

www.puntodelectura.com

LUIS ROJAS MARCOS

La fuerza del optimismo

punto de lectura



Luis Rojas Marcos nació en Sevilla en 1943.

En 1968 emigró a Nueva York, donde reside desde entonces y se dedica a la medicina, la psiquiatría y la salud pública. En 1992 fue nombrado Jefe de los Servicios de Salud Mental, Alcoholismo y Drogodependencias del municipio neoyorquino. Desde 1995 hasta febrero de 2002 dirigió el Sistema de Sanidad y Hospitales Públicos de la misma ciudad. En la actualidad es Profesor de Psiquiatría de la Universidad de Nueva York y miembro de la Academia de Medicina de Nueva York.

En España es patrono de la Fundación «la Caixa» y colabora con instituciones dedicadas a temas sociales.

Entre sus obras destacan *La ciudad y sus desafíos*, *La pareja rota*, *Las semillas de la violencia* (Premio Espasa de Ensayo), *Nuestra felicidad* y *Más allá del 11 de septiembre*. Su último libro publicado ha sido *La fuerza del optimismo*.

LUIS ROJAS MARCOS

La fuerza del optimismo

Título: La fuerza del optimismo

© 2005, Luis Rojas Marcos

© Santillana Ediciones Generales, S.L.

© De esta edición: enero 2008, Punto de Lectura, S.L.

Torrelaguna, 60. 28043 Madrid (España) www.puntodelectura.com

ISBN: 978-84-663-1958-4

Depósito legal: B-51.625-2007

Impreso en España – Printed in Spain

Diseño e ilustración de portada: Rudy de la Fuente

Diseño de colección: Más!gráfica

Impreso por Litografía Rosés, S.A.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

*Dedico este libro a los hombres y mujeres abiertos a la
idea de que la dicha y la desdicha no dependen tanto
de los avatares de la vida como del significado que les damos.*

Índice

1. En busca del optimismo	11
Visita sorpresa al hospital Coler Memorial ...	13
Manos a la obra	18
2. Orígenes del pensamiento positivo	27
Cuestión de supervivencia	29
Mitos y creencias	31
Carburante del progreso	36
Filósofos melancólicos	38
Observadores esperanzados	42
3. La ciencia del optimismo	47
El significado de las cosas	49
Desesperanza aprendida	55
Mecanismos de defensa	59
4. Ingredientes de la disposición optimista	67
Memoria autobiográfica	69
Estilos de explicar	75
Expectativas	80

5. Forjadores del talante	89
Nuestro equipaje genético	91
El desarrollo del carácter	96
Valores culturales	106
6. Venenos del optimismo	117
Indefensión crónica	119
Pesimismo maligno	126
7. Ejercer de optimista realista	137
Cultivar estados de ánimo positivos	139
Moldear la forma de pensar	146
8. Optimismo en acción	159
Relaciones	161
Salud	172
Trabajo	182
Política	191
Deporte	198
Medicina	202
Cuando el optimismo es noticia	208
Optimismo y adversidad	213
Labor de muchos	223
Referencias bibliográficas	225
Índice analítico	245

1

En busca del optimismo

«El firmamento no es menos azul porque las nubes nos lo oculten o los ciegos no lo vean».

ANTIGUO PROVERBIO DANÉS

VISITA SORPRESA AL HOSPITAL COLER MEMORIAL

«En nuestra vida no hay un día sin importancia».

ALEXANDER WOOLLCOTT,

Mientras Roma arde, 1934

Una mañana nublada de febrero de 1996 paseaba yo nerviosamente, arriba y abajo, por mi despacho de la Corporación de Sanidad y Hospitales Públicos de Nueva York, que dirigía desde hacía sólo seis meses. Las finanzas municipales eran realmente precarias y llevaba unos días muy preocupado por la posibilidad de que tuviéramos que cerrar varios ambulatorios en algunas zonas pobres de la ciudad. Para colmo, George, un colega y buen amigo de muchos años, había sufrido la noche anterior un accidente de automóvil en una autopista de Los Ángeles y estaba ingresado en la unidad de cuidados intensivos de un hospital californiano.

Me imaginaba lo peor. Los presentimientos más negros inundaban mi mente y me impedían concentrarme en el trabajo. Decidí cancelar las citas que tenía esa mañana.

Para distraerme y aliviar el desasosiego se me ocurrió hacer una visita sorpresa a uno de los hospitales de la Corporación. Sé por experiencia que las apariciones imprevistas del jefe suelen provocar unas buenas dosis de actividad e improvisación saludables entre los directivos, además de que el personal y los pacientes las agradecen y aprovechan para airear espontáneamente sus quejas y satisfacciones.

Sin pensarlo mucho más, me dirigí al hospital Coler Memorial, ubicado en la pequeña isla Roosevelt, en la bifurcación Este del río Hudson que separa los barrios de Manhattan y Queens. Este espacioso sanatorio fue construido en 1949 y bautizado con el nombre del primer director de Bienestar Social de Nueva York. Con mil y pico camas, el Coler Memorial es uno de los mayores hospitales públicos de Estados Unidos dedicado al cuidado y rehabilitación de pacientes crónicos, en su mayoría afligidos por enfermedades degenerativas neurológicas o lesiones cerebrales graves provocadas por problemas vasculares o por accidentes.

Una vez en el centro fui directamente al despacho de Sam Lehrfeld, director ejecutivo desde hacía más de una década. Sam es un hombre de cincuenta y tantos años, algo regordete, con cara amplia y grandes ojos azules de expresión alegre. Aparte de ser un gran gestor sanitario, es conocido por su cordialidad, su afición a la gastronomía, su sentido del humor y la incombustible energía positiva que mantiene contra viento y marea. Verdaderamente, Sam posee el temperamento idóneo para liderar una institución dedicada a enfermos muy incapacitados y a menudo incurables.

Al verme se sorprendió por unos segundos pero enseguida se le iluminó el semblante y me invitó a que desayunáramos juntos en la cafetería del hospital. Por cierto, el Coler Memorial, con su menú multiétnico, goza de tan buena reputación culinaria que empresas del vecindario suelen encargar a su cocina la comida para sus fiestas y recepciones, algo insólito en la industria hospitalaria. Una vez terminada la colación, le dije a Sam que quería darme una vuelta por la segunda planta, recién renovada, en la que se encontraban internados pacientes tetrapléjicos, paralizados de barbilla para abajo, que requieren atenciones continuadas y respiración asistida. Aunque Sam insistió en acompañarme, le convencí de que prefería ir solo.

El olorcillo a desinfectante típico de los hospitales me invadió nada más entrar en la unidad. El sonido rítmico de las bombas neumáticas de los respiradores artificiales que día y noche inyectan y extraen el aire de los pulmones de pacientes que han perdido la capacidad de respirar por sí mismos resonaba en el ambiente. Me identifiqué ante la enfermera encargada y le expliqué que quería saludar a algún paciente. Acto seguido entré al azar en una de las habitaciones.

Un hombre de aspecto joven yacía medio recostado en una cama, respirando trabajosamente. Inmóvil de brazos y piernas, tenía la cabeza sujeta por unos soportes forrados de gasa y los ojos muy abiertos y fijos en las imágenes de una película que se proyectaba en la pantalla de un pequeño televisor colgado frente a él. Noté que tenía una traqueotomía —abertura que se hace artificialmente en la tráquea para facilitar la respiración—

cubierta con un tapón. Al lado de la mesilla de noche había un respirador automático en punto muerto.

Cuando oyó mis «buenos días», giró los ojos hacia mí, me echó una mirada penetrante y sonrió levemente. Me presenté y le dije que, si no tenía inconveniente, me gustaría saber cuál era el motivo de su hospitalización y su opinión sobre los cuidados que recibía del personal. Hablando con dificultad en un lenguaje entrecortado, con tono grave y áspero pero comprensible, me dijo que se llamaba Robert, tenía 46 años, era ingeniero de profesión y llevaba algo más de cinco años ingresado a causa del grave accidente de trabajo que había sufrido mientras inspeccionaba una obra. Me explicó que se lesionó seriamente la médula espinal a nivel cervical y, como consecuencia, había quedado totalmente paralítico. Robert estaba casado y tenía un hijo de diez años y una hija de ocho. En cuanto a su evaluación del hospital, elogió el trato que recibía y se mostró especialmente animado al contarme que en los últimos tres meses había conseguido, con mucho esfuerzo, respirar por su cuenta durante casi dos horas al día.

Robert me comentó que era consciente de la alta probabilidad que tenía de permanecer paralizado durante el resto de sus días. Sin embargo, no dudó en añadir que en el pasado había superado retos duros, como la muerte de su padre, con quien estaba emocionalmente muy unido, cuando él sólo contaba 15 años, y las consiguientes dificultades económicas. Por otra parte, se sentía muy animado porque había logrado ir controlando poco a poco su programa cotidiano en el hospital. Estos logros le hacían pensar que quizá en el futuro también

vencería su invalidez, por lo menos hasta el punto de poder vivir en casa con su familia. Le pregunté cómo era su día a día en el hospital y me contestó que bastante mejor de lo que en un principio había anticipado. Se había hecho «adicto» —me dijo— a varias series de televisión, y siempre esperaba con buen apetito la hora de la comida; disfrutaba de las buenas relaciones de amistad que había desarrollado con algunas enfermeras y fisioterapeutas del centro y, sobre todo, se sentía feliz cuando le visitaban sus hijos y su mujer.

Fascinado por la actitud positiva de Robert, en un momento de la conversación se me ocurrió preguntarle que calculara su nivel de satisfacción con la vida en general desde el 0 (muy desgraciado) al 10 (muy dichoso). Después de una breve reflexión me respondió sonriente y con seguridad que «un ocho». El notable me sorprendió. A continuación, le pregunté qué número se hubiera dado antes del accidente. Casi sin vacilar contestó: «Yo diría que un ocho y medio, más o menos». «¿Sólo medio punto más?», exclamé en un reflejo de incredulidad. «Querido doctor —me replicó Robert pausadamente como para tranquilizarme—, aunque le parezca mentira me considero un hombre con suerte. He sobrevivido a un terrible percance y mantengo intactas mis facultades mentales. De hecho, desde el accidente mi vida ha adquirido un significado más profundo. Creo que, de alguna forma, me he convertido en mejor persona. Soy más comprensivo con los demás, aprecio mucho más las cosas pequeñas que antes consideraba triviales... Quién sabe, quizá un día pueda ayudar a superar este problema a otras personas que, como yo, han visto su destino torcerse de repente».

Sin decir nada, puse mi mano en su hombro y le miré intensamente, buscando en su expresión algo que justificara mi escepticismo. Lo único que percibí fue el fulgor del optimismo brillar en sus ojos. Sentí que esa luz era la prueba más segura de que Robert había superado emocionalmente su desgracia.

En el coche, de regreso al despacho, anoté los detalles de la conversación, mientras me decía para mis adentros «¡qué admirable!», «¡qué sorprendente!».

Trabajando en el mundo de la enfermedad y la invalidez aprendí muy pronto dos lecciones. La primera es que el pensamiento positivo posee un inmenso poder reparador. La segunda, que la esperanza abunda entre las personas mucho más de lo que nos imaginamos. A lo largo de los años, estas dos lecciones han sido ratificadas diariamente y, no hace mucho, fueron esculpidas en mi propia alma como secuelas de mi experiencia personal el 11 de septiembre de 2001 en Nueva York. Con todo, aquella charla con Robert en el hospital Coler Memorial fue la experiencia que realmente prendió en mi mente la llama de la curiosidad por escudriñar a fondo esa tendencia tan humana de enfocar las vicisitudes de la vida a través de una lente que acentúa los aspectos más favorables y minimiza los negativos.

MANOS A LA OBRA

«No se intentaría hacer nada si antes se tuvieran que superar todas las objeciones posibles».

PAULA F. EAGLE,
Comunicación personal, 2000

Seis años después de aquella visita sorpresa al Coler Memorial dejé el puesto que ocupaba al frente de los hospitales públicos neoyorquinos y me incorporé al más sosegado ambiente académico de la universidad. Fue entonces cuando sentí que había llegado el momento de profundizar en el talante optimista, investigar sus raíces, sus ingredientes, sus manifestaciones y sus efectos.

Nada más empezar me di cuenta de lo placentero de la tarea. Habitado a trabajar en el campo de los males del cuerpo y de la mente, estudiar el optimismo entrañaba para mí un grato respiro, una tregua reconfortante. Mas debo confesar que la labor también me suponía un reto: los profesionales de la medicina no le hemos prestado mucha atención a los rasgos saludables de la naturaleza humana y no estamos acostumbrados a pensar en las actitudes positivas de las personas. Esta deficiencia se explica en parte porque, desde que aparecieron los primeros curanderos y chamanes en la prehistoria hasta hace poco, los hombres y las mujeres de mi gremio se han ocupado casi en exclusiva de aliviar los padecimientos que torturan y roban la vida sin piedad a sus semejantes. Los pocos compañeros que optaron por dedicarse a la investigación se concentraban, por pura necesidad, en las causas y los remedios de las enfermedades y epidemias que dominaban implacablemente el destino de los mortales. Y la verdad es que no daban abasto.

Al igual que sus colegas médicos, los peritos de la mente no tuvieron más remedio que dedicarse durante muchas décadas a intentar mitigar los síntomas que arruinaban la vida de los enfermos mentales, y a menudo también la de sus familiares. Era una misión que además

no resultaba nada fácil, pues el estudio del funcionamiento del cerebro siempre ha planteado —y aún plantea— un enorme desafío. Es precisamente en esta enrevesada amalgama, compuesta de miles de millones de neuronas entrelazadas y sumergidas en un mar de poderosas sustancias químicas, donde se configura la personalidad, se almacenan los recuerdos, se cuecen los pensamientos y se fraguan las emociones, las actitudes y los comportamientos, tanto los saludables como los malsanos.

Otro motivo por el que se ignoraron los aspectos positivos de la mente humana es que la psicología y la psiquiatría son ciencias relativamente nuevas, que desde su infancia estuvieron influenciadas por el fatalismo filosófico. El nacimiento de la psicología como disciplina que estudia los procesos mentales de los seres vivientes se suele fechar en 1879, cuando el biólogo de la universidad alemana de Leipzig, Wilhelm Wundt, decidió crear «un nuevo campo de la ciencia» y estableció el primer laboratorio dedicado al estudio de las funciones de la mente. Wundt y sus colegas idearon tests psicológicos para explorar la atención, la memoria y el estado de ánimo de las personas. En 1890 el psicólogo neoyorquino y profesor de Harvard, William James, publicó el primer manual, titulado *Principios de psicología*.

Estos psicólogos pioneros se dejaron seducir por las profundas ideas pesimistas que predicaban casi todos los filósofos de la época, una manía que analizaré con algún detalle más adelante. Por ejemplo, William James reconocía que había personas que pese a tener el «alma enferma» mantenían «una actitud ilusionada». No obstante,

para él la utilidad de la esperanza se limitaba a posponer los inevitables desengaños de la vida. Este psicólogo mantenía que el optimismo «es un velo que nos evita ver las duras verdades de la existencia, pero dada la abundancia de fracasos y desilusiones, nadie lo puede llevar puesto durante mucho tiempo».

Igualmente, la psiquiatría, rama de la medicina que estudia el diagnóstico y el tratamiento de los trastornos mentales, surgió hace menos de dos siglos y dio sus primeros pasos en un ambiente cargado de prejuicios y teorías absurdas. No olvidemos que hasta hace poco los individuos que tenían perturbadas sus facultades eran ignorados cuando no castigados, encerrados o exorcizados por hechiceros o clérigos. La situación de estos enfermos mejoró poco a poco con el avance de los conocimientos psiquiátricos y la progresiva sensibilización de la sociedad frente a las enfermedades mentales. Con todo, durante mucho tiempo los psiquiatras mantuvieron una visión bastante negativa de la naturaleza humana.

Un psiquiatra universal, contemporáneo de William James, fue Sigmund Freud, el inventor del psicoanálisis. Según sus biógrafos, Freud era un hombre supersticioso, muy preocupado por la muerte y convencido de que las personas «están destinadas a frustrarse y sufrir, o a frustrar y hacer sufrir a otros, por lo que la más modesta aspiración a la felicidad no es más que una irracional quimera infantil». En su obra *El malestar en la cultura* (1930) este genial explorador de la mente apuntó con crudeza: «El hombre es una criatura dotada de tal ración de agresividad que le sería fácil exterminarse... Sólo nos queda esperar que el eterno Eros —el instinto de vivir— despliegue

sus fuerzas para vencer en la lucha contra su no menos inmortal adversario Tánatos —el instinto de destruir—. Mas ¿quién podría vaticinar el desenlace final?». Un mensaje algo más esperanzador se puede deducir de su respuesta, en septiembre de 1932, a una carta del físico Albert Einstein, en la que éste le preguntaba si había alguna forma de salvar a la humanidad de la amenaza de la guerra. Freud le respondió: «Una cosa le puedo decir: todo lo que estimula el crecimiento de la civilización trabaja, al mismo tiempo, en contra de la guerra».

El concepto preponderantemente pesimista de la naturaleza humana fue compartido incluso por profesionales que estudiaban aspectos positivos de las personas, como por ejemplo Erich Fromm. Este reconocido psicólogo, que exploró con lucidez el amor y la libertad, consideraba que los seres humanos, en su mayoría, eran materialistas, incapaces de amar, infelices, y proclives a la autodestrucción. En su famoso tratado sobre el arte de amar (1956) declaró: «El hombre es consciente de que nace sin su consentimiento y perece en contra de su voluntad... Es consciente de su soledad y de su impotencia ante las fuerzas de la naturaleza y de la sociedad. Todo esto hace de su existencia una prisión insoportable».

La primera persona de mi gremio cuyas ideas optimistas tuvieron un impacto significativo en mi formación fue la psiquiatra de origen alemán residente en Nueva York, Karen Horney (1885-1952). Horney, a quien nunca conocí, argumentó con claridad que, en condiciones normales, todos los seres humanos desarrollamos las capacidades que nos permiten realizarnos como individuos: la habilidad para sacar el máximo partido

a nuestros recursos personales, la fuerza de voluntad y la aptitud para relacionarnos íntimamente con los demás. Horney, quien había sido discípula de Sigmund Freud, rechazó abiertamente el concepto del instinto de destrucción o Tánatos desarrollado por el maestro, lo que le supuso el boicot de muchos de sus colegas. En su libro principal, *Neurosis y crecimiento humano* (1950), comparó sus ideas con las de Freud con estas palabras: «Si usamos los términos optimista o pesimista en el sentido profundo de afirmar el valor del mundo y de la vida o negar el valor del mundo y de la vida, la filosofía de Freud es pesimista y la mía optimista».

Con muy pocas excepciones, hasta finales del siglo XX los psicólogos y psiquiatras le prestaron más atención a la psicosis que a la cordura, al miedo que a la confianza, a la fobia que al valor, a la melancolía que al entusiasmo. Por ejemplo, en una revisión electrónica de las revistas de psicología más prestigiosas del mundo, realizada entre 1967 y 1998, el profesor de Psicología de Michigan, David Myers, encontró 101.004 artículos sobre depresión, ansiedad o violencia, pero solamente 4.707 sobre alegría, amor o felicidad. Dicho de otra forma, por cada artículo que trataba sobre un aspecto positivo de la persona, veintiuno lo hacían sobre alguna faceta negativa.

Sólo en los últimos veinte años, los avances en medicina, en psicología y, sobre todo, los adelantos farmacológicos en el tratamiento de las alteraciones mentales, permitieron que la oleada de clínicos e investigadores que hasta entonces había enfocado su atención únicamente en la patología fuese poco a poco cambiando de

rumbo, hasta concentrarse también en los elementos que contribuyen a la satisfacción de las personas con la vida.

La importancia de la investigación de los aspectos positivos de la mente humana fue finalmente reconocida de forma oficial en el año 2000, cuando varias facultades de Psicología estadounidenses, alentadas por el profesor de la Universidad de Pensilvania Martin E. P. Seligman, formalizaron la asignatura de Psicología Positiva. Esta nueva materia universitaria incluye el estudio de las experiencias y los rasgos del carácter que ayudan a las personas a sentirse dichosas y a mantenerse mentalmente saludables. Como resultado, cada día contamos con un contingente mayor de ingeniosos doctores y doctoras que investigan los ingredientes de la confianza, de la seguridad, del placer, de las relaciones gratificantes, y de la ilusión. En palabras de Seligman, «Los científicos de la mente del nuevo milenio no sólo se preocuparán por corregir lo peor de la condición humana, sino que también se dedicarán a identificar y promover lo mejor».

En los ocho capítulos que siguen presento mis hallazgos y experiencias, así como las ideas que he aprendido de otros. Comienzo por hacer un repaso breve y selectivo de la historia del pensamiento positivo. Es una crónica con una dosis alta de subjetividad en la que especulo sobre los orígenes borrosos del optimismo, destaco la mala prensa que ha tenido y aún tiene entre pensadores eruditos y profanos, y lo enfoco a la luz de las ciencias neuropsicológicas. Seguidamente detallo los

ingredientes que distinguen la disposición optimista de la pesimista, y los encuadro en tres esferas: nuestra memoria del pasado, nuestra interpretación del presente y nuestra visión del futuro. Exploro también las fuerzas que forjan nuestro temperamento: el equipaje genético, los rasgos del carácter y los valores culturales.

Después de identificar los venenos más dañinos para el optimismo —la indefensión crónica y la depresión—, describo dos estrategias de probada eficacia para fomentar una disposición optimista realista. A continuación, examino la influencia del optimismo en las relaciones con otras personas, en la salud y en el trabajo. Comento también su impacto en los escenarios de la política, el deporte, la medicina y el periodismo. Finalizo con un análisis de la cualidad más valiosa de nuestro optimismo: su enorme y probada utilidad a la hora de hacer frente a la adversidad en la vida.

Orígenes del pensamiento positivo

«Pensar que el futuro es de color de rosa es algo tan biológico como las fantasías sexuales... Apostar por la esperanza ante la incertidumbre es tan natural en nuestra especie como andar con dos patas».

LIONEL TIGER,
El optimismo, 1979

CUESTIÓN DE SUPERVIVENCIA

«Que la civilización pueda sobrevivir o no depende en verdad de nuestra manera de sentir. Es decir, depende de lo que queramos las personas».

BERTRAND RUSSELL,
The New York Times Magazine,
19 de marzo, 1950

Aunque no es realmente posible estar seguros de cómo era el temperamento de nuestros antepasados más lejanos que no dejaron rastros escritos, yo me inclino a pensar que en el momento en que adquirieron conciencia de sí mismos y de su entorno, hace unos cuatrocientos milenios, a la mayoría se le iluminó la cara con una sonrisa de regocijo. Imagino que las razones fueron varias. En primer lugar, al mirar hacia atrás debieron de sentirse muy orgullosos de haber superado las duras pruebas a que les había sometido la implacable ley de selección natural. De acuerdo con esta fuerza irresistible, encargada de favorecer las cualidades físicas y mentales útiles para la conservación y mejora de la especie y de descartar las

inservibles, sólo los miembros más aptos de la familia de los grandes primates podían aspirar a protagonizar el papel de seres humanos. Me figuro que nuestros ancestros percibieron especialmente su gran logro cuando compararon su suerte con la de los chimpancés y los gorilas, sus parientes del reino animal.

Es verdad que algunos profesionales respetables, como el profesor de Arqueología de la Universidad de Harvard Steven LeBlanc, o el antropólogo de la Universidad de California Robert B. Edgerton, piensan que los seres humanos de la prehistoria no tenían nada que celebrar. Según ellos, vivían angustiados y deprimidos, acosados continuamente por despiadadas enfermedades y por las caprichosas fuerzas de la naturaleza. No obstante, yo mantengo que esta sombría valoración del talante de nuestros ascendientes remotos refleja puntos de vista moldeados por modernos valores estéticos y expectativas de bienestar a los que nuestros predecesores eran ajenos.

Si reflexionamos sobre la milenaria conservación de la especie humana, tiene sentido que la esperanza abundara entre sus miembros iniciales, aunque no fuese nada más que porque servía de potente incentivo para hacer el amor y reproducirse, para buscar con ilusión y tenacidad los frutos de la naturaleza y para resistir las agresiones. Los críticos de la utilidad del optimismo para la supervivencia argumentan que mientras los miembros optimistas de las tribus trogloditas preferían arriesgarse ante los terremotos y huracanes, o perdían la vida enfrentándose imprudentemente a los tigres y bisontes que les acechaban, los agoreros eran cautelosos y se protegían en la seguridad de las cuevas. Sin embargo, como expondré más

adelante, hoy sabemos que el pensamiento positivo es congruente con las ganas de vivir y perfectamente compatible con la capacidad de valorar con sensatez las ventajas y los inconvenientes de las decisiones.

El optimismo saludable no implica un falso sentido de invulnerabilidad ni un estado alocado de euforia. Por el contrario, es una forma de sentir y de pensar que nos ayuda a emplear juiciosamente las habilidades propias y los recursos del entorno, y a luchar sin desmoralizarnos contra las adversidades.

La disposición positiva de nuestros predecesores, además de manifestarse en su capacidad para buscar sentimientos placenteros y crear estrategias prácticas de supervivencia, se reflejó con nitidez en tres facetas muy importantes de su existencia: en la religión, en su forma de entender y abordar las enfermedades y en su progresiva civilización.

MITOS Y CREENCIAS

«Los seres humanos creemos en lo que queremos creer, en lo que nos gusta creer, en lo que respalda nuestras opiniones y en lo que aviva nuestras pasiones».

SYDNEY J. HARRIS,
Limpiando la tierra, 1986

Según David Fromkin, profesor de Historia de la Universidad de Boston, nuestros ascendientes, movidos por su ansia de explicar las fuerzas de la naturaleza, de

regular sus propios impulsos y de vencer los infortunios que les acosaban, concibieron a los dioses mitológicos. A estos personajes divinos les atribuían la creación y el funcionamiento del universo; aunque les imputaban todas las calamidades, también les adornaban con algunas virtudes, incluida la esperanza. Recordemos brevemente el mito más antiguo que se conoce sobre los orígenes de la esperanza.

Cuenta la leyenda que Prometeo, el titán creador de la humanidad, regaló secretamente a los mortales el fuego que había robado del Olimpo, y les transmitió los conocimientos que había recibido de Atenea. Al enterarse Zeus, el dios supremo, se enfureció de tal manera que lo encadenó a una columna e hizo que un buitre le comiera las entrañas durante el día, para que se regeneraran por la noche y así sufriese sin descanso. Seguidamente, Zeus ordenó a su hijo Hefesto, dios del fuego, que creara a la mujer más hermosa posible. Hefesto obedeció y dio vida a Pandora. Zeus entonces mandó a Pandora a la Tierra para que regalara a Prometeo una bonita caja en la que antes él había guardado las enfermedades, la envidia, el odio, los vicios, la locura y demás males de la humanidad. Mas Zeus estaba tan ofuscado por la furia que en un descuido también introdujo en la caja la esperanza. Prometeo, intuendo la mano siniestra de Zeus, no aceptó la caja y rogó a Pandora que nunca la abriese. Pandora, sin embargo, no pudo resistir la tentación y un día la destapó. De inmediato salieron de la caja todos los males, pero también escapó la esperanza, y desde entonces amparó a los mortales.

Hace unos tres mil años, señala David Fromkin, los habitantes de la Tierra, en un insólito empeño por

canalizar mejor su perspectiva positiva de la vida, comenzaron a sustituir a las intrigantes y arbitrarias divinidades mitológicas por profetas más fiables y misericordiosos, como Abraham, Moisés, Lao Tse, Zoroastro, Buda, Confucio, Jesucristo y Mahoma. Estos persuasivos personajes defendían la figura de un Dios justo y compasivo, predicaban la buena convivencia en este mundo pero, sobre todo, ofrecían caminos seguros para conseguir la dicha después de la muerte. En realidad, estas nuevas religiones no eran más que argumentos en los que nuestros antepasados reflejaban la esperanza que ya florecía en sus mentes; esperanza que les ayudaba a neutralizar su total indefensión ante las calamidades e, indirectamente, a sobrevivir. De hecho, el biólogo David S. Wilson opina que la religión es una herramienta del instinto humano de conservación.

En el fondo, los profetas no hacían más que predicar en el campo fértil de los conversos. Yo estoy de acuerdo con Lionel Tiger, profesor de Antropología de la Universidad de Rutgers, Nueva Jersey, en que la religión es una expresión del optimismo natural del género humano. Este autor también sugiere que a través de la historia las instituciones religiosas han explotado esta inclinación innata al pensamiento positivo: «El optimismo es la esencia de las bodas, de los bautizos, e incluso de los funerales —escribe—, garantiza un empleo a los clérigos, al igual que a los crupieres y a los loteros».

Las grandes religiones se convirtieron en poco tiempo en una especie de pantallas en las que miles de millones de hombres y mujeres proyectaron, y aún proyectan, ideales como el triunfo final del bien sobre el

mal, o ilusiones maravillosas como la inmortalidad del alma y la felicidad perpetua en el más allá.

El campo de las enfermedades y su tratamiento también ha servido desde tiempos remotos como escenario del pensamiento positivo de las personas. Los seres humanos siempre hemos vivido bajo la amenaza o la tortura de padecimientos físicos y mentales. Hace decenas de miles de años la humanidad ya era torturada por el cáncer, la artritis, las infecciones y las lesiones accidentales. Los médicos primitivos de turno eran chamanes, brujas, magos o hechiceras que utilizaban su intuición para inventar remedios y sortilegios, y su poder de persuasión para estimular en sus clientes el sentimiento terapéutico de esperanza y facilitar, así, el alivio de los males del cuerpo y del alma. Nuestros ancestros, sin embargo, no consideraban las dolencias y la muerte sucesos naturales sino que las ponían en la categoría de lo sobrenatural. Para ellos las enfermedades eran condiciones misteriosas causadas por la ira divina o por espíritus malignos. Esto explica que se practicaran intervenciones disparatadas, como por ejemplo trepanar o perforar el cráneo del paciente «para que escaparan los demonios».

En las tablas sumerias de hace unos cuatro mil años se describen remedios como el uso de heces humanas en forma de lociones para repeler a los malos espíritus, o la ingestión de excrementos de gatos y cerdos para «purificar» el cuerpo. De ahí probablemente viene el viejo dicho: «Si las pócimas que nos dan los médicos fuesen arrojadas al fondo del mar, la humanidad estaría mucho mejor y los peces mucho peor». Está claro que la esperanza era un requisito para la supervivencia humana.

Como apunta un proverbio antiguo, «la fe en el poder curativo de la cabeza de una sardina muerta, la convierte en un poderoso remedio».

Aparte de algunas hierbas medicinales que servían para aliviar leves desarreglos, la realidad es que hasta el siglo XIX se sabía muy poco sobre las causas de las enfermedades y aún menos sobre cómo curarlas. Baste recordar que la penicilina fue descubierta por el bacteriólogo escocés Alexander Fleming, una mañana de 1928, y tardó en salir al mercado más de una docena de años.

Todo esto sugiere que, en realidad, hasta hace poco la eficacia de la medicina estuvo basada en el *efecto placebo*. Este efecto se produce cuando un enfermo mejora, o incluso se cura, después de ingerir una sustancia inocua o de ser sometido a una intervención sin ningún valor terapéutico. Por ejemplo, tomarse una cápsula que únicamente contiene unos granos de azúcar para remediar una úlcera de estómago. El término «placebo», que fue usado por primera vez por médicos ingleses a comienzos del siglo XIX, no es otra cosa que la primera persona del futuro del verbo latino *placere*, «gustar», es decir, «me gustará». Es una expresión que intenta reproducir la expectativa positiva del enfermo antes de tomar el supuesto medicamento.

Hoy está sobradamente demostrado que entre el 25 y el 50 por ciento de los enfermos más comunes mejora o incluso se cura después de ingerir sustancias que no afectan a su enfermedad. Por eso, como analizaré con más detalle en el capítulo que dedico a la relación entre optimismo y salud, para que un nuevo medicamento salga al mercado se tiene que demostrar que sus beneficios

curativos son estadísticamente superiores a los de una sustancia placebo. Las personas que trabajamos en el mundo de las enfermedades no tardamos mucho en percatarnos de que los pacientes más convencidos de que el remedio que toman aliviará su enfermedad son los que tienen mayores probabilidades de estimular sus defensas naturales y de facultarse a sí mismos para sanar.

Desde el amanecer de la humanidad, en el terreno de las enfermedades se ha evidenciado espectacularmente el poder de la fe para mover montañas.

CARBURANTE DEL PROGRESO

«Ningún pesimista ha descubierto el secreto de las estrellas, ni ha navegado por mares desconocidos, ni ha abierto una nueva puerta al espíritu humano».

HELEN KELLER,
Optimismo, 1903

El desarrollo de la civilización constituye otro fruto de la energía positiva humana. Es razonable pensar que una especie como la nuestra, que apareció en África y en menos de cien mil años dominó el planeta, albergase la chispa del optimismo, la vitalidad y la motivación para buscar formas novedosas de someter a la naturaleza en su propio beneficio y mejorar su existencia. Productos antiguos de esta energía creativa son el descubrimiento de la agricultura y la ganadería, la edificación de ciudades y el invento de la escritura.

La historia de los pueblos ha seguido derroteros diferentes. Pero desde que nuestros padres y madres

antediluvianos adquirieron conciencia de sí mismos y persiguieron sin descanso la dicha propia y la de sus semejantes, la humanidad en general se ha visto inmersa en un proceso inalterable de crecimiento. Sería irreal negar que hoy existen países sumidos en la pobreza, la enfermedad y la violencia más atroz. No obstante, si analizamos la esperanza de vida, el nivel de educación general o el número de las sociedades democráticas, nunca tantos hombres y mujeres han disfrutado de una calidad de vida tan alta. Además, nunca el sufrimiento de nuestros semejantes, las injusticias sociales y el despilfarro de las riquezas naturales han provocado tanta repulsa e indignación.

Por todo esto, es prudente concluir que la inexorable fuerza de la selección natural que regula la evolución de nuestra especie garantizó que los genes de nuestros antepasados remotos prefirieran la disposición vitalista. Y como hacen los atletas en las carreras de relevos, pasaron el testigo del optimismo de generación en generación.

Pese a que esta hipótesis está avalada por el sentido común y la evidencia que nos ofrecen los anales de la civilización, nunca ha gozado de apoyo unánime. Siempre me ha llamado la atención que tantos personajes que a lo largo de nuestra historia han aportado ideas de gran lucidez se hayan mostrado rabiosamente adversos al optimismo y hasta temerosos de que las perspectivas positivas de las personas se hiciesen realidad. Recordemos, como ejemplo, el sarcástico comentario que escribió hace casi dos siglos el filósofo germano Arthur Schopenhauer (1788-1860): «Si cada deseo fuera satisfecho tan pronto como surgiese, ¿cómo ocuparían los hombres su vida o cómo pasarían el tiempo? Imagínense nuestra raza

transportada a Utopía, donde todo crece por sí solo y los pavos vuelan ya asados, donde los enamorados se encuentran sin retraso y se mantienen unidos sin dificultad. En semejante lugar, unos hombres morirían de aburrimiento o se ahorcarían, otros pelearían y se matarían entre ellos. Al final, estos hombres se infligirían unos a otros incluso más sufrimiento del que la naturaleza les inflige en este mundo».

FILÓSOFOS MELANCÓLICOS

«¿Por qué será que quienes han destacado en filosofía y en otras artes son individuos melancólicos, afligidos por la enfermedad de la bilis negra?»

ARISTÓTELES,
Problemas, 350 a.C. (aprox.)

El planteamiento pesimista de la existencia es el que ha primado en el mundo de las cavilaciones metafísicas. Como sugiere la cita de Aristóteles, a este gran pensador griego ya le llamó la atención la propensión de los intelectuales a la tristeza. Por cierto, su referencia a la bilis negra se debe a que, conforme a la teoría de su contemporáneo el insigne médico Hipócrates de Cos, la melancolía era una enfermedad causada por el planeta Saturno que inducía al bazo del paciente a segregar grandes cantidades de bilis negra —en griego *melainacole*—, la cual oscurecía su estado de ánimo.

En los últimos cinco siglos, reconocidos filósofos, enamorados de la idea de que unas pocas premisas morales

elegantes eran suficientes para revelar los misterios de la existencia, promulgaron elucubraciones profundamente deprimentes sobre el significado de la vida, la naturaleza humana y el destino de los mortales. Aunque advierto que no soy en absoluto experto en filosofía, entre los eruditos que a mi parecer resaltan por su derrotismo se encuentran el inglés Thomas Hobbes (1588-1679), el escocés David Hume (1711-1776), los alemanes Immanuel Kant (1724-1804), Friedrich Nietzsche (1844-1900) y Martin Heidegger (1889-1976), el madrileño José Ortega y Gasset (1883-1955) y el francés Jean-Paul Sartre (1905-1980). Una opinión que estos pensadores compartían mayoritariamente era que sólo quienes no reflexionan sobre la vida pueden mantenerse esperanzados. En palabras del tétrico filósofo danés Søren Kierkegaard (1813-1855), «aunque en verdad todos estamos igualmente desesperados, las personas que estudian la vida son las que verdaderamente experimentan la desesperanza. Quienes no estudian la vida no sienten la desesperación y se creen más contentos».

Ni siquiera los contados filósofos que consideraron que el universo fue creado como un medio acogedor y fecundo para los seres humanos pudieron evitar impregnar su hipótesis positiva de un espíritu fatalista que negaba toda posibilidad de mejora e invitaba a la aceptación de las injusticias y calamidades. El más representativo de este grupo quizá fuese el taciturno Gottfried Leibniz (1646-1716). Nacido en Alemania en el seno de una familia luterana muy estricta, Leibniz llevó una existencia plagada de dificultades económicas, depresiones y dolorosas enfermedades. Pese a todo, en su tratado sobre

la justicia divina argumentó que Dios había utilizado sus infinitos conocimientos para crear «el mejor de todos los mundos posibles... Un mundo óptimo». Leibniz fue el primero en usar este término que procede del latín *optimus*, y significa inmejorable. Pero atención, dado que era un mundo perfectamente equilibrado que ofrecía la mayor cantidad de bien a costa de la menor cantidad de mal, cualquier intento de mejorarlo alteraría este equilibrio y daría lugar a un mundo peor. El escritor londinense Alexander Pope (1688-1744) ilustró así este concepto: «Si agudizáramos mucho nuestro sentido del olfato, al oler una rosa podríamos morir de una sobredosis de aroma».

En 1759 el autor parisino François Arouet, Voltaire, molesto con «la manía de algunos de empeñarse en que todo está bien cuando las cosas van realmente mal», escribió la célebre novela *Cándido o el optimismo*. En este ocurrente relato, Voltaire ridiculizó agudamente la visión positiva del mundo. Recordemos brevemente la sugestiva historia de Cándido, la más famosa caricatura literaria del optimismo.

Cándido era un muchacho alegre, de hábitos modestos, juicio recto, y cuyo rostro inocente siempre dejaba adivinar su pensamiento. Vivía con su tío, un severo y poderoso barón, en su castillo de Westfalia. Su preceptor era el doctor Pangloss, un filósofo que siempre aplicaba a pies juntillas el principio de que «el mundo es un lugar perfecto en el que todo va bien y todas las cosas cumplen por necesidad un fin bueno... las piedras están para hacer castillos y los cerdos para ser comidos».

Un día el barón se enteró de que Cándido se había enamorado de su hija Cunegunda y lo expulsó violentamente del castillo. A partir de ese momento las tragedias se sucedieron sin tregua en la vida de la pareja de enamorados y del doctor. A los pocos días de salir del castillo, Cándido fue apresado y torturado por soldados búlgaros. Escapó a Lisboa, donde sobrevivió de milagro a un fuerte terremoto. Allí encontró a una atormentada Cunegunda, quien había sido violada y apuñalada por un búlgaro. Mientras tanto, el profesor Pangloss, que también había huido a Lisboa, fue detenido, martirizado y casi ahorcado por los inquisidores portugueses, quienes consideraban su idea del «mundo perfecto» incompatible con el dogma del pecado original. Para salvarse, Pangloss se incorporó de remero a una galera turca.

Tras múltiples calamidades Cándido y Pangloss viajaron a Constantinopla. Allí se unieron a una envejecida Cunegunda que se encontraba en un estado lamentable, tras haber sido esclava de un cruel potentado turco. Ante tantos infortunios, los tres decidieron instalarse en un campo a las afueras de la ciudad, donde periódicamente Pangloss recordaba a Cándido mientras cultivaban la tierra: «¿Lo ves?, todos los sucesos están encadenados y forman el mejor de los mundos posible. Porque si no hubieses sido expulsado a patadas del castillo por amar a Cunegunda, si no hubieses sido perseguido por la inquisición, si no hubieses recorrido medio mundo a pie... no estarías aquí saboreando cabello de ángel y pistachos». A lo que Cándido respondía resignado, sin levantar la cabeza: «Maestro, todo está bien, sigamos cuidando nuestro jardín».

Cinco años más tarde, Voltaire retornó al tema del optimismo en su *Diccionario filosófico* (1764). Esta vez fue para plantear un desafío a los críticos que no estuviesen de acuerdo con su noción negativa de la vida. «Si se asoman a la ventana, verán solamente personas infelices, y si de paso cogen un resfriado, también ustedes se sentirán desdichados», presagió el filósofo con ironía.

OBSERVADORES ESPERANZADOS

«Quienes se olvidan de sus teorías del bien y del mal y se concentran en conocer los hechos tienen más probabilidades de encontrar el bien que aquellos que ven el mundo a través de la lente deformada de sus prejuicios».

BERTRAND RUSSELL,
Análisis de la mente, 1921

Tuvo que transcurrir un siglo y medio antes de que apareciesen pensadores decididos a responder al desafío de Voltaire. En mi opinión, dos personajes representan al grupo reducido de filósofos pioneros que se levantaron de sus soporíficas butacas y se asomaron con curiosidad a las ventanas de sus despachos, para observar a sus semejantes en su entorno natural. Uno fue el pensador bilbaíno Miguel de Unamuno (1864-1936). El matemático inglés Bertrand Russell (1872-1970) fue el otro.

La primera impresión de Unamuno fue conmoverse al observar a españoles y españolas que «no quieren comedia sino tragedia». Según nos cuenta en su colección

de ensayos titulada *Del sentimiento trágico de la vida* (1913), identificó entre sus compatriotas a muchos «desesperados silenciosos que declaran que se debe hundir todo aunque no se hunda nada». Para este gran intelectual, la propensión al pesimismo proviene unas veces de una enfermedad transitoria, otras de la vanidad o del esnobismo, y en ocasiones del carácter de la persona. Unamuno, sin embargo, lejos de descorazonarse o de contagiarse del talante pesimista de sus paisanos, decidió explorar más a fondo la mente humana y terminó encontrando la esperanza y apostando fuerte por la ilusión con el más allá: «La inmortalidad hay que anhelarla, por absurda que nos parezca; es más, hay que creer en ella, de una manera o de otra». Al mismo tiempo, se percató de que en mucha gente el coraje constituía un potente antídoto del derrotismo. «El pesimista que protesta y se defiende no puede ser pesimista», afirmó. Según él, a las personas optimistas les mueven las ilusiones, por eso «pelean y no se rinden ante la adversidad».

Unamuno elogió la virtud de reírse de uno mismo y aconsejó que «todos deberíamos aprender a ponernos en ridículo ante los demás y ante nosotros mismos». Para ilustrar esta idea utilizó la siguiente anécdota: «Murió Don Quijote y bajó a los infiernos, y entró en ellos lanza en ristre, y libertó a todos los condenados, como a los galeotes. Cerró sus puertas y quitando de ellas el rótulo que allí viera el Dante —*Abandona todas tus ilusiones*—, puso el que decía *¡Viva la esperanza!*, y escoltado por los libertados, que de él se reían, se fue al cielo». Unamuno resaltó el poder del optimismo y el pesimismo sobre los pensamientos: «No suelen ser nuestras ideas las que nos

hacen optimistas o pesimistas —señaló— sino que es nuestro optimismo o nuestro pesimismo, de origen fisiológico o patológico tanto el uno como el otro, el que hace nuestras ideas».

Bertrand Russell, contemporáneo de Unamuno, fue otro pensador que también se asomó a la ventana para ver la realidad. En su obra magistral, *La conquista de la felicidad* (1930), Russell relata que vio más individuos felices que infelices, y enseguida se percató de que el entusiasmo era el signo que mejor distinguía a los unos de los otros. A pesar de una juventud pesarosa —«En la adolescencia odiaba la vida y estaba continuamente al borde del suicidio»—, Russell llamó la atención por su inagotable vitalidad, su sentido del humor y sus fervientes ideas pacifistas. En sus escritos, hasta su muerte a los 98 años, siempre hizo referencia a la atracción por la vida que mostraba la mayoría de las personas. Advirtió también que los individuos de disposición positiva y abierta llevaban vidas más agradables y se adaptaban mejor a las circunstancias que aquellos que manifestaban una inclinación al negativismo o al rechazo de todo lo que les rodeaba. Para explicarnos esta observación, Russell usó las fresas como símbolo de la vida y comentó: «No existe prueba objetiva de que las fresas sean buenas o malas. Para quienes les gustan, son buenas; para quienes no les gustan, no lo son. Pero a quienes les gustan gozan de un placer que los otros no tienen».

Unamuno y Russell son ejemplos de pensadores que buscaron y encontraron el optimismo directamente en las personas y no en el reino de las ensoñaciones y especulaciones abstractas. A mi entender, el pesimismo de

tantos ilustrados que se dedicaron, o se dedican, a entender la vida y el porqué de las cosas se debe a que encasillan a la fuerza supuestos morales preconcebidos en sus teorías fatalistas. Sospecho que su perspectiva de la humanidad sería mucho más positiva y realista si escaparan de la clausura de sus mentes y, antes de construir sus teorías, observaran de cerca a hombres y mujeres de carne y hueso.

Precisamente, ningún sistema de estudio ha contribuido más a nuestro conocimiento como el método científico, basado en la observación y evaluación cuidadosas del fenómeno en cuestión. Los practicantes de la buena ciencia no inventan verdades sino que las descubren. A continuación exploraré la contribución de algunos científicos geniales al entendimiento de las bases del optimismo.

3

La ciencia del optimismo

«Nada es demasiado maravilloso para ser verdad».

MICHAEL FARADAY,
Historia de una vela, 1861

