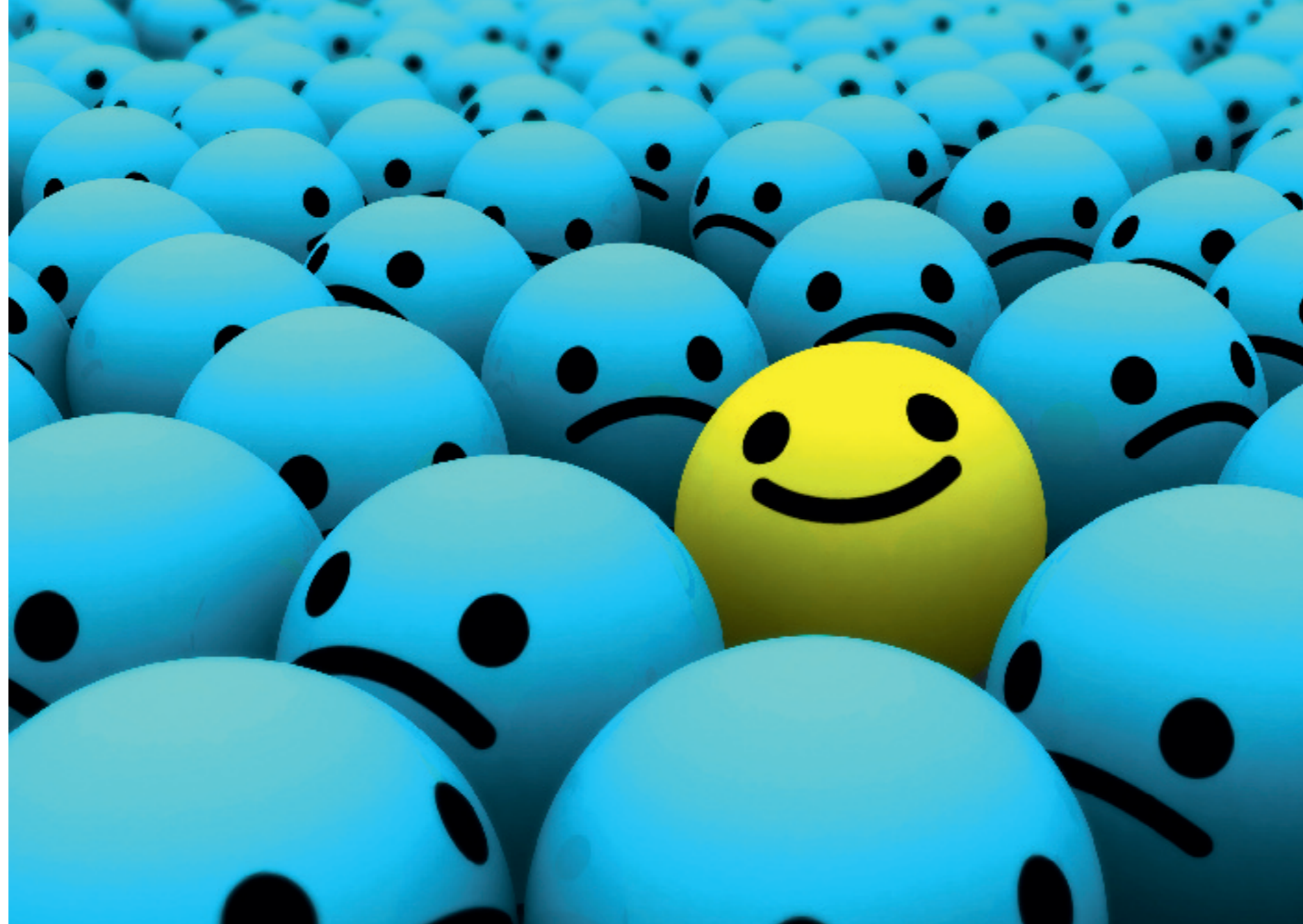


Si es de los que tiende a ver el vaso medio lleno; si ha redecorado su vida de color rosa, o si, como cantaba la dulce huerfanita Annie, es de los que piensa que el sol saldrá mañana... ¡enhorabuena!

Es usted un optimista nato y tendrá asegurada una vida más feliz, plena y longeva. Podría ser el 'leitmotiv' de un libro de autoayuda, pero es mucho más que eso.

Y es que, a pesar de la crisis económica, de las guerras, del hambre y de la nueva epidemia de gripe, un estudio realizado por la Universidad de Kansas (EE UU) y la empresa de demoscopia Gallup concluye que los seres humanos son optimistas por naturaleza. En concreto, un 95% de los entrevistados está convencido de que su vida mejorará en el plazo de cinco años. Ni la raza ni el nivel de vida ni la situación económica o política de sus países de origen han parecido influir en las respuestas de este batallón de ciudadanos esperanzados. ¿Qué explica, entonces, que los españoles se sitúen en el grupo de cabeza de los países más optimistas? ¿Será por nuestro carácter latino? ¿Por nuestra cultura social? ¿Por nuestro clima? Probablemente, todo y nada a la vez, porque si hay algo seguro es que el optimismo es un fenómeno demasiado complejo como para reflejarlo en los parámetros de una encuesta.

Desde que Voltaire, en pleno siglo ilustrado, escribiera su 'Cándido' -un cuento filosófico que es todo un tratado sobre el



propia trayectoria personal, donde se suelen mezclar éxitos y fracasos'. Hay, pues, un factor innato: todas las conductas tienen un soporte bioquímico, y el optimismo no podía ser menos. De hecho, investigadores de la Universidad de Nueva York (EE UU) descubrieron que pensar en positivo incrementa la actividad en las mismas zonas del cerebro que presentan una disfunción en los casos de depresión. La buena noticia es que este factor biológico es 'responsable' del optimismo en apenas un 50%. La otra mitad está en nuestras manos: 'Tener un grado moderado de optimismo es uno de los indicadores de madurez de la personalidad, y eso no es algo hereditario, sino que se adquiere a través de un aprendizaje psicológico', afirma Rojas.

OPTIMISTAS EN ACCIÓN

¿Recuerdan al protagonista del filme 'La vida es bella', Guido Orefice, tratando de convencer a su hijo de que el campo de concentración en el que se hallan es, en realidad, una especie de campamento de verano? Este entrañable personaje nos recuerda que el optimista no es aquel que vive permanentemente rodeado de flores, arcoiris y mariposas. Es alguien que se enfrenta de una manera constructiva a los acontecimientos por muy dramáticos que

SER OPTIMISTA NO ES SER FELIZ: ES SABER AFRONTAR LA VIDA DE UNA FORMA REALISTA Y CONSTRUCTIVA

SER OPTIMISTA, EL CAMINO A UNA VIDA MÁS PLENA Y EQUILIBRADA

Don't worry... be happy!

¿Crisis? ¿Gripe A? ¿Paro? Parece que nada puede con el ánimo de los españoles. Y es que una reciente encuesta ha situado a nuestro país como uno de los más optimistas del mundo. Una excelente noticia a tenor de los muchos estudios que confirman que las personas optimistas tienden a tener mejor humor, a ser más exitosas e, incluso, más saludables. *texto: Elena Jiménez Martín*

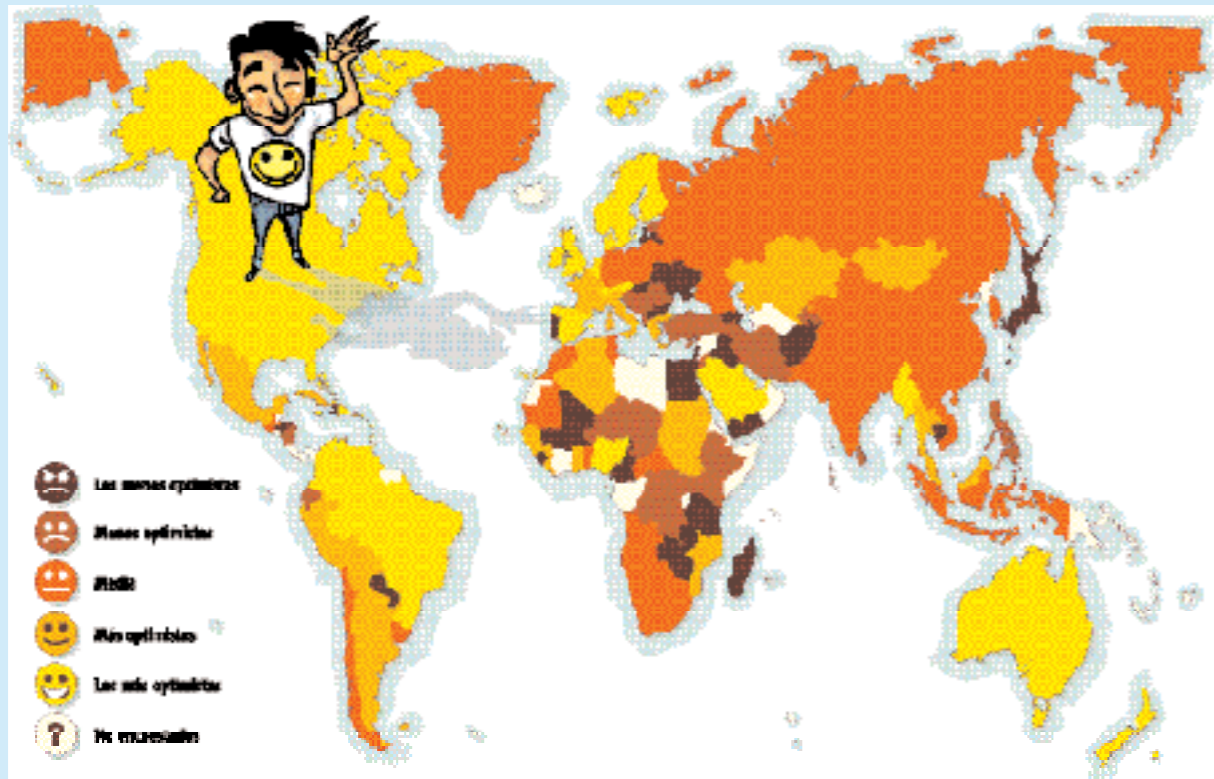
optimismo— la tendencia a sacar pecho ante las adversidades se ha convertido en un tópico de gran interés para los investigadores de la psicología positiva, que lo definen como 'aquella característica de la personalidad que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos'. En otras palabras, según el catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica Enrique Rojas, 'es una forma de ver la realidad que consiste en ver más lo bueno que lo malo'.

Por eso, que una encuesta afirme que se trata de una condición humana universal no pasa de ser un mero titular. Como explica el doctor Rojas, autor del libro 'La ilusión de vivir' (Temas de hoy), 'la personalidad optimista tiene tres raíces: una genética (temperamento); una adquirida por el entorno (carácter), y una tercera que es la

El protagonista de la película 'La vida es bella' (abajo) es un optimista nato: desea que su presente cambie y lucha para conseguirlo.



estos sean. Según explica Rojas, 'supongamos una persona que tiene que enfrentarse a una grave enfermedad. El optimismo no consiste en reaccionar loco de contento ante esa circunstancia, ya que eso sería una respuesta psicológica anormal, sino en buscar un buen médico y dejarse asesorar y apoyar convenientemente'. Pero el buen optimista va mucho más allá y, como Guido en la escena en la que 'traduce' a su manera el discurso del soldado alemán, no sólo espera que las cosas le salgan bien, sino que trabaja activamente para conseguirlo. 'Una persona optimista' -explica Rojas- 'no sólo quiere que su futuro sea favorable, sino que lucha para hacer que su presente sea altamente satisfactorio. El pesimista no se arriesga y, por tanto, no emprende acciones nuevas, mientras que el optimista es capaz de tener un proyecto concreto y pensado'.



El mapa mundial del optimismo

La Universidad de Kansas y el Instituto Gallup son los responsables de una encuesta realizada entre más de 150.000 personas de 140 países con un objetivo claro: averiguar dónde viven las personas más optimistas del mundo. Para ello, se preguntó a los encuestados si tenían acceso a necesidades básicas como alimentación y casa; su calidad de vida; qué pensaban del Gobierno, o cómo creían que evolucionarían las cosas en el futuro.

De los resultados se extraen conclusiones curiosas: España, por ejemplo, ocupa el quinto puesto en la lista de los países

más optimistas, por detrás de lugares tan dispares como Irlanda, Brasil, Dinamarca y Nueva Zelanda. Con el menor nivel de optimismo se cuentan buena parte de los países africanos, Oriente Medio y el Este de Europa, destacando Zimbabue, Egipto, Haití y Bulgaria. Precisamente, el hecho de que no exista un patrón fijo es lo que ha llevado a los responsables del estudio a afirmar que el optimismo es un fenómeno universal y que factores demográficos como la edad o el nivel de renta sólo influyen de forma relativa en el nivel individual de optimismo.

Madurez, salud mental... ¡y aún hay más! Si a estas alturas aún no se ha convencido de las ventajas de ser optimista es porque no sabe que ver la vida de color rosa le hará vivir más y mejor. Así lo confirma Albert Figueras, médico especialista en Farmacología Clínica y profesor en la Universidad Autónoma de Barcelona: 'Hay numerosos estudios que han hecho un seguimiento de la vida de un grupo de ciudadanos durante tres o cuatro décadas valorando factores psicológicos, sociales y personales. Los resultados analizados hasta el momento

SE HA COMPROBADO LA INCIDENCIA DE UNA PERSONALIDAD OPTIMISTA EN LA EVOLUCIÓN DE ENFERMEDADES

coinciden en que, efectivamente, las personas con tendencia a ser más positivas frente a la vida tienen mejor salud e, incluso, viven más'.

Pero, ¿es el optimismo el que hace a las personas sanas o es que las personas sanas tienen una perspectiva más brillante? Figueras, autor de 'Pequeñas grandes cosas. Tus placebos personales' (Plataforma Editorial), lo tiene claro: 'El cerebro en particular –y el organismo en general– es como uno de esos móviles de Calder: si damos un golpecito a una de las piezas que penden de un hilo, todo el móvil empieza a moverse. Cuando uno es optimista, suele ser también más extrovertido y, por tanto, más activo, se relaciona más... O sea, hace ejercicio y contribuye con ello a tener menos factores de riesgo cardiovascular, se alimenta mejor porque le gusta más la vida, tiene mejores relaciones sociales y sexuales, menos angustia, maneja mejor el estrés... Todas las piezas del móvil se mueven en la misma dirección de forma armónica, y eso acaba siendo bueno para la salud'.

PENSAMIENTOS QUE CURAN

Ya lo dijo el escritor León Daudí: 'El mayor de todos los males es creer que los males no tienen remedio'. Esta frase ilustra a la perfección un

Test: ¿Es usted optimista?

1. Una amiga ha dejado a su pareja. ¿Qué piensa?

- a. ¡Por fin será libre!
- b. Si las cosas iban mal, es lo mejor para ambos; pronto lo superarán.
- c. La compadece; si estuviese en su lugar se hundiría.

2. ¿Dónde cree que se esconde su felicidad?

- a. En el futuro.
- b. En el presente.
- c. En el pasado.

3. ¿Suele jugar a la lotería?

- a. Sí, no lo puede remediar; al pasar por una administración siempre tiene presentimientos.
- b. A veces. Soñar no cuesta y le gusta imaginar qué haría si le tocase.
- c. Casi nunca. Con la suerte que tiene es como tirar el dinero.

4. Su pareja le sorprende con un bonito regalo...

- a. Piensa que le habrán ascendido en el trabajo.
- b. Cree que le quiere compensar por un detalle que tuvo con él otro día.
- c. Opina que se siente culpable por algo.

5. Se acerca el día de su cumpleaños...

- a. Se anima gastando dinero en algún capricho.
- b. Piensa en algo original para celebrarlo.
- c. Sólo piensa en cómo está envejeciendo.

6. Cuando se ve en apuros económicos, ¿cómo sale del aprieto?

- a. Créditos, familia... ¡Nunca está en apuros!
- b. Echa cuentas y, al final, siempre sale.
- c. El pánico se apodera de usted y recorta sus gastos.

7. Se pierde de camino a casa de un amigo. Cree que...

- a. Su amigo le ha dado mal las indicaciones.
- b. Se habrá saltado la salida correcta de la carretera.
- c. Se pierde siempre.

8. El invierno pasado ni siquiera se ha resfriado...

- a. Tiene una salud de hierro.
- b. Se ha cuidado mucho.
- c. Poca gente a su alrededor ha estado enferma; no ha estado expuesto.

9. Defina un fin de semana perfecto.

- a. No parar en casa; salir a comer, cenar y trasnochar.
- b. Romper la rutina y tener tiempo para usted.
- c. No hacer nada; mejor quedarse tranquilo en casa.

RESPUESTAS:

MAYORÍA DE 'A': Tiene una marcada tendencia al exceso de optimismo; tanto que arriesga demasiado y prefiere pasar por alto cualquier dificultad confiando en su suerte. Sea un poco más prudente y conseguirá que su optimismo nunca se desborde.

MAYORÍA DE 'B': Es prudente, pero no deje que el miedo se apodere de usted y le paralice. Su mejor cualidad es el equilibrio para vivir el presente, juzgar con acierto y ser feliz con lo que tiene sabiendo que hay imprevistos.

MAYORÍA DE 'C': Es una persona demasiado negativa, con tendencia a ponerse en lo peor. Así nunca tomará la decisión acertada, quizá no llegue a tomar ninguna, y perderá oportunidades. Confíe más en el futuro y valore lo bueno que tiene en el presente.

hecho ampliamente contrastado en la literatura científica: la incidencia de una personalidad optimista en la evolución de enfermedades como el cáncer y determinadas dolencias cardíacas. Uno de esos estudios analizó durante un año la evolución de enfermos sometidos a un proceso quirúrgico cardíaco. Antes de operarlos les hicieron una batería de test, también de personalidad. Pero, además, los investigadores decidieron incluir en el estudio a las personas que convivían con los enfermos. Los resultados fueron claros: los pacientes optimistas tuvieron una mejor recuperación, no padecieron tantas

En la actualidad, muchos investigadores han concluido que las creencias pueden ser tan importantes como el propio tratamiento en caso de enfermedad.

recaídas y sintieron menos dolor. Ahora bien, lo curioso es que si el enfermo tenía rasgos pesimistas pero su cónyuge era optimista, su posoperatorio era casi tan bueno como el del paciente optimista. 'Lo bonito de este tipo de estudios' -afirma Figueras- 'es que demuestra que el entorno influye y, sobre todo, que estar junto a una persona optimista beneficia a quien no lo es. Es el poder de las interacciones entre las personas, de establecer unas relaciones sólidas y dedicarles tiempo, de cuidarlas'.

Al final, va ser verdad que el Cándido de Voltaire era un tío guay. Alguien que acostumbraba a ponerle una sonrisa a la vida por mala que esta fuera. En cierta ocasión, un amigo suyo cayó al mar ante sus ojos cuando navegaban rumbo a Lisboa, y Cándido pensó que la bahía de dicha ciudad había sido concebida expresamente para que su amigo muriera. Sólo queda tomarle como ejemplo cuando caigamos en la cuenta de que el mundo nunca cambiará y de que, además, es imposible cambiarlo, pero que si nos preocupamos de lo que nos rodea más íntimamente podremos hacer, por lo menos, nuestra vida más próspera. ■



+información

■ www.psicologia-positiva.com