



Optimismo

Filosofía, 17/10/2019

La alegría es un planteamiento deseable ante la vida. La mejor y, a mi juicio, la más recomendable para una existencia entusiasta.

En un libro de Bernabé Tierno titulado *Optimismo vital* esto está desarrollado de una manera extensa y profunda a la vez. Tierno fue psicólogo, pedagogo, psicoterapeuta y escritor. Nos ha dejado numerosos libros divulgativos de psicología y ha desarrollado una extraordinaria labor de conferenciante. También es muy destacable su participación habitual en distintos medios de comunicación. Bernabé Tierno falleció a los 75 años en el año 2015 tras una lucha llena de coraje contra el cáncer óseo que padeció. Esto no le quitó ni la alegría ni las ganas de vivir. Se puede decir que las intensificó, en cierta forma.

En su libro ofrece numerosas reflexiones y análisis que realmente muestran su gran conocimiento de la forma con la que es preciso enfocar la vida. Perdiendo el miedo o el temor al transcurso de la existencia en toda su complejidad y con todos sus acontecimientos o avatares.

Tierno escribe en relación con la cuestión de la felicidad que «La clave está, en definitiva, en haber experimentado el mayor número posible de momentos dichosos, al tiempo que se reducen en lo posible los estados de ánimo negativo». Y es cierto, ya que la vida humana es corta aunque sea larga en el tiempo. En las páginas de este libro de psicología positiva Tierno va citando frases de filósofos o de científicos que ilustran sus propias consideraciones.

Una de las que más me gustan es, sin duda, la de Marie Curie que dice: «La vida no se merece que uno se preocupe tanto». Indudablemente, la tranquilidad y la serenidad son valores o actitudes superiores y las vueltas que da la vida son innumerables, por tanto, las preocupaciones deben diluirse por el simple paso del tiempo que las convierte en nada. Por otra parte, la equivalencia entre pensar y sentir ya puesta de manifiesto por Descartes es un punto de apoyo para poner en valor la significación de la complejidad de la intelección humana comparada con la de los animales irracionales.

Y es como también dice Chaplin «La vida es maravillosa si no se le tiene miedo». Es una gran filosofía vital la que se extrae de esta frase del genial cómico. La fascinación por la existencia es una constante en numerosos escritores y es natural que así sea. Además, la creatividad es un plus de la vida que la convierte en expresión de auténtica libertad en el pleno sentido del término. Para Emerson, por ejemplo, es evidente que la fortaleza es inseparable del júbilo. Se puede decir, por tanto, que el optimismo es la fuerza y el entusiasmo actuando u operando a la vez en la realidad en la que estamos inmersos.

Por supuesto, se puede pensar que los buenos hábitos ayudan en la existencia a las personas y de este modo es más fácil que se logre la buena vida o la felicidad siempre relativa y no absoluta, salvo en momentos o periodos determinados. En relación con el éxito en la vida la fórmula magistral de Truman Capote es muy clara, porque escribe que «La disciplina es la parte más importante del éxito».

En conclusión, la actitud más constructiva en la vida es, a mi juicio, tomar la vida como una gran aventura en la que somos los protagonistas absolutos. Esto supone poner toda la carne en el asador para lograr lo que queremos y especialmente para vivir como realmente deseamos en el fondo de nuestro ser. Esto es lo esencial. Lo demás, realmente, es secundario. Con este planteamiento estoy convencido de que lo más importante es poner entusiasmo en todo lo que se hace. Es la clave junto con la constancia, la perseverancia. El valor del esfuerzo es, por tanto, crucial en todos los sentidos pensables o imaginables.

Relativizar los problemas es otra de las actitudes que se recomienda, de forma general, para mantener el equilibrio psicológico y se entienden las razones perfectamente.

Sacar de todo su parte positiva puede parecer algo casi imposible, pero no lo es. La resiliencia es otra de las actitudes que resulta necesaria ante los golpes de la vida a los que están expuestos todos los seres humanos. Saber resistir pase lo que pase es fundamental para afrontar con garantías de éxito todo lo que surja en el desarrollo de la existencia.