

Lo imposible NO EXISTE

Es hora de reinventarse. Porque te mereces ser **FELIZ**. Ahora bien, tu **EQUILIBRIO** vital no depende de nadie más que de ti. Porque el motor del cambio está en tu propia mente. Si te convences de que puedes alcanzar un **SUEÑO**, al final lo conseguirás. ¿Te atreves a comprobarlo?

POR COCHÉ ECHARREN

En todo proceso de cambio nos estamos apoyando en los pilares del optimismo”, asegura Laura Rojas-Marcos, psicoterapeuta y autora de *Somos cambio* (Editorial Temas de Hoy). Basándose en esta creencia, desde hace unos años, las terapias psicológicas, pero también las empresas, apuestan por fomentar el pensamiento positivo entre sus pacientes y empleados. Mientras, proliferan los *coaches* o entrenadores de la motivación y los gurús de la autoayuda. Probablemente todos estemos de acuerdo en que no hay posibilidad de cambio sin fe en que es posible. Y es que nos damos cuenta de que “existe una enraizada tendencia en la naturaleza humana a convertirse en lo que uno imagina que es como ser humano”, como escribe Norman Vincent Peale, autor de uno de esos famosos libros de autoayuda, *El poder del pensamiento tenaz* (Editorial Mondadori). Pero, en ocasiones, el culto al optimismo toma formas sorprendentes y discutibles. Robert H. Schuller, uno de los más famosos defensores del pensamiento positivo en Estados Unidos (autor de 35 libros sobre el poder del optimismo), se dirige al público de sus seminarios –en los que también son oradores Mijail Gorbachov, Rudy Giuliani o Colin Powell–, gritando frases como “¡Amputad de vuestro vocabulario la palabra *imposible!*”, antes de recibir una emocionada ovación. Aunque el origen de las versiones más radicales del culto al optimismo se sitúa en un movimiento decimonónico surgido en Norteamérica como reacción al calvinismo, llamado Nuevo Pensamiento, es desde hace unos años nada más, cuando todos hemos incorporado parte de estas ideas a nuestra rutina. No hay quien no tenga, al menos, una persona cercana que haya leído *El Secreto*, de Rhonda Byrne, publicado en 2006 (o visto la película con el mismo nombre). Es frecuente que, de boca de los mejor intencionados que nos rodean, oigamos consejos como “visualiza tu deseo cada noche”, o “escribe en un papel tus objetivos, convéncete de que los vas a conseguir y ya solo tienes que esperar”. No hay quien no haya notado que, de pronto, hay mucha gente de su entorno que cree tener una mente capaz de hacer cambiar la realidad. Eso, si es que no

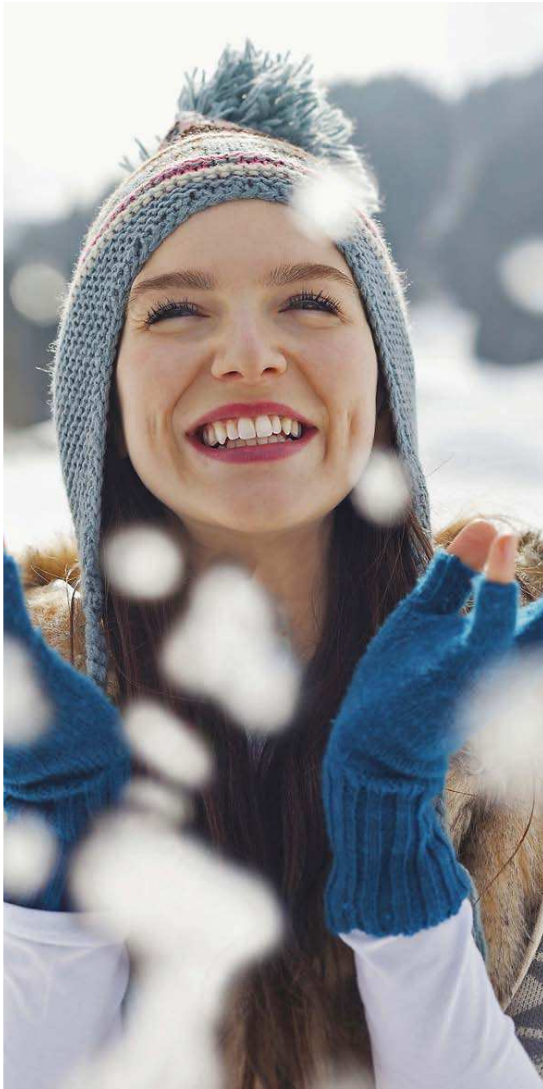
somos nosotros mismos quienes dedicamos toda la energía del día a evitar los pensamientos incómodos (los de autocrítica, los temerosos, los que empiezan por “no puedo” y muchos otros) e imaginar que la vida es como deseamos.

FILOSOFÍA ANTIPTIMISMO

Y, tal vez, todo este esfuerzo enorme por ser optimistas empiece a resultarnos molesto. Oliver Burkeman, periodista especializado en psicología social, hace en su libro *El antídoto* (Editorial Urano) una reflexión sobre la otra cara de la moneda. Cuenta cómo, tras una serie de experimentos, la psicóloga alemana Gabrielle Oettingen descubrió que la visualización –o el esfuerzo por imaginar con todo detalle cómo sería la realización de un deseo aún incumplido–, podría no ser tan beneficiosa. “Resulta que dedicar tiempo y energía a pensar en lo bien que podrían ir las cosas, en realidad, reduce la motivación de la mayoría de las personas para lograrlo”. Es más, precisamente lo contrario, la “visualización negativa” podría presentarse como un paso certero hacia la felicidad, porque “pensar en la posibilidad de perder algo que valoras lo hace pasar del telón de fondo de tu vida al centro del escenario de nuevo, donde puede volver a proporcionar placer una vez más”. Burkeman destapa otros fallos en los ejercicios que recomiendan los gurús del pensamiento positivo: algunos experimentos demostraron lo imposible que es evitar los pensamientos negativos precisamente cuando se intentan quitar de en medio; y parece claro que el establecimiento de unos objetivos marcados puede resultar una fuente de infelicidad para esas muchas personas que jamás se rendirán sin conseguirlos, a pesar de que supongan un coste demasiado elevado. Burkeman propone, como respuesta a la búsqueda de la felicidad, la renuncia a tal búsqueda, el desapego budista, la aceptación de todo lo negativo que nos atemoriza.

El pesimista por opción, el que ha decidido dejar que su inteligencia le lleve hacia una interpretación menos esperanzadora de la existencia, y a pesar de todo tiene motivaciones para levantarse cada día, nos sigue resultando atractivo. El personaje de Rust, de *True Detective*, interpretado por Matthew McConaughey, nos engancha y embelesa con su filosofía negra. Y





ALGUNOS GURÚS DEL OPTIMISMO PROPONEN VISUALIZAR OBJETIVOS Y ESCRIBIRLOS EN UN PAPEL. SI TE CONVENCES DE QUE SON ALCANZABLES, SOLO HAY QUE SENTARSE A ESPERAR QUE SUCEDAN

es que tendemos a asociar el pesimismo con la verdad y el optimismo con el autoengaño. La psicóloga Laura Rojas-Marcos, contrariando esta creencia popular, afirma que “el autoengaño es un mecanismo de defensa que no está más ligado al carácter optimista, ni al pesimista... Solo tiene que ver con la dificultad para aceptar una información”. Lo cierto es que ni el atractivo Rust, ni autores como Oliver Burkeman, contrarios a toda esta corriente de búsqueda del optimismo, niegan lo que afirma Rojas-Marcos: “El pensamiento positivo mejora la calidad de vida: si creemos que las cosas pueden ir bien pondremos más esfuerzo en el empeño. Y esto favorecerá la autoestima y la capacidad para afrontar las dificultades desde la confianza”.

TALLERES PARA SER FELIZ

Joaquim Valls, uno de los autores de libros de autoayuda más prolíficos del mercado español, recuerda en uno de ellos, *Emocional mente* (Obelisco), los beneficios de la risa en la salud, estudiados en experimentos clínicos. “Disminuye la adrenalina y el cortisol, aumenta las endorfinas y la dopamina, y también mejora las defensas”. En Espacio+, un centro dirigido por Paloma Jiménez-Ontiveros, se realizan talleres con el fin de fomentar el optimismo (espacio-plus.es). “Los beneficios del pensamiento positivo han sido ampliamente estudiados en los últimos años y se ha demostrado que genera una espiral de bienestar”, afirma la directora. El taller consta de clases teóricas y prácticas a través de juegos, nutrición (“porque la forma de comer está muy ligada a nuestro estado de ánimo y emociones”) y meditación. Dentro de la psicología terapéutica, hay una corriente que sigue esta línea. Pero ser partidario del poder del optimismo no significa pertenecer a esta línea dirigida al cumplimiento de deseos a través de actos casi mágicos. Laura Rojas-Marcos no recomendaría la lectura de *El Secreto* a sus pacientes: “Aunque se apoya en algunos pilares de la psicología, lo encuentro un tanto superficial”.

CLAVES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Rojas-Marcos define la psicología positiva como “la que trabaja apoyándose en las fortalezas del paciente para abordar los conflictos desde ellas, no desde las debilidades”. Se trata de tomar conciencia de aquello en lo que el paciente es más fuerte para procurar un cambio. Se evita el regodeo en la debilidad, pero no su aceptación. Sin mentiras ni complacencias. Y sin quedarse estancado en el trauma y su búsqueda. “Creo que el psicoanálisis ha tenido, y tiene, un papel importante en la psicología. Parte de quienes somos en nuestro presente se basa en nuestra historia pasada. No obstante, considero que el trabajo terapéutico no debe centrarse solo en el pasado, sino en el presente para construir el futuro que uno quiera. Hay situaciones traumáticas que se deben trabajar previamente, antes de abordar el futuro. Pero el objetivo es también avanzar y construir un nuevo proyecto”, dice la psicóloga.

Mientras todas las ramas del culto al optimismo crecen y se entrelazan en medio de nuestra rutina y mientras seguimos caminando, cayendo en ocasiones, alguien nos mira desde su banco en la calle. Con atención, sin juzgar, sin sentir nada especial. Probablemente, tiene la respuesta a la pregunta sobre la felicidad.