

TEMAS DE DEBATE

¿Mejor ser optimista o pesimista?

Los pesimistas ven confirmadas sus más nefastas previsiones en las declaraciones de los políticos sobre la situación actual reflejadas en los medios de comunicación. No resulta extraño que en este contexto muchos ciudadanos se apunten a la llamada psicología positiva que cree que la felicidad depende de la voluntad. Esa creencia esconde peligros para el individuo y la sociedad

ANÁLISIS Joan Roma

El riesgo de vivir

En la historia de la humanidad siempre ha predominado una visión pesimista ante el mundo y la vida, justificada por la experiencia del sufrimiento y la impotencia, por la inalterabilidad de los acontecimientos. Hoy, la cacofonía de anuncios de recortes que ponen en peligro la satisfacción de las necesidades básicas –educación, sanidad, seguridad– aumenta la ansiedad de los ciudadanos que ven cómo se debilitan las instituciones que tendrían que tranquilizarlos. La posición pesimista se refuerza con las hipótesis negativas de los mercados y de los políticos, amplificada por los medios de difusión. Esta posición se sustenta en la creencia de que las personas son “malas” por naturaleza, que el entorno y la sociedad es hostil, y el futuro es oscuro o inexistente. De nuevo está de actualidad Schopenhauer, el gran referente del pesimismo filosófico, que consideraba que la conducta humana y el pensamiento vienen dominados por los impulsos básicos de hambre, sexualidad, cobijo y seguridad.

No es de extrañar que en el polo opuesto, el optimismo se presente como una opción salvadora. Nunca como ahora los movimientos que prometen la felicidad son tan fuertes y osados pues incluyen la posibilidad de materializar la felicidad de forma inmediata, la capacidad de conseguirla “a solas” y la accesibilidad para todo el mundo. Y eso sólo con una condición: que tengamos pensamientos positivos y hagamos las cosas mejor. Este es un negocio muy rentable, que ha encontrado una resonancia en el mundo de la psicología con el calificativo de “positiva”. Un título que utiliza por primera vez A. Maslow –autor de la difundida escalera de necesidades– y que M. Seligman, al ser elegido presidente de la Asociación Americana de Psicología, impulsa como una nueva psicología promotora de la felicidad que rompe con la concepción patológica de la persona. Ni qué decir que este mensaje ha sido absorbido como lluvia en tierra yerma: webs, libros, conferencias motivacionales, *coachings*, etcétera, donde no sentirse reflejados negativamente sino invitados “a sacar al mejor de nosotros”. Seligman atribuye el exceso de pesimismo a que aún tenemos un “cerebro catastrófico” preparado para afrontar amenazas y peligros, y no evolucionado a un entorno que ya no lo necesita. Así que como la felicidad dependería, principalmente, de la voluntad, no importa ni el punto de partida ni las cir-

Para encontrar una alternativa a la dicotomía pesimismo/optimismo, hace falta primero una concepción no simplificadora del ser humano

cunstancias. Basta solo un buen entrenamiento individual. Con esas premisas, la acción política para cambiar condiciones adversas resultaría difícil y costosa. Hay un gran debate entre los que correlacionan optimismo y felicidad, éxito, longevidad, etcétera, y los que prueban que la sobrestimación de las capacidades y la negación de los síntomas de dificultad tienen consecuencias nefastas.

Para encontrar una alternativa a la clásica dicotomía pesimismo-optimismo, hace falta primero una concepción no simplificadora del ser humano. Admitir su complejidad y ambivalencia, con respecto a las propias emociones, deseos, los demás y



JOSEP PULIDO

el entorno, tal como nos señala el psicoanálisis y las investigaciones neurológicas. Por ejemplo, asumir que mi mundo interno oscila entre lo que yo siento como bueno o malo, atractivo o repulsivo, y que eso configura las relaciones con los demás y el mundo. Podríamos decir que darse cuenta de estos claroscuros son signos de madurez, como lo puede ser el reconocimiento que mis deseos pueden no coincidir con los de los otros. Asumimos, al mismo tiempo, que los humanos, aunque podemos caer en la desesperanza, tenemos también un fuerte deseo, a menudo no basado en la racionalidad, de que las cosas mejoren aunque sea difícil.

A las personas que se aferran a un falso pensamiento positivo, por miedo a que la alternativa sea el pesimismo, podemos recordarles la experiencia del sentido que va tomando el trabajo cuando construimos algo juntos en beneficio de los demás, del contraste de opiniones, del cuestionamiento de las certezas, etcétera. El sentido de lo que hacemos nos libera de la simplificación optimismo-pesimismo.

R. Panikkar, en su *Invitación a la sabiduría*, nos propone ir más allá de la valiosa recomendación de Gramsci de “cultivar el pesimismo de la razón y el optimismo de la voluntad”. El filósofo propone “tener la experiencia de la libertad”, en el sentido de aceptar que “sólo vivimos cuando arriesgamos siempre de nuevo esta vida y cuando dejamos que la vida viva”, y eso incluye aceptar que somos contingentes y que vivimos en la intemperie, aunque no lo parezca. Si en nuestros proyectos queremos evitar la incertidumbre y los riesgos, no viviremos: seremos burócratas de una vida muerta. Dudo que la investigación neurológica y la investigación farmacéutica acierten las dosis justas de optimismo-pesimismo para hacer de cada individuo un miembro responsable y comprometido con sus conciudadanos y con el futuro del planeta. Habrá que seguir preguntándose, pues, cómo vivir y para qué.●

LA CLAVE Albert Jovell

La audacia del pesimismo

La crisis ha evidenciado la gran capacidad de la condición humana para autoconvencerse de sus propias mentiras elevándolas a la categoría de verdad. Sobresalen las burbujeantes “ilusión por la prosperidad infinita” y la “ilusión de la UE”. Sus consecuencias acentúan una gran sensación de desconcerto, con los políticos atrapados en el desespero y la desconfianza. Ante un mundo global, en el que los acontecimientos se suceden con una celeridad que desborda la capacidad de nuestras mentes para comprenderlos y responder de forma apropiada, quizá convenga buscar refugio en los escenarios más pesimistas y, desde allí, ser audaces para *resetear* y rediseñar el tipo

En la adversidad tendríamos que afrontar con audacia y no con austeridad los problemas que nos afectan

de sociedad en la que deseamos vivir. En la adversidad tendríamos que afrontar con audacia, y no con la deprimente austeridad, que nada bueno aporta y que cercena la autoestima y la confianza mutua, los dos grandes problemas que nos afectan: hay mucho más trabajador que trabajo y la estructura sociodemográfica implicará muchas más necesidades que atender y menos capacidad para costearlas. Eso no va a cambiar y se equivoca la política si se ausenta cuando más se la necesita.

La condición de audaz encuentra significados al hecho de vivir en una sociedad en la que lo importante son las personas y que, en democracia, son estas, y no la mercadocracia u otros países, las que deben definir el itinerario de riesgo y oportunidades que se quiere recorrer. Mantener una educación pública de calidad, garantizar el acceso universal a la sanidad, proteger de la vulnerabilidad, promover la igualdad de oportunidades, preservar la cohesión social, prevenir el populismo y el cinismo, y procurar el gobierno de los mejores, con la presencia de más mujeres y personas jóvenes bien formadas, deberían ser los lugares comunes donde la audacia encuentra su razón de ser. Para ello hay que exigir a la UE que huya de los estigmatizantes estereotipos y cumpla con el mandato de conseguir la unión política, fiscal y monetaria de los 27 países. Si no es así, quizá sea mejor recuperar la moneda propia dentro de la UE y que seamos nosotros, y no los otros, los que decidamos sobre nuestro futuro. Cuando la ortodoxia se agota, toca ser heterodoxo y el reto está en ser los primeros en adoptar aquellas medidas que promuevan ventajas competitivas y el bien común. El autoengaño, el tactismo y la estrategia del avestruz son meras ilusiones cognitivas. El keynesianismo es la solución, aunque hay quien prefiera la visita de los *hombres de negro*.●

A. JOVELL, Institut de Política Sanitària
Universitat Internacional de Catalunya

PARA SABER MÁS

LIBROS

Los enigmas del placer. F. Ansemet y P. Magistretti. Katz (2006)

Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo. B. Ehrenreich. Turner Publicaciones (2011)

La auténtica felicidad. M.E.P. Seligman. Ediciones B. (2005)

El médico social. J. Sacristán / A. Jovell. Proteus (2012)

Te puede pasar a ti. A. Jovell. Proteus (2012)

Invitació a la saviesa. R. Panikkar. Proa (1997)

WEBS

www.innovaccio.net
Innova. Institut per a la innovació organitzativa i social

www.webpacientes.org
Foro español de pacientes

www.universidadpacientes.org
Universidad dedicada a pacientes, familiares, cuidadores, voluntarios y ciudadanos en general, interesados en temas de salud y sanidad