

Parece que si no se mencionan las dificultades actuales uno no está en el mundo real

JavierArnal.wordpress.com

Muchas veces las realidades se pueden ir cambiando con la actitud, en vez de que la realidad module totalmente la cabeza y los sentimientos

No se trata de ningún curso de los muchos que existen. Es mi propuesta ante una actitud generalizada de resignación o actitud negativa ante la vida que se percibe, sobre todo por la aterradora realidad del paro y de un horizonte sombrío.

Llega un momento, en conversaciones de comidas o cenas, de tren o en coche, en familia o con amigos, en que salta alguien pidiendo que se hable de algo positivo. Parece que si no se mencionan las dificultades actuales uno no está en el mundo real.

El mundo real es un conjunto multicolor de realidades y de actitudes. Muchas veces las realidades se pueden ir cambiando con la actitud, en vez de que la realidad module totalmente la cabeza y los sentimientos. Por supuesto que es difícil vivir —y dormir— con serenidad cuando no se llega a final de mes o agobian las deudas familiares. Pero la cuestión básica sigue siendo qué contribuye a mejorar la situación, si insistir hasta la saciedad en lo que no funciona y en las penas personales o colectivas, o bien estimular la capacidad de sacrificio, esfuerzo, ilusión y nuevos horizontes.

Hasta se recurre con excesiva frecuencia a los fármacos para evitar el desaliento existencial. Allá con médicos y pacientes que recurren demasiado a esa solución, pero es que además no resuelven bien los problemas. Los problemas exigen soluciones, no disfraces ni placebos exclusivamente, y las soluciones hay que buscarlas en la raíz, no únicamente o sobre todo en ciertas medicinas.

Hace poco lo escuchaba de un jefe de psicología clínica de un gran hospital: *“la mejor medicina es el optimismo”*. Lo razonó bien, y los allí presentes convinimos en esa afirmación, aunque la pregunta decisiva es simple: ¿y cómo lograr el optimismo? No se logra con medicinas ni con alcohol —siempre germen de optimismos pasajeros—, sino de un equilibrio personal basado en virtudes y actitudes, que arrancan de la infancia y se han de cultivar durante la vida.

Y aquí tenemos la solución y el problema: la gente ha vivido en una suma facilidad, y por tanto en una suma fragilidad. Se resiste poco la dificultad, el esfuerzo. Y el esfuerzo necesita un *“por qué”* y *“para qué”*, que no aprenden de los mayores. No se logra el optimismo con un voluntarismo de pretender ser optimista, sino con un aprendizaje constante de objetivos con valor y que requieren esfuerzo.

Javier Arnal