“NECESITAMOS OPTIMISMO ALREDEDOR”

Mª Helena Vales-Villamarín Navarro

El optimismo es uno de los valores que mayor interés ha despertado entre los investigadores de la psicología actual.

Puede definirse como una característica disposicional de personalidad que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos. El optimismo es el *valor* que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir.

El término “optimista” surge del latín “optimum”: “lo mejor”. Fue usado por primera vez para referirse a la doctrina sostenida por el filósofo Leibniz en su obra “Ensayos de Teodicea sobre la bondad de Dios, la libertad del hombre y el origen del mal”, según la cual el mundo en el que vivimos es el mejor de los mundos posibles.

Muchos grandes pensadores se han interesado por el término y lo han definido de forma certera, como el escritor británico Chesterton quien decía que “el optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad” y el político Winston Churchill afirmaba que “el optimista tiene siempre un proyecto; el pesimista, una excusa”.

Ante la situación mundial actual, analizando los grandes problemas que asolan a nuestro mundo: terrorismo, desastres ecológicos, guerras, hambre, enfermedades, pobreza radical en muchos países, grandes desigualdades entre continentes,… podría venir a nuestra cabeza un claro pensamiento pesimista pero sorprende la reacción de Benedicto XVI[1] quien nos anima a esforzarnos por conseguir “un mundo un poco más luminoso y humanoy se abran así también las puertas hacia el futuro”[2].

La visión de nuestro entorno, de nuestro mundo, nuestros propios defectos, pueden llevarnos a una visión si no pesimista por lo menos desesperanzada. El Papa nos anima a esforzarnos cotidianamente: “Sólo la gran esperanza-certeza de que, a pesar de todas las frustraciones, mi vida personal y la historia en su conjunto están custodiadas por el poder indestructible del Amor , sólo una esperanza así puede en ese caso dar todavía ánimo para actuar y continuar”[3].

Cuestión de “enfoque”.

La principal diferencia entre un optimista y un pesimista radica en el *enfoque* con que se aprecian las cosas, empeñarnos en descubrir inconvenientes y dificultades nos provoca apatía y desánimo. El optimista supone hacer ese mismo esfuerzo para encontrar soluciones, ventajas y posibilidades. La diferencia es mínima pero tan significativa que nos invita a cambiar nuestra actitud hacia la consecución de ese valor.

En general, parece que las personas más optimistas tienden a tener mejor humor, a ser más perseverantes y exitosos e, incluso, a tener mejor estado de salud física. De hecho, uno de los resultados más consistentes en la literatura científica es que aquellas personas que poseen altos niveles de optimismo y esperanza (ambos tienen que ver con la expectativa de resultados positivos en el futuro y con la creencia en la propia capacidad de alcanzar metas) tienden a salir fortalecidos y a encontrar beneficio en situaciones traumáticas y estresantes.

[1] Benedicto XVI. Carta Encíclica Spe Salvi. Ed. Palabra, 2007. Capítulo “Lugares de aprendizaje y del ejercicio de la esperanza”.Pág. 20.
[2] Ídem. Pág. 21.
[3] Ídem. Pág. 22.

El optimista debe esforzarse… como todos.

Alcanzar el éxito no es consecuencia del optimismo, en muchas ocasiones las cosas no resultan como deseábamos por mucho esfuerzo, empeño y sacrificio que pongamos, por muy optimistas que seamos.

El optimismo es una *actitud* permanente de recomenzar, de volver al análisis y al estudio de las situaciones para comprender mejor la naturaleza de los fallos, errores y contratiempos. Sólo así estaremos en condiciones de superarnos y de lograr nuestras metas. Si las cosas no fallaran o nunca nos equivocáramos, no haría falta ser optimistas.

Normalmente la frustración o el pesimismo se producen por un fracaso; el optimista sabe sacar experiencia de los tropiezos, aprende y rectifica.

El optimista sabe buscar ayuda como una alternativa para mejorar o alcanzar los objetivos que se ha propuesto, es una actitud sencilla y sensata que en nada disminuye el esfuerzo. Sería muy soberbio por nuestra parte pensar que poseemos el conocimiento y los recursos necesarios para salir triunfantes en toda circunstancia.

Cualquiera que ha sido campeón en alguna disciplina, llegó a situarse en la cima por su esfuerzo, perseverancia y sacrificio pero también resulta necesario hacer alusión a su optimismo, a esa entrega por alcanzar su fin, conservando la confianza en sí mismo y en las personas que colaboraron para su realización. El optimismo refuerza y alienta a la perseverancia[4].

¿Optimismo o ingenuidad?

El optimista no es un ingenuo, procura pensar y considerar detenidamente todas las posibilidades antes de tomar decisiones. No se engaña e inventa una falsa realidad para hacer la vida más cómoda y fácil. El optimismo no está reñido con el realismo para conocer y medir el tipo de confianza que se depositará en cada situación.

No debemos confundirnos, es fácil “ser optimista” cuando todo nos va bien, como afirma el dicho popular, cuando contamos con “salud, dinero y amor”, este tipo de personas pueden vivir en un estado de “optimismo falso”. Podemos creer que son optimistas porque no han fracasado, las personas que se encuentran satisfechas sólo porque las cosas les van bien , tienen muchas posibilidades de sentirse defraudada si es que no aprenden a reconocer el valor del esfuerzo, ver el posible fracaso con alegría y sacar consecuencias positivas de situaciones que parecen, a primera vista, poco aprovechables.

Una pequeña historia.

El optimista tiene una disposición positiva y abierta hacia los demás; si sus expectativas no se cumplen, lo mejor es pensar que las personas pueden cambiar, aprender y adaptarse con nuestra ayuda. El optimista reconoce el momento adecuado para dar aliento, para motivar y para servir. El optimismo supone reconocer que cada persona tiene algo bueno, con sus cualidades y aptitudes, pero también sus defectos, los cuales debemos aceptar y buscar la manera de ayudarles a superarlos.

Existen dos tipos de personas: las que confían en sí mismas y en los demás y las personas desconfiadas. Las primeras son normalmente personas agradables, serenas con las que da gusto estar y charlar y que caen bien a los demás, poseen una bella personalidad independientemente de su aspecto físico.

La historia de Jerry[5] pueden ilustrar estas ideas:

> “Jerry siempre estaba de buen humor, y siempre tenía algo positivo que decir. Cuando alguien le preguntaba cómo le iba, el respondía: - Si pudiera estar mejor, sería gemelos. Era gerente de una empresa y era un gerente muy especial y muy querido por sus

[4] Álvarez de Mon, Santiago. La lógica del corazón. Ed. Deusto, 2005. Cap.11. La gestión del yo. Pág. 156.
[5] Spencer Jonson, M.D. ¿Quién se ha llevado mi queso? Ed. Empresa Activa, 2002.

empleados. La razón era su actitud: él era un motivador natural. Si un empleado tenía un mal día, Jerry estaba ahí para decirle al empleado cómo ver el lado positivo de la situación.

Este estilo realmente me causó curiosidad, así que un día le pregunté: - No lo entiendo… no es posible ser una persona positiva todo el tiempo ¿cómo lo haces? Jerry respondió: - Cada mañana me despierto y me digo a mi mismo: "Jerry, tienes dos opciones hoy.

Puedes escoger estar de buen humor o estar de mal humor". Escojo estar de buen humor. Cada vez que sucede algo malo, puedo escoger entre ser una víctima o aprender de ello. Escojo aprender de ello. Cada vez que alguien viene a mí para quejarse, puedo aceptar su queja o puedo señalarle el lado positivo de la vida, escojo señalarle el lado positivo de la vida. – Si claro… pero no es tan fácil. – Si lo es, dijo Jerry-. Esta vida está repleta de situaciones que nos obligan a elegir. Tú eliges como la gente afectará tu estado de ánimo. Tú eliges estar de buen humor o mal humor. En resumen: ¡Tú eliges cómo vivir la vida! "

Optimismo y pesimismo.

En la persona pesimista se pueden destacar dos elementos: La dificultad real de la situación a resolver y la dificultad interna de la persona para enfocar la situación adecuadamente y suele tener una manifestación, la crítica negativa. Ver el realismo de las situaciones es tremendamente difícil, la mayoría de las personas analizan las situaciones de dificultad con tal carga de subjetivismo, con un enfoque tan personal, que resulta difícil centrar la dificultad real.

Las personas optimistas van más allá de los datos reales para centrarse, en primer lugar, en las circunstancias positivas, en las posibilidades de mejora de la situación. Tienen en cuenta las deficiencias pero saben que se pueden superar. La crítica negativa es incompatible con el optimismo.

Optimismo y alegría.

No hay que confundir el optimismo con la alegría. El optimismo no conduce siempre a una alegría expresada sino que proporciona paz interior a la persona, y esa paz proporciona una belleza serena que ilumina la personalidad. También en muchas ocasiones alegra la vida, pero no necesariamente siempre. Cuando ocurre una desgracia, por ejemplo, la persona optimista estará triste, pero no desesperada.

Algunas… sugerencias.

Pero ¿qué hacer para tener esa aptitud optimista y positiva en la vida? El paso hacia una actitud optimista requiere una disposición más entusiasta, es tanto como darle la vuelta a una moneda.

Dado que uno "no nace, se hace", es recomendable educar a los nuestros en ese "enfoque" optimista y positivo, ver lo bueno de cada situación, buscar siempre puertas abiertas, tender puentes, evitar la "cultura de la queja" y ser personas empáticas, abiertas y esperanzadas, aprender a sonreír es la mejor enseñanza.

Podríamos dar algunas pautas:

- Analizar las cosas a partir de los puntos buenos y positivos, seguramente con esto se solucionan muchos inconvenientes. No siempre funciona igual a la inversa. Esta pauta debemos aplicarla con los más pequeños, enseñarles a ver el lado positivo.
- Esforzarnos por dar sugerencias y soluciones en lugar de dar paso a las críticas o quejas. De cara a la educación de nuestros hijos acostumbrarles a aportar una posible solución ante cualquier problema.

- Procurar descubrir las cualidades y capacidades de los demás, reconociendo el esfuerzo, el interés y la dedicación.
- Aprender a ser sencillos y pedir ayuda, generalmente acudiendo al consejo de otras personas se encuentran la soluciones que solos no veríamos.
- Salir de uno mismo, no buscar la propia satisfacción. Ayudar a los demás y pensar en los otros evitará muchos desengaños que sólo conducen a la tristeza y al pesimismo.
- No hacer alarde de seguridad en uno mismo tomando decisiones a la ligera, considerar y sopesar las cosas antes de actuar pues lo contrario no es optimismo, sería imprudencia.
- Aprender a valorar lo que somos y lo que tenemos. El fomentar la autoestima y ensalzar lo bueno en la actitud de nuestros hijos ayudará a acentuar una actitud positiva de uno mismo.
- Ser agradecidos. Acostumbrarnos a dar las gracias por todo, es una manera de ver nuestra vida como un continuo regalo que hay que agradecer.

Para los que tenemos la suerte de creer y tener fe, sabemos que el motivo de nuestra actitud optimista ante la vida es nuestra esperanza, sólo esta razón hace que respondamos con una sonrisa ante la contrariedad. Necesitamos alegría y optimismo a nuestro alrededor, se construye mejor con una sonrisa que con un "crudo realismo" que nos puede paralizar.

Necesitamos modelos positivos a nuestro alrededor y el mismo Platón[6] lo reclama de esta manera:

> "Ahora [el juez] tiene quizás ante sí el alma de un rey [...] o algún otro rey o dominador, y no ve nada sano en ella. La encuentra flagelada y llena de cicatrices causadas por el perjurio y la injusticia [...] y todo es tortuoso, lleno de mentira y soberbia, y nada es recto, porque ha crecido sin verdad. Y ve cómo el alma, a causa de la arbitrariedad, el desenfreno, la arrogancia y la desconsideración en el actuar, está cargada de excesos e infamia. Ante semejante espectáculo, la manda enseguida a la cárcel, donde padecerá los castigos merecidos [...]. Pero a veces ve ante sí un alma diferente, una que ha transcurrido una vida repleta de luz, piadosa y sincera [...], se complace y la manda a la isla de los bienaventurados".

Es bueno fomentar el abrir puertas a la esperanza en un mundo como el nuestro. Necesitamos contemplar y mirar hacia arriba para seguir construyendo aunque parezca, aparentemente, que nuestro esfuerzo no es importante ni fructuoso: Una sonrisa, más otra sonrisa, más otra sonrisa,… pueden contribuir a hacer un mundo más feliz.

Podría terminar este escrito adjuntando un test para comprobar si el lector es optimista o no a través de un cuestionario pero, si realmente sigo el sentido de lo aquí escrito sólo formularía una pregunta final: ¿Quiero ser optimista? Querer es poder serlo.

[6] Platón. Diálogos. Ed. Gredos, 1981.