

OPTIMISMO, SENTIDO DE LA VIDA Y ADVERSIDAD

Joaquín GARCÍA-ALANDETE

Resumen

El optimismo es una competencia cognitivo-emocional, una fortaleza psicológica. Se pretende destacar que la teoría de Seligman sobre el optimismo es una teoría que, más allá de entender la cognición, la emoción y la conducta como orientadas a las dimensiones pragmáticas del éxito y del placer, es una teoría orientada a la dimensión existencial del sentido de la vida. Y, en tanto que fortaleza psicológica abierta al logro del sentido de la vida, el optimismo inteligente contribuye a una vida feliz. En relación con ello, se exponen algunas ideas y conceptos sobre la teoría de Seligman sobre el optimismo, tratando de vincular todo ello en sus aspectos nucleares con claves y referencias fundamentales de la logoterapia de Frankl, y de aportar elementos para la reflexión sobre las relaciones entre el optimismo y el sentido de la vida, con apuntes sobre su papel ante la adversidad.

Abstract

Optimism, meaning in life and adversity.

Optimism is a cognitive emotional competence, a psychological strength. This paper aims to highlight that Seligman's theory on optimism is a theory directed towards the existential dimension of meaning in life, beyond understanding cognition, emotion, and behavior as oriented to the pragmatic dimensions of success and pleasure. Moreover, as psychological strength oriented to the meaning in life, intelligent optimism contributes to happiness. This paper states some ideas and concepts about Seligman's theory of optimism, trying to link all its nuclear aspects to keys and references of Frankl's logotherapy. Not trying to be original, this paper intends to provide material for reflection on the relationship between optimism and meaning in life, with notes on their role in adversity.

Palabras clave: Optimismo. Sentido de la Vida. Adversidad.

Keywords: Optimism. Meaning in Life. Adversity.

El optimismo, fortaleza psicológica relacionada con la felicidad y el sentido de la vida.

Como es sabido, Peterson y Seligman (2004) consideran que el optimismo es una «fortaleza psicológica», esto es, una vía mediante la cual realizar lo que en la tradición ética se ha entendido como «virtud», o disposición adquirida a comportarse de determinada manera (hábito), que promueve una buena vida. En tanto que virtud, el optimismo lo define Seligman como aquello por lo que la persona “espera lo mejor del futuro y planifica y trabaja para conseguirlo. La esperanza, el optimismo y la previsión son una familia de fortalezas que implican una actitud positiva hacia el futuro. Esperar que se produzcan acontecimientos positivos, sentir que se producirán si uno se esfuerza y planificar el futuro fomentan el buen humor en el presente e impulsan una vida dirigida por objetivos” (Seligman, 2011, p. 233).

Por otra parte, el optimismo es incluido por Peterson y Seligman (2004) en la virtud de trascendencia, junto con la apreciación de la belleza y la excelencia, la gratitud, el humor y la alegría, y la espiritualidad. La virtud de la trascendencia incluye fortalezas que vinculan a la persona con el universo y le proporcionan un sentido existencial. Y, en tal medida, el optimismo parece comportar la autotranscendencia y el autodistanciamiento de los que hablara Frankl (1994, 1997) y constituyen categorías clave de la logoterapia por él fundada, la futurición o emplazamiento a las posibilidades y la orientación existencial a valores experienciales relacionados con la creatividad, con el gozo y con la capacidad de afrontar positiva y madurativamente la adversidad (características del *homo faber*, del *homo ludens* y del *homo patiens*, respectivamente). Ingredientes todos ellos para una vida procuradora de apertura a la realidad, de ampliación de las aptitudes cognitivo-emocionales, de bienestar y, a la postre, de felicidad. Asimismo, entiende Seligman (2011) que el optimismo es sinónimo o equivalente de la esperanza.

Fortalezas y virtudes se relacionan directamente con la felicidad. Al respecto, afirma Seligman (2011, p. 14) que “la verdadera felicidad deriva de la identificación y el cultivo de las fortalezas más importantes de la

persona y de su uso cotidiano en el trabajo, el amor, el ocio y la educación de los hijos”. Y trabajo, amor, ocio y educación de los hijos son actividades que exigen de la persona la autotrascendencia. Es decir, fortalezas psicológicas y autotrascendencia van de la mano. La persona feliz y que cultiva sus potencialidades psicológicas salugénicas, se abre al mundo que le rodea, a las tareas y personas con las que se va encontrando en la vida, responsablemente. Pues trabajo, amor, ocio y educación son tareas serias de la vida.

En tanto que fortaleza, el optimismo influye de manera significativa no sólo en el bienestar psicológico y la salud mental, sino que también lo hace sobre la salud física, como demuestran muchos trabajos científicos (ejem., Avia y Vázquez, 1998; Carver, Scheier y Segerstrom, 2010; Chico, 2002; Marrero y Carballeira, 2010; Martínez-Correa, Reyes del Paso, García-León y González-Jareño, 2006; Remor, Amorós y Carrobles, 2006; Sanjuán y Magallanes, 2006; Scheier y Carver, 1985; Taylor, Kemeny, Reed, Bower y Gruenewald, 2000; Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009). Pero no sólo sobre el bienestar psicológico y la salud física. El cultivo de las fortalezas psicológicas también ayuda a encontrar el sentido de la vida, que es junto a la felicidad una meta de la Psicología Positiva, dentro de la cual hay que incardinar el estudio de aquéllas. Como afirma Seligman (2011, p. 15), “la Psicología Positiva se toma en serio la gran esperanza de que si una persona se queda encerrada en el garaje de la vida, con escasos y efímeros placeres, con muy pocas gratificaciones y sin encontrar un sentido a su existencia, hay un camino de salida. Este camino le conducirá por un campo de placer y gratificación, por las cimas de la fortaleza y la virtud y, al final, por las cumbres de la realización duradera: el sentido y la determinación en la vida”.

El optimismo es, entonces, parte de la competencia personal para adaptarse a las circunstancias mediante un ajustado proceso de identificación, evaluación y gestión de emociones y representaciones cognitivas, relacionada con la esperanza, la felicidad y el sentido de la vida. En virtud de ello, el optimista no se deja vencer por las situaciones, no interpreta los inconvenientes y las dificultades como necesidades insalvables, no evalúa las exigencias como insuficiencias personales, no considera definitivas las derrotas, ni los errores o límites como fracasos personales. El optimista no se desanima, no se deja vencer por la decepción ni se siente mal consigo mismo. Al menos no lo suficiente como para que no se planteen planes de futuro, acometa nuevas tareas o persista en el empeño de

resolver las hasta el momento irresueltas, de manera responsable (cfr. Avia, 2009).

Pero el optimismo no puede ser una ilusión megalomaniaca («*Yo lo puedo todo, y nada me puede, no importan las circunstancias*»), ni una esperanza ciega a la realidad («*Todo saldrá bien sin duda alguna, a pesar de todo, aunque la situación parezca indicar lo contrario y exija prudencia*»). Hay ciertas situaciones en las que no es conveniente ser optimista, al menos en exceso: cuando lo que debe afrontarse es muy arriesgado, cuando lo que debe hacerse es aconsejar a otros con un sombrío futuro, y cuando lo que se pretende es hacerse cargo de problemas ajenos. Al respecto, Seligman (2011) sugiere que la clave para no estimular una actitud optimista es cuestionarse el posible coste de una acción; si ese coste es elevado, el optimismo es una actitud equivocada.

En tanto que competencia emocional y fortaleza psicológica, el optimismo se asocia, como ya se ha señalado, significativamente a la felicidad, al igual que el resto de emociones positivas, según Seligman (2011): las emociones relacionadas con el pasado (satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad), las emociones relacionadas con el presente (alegría, éxtasis, tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer y fluidez) y las otras emociones relacionadas con el futuro (esperanza, fe, confianza y seguridad). Asimismo, la experiencia de felicidad promueve las emociones positivas, ya que se asocia a más relaciones interpersonales, realización de tareas y experiencias en general gratificantes.

Ciertamente, no se alcanza la felicidad porque se desee con mucha fuerza y se crea que se va a ser feliz. No se es feliz a fuerza de querer serlo. No es cuestión de ingenuo voluntarismo. Tampoco se es feliz por el simple hecho de disfrutar de placeres, o por la sola fuerza de la naturaleza. La felicidad no es un estado que se alcance intencionalmente y, como bien dice Vázquez (2009, p. 37), tampoco es “fin de ningún impulso”. Pero tampoco es, como sigue diciendo este autor, “algo derivado de ciertas actividades que producen satisfacción” (Vázquez, 2009, p. 37), no al menos si la satisfacción la ligamos a la sola experiencia emocional positiva y la consecución del éxito, sino de la realización de actividades que dotan de sentido a la vida (Frankl, 2011). En resumidas cuentas, no se es feliz a fuerza de deseo, sino de voluntad. Y voluntad, a fin de cuentas, de sentido. Por el sentido a la felicidad, podría decirse.

El constructo «sentido de la vida» fue desarrollado por el psiquiatra y neurólogo vienes Viktor Emil Frankl (1905-1997), mundialmente conocido por su libro *El hombre en busca de sentido*, como núcleo de la teoría motivacional de la logoterapia, escuela de psicoterapia por él fundada y enmarcable en la denominada «psicoterapia existencial». El experimentar que la vida propia tiene sentido es, para este autor, la fuerza motivacional fundamental del ser humano y condición de la autorrealización personal (Frankl, 1994). El logro de sentido se asocia positivamente a percepción y vivencia de libertad, responsabilidad y autodeterminación, cumplimiento de metas vitales, visión positiva de la vida, del futuro y de sí mismo y autorrealización. Cuando no se alcanza el logro existencial se origina una frustración existencial que se asociaría a la desesperanza, caracterizada por la duda sobre el sentido de la vida, por un vacío existencial que se manifestaría en un estado de tedio, percepción de falta de control sobre la propia vida y ausencia de metas vitales. La desesperanza por causa existencial puede comportar riesgo suicida en sujetos cuyas condiciones personales de salud física, social y económica son buenas, más que cuando tales condiciones no son tan buenas pero se experimenta el logro mismo de sentido (Frankl, 1997, 2000).

Abundando en estas ideas, Lukas (2001) afirma que la falta de sentido de la vida da lugar a una frustración existencial en la que se desespera. Entre el vacío existencial y la desesperanza, por tanto, existiría una relación estrecha, remitiendo ambas a un estado de ánimo y motivación, de sentimientos y de expectativas sobre el futuro caracterizados por la apatía, el cansancio, la falta de ilusión, la sensación de inutilidad de la vida, el fatalismo y la desorientación existencial, pudiendo llevar a la comisión de suicidio. El logro de sentido de la vida se asocia a la salud mental, tiene un efecto preventivo sobre la depresión y la desesperanza y es fuente de resiliencia. Por otra parte, el sentido se alcanza no *per intentionem*, sino *per effectum*, activando y realizando valores creativos, de disfrute y actitudinales, tal y como plantea Frankl (2011). Esto es, mediante la autotrascendencia.

Al igual que el sentido, la felicidad se alcanza *per effectum*, y no *per intentionem*. No es cuestión de simple experiencia de placer o éxito. La felicidad es algo que va más allá de un placer momentáneo o, incluso, del resultado de restar a los momentos placenteros de una vida sus momentos de displacer. Y está en una dimensión distinta a la del éxito. Se puede experimentar placer y tener éxito, y vivir en el vacío existencial.

Más bien, la felicidad es consecuencia de una vida que se va logrando en sus realizaciones cotidianas, cuando a éstas se les descubre el sentido que encierran, desde la autotrascendencia y atendiendo a los requerimientos que la vida nos va haciendo prioritariamente a la satisfacción de las necesidades propias que nosotros queremos imponer a la vida.

Entender la existencia personal desde la clave del sentido permite una perspectiva que va más allá del placer, de la satisfacción emocional, del carácter inmediatamente gratificante o no de las situaciones vitales y del éxito. Como ejemplo, el mismo Seligman (2011) expone una experiencia de sus alumnos, que debían practicar una actividad placentera y otra amable, filantrópica, altruista, e informar acerca del grado de satisfacción que ambas procuraran; de manera rotunda, los estudiantes informaron que la segunda era mucho más gratificante que la primera.

Es, pues, la actividad dotada de sentido, y no la meramente placentera o exitosa, la que nos aporta felicidad. Ahora bien, aunque es cierto que la felicidad no se alcanza *per intentionem*, lo mismo que el sentido, sí implica la voluntad personal, en tanto que decisión de implicarse responsablemente en actividades que procuran la promoción de las capacidades y fortalezas y que dotan a la vida de sentido. Esto es, la felicidad parece implicar el estar dispuesto a «complicarse la existencia», como se suele decir coloquialmente. Así, la felicidad puede entenderse también como relativa a una determinada actitud existencial que, sin negar necesariamente la importancia del disfrute (valores recreativos), subraya el de la promoción de lo mejor de la persona, especialmente en términos de lo que está llamada a ser.

Adversidad, optimismo y sentido.

Las experiencias adversas que provocan un estado personal de crisis existencial se relacionan con las emociones asociadas al pasado, al presente y al futuro, en tanto que tiempo recordado, tiempo vivido y tiempo proyectado, de manera críticamente condicionada. Frente a ello, el optimismo, aunque está directamente relacionado con las emociones relativas al futuro, también matiza con su específica tonalidad el tiempo personal en sus tres perspectivas, pasado, presente y futuro y, en tal medida, puede ayudar a superar la adversidad. Como señala el psiquiatra español Rojas Marcos (2010, p. 186 ss.), “la perspectiva optimista condiciona de forma

positiva la visión del individuo sobre su pasado, su presente y su futuro; tiñe favorablemente la manera habitual en que las personas perciben y valoran su autobiografía, sus atributos personales, el estilo de interpretar y explicar los sucesos que les afectan, y su perspectiva del mañana”.

Las emociones positivas asociadas al pasado se generan y/o fortalecen mediante la superación de la creencia de que estamos determinados por el pasado, y mediante el ejercicio de la gratitud, el arrepentimiento y el perdón, actitudes que parecen fundamentales para la resolución positiva de crisis existenciales relacionadas con experiencias traumáticas pasadas o a pesar de ellas. Parecen buenos recursos para afrontar positivamente situaciones existencialmente críticas el perdón por el mal o daño padecidos, el arrepentimiento por los ocasionados y la gratitud por los aspectos positivos que la existencia sigue conservando a pesar de la experiencia negativa (ejem., Carr, 2007; Emmons, 2004; McCullogh, Hoyt y Rachel, 2000; McCullogh, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001). Y en tal medida, integrar el pasado en el presente permite una perspectiva de futuro emocionalmente esperanzada, optimista.

En cuanto al presente, las emociones positivas se generan y/o fortalecen mediante el disfrute de placeres y gratificaciones, que se corresponden con la distinción de Seligman entre lo que podríamos denominar “metas hedonistas” y “metas eudaimónicas”, respectivamente. Esto es, placer y gratificación distinguen la aspiración a una «buena vida» (hedonía) o a una «vida buena» (eudaimonia).

Los placeres son lo que Seligman (2011) denomina «sensaciones crudas»: éxtasis, emoción, deleite y similares. Se relacionan con la experiencia sensorial y las emociones a ellas directamente ligadas, orientadas a la saciación biológica. Las gratificaciones son actividades en las que nos involucramos absolutamente, hasta el punto de perder la noción del tiempo y del espacio (estar inmerso en un «estado de flujo» o en estado de *mindfulness*; Brown y Ryan, 2003; Csikszentmihalyi, 2009) y se relacionan con el ejercicio de fortalezas y virtudes, orientándose al crecimiento psicológico.

En relación con las crisis asociadas a la adversidad, los placeres apelan a la exigencia de no renunciar a los aspectos placenteros de la vida, de no claudicar ante la tristeza y la desesperanza, de no abandonarse y no menospreciar las posibilidades de disfrute que, a pesar de la adversidad,

la vida sigue poniendo a nuestro alcance. Esto es ciertamente difícil, especialmente cuando la crisis se debe a cualquier acontecimiento especialmente traumático. La crisis existencial se asocia, o puede asociarse, a una anhedonia depresiva actual («¿Cómo disfrutar de nada ante lo sucedido?») que ha de ser vencida, no sin esfuerzo emocional.

Contrariamente a lo que sucede con los placeres, las gratificaciones suponen tomar distancia de las propias emociones y sentimientos, dejar de lado el ensimismamiento, permitiendo centrarse en actividades y tareas de manera selectiva y profunda. La realización de actividades gratificantes que inducen a un estado de flujo y *mindfulness*, por tanto, se pueden relacionar con la autotranscendencia y el autodistanciamiento, como ingredientes del logro de sentido de la vida (Frankl, 1994). Por otra parte, está comprobado que el ensimismamiento emocional, el escrutinio, la rumiación y el análisis excesivos de las emociones (especialmente las negativas), se relacionan con la depresión. El autoescudriñamiento excesivo conduce a la neurosis, si es que no es él mismo neurótico.

En cuanto al futuro, las emociones positivas se generan y/o fortalecen mediante un estilo atribucional optimista (la «pauta explicativa» optimista que propone Seligman, 2011) y una actitud de esperanza, recursos que facilitan encarar las situaciones por venir y las consecuencias de la resolución de la crisis con expectativas positivas, de superación, crecimiento y maduración personal.

Las personas sometidas a situaciones de alta adversidad, fuertemente estresantes y generadoras de desesperanza, pueden caer en un estado de vacío existencial, de depresión noógena (Frankl, 1994, 2000, 2011), fenomenológica y psicológicamente contrario a la experiencia de logro de sentido, al bienestar y la felicidad, a la esperanza de un futuro en el que el sentido es una posibilidad y una responsabilidad. Cuando el sufrimiento inevitable no se asume y se vivencia como parte de la vida, y cuando no se es capaz de extraer del mismo un sentido, es una fuente de depresión y desesperanza, alienación de sí mismo y de los demás. La vivencia de un abismo que nos separa de los demás, de la realidad y de nosotros mismos acompaña al tedio propio de este estado existencial.

Las personas en estado de vacío existencial vivencian la adversidad desde una actitud pesimista, que impide poner en marcha recursos para la resolución exitosa y significativa de aquélla. Por el contrario, las personas

con más experiencia de sentido de la vida están mejor preparadas para afrontar exitosamente la adversidad. Su encaramiento a la adversidad se hace desde el denominado «optimismo trágico».

Optimismo, autotranscendencia, valores y sentido.

La persona humana es un ser constitutivamente autotranscendente, es decir, abierto, y proyectado existencialmente, a la realidad y al otro, como don, como tarea y como compromiso, desde la conciencia, la libertad y la responsabilidad, desde la autoposición y la capacidad de donación de sí mismo. Como afirma Frankl (2000, p. 65), “toda la realidad humana se caracteriza, en efecto, por su autotranscendencia, esto es, por la orientación hacia algo que no es el hombre mismo, hacia algo o hacia alguien, mas no hacia sí mismo, al menos no primariamente hacia sí mismo. Cuando yo me pongo al servicio de algo, tengo presente ese algo y no a mí mismo, y en el amor a un semejante me pierdo de vista a mí mismo. Yo sólo puedo ser plenamente hombre y realizar mi individualidad en la medida en que me trasciendo a mí mismo de cara a algo o alguien que está en el mundo. Lo que debo tener presente, pues, es ese algo o alguien, y no mi autorrealización. Es más: debo relegarme a mí mismo, postergarme, olvidarme; debo pasarme por alto como el ojo debe pasarse por alto para poder ver algo del mundo”.

Y sabido es que la autotranscendencia se lograba para Frankl a través del cultivo de tres tipos de valor: los valores realizativos (podemos denominarlos también valores creativos), los valores de disfrute (podemos denominarlos también valores recreativos) y los valores actitudinales (podemos denominarlos también valores de afrontamiento). En relación con esto, propongo las siguientes «ideas-fuerza» para una vida optimista con sentido.

Valores creativos: proponerse metas y acciones de futuro significativas (homo faber)

Una persona optimista con orientación y experiencia de sentido se plantea metas a corto, medio y largo plazo, con expectativas de logro ambiciosas a la vez que realistas; proyecta y ejecuta planes y vías para su consecución; es consciente de sus fortalezas y limitaciones y optimiza

recursos; percibe los problemas a resolver como retos y no como amenazas; asume los riesgos como parte ineludible de la búsqueda de logros; no se deja vencer por la adversidad; mantiene un diálogo interno positivo que fortalece la autovaloración, la autoconfianza y la autoeficacia, resultando más eficiente; es capaz de afrontar madurativamente los reveses de la vida; no personaliza los fracasos ni se culpabiliza neuróticamente por ellos, sino que se responsabiliza sanamente y aprende de ellos, considerándolos oportunidades para emprender nuevas acciones y explorar nuevos medios. Además, experimenta menos emociones negativas y más positivas, mayor bienestar (y ya se sabe que las emociones positivas ensanchan los recursos personales para afrontar exitosamente situaciones problemáticas y adversidades; cfr. Fredrickson, 1998, 2001); afronta mejor el estrés, es más feliz y experimenta su vida con una mayor conciencia de sentido y realización.

Frente a la lógica pragmática e insatisfactoria a medio y largo plazo del éxito, del poder y del placer, hay que priorizar la lógica existencial plenificante del sentido (Frankl, 1994, 1997, 2000, 2011), pues sólo una vida orientada al logro del sentido puede ser realizativa de la mayor de las aspiraciones de la persona: la felicidad. Al respecto, dice Seligman (2011, p. 382) que “la vida significativa es emplear las fortalezas y virtudes características al servicio de algo que trascienda nuestra persona”, y añade a esta idea, tan logoterapéutica, que “una vida plena consiste en experimentar emociones positivas con respecto al pasado y al futuro, disfrutar de los sentimientos positivos procedentes de los placeres, obtener numerosas gratificaciones de nuestras fortalezas más características y utilizar éstas al servicio de algo más elevado que nosotros mismos para encontrar así un sentido a la existencia”.

Por otra parte, hay que ser atrevido y asumir el riesgo, frente al miedo paralizante, la agresión defensiva o la huida evitativa que impiden tomar iniciativas y actuar con decisión. Ahora bien, inteligentemente (Avia, 2009), no temerariamente, sabiendo atemperar las metas más exigentes con otras menos exigentes, de manera que sea posible cumplir, al menos en cierta medida, expectativas de logro y se obtenga refuerzo y retroalimentación en la percepción de control y competencia.

Valores recreativos: educar y perfeccionar la capacidad de apreciar lo bello y practicar el ocio, el humor y el amor (homo ludens, homo amans)

En cuanto a los valores recreativos, una persona orientada al sentido de la vida de manera optimista, se caracteriza por potenciar los valores de goce, de disfrute de los dones de la vida y de la vida misma como don, como manifestación de la capacidad de autotranscendencia, para el desarrollo personal y la experiencia de una vida con sentido. Disfrute que incluye los placeres carnales, pero también de bienes y dones intelectuales, interpersonales y espirituales. Y practicar, en relación con la vivencia de tales dones, la virtud de la gratitud.

Asimismo, la persona optimista debería potenciar y expresar su constitutiva capacidad lúdica, propia de todo ser humano, frente a la gravedad, la solemnidad, la vigilancia y la tensión propias de las imposiciones formales y las obligaciones, en ocasiones impuestas por otros o por las circunstancias, que nos distancian de nuestro verdadero ser, de los demás y de la savia de la vida, que es, también, para el disfrute y el gozo, para el ocio y no sólo para el negocio. Excepto en aquellas situaciones en las que puede ser perjudicial para uno mismo o para otros, debe primar la espontaneidad frente a las rigideces y, siempre, la autenticidad frente al enmascaramiento.

Dedicarse de manera especial al cultivo del humor, emoción positiva intrínsecamente relacionada con el autodistanciamiento y la autotranscendencia: tomar distancia de sí mismo y, en tal medida, el tomar perspectiva, no darse excesiva importancia y relativizarse, desdramatizar situaciones, restar significación y gravedad a las cosas, livianizar la carga de la existencia, descargarla especialmente de lastres ególatras y otros lastres que oscurecen el carácter, sofocan el entusiasmo y ahogan la alegría de vivir.

Desarrollar la capacidad de amar (en términos de *eros*, de *filia* y de *ágape*), de acoger hospitalariamente en el propio ser, de aceptar al otro como es, de escuchar activamente sin prejuizar y condenar anticipadamente a las pruebas incontestables, de dialogar abiertamente sin suspicacias ni manipulaciones. La persona es un ser constitutivamente abierto a los demás en relación de comunicación, apertura y acogida mutua. Estamos llamados a trascender el “perspectivismo chato” propio del egocentrismo cognitivo y emocional, pues las cosas pueden no ser como uno las percibe, entiende y/o siente. Menos todavía como le gustaría que fueran.

Valores actitudinales: hacer frente a la adversidad con altura moral (homo patiens)

Una vía privilegiada para experimentar emociones positivas (Hervás, 2009), bienestar psicológico (Castro, 2009) y ser feliz es practicar las fortalezas psicológicas, especialmente ante la adversidad inevitable. El mismo Seligman (2011) afirma que las fortalezas y las virtudes se muestran particularmente en los malos momentos. El afrontamiento positivo y madurativo de una crisis existencial supone encarar la adversidad templadamente pero sin contemplaciones, con ánimo elevado, con carácter, con fuerza moral y no con estoica supresión del impulso de la vida. Fuerza moral y carácter que pueden ser entendidos en clave de autoconfianza y autocontrol, de eficiencia emocional y de apertura esperanzada al futuro.

El cultivo de las fortalezas y virtudes del optimismo y la esperanza, conducen al sentido y la determinación de la vida (Frankl, 1994; Seligman, 2011). Una vida con sentido es una vida esperanzada, en tanto que supone una visión positiva ante el futuro a pesar incluso de la adversidad, incluso contando con ella. Una vida sin sentido es una vida vacía, carente de proyección, de metas y propósitos, de expectativas. Seligman (2011) afirma que una buena vida consiste en alcanzar una auténtica felicidad empleando las fortalezas personales cotidianamente en los principales ámbitos de actividad, mientras que una vida significativa implica, “otro componente: utilizar dichas fortalezas para fomentar el desarrollo del conocimiento, el poder o la bondad. Una existencia semejante se halla cargada de sentido, y si Dios llega al final, se trata de una vida sagrada” (p. 378). Estas palabras han de valorarse como muy significativas, quizás especialmente en situación de crisis existencial, cuando todo parece ponerse en contra de la posibilidad de que la vida tenga sentido.

El «optimismo trágico»

Quizás la categoría que mejor expresa lo que ha de caracterizar el afrontamiento positivo de una situación existencialmente crítica es la de «optimismo trágico» (Frankl, 2000, p. 63-78). Puesto que la vida se hace, no se dice, y la actitud exige la acción y no la simple reflexión, el optimismo trágico exige, ante las causas fundamentales de una crisis existencial, el servicio o entrega a alguien o algo, la transformación personal y la acción responsable.

El optimismo trágico supone una apuesta por el valor y el sentido de la vida a pesar de todo, a pesar de la adversidad, de los golpes de la fortuna. O, mejor todavía, contando con ello, transformando lo negativo en positivo. La vinculación entre optimismo y sentido es clara para Frankl, consistiendo en “el descubrimiento instantáneo de una posibilidad sobre el fondo de la realidad: la posibilidad de modificar ésta en la medida de lo necesario y lo posible” (Frankl, 2000, p. 71).

A la base de tal posibilidad se halla el ejemplo que podemos tomar de aquellos que nos han precedido en la tragedia, en el sufrimiento, en el afrontamiento de sus crisis existenciales sin dejación de su fundamental vocación humana: encontrar el sentido a la vida mediante la transformación de sí mismos, cuando la transformación de las circunstancias no era posible. Optimismo aprendido desde la experiencia y que no puede ser impuesto, como no pueden imponerse la felicidad, la fe, el amor ni el sentido, ya que la esperanza es una actitud personal intransferible, si bien se presta al contagio si se dan las oportunas condiciones. Asimismo, se impone como necesidad a la vez que como posibilidad para hallar el sentido la escucha de la propia conciencia en cada situación particular que demanda una actitud y una toma de decisión existencialmente comprometidas.

Claro está que no es necesario experimentar una crisis existencial para hallar el sentido de la vida y para cultivar el optimismo. Cuando el sufrimiento es evitable, debe evitarse. Esto lo afirmaba ya Frankl (2000), y es algo que dicta el mismo sentido común. Y también afirmaba ya Frankl que cuando no puede evitarse, aún es posible hacer algo, y es decidir qué actitud ante la situación crítica, generadora de sufrimiento, va a tomarse, cuál va a ser la disposición existencial ante ello. La integración del sufrimiento en una narrativa de sentido “a-pesar-de”, la transformación personal ante las acciones pasadas irreparables (mediante el perdón y el arrepentimiento) y la responsabilidad ante la perspectiva de limitación temporal de la vida son las actitudes que posibilitan vivir con optimismo aun en situación de crisis existencial.

Joaquín GARCÍA-ALANDETE es doctor en psicología y profesor en la Universidad Católica de Valencia.

Referencias

- Avia, M. D. (2009). Nueva mirada al optimismo inteligente. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3), 73-84.
- Avia, M. D. y Vázquez, C. (1998). Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas. Madrid: Alianza.
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la Felicidad*. Barcelona: Paidós.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. y Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 879-889.
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3), 43-72.
- Chico, E. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 14 (3), 544-550.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Emmons, R. (2004). Gratitude. En M. E. P. Seligman y C. Peterson (Eds.), *Character strengths and virtues* (pp. 553-568). New York, NY: Oxford University Press.
- Frankl, V. E. (1994). *La voluntad de sentido. Conferencias escogidas sobre logoterapia*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1997). *Teoría y terapia de las neurosis. Iniciación a la logoterapia y al análisis existencial*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (2000). *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.

- Frankl, V. E. (2011). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Herder.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Hervás, G. (2009). Psicología Positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3), 23-41.
- Lukas, E. (2001). *Paz vital, plenitud y placer de vivir. Los valores de la logoterapia*, Barcelona: Paidós.
- Marrero, R. J. y Carballeira, M. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. *Salud Mental*, 33, 39-46.
- Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G. A., García-León, A. y González-Jareño, M. I. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18 (1), 66-72.
- McCullogh, M. E., Hoyt, W. T. y Rachel, K. C. (2000). What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs. En M. E.
- McCullogh, K. I. Pargament y C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (pp. 65-68). New York, NY: The Guilford Press.
- McCullogh, M. E., Kilpatrick, S., Emmons, R. A. y Larson, D. (2001). Gratitude as moral affect. *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York, NY: American Psychological Association.
- Remor, E., Amorós, M. y Carrobles, J. A. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Psicothema*, 22 (1), 37-44.

Rojas Marcos, L. (2010). *La autoestima. Nuestra fuerza secreta*. Madrid: Espasa.

Sanjuán, P. y Magallanes, A. (2006). Estudio del efecto del optimismo disposicional en el bienestar físico y psicológico desde una perspectiva longitudinal. *Acción Psicológica*, 4 (1), 47-55.

Scheier, M. F. y Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.

Seligman, M. E. P. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

Taylor, S. E., Kemeny, M. E. Reed, G. M., Bower, J. E. y Gruenewald, T. L. (2000). Psychological Resources, Positive Illusions, and Health. *American Psychologist*, 55 (1), 99-109.

Vázquez, C. (2009). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vázquez y G. Hervás (Coords.), *La ciencia del bienestar* (pp. 13-46). Madrid: Alianza.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.