

La primera propuesta de Martin Seligman acerca de la felicidad

Martin Seligman's first proposal about happiness

LIVIA BASTOS ANDRADE¹
UPAEP, Universidad, Puebla
livia.bastos@upaep.mx

RESUMEN

Seligman declara, en *Authentic Happiness*,² que su principal objetivo es demostrar que es posible aumentar la felicidad auténtica, a través de acciones intencionales estudiadas por la psicología, y puestas en marcha por las personas de todo el mundo en su día a día. En efecto, en esta primera propuesta, que será posteriormente reformulada en *Flourish*,³ él pone a disposición de sus lectores tres caminos o tres formas de vida que prometen conducirlos, de forma práctica, efectiva y genuina, a la felicidad anhelada. Esta nota crítica pretende presentar su propuesta resaltando ciertas conexiones e implicaciones. Se propone aquí una lectura sintética y razonada. La psicología positiva ha sido duramente criticada por diversos motivos. Al mismo tiempo, es importante tener en cuenta que Seligman y los psicólogos positivos poseen el mérito de haber impulsado el estudio de la felicidad en el ámbito psicológico, considerándolo digno de atención científica.

Palabras clave: Seligman, psicología positiva, felicidad auténtica, eudaimonía, emoción positiva.

ABSTRACT

Seligman states, in *Authentic Happiness* (2002), that his main objective is to demonstrate that it is possible to increase authentic happiness through intentional actions studied by psychology and implemented by people all over the world in their daily lives. Indeed, in this first proposal, which will be later reformulated in *Flourish*,⁴ he offers his readers three paths or three ways of life that promise to lead them, in a practical, effective and ge-

¹ ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0186-1091>

Recepción del original: 01/06/2023
Aceptación definitiva: 11/07/2023

² SELIGMAN, M. E. P., *Authentic Happiness*, New York: Free Press/Simon and Schuster, 2002.

³ SELIGMAN, M. E.P., *Flourish*, New York: Free Press, 2011.

⁴ SELIGMAN, M. E.P., *Flourish*.

nuine way, to the longed-for happiness. This critical note intends to present his proposal, highlighting certain connections and implications. A synthetic and reasoned reading is proposed here. Positive psychology has been severely criticized for various reasons. At the same time, it is important to bear in mind that Seligman and positive psychologists have the merit of having promoted the study of happiness in the psychological field, considering it worthy of scientific attention.

Keywords: Seligman, positive psychology, authentic happiness, eudaimonia, positive emotion.

Introducción

La *felicidad* no fue un objeto de estudio central de la psicología estadounidense hasta hace algunos años. Fue a partir de finales de los años 90 del siglo XX que hemos asistido al crecimiento de un nuevo campo dentro de la psicología científica, dedicado al estudio de las fuentes de la salud psíquica.⁵ Este se ha denominado psicología positiva. En otras palabras, la psicología tradicional trabajó durante muchos años en el tratamiento de la enfermedad mental. Sin embargo, fuimos testigos, en las últimas décadas, del surgimiento de este “nuevo esfuerzo de investigación” direccionado a estudiar “el otro lado de la moneda”, es decir, direccionado no tanto hacia la patología, sino más bien hacia el estudio de la salud psíquica y de la felicidad.⁶

Antes de fundar la psicología positiva, Seligman trabajó por más de tres décadas investigando sobre psicopatologías y curando depresiones. Él constató en su práctica terapéutica que, luego de curar a sus pacientes, a pesar del éxito en el tratamiento de la patología, frecuentemente, ellos no vivenciaban la curación acompañada de bienestar o felicidad. Se encontraban “vacíos”. El concluyó que los hombres y mujeres sanos también pueden ser infelices y que dicha infelicidad no está marcada por una patología específica. Concluyó, además, que las herramientas que son usadas por el terapeuta para curar una patología no son aquellas que se necesitan usar para “construir la felicidad”. En efecto, Seligman sostiene en una de sus obras fundamentales:

He sido psicoterapeuta durante treinta y cinco años. No soy muy bueno (confieso que se me da mejor hablar que escuchar), pero de vez en cuando las cosas me han salido bien y he ayudado a los pacientes a superar su tris-

⁵ Para profundizar el argumento, cf. BASTOS ANDRADE, L. Y FERREIRA, J. A., “La psicología positiva en el contexto de la psicología estadounidense”, *Acta comportamental: Revista latina de análisis del comportamiento*, vol. 30, núm. 1, 2022, pp. 89-119.

⁶ Cf. LINLEY, A., “Positive Psychology”, en *The encyclopedia of positive psychology*, editado por Shane J. Lopez, Malden, Oxford: Wiley-Blackwell, 2009.

teza, casi toda su ansiedad y casi toda su ira. Creía que había hecho bien mi trabajo y que los pacientes serían felices. ¿Eran felices mis pacientes? No. Como he explicado [...], tenía pacientes vacíos. Eso sucede porque la capacidad para disfrutar de emociones positivas, relacionarte con las personas que quieres, [hacer] que tu vida tenga sentido, lograr los objetivos laborales y tener buenas relaciones es muy distinta a la capacidad para no estar deprimido, ansioso o enfadado. Estas disforias ponen trabas al bienestar, pero no lo imposibilitan; del mismo modo, la ausencia de tristeza, ansiedad o ira no garantiza ni por asomo la felicidad. Una de las ideas básicas de la psicología positiva es que la salud mental positiva no es solo la ausencia de enfermedad mental. Es muy común que la gente no padezca enfermedades mentales, pero languidezca en la vida y llegue a sentirse atrapada. La salud mental positiva es una presencia: la presencia de la emoción positiva, la presencia de la entrega, la presencia de encontrarle sentido a la vida, la presencia de las buenas relaciones y la presencia de los logros. Un estado mental sano no se limita a no tener trastornos, sino que implica la presencia de crecimiento personal. Esta concepción es muy distinta a la sabiduría que Sigmund Freud derivó del Monte Sinaí: la salud mental solo consiste en la ausencia de enfermedad mental. Freud era discípulo del filósofo Arthur Schopenhauer (1788-1860). Ambos creían que la felicidad era una ilusión y que a lo más que podíamos aspirar era a sufrir lo menos posible. Me gustaría dejar bien claro que la psicoterapia tradicional no está pensada para generar el bienestar, sino para combatir la infelicidad, propósito nada fácil.⁷

En síntesis, el supuesto inicial de que un “paciente sano” automáticamente llegaría a la felicidad cuando era curado de su patología, no se verificaba en la práctica. Un primer *insight* obtenido a partir de esa observación fue que la felicidad y la sanación no eran realidades correlativas. Un segundo *insight* se refirió al objeto de estudio de la psicoterapia (*i.e.*, “la psicoterapia tradicional no está pensada para generar el bienestar, sino para combatir la infelicidad”), y un tercer *insight* se dirigió hacia las herramientas con las que él, como terapeuta, contaba:

Cuando comencé como terapeuta, [...] a menudo sucedía que mis pacientes me decían: “Doctor, sólo quiero ser feliz”. En mi cabeza, el significado de esas palabras era: “Quiero deshacerme de mi depresión”. En aquel momento no tenía las herramientas para construir el bienestar y estaba cegado por Freud y Schopenhauer (para quienes los seres humanos pueden, en el mejor de los casos, minimizar su infelicidad); todavía no se me había ocurrido que las dos cosas son realidades diferentes. En aquel momento, sólo tenía las herramientas para aliviar la depresión. Pero toda persona, todo paciente, sólo

⁷ SELIGMAN, M. E.P., *Flourish*, cap. 9.

quiere “ser feliz”, y este objetivo legítimo combina el *alivio del sufrimiento* y la *construcción del bienestar*.⁸

Se puede afirmar entonces que, desde la observación clínica, la psicología positiva planteó, a fines del siglo XX, que la felicidad no es un producto del arreglo de los desequilibrios psicológicos, puesto que una persona pueda encontrarse “sanada” y resultar infeliz. Era, por lo tanto, necesario investigar las causas específicas de la felicidad.

1. El estudio de la felicidad y el estudio del bienestar

El concepto de “felicidad” no es unívoco en el campo de la psicología, es decir, es manejado con más de un significado en los diversos modelos y en las investigaciones empíricas. Algunos modelos y constructos se ubican bajo el paraguas de la felicidad hedónica o *subjective well-being* (SWB), mientras otros se suscriben bajo aquel de la felicidad eudaimónica o *psychological well-being* (PWB).⁹ Seligman propone dos teorías acerca de “qué nos hace felices”. Su primera propuesta, la de *authentic happiness* (felicidad auténtica), tiene un enfoque más cercano a lo hedónico, pues todo lo que se busca es referido, en última instancia, al crecimiento de la satisfacción personal; mientras la segunda propuesta, la que aparece en *Flourish*, presenta un enfoque más eudaimónico, aunque sin abandonar los componentes hedónicos de la primera teoría (las emociones positivas, el placer y las gratificaciones). Por lo mismo, su segunda propuesta puede ser considerada un planteamiento mixto, donde cada uno de los cinco componentes del Modelo PERMA (*i.e.*, P- *positive emotion*, E- *engagement*, R- *positive relationships*, M- *meaning*, A- *accomplishments/achievements*) es buscado por sí mismo.¹⁰

No se pasa por alto que el mismo Seligman llega a plantear que él no tiene dos teorías o dos propuestas acerca de la felicidad, sino que su segunda propuesta sería, en realidad, una teoría acerca del bienestar (*i.e.*, Modelo PERMA), tomando así distancia de la *felicilogía* monista de corte aristotélico que habría inspirado su primera propuesta, caracterizándose por ser, esencialmente, una “teoría de elección no forzada”, es decir, por ser una *descripción de lo que las personas eligen libremente por su mismo significado intrínseco*.

⁸ SELIGMAN, M. E.P., *Flourish*, cap. 3.

⁹ Cf. GALLAGHER, M. W., “Well-Being”, en *The Encyclopedia of Positive Psychology*, editado por Shane J. Lopez, Malden, Oxford: Wiley-Blackwell, 2009, pp. 1030-1034.

¹⁰ Cf. SELIGMAN, M. E. P., *Authentic happiness*; SELIGMAN, M. E. P., *Flourish*.

En síntesis, Seligman anuncia haber cambiado su objeto de estudio al plantear su segunda teoría, pasando del estudio de la felicidad¹¹ al estudio del bienestar.¹² Sin embargo, lo que Seligman parece no percibir es que –dado que Aristóteles nunca ha formulado una *felicitología* monista,¹³ sino que, al ocuparse del estudio de la felicidad, el estagirita se ha ocupado de la “vida bien vivida” y de la “elección en un horizonte teleológico” (*proairesis*) –en su intención de distanciarse de él y superarlo, lo que hizo Seligman, en cambio, fue acercarse. Ser feliz, en un enfoque clásico, tiene que ver con “desear y actuar como quien tiene buenas razones para desear y actuar”,¹⁴ se entiende, precisamente, a partir de elecciones libres y significados intrínsecos.¹⁵

Por lo tanto, a mi juicio, al alejarse de la *felicitología* que condicionaba su primera propuesta, Seligman se dirigió hacia el estudio del bienestar, que, a su vez, lo ha vuelto a poner “en mejores condiciones de ruta” hacia el estudio de la felicidad.¹⁶

2. La primera propuesta

En *Authentic Happiness*, Seligman plantea una especie de “fórmula de la felicidad”, es decir, una ecuación donde aparecen tres variables que, sumadas, llevarían a la persona a alcanzar el objetivo buscado: el H (que está para *happiness*). En dicha ecuación $H = S + C + V$ (*Happiness = set range + circumstances + voluntary variables*), la letra H corresponde al *nivel permanente de felicidad*, la S al *intervalo establecido*, que es atribuido genéticamente al individuo, la C a las *circunstancias de la vida* y la V a las *variables voluntarias*, las que dependen del control personal.¹⁷

Hoy en día, el índice más aceptado de la contribución genética a la felicidad es del 50%. Por otro lado, las circunstancias vitales consumen un 10%.

¹¹ SELIGMAN, M. E. P., *Authentic happiness*.

¹² SELIGMAN, MARTIN E.P., *Flourish*.

¹³ Cf. ANNAS, J., *The morality of happiness*, New York, Oxford: Oxford University Press, 1993.

¹⁴ MACINTYRE, A., *Ethics in the conflicts of modernity: an essay on desire, practical reasoning, and narrative*, New York: Cambridge University Press, 2016, p. 201.

¹⁵ Cf. BASTOS ANDRADE, LIVIA, *Eudaimonía y filosofía práctica*, México: Editorial Torres Asociados, 2022.

¹⁶ Esta tesis fue sostenida en dos de mis estudios precedentes. Para profundizar el argumento, cf. BASTOS ANDRADE, L., *L'eudaimonia nella proposta della psicologia positiva di Martin Seligman*, Roma: EDUSC, 2019; BASTOS ANDRADE, LIVIA, “Eudaimonía y psicología positiva”, en CA-SALES GARCÍA, R.; MEDINA DELGADILLO, J. y Sánchez Muñoz, R., *Problemas actuales de ética y antropología desde una perspectiva interdisciplinaria*, San Luis Potosí: FCSyH-UASLP, 2022, pp. 195-218.

¹⁷ Cf. SELIGMAN, M. E. P., *Authentic Happiness*, cap. 4.

Las personas, por tanto, tienen en sus manos un 40% de variabilidad, es decir, cuentan con un margen de maniobra significativo, puesto que el 40% de su felicidad recae dentro del ámbito de sus acciones intencionales.¹⁸

No nos ocuparemos aquí de los factores genéticos ni de las circunstancias de la vida. Si bien Seligman los tiene en cuenta, centra su atención en demostrar que es posible aumentar la felicidad auténtica a través de acciones intencionales estudiadas por la psicología y puestas en marcha por las personas en su día a día. En efecto, es dentro de este marco de las variables voluntarias (V), que Seligman presenta tres estilos de vida o tres diversos caminos no normativos (descriptivos) para la obtención de la felicidad. Los veremos a continuación.¹⁹

2.1. *La vida placentera: placer y gratificación*

El primer estilo de vida considerado consiste en la búsqueda de emociones positivas como, por ejemplo, la alegría, la gratitud o la inspiración. Es necesario tener en cuenta que su propuesta se sitúa en el ámbito de la psicología aplicada, así que Seligman estudia tanto las emociones positivas como las diferentes estrategias para maximizarlas.

Luego de identificar tres modalidades de emociones positivas, según su conexión con el aspecto temporal (*i.e.*, pasado, presente y futuro), afirma que es posible cultivar cada una de ellas por separado de las demás. Las intervenciones de la psicología positiva se dan dentro de estas tres coordenadas o, dicho de otro modo, tomando en cuenta esos tres tiempos existenciales.

Las emociones positivas relativas al pasado (*i.e.*, satisfacción, serenidad, orgullo, contentamiento) se potencian a través de la gratitud y la capacidad de perdonar, que liberan a las personas de la ideología determinista paralizante. Aquí Seligman se distancia del determinismo de Darwin, Marx y Freud. Respecto del pasado, sí hay algo que se puede hacer, que se puede modificar, y ello repercute en el presente. En efecto, el perdón y la gratitud se encuentran correlacionados con la satisfacción relativa al pasado que, a su vez, se vivencia en el hoy de nuestras vidas. Por lo mismo, el perdón y la gratitud son los ejes prioritarios de esta intervención que pretende aumentar la felicidad, desde el pasado, de forma auténtica y sostenible.

¹⁸ Cf. BASTOS ANDRADE, L., *L'eudaimonia nella proposta...*, p. 268.

¹⁹ Los siguientes tres subapartados son una adaptación de lo que fue originalmente desarrollado en BASTOS ANDRADE, L., *L'eudaimonia nella proposta...*, pp. 281-87.

Las emociones positivas respecto al futuro (*i.e.*, optimismo, esperanza, entusiasmo, fe, confianza) pueden aumentar cuando se aprende a reconocer y discutir los pensamientos pesimistas automáticos. La ansiedad, la pasividad y la depresión se alimentan de un enfoque catastrofista de la vida que, a su vez, se basa en patrones cognitivos distorsionados y autodestructivos. Seligman y colegas formulan un ejercicio cognitivo para enseñar el optimismo disposicional y prevenir la depresión, el conocido modelo 'ABCDE'. Cuatro de los cinco procedimientos utilizados provienen de la propuesta de Aaron Beck; el quinto, de la terapia de Albert Ellis. El método consiste en reconocer y discutir los propios pensamientos pesimistas, tomando conciencia de ellos y de sus efectos, y buscando pensamientos alternativos que sean verosímiles (hermenéuticas nuevas y menos dañinas) y que configuren diversamente el "diálogo interior" de las personas y su curso de acción.

Las emociones positivas en el presente se dividen en dos categorías: placer y gratificación. El placer señala *el logro de la realización biológica*, mientras que la gratificación señala *el logro del crecimiento psicológico*. Tratando de explicar el concepto en términos económicos, Csikszentmihalyi compara el placer con el consumo y la gratificación con la inversión, es decir, con la creación de capital psicológico. Para Seligman, este es el mejor ejemplo de dos caminos radicalmente distintos hacia la felicidad. Los placeres son momentáneos, definidos por la emoción experimentada. Satisfacen los sentidos con sabores y olores deliciosos, placeres sexuales, movimientos corporales sin obstáculos, sonidos y bellezas deleitables. Algunos son incluso placeres superiores que suelen partir de mecanismos y aprendizajes más complejos, como el éxtasis, el arrebato, la embriaguez, la conmoción, la dicha, el contentamiento, el júbilo, la alegría, la exuberancia, la efervescencia, el confort, la diversión, el entretenimiento, la relajación y similares.

Los placeres son inherentemente subjetivos y uno se acostumbra a ellos rápidamente. Se pueden aumentar luchando contra la habituación que generan y aprendiendo a saborearlos plenamente con todo nuestro ser. La práctica de la atención plena (*mindfulness*) es una técnica que permite hacer frente a la distracción, a la ausencia o al descuido, que nos impiden estar "plenamente presentes en el momento presente" y disfrutar la vida con todo nuestro ser.

En resumen, se considera que la "vida placentera" es aquella que consigue emociones positivas en relación con el presente, el pasado y el futuro, y consigue, además, gratificaciones. Las gratificaciones son más duraderas. Se caracterizan por "absorber" totalmente a la persona, comprometerla a fondo e inducir un estado de entusiasmo apasionado (*flow*), que Csikszentmihalyi definió como el estado psicológico que acompaña a la alta involucración en

la actividad.²⁰ Las gratificaciones se definen por la ausencia –más que por la presencia– de sentimientos positivos (porque el *flow* se caracteriza por la ausencia de autoconciencia). Las gratificaciones derivan del ejercicio de nuestras potencialidades y virtudes y, por tanto, abren el camino a otro tipo de felicidad. Implican actividades intencionales como cocinar, hacer deporte, leer, el trabajo diario, bailar, entre otras.

2.2. La vida comprometida (o la vida virtuosa)

El segundo componente de la auténtica felicidad en la teoría de Seligman es la “vida comprometida” (*engagement*), es decir, una existencia en la que las actividades diarias van acompañadas de un alto grado de involucración. Para tener éxito en la involucración, Seligman recomienda la creación del *flow*. Cuando se experimenta un estado así, el tiempo pasa rápidamente, la atención se centra por completo en la actividad, el sentido del yo casi se pierde y el rendimiento es óptimo.²¹

Seligman señala una forma de mejorar la involucración y el *flow*, que consiste en identificar los puntos de fuerza más elevados de una persona (*signature strengths*) y, a continuación, ayudarla a encontrar oportunidades en su vida cotidiana para utilizar estos puntos fuertes. En *Character strengths and virtues: a handbook and classification*, junto con Christopher Peterson, Seligman identifica seis virtudes (*i.e.*, sabiduría y conocimiento; valor o fortaleza; amor y humanidad; justicia y templanza; espiritualidad; y trascendencia) y veinticuatro puntos de fuerza que fueron observados en las principales culturas de la historia de la humanidad.

Podíamos decidir estudiar sólo aquellas virtudes que los protestantes norteamericanos del siglo XIX valoraban, o las que valoran los académicos varones, blancos y de mediana edad contemporáneos. Sin embargo, es mucho mejor tomar como punto de partida las fortalezas y virtudes ubicuas, aquellas que son valoradas en prácticamente todas las culturas.²²

Frente al posible particularismo, por un lado, y frente al posible relativismo, por otro lado, Peterson y Seligman reivindican la ubicuidad de estas

²⁰ Cf. CSIKSZENTMIHALYI, M., “Flow”, en *The encyclopedia of positive psychology*, editado por Shane J. Lopez, Malden, Oxford: Wiley-Blackwell, 2009, pp. 394-400; CSIKSZENTMIHALYI, M., *Flow: the psychology of optimal experience*, New York: Harper Perennial, 1991.

²¹ Cf. CSIKSZENTMIHALYI, M., *Flow: the psychology of optimal experience*; CSIKSZENTMIHALYI, M., “Flow”.

²² SELIGMAN, M. E. P., *Authentic happiness*, cap. 8.

seis virtudes a lo largo y ancho de la historia y de las diversas culturas del Occidente y del Oriente.

En esta época de posmodernismo y relativismo ético, se ha convertido en un lugar común suponer que las virtudes no son más que meras convenciones sociales, propias de una época y un lugar determinados. Así pues, en Occidente, la autoestima, el buen aspecto, la confianza en uno mismo, la autonomía, la singularidad, la riqueza y la competitividad son altamente deseables. Sin embargo, santo Tomás de Aquino, Confucio, Buda y Aristóteles no habrían considerado virtudes ninguno de estos rasgos y, de hecho, habrían condenado unos cuantos por considerarlos vicios. La castidad, el silencio, la soberbia, la venganza –virtudes serias en un momento o lugar determinados– no nos parecen tales, e incluso nos parecen indeseables. Por consiguiente, para nosotros fue toda una sorpresa descubrir que hay nada más y nada menos que seis virtudes refrendadas en todas las grandes religiones y tradiciones culturales.²³

Cabe mencionar que Seligman y sus colegas no se limitaron al aspecto más teórico del estudio de las virtudes y fortalezas. Han desarrollado una serie de pruebas para ayudar a las personas a identificar y desplegar su propio potencial en las principales áreas de la vida.

Tayyab Rashid lo resume así:

Cualquiera de nuestras experiencias cotidianas ordinarias –como jugar con un niño, hacer cerámica, cocinar, pintar, leer, concentrarse en oír y hablar, socializar, ayudar a los demás, saborear la belleza natural o artística, o escalar una roca– puede crear flujo y comprometer totalmente a una persona. Tales actividades no tienen necesariamente que ver con el uso de modernos dispositivos digitales y, a menudo, para que se produzcan, requieren el ejercicio del pensamiento y la interpretación, así como el compromiso de una cierta cantidad de tiempo, en lugar de un breve momento. En comparación con la búsqueda de placeres sensoriales que se desvanecen rápidamente, estas actividades duran más y no generan habituación fácilmente, ya que son temporales y ofrecen numerosas vías creativas. El compromiso o la involucración son buenos candidatos para la felicidad auténtica porque se centran en el proceso, que suele ser más importante que el resultado final. En la búsqueda de la felicidad auténtica, es probable que las personas busquen hacer aquello que les llene profundamente y, al hacerlo, quieran ser el tipo de individuos que siempre han buscado ser. Intentar utilizar las fortalezas, talentos y habilidades más elevadas de cada uno es una de las mejores formas de ser au-

²³ SELIGMAN, M. E. P., *Authentic happiness*, cap. 8.

ténticamente feliz y quizá explique la variación del 40% en el “pastel” de la auténtica felicidad.²⁴

Es por ello que Seligman sostiene que la auténtica felicidad proviene del identificar y cultivar las virtudes, en general, y los puntos de fuerza personales (*signature strengths*), en particular, para así poder utilizarlos en el trabajo, en el amor, en la vida familiar, durante los momentos de ocio y en el papel social que cada uno de nosotros desempeña.

2.3. *La vida con significado*

El estudio del placer y las gratificaciones llevó al autor a una formulación del bienestar: éste consiste en utilizar el potencial personal tan a menudo como sea posible, en todos los ámbitos de la vida, de forma que se alcance una felicidad genuina y abundantes gratificaciones.

Con la esperanza de aumentar el nivel de emociones positivas y la capacidad de acceder a mayores gratificaciones, Seligman señala una tercera vía hacia la felicidad: encontrar sentido y propósito a la vida. Si la vida placentera consiste en la búsqueda exitosa de sentimientos positivos (apoyada por la capacidad de amplificar esos sentimientos) y el bienestar consiste en el uso exitoso del potencial personal (para lograr gratificaciones copiosas y auténticas), la vida con sentido tiene un aspecto más: *consiste en utilizar el potencial personal al servicio de algo más grande que uno mismo*.

Hay varias formas de lograr una vida con sentido, por ejemplo, las relaciones interpersonales estrechas, la generatividad, el activismo social, la carrera profesional o el trabajo entendidos como vocación o misión, entre otras. De entre todas ellas, numerosos estudios documentan la asociación entre los vínculos sociales estrechos y la felicidad.

Las personas que tienen amigos íntimos y confidentes, vecinos amistosos y compañeros de trabajo solidarios tienen menos probabilidades de sufrir depresión, baja autoestima y problemas de salud. Las personas casadas son siempre más felices que las solteras. Del mismo modo, las personas activas desde el punto de vista religioso son más felices que sus homólogas no religiosas.²⁵

Rashid también señala que las instituciones –como iglesias, sinagogas, mezquitas, templos, asociaciones profesionales, clubes deportivos, instala-

²⁴ RASHID, T., “Authentic happiness”, en *The encyclopedia of positive psychology*, editado por Shane J. Lopez, Malden, Oxford: Wiley-Blackwell, 2009, p. 71.

²⁵ RASHID, T., “Authentic happiness”, p. 74.

ciones recreativas, organizaciones sin ánimo de lucro, grupos ecologistas o humanitarios– ofrecen oportunidades para que se pueda conectar con algo más grande que uno mismo. Los investigadores sostienen que, independientemente de la forma concreta en que una persona establezca una vida significativa, hacerlo conduce a una sensación de satisfacción y a la creencia de que “la vida está siendo bien vivida”. Seligman añade:

Usted cuenta con la posibilidad de escoger el rumbo de su vida. Puede elegir una existencia que, en mayor o menor medida, favorezca estos propósitos; o sin duda puede optar por una que no tenga ninguna relación con ellos. De hecho, puede escoger una existencia que los obstaculice reiteradamente. También puede elegir una vida que gire en torno al incremento del conocimiento: aprender, enseñar, educar a sus hijos, la ciencia, [dedicarse] a la literatura, al periodismo y a otras muchas actividades. Puede optar por una existencia dedicada a desarrollar un poder creciente a través de la tecnología, la ingeniería, la construcción, los servicios sanitarios o la fabricación. O puede optar por una vida construida en torno a una bondad creciente por medio: de la ley, el mantenimiento del orden, la protección civil, la religión, la ética, la política o las organizaciones benéficas. La buena vida consiste en obtener una felicidad auténtica empleando sus fortalezas características todos los días en los principales ámbitos. La vida significativa añade otro componente: utilizar dichas fortalezas para fomentar el desarrollo del conocimiento, el poder o la bondad. Una existencia semejante se halla cargada de sentido, y si Dios llega al final, se trata de una vida sagrada.²⁶

De este modo Seligman concluye *Authentic happiness*, es decir, presentando ejemplos. No propone una “teoría del significado”. En efecto, además de retomar la digresión teológica presentada al inicio y en las últimas páginas de su obra (*i.e.*, lo divino viene postulado como el fruto de un proceso evolutivo), se limita a señalar que la vida con sentido añade un componente más a los otros dos caminos: el uso del propio potencial más allá de uno mismo, para promover el conocimiento, el poder y la bondad.

Resta decir que, para Seligman, es probable que exista una farmacología del placer, es muy posible que exista una farmacología de la emoción positiva en general, pero es poco probable que exista una farmacología de la gratificación (*flow*). Y es imposible que exista una farmacología del sentido. Según el autor, experimentar estas tres dimensiones es llevar una existencia de auténtica plenitud.

²⁶ SELIGMAN, M. E. P., *Authentic happiness*, cap. 14.

3. La propuesta de Seligman iluminada desde la psicología positiva

Según la teoría de Barbara Fredrickson, la vida placentera es importante porque las emociones positivas ayudan a cambiar la disposición mental de las personas, amplían su campo de atención y expanden su repertorio de pensamiento-acción, lo que conduce a un mayor dominio de sí mismo y del mundo y, por lo tanto, a una mayor felicidad. Las emociones positivas también contribuyen a la resiliencia en las crisis y favorecen la salud física.²⁷ En la misma línea, Rashid afirma que “contrariamente a las nociones de que las emociones positivas son puramente derivadas, defensivas o puras ilusiones, las pruebas empíricas han sugerido que las emociones positivas son reales y valoradas por derecho propio”.²⁸

Sin embargo, la felicidad auténtica, señala Rashid, no consiste en experimentar a menudo las emociones positivas más intensas. Más bien consiste en experimentar emociones positivas de leves a moderadas con mayor frecuencia.

Una lección de la investigación sobre la felicidad es que, si las personas buscan el éxtasis la mayor parte del tiempo, ya sea en un pasatiempo, en un trabajo o en las relaciones personales, es probable que se decepcionen porque las emociones positivas intensas son raras y presentan un marcado contraste con las emociones más generalizadas [...] que sólo son ligeramente placenteras. Además, la búsqueda de emociones positivas no significa negar las emociones negativas que cumplen muchas funciones adaptativas. Para ser auténticamente feliz, es necesario encontrar un cuidadoso equilibrio entre las ventajas de ver el vaso medio vacío y las ventajas de verlo medio lleno, ya que una vida utópica completamente desprovista de dolor puede que nunca sea posible. A veces las personas más felices se sienten tristes, y las más tristes tienen sus momentos de alegría. Por tanto, la auténtica felicidad no es estática, es dinámica, y el secreto reside en equilibrar sus movimientos.²⁹

Además, alcanzamos la felicidad auténtica cuando descubrimos nuestras virtudes, nuestras fortalezas del carácter y nuestras potencialidades personales más marcadas (*signature strengths*), es decir, aquellas fortalezas que nos distinguen

²⁷ Cf. FREDRICKSON, B. L. y COHN, M. A., “Broaden-and-build theory of positive emotions”, en *The encyclopedia of positive psychology*, editado por Shane J. Lopez, Malden, Oxford: Wiley-Blackwell, 2009, pp. 105-110; FREDRICKSON, B. L. y COHN, M. A., “Positive Emotions”, en *The Oxford handbook of positive psychology*, editado por Shane J. Lopez y Charles Richard Snyder, New York: Oxford University Press, 2011, pp. 13-24.

²⁸ RASHID, T., “Authentic happiness”, p. 73.

²⁹ RASHID, T., “Authentic happiness”, p. 73.

más profundamente, y cuando las utilizamos para mejorar nuestra vida. En última instancia, estas actividades nos llevan a ser quienes aspiramos ser en la vida. La vida comprometida está sostenida por el ejercicio de la virtud y el ejercicio de la virtud está sostenido en el estado de *flow*. Cuando se alcanza el *flow*, la persona logra vivenciar actividades que le son altamente satisfactorias, pero de forma diferida (*a posteriori*). Como ya he mencionado, tenemos el *flow* cuando estamos concentrados en una tarea y nos abstraemos de todo lo demás, por ejemplo, al escalar una montaña. Durante la actividad desempeñada no sentimos nada, no estamos centrados en nosotros mismos ni en nuestros estados de ánimo. Como indica Csikszentmihalyi, hasta perdemos la noción del tiempo (no vemos la hora pasar). Sin embargo, luego, se siente la satisfacción por lo que fue realizado y se obtiene el crecimiento psicológico.

El tercer escalón de la felicidad consiste en el encontrar una profunda sensación de realización, de satisfacción empleando nuestras fortalezas en un propósito mayor que nosotros. Se logra al estar al servicio de algo más grande que uno: algo que mejore al mundo, a las demás personas y cree una diferencia positiva. Como hemos visto, Seligman no ofrece una respuesta relativa a cuál sea el “sentido de la vida” pero sí observa que las personas que tienen un sentido en la vida son más felices.

Finalmente, vale la pena señalar al lector que estos “tres tipos de vida” no son necesariamente excluyentes. Como señala Rashid, las actividades como escribir o enseñar pueden producir placer, compromiso y significado simultáneamente. Sin embargo, esta división proporciona un marco conceptual útil para facilitar el estudio científico de la felicidad. En resumen, la auténtica felicidad consiste en: experimentar emociones positivas, saborearlas; generar gratificación abundante mediante el uso de los puntos de fuerza que nos caracterizan; crear flujo y compromiso a través de ellos; y buscar el sentido de la vida al servicio de algo más grande que uno mismo.³⁰

Consideraciones finales

Seligman afirma que su principal objetivo es demostrar que es posible aumentar la felicidad auténtica mediante acciones intencionales. En efecto, su llamada “fórmula de la felicidad” cuenta con una variable específica, la V, atribuida a las elecciones del individuo: $H = S + C + V$ (*Happiness = set range + circumstances + voluntary variables*). Podemos preguntarnos: ¿Qué sentido puede tener una fórmula así? Como observa Rafael Martínez, en la misma

³⁰ RASHID, T., “Authentic happiness”, p. 74.

línea que Barbara Ehrenreich, si no existen métodos universalmente aceptados para asignar un valor a cada cantidad, la “fórmula” no puede ser otra cosa que una analogía.³¹ En efecto, años después, Seligman la abandonará. En *Flourish*, el autor pasa a presentar el constructo PERMA, argumentando que la felicidad auténtica, tal y como estaba formulada anteriormente, era más bien un concepto poco manejable desde el punto de vista científico. Esta “fórmula” solo puede tener una finalidad didáctica y comunicativa, ya que ofrece un resumen de los factores que se consideran relevantes para el éxito de una vida feliz.

En segundo lugar, la psicología positiva ha sido duramente criticada por diversos motivos: excesivo afán de protagonismo, imprecisiones conceptuales en sus textos, errores metodológicos en las investigaciones, focalización excesiva en el lado “positivo”, desconocimiento del rol positivo de los llamados “sentimientos negativos”, etc. Varios esfuerzos y reformulaciones fueron hechos en respuesta a las críticas. Al mismo tiempo, a pesar de los errores y limitaciones, hay que tener en cuenta que Seligman ofrece un aporte valioso a la ciencia al enfatizar que “estar sano” va más allá del “no estar enfermo”, es decir, “la salud es algo más que la ausencia de patologías”.³² Esta intuición que será mejor desarrollada en *Flourish* ya nutre las páginas de *Authentic happiness*, un manual de autoayuda que, para el autor, tiene una peculiaridad: los libros de autoayuda que escribe no constituyen la totalidad de su obra académica, sino que se conciben como la “cara pública” de la psicología positiva y la “última prolongación” de la investigación.

Finalmente, Seligman y los psicólogos positivos poseen el mérito de haber “rescatado” e impulsado el estudio de la felicidad en el ámbito psicológico, considerándolo como “digno de atención científica”. De acuerdo con los estudios sostenidos, sería engañoso atribuir el éxito de la felicidad únicamente a las circunstancias vitales o a variables genéticas heredadas. Las acciones intencionadas también desempeñan un papel importante, de hecho, fundamental, y Seligman pretende enseñar al lector cómo aumentar la felicidad genuina mediante estas acciones. Se ve entonces cómo la psicología positiva ingresa, con nuevas herramientas y recursos epistémicos, en un camino ya trazado y recorrido por una larga tradición de filosofía práctica.

³¹ Cf. BASTOS ANDRADE, L., *L'eudaimonia nella proposta...*, p. 267; EHRENREICH, B., *Bright-Sided: how the relentless promotion of positive thinking has undermined America*, New York: Metropolitan Books, 2009.

³² Seligman afirma que está especialmente agradecido con Corey Keyes (“su trabajo ha sido una inspiración para mí”) por el uso visionario del término *flourishing* y por su misma conceptualización (ambos anteriores al trabajo de Seligman). Cf. KEYES, C. L. M. y HAIDT, J., *Flourishing*, Washington (DC): American Psychological Association, 2003.

Bibliografía

- BASTOS ANDRADE, LIVIA, *L'eudaimonia nella proposta della psicologia positiva di Martin Seligman*, Roma: EDUSC, 2019.
- BASTOS ANDRADE, LIVIA, *Eudaimonia y filosofía práctica*, México: Editorial Torres Asociados, 2022.
- BASTOS ANDRADE, LIVIA, "Eudaimonia y psicología positiva", en CASALES GARCÍA, ROBERTO; MEDINA DELGADILLO, JORGE Y SÁNCHEZ MUÑOZ, RUBÉN, *Problemas actuales de ética y antropología desde una perspectiva interdisciplinaria*, San Luis Potosí: FCSyH-UASLP, 2022, pp. 195-218.
- BASTOS ANDRADE, LIVIA y FERREIRA, JOACHIM A., "La psicología positiva en el contexto de la psicología estadounidense", *Acta comportamentalia: Revista latina de análisis del comportamiento*, vol. 30, núm. 1, 2022, pp. 89-119.
- ANNAS, JULIA, *The morality of happiness*, New York, Oxford: Oxford University Press, 1993.
- CSIKSZENTMIHALYI, MIHALY, *Flow: the psychology of optimal experience*, New York: Harper Perennial, 1991.
- CSIKSZENTMIHALYI, MIHALY, "Flow", en *The encyclopedia of positive psychology*, editado por Shane J. Lopez, Malden, Oxford: Wiley-Blackwell, 2009, pp. 394-400.
- EHRENREICH, BARBARA, *Bright-Sided: how the relentless promotion of positive thinking has undermined America*, New York: Metropolitan Books, 2009.
- FREDRICKSON, BARBARA L. y COHN, MICHAEL A., "Broaden-and-build theory of positive emotions", en *The encyclopedia of positive psychology*, editado por Shane J. Lopez, Malden, Oxford: Wiley-Blackwell, 2009, pp. 105-110.
- FREDRICKSON, BARBARA L. y COHN, MICHAEL A., "Positive Emotions", en *The Oxford handbook of positive psychology*, editado por Shane J. Lopez y Charles Richard Snyder, New York: Oxford University Press, 2011, pp. 13-24.
- GALLAGHER, MATTHEW W., "Well-Being", en *The Encyclopedia of Positive Psychology*, editado por Shane J. Lopez, Malden, Oxford: Wiley-Blackwell, 2009, pp. 1030-1034.
- KEYES, COREY L. M. y HAIDT, JONATHAN, *Flourishing*, Washington (DC): American Psychological Association, 2003.
- LINLEY, A., "Positive Psychology", en *The encyclopedia of positive psychology*, ed. de Shane J. Lopez, Malden, Oxford: Wiley-Blackwell, 2009.
- MACINTYRE, ALASDAIR, *Ethics in the conflicts of modernity: an essay on desire, practical reasoning, and narrative*, New York: Cambridge University Press, 2016.
- RASHID, TAYYAB, "Authentic happiness", en *The encyclopedia of positive psychology*, editado por Shane J. Lopez, Malden, Oxford: Wiley-Blackwell, 2009, pp. 71-75.
- SELIGMAN, MARTIN E. P., *Authentic happiness*, New York: Free Press/Simon and Schuster, 2002.
- SELIGMAN, MARTIN E.P., *Flourish*, New York: Free Press, 2011.