

TEMES DE DEBAT

Millor ser optimista o pessimista?

Els pessimistes veuen confirmades les seves previsions més nefastes en les declaracions dels polítics sobre la situació actual reflectides en els mitjans de comunicació. No és estrany que en aquest context molts ciutadans s'apunten a l'anomenada psicologia positiva, que creu que la felicitat depèn de la voluntat. Aquesta creença amaga perills per a l'individu i la societat

ANÀLISI **Joan Roma**

El risc de viure

En la història de la humanitat sempre ha predominat una visió pessimista davant el món i la vida, justificada per l'experiència del patiment i la impotència, per la inalterabilitat dels esdeveniments. Avui, la cacofonia d'anuncis de retallades que posen en perill la satisfacció de les necessitats bàsiques –educació, sanitat, seguretat– augmenta l'ansietat dels ciutadans que veuen com es debiliten les institucions que haurien de tranquil·litzar-los. La posició pessimista es reforça amb les hipòtesis negatives dels mercats i dels polítics, amplificada pels mitjans de difusió. Aquesta posició se sustenta en la creença que les persones són “dolentes” per naturalesa, que l'entorn i la societat són hostils, i el futur és fosc o inexistent. Torna a ser d'actualitat Schopenhauer, el gran referent del pessimisme filosòfic, que considerava que la conducta humana i el pensament vénen dominats pels impulsos bàsics de la gana, la sexualitat, l'aixopluc i la seguretat.

No és estrany que al pol oposat, l'optimisme es presenti com una opció salvadora. Mai com ara els moviments que prometen la felicitat havien inclòs la possibilitat de materialitzar la felicitat de forma immediata, la capacitat d'aconseguir-la “tot sol” i l'accessibilitat per a tothom. I això només amb una condició: que tinguem pensaments positius i fem les coses millor. Aquest és un negoci molt rendible, que ha trobat una ressonància en el món de la psicologia amb el qualificatiu de “positiva”. Un títol que utilitza per primera vegada A. Maslow –autor de la difosa escala de necessitats– i que M. Seligman, en ser elegit president de l'Associació Americana de Psicologia, impulsa com una nova psicologia promotora de la felicitat que trenca amb la concepció patològica de la persona. No cal dir que aquest missatge ha estat absorbit com la pluja en terra erma: webs, llibres, conferències motivacionals, *coachings*, etcètera, on finalment no ens sentirem emmirallats negativament, sinó que ens convidaran “a treure el millor de nosaltres”. Seligman atribueix l'excés de pessimisme al fet que encara tenim un “cervell catastròfic” preparat per afrontar amenaces i perills, i no evolucionat a un entorn que ja no ho necessita. Així que com que la felicitat dependria, principalment, de la voluntat, no importen ni el punt de partida ni les circumstàncies. N'hi

Per trobar una alternativa a la dicotomia pessimisme/optimisme, primer cal una concepció no simplificadora de l'ésser humà

ha prou amb un bon entrenament individual. Amb aquestes premisses, l'acció política per canviar condicions adverses resultaria difícil i costosa. Hi ha un gran debat entre els que correlacionen optimisme i felicitat, èxit, longevitat, etcètera, i els que proven que la sobreestimació de les capacitats i la negació dels símptomes de dificultat tenen conseqüències nefastes.

Per trobar una alternativa a la clàssica dicotomia pessimisme-optimisme, primer cal una concepció no simplificadora de l'ésser humà. Admetre'n la complexitat i ambivalència, respecte a les pròpies emocions i desitjos, els altres i l'entorn,



JOSEP PULIDO

tal com ens assenyalen la psicoanàlisi i les investigacions neurològiques. Per exemple, assumir que el meu món intern oscil·la entre el que jo sento com a bo o dolent, atractiu o repulsiu, i que això configura les relacions amb els altres i el món. Podríem dir que adonar-se d'aquests matisos són signes de maduresa, com ho pot ser el reconeixement que els meus desitjos poden no coincidir amb els dels altres. Assumim, alhora, que els humans, encara que podem caure en la desesperança, tenim també un fort desig, sovint no basat en la racionalitat, que les coses millorin encara que sigui difícil. A les persones que s'aferran a un fals pensament positiu, per por que l'alternativa sigui el pessimisme, podem recordar-los l'experiència del sentit que pren la feina quan construïm plegats quelcom que beneficia els altres, del contrast d'opinions, del qüestionament de les certeses, etc. El sentit del que fem ens allibera de la simplificació optimisme-pessimisme. I és que els humans vivim i desenvolupem les nostres capacitats en una matriu social.

R. Pannikar, en la seva *Invitació a la saviesa*, ens proposa d'anar més enllà de la valuosa recomanació de Gramsci de “conrear el pessimisme de la raó i l'optimisme de la voluntat”. El filòsof proposa “tenir l'experiència de la llibertat”, en el sentit d'acceptar que “només vivim quan arrisquem sempre de nou aquesta vida i quan deixem que la vida visqui”, i això inclou acceptar que som contingents i que vivim en la intempèrie, encara que no ho sembli. Si en els nostres projectes volem evitar la incertesa i els riscos, no viurem: serem buròcrates d'una vida morta. Dubto que la investigació neurològica i la investigació farmacèutica encertin les dosis justes d'optimisme-pessimisme per fer de cada individu un membre responsable i compromès amb els seus conciutadans i amb el futur del planeta. Seguirem preguntant-nos, doncs, com viure i per a què.●

LA CLAU **Albert Jovell**

L'audàcia del pessimisme

La crisi ha evidenciat la gran capacitat de la condició humana per autoconvèncer-se de les seves pròpies mentides elevant-les a la categoria de veritat. Sobresurten les espurnejants “il·lusions per la prosperitat infinita” i la “il·lusió de la UE”. Les seves conseqüències accentuen una gran sensació de desconcert, amb els polítics atrapats en la desesperació i la desconfiança. Davant un món global, en què els esdeveniments se succeeixen amb una celeritat que desborja la capacitat de les nostres ments per comprendre'ls i respondre de forma apropiada, potser convé buscar refugi als escenaris més pessimistes i, des d'allà, ser audaçs per a fer un *reset* i redissenyar el tipus

En l'adversitat hauríem d'afrontar amb audàcia i no amb austeritat els problemes que ens afecten

de societat en la qual volem viure. En l'adversitat hauríem d'afrontar amb audàcia, i no amb la depriment austeritat, que no aporta res de bo i que retalla l'autoestima i la confiança mútua, els dos grans problemes que ens afecten: hi ha molts més treballadors que feina i l'estructura sociodemogràfica implicarà moltes més necessitats que caldrà atendre i menys capacitat per costejar-les. Això no canviarà i s'equivoca la política si s'absenta quan més se la necessita.

La condició d'audaç troba significats al fet de viure en una societat en la qual l'important són les persones i que, en democràcia, són aquestes, i no la mercaderia o altres països, les que han de definir l'itinerari de risc i oportunitats que es vol recórrer. Mantenir una educació pública de qualitat, garantir l'accés universal a la sanitat, protegir de la vulnerabilitat, promoure la igualtat d'oportunitats, preservar la cohesió social, prevenir el populisme i el cinisme, i procurar el govern dels millors, amb la presència de més dones i persones joves ben formades, haurien de ser els llocs comuns on l'audàcia troba la seva raó de ser. Per això cal exigir a la Unió Europea que fugi dels estigmatitzadors estereotips i compleixi amb el mandat d'aconseguir la unió política, fiscal i monetària dels 27 països.

Si no és així, potser sigui millor recuperar la moneda pròpia dins de la Unió Europea i que siguem nosaltres, i no els altres, els que decidim sobre el nostre futur. Quan l'ortodòxia s'esgota, toca ser heterodox i el reptu rau a ser els primers a adoptar aquelles mesures que promoguin avantatges competitiu i el bé comú. L'autoengany, el tactisme i l'estratègia de l'estructura són simples il·lusions cognitives. El keynesianisme és la solució, encara que hi ha qui prefereixi la visita dels *homes de negre*.●

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

PER SABER-NE MÉS

LLIBRES

Los enigmas del placer. F. Ansemet, 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. Fórum espanyol de pacients

www.universidadpacientes.org. Universitat dedicada a pacients, familiars, cuidadors, voluntaris i ciutadans en general, interessats en temes de salut i sanitat