

reseña

y futuro. En cada una de las secciones relativas a esos tiempos se encuentran resultados sorprendentes. Los traumas de la infancia, por ejemplo, sólo tienen una relación muy leve con los problemas de la adultez. «No hay justificación en ninguno de los estudios para relacionar directamente la depresión, el fracaso en el matrimonio, las adicciones, los problemas sexuales, el desempleo, la violencia, el alcoholismo o la rabia en los adultos, con hechos ocurridos durante la niñez» (p. 67). Aquí, de nuevo, se hace la salvedad de que sólo traumas extraordinarios en la niñez pueden llegar a tener efectos significativos en los adultos.

Seligman se refiere también aquí a algunas creencias absurdas que uno suele encontrar por allí con bastante frecuencia. En particular lo que se denomina la «teoría psicodinámica de la rabia»: si no expresamos nuestra rabia, ella va a encontrar otras formas de manifestarse mucho más destructivas, como una enfermedad cardíaca. De acuerdo con las investigaciones del autor, «esta teoría es completamente falsa, y, de hecho, lo contrario es verdad: insistir en expresar la rabia tiene un potencial mucho mayor de causar enfermedades cardíacas y más rabia aún» (p. 69). De allí la importancia de aprender a racionalizar nuestro pasado en términos favorables (el hombre no es un animal racional, sino un animal «racionalizador»), a tratar de reconciliarnos con él. Por esa razón —me ha tomado algún tiempo asimilarlo— conviene cerrar los capítulos de nuestra vida en los términos más favorables posibles, y de esforzarnos por racionalizar nuestro pasado de una forma positiva, que nos conduzca a sentirnos agradecidos.

Algo similar ocurre con el presente. El autor nos invita a evaluar nuestra capacidad de observar el presente y el futuro con optimismo. En este contexto, el eje optimismo-pesimismo se establece alrededor de dos dimensiones fundamentales: la temporalidad y la especificidad. En otras palabras, si cuando ocurren acontecimientos positivos consideramos que son temporales (algo que haría un pesimista) o permanentes (lo propio de un optimista); y si esos acontecimientos tienen que ver con el entorno, con la circunstancia externa (pesimista) o tienen que ver específicamente con la persona (optimista). La percepción que tenemos de los hechos presentes y futuros en función de estas dos dimensiones guarda una extraordinaria correlación con la felicidad.

Seligman no esquiva la definición de felicidad. Este terreno resbaladizo

(¿qué es ser feliz?) se desarrolla en el capítulo que tiene que ver con nuestra felicidad presente (p. 102). Está aquí la vieja distinción entre los placeres epícuricos o de los sentidos, y la felicidad en un sentido más amplio, como la definiría Aristóteles: «La parcela de la acción correcta, la actividad consonante con el propósito noble» (p. 112). Seligman no propone abstenerse de los placeres de los sentidos, pero sí sugiere que estos sean espaciados de forma tal que el goce obtenido se mantenga, y se combinen

La mayor parte de la felicidad reside en la forma en que cada uno procesa los acontecimientos que le ocurren

con actividades más altruistas, que sean consistentes con el propósito que cada quien persigue en su vida.

Y he aquí la contribución más importante del libro, la que lo separa de forma definitiva de los manuales de autoayuda: cada uno de nosotros posee, ya sea por carácter hereditario, o como resultado de nuestra propia experiencia, un conjunto de virtudes que nos hacen diferentes. Seligman pasó una buena cantidad de años estudiando las virtudes del carácter que se consideran positivas en todas las religiones y culturas del mundo. A partir de allí, identifica un conjunto de 24 «fortalezas de origen» (p. 134). A estas alturas de nuestras vidas, en la etapa en la que muy probablemente se encuentren la inmensa mayoría de los lectores, va a ser muy poco probable que se desarrollen nuevas destrezas con la misma intensidad de aquellas que ya poseemos. Seligman prescribe una receta diametralmente opuesta a los manuales de autoayuda: no nos invita a cambiar, no invoca ninguna transformación del yo o paso a algún otro plano. Simplemente, provee al lector de una serie de herramientas que lo ayuden a identificar sus fortalezas y virtudes «de origen» (*signature strengths*) y aporta sugerencias acerca de cómo organizar nuestra vida profesional y privada alrededor de ese conjunto de fortalezas (p. 134-135). Esas virtudes tienen algunas características esenciales (p. 137):

1. Son características psicológicas que se pueden observar en las actuaciones de los individuos en ámbitos diferentes.

2. Son valoradas en sí mismas, independientemente de sus resultados.

3. Cuando son expresadas por un individuo en un entorno social, no tienden a disminuir la cantidad de esa virtud presente en los demás, sino más bien a estimularla.

En el desarrollo de esta sección, el autor se apoya en las investigaciones de Mihaly Csikszentmihalyi (su libro representativo es *Fluir (Flow): una psicología de la felicidad*, Kairós, 1997) sobre los «episodios de flujo», caracterizados de la siguiente forma: 1) la acción que se ejecuta es un reto y requiere destreza, 2) el individuo está concentrado, 3) hay metas claras, 4) la realimentación es inmediata, 5) el individuo se encuentra profundamente envuelto en la actividad, pero no existe esfuerzo consciente, 6)

existe un sentido de control, 7) se pierde la noción del tiempo y 8) no existe el sentido del yo.

La obra de Csikszentmihalyi le ayuda a Seligman a cerrar el círculo de su propuesta. Quienes son más felices en la vida son aquellas personas capaces de experimentar con mayor frecuencia episodios de flujo. Estos episodios de flujo traen consigo enormes satisfacciones, que de acuerdo con los estudios, poseen un impacto sobre la felicidad mucho más permanente que el simple ejercicio de los placeres de los sentidos. Para experimentar esos episodios de flujo con mayor frecuencia es necesario orientar nuestro trabajo y nuestras relaciones de forma tal que podamos utilizar al máximo esas virtudes y destrezas de origen que nos caracterizan.

Hasta aquí el planteamiento es bastante consistente. Seligman incluye también un capítulo especial para descubrir cuáles son las virtudes y destrezas de origen de los niños (mayores de siete años), y propone un conjunto de guías para orientarlos en el desarrollo de actividades que les exijan su utilización. En esa medida seremos capaces de criar a nuestros hijos como personas optimistas y felices.

Hacia el final del libro, el autor trata de desarrollar algunas sugerencias que nos ayuden a incorporar a nuestro trabajo y a nuestras relaciones diarias el ejercicio de esas virtudes de origen. Esta sección del libro es general, acaso porque no cuenta con investigación de apoyo que le aporte a sus sugerencias e ideas la fortaleza que sí tenía la construcción que nos trajo hasta aquí. Pero ya sería mucho pedir. Esa última parte nos va a tocar desarrollarla a cada uno de nosotros. ■

Miguel Ángel Santos
Profesor del IESA