Es preciso que nos pongamos unas "gafas especiales" para ver lo bueno de los demás, esas cualidades singulares de cada uno, sus fortalezas, sus actitudes y virtudes, y no tanto lo que hace mal…

Hoy visita *Dame tres minutos* **Mª José Calvo**.

Lo primero de todo, quiero darle la bienvenida… **y las gracias**. Es una suerte que se sume a colaborar en el blog con este post.

Lo hace nada más y nada menos que para hablarnos de **optimismo**, algo que nunca está de más. De hecho, ya hace tiempo **te escribía yo sobre la materia**…

Déjame que te cuente, en breve y como telonero, la historia de dos empleados del sector del calzado que viajaron, por separado, hasta un mismo país del tercer mundo a ver qué perspectivas de ventas se presentaban.

Ambos remitieron sendos emails a sus empresas:

El primero: –*"Nada que hacer. Aquí no lleva zapatos ni su padre".*

El segundo: –*"¡Magníficas expectativas! ¡Nadie lleva zapatos aquí*

Phoca PDF

aún!”

Hoy, la autora es una profesional que sabe bien de lo que habla: **más o menos de lo del segundo email.** ¿Me equivoco?

Mª José, tuya es la palabra. ¡Y muchas gracias por venir!

« ¿Por qué optimistas…?

El optimismo es una forma de afrontar la realidad y de enfocar las cosas, además de un tipo de personalidad. Es la actitud que tenemos ante la vida. Ser optimista es como ponerse un “filtro” en la mirada que nos permite ver la belleza de lo bueno y descubrir lo mejorable para optimizarlo y que también sea bello.

Sin embargo, no se trata de esperar pacientemente que todo ocurra de forma positiva, sino que ponemos algo de nuestra parte para que eso suceda. Si unimos el optimismo con esa actitud positiva, podemos llegar más lejos…

Como señala **Elisabeth Lukas**, de la escuela de **Victor Frankl**, **“con una actitud positiva se puede sacar provecho hasta de la situación más amenazadora, mientras que con una actitud negativa, hasta una estancia en el Paraíso puede resultar insoportable”.**

Sin duda, es bueno ver el lado positivo de las cosas, independientemente de que las hayamos trabajado o nos hayan sido dadas. Pero también es necesario ser optimista, en el sentido de óptimo, de mejor, de excelencia, en lo referido a todos los ámbitos, especialmente en las relaciones en familia. Es la forma de lograr una familia optimista y ¡excelente!

Una persona optimista confía en sus posibilidades, pide la ayuda que precisa, y también confía en los demás. De esta forma, en cualquier circunstancia distingue primero lo bueno, y solo luego, las dificultades que se interponen. Piensa en clave positiva. Por eso es capaz de aprovechar lo bueno, lo que se puede mejorar, y afrontar el resto sin desanimarse, con ilusión y esfuerzo, con lucha y perseverancia. Y siempre con actitud deportiva.

Es preciso que nos pongamos unas “gafas especiales” para ver lo bueno de los demás, esas cualidades singulares de cada uno, sus fortalezas, sus actitudes y virtudes, y no tanto lo que hace mal… Y así, hacérselo notar, agradecerlo, y poder apoyarnos en ello a la hora de hacer un esfuerzo por cultivar unos hábitos que queremos desarrollar. Por eso **es más eficaz ser “buscadores de talentos” que cazadores de defectos…,**

Phoca PDF

en las relaciones personales.

Decía **Chesterton: "El optimista mira a los ojos, el pesimista a los pies…".** Porque el optimista ve oportunidades en cada calamidad y el pesimista ve calamidades en cada oportunidad.

Como señala **Stephen Covey**, entre un estímulo y su respuesta está nuestra libertad para actuar de una forma u otra. En esto consiste ser proactivo. Se trata de actuar en base a unos valores, centrados en principios, y no de reaccionar según las circunstancias. Poner pensamiento antes de acometer algo, o de dar una respuesta.

« ¿Para qué necesitamos el optimismo?

El optimismo nos permite crecer como personas, en un clima de confianza y cariño, cuyo ámbito natural es la familia. También nos aporta una autoestima saludable, porque nos apoyamos especialmente en el cariño que nos dan en la propia familia.

Y nos permite luchar por sacar a la luz lo mejor de nosotros. De esta forma, crecemos como personas y seremos buenos líderes de nuestros hijos, porque motivaremos y arrastraremos con nuestro ejemplo. Y, como consecuencia, tendremos una vida más plena, haciendo felices a todos los que nos rodean, porque el optimismo ¡es muy contagioso!

Podemos fijarnos en una película. Hay una escena de **"El Señor de los Anillos"** con un diálogo entre **Frodo** y **Sam** sobre las **"Grandes Historias"**.

Después de ser atacados por los **Nazgûl**, Frodo está a punto de sucumbir al poder del Anillo. Se ha cansado de luchar y va a desistir. Pero ahí está Sam para ayudarle en lo que necesita en ese momento de flaqueza, para animarle en la lucha, para que se levante de nuevo, para apoyarle y brindarle su ayuda. Hace que no se rinda al enemigo y le entregue el Anillo de poder. Le ayuda a pensar las cosas y le infunde ánimo.

Le habla de las "Grandes Historias", de las importantes, en las que los personajes tienen algo por qué luchar y no se dejan vencer fácilmente. Le dice que incluso la oscuridad deja paso al nuevo día, a un nuevo sol…

Entonces Frodo pregunta a Sam: *–¿Tú por qué luchas, Sam?*

Y Sam le contesta: *–Yo lucho porque el bien reine en este mundo. Se puede luchar por eso, ¿no…?*

Phoca PDF

El optimismo presupone una actitud permanente de lucha: de comenzar y recomenzar, porque siempre hay algo que se puede hacer, o cambiar, para mejorar. Además, nos abre el camino de la inteligencia emocional, necesaria en las relaciones interpersonales, especialmente en la familia.

Porque **donde se puede fomentar el optimismo de una forma natural es en la propia familia**, por el ambiente de aceptación, de confianza y cariño hacia cada uno, que es lo que nos da seguridad ante la vida, a cualquier edad, y nos ayuda a crecer como personas, a madurar. También se puede hacer extensivo a otros ámbitos…, humanizando la sociedad. Además, confiar es creer que en el interior de cada persona hay algo bueno y bello que lucha por salir. Y de ese modo, lo permitimos, le damos la oportunidad de que lo desarrolle.

El optimismo conlleva agradecimiento ante la vida, por ser algo singular, irrepetible, precioso. Y en cuanto a las dificultades, hay que saber superarlas con esfuerzo, con ánimo, con ilusión, con lucha personal, para convertir lo "imposible" en asequible…, aunque tardemos un poco más.

La consecuencia es una personalidad atrayente, que rezuma belleza interior y nos infunde esperanza: siempre hay algo positivo, incluso en una situación dura.

Además, nos torna alegres, puesto que la alegría y la paz son la resultante de una lucha esforzada por dar lo mejor de cada uno. Si lo intentamos, ¡estaremos alegres!

« Pequeños trucos para fomentar el optimismo

- Caras sonrientes.
- Fijarnos en lo bueno de los demás.
- Que los pensamientos y sentimientos negativos no ahoguen los positivos.
- Saber escuchar.
- Captar sentimientos, empatizar con los demás.
- El poder de la esperanza…
- Ante las dificultades, afrontarlas como retos. En vez de quejarnos, aportar soluciones constructivas.
- Pensar en los demás con actitud de servicio y ayuda.
- Reconocer el esfuerzo, no solo el resultado obtenido.
- Valorar lo que somos y tenemos, y agradecerlo.

Por eso, **"¡siempre alegres, para alegrar la vida a los que nos rodean!"**

Phoca PDF

Mª José Calvo

*Fuente: **dametresminutos.wordpress.com**.*

Phoca PDF