

Martin Seligman:

Pues yo creía que no, pero tras 30 años tratando el tema de la felicidad, me percaté de que era algo confuso: todo lo relacionado con el sufrimiento boicotea la felicidad. Y lo que yo quería era aliviar del sufrimiento en el mundo, de manera que tuve una conversión en la que empecé a preguntarme si no sería posible que hubiera una ciencia del aspecto positivo de la vida. Yo creo que la clave está en darse cuenta de que la noción de felicidad es científicamente imposible de concretar, significa demasiadas cosas para la gente. Pero creo que se puede descomponer la noción de la felicidad en, digamos, tres elementos que sí son científicamente medibles y en cuya construcción uno puede intervenir. Los tres elementos son: la vida de placer –emociones positivas: risas, sonrisas, estar de buen humor – esta es la versión americana, de Hollywood, de la felicidad: Goldie Hawn, Debbie Reynolds, etc. La segunda, y es muy distinta de la primera, es la vida comprometida: ser UNO con las cosas; absorto, inmerso, en el amor, el trabajo, con los hijos, con el ocio, con las amistades.

Eduard Punset:

Y dices que es lo contrario.

Martin Seligman:

Es lo contrario y es muy interesante: si estás completamente comprometido en todo lo que te he dicho, y te pregunto ¿qué tienes en la cabeza?, la respuesta es: nada. Después de la conversación es posible que digas que era divertido, pero lo que quieres decir es que el tiempo se ha parado, que has perdido la conciencia. Y lo que en realidad creemos es que el motivo por el que esto ocurre cuando la gente está fluyendo, cuando están inmersos, es porque se necesita tal cantidad de atención, tal cantidad de recursos mentales, que todos los recursos se extraen de los sentimientos y el pensamiento y pasan a la atención.

Eduard Punset:

Pero Martín, no es extraño o paradójico que digamos que los humanos somos diferentes del resto de los animales, en el sentido de que somos conscientes de nosotros mismos, y luego cuando intentamos ser felices lo único que perseguimos es quitarnos de encima esta conciencia, y olvidarnos.

Martin Seligman:

Sí, creo que parte de la teoría de la ciencia de la felicidad, o de la teoría de que la única forma de felicidad es sonreír y reír y estar de buen humor, es que este tipo de felicidad a menudo tiene al "yo" involucrado. Pero hemos evolucionado para ser animales que fluimos, y este estar inmersos es algo que tiene una gran importancia evolutiva. Creo que es el estado que realmente construye un capital psicológico que luego durante la vida se puede ir gastando. Es decir que cuando se fluye es una garantía de que se está creciendo, y ésta es la segunda forma de felicidad que se puede investigar científicamente.

Eduard Punset:

¿Y la tercera?

Martin Seligman:

La tercera es la vida significativa, y es la que tiene el mejor componente de inteligencia. Todo lo de las caras sonrientes y tal no tiene ningún contenido intelectual, Aristóteles y Séneca ya pensaban que era una vulgaridad, y yo también lo pienso. Esta tercera está basada en el significado, y creo que se trata de saber cuáles son los puntos fuertes y utilizarlos para pertenecer y servir para algo que crees que es mayor que tu. Es decir que tenemos la vida agradable, la vida comprometida y la vida con significado: creo que son tres nociones que científicamente se pueden contrastar y en las que el término difuso de la felicidad se puede descomponer.

Eduard Punset:

Pero si pensamos en una ecuación, en la receta para alcanzar la felicidad, y ya sé que esto puede sonar muy paternalista para algunos de los lectores, la primera parte de la ecuación está biológicamente fijada...

Martin Seligman:

Tomemos las tres clases diferentes de vida. La vida de placer, cuando se sonríe: este tipo de vida tiene un componente biológico, es decir que si eres una persona negativa que todo lo ve negro, y que nosotros clasificamos como en el extremo opuesto de la actividad positiva, te puedo enseñar a disfrutar, y sobre el optimismo, y quizá te puedo ayudar en un 10%. Es decir que la vida de placer, estar de buen humor, está relativamente fijada, no se puede cambiar mucho. La vida de compromiso y la de significado está en todos por derecho de nacimiento y se pueden hacer cambios inmensos, y hay un mensaje que es muy liberador de la psicología positiva al mundo: y es que este mensaje de Hollywood de sonreír y estar siempre de buen humor como Goldie Hawn no existe, esta es sólo una forma de ser feliz; pero existen otras dos formas que son mucho más fáciles de obtener, que son comprometerse en lo que se hace y encontrar significado en lo que se hace.

Eduard Punset:

Vamos a intentar dar algunos ejemplos a la audiencia. Por ejemplo, podemos imaginar que cuando la gente busca satisfacción en la vida creen que si se tiene una buena educación, si se vive en un buen clima y ¿qué más? Digamos que ...

Martin Seligman:

...se tiene mucho dinero....

Eduard Punset:

... tienes un buen sueldo, entonces sucede que ...

Martin Seligman:

Lo que sucede es que todas estas cosas tienen una relación increíblemente vaga con la satisfacción. Vamos a analizarlas una por una: el clima no tiene nada que ver. La gente que vive en California no es más feliz que la que vive en Groenlandia.

Eduard Punset:

Pero se lo creen... es increíble.

Martin Seligman:

No, el clima no está muy relacionado. La riqueza es muy interesante: por debajo de los mínimos necesarios, la riqueza es muy importante; es decir que si se es extremadamente pobre afecta mucho de forma negativa el nivel de felicidad...

Eduard Punset:

O sea que el dinero da la felicidad...

Martin Seligman:

Sí, el dinero puede comprar la felicidad si se es extremadamente pobre, pero una vez que se está por encima de los mínimos, y casi seguro que toda tu audiencia lo está, sucede que el aumento de riqueza tiene muy poca relación con el aumento de satisfacción con la vida. Para tu audiencia: si piensas que se pueden perder 3 fines de semana al año de estar con la familia por ganar 8.000 euros no vale la pena. Se obtiene más satisfacción en la vida pasando los tres fines de semana en casa tranquilamente. O sea que sorprendentemente el dinero es un sistema muy débil. La salud también está considerada como muy importante. Pero resulta que no parece que importe mucho en la satisfacción en la vida. Incluso gente con problemas serios de salud, como problemas de ataques al corazón o cáncer, tienen por lo general tanta satisfacción en la vida como la gente con buena salud.

¿Qué es lo que sí importa? La clave de lo que estoy diciendo es que estos factores externos – políticos y económicos - no ayudan mucho. De hecho un buen ejemplo es que nuestro lavavajillas se estropeó hace algunos meses y compramos uno muy bueno y carísimo. Los dos primeros lavados me hicieron muy feliz, porque podía ver los platos muy limpios, pero luego dejé de apreciarlo hasta que se estropeó. Y entonces la única emoción que tuve era la de estar muy poco contento. Es decir que muchas cosas en las que gastamos dinero no aportan la felicidad. ¿Qué tipo de cosas del mundo externo lo hacen? Vivir en una democracia está relacionado con la satisfacción de la vida...

Eduard Punset:

¿Sabes que esto es nuevo en el debate mundial y lo encuentro muy interesante? ¿En qué sentido el vivir en una democracia aporta satisfacción en la vida?

Martin Seligman:

Con los indicadores habituales la satisfacción en la vida en una escala de uno a diez, estudiado en grandes poblaciones que viven en democracias y no democracias, por lo general este es uno de los elementos externos que tiene una gran incidencia. Una pregunta importante es por qué, pero en esta era en que los dictadores empiezan a extinguirse, es posiblemente una buena idea para que haya un buen tono de felicidad en todo el planeta. Otra buena cosa es el matrimonio, los casados – por lo general – son por lo general más felices que cualquier otra unión de personas. Pero incluso si se suman todos los factores externos: el clima, la democracia o el matrimonio, sorprendentemente solo se alcanza un 15% de variable; pero esto no

quiere decir que si no se está satisfecho con la vida ahora no haya cosas para hacer, de hecho hay mucho que se puede hacer y es la clave, ya que la felicidad no está relacionada con factores externos sino con cosas como el compromiso o la vida con significado y esto son cosas que se pueden cambiar.

Eduard Punset:

Martin, ¿y todo esto se puede medir?

Martin Seligman:

Sí, se preparan unos cuestionarios para cada uno de ellos y todo está validado y psicométricamente es serio. Y por separado se pregunta cuáles son los componentes, y los resultados son sorprendentes. La búsqueda de placer no tiene casi ninguna relación con la cantidad de satisfacción en la vida; y sin embargo la búsqueda de compromiso y significado en la vida tiene una gran relación. Existe un papel para el placer, pero es si se tiene: el significado, el compromiso y el placer, y es entonces cuando el conjunto hace que se sienta satisfacción en la vida, y que ésta sea mayor que la suma de las partes; y a esto es a lo que llamo "la vida llena/completa".

Eduard Punset:

En tus escritos hay una paradoja. Por una parte dices que hay algo que se puede hacer para mejorar la satisfacción en la vida, y por la otra dices que lo sientes mucho pero que no existe una fórmula.

Martin Seligman:

Ahora todo mi trabajo lo centro en la cuestión de si existen posibles intervenciones duraderas que puedan hacer a la gente más feliz. Antes se creía que no las había, que no se podía, que sucede como con la cintura, que hay un condicionante biológico que te hace ser como eres, así es como se pensaba. Pero he pasado una gran parte de mis primeros 30 años de académico probando fármacos y psicoterapias y tests aleatorios para ver si hay intervenciones que reduzcan la depresión de las personas, y ahora he pasado los últimos siete años preguntándome si hay algo que pueda hacer que las personas sean de forma duradera más felices. Y la respuesta es sí, y te daré algunos ejemplos.

Eduard Punset:

Vamos a ver algunos de estos ejemplos.

Martin Seligman:

Vamos a verlos una por una. Recuerdas que he dicho que teníamos: la vida agradable – que es tener más emociones positivas -, la vida comprometida – que es tener más flujo en la vida -, y la vida significativa. Vamos a verlas de una en una. Para la emoción positiva el ejercicio para esta noche es que antes de irse a la cama hoy, y durante los próximos siete días, tienes que escribir tres cosas que han ido bien durante el día y el por qué han ido bien. Eso es todo. Y el resultado es que es algo contagioso, y una vez que se ha acabado el ejercicio se sigue haciendo, y a los seis meses la gente que hace esto está mucho menos deprimida y mucho más feliz. Esta es una intervención muy simple que funciona; según nuestros datos se ha

demostrado que tiene para la depresión un efecto mayor que la terapia cognitiva y que la medicación. El segundo ejercicio: éste está relacionado con las fuerzas, y con la fuerza del agradecimiento. En nuestros datos, de todas las fuerzas que hemos analizado ha aparecido el agradecimiento como el correlativo más fuerte de la satisfacción en la vida.

Eduard Punset:

El estar agradecido.

Martin Seligman:

Y Eduardo, aquí tenemos el ejercicio para esta noche y quizá para las dos semanas próximas. Quiero que pienses en alguien que está vivo que ha hecho algo por ti que es increíblemente importante y nunca se lo has agradecido lo suficiente ¿Ya has pensado en alguien?

Eduard Punset:

Sí, ya lo tengo.

Martin Seligman:

Vale, pues lo que quiero que hagas durante la semana que viene es redactar un escrito de unas 300 palabras en que aparezcan palabras concretas que la persona dijo, y cómo te afectó, en qué situación estabas y la influencia que tuvo en tu vida, y en qué situación estás ahora. Esa es la primera parte, la segunda parte es llamarla por teléfono en Barcelona y decirle que quieres ir a visitarla, pero sin decirle el motivo. Finalmente hay que ir a su casa y leer en voz alta el escrito.

Eduard Punset:

Díos mío eso es muy difícil.

Martin Seligman:

Una vez más se ha demostrado por estudios de placebo controlados en ejercicios aleatorios que esto hace a la gente mucho más feliz y mucho menos deprimida. Y esto dura por lo menos un mes después del ejercicio.

Hay ejercicios que pueden aumentar la vida placentera y la vida comprometida. También hay ejercicios que pueden aumentar la cantidad de significado que tiene la vida – que es el tercer tipo de vida. Aquí tenemos uno muy simple que a menudo hago con mis estudiantes: la semana que viene haz algo que sea divertido, pero también algo que sea altruista, filantrópico. Cuando hacemos esto se produce una regularidad muy interesante. Al hacer algo divertido, como masturbarse, o mirar la TV, o ir de tiendas, cuando se ha terminado es el final. Pero cuando se hace algo filantrópico, sucede algo muy diferente. Con uno de mis estudiantes sucedió que su sobrino necesitaba unas clases particulares de aritmética, y le llamó por teléfono. Es decir que se pasó 2 horas explicándole algo de aritmética por teléfono. Y dijo que después de esto se sintió mejor durante el resto del día, decía que “podía escuchar mejor a la gente, estaba más dulce” y que la gente lo quería más. Y otro de mis estudiantes de empresariales me dijo: “Dr. Seligman, estudio empresariales porque quiero hacer mucho dinero, y el motivo para esto es porque el dinero

aporta la libertad y la felicidad. Y me quedé muy sorprendido porque yo mismo me sentía bien al poder ayudar a una persona en lugar de ir de compras”.

Eduard Punset:

Parece ser que sólo existe un caso en el que los pesimistas tienen una mejor actuación que el resto, y es con los abogados. Los abogados...

Martin Seligman:

He estudiado unas 30 profesiones diferentes para ver la relación entre el optimismo y el éxito, y sólo hay una en la que los pesimistas tienen más éxito, y son los abogados. Lo que hicimos es tomar a toda una clase de primero de la facultad de derecho de una de las universidades más importantes de EEUU. Les hicimos pruebas de optimismo y pesimismo, y les preguntamos 3 años más tarde quienes habían aprobado, quienes eran los mejores, y quiénes habían conseguido el mejor trabajo, y es la única profesión que hemos encontrado en la que los pesimistas tienen una actuación mejor que los optimistas. Y creo que el motivo está muy claro: en los EEUU para ejercer como abogado hay que imaginarse la peor catástrofe que le podía haber sucedido a tu cliente...

Eduard Punset:

Es lo mismo en todos los sitios...

Martin Seligman:

... para ser capaces de encontrar los monstruos debajo de la alfombra; y la elección de los abogados es por su pesimismo. Esto está muy bien para ver la parte de la vida que es menos probable, y para imaginarse las catástrofes, pero desgraciadamente todo el mundo se lleva el pesimismo a casa, de manera que el mismo abogado que puede pensar en una catástrofe que podría haber ocurrido y que hace ganar el caso, piensa que la mujer es infiel, o que la vida no es justa...

Eduard Punset:

O que la vida no tiene sentido...

Martin Seligman:

...o sea que el índice de depresiones, suicidio y divorcios entre los abogados es el más alto de los EEUU, pese a que es la profesión mejor pagada. En la actualidad las empresas tienen un presupuesto más elevado para mantener a los abogados en la empresa que para contratarlos... mi secretaria trabajaba como abogada.

Eduard Punset:

Eres uno de los primeros psicólogos que habla de la importancia del carácter, la forma básica de ver las cosas. ¿De qué manera?
¿Exactamente: qué es lo que quieres decir?

Martin Seligman:

Cuando estudié la vida de placer, la hedonista, estaba claro que había atajos para alcanzarla, por ejemplo se puede tener más placer en la vida tomando drogas, o ir de compras, o ver la TV. Pero cuando pensé con la vida comprometida, el estar completamente absorto, como lo

estamos ahora nosotros en esta conversación, estaba claro que no había atajos para poder alcanzarla: no existe ninguna droga que pueda inyectarte para hacer que estés más comprometido conmigo. Es entonces cuando empecé a pensar en la noción del carácter como algo positivo. Y lo que se convirtió en mi teoría es que cuando se saben cuáles son los puntos fuertes y se aplican al trabajo, con la gente que quieres, con el amor, con el ocio, con los hijos, con la amistad... lo que se obtiene es más compromiso. Déjame que te dé un par de ejemplos. Es muy interesante en personas a las que no les gusta su trabajo, que lo encuentran tedioso y aburrido, justo lo contrario que nosotros a quienes nos encanta nuestro trabajo. La diferencia es que tú y yo fluimos cuando trabajamos, pero ¿qué se puede hacer cuando se tiene un trabajo tedioso para conseguir más compromiso? Bueno voy a darte uno de los cientos de ejemplos que existen. Una señora trabajaba poniendo las compras de un supermercado en bolsas, y no le gustaba. Trabajamos juntos sus puntos fuertes y se dio cuenta de que su punto fuerte era la inteligencia social, y decidió que además de poner las compras en bolsas haría que el intercambio que tenía el cliente con ella sería el momento social más especial del día de cada cliente con el que trataba. Es decir que aprovechó su punto fuerte y lo utilizó constantemente en su trabajo, y transformó su trabajo, de ser físicamente laborioso y aburrido, en un trabajo que le encantaba. El algoritmo general aquí es que si se pueden encontrar cuáles son los puntos fuertes y se utilizan de una forma nueva con la gente que quieres, con el trabajo, con las amistades, con los hijos, etc. lo que se obtiene es una vida más comprometida.

Eduard Punset:

Hace un momento estábamos hablando de la diferencia entre la vida de placer y la vida de gratificación, y hay una anécdota fantástica que me fascina, sobre un lagarto que alguien encontró y se lo llevó a casa como mascota...

Martin Seligman:

Al profesor de la universidad Dr. Julian James le habían regalado un lagarto mexicano como mascota de laboratorio y el lagarto se estaba muriendo porque no podíamos entender qué alimentación darle: matamos moscas, pero no le gustaban, hicimos una mezcla de mangos y papayas, pero tampoco se lo comía, le ofrecimos una comida china y tampoco, el lagarto estaba atontado. Un día Julian entró y le ofreció al lagarto su comida, que era un sándwich de jamón, y el lagarto siguió como estaba. Julian continuó su trabajo y a la hora de la comida abrió el New York Times, y cuando había acabado la primera parte la dejó encima del sándwich de jamón, y fue entonces cuando el lagarto, que estaba al otro lado de la habitación, vio esto, se levantó, caminó hasta la mesa, saltó e hizo pedazos el New York Times y se comió el sándwich de jamón. En esta anécdota hay un mensaje importantísimo: y es sobre los atajos. Los lagartos – este tipo de lagarto – ni comen ni copulan a menos que hayan usado los puntos fuertes más importantes que les ha dado la evolución. Y nosotros también somos así: no creo que podamos tener gratificación por atajos.

Eduard Punset:

¿Así que no existen los atajos? ¿Se trata de un largo proceso y debe haber una motivación?

Martin Seligman:

Creo que todo el mundo tiene un tipo de fortaleza, un conjunto de puntos fuertes personales, y una vez sabemos cuáles son es muy fácil ponerlos en uso. De manera que por ejemplo, Eduardo, yo soy malísimo con la conversación tonta, y uno de mis puntos fuertes es que me encanta aprender cosas, y cuando tengo que ir a una fiesta y alguien quiere hablar del tiempo... si puedo de alguna manera cambiar la conversación hacia la enseñanza y lo que me gusta enseñar, entonces me lo paso de maravilla, y de la misma manera creo que todo el mundo tiene puntos fuertes personales característicos y la forma de tener una vida más comprometida y con más significado es cambiar, rediseñar lo que hacemos para poder utilizar esos puntos fuertes en la vida todo lo que se pueda.

Eduard Punset:

Mientras estás hablando estoy pensando que esto está lejísimo de toda la psicología freudiana, que todo lo basa en la infancia. La forma en que nos comportamos es porque odiábamos al padre o la madre, pero tú prácticamente estás en el otro extremo.

Martin Seligman:

Casi: hay cosas de Freud que tomo muy seriamente pero lo de la niñez creo que está sobreestimado. Hace 40 años pensaba de forma diferente pero...

Eduard Punset:

De manera que estoy equivocado cuando les digo a mis hijas, hablando de mis nietas, que tienen que cuidarlas hasta que tengan siete años porque lo que sucede después en la vida...

Martin Seligman:

Hay muchas cosas que son importantes en la infancia, como el sentir una seguridad hacia los padres, pero en general creo que un ejemplo perfectamente compatible que creo que se puede comparar con lo que sabemos sobre el desarrollo, es que "nacimos ayer", es decir se pueden cambiar muchas cosas de forma radical cuando somos adultos. Y si por ejemplo tomamos el ejemplo de la señora del supermercado que ponía las compras en bolsas, se puede cambiar el trabajo de algo que uno odia – ella no podía aguantar hasta las 5 de la tarde para irse – y a los 35 años, gracias a una pequeñísima receta, eres una persona con una gran inteligencia social. ¿Cómo se puede cambiar el trabajo para utilizar más la inteligencia social? Se puede hacer, no importa si en la niñez uno ha sido maltratado, o privilegiado o lo que sea, sólo hay que descubrir que se puede pasar mucho mejor ayudando a otra persona que si se va de compras, se puede cambiar la vida a los 50 años ayudando a otras personas.

Eduard Punset:

Martín, esta es la última pregunta: no sólo reflexionas, experimentas, investigas y escribes, sino que además estás en contacto con las personas en las clínicas y en los negocios. ¿Has notado algún cambio? Ya se que es muy difícil generalizar, pero ¿crees que la gente de la calle siente una mayor satisfacción con la vida que hace 20 años?

Martin Seligman:

No, pero me gustaría decir dos cosas: una del presente y otra del futuro. Es interesante que si estudiamos a España, Japón o los EEUU durante los últimos 50 años, podemos observar como cada índice económico serio se ha disparado. De hecho en los EEUU el poder de adquisición es tres veces mayor que hace 50 años, el de Japón es seis veces mayor. Es increíble, pero hemos ido obteniendo datos de los índices de depresión y de felicidad durante esos años, y es interesante, porque la felicidad es la misma, y sin embargo la depresión es 10 veces mayor de lo que era. De hecho el hombre de la calle no es más feliz de lo que lo era hace 50 años. ¿Podemos cambiarlo? ¿Cómo podemos cambiar el futuro? Eduardo, creo que el futuro está relacionado con eso de lo que estábamos hablando hace un momento: con la educación. Parte de los motivos por los que no somos más felices cuando nos hemos hecho más ricos es que hemos gastado la riqueza en objetos materiales que pensábamos que nos harían felices, como son el lavavajillas o los helados de vainilla, pero no proporcionan una felicidad duradera. Sin embargo, lo que la ciencia nos está diciendo durante los últimos 10 años es que se puede cambiar el compromiso y el significado de la vida.

Eduard Punset:

Y esto significa las relaciones con la gente...

Martin Seligman:

La relación con las personas compartiendo algo que es mayor de lo que cada uno es. Pero si invertimos nuestra riqueza y nuestro tiempo en algo que tenga más significado y compromiso, creo que todo el tono de la felicidad en el planeta puede cambiar.

En 1480, durante el gobierno de los Medici, Florencia se hizo inmensamente rica, y se preguntaron ¿cómo podemos gastar toda esta fortuna? Y pensaron que podían crear un gran potencia militar, la mayor de la península, y quizá si hubieran querido podían haber sido la potencia militar más importante de toda Europa, más que España. Pero decidieron no gastarse la riqueza en armas sino en edificaciones, y creo que ahora estamos en un momento histórico muy similar. Sabemos que en lo que nos hemos gastado la riqueza en los últimos 60 años, que son objetos materiales – coches, TVs, etc. – no funciona, la gente se ha deprimido todavía más. Pero creo que podemos comprar el compromiso y el significado y podemos utilizar el excedente que tenemos para construir una vida más feliz, no en el sentido de la emoción positiva, sino con más compromiso con otras personas, y con el trabajo, y con el significado en la vida