

EL OPTIMISMO

“Nadie necesita ayuda para tener problemas”.

(Proverbio Maorí)

“El firmamento no es menos azul porque las nubes nos lo oculten o los ciegos no lo vean”.

(Antiguo proverbio danés)

...Aunque no es realmente posible estar seguros de cómo era el temperamento de nuestros antepasados más lejanos (que no dejaron rastros escritos), me inclino a pensar que, en el momento en que adquirieron conciencia de sí mismos (unos 400 milenios), a la mayoría se le iluminó la cara con una sonrisa de regocijo.

“Que la Civilización pueda sobrevivir O NO, depende en verdad de nuestra manera de sentir. Es decir, dependerá de lo que queramos las personas” (Bertrand Russell. The New York Times Magazine. Marzo 19 de 1.950)

PENSAMIENTO POSITIVO

El campo de las enfermedades y su tratamiento también han servido desde tiempos remotos como escenario del PENSAMIENTO POSITIVO de las personas.

Cierto es que los seres humanos siempre hemos vivido bajo la amenaza o la tortura de padecimientos físicos y mentales.

El desarrollo de la civilización constituye otro fruto de la energía positiva humana.

La historia de los pueblos ha seguido derroteros diferentes.

La inexorable fuerza de la selección natural que regula la evolución de nuestra especie garantizó que los genes de nuestros antepasados remotos prefirieran la disposición vitalista.

Y, como hacen los atletas en las carreras de relevos, pasaron el testigo del **OPTIMISMO** de generación en generación.

EL OPTIMISMO EN LAS RELACIONES

..." Con independencia de que sean jóvenes o viejos, hombres o mujeres, ricos o pobres, de Oriente o de Occidente, cuando se les pregunta ¿qué es lo que más les hace felices? Cuatro de cada cinco responden que sus relaciones con las personas que aman". (David Myers. Su libro "**La búsqueda de la felicidad**" 1992

La familia es la institución humana más básica y resistente. Se transforma, pero nunca desaparece.

Las relaciones estables de cariño no sólo constituyen una fuente de satisfacción en la vida, sino que son, además, un antídoto muy eficaz contra los efectos nocivos de todo tipo de calamidades.

En general, las perspectivas **OPTIMISTAS** facilitan la estabilidad mientras que las posturas derrotistas fomentan los conflictos.

Como apuntan los investigadores de la Universidad de Cornell: Michael B. Spelling y William H. Berman, las personas **OPTIMISTAS** suelen estar de acuerdo con afirmaciones como: " Me resulta generalmente fácil acercarme a los demás"

PRESTAR MÁS ATENCIÓN.

¿Es, de verdad, tan importante?

Me inclino por un SI.

Entre los budistas, lo llaman "el despertar".

¿Por qué?

Porque cuando nos sentimos cautivados por la vida misma, cambiamos nuestra conciencia.

Y, ¿qué produce?

Una maravillosa sensación de vitalidad, alegría, esperanza y apertura de posibilidades.

Entonces, ¿dónde radica nuestro problema?

Pues radica en nuestra realidad personal habitual.

No hay más que estar presente en nuestro alrededor.

¿Por ejemplo?

En el despertar de las flores en primavera.

En estar tumbado bajo un árbol o a la orilla de un río, escuchando correr el agua.

En la contemplación de una puesta de sol.

O, simplemente, en escuchar una buena composición musical: Una sinfonía de Beethoven o un Aria de J.S. Bach.

¿HAY PASOS HACIA ELLO?

Vuelvo a inclinarme por otro SI.

El primer paso lo daría por ir “rompiendo” con el bucle en el que estamos metidos.

Ahora se llama “salir de la zona de confort”.

Más sencillo. Es dejar de ir buscando nuevas adquisiciones, nuevos lugares, nuevas personas.

Otra vez, ¿Por qué?

Porque obviamente volveríamos a darnos de cara con experiencias pasadas que, en el mejor de los casos, nos retornarían a la misma situación de la que intentamos salir.

Se trata de saber que ya lo tienes todo.

Y, caso de que faltara algo, calma y paciencia.....ya surgirá.

Digamos, **PRESTAR ATENCIÓN.**

Esto podría definirse o sintetizarse en saber hacia dónde o hacia qué, hay que dirigir la atención.

Si nos hablan, saber escuchar.

Si leemos, subrayar aquello que cautiva nuestra atención.

Si estamos visionando un film, en hacerse con la trama, con lo que está ocurriendo.

¿Es importante?

Otro SI, y otro ¿Por qué?

Porque tal vez sea muy definitivo en la transformación de nuestras propias vidas.

Y, todo esto... ¿Tiene que ver con el Optimismo?

En mi opinión, otro SI.

Tendría mucho que ver con que veríamos con otros ojos, con ir dejando atrás el conformismo de vivir en un desánimo constante.

¿SE CANSA CON LA RUTINA?

Ciertamente hay personas que se cansan con la rutina de cada día y otras que lo aceptan como lo más normal, como lo más habitual.

¿No se le acerca el optimismo?

Pruebe a:

Varíe el orden de lo que hace a diario. Por ejemplo, vístase tras el desayuno.

Cambie de desayuno. ¿El que ingiere habitualmente, está seguro/a de que es el más aconsejable? Si es un NO, consulte con un buen nutricionista.

Escucha la radio o está pendiente de la TV al levantarse. Pruebe a no hacerlo.

¿Tiene mascota? ¿La pasea siempre por el mismo recorrido?

Pruebe a hacer algo diferente.

¿QUÉ TIPO DE ÉPOCA ESTAMOS VIVIENDO?

No nos resulta extraño escuchar con asiduidad que:

Se vive en medio de un gran bullicio.

De exceso de información.

Donde el tiempo se nos escurre de las manos.

Que las exigencias son cada vez mayores.

Donde el estrés, la ansiedad y la depresión son corrientes.

Y, ¿cuál es la pregunta habitual cuando nos encontramos con alguien?

¿Cómo te va?

Y, ¿las respuestas más habituales?

Tirando.

Pues, ¿qué quieres que te diga?

Alguien responderá: Pues genial o estupendamente.

Una gran parte contestará:

“Verás” y seguidamente pasarán a narrar todas sus desgracias y problemas.

Y es cierto que muchos gozarán de buena salud, de un trabajo que les satisfaga. Otros no.

Pero en general se percibe como una carencia de algo:

¿Qué podría ser?

Una inmensa falta de alegría.

PERSONAS OPTIMISTAS y PERSONAS PESIMISTAS

Los individuos optimistas confían más en su capacidad para encontrar una solución.

Los pesimistas, no.

Por ello, los primeros perseveran con más insistencia.

Esta tendencia es beneficiosa, porque el gran enemigo de muchas personas abrumadas por las circunstancias no es tanto la gravedad de la situación como sus temores, que únicamente residen en su imaginación.

Los peores avatares de la vida se hacen más llevaderos si cada uno de nosotros cuenta con la perspectiva que da a conocer sus causas, sus efectos y cómo tratarlos.

¿Qué dijo el filósofo germano Arthur Schopenhauer (1.788-1.860)?

...” Si cada deseo fuera satisfecho tan pronto como surgiese, ¿cómo ocuparían los hombres su vida o cómo pasarían el tiempo?

Imagínese nuestra raza transportada a Utopía, donde todo crece por sí solo y los pavos vuelan ya asados, donde los enamorados se encuentran sin retraso y se mantienen unidos sin dificultad.

En semejante lugar, unos hombres morirían de aburrimiento o se ahorcarían, otros pelearían y se matarían entre ellos.

Al final, estos hombres se infligirían unos a otros incluso más sufrimiento del que la naturaleza les inflige en este mundo”.

OPTIMISMO ANTE EL DESEO DE ABANDONAR UN MAL HÁBITO

La mayoría de los problemas de nuestra vida surgen del desfase entre lo que nos gustaría hacer y lo que tenemos que hacer.

Existen una buena cantidad de personas que, desde hace tiempo, desearían abandonar un mal hábito. Sueña con tener la suficiente fuerza de voluntad.

Y, de igual modo, se plantee las cosas con un ánimo que no contempla: Engañarse a sí mismo. Por ejemplo:” Puedo dejarlo cuando quiera, pero...”

Una gran parte de nuestro pensamiento gira en torno a esta discrepancia entre querer y poder.

El quid de la cuestión consiste en que se nos pone muy fácil el hecho de ser débiles, ya que no sólo se nos imponen las ideas, sino también la fórmula para realizarlas.

UNA VISIÓN PROPIA DE LA VIDA. ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

Pues significa, simple y llanamente, cómo imaginamos nosotros una vida más feliz.

Es decir, como la imaginamos nosotros, **no como quieren presentárnosla desde fuera.**

ANTE EL DESEO DE ABANDONAR UN MAL HÁBITO o UN HÁBITO NOCIVO

- a) Debería conocer y reconocer la realidad en lugar de negarla o huir de ella.
- b) Decidirse a cambiar la realidad, si ello me es posible.

La mayoría de las personas malgastan más energías en “quejarse” de lo que no pueden cambiar que en conseguir lo que está a su alcance: *“ya me gustaría, pero no puedo”, o “no tengo tiempo”*.

Un ejemplo: *“Ya les gustaría ser felices en el matrimonio, pero la pareja tiene la culpa de que la cosa no marche”*.

- c) La gran mayoría de las personas no cambian nada de sus vidas porque ***no saben por dónde ni cómo empezar***.

CAMBIE UD. DE SU VIDA TODO LO QUE DESEE

A PASOS CORTOS Y FACTIBLES

PLANTEAMIENTOS

¿Se ha planteado alguna vez **por qué fuma**, por poner un ejemplo?

Casi nadie sabe exactamente cuántos cigarrillos fuma por día.

Ante la pregunta, he aquí la respuesta más habitual:

- No sé. Demasiados.

¿Qué **SÍ** era cierto?

Que todos querían dejar de fumar. Esa era su aspiración, si bien ninguno se había tomado la molestia de analizar la realidad concreta de su acción.

¿QUÉ PODRÍA MOTIVARNOS?

o

¿CUÁL SERÍA UNA DOSIS DE OPTIMISMO?

Me inclinaría por pensar de esta forma:

¿SABEMOS POR QUÉ LO HEMOS ADQUIRIDO?

No es fácil hacer comprender a las personas la necesidad de este planteamiento.

Se prefiere ignorar la realidad.

En lugar de hablar de los detalles de su caso particular (casi siempre desagradables), se espera algo así como “**algo mágico**” que les libere del problema.

UNOS APORTES PRÁCTICOS DE OPTIMISMO

- No diga “no lo conseguiré”.
- Concrete su propósito.
- Hágalo con alegría.
- No trate de conseguir su objetivo “**mañana mismo**”.
- Tómese tiempo para estudiar las causas, efectos y fallos.
- Disfrute de cada pequeño éxito antes de dar el siguiente paso.

LA PERSONA CONSCIENTE DE SÍ MISMA

Como es comprensible, la persona que es consciente de sus **estados de ánimo** mientras los está experimentando goza de una vida emocional más desarrollada.

Son personas cuya claridad emocional impregna todas las facetas de su personalidad, personas autónomas y seguras de sus propias fronteras; personas psicológicamente sanas que tienden a tener una **visión positiva de la vida**, personas que, cuando caen en un estado de ánimo negativo, no le dan vueltas obsesivamente y, en consecuencia, no tardan en salir de él.

Su atención, en suma, les ayuda a controlar sus emociones.

El Optimismo, al igual que la esperanza, significa tener una fuerte expectativa de que, en general, las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y las frustraciones.

Desde el punto de vista de la Inteligencia Emocional, el Optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades.

Martin Seligman lo define en función de la forma en que la gente se explica a sí misma sus éxitos y sus fracasos.

Los optimistas consideran que los fracasos se deben a algo que puede cambiarse y, así, en la siguiente ocasión en la que afronten una situación parecida pueden llegar a triunfar.

Todo lo que Ud. debe saber es si seguirá adelante cuando las cosas resulten frustrantes.

El logro real no depende tanto del talento como de la **capacidad de seguir adelante** a pesar de los fracasos.

A MODO DE RESUMEN:

Debemos saber que cualquier emoción viene siempre precedida de lo que pensamos.

Deberemos lograr que nuestros pensamientos vayan en la dirección de lo que podríamos denominar:

FELICIDAD DURADERA

¿Con qué está relacionada?

Con la perseverancia

El esfuerzo

La resiliencia

La energía positiva

El amor propio

Y, quizá el más importante:

EL SENTIDO DEL HUMOR

¿Cuál sería un buen camino?

- Ejercitar una mentalidad positiva

Emociones que nos produzcan placer, serenidad y bienestar

Un espíritu lleno de:

FUERZA DE VOLUNTAD

O si lo prefiere llámele:

MOTIVACIÓN

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.

La fuerza del Optimismo.

Luis Rojas Marcos

La Brújula interior.

Alex Rovira Celma

Mente despierta.

Lawrence C. Katz y Manning Rubin

¡Despierta!

Paul Hannan

El arte de vivir feliz.

(Cómo resolver sus problemas por sí mismo)

Josef Kirschner

La felicidad está en ti.

Octavio Aceves

Inteligencia Emocional.

Daniel Goleman

CARLOS LLORÉNS FERNÁNDEZ.

Universidad de Mayores

Universidad de Vigo.

Trabajo nº 19