

Claves para el Optimismo



Elaine Fox, neurocientífica

"El compromiso es un elemento clave de la felicidad"

Tengo 49 años. Nací en Dublín. Dirijo el departamento de Psicología del Centro de Ciencias del Cerebro de la Universidad de Essex. Casada, sin hijos. Si en la política participara mucha más gente, conseguiríamos cambiar las cosas. Fui creyente, hoy me basta con lo humano

--

A las personas que sufren trastornos de ansiedad les atrae más la información negativa que la positiva. El problema es que esto ocurre de forma inconsciente.

A perro flaco, todo son pulgas.

Y la gente optimista sintoniza más con la información optimista, tiende a mantener más vínculo con las cosas que inducen placer y evita lo negativo.

¿Y cómo lo sabe?

Medimos la actividad eléctrica del cerebro mientras se contemplan imágenes positivas y negativas. Sabemos que la mentalidad optimista y la pesimista siguen dos patrones eléctricos distintos. Y la depresión es la forma extrema del pesimismo.

¿Qué caracteriza el optimismo?

Una de las claves es el sentimiento de control de la propia vida. En EE.UU. se llevó a cabo un

estudio muy interesante en una residencia de ancianos que lo demuestra.

Cuénteme.

A cada anciano le dieron una planta y la posibilidad de ver una película a la semana, pero a unos les dejaban decidir sobre los cuidados de la planta y el día y la hora para ver la película. A otros les imponían la manera de cuidar la planta y cuándo ver la película.

¿Y?

En tres años de seguimiento se observó que los niveles de bienestar y salud eran mucho más altos en los que tenían el control.

Parece bastante lógico.

Los múltiples experimentos que se han hecho sobre el tema del control nos demuestran que los optimistas tienen la sensación de controlar su vida.

Lo cual a menudo es una ilusión.

Sí, pero los mantiene más saludables. **Otra clave del optimismo es que se refiere mucho más a la acción que al pensamiento. Los beneficios del optimismo provienen de las acciones, de lo que se hace.**

El optimista es más perseverante.

Sí. Tanto en el mundo real como en condiciones de laboratorio encontramos lo mismo: ante un problema, los optimistas tardan el doble de tiempo en tirar la toalla que los pesimistas. Y los estudios también demuestran que las personas optimistas logran más éxito en la vida y en los negocios.

Hay que implicarse en la vida.

Sí, porque la gente que está muy implicada en lo que hace es más feliz. La felicidad no depende del dinero que se gana, sino de estar contento con lo que se hace, estar comprometido. Ese es uno de los elementos clave de la felicidad.

Apreciar lo que se tiene.

Según mis investigaciones, a los optimistas las cosas sencillas, como ir al cine con los amigos, les hacen sentir bien. Le sorprenderá saber que la felicidad es medible.

¿Y cómo se mide?

Averiguando la ratio entre los hechos positivos y negativos. Para que un matrimonio sea muy feliz debe haber cinco episodios positivos frente a uno negativo.

¿En qué lapso de tiempo?

A diario: si te peleas en el desayuno pero durante el día suceden cinco cosas pequeñas pero positivas (una risa, una broma, un abrazo), tu matrimonio es muy feliz.

Igual es mucho pedir.

En general, tres actos positivos frente a uno negativo se considera una vida feliz. El empate roza la depresión.

¿La actitud positiva se hereda?

Todos heredamos una versión larga o corta del gen que transporta la serotonina. Nuestras investigaciones más recientes demuestran que con la versión corta, el riesgo de desarrollar depresión es mucho más alto.

¿Cómo se llama ese gen?

Gen de la vulnerabilidad. Pero si la persona con la versión corta vive en un entorno muy bueno que la apoya, florece; así que sería más correcto llamarlo gen de la plasticidad.

Por su adaptabilidad.

Exacto. Las personas sintonizan más con su entorno emocional cuando tienen la versión corta. Las que tienen la versión larga son personas más resistente cuando las cosas son difíciles, pero no se benefician tanto de un buen entorno.

¿Y cuál abunda más?

La versión corta representa un 25%. Ahora sabemos que hay entornos que pueden hacer que se activen unos genes y que se desactiven otros.

¿Podemos rediseñar nuestro cerebro?

Hasta cierto punto, sí. En mis investigaciones entreno a pesimistas para que dejen de serlo. Utilizaré como ejemplo la adicción al tabaco: de forma subliminal, el fumador asocia el tabaco con las áreas de recompensa. Mediante imágenes, conseguimos resintonizar imágenes y asociaciones.

¿Qué podemos hacer para ser un poco más optimistas?

Escribir un diario de la positividad en el que explicaremos todo lo bueno que nos ocurre. La memoria de las personas es muy sesgada: un pesimista recuerda más lo negativo que lo positivo, de modo que si escribe las cosas buenas, descubre que sus días son mucho más benévolos de lo que pensaba. Y está demostrado que diez minutos de meditación al día son muy poderosos.

Se asocia optimismo a ingenuidad.

Las raíces del pesimismo están en el sistema del miedo, y las raíces del optimismo, en el del placer. Debemos mantener un equilibrio entre ambos; se trata de llegar a un optimismo realista. Pensar: **"Hay cosas que pueden salir mal, pero yo podré superarlas"**.

--

Podemos cambiar

Profesora e investigadora de Essex y de Oxford, Fox empezó investigando el pesimismo y sus socias -la ansiedad y la depresión-, pero con el tiempo se pasó al estudio del optimismo y la felicidad, que, como son contagiosos, la tienen mucho más contenta. En Una mente feliz (Temas de Hoy), consciente de que nuestra forma de ver el mundo y de interactuar con él modifica el modo en que este nos responde, hace un recorrido por la ciencia más avanzada para dilucidar por qué cada individuo está influido por el predominio de unos circuitos cerebrales optimistas o pesimistas. La buena noticia es que esos circuitos son los más plásticos del cerebro humano: podemos cambiar.

20/07/2012 - Ima Sanchís - La Vanguardia