

A fondo

Mar Muñoz Rosario. MADRID

Vivimos tiempos de barbarie, dolor, vulnerabilidad e incertidumbre. Algunos problemas son viejos conocidos del desarrollo histórico humano que han aumentado de complejidad y gravedad, como la pobreza o la violencia; pero otros son relativamente nuevos, como las pandemias epidemiológicas mundiales o el cambio climático. Tanto unos como los otros han irrumpido en nuestra realidad dejando una cuestión clara: son una amenaza para la vida. Esa intimidación, unida a la sensación de falta de control sobre el futuro y de impotencia para encontrar soluciones reales conduce al ser humano a ver lo peor en todo y a esperar lo peor de todo, es decir, a creer que todo está perdido y que no existe posibilidad de progreso. Es el pesimismo.

«El pesimismo es una tendencia por la cual los individuos vemos los eventos que nos suceden de forma negativa, lo que nos genera las mismas expectativas respecto al futuro, es decir, anticipamos que lo que nos va a ocurrir va a tener un resultado negativo en diversos aspectos de nuestra vida: personal, laboral, social...», explica Rosa Prieto Miguel, psicóloga general sanitaria. La especialista rechaza la postura de quienes aseguran que esta anticipación negativa de los acontecimientos tiene sus beneficios. Y es que, según algunos expertos, existen bonanzas en el pesimismo. Defienden que, lejos de abocarnos a un escenario apocalíptico, puede ayudar a situarnos críticamente ante un escenario determinado para reflexionar y rebelarnos contra las limitaciones, adversidades y dolores que puedan surgir. Consideran que el optimismo es un mecanismo invalidante que hace que el ser humano tienda a adquirir una postura pasiva frente al futuro conformándose con las adversidades que surgen; mientras que el ejercicio del pesimismo permite pasar a la acción.

La psicóloga advierte sobre el riesgo de elogiar el pesimismo o de normalizar el hecho de que una persona sea propensa a la negatividad. Y asegura que esta tendencia es un problema relevante. «Deberíamos preocuparnos siempre por ser pesimistas, ya que tiene unas consecuencias importantes sobre nuestra salud mental. Las

más claras y graves son los trastornos de ansiedad y depresión. Si las personas no tienen esperanza en que las cosas pueden ir bien en un futuro, la vida pierde sentido, lo que puede llevarles a tomar decisiones muy drásticas», apunta la psicóloga. De la misma opinión es el sociólogo David Escamilla. «Estoy plenamente convencido de que el pesimismo no puede ejercer ningún efecto positivo, a nivel colectivo ni individual. Pesimismo es tener siempre un «no» en la boca, consiste en ver problemas y no retos. El pesimista acaba acostumbrándose a las sombras y se convierte en un experto coleccionista de excusas y pretextos que tan solo conducen a callejones sin salida. Porque, que quede claro, ser optimista, razonablemente optimista, es un esfuerzo, una voluntad, un trabajo, un músculo que hay que ejercitar a diario».

Soledad y desempleo

«Cuando un grupo humano comparte la idea de que "hoy estamos mal... mañana estaremos peor", de repente, saltan todas las alarmas. No puede existir vida sin esperanza, sin esa luz al final del túnel por muy largo y oscuro que este sea. Ser humanista consiste en defender la esperanza, la posibilidad de un mañana más digno», comenta David Escamilla.

Este licenciado en Ciencias Políticas y Sociología analiza los males que aquejan a cada uno de los pilares de la sociedad y de la convivencia actual, y que pueden generar pesimismo. Uno de ellos es el aislamiento social y la soledad. «La familia es un modelo en extinción, con un aumento imparable de los hogares habitados por una sola persona. Un 70% de los hogares en grandes ciudades como París son ya unipersonales», indica. En este aumento de la vida en solitario también influye que las relaciones amorosas son cada vez más escasas y de menor duración, y con expectativas falsas creadas por las redes sociales. «Por ejemplo, un 23% de las adolescentes españolas no vean atractivo su rostro sin un filtro de internet. O un 34,8% de las jóvenes nunca ha recibido ningún tipo de educación sexual y hasta un 57,7% afirma haber practicado sexo con alguien sin deseo sexual», lamenta. Otro de los factores influyentes es el creciente desempleo. «Ocurre que la fiebre tecnológica amenaza con dejar sin empleo (y sin propósito vital) a millones de personas», añade el experto.

Claves

Optimismo para alargar la vida

▶ Los niveles más altos de optimismo se asocian con una vida más larga y una mayor probabilidad de vivir más allá de los 90 años en el caso de las mujeres. Así se desprende de un estudio realizado por la Universidad de Harvard (Estados Unidos).

▶ Es absolutamente falso que una actitud positiva pueda curar una enfermedad de mal pronóstico, aunque numerosos estudios concluyen que el optimismo puede tener un papel protector frente a ciertos trastornos psicológicos y físicos.

▶ Las investigaciones determinan que las personas que son más optimistas disfrutan de una mejor salud física y mental. Estas personas construirían redes de apoyo social más sólidas y serían más propensas a hacer ejercicio y a no fumar.

▶ Otras investigaciones señalan que podría ser más eficaz rebajar el pesimismo que incrementar el optimismo para mejorar el afrontamiento de la vida.

El riesgo de convertirnos en personas pesimistas

▶ Problemas como la pobreza, la violencia o el cambio climático, unidos a la tendencia hacia el aislamiento, están creando una sociedad más negativa

El pesimismo acecha en todo momento. Se manifiesta en la vida cotidiana de las personas haciendo que cada vez sea más difícil soñar, desear o creer en proyectos e ilusiones. «Vivimos instalados en un presente continuo, en un ahora y aquí. Llegar a fin de mes es el horizonte, sobrevivir más que vivir. Muchos se conforman con pequeñas consolaciones: una cervecita frente al televisor viendo a su equipo de fútbol. Vamos muy deprimida a ninguna parte y cada vez nos relacionamos más a través de pantallas, dispositivos e interfaces. El pesimismo se manifiesta aquí, cuando dejamos de ser uno mismo, cuando claudicamos de la defensa de todo aquello que qui-

zás un día quisimos llegar a ser», advierte el sociólogo.

La psicóloga Rosa Prieto avala el hecho de que una persona se convierte en pesimista mediante el aprendizaje. «En algún momento de su vida creyó que algo no le iba a salir bien, dio la casualidad de que tuvo razón y esa idea quedó fijada en su cerebro. Es decir, gracias a nuestro aprendizaje desarrollamos un estilo atribucional determinado, que no es más que la manera en la que interpretamos lo que nos sucede y le atribuimos una causalidad o la posibilidad en la que podemos influir o no en este evento», explica.

El pesimismo puede afectar a personas de todas las edades, in-

El aislamiento social y el desempleo también contribuyen a que aumente el pesimismo

La generación Z ha nacido rodeada de modelos de vida que generan malestar y desorientación



cluyendo a las nuevas generaciones. En la actualidad, muchos jóvenes se enfrentan a retos importantes, como es la incertidumbre laboral o la inestabilidad económica. Estos desafíos pueden generar sentimientos de desesperanza y frustración, lo que puede llevar a una visión pesimista del mundo. «Estas generaciones han nacido y están creciendo rodeadas de pantallas, de modelos de vida casi extraterrestre, mitos evanescentes, triunfadores de una tarde... Y ese constante bombardeo les genera desorientación, malestar y, finalmente, una cierta sensación de que nunca llegarán a ser como ellos», subraya el experto.

Contra el pesimismo

Los infortunios que nos rodean, a menudo, nos dificultan vivir prendados a un optimismo sensato, fomentar la resiliencia y la autoestima, o tener una postura esperanzadora en el progreso de la humanidad. Pero existen recomendaciones y herramientas para no sucumbir al naufragio del pesimismo. Para alguien cuyo pesimismo no interfiera mucho en su vida diaria, se pueden utilizar pequeñas estrategias como centrarse en las cosas que sí salen bien o que sí puede conseguir. En los casos más graves, la terapia cognitivo-conductual es de gran ayuda.

Para David Escamilla, la mejor terapia colectiva para tratar de luchar contra el pesimismo consiste en «identificar, hacer consciente, poner en valor, comunicar y compartir ejemplos concretos de historias de vida de mujeres y hombres que sueñan, que crean, que construyen proyectos propios. Ese es el 'mundo mejor' que todos necesitamos. Un planeta de seres humanos que luchan cada día para seguir siéndolo». Y, reparando en el caso concreto de las nuevas generaciones, señala: «Mi recomendación cariñosa y más sincera para los pertenecientes a la generación Z es que no imiten a nadie, que exploren dentro de sí mismos. Ferran Adrià siempre nos invita a no imitar a nadie, a no mirar a los demás. Defiende eso tan bonito de competir cada día con nosotros mismos. Ese es un camino infinito».