

# Espíritu positivo

12.04.2007



## El valor del optimismo

Llucià Pou

Leí esta noticia: “Cuatro años habían pasado desde la muerte de mi padre, por un accidente de coche, y aquella era la última audiencia del juicio. Mientras el juez leía la sentencia –seis meses de reclusión, con la condicional- el chico que lo mató, su mujer y el padre parecían muy deprimidos: se les veía sufrir mucho. Salimos todos de la sala, pero yo no podía irme así como así... junto a mi hermana alcancé aquellas personas y nos presentamos. Noté una actitud defensiva hacia nosotros, pero me apresuré a tranquilizarles: ‘si esto les puede alegrar los ánimos, sepa que no le guardamos rencor’, dije al que lo había atropellado, y nos dimos la mano con fuerza. Había aprendido de alguien que hemos de aprovechar la ocasión, para oír la voz de Dios dentro de nosotros. La felicidad que sentía en aquel momento ciertamente me venía de haber sabido, en aquel preciso instante, ‘aprovechar la ocasión’ para mirar al dolor del otro olvidándome de mí”.

Hay quien se hunde ante la desgracia, otros se sobreponen, unos cultivan el resentimiento, otros el perdón: según lo que plantamos cosechamos: quién planta flores, cosecha perfume; quién siembra trigo, cosecha pan; quién planta amor, cosecha amistad; quién siembra alegría, cosecha felicidad. Ser positivo vale la pena en todos los sentidos, tanto en bienestar espiritual, como también en lo corporal que es la base de lo demás, pues alarga la vida: la ciencia está trabajando en una posible relación directa entre el bienestar psicológico y la salud. El bienestar psicológico puede suponer una diferencia de hasta dos años más de vida. “Hasta ahora –dice Carmelo Vázquez, doctor y profesor de la Complutense de Madrid- sabíamos que la depresión y otras emociones negativas, como la ira y el estrés, roban años. Se ha estimado que, en conjunto, padecer depresiones graves reduce aproximadamente en dos años la esperanza de vida. Pero, ¿qué sucede con las emociones positivas? La satisfacción vital, el placer de vivir o el disfrute cotidiano han sido casi invisibles para la ciencia... se empieza a considerar que el bienestar mental es algo tan esencial que incluso está directamente relacionado con la esperanza de vida”.

El valor de la alegría se va considerando en la medicina, fruto de esa interacción entre lo espiritual y lo somático; ya sabíamos que el sufrimiento mata: el dolor moral, ante una preocupación o enfermedad psicológica, destruye el organismo; ahora se ve refrendado esto en estudios médicos: “en los países en los que hay un mayor nivel de bienestar psicológico o de felicidad se vive casi dos años más, de media, que en los países con un nivel de bienestar menor”. En algunos países como los mediterráneos, hay una ligereza por la vida y como una despreocupación por los problemas o más sentido del humor, y esto ayuda. También en algunos ambientes concretos se ve cómo las personas que tienen más optimismo, alargan más su vida; así, se ha analizado algún convento, y “aquellas monjas que durante su juventud sentían y expresaban con más intensidad y frecuencia emociones de dicha y felicidad morían casi ocho años más tarde que aquellas que habían tenido más dificultades para percibir en sí mismas, y manifestar, esas sensaciones de disfrute y alegría”.

En parte, todo depende de cómo aprendemos de los errores, y los aceptamos: “considerar un acto fallido como un fracaso impide que se consolide el aprendizaje, ya que se rechaza la oportunidad de extraer la experiencia de ese acto. Un niño cae al suelo cientos de veces antes de aprender a caminar; necesita identificar las posturas inestables para después evitarlas y conseguir el equilibrio. Y es que el cerebro registra el mayor número de opciones posibles hasta encontrar la más idónea para sus propósitos.

Si no se archiva adecuadamente cada experiencia, surge la idea de fracaso, que no es ni más ni menos que una forma equivocada de codificación de la vivencia. La diferencia entre los recuerdos clasificados como éxito y los etiquetados como fracasos está únicamente en el modo en que se archivan. Un sencillo cambio en la manera de guardar los recuerdos transforma los fracasos en experiencias positivas.” Así aprendemos, y lo mejor siempre está por llegar.