



Maria Pallarès Sans

La Fuerza del optimismo

Luis Rojas Marcos

Madrid: Santillana, 2005

El libro es el resultado de un estudio profundo sobre las ventajas del talante optimista que tiene el psiquiatra Luís Rojas Marcos, director durante años de la Corporación de Sanidad y Hospitales públicos de Nueva York y actualmente incorporado al ámbito académico universitario.

Hasta hace poco, el concepto muy pesimista de la naturaleza humana era compartido por la mayoría de médicos y psiquiatras. Me han llamado la atención unas frases del prestigioso psicólogo Erich Fromm, que aparecen en su famoso tratado *El Arte de amar* y que transcribo: “El hombre es consciente que nace sin su consentimiento y muere en contra de su voluntad... Es consciente de su soledad y de su impotencia ante las fuerzas de la naturaleza y de la sociedad. Todo esto supone que existir sea una presión insoportable”.

Dice Rojas Marcos en su libro que, salvo pocas excepciones y hasta finales de los siglo XX, los psicólogos y los psiquiatras prestaban más atención a la psicosis que a la sensatez, al miedo más que a la confianza, a la fobia más que al valor, a la melancolía más que al entusiasmo. Finalmente, en el año 2000, diversas facultades de psicología norteamericanas, animadas por el profesor de Pennsylvania Martin E. P. Seligman formalizan la asignatura de Psicología Positiva que trata de la importancia de la investigación de los aspectos positivos de la mente humana.

En su libro, Rojas Marcos, a lo largo de ocho capítulos, hace un repaso breve y selectivo de la historia del pensamiento positivo, detalla los ingredientes que distinguen la disposición optimista de la pesimista y los encuadra en tres esferas: nuestra memoria del pasado, nuestra interpretación del presente y nuestra visión de futuro. Explora, también, las fuerzas que forjan nuestro temperamento y el bagaje genético, los rasgos del carácter y los valores culturales. Examina la influencia del optimismo en las relaciones interpersonales, en la salud y en el trabajo. Finaliza, y para mí es la parte más interesante, con la descripción de la cualidad más valiosa de nuestro optimismo, que nos es de gran utilidad a la hora de afrontar las adversidades de la vida. Una de las virtudes del optimista es la esperanza, que tiene mucho que ver con las expectativas globales que tenemos del futuro y que están basadas en creencias o valores que tenemos sobre la vida; por ejemplo, el significado que le damos a la existencia, el destino que prevemos para la humanidad. Unas veces estas creencias pertenecen al reino de la religión o de la filosofía; otras veces, manan de la ciencia o del mundo intangible puramente humano y se podrían nutrir de la fe en valores como la paz, la justicia, la libertad...

Creo que en esta página de Maria, una frase del libro de Bruno Bettelheim: *Sobrevivir*, 1976, es adecuada especialmente. Dice así: “El dolor por fuerte que sea, se puede soportar mejor si estamos convencidos que con el tiempo curaremos. La peor de las calamidades es tolerable si creemos que pasará. La angustia más penosa se mitiga tan pronto la tranquilidad está cerca”.

Es difícil hacer un resumen del libro tan denso como el que estoy presentando e inexorablemente, mi subjetividad a la hora de escoger entre lo que me ha parecido



Maria Pallarès Sans

más relevante, puede haceros perder aspectos muy interesantes. Leedlo. Para finalizar me permito un final optimista.

Numerosas investigaciones corroboran que formar parte de un hogar familiar cálido, de un círculo de amistades, de un grupo solidario, intercambiar emociones y pensamientos, dar y recibir afecto, todo esto, son actividades que estimulan estados de ánimo positivos. Practiquémoslos. Hablemos. Dice Rojas Marcos que evocar, ordenar i verbalizar nuestros pensamientos en un ambiente acogedor es siempre una actividad gratificante.

Es evidente que no podemos controlar acontecimientos que nos creen tensiones, el dolor de las enfermedades y de la muerte, el desamor... pero junto con el objetivo de disfrutar más de las cosas positivas que todos tenemos es necesario añadir sentimientos esperanzadores que, sin perjuicio de la razón y la prudencia, permitan hacer del naufrago un navegante.

“Es mejor encender una vela que maldecir la oscuridad”
CONFUCIO, 500 a. C

Teresa Casals

Barcelona, octubre de 2006