


POR EL AUTOR DEL BEST SELLER LA AUTÉNTICA FELICIDAD

# El circuito de la esperanza



El viaje de  
un psicólogo  
de la desesperanza  
al optimismo.

Martin E. P.  
Seligman

**B**

# El circuito de la esperanza

El viaje de un psicólogo  
de la desesperanza al optimismo

MARTIN E. P. SELIGMAN

Traducción de Mercè Diago Esteva

SÍGUENOS EN  
**megustaleer**



@megustaleerebooks



@megustaleer



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin  
Random House  
Grupo Editorial |

*Para mi padre,*  
ADRIAN SELIGMAN,

*y para mi madre,*  
IRENE BROWN SELIGMAN



Foto cortesía de Mandy Seligman.

Sigue, poeta, sigue derecho  
hacia el fondo de la noche,  
convéncenos aún de celebrar,  
con tu voz que no obliga;

con el cultivo de un verso  
haz de la maldición una viña,  
canta sobre el fracaso del hombre  
en un rapto de angustia;

deja fluir la fuente que cura  
en los desiertos del corazón,  
en la prisión de sus días  
enseña al hombre libre la manera  
de alabar.

W. H. AUDEN (1939)  
*En memoria de W.B. Yeats*

PRIMERA PARTE  
INICIOS

## CAPÍTULO UNO

## RELÁMPAGO

Iba en coche con mi familia por el parque de Yellowstone a finales de la primavera de 1966 cuando recibí la noticia que cambiaría el rumbo de mi vida. Fui a una cabina telefónica y descubrí que me habían elegido presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA). En aquel momento fue uno de los mayores honores de mi vida y sigue siéndolo a día de hoy.

Al cabo de unos meses asistí a la convención de la APA en Toronto en calidad de presidente electo-electo (sería el presidente electo el año siguiente y presidente el año después). Me dijeron que no había sitio para mí en la sede del consejo y, aunque las bases me recibieron con calidez e incluso de forma efusiva, no recibí más que un trato frío por parte del *establishment*, a cuyo candidato había derrotado con contundencia en las elecciones. Regresé de Toronto consternado y me planteé si podría actuar con eficacia con ese panorama a nivel nacional.

Recibí la respuesta a modo de epifanía.

—¡Ponte las pilas, Nikki! —grité enfadado. Habían pasado tres semanas desde la convención de Toronto y estaba desanimado. Se suponía que teníamos que escardar el jardín. Sin embargo, Nikki se lo estaba pasando en grande lanzando las malas hierbas al aire, mientras bailaba y cantaba. Se so-



bresaltó con mi grito, se alejó y luego decidió volver lentamente.



«Pues el día de mi cumpleaños, decidí que iba a dejar de lloriquear y eso fue lo más difícil que he hecho jamás —dijo Nikki Seligman—. Y si yo puedo dejar de lloriquear, tú puedes dejar de ser tan gruñón.» Nikki Seligman y el autor, 1996. Foto cortesía de Mandy Seligman.

—Papá, ¿puedo hablar contigo?

Asentí.

—Papá, ¿recuerdas que antes de cumplir cinco años me pasaba el día lloriqueando, que lloriqueaba todos los días?

Asentí.

—¿Te has dado cuenta de que desde que cumplí cinco años no he lloriqueado ni una sola vez?

Asentí.

—Pues el día de mi cumpleaños decidí que iba a dejar de

lloriquear y eso fue lo más difícil que he hecho jamás. Y si yo puedo dejar de lloriquear, tú puedes dejar de ser tan gruñón.

Me quedé perplejo. Nikki tenía toda la razón del mundo.

En primer lugar, era un gruñón y encima me enorgullecía de ello. Pero, por primera vez, caí en la cuenta de que quizá los éxitos que había tenido no se debían al hecho de ver todos los defectos —gracias a mi «inteligencia crítica»— sino a pesar de ella. Si Nikki podía cambiar, yo también. Decidí cambiar.

En segundo lugar, el método «correctivo» que empleaba para educar a mis hijos era una equivocación. Si lograba corregir todos los errores de mis hijos —gritando ante la indolencia de Nikki—, acabaría en cierto modo con una hija ejemplar. Menudo disparate. En cambio, tenía que identificar lo que a Nikki se le daba realmente bien —y acababa de percibirlo—, hacerse una idea de cómo son los demás, recompensarla y ayudarla a llevar su vida dando prioridad a sus fortalezas en vez de hacerle perder el tiempo de forma ingrata corrigiendo sus debilidades.

Lo que resulta más significativo es que concebí la idea que alimentó el resto de mi vida: la psicología podía dedicarse de forma explícita a fomentar la buena vida. La práctica y ciencia de la psicología actual estaba mal concebida. La psicología empezó con la premisa de que no equivocarse equivalía a acertar. Si la psicología lograba eliminar todos los males del mundo: las enfermedades mentales, los prejuicios, la ignorancia, la pobreza, el pesimismo, la soledad, etc., la vida humana sería lo mejor posible. Pero la falta de malestar no equivale a la presencia de bienestar. La psicología podía dedicarse a que la felicidad estuviera presente y no solo a la ausencia de infelicidad.

No equivocarse no equivale a acertar.

En enero de 1997, me entregué a mi labor como presidente electo de la APA. La posibilidad de una psicología del bienestar se había estado difundiendo. Pero parecía lejana y yo quería que mi presidencia dejara huella. Así pues, el día que se iniciaba mi mandato, me puse manos a la obra y empecé a trabajar en otras iniciativas menos osadas. Charlé con Steve Hyman, el joven director del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH en sus siglas en inglés). Steve no era ningún burócrata insulso de Washington sino un cerebro de talla mundial que había sido profesor de neuropsiquiatría en Harvard. Él y yo compartíamos una pasión: *evidencia* empírica en el tratamiento.

—Steve —dije—, gané por la mayor diferencia de votos en la historia de la APA y tengo un mandato. Tenemos una oportunidad de cambiar el rumbo de la APA. Iniciemos un programa de psicoterapia basado en la evidencia.

—Si eres capaz de convencer a los miembros de la APA más recalcitrantes, Marty —dijo Steve—, conseguiré cuarenta millones de dólares para financiar tu investigación.

Las visiones de cooperación entre la ciencia y la práctica y la salvación de la APA me rondaban por la cabeza. Pedí asistir a una reunión del influyente Council for the Advancement of Private Practice and Science (CAPPS), que había dado su apoyo al candidato derrotado en las elecciones de la APA pero que seguía resultando de vital importancia para la disciplina, a fin de explicarles mi visión. El consejo se dignó concederme quince minutos y tuve mi primer encuentro con la maquinaria que acababa de humillar.

No fue bien.

Unos veinte miembros impertérritos del comité se sentaron alrededor de una mesa enorme en una de las muchas salas bien acondicionadas del nuevo y lujoso edificio de la APA. El tesorero de la asociación, Jack MacKay, había invertido bien en el sector inmobiliario de Washington, DC, y la APA tenía un patrimonio de cien millones de dólares. Quizá fuera la única organización profesional del país que no estaba en números rojos.

Lancé mi perorata. Los miembros del consejo me observaban como si fuera un ave exótica que se había desviado de su trayectoria desde otro planeta, y me dirigí a ellos con una voz más alta de lo que habría deseado. Tenían la vista clavada en mi persona. Yo no conseguía suavizar el tono de voz ni hacerla menos estridente. Aquella gente me odiaba. Pensé: «Les he derrotado en las elecciones y ahora quieren vengarse.» Mientras describía las posibilidades de situar la psicoterapia en una plataforma duradera basada en la evidencia, adoptaron un semblante todavía más duro y me miraron con hostilidad creciente. Concluí diciéndoles que el NIMH estaba dispuesto a gastar una cantidad inaudita —cuarenta millones de dólares— para financiar las investigaciones de tal evidencia.

Aquel era mi punto fuerte. Se hizo un silencio sepulcral. No obstante, Stan Moldawsky, el candidato a presidente de las siguientes elecciones designado por el grupo, rompió el silencio.

—¿Y si la evidencia no se declara a nuestro favor?

Ron Levant, el hombre de confianza de Stan, me llevó a to-

mar una copa. De muy buen humor y rebosante de amabilidad, dijo:

—Marty, estás metido en un buen lío.

He recibido muchos consejos buenos en la vida pero, desde mi época de estudiante, solo he tenido un verdadero mentor; Ray Fowler. Ray era el CEO de la APA y, a diferencia de los presidentes que vienen y van, él era su memoria institucional. Consideraba que su labor consistía en sacar lo mejor de sus presidentes. Años después de esa reunión me confesó que su mayor virtud era su predisposición a soportar a los idiotas con alegría y en ese momento supe a quién se refería.

Ray procedía de Alabama, donde era un psicólogo de la personalidad bien conocido que había diseccionado el carácter de famosos como Howard Hugues, además de ser catedrático del departamento de Psicología de la universidad. Él era el rostro amable, moderado y civilizado de los «doce del patíbulo», los profesionales que se habían hecho con el poder desde el ala científica hacía quince años, y fue elegido presidente de la APA inmediatamente.

Resultó que la APA se hundió en ese momento. Después de hacer una gran inversión en *Psychology Today*, una inversión mucho más imprudente que el sector inmobiliario en Washington, la asociación quedó arruinada. La administración fue despedida y se llamó a Ray para que fuera el CEO. Fue él quien rescató a la organización y se convirtió en su gerente de forma casi permanente.

Ray era el paradigma de la paciencia y la moderación. Era el único cargo de la APA que me advirtió que mi candidatura

a la presidencia no era una empresa quijotesca y me alentó a presentarme.

Como estaba metido en un buen lío, recurrí a él en esos momentos.

—Existen dos tipos de liderazgos —me dijo Ray después de escuchar pacientemente lo que yo describí como el fiasco del CAPPs— el transaccional y el transformacional. Con esta gente no puedes negociar de ninguna de las maneras. Están presentes en todos los comités y tienen un gran poder de representación. Te llevarán ventaja. Si no quieres fracasar, tendrás que ser un presidente transformacional.

»Tu labor, Marty, consiste en transformar la psicología americana.

Cuando me introduje por primera vez en el mundo de la psicología, más de treinta años antes de ser presidente de la APA, las dos facciones enfrentadas de ese campo —los conductistas y los freudianos— estaban en punto muerto. A pesar de todas sus diferencias, compartían muchos de los mismos dogmas. Ambas se centraban en el sufrimiento. Ninguna se tomaba en serio la evolución. Ambas creían que el pasado, sobre todo los traumas infantiles, nos llevan por la fuerza hacia el futuro. Ambas consideraban que el pensamiento y la conciencia resultaban insustanciales. También compartían muchos de los puntos débiles: la felicidad, la virtud, el libre albedrío, el significado, la creatividad y el éxito. Es decir, ambas obviaban todo aquello que hace que valga la pena vivir.

He sido testigo de la transformación de la psicología y, en más de un momento crucial, he liderado la transformación. En mi época, la psicología rechazó esas premisas a fin de eliminar cuatro puntos débiles enormes. En primer lugar, la dis-

ciplina abandonó el conductismo para abrazar la cognición y la conciencia. En segundo lugar, se dio cuenta de que la evolución y el cerebro limitan lo que somos capaces de aprender. En tercer lugar, acabó con su obsesión por curar solo lo que no va bien para incluir el fomento de lo que está bien y es positivo en el mundo. Por último, descubrió que nos sentimos atraídos hacia el futuro en vez de arrastrados por el pasado.

Todos estos elementos conforman la nueva psicología de la esperanza.

Este libro cuenta la historia de estos cambios radicales acaecidos en la psicología a lo largo de los últimos cincuenta años. Yo también acabé rechazando estos cuatro dogmas y explico cómo este campo se transformó a la vez que un psicólogo se transformaba a sí mismo.