

LA CULTURA, EL ARTE Y LA CIENCIA DEL OPTIMISMO

Luis Rojas Marcos

**Discurso de aceptación del grado de *Doctor Honoris Causa* otorgado por la
Universidad de Burgos
Burgos, 15 de junio de 2015**

Es para a mi un gran honor ser investido Doctor Honoris Causa por la Universidad de Burgos. Quiero expresar mi sincera gratitud al Claustro de doctores de la Universidad y al Rector Magnífico Dr. Alfonso Murillo Villar por otorgarme este honor. Mi agradecimiento especial a la Facultad de Ciencias de la Salud, al Decano Dr. Fernando Lara Ortega, y a mi padrino el Excmo. Sr. Juan Luis Arsuaga Ferreras.

Trabajando durante casi medio siglo en el mundo de la Medicina, la Psiquiatría y la Salud Pública he aprendido dos lecciones. La primera es que el optimismo o la tendencia a enfocar las cosas y los avatares de la vida a través de una lente que acentúa los aspectos favorables es un excelente protector de nuestra salud y satisfacción con la vida. La segunda es que esta perspectiva positiva abunda mucho más de lo que sospechamos o nos cuentan los pensadores y críticos sociales. Hoy estoy convencido de que el pensamiento positivo está programado en nuestro equipaje genético, forma parte del instinto humano de conservación y es favorecido por la fuerza de selección natural mediante la cual nuestros genes seleccionan los atributos más útiles para la supervivencia y desechan los inservibles.

El optimismo es un poderoso defensor de nuestra salud en el más amplio sentido de la palabra. Me refiero a la definición de salud concebida por el médico croata Andrija Štampar y el diplomático chino Szeming Sze y adoptada en Nueva York, en julio de

1946, por la Organización Mundial de la Salud: "La salud no es solamente la ausencia de enfermedades, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social... que constituye la base de la felicidad".

Siempre me ha llamado la atención la influencia de los valores culturales sobre la percepción y valoración del optimismo. Por ejemplo, los valores culturales en Estados Unidos glorifican el optimismo. Los estadounidenses presumen de ser optimistas y también de ser felices. Piensan que con optimismo se puede vencer cualquier adversidad, y que las personas felices tienen más éxito en este mundo e incluso más probabilidades de ir al cielo en el otro.

Al contrario que en Estados Unidos, me sorprende la tajante dicotomía que existe en algunas sociedades, incluida la española, entre los niveles reconfortantes de pensamiento positivo de la población que detectan consistentemente los estudios epidemiológicos y la glorificación del pesimismo que promueve la cultura. De hecho, en estas sociedades el optimismo tiene tan mala prensa que la mayoría de las personas lo mantienen en secreto y prefieren optar por la queja, incluso cuando se sienten ilusionadas y contentas con su vida.

Pienso que el disimulo del pensamiento positivo obedece en gran medida a que durante siglos los pensadores más influyentes han equiparado el optimismo con la ingenuidad o incluso con la ignorancia. La verdad es que el planteamiento pesimista de la existencia ha primado en el mundo de las cavilaciones filosóficas desde muy temprano en nuestra historia. “¿Por qué será que quienes han destacado en filosofía y en otras artes son individuos melancólicos, afligidos por la enfermedad de la bilis negra?” se preguntaba Aristóteles hace casi dos milenios y medio (*Problemas*, 350 a.C.). De hecho, los filósofos europeos más reconocidos han brillado por sus lucubraciones deprimentes. Baste mencionar a Immanuel Kant (1724-1804), Søren Kierkegaard (1813–1855), Friedrich Nietzsche (1844-1900), José Ortega y Gasset (1883-1995), Jean-Paul Sartre (1905-1980), y no olvidemos al pensador parisino François Arouet de Voltaire (1694-1778), quien molesto con “la manía de algunos de empeñarse en que todo está bien cuando las cosas van realmente mal”, escribió *Cándido o el optimismo* (1759), la más famosa caricatura literaria del pensamiento positivo.

Desafortunadamente, el virus de la exaltación del pesimismo también contagi6 a los pioneros de la ciencia de la Psicología, como el bi6logo profesor de la universidad de Leipzig, Wilhelm Wundt (1832-1920) y el m6dico neoyorquino, profesor de Harvard, William James (1842-1910). El mismo Sigmund Freud (1856-1939) el psiquiatra universal y padre del psicoan6lisis, declaraba convencido que las personas “est6n destinadas a frustrarse y sufrir, o a frustrar y hacer sufrir a otros, por lo que la m6s modesta aspiraci6n a la felicidad no es m6s que una irracional quimera infantil” (1930).

Sospecho que la perspectiva de la humanidad tan empapada de razonamientos fatalistas hubiera sido mucho m6s acertada si antes de construir sus teorías hubiesen preguntado directamente a las personas.

Si entendemos el arte como la expresi6n y aplicaci6n de la imaginaci6n y la creatividad, la visi6n optimista del mundo y sus ocupantes es tambi6n un arte cargado de subjetividad. Es evidente que los seres humanos no nos ajustamos a la misma interpretaci6n del mundo que nos rodea. Cada uno lo vemos a nuestra manera o, como sugiri6 el asturiano Ram6n de Campoamor, seg6n el color del cristal con que lo miramos. La vieja prueba de la botella llena de agua hasta la mitad, ilustra de una forma sencilla pero no menos reveladora c6mo el temperamento de la persona moldea su perspectiva del mundo. Ante “la botella de la vida” ocurre lo mismo. Unos la ven llena de posibilidades y se reconfortan, mientras que otros la perciben escasa en oportunidades y se entristecen.

Un ejemplo de nuestra imaginaci6n y subjetividad son los resultados de las pruebas psicol6gicas llamadas proyectivas. Quiz6 la m6s antigua y mejor conocida sea la prueba de Rorschach, inventada a principios del siglo XX por el joven psiquiatra suizo Hermann Rorschach (1884-1922). Rorschach seleccion6 una serie de manchas de tinta de perfiles ambiguos y se las mostr6 a cientos de voluntarios con el fin de que proyectaran en ellas sus pensamientos, recuerdos y fantasías m6s personales. En la actualidad los psic6logos clínicos utilizan esta prueba, para identificar rasgos del car6cter y esclarecer conflictos emocionales.

Resulta curioso que la subjetividad es algo que dentro del marco de la físiica moderna se da por hecho, desde que el científiico alem6n Albert Einstein formul6 la teoría especial de la relatividad (1905). Esta teoría transform6 conceptos hasta entonces considerados exactos o absolutos —como la velocidad de la luz, el espacio y el tiempo—

en elementos cambiantes y relativos. Se basa principalmente en el hecho de que el posicionamiento del observador o el punto de mira influyen la percepción del suceso que observa. De ahí que dondequiera que pongamos los ojos siempre veamos las cosas desde nuestro punto de vista.

Según la psiquiatra Susan Vaughan, “El optimismo es como una profecía que se cumple por sí misma. Las personas optimistas se imaginan que alcanzarán lo que desean, perseveran, y los demás responden bien a su entusiasmo. Esta actitud les da ventaja en el campo de la salud, del amor, del trabajo y del juego, lo que a su vez revalida su predicción optimista”.

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 no implica un falso sentido de invulnerabilidad ni un estado irreflexivo 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 para superar las adversidades.

Desde el amanecer de la humanidad una fuerza vital natural ha impulsado a la gran mayoría de los seres humanos a ejercer con ilusión el arte del optimismo como se refleja en la ilusión del emparejamiento, la adaptación saludable a los cambios, los continuos avances y grandes inventos y la persecución del bien común. Como afirmó la escritora estadounidense Helen Keller (1880-1968), ciega y sorda desde los 18 meses a causa de una encefalitis, “Ningún pesimista ha descubierto el secreto de las estrellas, ni ha navegado por mares desconocidos, ni ha abierto una nueva puerta al espíritu humano”.

Las religiones son también producto del optimismo humano. Desde la diosa Fortuna, la popularidad de las divinidades de nuestra historia ha ido en proporción directa al beneficio emocional que proporcionan a sus seguidores. En este sentido, las religiones son vehículos que permiten a las personas neutralizar la indefensión que sienten ante las calamidades, al tiempo que canalizan la ilusión y la esperanza que florecen de forma natural en sus mentes, lo que les motiva para luchar por sobrevivir.

Ningún método de estudio ha contribuido más al conocimiento y, en particular a nuestro conocimiento de la perspectiva optimista como el método científico basado en la

observación y evaluación imparcial de las cosas. Y es que las verdades no se inventan, se descubren.

La llama de la curiosidad por estudiar científicamente el optimismo se prendió en el mundo de la psicología y la medicina hace unos treinta años. Habitados a trabajar en el campo de las enfermedades, investigar sobre las cualidades positivas de las personas supuso un reto importante. Por una parte, estábamos acostumbrados a centrar nuestro interés en aliviar los padecimientos que nos afligen y roban la vida. Por otra, el estudio del cerebro, el órgano encargado de construir nuestras ideas, cocer las emociones y fraguar la personalidad, siempre ha planteado un enorme desafío. Afortunadamente, los avances en el tratamiento de las enfermedades y en la exploración en vivo del cerebro han permitido a una oleada de investigadores concentrarse en las cualidades naturales que contribuyen a la salud y la satisfacción con la vida de las personas.

En Estados Unidos, la importancia de la investigación de los aspectos positivos de la mente humana fue oficialmente reconocida en el año 2000, cuando varias facultades de psicología crearon 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 superar adversidades. La Psicología Positiva fue impulsada especialmente por el psicólogo de la Universidad de Pensilvania Martin E. P. Seligman. 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”.

La ciencia del optimismo se nutre de fuentes muy diversas, pues múltiples elementos biológicos y psicológicos, innatos, adquiridos y aprendidos colorean nuestro modo particular de percibir y explicar los sucesos que vivimos. En la actualidad un buen método para examinar y medir el optimismo es analizar nuestra forma de pensar en el contexto del pasado, el presente y futuro. Me explico.

La valoración retrospectiva que hacemos de las experiencias pasadas y los recuerdos que guardamos revelan mucho sobre nuestra forma de pensar. Una visión optimista del pasado alimenta la autoestima y nos predispone a confiar en el presente y en el futuro. Por el contrario, una perspectiva pesimista del ayer puede impregnar de pesares nuestro día a día y bañar de inseguridad y desconfianza nuestra visión del mañana. Es

importante tener en cuenta que la memoria no es un disco duro de ordenador en el que conservamos intactos datos y sucesos. La memoria es creativa y tiene el poder de reconstruir las experiencias que guarda con el fin de adaptarlas al guion que hemos concebido de nuestra vida y hacerlas compatibles con nuestra forma de ser. En los últimos años se han llevado a cabo decenas de estudios sobre la tendencia de la memoria a ayudarnos a mantener una perspectiva optimista.

Además, la memoria es con lo que olvidamos. Numerosos investigadores han llegado a la conclusión de que en general nos acordamos de más experiencias positivas que negativas. Quienes guardan y evocan preferentemente los buenos recuerdos piensan que sus luchas pasadas les han preparado para superar los retos futuros. Con el tiempo, la mayoría minimizamos el impacto de nuestros fracasos y nos olvidamos de los reveses que sufrimos. Esta perspectiva es muy saludable, pues nos ayuda a repasar con benevolencia el ayer y a reconciliarnos con los conflictos que no pudimos resolver o con las oportunidades perdidas.

El olvido es un verdadero regalo de la memoria. Distanciarnos de un ayer penoso nos anima a “pasar página” y abrirnos de nuevo al mundo. La verdad es que el olvido cura muchas heridas de la vida, nos ayuda a perdonar los agravios, hacer las paces, liberarnos, y recuperar el entusiasmo después de las adversidades. Quienes perdonan tienen más posibilidades de recuperar la paz interior y controlar su propia suerte. Como escribe Desmond Tutu, el obispo anglicano de Sudáfrica, premio Nobel de la Paz en 1984: "Sin perdón no hay futuro".

En el contexto del presente, el optimismo se refleja en nuestro estilo de explicar los sucesos que vivimos en el día a día. Todos los seres humanos tenemos la imperiosa necesidad de explicar las cosas que nos pasan. Sólo en raras ocasiones recurrimos a la ignorancia, al misterio o al azar para entenderlas. Como cabe suponer, nuestra percepción particular de una situación moldea el significado que le damos. El psicólogo Martin Seligman ha sido el científico que más ha contribuido al conocimiento del “estilo explicativo” o nuestra forma habitual de explicar las situaciones que vivimos, tanto adversas como favorables. Seligman demostró que las personas optimistas, cuando son golpeadas por alguna adversidad, suelen pensar que se trata de un contratiempo transitorio, mientras que las pesimistas tienden a considerar que los efectos de las

calamidades son permanentes. Cuanto más optimista es la persona más limita o compartimenta los efectos de los fracasos. Para los pesimistas, en cambio, los golpes alteran la totalidad de su persona. Y ante los propios errores los optimistas suelen catalogarlos de subsanables, no se sobrecargan de culpa y consideran que los tropiezos sirven de aprendizaje. Las personas pesimistas, por el contrario, se acusan sin reservas y no ven la posibilidad de reparar los desaciertos ni la oportunidad de aprender de ellos.

En el contexto del futuro el ingrediente más eficaz del optimismo es la esperanza. Los seres humanos podemos vivir más de un mes sin comida, pero pocos días sin esperanza. Existen dos categorías de esperanza, una abarca las expectativas globales que albergamos del futuro o del destino de la humanidad. Estas expectativas pueden estar alimentadas por valores humanos como el amor o la libertad, o brotar de creencias esperanzadoras filosóficas o religiosas. Para muchos, la visión optimista de la humanidad se apoya en las conquistas tangibles de la ciencia y la impresionante evolución de nuestra especie impulsada por la fuerza vital, creadora y solidaria de la herencia humana. El otro tipo de esperanza es más específico y alimenta la ilusión por alcanzar metas concretas por las que hemos luchado o solucionar un conflicto gracias a una intervención que nos proponemos llevar a cabo. Las expectativas favorables nutren la determinación y la confianza.

La ciencia del optimismo también ha contribuido al conocimiento de factores biológicos, psicológicos y sociales que influyen en nuestra forma de interpretar las vicisitudes de la vida. Concretamente, el poder de los genes sobre nuestra personalidad se muestra con claridad en los mellizos. En conjunto, las investigaciones demuestran que los gemelos monocigóticos -que poseen exactamente los mismos genes porque surgen de la misma célula original o cigoto- se parecen estadísticamente en su disposición optimista o pesimista. Otro dato interesante es que el equipaje genético juega un papel más determinante en el pesimismo de la persona que en el optimismo. De esto se deduce que el entorno en que crecemos, las experiencias que vivimos y nuestro aprendizaje tienen un mayor impacto sobre nuestro nivel de optimismo que de pesimismo. Este dato, en la práctica, implica que resulta más eficaz invertir en estrategias dirigidas a aumentar nuestra visión positiva de las cosas que en medidas destinadas a cambiar nuestras creencias pesimistas.

Si bien los genes juegan un papel importante en el desarrollo de nuestro temperamento, no es prudente minimizar la influencia del entorno en la configuración de nuestro carácter. De hecho, las semillas del optimismo se siembran durante la infancia y crecen estimuladas por las experiencias que alimentan en los pequeños sentimientos de seguridad y de controlar razonablemente sus circunstancias. Las personas que localizan el centro de control dentro de ellas mismas, en lugar de pensar que su vida está en manos del destino o de la suerte, y consideran que ocupan “el asiento del conductor”, aunque esto tenga una dosis de fantasía, superan mejor las adversidades que quienes piensan que no controlan sus decisiones, que estas no cuentan o "que sea lo que Dios quiera".

Es evidente que no tenemos control sobre la miríada de factores que influyen en nuestro estado de ánimo. Pero no es menos cierto que todos podemos alimentar nuestras actitudes positivas y programar situaciones que las favorezcan. En los últimos veinticinco años se ha confirmado repetidamente que las personas que ejercitan con regularidad las funciones del cuerpo, las facultades de la mente y sus actividades sociales tienden a disfrutar de un estado de ánimo más positivo que quienes no practican estas capacidades.

Por otra parte, investigaciones multinacionales revelan que ciertas condiciones sociales fomentan una visión positiva de la vida. Por ejemplo, existe una relación entre el nivel de optimismo de la población y su renta per cápita y cota de empleo. Sin embargo, la conexión más significativa es entre el optimismo y el grado de libertad o democracia de los sistemas sociales de los países. El equilibrio entre aspiraciones y oportunidades es importante a la hora de entender la influencia de la sociedad en el grado de optimismo de sus miembros. Las sociedades que valoran y facilitan el control de sus ciudadanos sobre su propio futuro, y fomentan en ellos la idea de que si se lo proponen y se lo trabajan lograrán alcanzar sus metas, alimentan el pensamiento positivo y la esperanza.

Sin duda, entender el temperamento optimista, sus raíces, sus ingredientes y sus aplicaciones es una tarea verdaderamente relevante y con seguridad una inversión rentable. Pocos trabajos científicos son tan importantes como aquellos que buscan robustecer las cualidades encargadas de proteger nuestra salud y estimular nuestra satisfacción con la vida.

Al final, la mayor sorpresa que nos proporciona el estudio de la tendencia a percibir y favorecer los aspectos positivos de la vida es que sea una propensión tan

natural, tan sumamente normal, algo que tenemos todos y que practicamos diariamente desde que nacemos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ARISTÓTELES, *Moral, a Nicómaco* (aprox. 350 a.C.), Colección Austral, Madrid, 1978.
- ASPINWALL, Lisa y otros: Distinguishing optimism from denial: optimistic beliefs predict attention to health threats, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1996, págs. 993-1003.
- BARTLETT, Frederic C., *Remembering*, Cambridge University Press, Nueva York, 1932.
- BOUCHARD, Tom, y otros, "The sources of human psychological differences: the Minnesota study of twins", *Science* 250, 1990, págs. 223-228.
- EINSTEIN, Albert, *The world as I see it* (1932), Citadel Press, Nueva York, 1993.
- FREUD, Sigmund: *El malestar en la cultura* (1930), Alianza Editorial, Madrid, 1970.
- FROMM, Erich, *El arte de amar*, Paidós Ibérica, Barcelona, 1992.
- JAMES, William, *The consciousness of self: The principles of Psychology* (1890), Dover Publications, Nueva York, 1918.
- PINKER, Steven, *The better angels of our nature*, Penguin, Nueva York, 2011.
- PLOMIN, Robert y otros, Optimism, pessimism and mental health, a twin adoption analysis, *Personality and Individual Differences*, 13, 1992, págs. 921-930.
- PREAMBULO de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, 22 de julio de 1946, *Official Records of the World Health Organization*, N° 2, pág. 100.
- ROJAS MARCOS, Luis, *La fuerza del optimismo*, Aguilar, Madrid, 2005.
- Todo lo que he aprendido: 303 ideas para una vida mejor*, Espasa, Madrid, 2014.

RORSCHACH, Hermann, Psychodiagnostik, *Arbeiten zur angewandten Psychiatrie*, vol.2, Bircher, Berna, 1921.

SCHULMAN, Peter y otros, Is optimism heritable? A study of twins, *Behavior Research and Therapy*, 31,1993, págs. 569-574.

SELIGMAN, Martin, *Learned Optimism*, Random House, Nueva York, 1991.

— y CSKSZENTMIHALYI, Mihaly: Positive psychology: an introduction, *American Psychologist* 55,2000, págs. 5-14.

VOLTAIRE, François Arouet de, *Cándido o el optimismo* (1759), Editorial EDAF, Madrid, 1994.