólogos nos preguntemos si cada uno de nosotros cuenta con un rango fijo y personal de felicidad, un nivel específico y en gran parte heredado al que volvemos invariablemente.⁴ La mala noticia es que, al igual que un termostato, este rango fijo arrastrará nuestra felicidad hacia su nivel habitual cuando tengamos demasiada suerte en la vida. Un estudio sistemático de 22 personas que ganaron cantidades sustanciosas en premios de lotería descubrió que, con el tiempo, volvían a su nivel de felicidad anterior, y no acabaron más felices que los 22 sujetos control.⁵ Sin embargo, la buena noticia es que después de una desgracia, el termostato se esfuerza por sacarnos de nuestra desdicha. De hecho, la depresión es casi siempre episódica y la recuperación se produce al cabo de varios meses. Incluso las personas que quedan paraplégicas a consecuencia de una lesión de la médula espinal empiezan a adaptarse enseguida a la limitación de sus capacidades, y después de ocho semanas presentan más emoción positiva neta que emoción negativa. Al cabo de varios años, son sólo ligeramente menos felices por término medio que aquellos

que no sufren ninguna parálisis.⁶ De las personas con tetraplejía extrema, el 84 % considera que su vida es normal o por encima de la normalidad.⁷ Estos resultados encajan con la idea de que todos tenemos nuestro rango fijo de emoción positiva —y negativa—, el cual podría constituir el componente genético de la felicidad general.⁸

La rueda de molino hedonista

Otra barrera que impide incrementar el nivel de felicidad es la «rueda de molino hedonista», que hace que las personas se acostumbren con rapidez y de modo inevitable a lo bueno y lo den por supuesto. A medida que se acumulan bienes materiales y logros, las expectativas aumentan. Las proezas y todo aquello por lo que se ha luchado tanto ya no proporcionan felicidad; es necesario algo incluso mejor para conducir los niveles de felicidad hasta límites que superen el rango fijo. Pero en cuanto obtiene el siguiente bien u objetivo, uno vuelve a adaptarse, y así sucesivamente. Por desgracia, hay muchas pruebas que justifican la existencia de esta rueda de molino.

Si no funcionara dicha rueda, las personas que logran más cosas buenas en la vida serían en general mucho más felices que las menos afortunadas. Pero en realidad éstas suelen ser igual de felices que las de mayor fortuna. Según han demostrado varios estudios,⁹ las cosas buenas y los grandes logros ejercen una influencia sorprendentemente baja en el incremento de la felicidad, salvo de forma efímera:

- Los sucesos importantes —como ser despedido o ascendido— pierden su efecto sobre el nivel de felicidad en menos de tres meses.
- La riqueza, que sin duda ayuda a acumular más posesiones, guarda una relación sorprendentemente baja con el nivel de felicidad. En general, los ricos sólo son ligeramente más felices que los pobres.

- Los ingresos reales han aumentado de forma espectacular en las naciones prósperas durante la última mitad de siglo, pero el nivel de satisfacción con la vida ha permanecido totalmente fijo en muchas naciones ricas.
- Los cambios recientes en el salario de una persona predicen la satisfacción laboral, pero los niveles de salario generales no.
- El atractivo físico —que al igual que la riqueza proporciona una serie de ventajas— no incide demasiado en la felicidad.
- La salud física objetiva, que quizá sea el más valioso de todos los recursos, apenas guarda relación con la felicidad.

No obstante, la adaptación tiene límites. Existen ciertos sucesos negativos a los que nunca nos acostumbramos o a los que sólo nos adaptamos muy lentamente. La muerte de un hijo o del cónyuge en un accidente automovilístico es un ejemplo de ello.¹⁰ Entre cuatro y siete años después de tales sucesos, las personas afligidas siguen mucho más deprimidas e infelices que los sujetos control. Los familiares que cuidan de enfermos de Alzheimer¹¹ muestran un bienestar subjetivo que va deteriorándose con el tiempo, y las personas de naciones muy pobres como la India y Nigeria dicen ser mucho menos felices que los habitantes de naciones más ricas, aunque la pobreza persista en esos lugares desde hace siglos.¹²

En conjunto, las variables R (el timonel genético, la rueda de molino hedonista y el rango fijo) tienden a evitar que el nivel de felicidad aumente. Pero existen dos fuerzas poderosas, C y V, que sí elevan el nivel de felicidad.

Satisfacción con el pasado

¿Se puede vivir en las condiciones que determinan el extremo más elevado del rango fijo de felicidad? ¿Qué variables voluntarias (V) producirán cambios sustanciales y serán más eficaces que limitarse a buscar más situaciones de placer transitorio?

Las emociones positivas pueden centrarse en el pasado, el presente o el futuro.¹ Entre las emociones positivas respecto al futuro cabe citar el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza. Las relacionadas con el presente son la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia, el placer y —la más importante— la fluidez; emociones a las que la gente se refiere cuando de manera informal, aunque demasiado restringida, habla de «felicidad». Las emociones positivas sobre el pasado incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad.

Es crucial comprender que estos tres aspectos emocionales son distintos y no se hallan necesariamente ligados. Si bien es deseable experimentar felicidad en los tres sentidos, esto no siempre ocurre. Es posible sentirse orgulloso y satisfecho con el pasado, por ejemplo, pero amargado con el presente y pesimista respecto al futuro. Del mismo modo, se puede disfrutar de muchos placeres en el presente, pero hallarse descontento con el pasado y desesperanzado con el futuro. Aprendiendo sobre cada uno de los distintos tipos de felicidad, pueden encauzarse las emociones en una dirección positiva,

cambiando la forma de experimentar sentimientos sobre el pasado, de pensar sobre el futuro y de vivenciar el presente.

Empezaré por el pasado. Comience respondiendo a este pequeño test.

ESCALA PARA DETERMINAR LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA²

A continuación encontrará cinco frases con las que puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la escala del 1 al 7 que encontrará más abajo, indique su grado de acuerdo con cada frase anotando el número correspondiente en la línea prevista.

7 = Estoy muy de acuerdo.

6 = Estoy de acuerdo.

5 = Estoy ligeramente de acuerdo.

4 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo.

3 = Estoy ligeramente en desacuerdo.

2 = Estoy en desacuerdo.

1 = Estoy muy en desacuerdo.

___ En muchos sentidos, mi vida está próxima a mi ideal.

___ Las condiciones de mi vida son excelentes.

___ Estoy totalmente satisfecho con mi vida.

___ Hasta el momento, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida.

___ Si pudiera revivir mi vida, no cambiaría nada.

___ Total

30-35 Sumamente satisfecho, muy por encima de la media.

25-29 Muy satisfecho, por encima de la media.

20-24 Bastante satisfecho, normal para los adultos estadounidenses.

15-19 Ligeramente insatisfecho, un poco por debajo de la media.

10-14 Insatisfecho, claramente por debajo de la media.

5-9 Muy insatisfecho, muy por debajo de la media.

Decenas de miles de individuos de distintas culturas han respondido a este test. A continuación se exponen algunas de las pautas más representativas obtenidas: entre los adultos estadounidenses de más edad, la puntuación media en los hombres es 28 y en las mujeres 26. La media de los estudiantes universitarios de América del Norte se halla entre 23 y 25; en cambio, los estudiantes de Europa del Este y los chinos registran un promedio que oscila entre 16 y 19. Los presos varones obtienen una puntuación media de 12, al igual que los pacientes hospitalizados. Los pacientes ambulatorios con trastornos psicológicos obtienen una media situada entre 14 y 18, y la puntuación media de las mujeres maltratadas y los cuidadores de mayor edad es, sorprendentemente, 21.³

Las emociones que genera el pasado van desde la resignación, la serenidad, el orgullo y la satisfacción hasta la amargura absoluta y la ira vengativa, emociones que están determinadas por completo por los pensamientos sobre el pasado. La relación entre pensamiento y emoción es uno de los temas más antiguos y controvertidos de la psicología. Según la visión freudiana clásica, que dominó la psicología durante los primeros setenta años del siglo XX, el contenido del pensamiento está determinado por la emoción:

Tu hermano pequeño te felicita inocentemente por el ascenso y sientes un asomo de cólera. Tus pen-

samientos son una balsa frágil que cabecea en este mar ondulado de las emociones que empiezan con sentimientos de celos por haberte visto desplazado por él del afecto de tus padres, navegando hacia recuerdos de abandono y menosprecio, y finalmente a una interpretación de que el mocoso, de poco mérito y demasiado sobreprotegido, te está tratando con condescendencia.

Existen abundantes pruebas que corroboran esta visión.⁴ Cuando una persona está deprimida, le resulta mucho más fácil tener recuerdos tristes que felices. Del mismo modo, es muy difícil invocar una imagen de lluvia gélida en una tarde de verano calurosa, seca y sin nubes. Las inyecciones que aumentan el nivel de adrenalina —efecto secundario habitual de los fármacos que contienen cortisona— generan temor y ansiedad, pues orientan la interpretación de sucesos inocuos hacia el peligro y la pérdida.⁵ Los vómitos y las náuseas generan aversiones de sabor hacia lo que se ha ingerido antes del trastorno, aunque uno sepa que no fue la salsa bearnesa sino una gastroenteritis la causante del malestar.⁶

Hace treinta años, la revolución cognitiva en la psicología desbancó tanto a Freud como a los conductistas, por lo menos en el mundo académico.⁷ Los científicos cognitivistas demostraron que el pensamiento puede ser objeto de estudio de la ciencia, que es mensurable y, lo más importante, que no es sólo reflejo de la emoción o el comportamiento. Aaron T. Beck, el teórico más importante de la terapia cognitiva, afirmó que la emoción siempre es generada por la cognición, y no al revés. La idea de peligro provoca angustia, la idea de pérdida induce tristeza y la de ofensa causa enfado. Cuando uno siente alguno de estos estados de ánimo, lo que debe hacer es analizarlo detenidamente para encontrar la serie de pensamientos encadenados que lo han originado.

Existe gran cantidad de pruebas que confirman esta perspectiva. Los pensamientos de los sujetos deprimidos están dominados por interpretaciones negativas del pasado, del futuro y de las propias aptitudes, y aprender a luchar contra dichas interpretaciones negativas alivia la depresión casi tanto como los fármacos antidepresivos, e incluso evitar en mayor medida recaídas y reapariciones. Las personas que sufren trastorno de ansiedad malinterpretan de forma catastrofista sensaciones corporales como los latidos acelerados del corazón, o la falta de aliento como presagio de un ataque cardíaco o derrame cerebral. Prácticamente, el trastorno puede curarse enseñando a dichas personas que no son más que síntomas de ansiedad, no de una enfermedad real.⁸

Estas dos visiones opuestas nunca se han reconciliado. La perspectiva freudiana dominante afirma que la emoción siempre determina el pensamiento, mientras que según la visión cognitivista dominante el pensamiento siempre guía a la emoción. Sin embargo, lo cierto es que se orientan recíprocamente según el momento. Así pues, el reto de la psicología del siglo XXI es identificar en qué condiciones la emoción es la que determina el pensamiento y en qué condiciones ocurre lo contrario.

No intentaré encontrar aquí una solución global, sino sólo parcial.

Parte de nuestra vida emocional es instantánea y reactiva. El placer sensual y el éxtasis, por ejemplo, son emociones del aquí y ahora que necesitan, si acaso, muy poco pensamiento e interpretación para desencadenarse. Una ducha caliente cuando uno se halla cubierto de barro hace que nos sintamos bien; no hace falta pensar «me estoy quitando el barro» a fin de experimentar placer. Por el contrario, todas las emociones relacionadas con el pasado están completamente guiadas por el pensamiento y la interpretación:

- Lydia y Mark están divorciados. Siempre que Lydia oye el nombre de Mark, lo primero que recuerda es que la traicionó y todavía se enfurece... veinte años después del suceso.
- Cuando Abdul, refugiado palestino que vive en Jordania, piensa en Israel, recuerda el olivar del que era propietario y que ahora está ocupado por los judíos. Siente amargura y odio absolutos.
- Cuando Adele analiza su larga vida se siente serena, orgullosa y en paz consigo misma. Siente que superó las adversidades a las que tuvo que enfrentarse por nacer mujer, negra y pobre en Alabama, y que sacó el máximo provecho de la vida.

En cada una de estas estampas —y cada vez que el pasado genera una emoción—, interviene una interpretación, un recuerdo o un pensamiento que gobiernan la emoción subsiguiente.⁹ Esta verdad aparentemente inofensiva y obvia resulta clave para entender cómo nos sentimos respecto al pasado. Lo más importante es que constituye la clave para evitar los dogmas que han hecho que tantas personas sean prisioneras de su pasado.

VIVIR EN EL PASADO

¿Cree que su pasado determina su futuro?¹⁰ No se trata de una pregunta filosófica superficial. Según en qué medida consideremos que el pasado determina el futuro, tenderemos o no a ser un navío pasivo, incapaz de cambiar de trayecto de forma activa. Tales creencias son las culpables de la extrema inercia de muchas personas. Quizá sea una ironía que la ideología que subyace a las mismas fuera expuesta por los tres grandes genios del siglo XIX: Darwin, Marx y Freud.

Según la versión de Charles Darwin, somos produc-

to de una serie muy larga de victorias pasadas. Nuestros ancestros se convirtieron en tales porque ganaron dos tipos de lucha: la de la supervivencia y la del apareamiento. No somos más que un conjunto de características adaptables ajustadas con precisión para mantenernos con vida y aportarnos el éxito reproductivo. El hecho de «no ser más que» de la frase anterior, quizá no sea fiel a Darwin, pero es la expresión clave de la idea de que lo que acabaremos haciendo en el futuro está determinado por nuestro pasado ancestral. Darwin fue un cómplice involuntario de esta perspectiva cerrada, pero Marx y Freud eran deterministas militantes y conscientes. Para Karl Marx, la lucha de clases producía un «determinismo histórico» que, al final, provocaría la caída del capitalismo y el ascenso del comunismo. La determinación del futuro por parte de grandes fuerzas económicas es la base del pasado e incluso los «grandes» personajes no trascienden el desarrollo de tales fuerzas, sino que se limitan a reflejarlas.

Para Sigmund Freud y su legión de seguidores, todos los sucesos psicológicos de nuestra vida —incluso los aparentemente triviales, como nuestros chistes y sueños— están estrictamente determinados por fuerzas de nuestro pasado. La infancia no es sólo formativa, sino que determina la personalidad adulta. Nuestro «desarrollo psicológico» se detiene en los asuntos sin resolver de la etapa infantil, y pasamos el resto de la vida intentando, en vano, solventar los conflictos sexuales y la agresividad. Así, antes de la revolución farmacológica y de la llegada de la terapia conductista y cognitiva, la mayor parte del tiempo dedicado a la psicoterapia en las consultas de psiquiatras y psicólogos se consumía evocando con detalle los recuerdos de la infancia. Probablemente hoy día siga siendo el tema predominante en la psicoterapia. El movimiento de autoayuda más famoso de comienzos de la década de los noventa también derivaba directamente de las premisas deterministas. Según el movimiento del «niño interior»

los traumas de la infancia, no nuestras decisiones erróneas o falta de carácter, provocan el embrollo con el que nos encontramos como adultos, y podemos recuperarnos de nuestras «represiones» comprendiendo esos primeros traumas.

Considero que los sucesos de la infancia están sobrevalorados;¹¹ de hecho, creo que en general la historia personal está sobrevalorada. Ha resultado difícil encontrar siquiera las consecuencias más ínfimas de los sucesos de la infancia en la personalidad adulta, y no existen pruebas de grandes efectos, ni mucho menos determinantes.

Arrebatados por el entusiasmo generado por la idea de que la infancia tiene un gran impacto en el desarrollo adulto, muchos investigadores, que empezaron sus trabajos hace cincuenta años, buscaron exhaustivamente respaldo a sus teorías. Esperaban encontrar innumerables pruebas de los efectos destructivos de los sucesos negativos de la infancia—como la muerte del padre o la madre o el divorcio, enfermedades físicas, palizas, abandono y abusos sexuales— en las víctimas en su edad adulta. Se realizaron encuestas a gran escala para relacionar la salud mental adulta con las pérdidas durante la infancia, que incluían estudios prospectivos (actualmente se desarrollan varios, que duran muchos años y cuestan una fortuna).

Se hallaron ciertos efectos, pero no demasiados. Por ejemplo, si la madre fallece antes de que el hijo cumpla once años, éste será un poco más depresivo en la edad adulta, pero no mucho más, y sólo si el sujeto es mujer y se encuentra en la mitad de los estudios. La muerte del padre, en cambio, carece de efecto mensurable. Si el individuo es primogénito, su CI es mayor que el de los hermanos, pero por término medio sólo en un punto. Si los padres se divorcian—excluyendo los estudios que ni siquiera se molestan en incluir grupos de control de familias similares, pero sin divorcio—, aparecen ligeros efectos perturbadores en las últimas etapas de la infancia y en

la adolescencia. Pero los problemas se desvanecen a medida que la persona madura y no son fáciles de detectar en la edad adulta.

Es posible que los traumas más intensos de la infancia influyan en la personalidad adulta, pero de forma apenas perceptible.¹² En resumidas cuentas, los sucesos negativos de la infancia no gobiernan los problemas adultos. En los estudios mencionados no existen argumentos para atribuir a los acontecimientos de la infancia la culpa de la depresión, la angustia, el matrimonio desdichado, el abuso de drogas, los problemas sexuales, el paro, el maltrato de los hijos, el alcoholismo o la ira en la edad adulta.

La mayor parte de dichos estudios resultaron ser metodológicamente inadecuados. En su entusiasmo por la incidencia de los eventos de la niñez, los investigadores olvidaron estudiar los genes. Sencillamente, no pensaron antes de 1990 que los padres criminales podían transmitir genes que predisponen al crimen y que tanto los delitos graves de los hijos como su tendencia a maltratarlos podría provenir de la naturaleza más que de la educación parental. En la actualidad existen investigaciones centradas en el análisis de los genes; una de ellas estudia la personalidad adulta de dos gemelos univitelinos criados por separado; otro analiza la personalidad adulta de niños adoptados y la compara con la personalidad de sus padres biológicos y adoptivos.¹³ Todos estos estudios encuentran influencias genéticas considerables en la personalidad adulta y sólo efectos insignificantes atribuibles a los sucesos de la infancia. En la edad adulta, los gemelos univitelinos (idénticos) criados por separado son mucho más parecidos respecto a autoritarismo, religiosidad, satisfacción laboral, conservadurismo, ira, depresión, inteligencia, alcoholismo, bienestar y neurosis—por mencionar unos pocos rasgos— que los gemelos bivitelinos (no idénticos) criados juntos. Paralelamente, en la edad adulta, los adoptados son mucho más semejantes a sus padres biológicos que a los adoptivos.¹⁴

Ningún evento de la infancia contribuye de forma significativa a determinar tales características.

Esto implica que carece de valor el dictamen de Freud y sus seguidores de que los sucesos de la infancia determinan el desarrollo de la vida adulta.¹⁵ Hago hincapié en todo ello pues considero que muchos de mis lectores están demasiado amargados por su pasado y se muestran demasiado pasivos respecto al futuro porque creen que los sucesos adversos de su historia personal los han marcado para siempre. Esta actitud conforma también la infraestructura filosófica que subyace al victimismo que ha recorrido Estados Unidos desde los gloriosos comienzos del movimiento de los derechos civiles y que amenaza con superar al individualismo fuerte y al sentido de responsabilidad individual que solía ser el distintivo de la nación. El mero hecho de conocer estos hechos sorprendentes, es decir, que en realidad los primeros sucesos del pasado ejercen poca o ninguna influencia en la vida adulta, resulta liberador, y tal liberación es la razón de ser de esta sección. Por consiguiente, si usted se cuenta entre quienes consideran que su pasado lo conduce hacia un futuro infeliz, tiene motivos más que suficientes para desechar tal idea.

Otra teoría ampliamente arraigada —que ahora se ha convertido en dogma y que también aprisiona a las personas en un pasado amargo— es la de la hidráulica de la emoción, que fue desarrollada por Freud y se introdujo, sin un cuestionamiento serio y exhaustivo, tanto en la cultura popular como en el mundo académico. De hecho, la hidráulica emocional es sinónimo de «psicodinámica», término general utilizado para describir las teorías de Freud y de sus seguidores. Dentro de esta perspectiva, las emociones son consideradas fuerzas internas de un sistema cerrado por una membrana impermeable, como si se tratara de un globo. Si el individuo no se permite expresar una emoción, ésta acabará emergiendo en algún momento, generalmente como síntoma no deseado.

En el ámbito de la depresión, el desmentido más notable a esta visión apareció como un ejemplo horrible. La creación de la terapia cognitiva por parte de Aaron (Tim) Beck —en la actualidad la terapia por la palabra más extendida y eficaz contra la depresión— proviene del desencanto que experimentó Tim con la premisa de la hidráulica emocional. Fui testigo del surgimiento de dicha terapia: entre 1970 y 1972 participé en un programa como interno residente en psiquiatría con él, mientras éste experimentaba con la terapia cognitiva. La experiencia crucial para Tim, según él mismo explicaba, se produjo a finales de la década de los cincuenta. Había concluido su formación freudiana y se le asignó la realización de terapia de grupo con depresivos. Según la teoría psicodinámica, la depresión podía curarse mediante la apertura de los enfermos respecto al pasado y la ventilación catárquica de todas las heridas y pérdidas sufridas.

Tim descubrió que no suponía ningún problema que las personas deprimidas repararan agravios pasados y hablaran de ellos extensamente. El problema radicaba en que, al hacerlo, a menudo se desenmarañaban, y Tim no encontraba la manera de colocarlos de nuevo en su sitio, lo que en algunos casos provocaba intentos de suicidio y en otros tenía un desenlace mortal. La terapia cognitiva para la depresión se desarrolló como técnica para liberar a las personas de su desventurado pasado modificando su forma de pensar sobre el presente y el futuro. Las técnicas de terapia cognitiva alivian igual de bien la depresión que los fármacos antidepresivos, y resultan más útiles para evitar la reaparición del trastorno y las recaídas.¹⁶ Así pues, considero a Tim Beck uno de los grandes libertadores.

La ira es otro de los ámbitos en el que el concepto de hidráulica emocional fue examinado críticamente. A diferencia de las venerables culturas orientales, la de Estados Unidos es una sociedad a la que le agrada expresar sus sentimientos. Nos parece honesto, justo e incluso salu-

dable manifestar nuestro enojo. Por eso gritamos, protestamos y litigamos. «Adelante, alégrame la vida», dice Harry el Sucio. En parte, nos permitimos este lujo porque creemos en la teoría psicodinámica de la ira. Si no expresamos nuestra rabia, ésta saldrá por otro sitio de forma incluso más destructiva, por ejemplo como enfermedad cardíaca. Pero resulta que esta teoría es falsa y, de hecho, lo cierto es lo contrario. Centrarse demasiado en la ofensa y en la expresión de la cólera provoca más enfermedades cardiovasculares y más enfado.

La expresión abierta de la hostilidad resulta ser la verdadera culpable de la relación existente entre el infarto de miocardio y la personalidad de tipo A.¹⁷ La falta de tiempo, la competitividad y la represión de la cólera no parecen ser determinantes en el aumento de los infartos de miocardio en los sujetos con personalidad de tipo A. En un estudio, se evaluó la hostilidad manifiesta de 255 estudiantes de medicina mediante un test de personalidad. Como médicos, al cabo de veinticinco años, los más iracundos sufrían aproximadamente cinco veces más cardiopatías que quienes lo eran menos. En otro estudio, los hombres con mayor riesgo de sufrir infartos de miocardio a lo largo del tiempo eran los que tenían las voces más explosivas, los que más se irritaban cuando debían esperar y los que mostraban su enfado de forma más visible. En los estudios experimentales se observa que cuando los estudiantes varones reprimen su cólera, la presión sanguínea disminuye, y que aumenta si expresan sus sentimientos. La manifestación de la ira también incrementa la tensión sanguínea en las mujeres, que la tienen más baja. Por el contrario, la amabilidad como respuesta a una ofensa la reduce.¹⁸

Sugiero otra forma de analizar la emoción más compatible con la evidencia. En mi opinión, las emociones sin duda están recubiertas por una membrana, pero ésta es sumamente permeable y recibe el nombre de «adapta-

ción», tal como se ha visto en el capítulo anterior. Sorprendentemente, las pruebas ponen de manifiesto que cuando se producen acontecimientos positivos y negativos, existe un estallido emocional temporal en la dirección correspondiente. Pero normalmente después de poco tiempo, el estado de ánimo vuelve a situarse dentro de los parámetros del rango fijo. Esto indica que las emociones se desvanecen si son omitidas. Su energía se filtra a través de la membrana y la persona recupera con el tiempo su estado natural por medio de una «ósmosis emocional». No obstante, si las emociones son expresadas y se hace demasiado hincapié en ellas, acaban multiplicándose y atrapándonos en un círculo vicioso en el que nos ocupamos en vano de agravios pasados.

La valoración y el disfrute insuficientes de los buenos momentos del pasado, así como enfatizar demasiado los malos, son aspectos que socavan la serenidad, la felicidad y la satisfacción. Hay dos maneras de situar estos dos sentimientos sobre el pasado en la región de la felicidad y la satisfacción. La gratitud aumenta el disfrute y la valoración de los buenos momentos pasados y la reescritura de la historia mediante el perdón reduce el efecto deprimido de los sucesos negativos, y de hecho puede transformar los malos recuerdos en buenos.

GRATITUD

Comenzaremos por el test sobre la gratitud mejor documentado, creado por Michael McCullough y Robert Emmons, que también son los investigadores norteamericanos líderes en el ámbito de la gratitud y el perdón. Tenga su puntuación a mano, puesto que nos referiremos a ella a medida que avancemos en el presente capítulo.

Utilizando la escala que se halla más abajo, escriba al lado de cada frase el número que indique su grado de acuerdo o desacuerdo.

- 1 = Estoy muy en desacuerdo.
- 2 = Estoy en desacuerdo.
- 3 = Estoy ligeramente en desacuerdo.
- 4 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- 5 = Estoy ligeramente de acuerdo.
- 6 = Estoy de acuerdo.
- 7 = Estoy muy de acuerdo.

- ___ 1. Tengo mucho en la vida por lo que estar agradecido.
- ___ 2. Si tuviera que hacer una lista con todo lo que agradezco, la lista sería muy larga.
- ___ 3. Cuando observo cómo está el mundo, no veo mucho por lo que estar agradecido.
- ___ 4. Le estoy agradecido a una gran cantidad de personas.
- ___ 5. A medida que me hago mayor, me veo más capaz de apreciar a las personas, los acontecimientos y las situaciones que han formado parte de mi historia personal.
- ___ 6. Puede pasar mucho tiempo hasta que siento agradecimiento por alguien o algo.

Instrucciones para realizar la puntuación:

- 1. Sume la puntuación de los ítems 1, 2, 4 y 5.
- 2. Invierta la puntuación de los ítems 3 y 6. Es decir, si marcó un 7, ponga un 1, si marcó un 6, ponga un 2, etc.
- 3. Sume las puntuaciones invertidas de los ítems 3 y 6 al total del Paso 1. Ése es el total del CG-6. El resultado debe encontrarse entre 6 y 42.

Basándose en una muestra de 1.224 adultos que respondieron recientemente a esta encuesta, que se encontraba en el sitio web *Spirituality and Health*, a continuación se exponen los patrones de referencia que le permitirán interpretar su puntuación.

Si obtuvo 35 o menos, se encuentra en el cuarto inferior de la muestra. Si su puntuación se encuentra entre 36 y 38, se halla en la mitad inferior de las personas que respondieron a la encuesta. Si obtuvo entre 39 y 41, se encuentra en el cuarto superior, y si puntuó 42, se halla en el octavo superior. Las mujeres obtienen una puntuación ligeramente superior a los hombres, y las puntuaciones de las personas mayores son más altas que las de las jóvenes.

He dado clases de Psicología en la Universidad de Pensilvania durante más de treinta años: introducción a la psicología, aprendizaje, motivación, psicología clínica y de patología. Me encanta dar clases, pero nunca he disfrutado tanto como en los últimos cuatro años, enseñando Psicología Positiva. Uno de los motivos es que, a diferencia de otros cursos que imparto, propongo tareas que pertenecen al mundo real, que son significativas y que incluso pueden cambiar la vida de las personas.

Por ejemplo, un año estaba inseguro respecto al desarrollo de una tarea que permitiera «comparar el hacer algo divertido con realizar un acto altruista», así que convertí la creación de dicha tarea en un ejercicio en sí mismo. Marisa Lascher, una de las estudiantes menos convencionales, sugirió que celebráramos una «Noche de la Gratitud». Los alumnos invitarían a alguien que hubiera sido importante en su vida, pero a quien no habían dado las gracias debidamente. Para mostrar su agradecimiento, cada uno presentaba un testimonio sobre la persona correspondiente, y a cada testimonio seguía un debate. Los

invitados desconocían el motivo exacto de la reunión hasta ese momento.

Así fue como al cabo de un mes, un viernes al caer la tarde, acompañados de vino y queso, los alumnos se reunieron con siete invitados —tres madres, dos amigos íntimos, un compañero de habitación y una hermana pequeña— procedentes de distintos puntos del país. (A fin de respetar las tres horas de clase, tuvimos que limitar la sesión de invitados a un tercio de aquélla.) Patty le dijo a su madre:

¿Cómo valoramos a una persona? ¿Podemos medir su valor como si fuera un trozo de oro, sabiendo que la pepita de 24 quilates es más pura y brilla más que el resto? Si el valor intrínseco de una persona fuera así de evidente para todo el mundo, no necesitaría pronunciar este discurso. Como no es así, me gustaría describir el alma más pura que conozco: mi madre. Ahora sé que en este preciso instante me está mirando, con una ceja arqueada más que la otra. No, mamá, no te han seleccionado por tener la mente más pura. Sin embargo, eres la persona más auténtica y de buen corazón que he conocido en mi vida...

Sin embargo, cuando perfectos desconocidos te hablan sobre la pérdida de su mascota querida me quedo desconcertada. Cada vez que conversas con una persona desconsolada empiezas a llorar, como si se acabara de morir tu mascota. Ofreces consuelo en momentos de gran pérdida para estas personas. De niña, esta actitud me confundía, pero ahora me doy cuenta de que es tu corazón genuino, que se acerca a los demás en momentos de necesidad....

Mi corazón no cabe en sí de gozo mientras hablo de la persona más maravillosa que conozco. Sólo me queda soñar con convertirme en el pedazo de oro puro que creo que tengo delante. Vas por la vida con la mayor humildad, sin pedir agradecimiento ni una sola vez,

esperando simplemente que las personas hayan disfrutado del tiempo que han pasado en tu compañía...

Literalmente no quedó ni un solo ojo seco en la clase mientras Patty leía su discurso y su madre decía entre sofocos: «Siempre serás mi Patty Mentolada.» Un alumno explicó luego: «Todos lloraron, los donantes, los receptores y los observadores. Cuando empecé a llorar, no sabía por qué lloraba.» Llorar en una clase es algo fuera de lo común, y cuando llora todo el mundo, es que ha ocurrido algo que toca la gran fibra que subyace a toda la humanidad.

Guido escribió una divertida canción de gratitud por la amistad de Miguel y la cantó acompañado de una guitarra:

*Los dos somos hombres varoniles,
no cantaré ninguna cursilada
pero quiero que sepas que me importas.
Si necesitas un amigo, puedes contar conmigo;
grita «Guido» y ahí estaré.*

Sarah le dijo a Rachel lo siguiente:

En nuestra sociedad, se pasa por alto a las personas más jóvenes en el momento de pensar en las que poseen grandes virtudes. Al traer aquí a alguien más joven que yo esta noche, espero que os replanteéis todas las ideas preconcebidas que tengáis acerca de las personas dignas de admiración. En muchos sentidos, aspiro a ser como mi hermana pequeña, Rachel...

Rachel es extrovertida y habladora de una forma que siempre he envidiado. A pesar de su edad, a Rachel nunca le asusta entablar conversación con quienquiera que conozca. Empezó a hacerlo cuando gateaba, para consternación de mi madre. Las visitas al parque planteaban nuevas amenazas, puesto que Rachel no le tenía miedo a los desconocidos y alguna vez se había

marchado con alguien mientras charlaban. Cuando yo estaba a punto de acabar el instituto, Rachel se hizo amiga de un grupo de chicas bulliciosas de mi curso que yo apenas conocía. Me sentí escandalizada y celosa. Al fin y al cabo, se suponía que eran mis iguales. Cuando le pregunté cómo había ocurrido, se encogió de hombros y dijo que había empezado a hablar con una de ellas un día fuera del colegio. En aquella época ella estaba en quinto.

Al final del semestre, cuando evaluaron el curso, la frase «La noche del viernes, 27 de octubre, fue una de las mejores de mi vida» no fue un comentario atípico ni en observadores ni en presentadores. De hecho, la Noche de la Gratitud es el punto culminante del curso. Como profesor y como ser humano, es difícil pasar todo esto por alto. En nuestra cultura carecemos de un vehículo para comunicar a las personas significativas para nosotros nuestra gratitud por su existencia, e incluso cuando nos sentimos impulsados a hacerlo, nos encogemos avergonzados. Quizás en su cultura ocurra lo mismo, por lo que aquí ofrezco el primero de dos ejercicios para expresar gratitud. El primero está dirigido a todos los lectores, no sólo a quienes obtuvieron una puntuación baja respecto a la gratitud o la satisfacción con la vida:

Escoja a una persona importante de su pasado que haya marcado una gran diferencia positiva en su vida y a la que nunca ha expresado su agradecimiento por completo. (No confunda esta elección con un amor romántico reciente o con la posibilidad de beneficios futuros.) Escriba un testimonio lo suficientemente largo para llenar una página. Tómese su tiempo para redactarlo; mis alumnos y yo tardamos varias semanas en hacerlo, pensando al respecto en el autobús y por la noche antes de dormirnos. Invite a esa persona a su

casa, o viaje hasta donde ella vive. Es importante que lo exprese cara a cara, no por escrito o por teléfono. No informe previamente a la persona del propósito de su visita; un sencillo «quiero verte» bastará. El vino y el queso no son importantes, pero lleve una versión plastificada de su discurso como regalo. Cuando llegue el momento adecuado, lea su testimonio lentamente, de forma expresiva y manteniendo el contacto visual con la otra persona. Luego deje que ésta responda sin prisas. Recuerden juntos los acontecimientos concretos por los cuales esa persona es importante para usted. (Si está muy conmovido, envíeme una copia del discurso a seligman@psych.upenn.edu.)

La Noche de la Gratitud tuvo un impacto tan grande que no me hizo falta ningún estudio empírico que me convenciera de su poder. Sin embargo, poco después, llegó a mi mesa de trabajo el primer experimento controlado de este tipo.²⁰ Robert Emmons y Mike McCullough asignaron al azar a varias personas la tarea de llevar un diario personal durante dos semanas, en el que expresaran los sucesos por los que estaban agradecidos, las complicaciones que aparecieran, o sencillamente las actividades cotidianas. La alegría, la felicidad y la satisfacción con la vida se dispararon dentro del grupo de sujetos agradecidos.

Por tanto, si se encuentra en la mitad inferior de la puntuación del test de gratitud o del de satisfacción con la vida, este segundo ejercicio es para usted. Dedique cinco minutos cada noche durante las dos semanas siguientes, preferentemente antes de cepillarse los dientes e irse a la cama. Prepare una libreta con una página para cada uno de los catorce días siguientes. La primera noche realice el test de satisfacción con la vida (página 104) y el de felicidad general (página 80) otra vez y anote el resultado. A continuación, piense en las veinticuatro horas anteriores y escriba, en líneas separadas, hasta cinco aspectos de su vida por los

que se sienta agradecido. Algunas de las anotaciones más comunes son: «despertarme esta mañana», «la generosidad de los amigos», «a Dios por darme determinación», «unos padres maravillosos», «muy buena salud» y «los Rolling Stones» (o cualquier otra referencia artística). Repita los tests de satisfacción con la vida y de felicidad general la última noche, dos semanas después del comienzo, y compare los resultados con los de la primera noche. Si le ha ido bien, incorpórelo a su rutina nocturna.

PERDONAR Y OLVIDAR

Lo que sentimos con relación al pasado —satisfacción y orgullo, o amargura y vergüenza—, depende por completo de los recuerdos. No existe otra fuente. El motivo por el que la gratitud contribuye a aumentar la satisfacción con la vida es que amplía los buenos recuerdos sobre el pasado: su intensidad, su frecuencia y las «etiquetas» asociadas a dichos recuerdos. Otra alumna, que durante la exposición de testimonios se centró en su madre, escribió después: «Mi madre dijo que siempre recordaría aquella noche. El ejercicio constituyó mi oportunidad de decirle por fin cuánto significa para mí. Pude sacar algo que llevaba en el pecho, ¡y esta vez fue un buen motivo! Durante los días siguientes ambas estábamos muy animadas. No dejaba de pensar en aquella noche.»

Estuvo «muy animada» durante varios días porque le pasaban por la cabeza con mayor frecuencia los pensamientos positivos sobre todo lo bueno que había recibido de su madre. Estos pensamientos eran positivos de forma más intensa, y las etiquetas inspiraban felicidad («Qué gran persona»). Con los recuerdos negativos ocurre precisamente lo contrario. Tanto la divorciada cuyo único pensamiento sobre su ex marido se encuentra focalizado en la traición y la mentira, como el palestino cuyo cavilar sobre

su lugar de nacimiento se halla centrado en la ofensa y el odio, son ejemplos de amargura. Los pensamientos negativos intensos y frecuentes sobre el pasado son la materia prima que bloquea las emociones de felicidad y satisfacción, y tales pensamientos impiden la serenidad y la paz.

Esto es igual de cierto tanto para las naciones como para los individuos. Los líderes que de forma incesante recuerdan a sus seguidores la larga historia de atrocidades —reales e imaginarias— que ha sufrido su nación, generan una población violenta y vengativa. Slobodan Milosevic, al recordar a los serbios que habían sido víctimas de seis siglos de agravios, provocó una década de guerra y genocidio en los Balcanes. El arzobispo Makarios, de Chipre, siguió fomentando el odio contra los turcos cuando ascendió al poder, con lo cual la reconciliación entre griegos y turcos fue casi imposible y propició en gran medida la catastrófica invasión del ejército turco. Los demagogos estadounidenses contemporáneos que juegan la carta de la raza, que invocan recuerdos de la esclavitud —o el supuesto escándalo de la discriminación positiva— a cada momento, hacen que sus seguidores desarrollen la misma mentalidad vengativa. A estos personajes les resulta beneficioso desde el punto de vista político a corto plazo, pero a la larga es probable que el polvorín de violencia y odio que contribuyen a incrementar afecten gravemente al mismo grupo al que desean ayudar.

Nelson Mandela, por el contrario, se propuso debilitar las interminables represalias.²¹ Como líder de Suráfrica, se negó a regodearse en el amargo pasado y condujo a su nación dividida hacia la reconciliación. Yakubu Gowon, de Nigeria, trabajó duro para no castigar a los ibos después de que la rebelión de Biafra fuera sofocada a finales de la década de 1960, lo cual probablemente evitó un genocidio. En la India, Pandit Jawaharlal Nehru, discípulo de Mohandas Gandhi, se aseguró de poner fin a las represalias contra los musulmanes después de la división del país, en

1947. En cuanto su gobierno controló la situación y detuvo las matanzas, los musulmanes recibieron protección.

La mente humana ha evolucionado para asegurar que nuestras emociones negativas de extinción venganzan a las positivas, que amplían horizontes, favorecen el desarrollo y son duraderas, pero más frágiles. La única forma de salir de esta selva emocional es cambiar los pensamientos reescribiendo el pasado: perdonando, olvidando o eliminando los malos recuerdos. Sin embargo, no se conocen formas de mejorar la capacidad de olvidar y eliminar malos recuerdos.²² De hecho, los intentos explícitos de eliminar los pensamientos fracasan y aumentan la probabilidad de imaginar el objeto que se desea anular (por ejemplo, intente no pensar en un oso blanco durante los siguientes cinco minutos). Esto hace que el perdón, que deja intacto el recuerdo, pero elimina e incluso transforma el dolor asociado a él, es la única estrategia viable para abordar la historia desde otra perspectiva. Sin embargo, antes de pasar a ocuparnos del perdón, debemos preguntarnos por qué tantas personas se aferran, de hecho abrazan apasionadamente, los pensamientos amargos respecto a su pasado. ¿Por qué la reescritura positiva del pasado no es la actitud más natural ante los agravios que sufrimos?

Por desgracia existen buenas razones para aferrarse a la tristeza, y debe realizarse un balance antes de intentar reescribir el pasado a través del perdón (o del olvido o de la eliminación). Éstas son algunas de las razones habituales que se esgrimen para no perdonar.²³

- Perdonar es injusto. Socava la motivación para apresar y castigar al culpable y mina la ira justa que podría utilizarse para ayudar a otras víctimas.
- Perdonar puede evidenciar amor hacia el culpable y mostrar falta de amor por la víctima.
- Perdonar impide la venganza, y ésta es correcta y natural.

Sin embargo, en el otro lado de la balanza, el perdón transforma la amargura en neutralidad o incluso en recuerdos de tinte positivo, por lo que hace posible una mayor satisfacción con la vida: «No puedes hacer daño al culpable no perdonando, pero puedes liberarte perdonándolo.»²⁴ La salud física, sobre todo la cardiovascular, es probablemente mejor en quienes perdonan que en los que no lo hacen.²⁵ Y cuando va seguido de la reconciliación, el perdón puede mejorar sobremanera las relaciones con la persona perdonada.

No es mi intención argumentar aquí sobre qué peso asignar a las ventajas e inconvenientes cuando uno debe decidir si es mejor dejarse llevar por el rencor. Los pesos son un reflejo de los valores de cada persona. Mi único objetivo es exponer la relación inversa entre el acto de no perdonar y la satisfacción con la vida.

Lo dispuesto que uno está a olvidar una ofensa no solamente depende de cómo valore racionalmente las ventajas e inconvenientes, sino también de la personalidad. A continuación encontrará una escala ideada por Michael McCullough y sus colegas, que refleja la capacidad general de perdonar agravios importantes.²⁶ Para realizar el test, piense previamente en alguna persona en concreto que hace poco le haya producido algún perjuicio y luego cumplíméntelo.

MOTIVACIÓN ANTE LA TRANSGRESIÓN

Respecto a las cuestiones que más abajo se exponen, indique cuáles son sus pensamientos y sentimientos actuales hacia la persona que lo hirió; es decir, queremos saber cómo se siente respecto a esa persona en este preciso instante. En cada ítem, rodee con un círculo el número que describe mejor sus pensamientos y sentimientos actuales.

Sus fortalezas personales

Este capítulo le permitirá identificar sus fortalezas personales. Los capítulos siguientes tratan sobre cómo desarrollarlas y emplearlas en los principales ámbitos de la vida.

CAPACIDAD Y FORTALEZA

Las fortalezas, como la integridad, el valor, la originalidad y la amabilidad, no son lo mismo que la capacidad, como el buen oído, la belleza facial o correr a la velocidad del rayo. Capacidades y fortalezas pertenecen al ámbito de la Psicología Positiva, y si bien comparten muchas similitudes, una de las diferencias clave es que las fortalezas son rasgos morales, mientras que las capacidades no lo son. Además, aunque la línea divisoria sea borrosa, los talentos no son tan fácilmente adquiribles como las fortalezas. Es cierto que se puede rebajar el tiempo en una carrera de cien metros elevando más el trasero en la posición de salida, mejorar el aspecto mediante un maquillaje favorecedor, o aprender a reconocer más a menudo un tono correcto por el hecho de escuchar mucha música clásica. Sin embargo, considero que no son más que pequeñas mejoras de una capacidad preexistente.

Por el contrario, el valor, la originalidad, la justicia y la amabilidad pueden forjarse incluso a partir de unos cimientos frágiles, y considero que con la suficiente prácti-

ca, perseverancia, buena educación y dedicación, pueden echar raíces y florecer. Las capacidades son más innatas. En términos generales, o se tiene un determinado talento o no se tiene; si uno no nace con un buen oído o con los pulmones de un corredor de largas distancias, existen, por desgracia, límites estrictos respecto a la posibilidad de adquirirlos y en qué medida. Los aspectos que se alcanzan no son más que una versión artificial de la capacidad. No ocurre lo mismo con el amor por el conocimiento, la prudencia, la humildad o el optimismo. Cuando se adquieren tales fortalezas, éstas parecen ser auténticas.

Las capacidades, a diferencia de las fortalezas, son relativamente automáticas —se sabe que es un *do* sostenido—, mientras que las fortalezas implican la voluntad (decirle al cajero que le ha cobrado 50 dólares menos exige un acto de voluntad). La capacidad conlleva ciertas elecciones, pero sólo relativas a dónde hacer uso de la misma y si perfeccionarla, pero es imposible elegir poseerla. Por ejemplo, la frase «Jill era una persona muy lista, pero perdió su inteligencia» tiene sentido porque Jill mostró un fallo de voluntad. No había escogido poseer un CI elevado, pero lo desaprovechó errando en sus elecciones sobre si desarrollar o no su capacidad y con respecto a cuándo y dónde demostrar su inteligencia. Sin embargo, la expresión «Jill era una persona muy amable, pero perdió su amabilidad», no tiene demasiado sentido. No se puede malgastar una fortaleza, pues ésta implica elegir en qué momento utilizarla y seguir desarrollándola o no, pero también —y en primer lugar— escoger adquirirla. Prácticamente cualquier persona normal puede obtener, con el tiempo, esfuerzo y determinación suficientes, las fortalezas que trataré a continuación.

No obstante, las capacidades no pueden adquirirse por medio de la voluntad. De hecho, con la voluntad ocurrió lo mismo que con el carácter. La psicología científica abandonó ambos conceptos más o menos en la misma época y

por motivos similares. Sin embargo, los conceptos de voluntad y de responsabilidad personal son igual de fundamentales para la Psicología Positiva que el concepto de buen carácter.

¿Por qué nos sentimos tan bien con nosotros mismos cuando le decimos al cajero que nos ha devuelto 50 dólares de más? No es que de repente admiremos algún rasgo innato de honestidad, sino que nos sentimos orgullosos por haber obrado correctamente, por *escoger* un comportamiento más difícil que embolsarnos el dinero y no decir nada. Si no nos hubiera costado ningún esfuerzo, no nos habríamos sentido tan bien. De hecho, si hemos enablado una lucha interna («Total, es una gran cadena de supermercados... ummm, pero a lo mejor le descuentan los 50 dólares al empleado al final de la jornada»), nos sentimos incluso mejor con nosotros mismos. Hay diferencia entre la emoción que experimentamos cuando vemos a Michael Jordan anotando un mate sin esfuerzo ante un contrincante inferior y la que sentimos cuando lo vemos anotar 38 puntos a pesar de estar con gripe y 39 de fiebre.¹ El hecho de presenciar virtuosismo sin esfuerzo provoca emoción, adoración, admiración y sobrecogimiento. Pero dado que no existe la posibilidad de emulación, no causa inspiración ni elevación como sucede cuando se supera un enorme obstáculo.

En pocas palabras, nos sentimos elevados e inspirados cuando el ejercicio de la voluntad culmina en una acción virtuosa.² Vale la pena observar también que, con respecto a la virtud, por muchos trabajos universitarios que hayamos realizado en el marco de las ciencias sociales, no menospreciamos el mérito invocando el argumento ambientalista de los teólogos del siglo XIX. No nos decimos: «No me merezco el mérito por mi honestidad, porque me criaron en un buen hogar y mis padres eran buenos, 50 dólares no van a cambiar mi vida, y además tengo trabajo fijo.» En lo más profundo de nuestro ser, con-

sideramos que procede del buen carácter sumado al ejercicio de la capacidad de elección. Incluso si nos sentimos inclinados a excusar al delincuente debido a las circunstancias de su educación, no nos sentimos ni mucho menos inclinados a restarle mérito a Jordan porque tuvo al mejor mentor, ha sido bendecido con talento, o es rico y famoso. Debido a la importancia suprema de la elección en la expresión de la virtud, consideramos que las alabanzas y el mérito son merecidos. La virtud, según la mentalidad moderna, depende esencialmente de la voluntad y la capacidad de elección, mientras que el lado sombrío de la vida procede de circunstancias externas.

Las intervenciones en Psicología Positiva difieren de las de la psicología convencional precisamente por este motivo. La psicología se centra en reparar daños y en pasar de «menos seis» a «menos dos». Las intervenciones que logran reducir los trastornos personales suelen ser opresivas, y el equilibrio entre el ejercicio de la voluntad y las fuerzas externas se decanta hacia estas últimas. El efecto de la medicación no depende en absoluto de la voluntad; «no se necesita disciplina» es uno de las principales argumentos utilizados para justificar el uso de fármacos. Las psicoterapias que actúan sobre los trastornos suelen describirse, con acierto, como «modelado» o «manipulación». Cuando el terapeuta es activo y el consultante paciente y pasivo, procedimientos como encerrar a un claustrofóbico en un armario durante tres horas, reforzar a un niño autista mediante la ausencia de descargas eléctricas como premio por dar abrazos y reunir pruebas contra los pensamientos catastrofistas en un depresivo son estrategias que dan relativamente buenos resultados. Por el contrario, las terapias como el psicoanálisis, donde el terapeuta es pasivo —habla en contadas ocasiones y nunca actúa— y el paciente es activo, no cuentan con un gran historial de haber aliviado trastornos mentales.

Sin embargo, cuando en nuestra vida deseamos pasar del «más tres» al «más ocho», el ejercicio de la voluntad es más importante que recolocar accesorios externos. Desarrollar las fortalezas y virtudes y emplearlas en la vida diaria es más bien una cuestión de tomar decisiones. Fomentarlas no tiene nada que ver con aprender, formarse o estar condicionado, sino que guarda relación con el descubrimiento, la creatividad y la posesión de determinadas características. Mi «intervención» positiva favorita sólo consiste en pedirle que responda al cuestionario que hay más abajo y que luego piense cuáles de las fortalezas enumeradas son las que usted posee y cómo podría emplearlas todos los días. Por sorprendente que parezca, su propio ingenio y el deseo de llevar una buena vida pasan a tomar el mando, incluso aunque yo me mantenga al margen.

LAS VEINTICUATRO FORTALEZAS

En las distintas enumeraciones de las virtudes morales con las que di en mis lecturas, encontré un catálogo más o menos numeroso, puesto que distintos escritores incluían más o menos ideas bajo el mismo nombre.

BENJAMIN FRANKLIN, *The Autobiography*

Ser una persona virtuosa es mostrar, mediante actos voluntarios, todas o al menos la mayoría de las seis virtudes ubicuas: sabiduría, valor, humanidad, justicia, templanza y trascendencia.³ Hay distintos caminos para llegar a cada una de ellas. Por ejemplo, es posible poner de manifiesto la virtud de la justicia mediante actos de buena ciudadanía, imparcialidad, lealtad y trabajo en equipo, o liderazgo. Considero que estas vías son las *fortalezas*, y que, a diferencia de las virtudes abstractas, cada una de las

fortalezas es mensurable y adquirible. A continuación abordaré, brevemente, aquellas fortalezas que son comunes a distintas culturas. A partir de este análisis y mediante la encuesta que le sigue, podrá decidir cuáles de estas 24 fortalezas son más características de su persona.

Algunos de los criterios que permiten saber cuándo una característica es una fortaleza son los siguientes. En primer lugar, una fortaleza es un *rasgo*, una característica psicológica que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo. Una única actitud amable no indica que la humanidad sea una virtud subyacente.

En segundo lugar, una fortaleza es valorada *por derecho propio*. A menudo, sus consecuencias son positivas. El liderazgo bien ejercido, por ejemplo, suele proporcionar prestigio, ascensos y aumentos de sueldo. Aunque las fortalezas y virtudes proporcionan tales resultados deseables, debemos valorar la fortaleza por sí misma, incluso cuando no existen beneficios obvios. Recuerde que aquellas gratificaciones se acometen porque sí, no porque además puedan ser fuente de emociones positivas. De hecho, Aristóteles argumentó que las acciones emprendidas por motivaciones externas no son virtuosas, precisamente porque son forzadas.

Las fortalezas también pueden vislumbrarse en las expectativas que los padres tienen respecto a su hijo recién nacido («Quiero que mi hijo sea cariñoso, valeroso y prudente»). La mayoría de los padres no dicen que desean que sus hijos eviten la psicopatología, al igual que no dirían que quieren que su hijo ocupe un cargo directivo intermedio. Un padre puede desear que su hijo se case con una persona millonaria, pero probablemente pasaría a explicar qué puertas abriría el hacerlo. En cambio, las fortalezas son condiciones que deseamos sin más justificaciones.

La demostración de una fortaleza por parte de alguien no menoscaba a las personas del entorno. De hecho, los

espectadores suelen sentirse «elevados e inspirados» al presenciar acciones virtuosas. La envidia puede invadir al espectador, pero no los celos. Poner en práctica una fortaleza provoca emociones positivas auténticas en quien realiza la acción: orgullo, satisfacción, júbilo, realización personal o armonía. Por este motivo, las fortalezas y las virtudes suelen realizarse en situaciones de victoria-victoria. Todos podemos ser vencedores cuando actuamos de acuerdo con las fortalezas y virtudes.

La cultura respalda las fortalezas proporcionando instituciones, rituales, modelos de conducta, parábolas, máximas y cuentos infantiles. Las instituciones y los rituales constituyen pruebas que permiten a los niños y adolescentes practicar y desarrollar una característica valorada en un contexto seguro con pautas explícitas. Los comités de estudiantes de instituto tienen por objeto fomentar el civismo y el liderazgo; los equipos de las ligas deportivas infantiles se esfuerzan por desarrollar la labor de equipo, el deber y la lealtad; y las clases de catequesis intentan sentar las bases de la fe. Sin duda, las instituciones pueden errar el camino —piense en los entrenadores de *hockey* que pregonan el «ganar a cualquier precio», o los concursos de belleza para niñas de seis años—, pero tales fallos son claramente obvios y objetos de críticas.

Los *modelos de conducta* de una cultura ilustran de forma convincente las fortalezas o las virtudes. Los modelos pueden ser reales (Mohandas Gandhi y el liderazgo), apócrifos (George Washington y la honestidad) o claramente míticos (Luke Skywalker y la fluidez). Cal Ripken, y Lou Gehrig antes que él, son ejemplos de perseverancia; Helen Keller lo es de amor y aprendizaje; Thomas Edison de creatividad; Florence Nightingale de generosidad; la Madre Teresa de la capacidad de amar; Willie Stargell de liderazgo; Jackie Robinson de autocontrol; y Aung San de integridad.

Algunas fortalezas están representadas por «prodigios», jóvenes que las muestran a temprana edad y de forma notoria. Cuando impartí mi último seminario sobre Psicología Positiva en la Universidad de Pensilvania, pedí a los estudiantes que se presentaran, no con el tan trillado «soy un estudiante de tercer año con una doble especialidad en economía y psicología», sino relatando una historia sobre ellos mismos que pusiera de manifiesto una fortaleza. (Estas presentaciones suponen un contraste cálido y refrescante a mi seminario sobre psicología clínica, en la que los alumnos suelen presentarse agasajándonos con historias de sus traumas infantiles.) Sarah, una alegre estudiante de último curso, nos contó que cuando tenía unos diez años se había dado cuenta de que su padre trabajaba mucho y que entre sus progenitores se había interpuesto cierta frialdad. Le preocupaba que pudieran divorciarse. Sin contárselo a sus padres, fue a la biblioteca local y leyó libros sobre terapia de pareja, lo cual es sorprendente, pero lo que de verdad nos sorprendió fue el resto de la historia. El hecho es que a la hora de la cena convirtió las conversaciones familiares en intervenciones deliberadas, alentando a sus padres a salvar sus diferencias, a discutir equitativamente, a expresar sus gustos y desagrados recíprocos en términos conductistas, etcétera. A los diez años era un prodigio de la fortaleza de carácter llamada inteligencia social. (Sus padres siguen casados.)

A la inversa, existen «idiotas» (del griego, «no socializados») con respecto a determinadas fortalezas y los archivos de los Premios Darwin (www.darwinawards.com) son una galería de famosos de este tipo de individuos. A diferencia de Rachel Carson —cuya obra *Primavera silenciosa* la inmortaliza como un ejemplo de prudencia—, el sujeto del siguiente ejemplo es un idiota de la prudencia:

Un hombre de Houston recibió una lección concisa de seguridad sobre armas de fuego cuando jugó a la ruleta rusa con una pistola semiautomática del calibre 45. Rashaad, de 19 años, había ido a visitar a unos amigos cuando anunció su intención de participar en el peligroso juego. Al parecer no se dio cuenta de que una pistola semiautomática, a diferencia de un revólver, inserta de forma automática un cartucho en la recámara cuando la pistola está amartillada. Sus posibilidades de ganar una ronda de ruleta rusa eran nulas, tal como descubrió rápidamente.⁴

Puesto que los niños crecen rodeados de gran cantidad de modelos de conducta positivos, la pregunta fundamental es cuándo y por qué aprenden lecciones negativas en lugar de positivas. ¿Qué hace que algunos jóvenes se fijen en Eminem, Donald Trump o luchadores profesionales como modelos de conducta?

Nuestro criterio final para identificar las fortalezas que se presentan más adelante consiste en atender a la ubicuidad de las mismas, es decir, que se valoran en casi todas las culturas del mundo. Es cierto que las excepciones son muy pocas; al parecer los ik no valoran la amabilidad.⁵ De ahí que digamos que estas fortalezas son ubicuas en vez de universales, y es importante que los ejemplos de veto antropológico («Bueno, los ik no la tienen») sean escasos y flagrantes. Esto significa que unas cuantas fortalezas que se valoran en el mundo occidental contemporáneo no se hallan en nuestra lista: la belleza física, la competitividad, la autoestima, la fama, la originalidad, etcétera. Sin duda estas fortalezas son dignas de estudio, pero no constituyen mi prioridad inmediata. La razón por la que sigo este criterio es que quiero que mi concepto de buena vida sirva del mismo modo a un japonés, un iraní y un norteamericano.⁶

*¿Cuáles son sus mejores fortalezas personales?**

Antes de describir cada una de las veinticuatro fortalezas, aquellos que comprendan el inglés y dispongan de acceso a Internet pueden visitar mi sitio web (www.authentic-happiness.org) y cumplimentar el test de Fortalezas Características de la Felicidad Verdadera, ejercicio de veinticinco minutos de duración que ordena sus fortalezas de mayor a menor y compara sus respuestas con las de miles de personas. Inmediatamente después de realizarlo, obtendrá información detallada sobre sus fortalezas, junto con comparaciones con otras personas de su sexo, raza, edad, nivel de estudios y profesión.

En caso de que esa alternativa no sea viable, podrá valorar sus fortalezas en las páginas de este mismo capítulo. Mis descripciones serán sencillas y breves, lo suficiente para que reconozca la fortaleza; si desea profundizar más, las notas finales le indicarán referencias bibliográficas más concretas. Al final de cada descripción de las veinticuatro fortalezas, encontrará una escala de autovaloración para cumplimentar. Está formada por dos de las preguntas más esclarecedoras del cuestionario de la web, que es más completo. Sus respuestas ordenarán las fortalezas de forma similar a la del sitio web.

Sabiduría y conocimiento

El primer conjunto de virtudes corresponde a la sabiduría. He dispuesto las seis vías para poner en evidencia la sabiduría y su antecedente necesario, el conocimiento, desde la más básica desde el punto de vista evolutivo (curiosidad) a la más compleja (perspectiva).

* Adaptado de la Clasificación de Fortalezas y Virtudes de Valores en Acción (VIA), desarrollado bajo la dirección de Christopher Peterson y Martin Seligman. Subvencionada por la Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation. Los derechos de esta adaptación, así como la versión del sitio web pertenecen a la VIA.