

# Actitudes positivas

# Todo depende de cómo se vean las cosas

Buscar el lado positivo de las cosas ayuda a resolver los problemas y a vivir mejor

La tendencia a ver el lado negativo de las cosas y la tendencia a ver preferentemente el lado positivo son actitudes que no sólo influyen en nuestros estados de ánimo sino que terminan afectando a los resultados de lo que hacemos. Es ya un tópico describir a los optimistas como pesimistas mal informados, o como ingenuos que no captan todos los aspectos de la realidad, o como ilusos que antes o después se rendirán a la evidencia de que la vida es un cúmulo de problemas tan frecuentes como de difícil solución.

Pero ser optimista no equivale a ser frívolo o inconsciente. Optimista es quien percibe lo bueno de cada circunstancia y quien a partir de esa percepción es capaz de optimizar las posibilidades que cada situación plantea. Una de las verdades más profundas de la psicología humana la refleja el viejo proverbio de que “nada es verdad ni mentira, todo es según el color del cristal con que se mira”. Una misma situación percibida por dos personas puede adquirir una dimensión muy diferente. No se puede afirmar categóricamente “esto es así”, es más adecuado el planteamiento “yo esto lo percibo así”, porque la forma en que hemos aprendido a in-

terpretar la realidad va a condicionar nuestro estado de ánimo y éste el enfoque que daremos a nuestra vida.

En realidad, existen casi tantos puntos de vista como personas, en tanto que cada uno somos diferentes de los demás. Pero en una clasificación muy sencilla y quizá un poco reduccionista podemos distinguir entre optimistas y pesimistas. Las personas pesimistas interpretan la realidad desde su lado más negativo, y las optimistas perciben lo mejor de cada situación, lo que no quiere decir que ignoren lo malo. El pesimista no sólo tiene el sufrimiento garantizado, sino que con su actitud difícilmente va a aportar soluciones constructivas a los problemas. En cambio, los optimistas tienden a vivir más felices y superan con más facilidad las complicaciones.

Las dificultades podemos verlas como oportunidades para hacernos más fuertes y mejorar nuestra autoestima

**Dos tipos de actitudes.** Las actitudes de clausura las mantienen quienes perciben las dificultades como amenazas, quienes cierran la puerta a las soluciones, se enclaustran en lo dramático y ven, sobre todo, la dificultad. Al contrario, las actitudes de apertura son propias de quienes viven las dificultades como problemas a resolver, buscando la salida más eficaz posible. Cuando se encuentran en una apuro, no pierden mucho tiempo en lamentarse y se dedican a hallar las salidas al problema. Simplificando, se trata de optar, de decidir qué tipo de pensamientos y actitudes nos resultan más convenientes.

La vida cotidiana se empeña en proporcionarnos situaciones difíciles de superar. Pero el pensamiento positivo nos ayuda a gestionarlas, porque es constructivo y enfoca las relaciones de una manera más equilibrada, ya que se basa en la convicción de que todo puede ir mejor si ponemos de nuestra parte una actitud positiva. Ser pesimista amarga el carácter y enturbia nuestras relaciones. Además, esta actitud habitualmente esconde la falta de confianza en uno mismo y en los demás. “Qué más quisiera yo que ser optimista, pero la vida me ha he-





gando sobre las actitudes positivas como medio de supervivencia y acuñó el término logoterapia, un método terapéutico que utiliza como elemento de curación la capacidad que todo individuo tiene para pensar, hablar y hablarse a sí mismo, en positivo. La clave es restringir los pensamientos negativos y fomentar la fe en nosotros mismos, buscando en cada momento la respuesta más conveniente a nuestros problemas.

No se trata de negar las dificultades, sino de transmitirnos consignas que nos ayuden a superarlos. ¿Quién no ha visto a los tenistas hablarse a sí mismos en pleno partido, animándose, corrigiéndose, estimulándose? Han sido entrenados psicológicamente para ello, para superar esos momentos de flaqueza o desaliento dándose ánimos a sí mismos, apelando a su fuerza interior, a esa actitud positiva y optimista.

cho ser realista". Esta afirmación oculta una renuncia al cambio, que se basa en que las personas son como son y en que es inútil esforzarse por cambiar su carácter y actitud. Nada más falso. Todos tenemos un componente genético, pero la personalidad se compone también de conductas aprendidas y sobre estas se puede actuar. En eso consiste el proceso de mejora de la personalidad que, aunque se construye en los primeros años de vida, puede cambiarse. Por mucho que creamos ser de un modo determinado, si echamos un vistazo a nuestros últimos años de vida contemplaremos cómo han evolucionado nuestras actitudes ante los acontecimientos ocurridos. Y si la vida nos cambia, normalmente, a más serios y circunspectos, ¿por qué no podemos modificar nuestra manera de ver las cosas, para vivir más positivamente?

**Hablar con uno mismo.** Viktor E. Frankl, un psiquiatra, cuenta en "El hombre en busca de sentido" las peripecias de un colectivo de judíos prisioneros en campos de exterminio nazi, liderados por el propio Frankl, que cada día buscaban (y encontraban) motivos para seguir vivos y mantener la esperanza. Frankl continuó investi-



## Ser optimista equivale a vivir mejor

Buscar el lado positivo de las cosas ayuda a sentirnos mejor, hace surgir sentimientos de bienestar y proporciona fuerza y energía para enfrentarnos a las situaciones difíciles. Fijarse en las cosas buenas de la vida es una actitud, que puede ser cultivada y trabajada. Veamos algunas pautas que nos pueden ayudar:

- Cuando percibimos algo como exclusivamente negativo, dudemos de ese pensamiento. Ha de haber algún modo de hallar algo positivo a la situación o, al menos, a relativizar su gravedad.
- Cuando nos veamos atrapados en un

callejón sin salida, no reaccionemos inmediatamente. Detengámonos, reflexionemos y busquemos alternativas.

- Hagamos frecuentemente inventario de todo lo bueno que tenemos, que es mucho. Recordemos cuántas personas están peor que nosotros.
- Escuchemos a quienes nos quieren y nos valoran realmente tal y como somos en realidad.
- Utilicemos pensamientos constructivos: "quiero", "puedo", "soy capaz". Recordemos situaciones a las que respondimos positivamente.

- No aceptemos pensamientos como "a mis años no puedo cambiar".
- Admitamos nuestros errores. Sólo quien se equivoca está vivo de verdad. Los que nunca se equivocan, cometen la mayor de las equivocaciones porque no asumen riesgos: consciente o inconscientemente, se han rendido, han dicho "me planto".
- Las dificultades son oportunidades que nos da la vida para fortalecernos. De esas batallas podemos salir reforzados y con una mayor autoestima. Interpretémoslas así.