

Optimismo

Acerca de esa actitud o tendencia positiva para ver y juzgar las cosas, pregunta Johany Sierra, de Artemisa

PALABRA de origen latín, *optimus*, significa: muy bueno o buenísimo. El término fue elaborado por el filósofo alemán Leibniz y popularizado por el escritor, historiador, filósofo y abogado francés, Voltaire, en su obra **Candide ou l'Optimisme**, en el año 1759. Ser optimista es poseer una actitud positiva para valorar las circunstancias que se viven, afrontar obstáculos con ánimo y perseverancia.

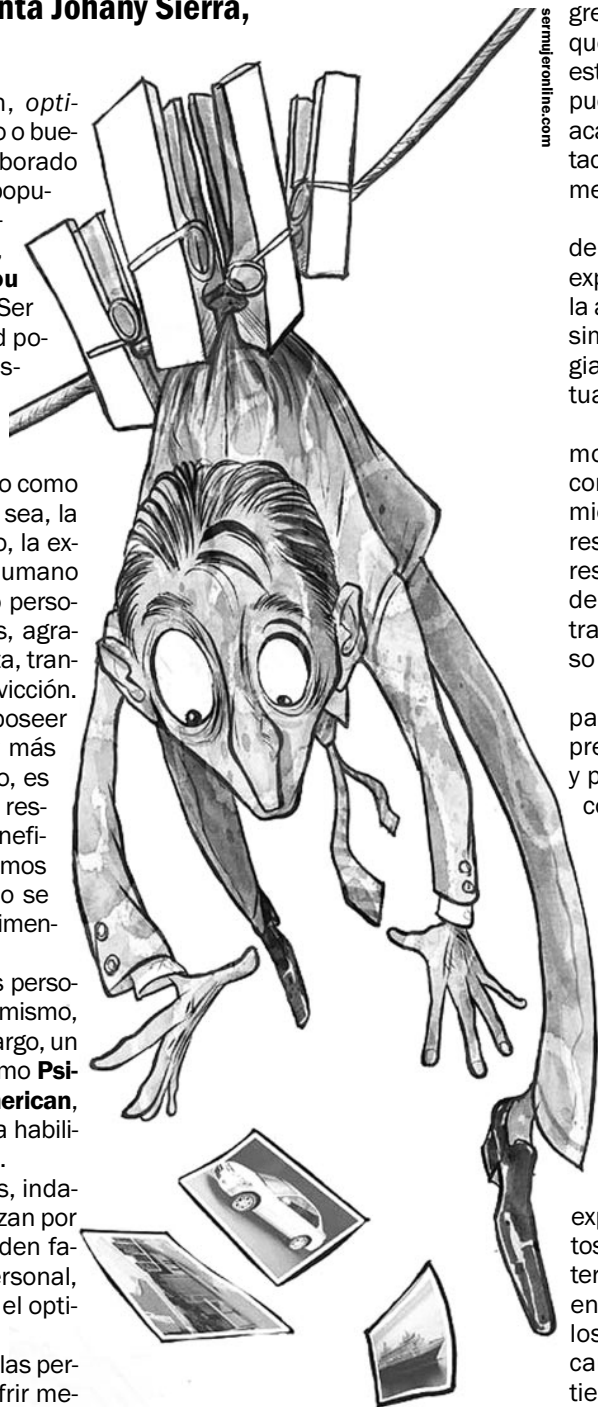
En filosofía, el término es visto como sistema atribuido al universo, o sea, la perfección posible. Por otro lado, la expresión también apunta al ser humano y la tendencia a ver las cosas o personas en sus aspectos auténticos, agradables, es sinónimo de confianza, tranquilidad, seguridad, certeza, convicción.

A juicio de investigadores, poseer este talante, ayuda quizá a ser más exitosos en la vida. Sin embargo, es posible que no se encuentren respuestas lógicas al porqué es beneficioso ser optimistas o no tengamos claro y de manera exacta, cómo se puede ser campantes para experimentar sus ventajas.

Se cree que la mayoría de las personas tienden a lo negativo, al pesimismo, tal vez, sin querer serlo. Sin embargo, un estudio publicado en revistas como **Psicología Positiva** y **Scientific American**, afirman que el optimismo es una habilidad que se enseña y se aprende.

También, en los últimos años, indagaciones psicológicas se esfuerzan por conocer cuáles posiciones pueden favorecer la mayor satisfacción personal, la vida plena y definitivamente, el optimismo entra en este bienestar.

De esta manera, se cree que las personas compensadas suelen sufrir menos problemas depresivos. Al parecer, una cuota necesaria de seguridad protege de la desesperanza y amortigua



seminjeronline.com

Los beneficios del optimismo son múltiples, mejor salud, superar circunstancias traumáticas y menor estrés.

dificultades, a la vez que ayuda a ver las cosas con más capacidad, enfrentar conflictos diarios y sobrellevar mejor algún sufrimiento.

Además, se ha demostrado que puede ser de mucha ayuda en enfermos y enfermedades. Aparentemente, es ingrediente fabuloso para el estrés, porque compensa los efectos nocivos de esta epidemia. Incluso se piensa que puede favorecer un mejor rendimiento académico, deportivo y una mejor adaptación profesional, ya que hace construir metas, sueños y motiva logros.

Ante la interrogante de cómo se puede desplegar el optimismo, dicen los expertos que el secreto parece estar en la actitud de las personas, y es que pesimistas y optimistas, utilizan estrategias diferentes a la hora de afrontar situaciones estresantes.

Los optimistas emplean mecanismos eficientes y constructivos ante conflictos, es como una potente herramienta que promueve que se activen respuestas orientadas directamente a resolver inconvenientes, lo que impide –por ejemplo– caer en el error de tratar de olvidar o de huir de lo doloroso o angustiante.

En ellos, la confianza en sí mismo parece moverse fácilmente ante lo preocupante, se es capaz, hay control y probabilidad de éxito, o sea, se cree con fuerza en lo mejor y se piensa menos en el malestar, se va por soluciones. Por el contrario, el pesimismo tiende a enfocar emociones negativas, suscita el problema y deja sin muchas alternativas o soluciones.

Explican psicólogos que las personas optimistas tienen predisposición a esperar resultados positivos en sus vidas, con la creencia general de que las cosas van a salir bien, aunque pasen por momentos difíciles y esta virtud parece desarrollarse en función de la explicación que hemos dado a los eventos en el pasado, es decir, cómo se interpretan las experiencias. Según se ha encontrado, este estilo suele atribuir los acontecimientos positivos como causas permanentes, globales y que tienden a deberse a sí mismos. Esto ayuda a tener creencias positivas que invitan y aproximan al mundo –a la gente– a experimentar sin miedo, a con-

fiar en las capacidades, sobre las que se tiene control y son estables en el tiempo.

A su vez, los eventos negativos suelen atribuirlos a factores externos, temporales y específicos; una actitud hostil de la pareja o amigo, la atribuyen a que posiblemente se ha tenido un mal día o se ha hecho algo sin pensar consecuencias. Este tipo de explicación invita a una segunda oportunidad, protege la relación con el otro y a nosotros mismos, una actitud que deviene me-

nos dolorosa, fácil de manejar, que la que encierra el posible cavilar que todas las personas son crueles y de algo malo en nosotros que no nos permite tener buenas relaciones. Por lo tanto, el optimista pone la causa del evento negativo como pasajero y puntual y se dice: ¡mañana será otro día!

Aunque el éxito de lo que hacemos depende de muchos factores, parece que puede resultar positivo aprender a cambiar las explicaciones que damos a nuestras experiencias. Mantener la es-

peranza de que las cosas van a mejorar definitivamente nos puede hacer la vida un poco más fácil, incluso triunfante.

De cualquier manera, no se puede obviar que el optimismo es cosa difícil de navegar e intentar forzarlo puede ser contraproducente, dañino. Demasiados pensamientos positivos corren el riesgo de conducir expectativas poco realistas. Hay que llevar seguridades de maneras moderadas, pero es alentador saber que no todo está perdido y que el estado de ánimo se puede mejorar.

Apego

Para algunos desapegarse de los objetos materiales puede ser difícil, propuesta de Sarahí Torres, de La Habana

DE niños, tenemos un sentido de posesión inmenso con nuestros juguetes y si nos los quitan, probablemente estaremos bravos e incluso puede que tengamos algún berrinche. Aprendemos a valorar mucho las cosas cuando son nuestras.

En experimentos, neurocientíficos comprueban que nos apegamos tanto a nuestras pertenencias desde pequeños porque pensamos que tienen esencia única. Por su parte, los psicólogos demuestran el asunto poniendo ejemplos; utilizan una ilusión para convencer a niños –de alrededor de tres años de edad– con la réplica de uno de sus objetos preferidos y casi todos lo rechazan, prefiriendo el original, aunque no esté cuidado o bonito. Rebaten las copias.

Se cree que el apego a las cosas materiales no es algo que dejemos atrás cuando crecemos, más bien, permanece hasta nuestra adultez mientras se va convirtiendo en algo más elaborado y aunque el sentimiento de pertenencia surge a una edad temprana, la cultura que se alcance también juega un rol influyente. Sin embargo, los investigado-



Hay que lograr autonomía, ser felices con lo que poseemos y vivir sin temores.

res han descubierto que las personas hadzas, o hadzabe'e, grupo étnico de Tanzania central, aislado de la cultura moderna, no exhibe el efecto de posesión, viven en una sociedad donde casi todo es compartido.

Asimismo, cuando viajas o cambias de vivienda te das cuenta de la cantidad de basura que acumulas, de esos tantos objetos sin sentido que te llenan por un momento, pero que al final lo único que hacen es recibir polvo o estar almacenados en espera de ser usados, pero que difícilmente podrán tener la oportunidad de ello.

Ahora, en tiempos de tecnología avanzada, se facilita adquirir copias electrónicas de libros, música y pelícu-

las, quitando o restando el aspecto físico de posesión. Aunque también muchos sostienen que hay algo de satisfactorio cuando de sostener un objeto en tus manos se trata, y más si a eso lo puedes llamar tuyo.

Entonces quizá el quid del asunto esté en no ir a extremos, en no acaparar, almacenar, retener, trasladar felicidad, tristeza o esperanza en cosas materiales, creyendo que no se puede vivir sin ellas y sufriendo ante su ausencia.

Valdría la pena aprender a desprendernos y valorar cosas importantes como: crecimiento espiritual, familia, amigos, relación de pareja. Atención, ¡cargar en demasía solo llena maletas físicas y mentales!