

Ciencias sociales

María Dolores Avia
Carmelo Vázquez

Optimismo inteligente

Psicología de las
emociones positivas

Prefacio de
Martin E. P. Seligman
(Presidente de la American Psychological Association)



El libro de bolsillo
Psicología
Alianza Editorial

Primera edición: 1998
Quinta reimpresión: 2004

Diseño de cubierta: Alianza Editorial
Ilustración: Paul Klee, *Corredor en la meta*
© VEGAP, Madrid, 1998

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© María Dolores Avia y Carmelo Vázquez, 1998
© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 1998, 1999, 2001, 2004
Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid; teléf. 91 393 88 88
www.alianzaeditorial.es
ISBN: 84-206-3962-1
Depósito legal: M. 16.447-2004
Impreso en Anzos, S. L. - Fuenlabrada (Madrid)
Printed in Spain

*A la memoria de Víctor Sánchez de Zavala,
inteligente optimista (M.D.A.).*

*También dedicado a María, Guillermo
y Jaime, quienes me hacen consciente
de que el optimismo es, además,
una exigencia ética (C.V.).*

nos de los mitos que perduran entre la gente común y entre algunos profesionales de la salud mental van justamente en esta dirección trivializadora. Sabemos que muchas personas sufren un dolor insoportable ante la muerte de un ser querido y en muchas quedan para siempre cicatrices indelebles. Algunos, también, pueden llegar a quitarse la vida. Esto debe inspirarnos compasión y un intento de abrirnos para tratar de comprender esas situaciones. Que existan estereotipos no debe llevarnos a considerar que las quejas y el dolor afectan sólo a una delicada y quejosa minoría. Se trata también de respuestas *normales* y explicables por el trance que se está viviendo. El punto crítico es comprender que estas respuestas más intensas, este sufrimiento desmedido, ni son universales ni necesarias. Esta reflexión puede constituir un buen punto de partida para ayudar de modo más efectivo a las personas que a nuestro alrededor estén afrontando un proceso de este tipo y que, de modo casi seguro, no se van a amoldar a ninguno de los clichés que las teorías han venido ofreciendo. Las ideas, cuando son estereotipadas, reducen la complejidad de la realidad y pueden llegar a caricaturizarla. Aunque el telón de fondo de este capítulo muestra que los seres humanos son extraordinariamente resistentes ante las adversidades, lo que también se observa sobre el escenario es que los actores de esta tragedia tienen comportamientos más variados y complejos de lo que se ha venido creyendo hasta el momento.

6. El aprendizaje del optimismo

1. El origen de las emociones positivas

¿Se puede aprender el optimismo? Un buen punto de partida para empezar a responder a esta pregunta sería formular su contraria: ¿se puede aprender el *pesimismo*? La naturaleza, como ya hemos visto, nos empuja a la esperanza y a albergar ilusiones. Creemos haber dado cumplidas explicaciones de que el optimismo no es algo ajeno a la vida, impuesto desde la razón, sino constitutivo de aquélla. Dadas estas condiciones de partida, lo sorprendente es que, en algunos casos, haya personas que sucumban a la ilusión contraria: la desesperanza. Si esto ocurre, y no hay duda de ello, debe ser porque han aprendido a ver el mundo de esta manera. Es posible, por lo tanto, que si se puede *aprender* el pesimismo, el optimismo también sea sensible al aprendizaje.

Existen muchas razones hoy para pensar que, en buena medida, la *capacidad* potencial de ser feliz está en parte determinada por factores genéticos. Desde que nacen, los niños presentan características temperamentales fácilmente observables: son tranquilos o inquietos, se ríen con facilidad o llo-

ran en exceso, son vivaces y activos, o apagados y poco expresivos. Hace tiempo que los psicólogos han constatado que estas características tempranas, sobre las que se asentarán después los rasgos o características de personalidad, permanecen estables a lo largo de la vida y se encuentran, de hecho, entre los aspectos más permanentes de todos los que conforman el sistema de personalidad (para una revisión, véase Avia y Martín Cordero, 1985). Abundantes trabajos pertenecientes a esferas distintas han confirmado la relación entre potencial para la felicidad, bienestar subjetivo y aspectos genéticos¹.

Siendo esto así, es preciso llamar la atención sobre el hecho de que la capacidad de disfrutar de lo positivo se adquiere también en las primeras relaciones con los padres o cuidadores. Puesto que ese aprendizaje se hace de forma muy temprana, puede producir la falsa impresión de que lo que en realidad es aprendido está determinado genéticamente. Existe, en nuestra opinión, una enorme laguna en los estudios contemporáneos respecto a la forma en que se adquieren características o dimensiones de personalidad. Este desconocimiento sucede porque las características resultantes de relaciones tempranas, una vez establecidas, van a ser *difíciles de cambiar*, lo que constituye una de las razones de que a menudo no se sepa si son un producto del aprendizaje o de factores hereditarios.

Los modelos recientes que se han ocupado en estudiar la estructura básica de la personalidad humana parten, por lo general, del supuesto de que las dimensiones fundamentales o unidades básicas de la personalidad tienen un fuerte componente hereditario. Así lo han señalado, entre otros, Eysenck (1981) y Costa y McCrae (1994). Mucho menos frecuente es la consideración, a nuestro entender muy pertinente, de cómo ciertas características de personalidad podrían haberse adquirido mediante las primeras interacciones con los padres.

Relaciones de apego y bienestar

Carol Izard y C. Z. Malatesta se encuentran entre los pocos investigadores que se han ocupado de estos aspectos. Su idea es que durante las experiencias tempranas con los padres se van produciendo en el niño reacciones emocionales que, según la división habitual, pueden diferenciarse en positivas o negativas. Experimentar con frecuencia emociones positivas contribuye a que se vayan formando pautas interrelacionadas de pensamiento y conducta asimismo positivas: una de las principales funciones del sistema emocional es motivar y organizar patrones de respuesta específicos. El conjunto, organizado y coherente, de emociones, pensamientos y conductas es a lo que se suele denominar «rasgo» «predisposición» o «característica básica» de personalidad. La cuestión clave, pues, es saber qué factores afectan a que los niños puedan adquirir los rasgos que les capacitan para un mayor disfrute de la vida y puedan ayudarles, también, a amortiguar el efecto de las circunstancias cuando éstas les sean adversas.

Entre los autores que han ayudado a comprender dónde pueden residir algunas de estas pautas se encuentra, sin duda, J. Bowlby. Este psicólogo ha hecho un análisis muy completo que indica que la seguridad que el niño experimenta en los lazos de apego que establece con las figuras paternas es un factor decisivo para muchos procesos posteriores de su personalidad que están directamente relacionados con el optimismo y la capacidad de disfrutar de la vida. El trabajo de Bowlby ha mostrado que existe en los humanos, igual que en otras especies, una predisposición a mantener proximidad y comunicación con las figuras de apego, y esta tendencia tiene un gran valor de supervivencia. Se debe a Bowlby la observación de la gran importancia que tiene para los niños pequeños el hecho de poder acudir a sus madres después de haberse caído o haber experimentado alguna contrariedad. Para algunos autores (por ejemplo, Gilbert, 1992) es admirable que, a partir de los

chimpancés, la evolución natural haya puesto en marcha un sistema como éste, que ofrece seguridad y a la vez produce sentimientos de pertenencia y aceptación. El consuelo de la madre tiene la función de ofrecer no sólo calma y seguridad, sino también la posibilidad de que el niño continúe explorando sin miedo el medio que le rodea.

Cuando los niños no han podido recibir esa sensación necesaria de seguridad en la infancia temprana, y sus relaciones de apego no han sido sólidas ni estables, se han perdido bruscamente, como en las experiencias de muerte y separación, o por algún motivo se han visto amenazadas, el individuo puede quedar sensibilizado psicológica y neurológicamente, de forma que se sentirá afectado y desestructurado incluso ante pequeñas condiciones de estrés². Esta es una de las explicaciones que tiene una base más sólida para dar cuenta de algunos fenómenos sin ella difícilmente explicables, como las experiencias de pánico³.

Existe, según Bowlby, una fuerte relación causal entre el tipo de apego que el niño ha experimentado en su infancia y la capacidad que tendrá después como adulto para mantener lazos íntimos con otras personas. A lo largo de este libro hemos tratado de dejar claro que esta última capacidad es fundamental para la salud mental. En expresión de Bowlby, a partir de las primeras relaciones con los padres vamos a ir formando «modelos internos» sobre nosotros mismos y sobre los demás. Desde el punto de vista práctico, una de las repercusiones más importantes que esto va a tener es en la habilidad para elegir una pareja que satisfaga nuestras necesidades, cualidad que en muchas ocasiones falla de forma estrepitosa y da lugar a mucha infelicidad.

Podrían hacerse muchas otras observaciones que ayudan a reconocer la importancia de los aspectos relacionales tempranos en la salud mental y el bienestar de las personas. De forma no siempre consciente y a veces inevitable, los padres educan a los hijos con el punto de vista de las relaciones humanas que

ellos mismos tienen. Muchos padres no dan a sus hijos lo que éstos necesitan para sobrevivir y prosperar, y así los hacen faltos de confianza en sí mismos, vulnerables o incapaces de formar relaciones estables o de establecer buenos vínculos afectivos con otras personas.

Como ha sido adecuadamente señalado por varios autores⁴, es importante que durante el curso evolutivo los «menús de respuesta» defensivos o autoprotectores no tengan preferencia sobre el afán de explorar el mundo. Las conductas de riesgo, como ya señalamos al mencionar el problema de los accidentes infantiles, son una expresión genuina –a veces con resultados desgraciados– de esta necesidad exploratoria. La integración de los diversos atributos y posibilidades de la propia personalidad depende mucho del buen funcionamiento del «sistema de seguridad» temprano, en parte porque dicho sistema permite que el niño se abra al exterior, explore el medio y por tanto se exponga a diferentes fuentes de información y formas de ver el mundo, que, si sabe integrarlas, le facilitarán la expresión de la inteligencia y el pensamiento creativo (Gilbert, 1992). Las personas más dispuestas a asumir sus propios procesos y las más empáticas con los demás son las que han tenido una actitud más abierta y exploradora. A fin de cuentas, evolutivamente es muy adaptativo escudriñar a los miembros de la propia especie para saber si son hostiles o amigos, y otear bien el horizonte para ver lo que hay alrededor. Pero esta tendencia natural a veces se inhibe o se cercena: pensemos en la actitud que tienen muchos padres, en especial los primerizos, con sus continuas cautelas y precauciones, con la que transmiten a sus hijos, desde muy temprana edad, los peligros que les acechan en el mundo al que comienzan a abrirse (escaleras, bordillos, rampas, toboganes...). Si esto sucede, puede aparecer, como señala Bertrand Russell, un sentimiento de «odio difuso» a los extraños o a lo desconocido, muy poco satisfactorio y obviamente disfuncional. Mantener el aislamiento y trabajar para que funcione el sistema defensivo es psíquica-

mente muy costoso. Bertrand Russell lo ha definido muy bien cuando afirma que muchas personas sienten fatiga como consecuencia del enorme trabajo que tienen que hacer para vivir³.

Experiencias tempranas y mentalidades sociales

De la orientación que subraya el enorme potencial de las relaciones afectivas en la infancia para la formación de características adaptativas de personalidad pueden destacarse algunas cosas más. Gilbert (1992) se ha referido a cómo, según predomine una orientación hacia unas áreas u otras en las relaciones con los demás, pueden distinguirse en las personas diferentes «mentalidades sociales» que tienen implicaciones muy distintas sobre el placer o la satisfacción subjetiva. En general, hay dos grandes formas de considerar las relaciones en grupo: una competitiva, basada en la agresión, que es típica de las organizaciones inferiores, y otra cooperativa, basada en la afiliación y el trabajo conjunto. Son los denominados modos *agónico* y *hedónico*, respectivamente.

Las «mentalidades competitivas» construyen las relaciones con los demás en términos de «inferior-superior» o «controlador-controlado». Cuando la competición adopta la forma más cruda –cuando es agresiva–, una de las tácticas que se utilizan es mantener la cohesión en el endogrupo –familia, en nuestro caso– frente a otros grupos, que son imaginados como amenazantes. Pero los humanos hemos desarrollado también una forma más aceptable de competir, basada no tanto en la agresión, sino en el despliegue de nuestros talentos, habilidades y capacidades de liderazgo e iniciativa. Así, hemos ingeniado, mediante nuestra capacidad de seducir y atraer a los demás, el poder servirnos de sus necesidades de afiliación para lograr el éxito social de forma democráticamente aceptada y elegida (Gilbert, 1992). Se ha originado un cambio fundamental en los comportamientos humanos que giran alrededor de la je-

rarquía social, pues han pasado de la asimetría entre las personas, basada en el puro poder, a la asimetría centrada en el *atractivo*: hemos llegado a institucionalizar la tendencia a desplegar públicamente nuestros atractivos estableciendo escenarios dirigidos expresamente a exhibirnos ante los demás, como en los concursos de la televisión en los que la gente hace gala de su «cultura general», su belleza, en los premios literarios, Nobel, etc. (Gilbert, 1992).

Las dimensiones relacionales de cooperación-competición son muy pertinentes para entender muchos procesos afectivos de los que en muchas ocasiones las personas ni siquiera tienen conciencia. Menos conciencia se tiene aún de cómo esos procesos están aprendidos y moldeados en las relaciones con las primeras figuras de apego. Las mentalidades cooperativas o competitivas se transmiten expresa y sutilmente en el ambiente familiar. Las relaciones mismas entre los propios padres, de dominancia o cooperación, son decisivas para los hijos. Dimensiones importantes que guardan relación con ellas, aunque no son las mismas, son si el individuo se orienta fundamentalmente a la satisfacción de las propias necesidades (*individualista*) o se dirige básicamente a los demás (*afiliativo*). Cualquier desequilibrio en la satisfacción de las dos partes de esta ecuación –uno necesita a los demás, y también tenerse en cuenta a sí mismo– tendrá repercusiones en la vida del adulto y en cómo disfrute de ella.

Formas de apego y mentalidades depresivas

En las primeras relaciones familiares se adquieren también, como los psicoanalistas han señalado, algunas formas de ser o motivos recurrentes que permanecerán bastante estables a lo largo de toda la vida. Por ejemplo, hay personas que se ven a sí mismas como suscitadoras o merecedoras de cuidado y buscan en los otros protección, seguridad y afirmación; otros, por

el contrario, sólo se ven a sí mismos en el papel de dispensadores de ayuda, y parece como si seleccionaran, de todos los vínculos posibles, aquellos en los que alguien necesitara de sus cuidados⁶.

Todas estas nociones basadas en el control social tienen mucha relevancia en los casos de depresión. Gilbert (1992) ha observado agudamente muchas de estas nociones en las mentalidades depresivas⁷. Por ejemplo, la comparación «igual que los demás/diferente» es muy típica de estos casos. En parte, la autoestima de las personas tiene que ver con el hecho de la sensación de pertenencia a un grupo de referencia (autoestima social). Las personas de mentalidad depresiva utilizan muy a menudo la distinción «igual-diferente» para compararse con los demás, y los agrupan a todos en un lado, dejando otro espacio únicamente para ellos mismos, que se ven diferentes de todos. Muy gráficamente, Katherine Mansfield ha descrito así este contraste:

...Parecía imposible que en aquella hermosa mañana pudiera haber alguien que no fuese feliz. Sin duda, sólo ella se sentía desgraciada⁸.

La dicotomía «*superior/inferior*» aparece expresada asimismo de forma frecuente en la depresión. Centrándose en ello, Gilbert (1992) considera que la depresión es una «mentalidad» o una forma de pensar especial que tiene como origen haber estado en situaciones de subordinación forzada o en las que hubo o hay un bloqueo o imposibilidad de escapar. Como estado interno, es como si se hubiera generado en los subordinados algo así como un programa para reducir su nivel de aspiración y seguir el objetivo de mantenerles con la «cabeza agachada» y sin dar guerra. La sumisión y el abatimiento serían, pues, formas eficaces de inhibir la agresión, la propia y la de los «opresores». La terapia ayudará al depresivo a ver que la afiliación a los demás y la autoafirmación son formas más eficaces aún, en este caso de evitarlas.

Sobre el aprendizaje de las emociones

El énfasis que en esta sección hemos puesto en las figuras parentales, y especialmente en su forma de relacionarse con los hijos, no debe hacer olvidar otros hechos también importantes para el aprendizaje de formas de vida sanas y optimistas. Por ejemplo, no ha sido suficientemente recalcado el papel de los hermanos, y la disponibilidad de otras figuras que ofrezcan modelos alternativos a los padres tampoco se ha subrayado demasiado. Y sin embargo, sin ellos, las personas nos veríamos abocadas, dado el estado de indefensión en que nacemos, a asumir inocentemente todos los mensajes de nuestros padres. Afortunadamente para muchos, eso no siempre ocurre así. Sin embargo, no porque haya sido muy repetido por algunos psicólogos debemos dejar de señalar el papel decisivo que tienen los padres (y, hasta hace poco, muy especialmente las madres). Bertrand Russell, refiriéndose a un aspecto concreto, las nociones rancias de moralidad, afirmó:

Que nuestras ideas conscientes sean tan vivas y firmes que impresionen a nuestro inconsciente lo bastante para luchar contra las impresiones que nuestra madre nos dejó en la infancia... No consentamos en seguir siendo criaturas infelices influidas unas veces por la razón y otras por fatuidades infantiles (Ibíd., p. 107).

Una vía muy importante para la construcción y el asentamiento de nuestras tendencias generales al optimismo proviene, efectivamente, de nuestras experiencias familiares. Una de las principales vías de aprendizaje de esas tendencias es la *imitación*. El optimismo, pero también el pesimismo, son muy fácilmente transmisibles a los hijos y hay que estar especialmente alerta a esto. La depresión, por ejemplo, es muy contagiosa: los niños son muy vulnerables al estado de ánimo de los padres y, en muchos casos, acaban reflejando, como si de un espejo se tratara, las emociones de los padres y, en especial, de las madres⁹. ¿Cómo sucede esto? Es posible que haya un factor gené-

tico en ello, pero también intervienen, en mayor medida, otros factores: los progenitores depresivos transmiten, probablemente sin advertirlo, una visión general del mundo a sus hijos caracterizada por la culpa, la idea de que las cosas no van a mejorar o de que la vida es un valle de lágrimas. De hecho, las explicaciones marcadamente negativas y pesimistas acerca de la realidad que ofrece una madre depresiva se asemejan mucho a las que ofrecen sus hijos desde muy pequeños (Hammen, 1995). De modo que, sutilmente, sin resistencia, los hijos absorben inconscientemente las formas, optimistas o pesimistas, de ver la realidad de sus progenitores¹⁰. Así que, como en alguna ocasión afirmó con fina ironía Bertrand Russell, el mejor secreto para la felicidad es escoger unos buenos padres.

El pesimismo y el optimismo se van construyendo y reforzando por vías muy diversas, desde el comienzo de nuestras vidas, y la familia es la institución en la que se forman esas visiones de la realidad. Muchos casos de depresión hunden sus raíces en la continua y destructiva sucesión de críticas y reproches que, minando la propia autoestima, se han recibido desde la infancia. Esto es lo que admirablemente expresa José Agustín Goytisolo en un poema humorístico, y doloroso a la vez:

Cuando yo era pequeño
estaba siempre tan triste
y mi padre decía
mirándome y moviendo
la cabeza: hijo mío
no sirves para nada...
Después me fui al colegio
con pan y con adioses
pero me acompañaba
la tristeza. El maestro
graznó: pequeño niño
no sirves para nada...
De tristeza en tristeza
caí por los peldaños

de la vida. Y un día
la muchacha que amo
me dijo y era alegre:
no sirves para nada.
Ahora vivo con ella
voy limpio y bien peinado.
Tenemos una niña
a la que a veces digo
también con alegría:
no sirves para nada¹¹.

Pero esto es sólo un poema. En realidad, las experiencias tempranas son una parte fundamental de nuestro bagaje de comportamientos, reacciones y relaciones con el mundo, pero nunca son determinantes absolutos de éstos. Los itinerarios vitales son difícilmente rastreables hacia atrás y quien pretenda hacerlo, a veces sumiéndose en interminables análisis, posiblemente no hará sino crear espejismos¹².

2. El aprendizaje del optimismo

Como ha señalado Martin Seligman (1990), las personas pueden separarse en dos grupos: las que llevan escrito un «sí» y las que llevan un «no» grabado en su interior. A pesar de que esta característica fundamental esté determinada, en parte, por herencia y, en parte, por experiencias tempranas, existe la posibilidad, incluso en etapas maduras, de aprender a ver las cosas de otra manera, de escribir otra palabra en nuestro interior.

Una cosa que sabemos sobre las personas felices es que valoran la felicidad como algo positivo. Se dan cuenta de que son felices o de que viven momentos felices, los llamen con este nombre o no, y lo aprecian. Ésta es una diferencia importante con el desdichado y el infeliz. La felicidad es un bien para quien la siente o cree estar cercano a ella y, por lo tanto, quienes saben reconocer su importancia casi siempre se empeñan en una búsqueda activa de ella. Si escuchamos con atención a

estas personas, observaremos que lo que hacen no es extraordinario, pero les sirve: ver a los amigos, hacer regalos a los demás, salir de compras o buscar actividades divertidas de ocio. Éstas son las actividades que los felices dicen que hacen para *mantener* su felicidad. Lo que sigue es una relación de factores que, según indican datos experimentales, observaciones clínicas y experiencias cotidianas, son importantes para conseguir una orientación positiva y saludable hacia el mundo y las cosas. Pueden encontrarse muchos textos y manuales de Psicología dedicados expresamente a esto¹³; aunque de la mayoría de ellos pueden extraerse indicaciones de interés, hemos preferido escuchar muchas de las sabias anotaciones vertidas por Bertrand Russell en su libro *La conquista de la felicidad*, más ricas en agudeza y contenido.

Ponerse metas alcanzables y con sentido

Bertrand Russell afirma que «toda la felicidad surge del impulso y deseo natural de cosas posibles» (p. 37) y que las cosas esenciales para la felicidad son bastante sencillas (p. 97). Sus ideas han sido confirmadas en un estudio reciente llevado a cabo con estudiantes (King y Boyle, 1997), en el que se pidió a éstos que expresaran los deseos que más les gustaría que se cumplieran, que se relacionaron después con sus características de personalidad. En la línea indicada por Russell, se encontró que las personas optimistas no formulaban deseos grandiosos, sino que anhelaban cosas muy corrientes y al alcance de la mano. Estas personas eran las que, además, mostraban un mayor convencimiento de que sus deseos se cumplirían. El trabajo confirmó también que los deseos estaban muy en relación con las características de personalidad de cada uno; así, por citar sólo dos de los factores que más implicación tienen en el malestar o bienestar psicológico, los extravertidos formulaban deseos relacionados con el ámbito interpersonal

y el tono de ánimo positivo, mientras que los neuróticos, curiosamente, pedían más estabilidad emocional –precisamente lo que les faltaba– y cosas típicas de las personas extravertidas: más aventuras, intereses más variados y más amigos.

Las personas depresivas o las que están a menudo frustradas, al contrario que los optimistas de este estudio, tienen a menudo aspiraciones inalcanzables y totalmente inadecuadas para sus posibilidades, de forma que una parte importante de los programas terapéuticos con ellos van encaminados a hacerles plantearse sus objetivos de otra forma, a que reformulen sus metas de forma más realista¹⁴.

Un atributo de estas tareas es que, además de ser realizables, lo que proporciona la tan necesaria sensación de control, tengan sentido para quien las realiza. El trabajo o las actividades cotidianas se convierten en una pesada carga, en una maldición bíblica, para quien no es capaz de encontrar algún sentido en ellas. La falta de significado, o no ser capaz de dotar de algún valor a lo que hacemos (estudiar, criar a los hijos o salir de viaje), crea una fuerte sensación de desconcierto, de aburrimiento o de vacío existencial.

Abrirse al exterior y olvidarse de uno mismo

Es muy frecuente que en los recientes tratados de Psicopatología se haga referencia a determinados procesos que aparecen implicados en varios trastornos que producen sufrimiento. Estos procesos son los de «atención centrada en uno mismo», también llamados de «autofoco» (Ingram, 1990; Pyszczynski y Greenberg, 1987; Csikszentmihalyi, 1997). Frente a ellos, una condición presente en las personas sanas y optimistas es el «noble olvido de sí mismos» y la dedicación a un objetivo más alto. En este sentido, Russell afirma:

Como otros que recibieron educación puritana, yo tenía la costumbre de meditar acerca de mis pecados, mis extravagancias y mis defec-

tos... Gradualmente, me acostumbré a ser indiferente conmigo mismo y para mis faltas a concentrar la atención en objetos externos: la situación del mundo, las diversas ramas del conocimiento, las personas que me eran agradables... Todo interés externo inspira alguna actividad que, mientras permanece activo, nos previene por completo del tedio. El interés por uno mismo, al contrario, no conduce a ninguna actividad progresiva (p. 31)... Nada más triste que encerrarse dentro de sí mismo, nada tan exultante como dirigir la atención y la energía al exterior (p. 111).

Efectivamente, nada consume y empobrece más que quedarse atrapado en uno mismo, en la contemplación absorta de los propios problemas. La identificación de lo que nos preocupa es, naturalmente, necesario para empezar a poner soluciones. Pero pasado un punto, hay cierta falta de elegancia y de desatención hacia el mundo si uno aún sigue empeinado en un «autoanálisis» que hipertrofia la propia importancia. Recordemos la admirable forma en que Borges se enfrentó a su guerra:

Nadie rebaje a lágrima o reproche esta declaración de la maestría de Dios, que con magnífica ironía me dio a la vez los libros y la noche¹⁵.

El mundo es tan ancho y ajeno, y nuestra vida tan corta, que emplear buena parte de nuestras energías en contemplarnos y en compadecernos no es sino una pérdida lamentable de tiempo¹⁶. La enseñanza de estrategias de descentramiento y desvío efectivo de la atención es lo que algunas terapias psicológicas tratan de inculcar, para que puedan salir del atolladero en el que se encuentran, a los pacientes deprimidos o a aquellos que, como sucede con los hipocondríacos o con los pacientes con crisis de angustia, se han convertido a sí mismos en innecesarios primeros actores¹⁷.

Cuando se pregunta a la gente qué hacía en momentos de felicidad, suele responder que se encontraba haciendo algo que le ocupaba la mente (jugar un partido de tenis, reunirse

con los amigos o leer algo absorbente). Así pues, los momentos de felicidad no se asocian habitualmente a estados de simple relajación, sino más bien a una actividad mental o física en la que hemos puesto empeño (subir una cima, ganar un partido deportivo, acabar un cuadro...) –véase Csikszentmihalyi (1997). La felicidad humilde y pequeña, los momentos de felicidad, se consiguen, sobre todo, en esas circunstancias. Trasladando este principio a la felicidad con mayúsculas, a la sensación de que uno es feliz en la vida, las cosas probablemente no son muy diferentes. No se trataría de pasar el tiempo en tareas tan absurdas como buscar a Wally, algo, por cierto, estupendo para alejar preocupaciones inmediatas, sino de estar entregado a tareas que requieran nuestro esfuerzo, en las que tengamos que poner lo mejor de nosotros mismos y que requieran, paradójicamente, salir de nosotros¹⁸.

No sólo los datos de muchos estudios, sino también las múltiples observaciones que nos ofrece la vida cotidiana, permiten que nos apartemos de la sombría posición de Schopenhauer, quien identifica al hombre abierto al exterior con el hombre vulgar y asimila los «espíritus nobles» al aislamiento, la concentración y la reflexión. Pero, recordando la polémica entre Heidegger y Arendt, nos sentimos más cerca de la filosofía y pensamos que la reflexión no está reñida con la apertura: ser humano es ser social. Fernando Savater (1994) lo ha explicado apelando a su propio caso:

A mí la alegría no me brota de dentro como un impulso privado, es más bien algo que aprendo en los ojos de otros (p. 186).

A diferencia de Schopenhauer, no creemos que Mefistófeles se equivocara cuando avisaba:

Cesa de jugar con tu pena, que semejante a un buitrecillo, te devora la existencia. Hasta la peor compañía te hace comprender que eres un hombre entre los hombres¹⁹.

El reconocimiento y la satisfacción de las necesidades biológicas

En las ajetreadas condiciones actuales, se vive a menudo una «existencia virtual», extraordinariamente alejada de las condiciones biológicas que aseguran una cierta comodidad para el organismo³¹. Refiriéndose a uno de los sentimientos que más dificultan la felicidad, la envidia, afirma Bertrand Russell:

Lo que es definitivamente importante para disminuir la envidia es asegurar una vida satisfactoria para el instinto (Ibíd, p. 97).

En otro momento del mismo trabajo señala que para conseguir la felicidad, muy en la línea de los análisis que hemos hecho en páginas anteriores, es necesaria una «educación para la maternidad», y ésta implica que la mujer esté sexualmente satisfecha. Ciertamente, merecería la pena analizar cuántos problemas afectivos de las personas podrían tener, en último término, relación con los lazos afectivos anómalos que han establecido con ellas figuras deficitarias en el terreno instintivo más primario y a las que difícilmente se les podría pedir que se comportaran con la misma generosidad y tranquilidad que otras mujeres satisfechas y más realizadas en sus vidas íntima. Obviamente, este análisis de Russell, referido a una sociedad que hace cincuenta años, en la que las mujeres eran las principales responsables de la educación de los hijos, se podría entender en la actualidad, del mismo modo, a la paternidad.

Pero la desatención a lo biológico no afecta sólo a los aspectos sexuales; tiene un alcance mucho mayor. En nuestra sociedad, la competitividad y la lucha se valoran exageradamente, en detrimento de los sentidos y el entendimiento. Con vendría tener en cuenta las palabras de Schopenhauer, quien afirmaba que:

... Hay que aprender a considerar las fuerzas intelectuales como si fueran en absoluto funciones fisiológicas, a fin de saber dirigir las,

economizarlas y no fatigarlas en consecuencia... Todo sufrimiento, toda incomodidad, todo desorden en cualquier parte del cuerpo afecta al espíritu (*El arte del buen vivir*, p. 215).

Este desequilibrio entre la atención prestada al intelecto y al organismo puede tener un elevado coste. En la educación que los padres quieren conseguir para sus hijos se proyectan angustiosamente sus propios fantasmas: el logro, la productividad, parece la meta más deseada, malogrando así desarrollar otras facetas aún más importantes de la experiencia educativa.

Muchas personas emprenden casi cualquier tarea con una enorme gravedad («seriedad asnal» es el término que en alguna ocasión ha empleado Camilo J. Cela) y un sentido de la importancia tal que al final llega a hacerseles tan ardua que acaban cuestionando el sentido de sus esfuerzos. Esto les ocurre especialmente a los que se dedican a tareas intelectuales, a quienes Russell les recomienda:

En vez de esforzarte en escribir, procura no escribir. Recorre el mundo, hazte pirata, rey de Borneo o trabajador en la Rusia soviética, lleva una vida en la cual ocupe la mayor parte de tu energía la satisfacción de las necesidades físicas elementales... Después de algún año, el ex-intelectual descubrirá que a pesar de sus esfuerzos no puede seguir sin escribir, y cuando ese momento llegue, ya no le parecerá fútil lo que escriba (p. 55).

En otro momento, nos dirá:

Somos criaturas de la tierra; nuestra vida es parte de la vida de la tierra, y nos alimentamos de ella lo mismo que los animales y las plantas... Los procesos que nos ponen en contacto con la vida de la tierra tienen en ellos algo que satisface profundamente. Cuando cesan, la felicidad que habían producido permanece (p. 75).

Esta última cita vuelve a recordarnos la importancia de lo que, en el capítulo I, llamamos «mecanismos intrínsecos» de la felicidad.

Aceptar la propia realidad: la felicidad como amor propio

Posiblemente en la raíz de la autocrítica más negativa hay muchos resquicios de una moralidad caduca y represiva. Pero, como afirma Russell:

Hay en el sentido del pecado algo abyecto, algo de falta de respeto a uno mismo... Hace al hombre desgraciado y le obliga a sentirse inferior... (p. 109).

El reconocimiento torturado de nuestras imperfecciones está asociado muchas veces a un sentimiento penoso, la envidia. Es importante, por el contrario, aceptar orgullosa e ingenuamente nuestras cualidades:

Yo no creo que ningún pavo real envidie a otro su cola, porque todo pavo real está convencido de que su cola es la más hermosa del mundo. En consecuencia, los pavos reales son aves muy apacibles... Pensemos cuán desgraciada sería la vida de un pavo real si se le hubiera enseñado que es malo tener buena opinión de sí mismo (*La conquista de la felicidad*, p. 94).

Frente a lo que les ocurre a los pavos reales, muchas personas no han aprendido a disfrutar sanamente de sus colas, permitásenos la expresión, que comparan constantemente con las de las demás. Estas personas no son precisamente apacibles ni es fácil relacionarse con ellas.

Atreverse a ser valientes

Posiblemente, ninguna de las agudas anotaciones de Bertrand Russell sobre la felicidad nos ofrezca tanta credibilidad como ésta:

Uno de los aspectos en que es más defectuosa la moralidad moderna es en la cuestión del miedo... Toda manifestación de valor... debiera admirarse tanto como se admira el valor físico del soldado. Con más

valor habría menos preocupaciones y menos fatiga, porque una gran proporción de las fatigas nerviosas que agobian a los hombres son debidas a miedos conscientes o inconscientes... La fatiga nerviosa obra como una especie de cortina entre el hombre y el mundo exterior. Las impresiones externas llegan a él opacas y mudas... Todo esto es, en el fondo, un castigo por haber perdido aquel contacto con la tierra... (pp. 86-87).

Si aceptamos, de acuerdo a la consideración evolutiva de las emociones que hemos seguido en este libro, que los afectos son señales que nos indican si estamos cubriendo o no nuestras necesidades biológicas más importantes, podemos reconocer mejor lo que indican y están dándonos a entender algunas emociones que nosotros simplemente tratamos de eliminar porque nos son desagradables. Como la fiebre, algunas emociones son reveladoras e ilustrativas de un problema –que no son ellas mismas– al que debemos atender. Nuestra opinión es que, posiblemente por presiones sociales o convenciones que asumimos obedientemente, nuestro comportamiento está muchas veces dominado por el miedo. Simplemente, no nos atrevemos a reconocer que nuestras necesidades son diferentes de lo que creíamos, de las de otras personas o de las del individuo ideal, y mucho menos nos atrevemos a tratar de satisfacerlas. Spinoza escribió que la libertad consiste en guiarse por las propias leyes, y no por las de los demás. Aunque no siempre nos es fácil saber cuáles son éstas, al menos es importante que estemos alerta para no seguir cobardemente las leyes de otros. Voltaire nos avisó de que no hay verdaderos placeres que no surjan de necesidades genuinas. Algunos problemas clínicos muy comunes, como las fobias sociales, hunden precisamente su raíz en el miedo irracional y excesivo a la evaluación por parte de los demás. Sin llegar a estos casos extremos, depender en exceso del juicio ajeno, de la mirada de los demás, puede hacer que desviemos nuestro auténtico rumbo y sigamos la estela que nos van imponiendo desde el exterior.

El poeta Carlos Barral se ha referido en un poema a la función paralizadora del miedo:

El miedo tan extraño,
decrépito, infantil,
peor que lo temido²¹.

Si nos atreviéramos a actuar de forma más valerosa, nos ahorraríamos mucho sufrimiento innecesario. Y, lo que es mejor, disfrutaríamos enormemente de nuestra capacidad para hacer cosas que nos parecían imposibles. Coincidimos en gran medida con las tres razones por las que, según Fernando Savater (1996), merece la pena vivir: la expresión artística, la cordialidad y el coraje. Las dos primeras se contemplan en otros puntos de este capítulo; sobre el coraje, dice el autor: «creo que lo es todo, o por lo menos, la sazón de todo» (Ibíd, pág. 185).

Educar y perfeccionar la capacidad de goce

Hace años, una colega nuestra dedicada a la psicología social, tuvo ocasión de realizar una observación que le ayudó a encarar su futuro. Embarcada, por razones profesionales, en un vuelo nocturno a Canarias en el que viajaba también un grupo de turistas, se quedó muy mal impresionada al ver que lo que más despertaba el interés de los excursionistas era la posibilidad de comer y beber en abundancia. Al darse cuenta de lo limitado que parecía el horizonte de motivaciones y actividades posibles de estas personas, apreció aún más lo estimulante que era su propio trabajo y se reafirmó en sus deseos de terminar sus días dedicada a la vida intelectual. El incidente le hizo pensar en los muchos placeres que estas personas quizás se perdían –escuchar música, leer, conversar, contemplar la naturaleza– que podrían ayudarles enormemente a tener una vejez más placentera, cuando hubiera una reducción sustancial en sus capacidades físicas.

Verdaderamente, para poder gozar de algunos placeres hace falta entrenamiento. No todo el mundo se entusiasma leyendo un buen libro o puede decir, como se dice que hizo Virginia Woolf al leer a Katherine Mansfield: «Leer esto es observar el espectáculo de una mente privilegiada»²². La capacidad de conocer y apreciar los recursos mentales que demuestran con su trabajo algunas personas excepcionales produce un placer superior, capaz de diluir incluso las posturas más nihilistas: según el escultor Eduardo Chillida, en una ocasión en que Cioran, el filósofo del pesimismo, escuchaba *El arte de la fuga*, de Bach, exclamó: «He aquí la refutación de todos mis anatemas»²³.

Es de lamentar que la educación actual se haya distanciado tanto del ideal de la Ilustración, que entendía el proceso educativo como el refinamiento en la capacidad de goces. Estos goces estaban producidos por cosas exquisitas; por ejemplo, en los salones del XVIII se practicaba el arte refinado de la conversación, en la que había verdaderos maestros. Como ha descrito Aranguren, una de las posibles fuentes de la felicidad es entregarse al «saber aparentemente inútil, que no busca sino la verdad»²⁴.

Hay muchas personas que pasan diariamente horas auto-compadeciéndose y recordando los reproches que podrían hacer a otras, sin reparar en las cosas bellas que ofrece el mundo o las que podrían ser un buen motivo de curiosidad intelectual. Es cierto que en muchas situaciones el propio estado de ánimo hace muy improbable que se puedan poner en marcha comportamientos activos que pueden dar lugar a un intercambio fructífero con el medio, aportar nueva energía y ensanchar las propias perspectivas. Pero es necesario recordar que, frente a la idea habitual de que hay que esperar a que uno resuelva los «problemas internos» para que se produzcan cambios de conducta, muchas veces la forma más eficaz de modificar los problemas internos se consigue precisamente empujando a las personas a que empiecen a actuar de otra

manera, o, como ha dicho algún psicólogo, a que lleven a cabo nuevos «experimentos vitales» (Kelly, 1955).

Desarrollar el gusto por el juego y la travesura

Anteriormente nos hemos referido a esa absurda exigencia de gravedad que a veces se hacen a sí mismas las personas e instituciones importantes. Nuestra propia, limitada, experiencia nos ha enseñado que en muchos ambientes profesionales estructurados de forma rígida la gente se comporta de una manera innecesariamente tensa y alerta. Basta con que alguien —perteneciente al grupo, desde luego: a ningún observador externo se le permitiría ningún comentario crítico de un grupo profesional al que es ajeno— rompa un poco la norma implícita imperante mediante una broma o un simple comentario cooperativo o amistoso, para que todos los presentes se sientan aliviados y mejore su sensación de comodidad. El gusto por el juego y la travesura infantil, en el mejor sentido de la palabra, es un elemento indispensable para una mente optimista. Si uno observara al más austero y añejo de sus semejantes se asombraría de ver cómo también esa persona, si se lo permitiera, mostraría un riquísimo potencial para la diversión y el disfrute que posiblemente no desarrolla más que con personas muy determinadas, en ocasiones muy precisas, o que quizá no ha ejercitado desde la infancia. Algunas de las imágenes que muchos tenemos asociadas a la felicidad plena y sin trabas y a la ausencia de preocupaciones tienen que ver con situaciones de camaradería, bromas de adolescentes o complicidades con otras personas. El humor es un ingrediente muy eficaz que ayuda a tolerar el estrés y lo reduce, convirtiendo en motivo de chanza hasta las situaciones más dramáticas. La capacidad de encontrar elementos de humor genuino en situaciones angustiosas es un recurso inestimable que no poseen muchas personas, pero que puede propagarse y se contagia, con efectos muy saludables.

Especialmente recomendable es no tomarse a uno mismo demasiado en serio y reírse benévola y de sí. Al fin y al cabo, no tenemos ninguna importancia. Existe algo muy pretencioso en el sentimiento de «culpa universal» de las personas depresivas, y el afán de mejorarse, exigirse siempre más, no estar nunca satisfecho consigo mismo y sufrir por las propias limitaciones encierra un orgullo muy poco realista. En situaciones clínicas hemos recurrido a veces a recetar «un poquito más de humildad» y a hacer uso de la estrategia, algo paradójica, de indicar al sufridor que no trate de esforzarse más, porque *verdaderamente* es una persona imperfecta que nunca alcanzará el ideal, por mucho que lo intente.

Ciertamente, el hombre de hoy tiene que vivir en su época y ser *democrático en sus sentimientos*. Como dijo Bertrand Russell:

La significación cósmica de la muerte individual ha desaparecido para nosotros porque somos democráticos no sólo en la apariencia exterior, sino en las más íntimas convicciones. La alta tragedia en nuestros días tiene que tener como protagonista a la sociedad, más que al individuo (p. 55).

Sobre el amor y la cordialidad

La cooperación con los demás es necesaria para la supervivencia, y, como han señalado muchos autores, el amor es la emoción que más fomenta la cooperación. En algunos casos, como en el amor sexual, la cooperación biológica es necesaria para que se produzca un funcionamiento perfecto, de forma que las emociones de una de las partes contribuye a que la otra satisfaga sus necesidades instintivas. Pero no sólo en este caso: en todas las formas del amor se produce una corriente de comunicación entre egos individuales, que, de no ser por este sentimiento, tendrían a menudo la vivencia de sentirse encerrados en los propios procesos, defendidos por un capa-

razón. En varias partes de este libro hemos presentado datos que revelan la importancia de la sociabilidad para el bienestar de los humanos. Recordemos ahora que entre los trastornos de la personalidad más graves se encuentran las denominadas personalidades esquizoides y esquizotípicas, formas de ser que, sin llegar a ser propiamente enfermedades, presentan algunos rasgos muy poco adaptativos para la vida, como frialdad, distanciamiento afectivo, y una carencia en la necesidad de contacto con los demás. Cuando uno está enamorado, disfruta más de los placeres sensoriales, que muchas veces son impensables si no son compartidos. Bailar, disfrutar de una buena cena, gozar de una obra de arte, incluso extasiarse ante la naturaleza, son actividades que se aprecian mucho más si se comparten con personas afines a uno. En su expresión más elevada, el amor nos descubre valores y matices de nosotros mismos y de los demás que en otras circunstancias no podríamos haber visto.

Es importante subrayar también que las relaciones íntimas con los demás, y tanto más cuanto más profundas e importantes sean para nosotros, nos ofrecen la mejor oportunidad para darnos cuenta de que nuestra visión de las cosas es a menudo parcial, arbitraria y muchas veces sesgada, y que miramos el mundo desde nuestro propio ángulo de visión, que no siempre coincide con el de las personas más queridas.

Es frecuente que, enfrascadas en trabajos y tareas cotidianas, muchas personas manifiesten un cierto desazón por no estar atendiendo suficientemente lo que en realidad consideran lo más importante de su vida. Shelley Taylor (1991) ha señalado que no sabe de nadie que en el lecho de muerte se haya lamentado de no haber trabajado más. En cambio, muchas personas, sin llegar a situaciones tan críticas, se arrepienten mucho de no haber dedicado más tiempo a cultivar y expresar afectos más profundos: amigos, hijos, padres, o en general personas con valor afectivo para ellos. Jorge Luis Borges ha expresado de forma espléndida esa sensación de haberse equivocado:

Si pudiera vivir nuevamente mi vida, en la próxima trataría de cometer más errores. No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más. Sería más tonto de lo que he sido, de hecho tomaría muy pocas cosas con seriedad. Sería menos higiénico. Correría más riesgos, haría más viajes, contemplaría más atardeceres, subiría más montañas, nadaría más ríos. Iría a más lugares adonde nunca he ido, comería más helados y menos habas, tendría más problemas reales y menos imaginarios... Yo era uno de esos que nunca iban a ninguna parte sin un termómetro, una bolsa de agua caliente, un paraguas y un paracaídas; si pudiera volver a viajar, viajaría más liviano²⁵.

Precisamente, una buena estrategia para saber qué es lo que uno considera importante como ingrediente de la felicidad es preguntarse: ¿Qué me gustaría dejar al morir? Casi todo el mundo suele contestar que amigos, un buen recuerdo o algo relacionado con los afectos y las relaciones. Desgraciadamente, no siempre hay coincidencia entre los caminos que vamos trazando en nuestras vidas y ese horizonte ideal. La apertura hacia los demás no sólo nos humaniza sino que, como demuestran los estudios que ya revisamos oportunamente, parece un elemento auténticamente esencial de la felicidad teórica y, lo que es más importante, de la felicidad real de los que se dicen felices. Hacer cosas con otras personas es, asimismo, una de las estrategias que la gente considera como más eficaces para combatir la tristeza (Vázquez y Ring, 1996). El aislamiento, el desprecio hacia los demás, o el miedo a mostrarnos, son antitéticos del bienestar²⁶. Valgan, para finalizar, las palabras de Dennis Meadows, uno de los ecologistas más prestigiosos del mundo y que más ha alertado sobre los peligros del cambio climático, autor de libros tan aclamados como *Los límites del crecimiento*:

[Con los recursos disponibles] podemos conseguir un mundo en el que todos los países tengan un nivel de vida similar a la media actual de España... Aparte de los ajustes económicos necesarios hay que añadir el optimismo y el amor, aunque sé que es muy sorprendente que un científico emplee estas palabras²⁷.

Aunque podríamos continuar esta lista bastantes páginas más, quizá sea conveniente detenernos aquí. No se trata de hacer un inventario de ingredientes para la felicidad, que variarían según el tipo de personas, y nos queda la esperanza de haber tratado lo importante y no habernos olvidado de lo fundamental. Podemos observar que algunas de estas indicaciones se pueden relacionar con las características que se han atribuido a las personas más felices, sanas y optimistas; por ejemplo, se han considerado atributos típicos de ellas la vitalidad, la sensibilidad, la curiosidad, la fantasía o la veracidad, en el sentido de fidelidad a sus propias creencias e intereses. La capacidad de iniciativa y el gusto por la aventura, cualidades igualmente resaltadas, tienen que ver, en definitiva, con la ausencia de miedos y, en suma, con la libertad. Quizá sea conveniente terminar con una alusión, una vez más de Bertrand Russell, a una de las motivaciones más nobles que nos pueden conducir a recomendar que se enseñe y cultive el optimismo. Esta razón es de índole social y trasciende el mero interés del individuo. Estamos convencidos de que «el mejor camino para aumentar la tolerancia es multiplicar el número de individuos realmente felices» (*La conquista de la felicidad*, p. 135).

3. Optimismo inteligente y optimismo ilusorio

Ya a punto de acabar este libro, no quisiéramos que quede siquiera la posibilidad de que algún lector llegue a la conclusión de que efectuamos una defensa incondicional del optimismo. El optimismo puede ocasionar también problemas, quizás por su fuerza ciega, anclada en su valor de supervivencia. Hay, sin duda, optimismos patológicos que causan infortunios y desdichas imprevistas. Los aliados, de la mano del primer ministro británico Chamberlain, negociaron con Hitler pensando ingenuamente que, de ese modo, evitarían la guerra. Nada de-

tuvo a los nazis y, sin embargo, se perdió un tiempo precioso. Ocasionalmente, el optimismo puede ser disfuncional.

En primer lugar, un optimismo idealista, cerrado en sí mismo, no es más que una forma, bastante repulsiva, de irrealidad. Esto es lo que a veces se ha denominado el efecto Poliana²⁸: no ver nada malo en nada ni en nadie, ni ser capaz, en consecuencia, de anticipar problemas y, cuando llegue el caso, resolverlos. Se ha demostrado, por ejemplo, que las embarazadas absolutamente optimistas sobre el parto y la crianza del hijo son las que más se hunden cuando aparecen problemas con el recién nacido. La imprevisión y la incapacidad para anticipar soluciones puede hacer que la caída de la nube sea fatal. Del mismo modo, hay bastantes casos de personas que, paralizadas por un optimismo ilusorio, no han dado importancia a signos físicos premonitorios de enfermedades. Por ejemplo, se sabe que una buena parte de los casos de muerte por infarto de miocardio ocurre en personas que no dieron importancia a los dolores intensos de pecho y brazo que iban acompañados de un sudor frío y, además, también se sabe que este desdén optimista se da especialmente en los hombres, quizá menos preocupados por su cuerpo que las mujeres o más acostumbrados a hacerse los fuertes. Las cosas no se resuelven por sí solas y, quien esto cree, no emplea sino una estrategia basada en la evasiva. Hay resultados de otras investigaciones que van en la misma dirección. Watson y Pennebaker (1989) revisaron diversos trastornos coronarios y problemas de cáncer en personas que en general tenían un tipo de ánimo positivo o negativo. Frente a lo que cabría esperar, ninguna de las medidas que examinaron era peor en los pacientes de ánimo negativo (por ejemplo, ácido úrico, triglicéridos, colesterol o accidentes coronarios); sin embargo, encontraron que los más alegres tenían más problemas de hipertensión que los demás. En otro ámbito de cosas, uno de los mayores problemas de las campañas de prevención de enfermedades tan graves como el sida, consiste en la errónea sensación de *inmuni-*

dad que se da en la mayoría de los jóvenes, que con frecuencia creen que a ellos no les va a pasar nada, no van a tener tan mala suerte, o tener relaciones íntimas con sus amigos o compañeros no comporta ningún riesgo. Como vimos, este tipo de sesgos en la estimación de probabilidades son muy consistentes y su desarticulación no es muy sencilla. Sin embargo, por seguir en esta misma línea, se ha demostrado que, frente a este tipo de optimismo ilusorio, el optimismo que se acompaña de la acción constituye la mejor estrategia personal para demorar la aparición del sida en personas infectadas por el virus VIH²⁹. En el ámbito de la historia de las ideas y de la política, Sabreli (1991), en su defensa del concepto tan maltratado del *progreso*, ha hecho una observación parecida:

El optimismo absoluto es la negación del progreso porque considera que vivimos en el mejor de los mundos, que no es necesario cambiar nada, todo lo que pasa está bien. La idea de progreso es una combinación de pesimismo –las cosas están mal– y de optimismo –las cosas pueden mejorar–; pesimista con respecto al presente, a la realidad dada; optimista sólo en lo referido al porvenir, a las posibilidades (Sabreli, *El asedio a la modernidad*, p. 103).

El optimismo absoluto e incondicional no es sino una forma de escape patológico, una forma de optimismo blando y bobalicon, no el optimismo inteligente del que nosotros hablamos. Quizás George Bernard Shaw pensaba en este tipo de estado cuando, rotundo y divertido, escribía:

¡Toda una vida de felicidad! Ningún hombre vivo podría soportarlo: sería un infierno en la tierra (*Man and superman*, 1905).

El optimismo que denominamos inteligente no es estúpido, sino realista (Ruiz Díaz, 1997; Allen, 1994); incluso podríamos decir que el único modo de actuar sensatamente en la realidad es a través del optimismo. Un activista político tan crítico como el lingüista Noam Chomsky ha expresado con sencillez

que nuestra intervención en el mundo, como también declaraba Manuel Azaña, sólo puede fundarse de este modo:

Optimismo y pesimismo son una cuestión de personalidad. Si uno no intenta cambiar las cosas, puede estar seguro de que irán a peor. Si intenta cambiarlas, quizás habrá una oportunidad para que sean mejores, aunque sea pequeña. A menudo soy pesimista y con frecuencia me equivoco³⁰.

4. La manipulación del optimismo

Las actividades humanas (desde la filantropía al terrorismo, desde la revolución al quietismo) están impregnadas por la esperanza del progreso, un futuro mejor o una recompensa venidera. Este sentimiento, consustancial al ser humano, se manifiesta desde los patrones de natalidad de la especie humana (la gente sigue teniendo hijos) hasta las claves filosóficas de todas las religiones y sistemas políticos. Como indica Tiger (1980):

... Es difícil imaginar cuál sería el motor o el estímulo para el comportamiento social en un sistema nihilista comprometido sólo a la certeza del paso del tiempo, sin ninguna relación energética con cualquier otro principio o propósito (p. 23).

Pero el optimismo, precisamente por su gran poder motivacional, puede ser eficazmente manipulado. Hay prácticas socioeconómicas y sistemas políticos que institucionalizan el optimismo (Tiger, 1980) manipulándolo en su provecho. No se trata sólo de soniquetes simples como el de «España va bien» que intentan infundir no sólo un halo optimista en los ciudadanos sino también, quizá, un cierto conformismo adormecedor; a veces se trata de andamiajes políticos que, fundados en horizontes utópicos prometidos, someten a sus ciudadanos. Los países comunistas, apoyados en el bienintencionado catecismo laico de crear un «hombre nuevo»³¹, acaba-

ron sojuzgando a sus ciudadanos. Pero los sistemas capitalistas también manipulan el optimismo con otras utopías menos explícitas pero igualmente efectivas: recordemos que la estabilidad política y social del sistema norteamericano se basa en la creencia, firmemente implantada en sus ciudadanos desde la cuna, de que viven en un país libre, de igualdad de oportunidades y donde *cualquiera* puede llegar a ser presidente. Volviendo de nuevo a Tiger (1980), el aumento del nivel de consumo, o la esperanza de incrementarlo, se ha convertido en un elemento legitimador de cualquier sistema político³². Es cierto que los seres humanos luchamos por metas infranqueables, y ponemos nuestras vidas en tratar de conseguir metas «domésticas» y también otras de mayor alcance, pero es peligroso que esas metas se nos quieran imponer o sugerir desde arriba. Muchos regímenes políticos han acabado convertidos en pesadillas orwellianas para sus ciudadanos al promover ilusiones oficiales tratando de imponer metas colectivas y despreciando las conciencias individuales³³. Las ideas de mejora, de superación de crisis morales y económicas, y de dotación de más sensación de control promovió el ascenso del nazismo al manipular estos sentimientos entre sus ciudadanos. La esperanza es, pues, una motivación que está en el núcleo de la condición humana y, como tal, es fácilmente manipulable y moldeable. En el terreno de la filosofía política y las ideologías, la esperanza ocupa un lugar fundamental bajo la idea de *progreso*. Aunque la idea de que la evolución superadora de la humanidad, de que cada vez, aunque lentamente, somos mejores, se desarrolla con toda su plenitud desde la ilustración y tiene su máxima influencia en Hegel y Marx, se puede rastrear en pensadores de la Antigüedad clásica como Aristóteles, Séneca o Epicuro³⁴.

Los regímenes políticos no sólo quieren que sus ciudadanos sean responsables y obedientes, sino también, quizá precisamente para conseguir estos dos últimos objetivos, quieren que sean optimistas y felices. En 1996, un año antes de que se

produjera el colapso de las economías asiáticas, el partido gobernante de Singapur (uno de «los cuatro tigres») lanzó una campaña institucional de publicidad en todos los medios de comunicación urgiendo a los singapuranos a «simplemente sonreír y ser graciosos». Uno de los pósters, por ejemplo, estaba encabezado por el tema «Esto es lo que los singapuranos más a la moda llevarán esta temporada» y debajo del texto aparecían una serie de caras joviales, sonrientes y despreocupadas³⁵. De un modo muy parecido, muchos mensajes políticos tratan de fomentar la idea de la responsabilidad y el control personal de los ciudadanos. Desde el mes de noviembre de 1997, y hasta el año 2000, la Consejería de Medio Ambiente de la Comunidad Autónoma de Madrid tiene previsto gastarse una cantidad de 1.800 millones de pesetas en una intensa campaña publicitaria para concienciar a los ciudadanos de la conveniencia de separar diversos tipos de basuras en casa. El lema de los anuncios es *El futuro está en tus manos*³⁶. La idea de que la decisión de asuntos importantes está en manos de los ciudadanos, de que nuestro voto es importante y hasta puede ser decisivo, y de que la participación es fundamental para vertebrar una sociedad, está explícita en los mensajes que, sobre todo en épocas de elecciones o con ocasión de alguna campaña oportunista, se nos transmite desde el poder. Posiblemente no hay un interés real en que los ciudadanos participen de la vida política. No lo sabemos, ni queremos entrar en ese debate. Lo único que queremos reflejar con estos ejemplos es que la sensación de control es intrínsecamente tan importante que se convierte en un elemento crucial para intentar manejar la voluntad de los individuos.

La ilusión, la esperanza, la felicidad o la sensación de que la vida tiene sentido, tienen que surgir desde el interior. Los intentos de programar nuestra felicidad desde arriba, de crear paraísos artificiales o tierras prometidas dictados por autoridades (políticas, eclesíásticas o de cualquier tipo de institución),

están casi siempre abocadas a la destrucción del individuo. El sectarismo, la persecución política o, más sencillamente, la infelicidad, suelen ser el producto de estos intentos de influir directamente en nuestra visión del mundo y disfrute de las cosas. Como sabiamente nos recordaba Viktor Frankl, que sabía mucho del sufrimiento humano, nada hay más ridículo que ser feliz por decreto³⁷. La búsqueda de la felicidad es una empresa engañosa y generalmente con funestos resultados. La felicidad no es una búsqueda, sino un encuentro. La gente que es feliz no trata voluntaria y programadamente de serlo, y la que lo hace, por lo general no lo consigue. La felicidad es algo que emana espontánea y naturalmente en algunos afortunados. Su búsqueda compulsiva y agónica suele llevar al descabro: «El principio del placer, llevado a la práctica, resulta un fenomenal aguafiestas» (Frankl, 1987, p. 65).

7. Un comentario final: ¿existe el optimismo inteligente?

La idea de que el mundo es un lugar radicalmente caótico e injusto, al que sólo los ilusos dotan de sentido, tiene un formidable referente en las palabras de Shakespeare cuando define la vida como «una historia / contada por un idiota, lleno de rabia y de ira / y que nada significa» (Macbeth, V, i, 16). Pero, aunque sea difícil sustraerse a esta aparente clarividencia, no se puede descartar que estas visiones desesperanzadas y trágicas respondan en realidad a otro tipo de ilusión por parte de quien la emite: la ilusión de la ausencia de sentido, la ilusión de que uno comprende perfectamente que no hay comprensión posible⁴.

En realidad, los científicos sociales pensamos que la vida tiene múltiples significados que cada uno vamos construyendo a lo largo de nuestra existencia y, colectivamente, a lo largo de la historia. Por lo tanto, no podemos admitir que la interpretación del significado del mundo nos sea impuesta desde visiones supuestamente privilegiadas o por quienes, a pesar de la fascinación intelectual que puedan ejercer sobre nosotros, nos hablen desde la posición cegada por la luz que, valga la ironía, arroja el pesimismo. Creemos firmemente que la vida tiene múltiples interpretaciones y esto es algo que intentamos