

Optimismo: La vida es bella... pero no es fácil

(Publicado en Revista Mensaje, Septiembre 2001, Vol. L, N° 502; reeditado por la Sociedad Chilena de Reumatología en revista Volar, Año 7 N°10, Noviembre 2001).

*Claudio Ibáñez S.**

A raíz del estancamiento de nuestra economía, se ha hablado bastante sobre el pesimismo y la necesidad de pensar positivo.

Independientemente de su grado de efectividad y de las críticas a que ha estado sujeta, la campaña «Piensa positivo» tuvo el mérito de poner sobre la mesa el tema del optimismo, concepto objeto de interesantes investigaciones por parte de la psicología en los últimos años. Basado en ellas, este artículo describe qué es el optimismo y su impacto en nuestro comportamiento.

A partir de la década del 60, la psicología empírica comenzó a dar creciente importancia a los aspectos cognitivos y a su impacto en el comportamiento. Conceptos como expectativas, percepciones, actitudes, preferencias, atribuciones, decisiones, creencias y significado, comenzaron a incorporarse a las investigaciones y teorías psicológicas. Trabajos de psicólogos como Albert Bandura, Aaron Beck, Albert Ellis y Martin Seligman, demuestran el impacto que nuestros pensamientos y creencias ejercen sobre nuestras actuaciones, y han proporcionado a la práctica clínica herramientas terapéuticas de gran efectividad en el manejo de cuadros como la ansiedad, los trastornos de pánico y la depresión.

En el lenguaje común se entiende por optimismo la propensión a juzgar y a ver las cosas en su aspecto más favorable. En la literatura de auto-ayuda se tiende a considerarlo como sinónimo de «poder mental positivo», es decir, el que se logra a fuerza de repetirse uno mismo, una y otra vez hasta autoconvencerse, que todo irá bien, independientemente de cómo estén marchando las cosas en la realidad.

En psicología, el optimismo-pesimismo tiene un significado distinto y más específico que los anteriores: alude a la forma en que nos explicamos a nosotros mismos los contratiempos, el fracaso y la adversidad. Una de las primeras investigaciones controladas que evaluó el impacto del optimismo sobre el comportamiento la llevó adelante el psicólogo social Bernard Weiner en 1971, intentando responder a la pregunta de por qué algunas personas son exitosas y otras fracasan. Su teoría de la atribución puso de relieve el impacto que ejercía sobre el desempeño la forma en que la gente explica sus éxitos y fracasos. Seligman, psicólogo experimental en el campo del aprendizaje y cuyas investigaciones lo llevaron a formular uno de los modelos más promisorios sobre la depresión (el modelo de indefensión aprendida o "learned helplessness"), sostiene que el pesimismo es un estilo de pensamiento caracterizado porque la persona se explica la adversidad como algo permanente ("esto que me ocurre me seguirá ocurriendo siempre"), universal ("esto afectará todos los aspectos de mi existencia") y personal ("yo soy la causa de todo este mal"). Esta forma de pensamiento da como resultado la indefensión y la desesperanza. La persona se convence de que cualquier esfuerzo resultará inútil para cambiar las cosas.

Por el contrario, el estilo optimista de pensamiento explica la adversidad como transitoria ("en algún momento esto pasará"), específica ("este evento negativo no

destruye toda mi vida") y externa a la persona ("no soy yo el culpable de que esto ocurra"). Esto permite mantener viva la esperanza y sentir que es posible el cambio. La esperanza hace que la persona esté dispuesta a ponerse de pie, a continuar desplegando esfuerzo, a buscar alternativas y a persistir frente a la adversidad.

Optimismo, resiliencia y significado

El análisis de casos y relatos de personas que han sobrevivido con éxito experiencias extremas (guerras, naufragios, desastres naturales, violaciones, reclusión en campos de concentración, enfermedades terminales) han llevado a los expertos a acuñar el concepto de "resiliencia". El término proviene de la física de los materiales y es usado en psicología para referirse a la capacidad de recuperación frente a la adversidad. El psicólogo Al Siebert, en su libro *The Survivor Personality*, relata y analiza una serie de casos de sobrevivientes que muestran cómo personas que han debido pasar por experiencias límites, en lugar de quedar destruidas salen fortalecidas, crecidas y renovadas de las mismas. La mayor o menor resiliencia depende estrechamente del tipo de explicación que la persona se dé para su tragedia. A mayor optimismo, mayor resiliencia.

Conclusiones similares y complementarias con los hallazgos de los psicólogos cognitivos surgen de la psicología de corte existencial. El relato autobiográfico del psiquiatra vienés Viktor E. Frankl *El hombre en busca de sentido* (originalmente titulado «Un psicólogo en el campo de concentración»), es una obra maestra en mostrar la forma en que el significado influye en el comportamiento. Frankl, sobreviviente de los campos de concentración durante el Holocausto, estuvo sometido a las experiencias más extremas a que puede estar sujeto un ser humano: padre, madre, esposa, hermano, todos inmolados; él mismo, permanentemente a pocos pasos de su propio exterminio. Sin embargo, logra salir con vida y sale «bien», es decir, sin los desórdenes psicológicos conocidos como PTSD (siglas en inglés para el fenómeno conocido como Desorden por Stress Postraumático). Su estrategia de supervivencia fue la actitud personal ante las circunstancias a que estuvo expuesto durante su prisión: darle un sentido al sufrimiento. «El prisionero que perdía la fe en su futuro estaba condenado... Con la pérdida de la fe en el futuro perdía, asimismo, su sostén espiritual; se abandonaba y decaía y se convertía en sujeto de aniquilamiento físico y mental... y se convertía en presa de la enfermedad... y moría». La verdadera razón de su muerte era la pérdida de la esperanza por la ausencia de todo significado.

Optimismo y salud

El significativo impacto del optimismo en el manejo de la adversidad ha quedado demostrado con claridad en los casos de mejorías prácticamente «milagrosas» de pacientes con negativo pronóstico o definitivamente desahuciados. Los casos relatados por el médico cirujano Bernie Siegel¹ muestran que existen pacientes desahuciados por sus médicos que se recuperan aún frente a pronósticos fatales próximos. Y, como dice Siegel, "sus recuperaciones no eran suerte, ni un milagro, ni se trataba de errores diagnósticos". Visenteiner² ha sido uno de los primeros en demostrar que los estados psicológicos impactan de manera importante en la salud física. Los psicólogos Bruce McEwen y Elliot Stellar³ han señalado una extensa gama de enfermedades gatilladas o afectadas en su curso por el impacto del stress en el sistema inmunológico: metástasis, infecciones virales, arterioesclerosis, ulceraciones gastrointestinales, etc. Se estima que el stress intenso o prolongado juega un rol importante en más de la mitad de los problemas médicos. Los hallazgos de la

psiconeuroinmunología, incipiente y promisorio ciencia que viene estudiando e investigando la forma y los mecanismos mediante los cuales los eventos psicológicos pueden afectar el funcionamiento del sistema inmunológico, están abriendo enormes posibilidades no solo terapéuticas, sino que de prevención de enfermedades mediante la intervención en la cadena «eventos psicológicos-neurotransmisores-sistema inmunológico».

Stress y significado: La vida es bella

El stress ha llegado a ser, probablemente, uno de los conceptos más distorsionados, mal entendidos y mal manejados en el campo de la psicología y de la salud. Hans Selye, médico y psicólogo creador del concepto stress en la década del 40, escribió en sus memorias⁴ que en lugar de usar el término stress debería haber utilizado el de strain, con el fin de distinguir entre el agente potencial de stress y los efectos que se producen en la persona. En otras palabras, el stress no es la circunstancia externa, sino la reacción del individuo frente a ella. El significado no está en las cosas ni en las situaciones, sino en la mente de las personas. En consecuencia, la atribución del significado, la forma en que «codificamos» la realidad, nos abre una capacidad casi ilimitada de manejar el impacto que las situaciones tienen sobre nosotros. El golpe del fracaso y la derrota a todos nos tumba, pero a algunos los deja tendidos en el suelo mientras que otros, golpeados por el mismo fracaso, se ponen de pie y se levantan con más fuerza.

El laureado filme *La vida es bella* (Roberto Benigni, 1998) muestra de manera magistral cómo un drama, el de estar prisionero en un campo de exterminio, puede ser transformado en algo vivible. *La vida es bella* no es una tragedia ni una comedia, es un manual de supervivencia frente a la adversidad más extrema que puede ser manejada a través de una «recodificación del significado». Ello requiere valentía, coraje, imaginación, optimismo y esperanza.

La vida no es fácil, y mientras vivamos enfrentaremos desafíos y contratiempos, porque así es la vida. Aun más, desconocemos el momento, la oportunidad y la magnitud de las dificultades con que nos vamos enfrentando. En esto, la vida no discrimina ni perdona a nadie. A ricos y pobres, a los de este lado del planeta y a quienes viven en los antípodas, a los altos ejecutivos y a los simples empleados, a los profesionales y a los sin formación, a hombres y a mujeres, a todos la vida les depara reveses, fracasos y tragedias similares. Y si bien nadie controla los acontecimientos de la vida, cada uno controla el significado y el sentido que les otorga.

La epidemia de pesimismo

En mayor o menor grado, existe consenso en que los estándares de vida han mejorado sustancialmente en los últimos sesenta años, gracias a factores como los avances en la salud, el desarrollo de las economías, el avance tecnológico y la cobertura de la educación. Independientemente de las posturas filosóficas, sociales o políticas respecto a si hoy estamos mejor que antes, la expectativa de vida —el indicador más duro para medir esto— arroja resultados claramente positivos. Durante la gran mayoría de los aproximadamente 100.000 años que lleva el hombre sobre la tierra, el promedio de vida no superó los 35 años. Sólo recién en los últimos cien años ha sido posible empinarnos por sobre los 75 años. Estamos viviendo más del doble del tiempo que vivíamos hace apenas cien años atrás y, sin embargo, el pesimismo nos embarga como nunca antes. Las estadísticas de salud muestran el dramático crecimiento de la depresión, la expresión última del pesimismo, con una

prevalencia diez veces mayor que lo que tenía hace cincuenta años. Este explosivo crecimiento no es explicable desde el punto de vista biológico. Difícilmente se podría sostener que en cincuenta años se ha producido algún cambio genético en nuestra especie o que la química de nuestro cerebro se ha modificado en la magnitud necesaria para explicar el cambio. Pareciera tener más sentido y ser más factible explicar el fenómeno desde un punto de vista psicológico. La hipótesis sería que, por razones que no es el caso analizar aquí, hemos venido aprendiendo la desesperanza y la indefensión como consecuencia, por un lado, de hábitos de pensamiento pesimistas (la relación causal del pesimismo sobre la depresión está bien demostrada, así como el rol predictor del primero sobre la segunda), y, por otro, debido a la falta de significado de gran parte de lo que hacemos. El rol del optimismo es ayudar a lograr las metas que una persona se pone a sí misma, pero descubrir permanentemente el significado es el desafío ineludible de cada persona. «Tengo que encontrar una verdad que sea verdadera para mí... la idea por la que pueda vivir o morir» (Kierkegaard). «La vida que no se compromete con algo superior a ella es una pobre vida. Los seres humanos requieren un contexto de significado y de esperanza» (Seligman).

Del pesimismo al optimismo

Siendo tan necesarios para funcionar bien y con éxito, el optimismo y la esperanza son tremendamente esquivos. Al parecer, la mitología griega tenía razón al mostrarnos que la esperanza, lo único positivo que contenía la caja de Pandora, continúa encerrada dentro de ella.

El pesimismo es un hábito de pensamiento y un estilo explicativo fuertemente arraigado en nosotros, que habitualmente fluye en forma bastante automática y del que difícilmente tomamos clara conciencia, precisamente por lo automatizado que está y por la rapidez con que un pensamiento negativo gatilla al siguiente, y así hasta abrumarnos. El punto débil de la apelación «piensa positivo» está en suponer que la gente pensará positivo por el simple hecho de decirle: ¡piense positivo! Evidentemente el tema no es tan fácil ni tan simple. Esta es la mala noticia. Pero no debemos ser pesimistas. Existen buenas noticias: el optimismo, la esperanza y la resiliencia son destrezas que pueden ser enseñadas, aprendidas y desarrolladas. La forma en que vemos y explicamos la adversidad, el infortunio y los reveses, descansa en destrezas ejercitables. Pasar del pesimismo al optimismo es posible. Los cambios en el mundo actual están siendo demasiado vertiginosos y generadores de adversidad y, como personas, los estamos enfrentando y manejando de manera artesanal, por ensayo y error. Hoy, la psicología nos aporta marcos conceptuales y herramientas técnicas que nos pueden ayudar a desarrollar destrezas de supervivencia personal más ajustadas a las demandas de la vida moderna. La vida no es fácil, pero está en nosotros hacerla bella.

* Psicólogo U. de Chile,

Director Ejecutivo

Enhancing People Ltda.

1 *Love, Medicine and Miracles: Lessons Learned about Self-Healing from a Surgeon's Experience with Exceptional Patients*, 1990.

2 Visenteiner, Volpicelli y Seligman, *Revista Science*, 216, 1982.

3 "Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease», en *Archives of Internal Medicine*, 153, 1993.

4 *The Stress of my Life: A Scientist's Memoirs*, 1979.