

intro PSICOLOGÍA

¿ES QUE YA Nadie VAA ILUSIONARSE?

Necesitamos entusiasmo. Es una de las claves de la vida. Además, es contagioso. Vale que las cosas están mal. La crisis, el paro. Pero en la espiral del pesimismo nadie sale del agujero. Nada se puede esperar de quien no cree en sí mismo. Por *Xavier Guix*. Ilustración de *Sonia Pulido*.



En los repertorios que usamos para interpretar la realidad, algunas palabras como ilusión, alegría, optimismo o entusiasmo han perdido brillo. No se ajustan al contexto, pero sin ellas la vida queda engogada. Siguen ahí, esperándonos.

En tiempos de indignación parece contrapuesto estar reivindicando el entusiasmo como motor de nuestra existencia, tanto individual como colectiva. Sin embargo, es un ejercicio necesario el comprender la simultaneidad de nuestras emociones, así como las graves consecuencias que conlleva instalarse en creencias limitantes, más aún cuando se contagian masivamente. Mucha gente se siente hoy invadida por sentimientos de desesperanza, impotencia y pérdida de validez personal. No cabe duda de que existen razones y evidencias para ello. Pero también es cierto que por nuestras venas sigue circulando la vida, que el corazón sigue batiendo, que todo nuestro organismo sigue despierto y sensible. No hemos per-



dido aún, que se sepa, la capacidad de sentirnos vivos, de decidir hasta dónde queremos que nos afecten los sucesos del exterior y, sobre todo, no hemos perdido la facultad de seguir sintiendo y amando. Tenemos, si queremos, la posibilidad de cambiar, de decidir cómo vivir.



TODO OCURRE SIMULTÁNEAMENTE
"Los ideales que iluminan mi camino y una y otra vez me han dado coraje para enfrentar la vida con alegría han sido: la amabilidad, la belleza y la verdad"
(Albert Einstein)

Existen motivos para la indignación y también para la alegría o el entusiasmo. Lo malo del asunto es cuando quedamos atrapados en un sentimiento, en solo uno, y lo convertimos en el filtro por el que percibimos toda realidad. Sabemos que, atrapados en una emoción, no solo se resiente nuestro organismo, sino que acuden a nuestra mente ideas y planes tamizados por dicha emoción. Si hay miedo, por ejemplo, se contrae el estómago, asoman expresiones de terror y acuden a la mente imágenes dramáticas. Si, por el contrario, sentimos emociones positivas, los efectos también lo serán.

Lo curioso del bagaje humano es que podemos sentir emociones y sentimientos contradictorios a la vez. Probablemente, habremos experimentado esas simultaneidades en situaciones recono-

cibles: en los duelos se mezclan el dolor y el amor; en las tensiones de pareja, el amor y el odio; cuando somos duros y tiernos a la vez con los hijos o con las amistades. Asistimos a un mundo en el que coexisten la avaricia y la especulación con el altruismo y la compasión.

Dicho así, podemos simultanear la indignación o la sensación de impotencia con el coraje y el entusiasmo. Aunque aparenten contradicción, pueden ser experimentados a la vez. Todo dependerá del que fomentemos más, al que consideremos más competente. La trampa consiste en creer solo en una posibilidad.

CONTAGIARSE DE ENTUSIASMO
“Los años arrugan la piel, pero renunciar al entusiasmo arruga el alma” (Albert Schwitzar)

El sustantivo entusiasmo procede del griego *enthousiasmós*, formado sobre la preposición *en* y el sustantivo *theós* (dios), lo que suele traducirse como el ser habitado por los dioses, o por las energías creadoras del universo. El entusiasta tiene el poder de crear dentro de sí mismo y, lo mejor, contagiarlo a los demás. Esa es una de las claves del éxito en la vida. El entusiasmo tiene la mayor capacidad de influencia, mientras que el desánimo ahuyenta. El entusiasta que no vende humo despierta luz en los demás.

La primera ocurrencia errónea, cuando se habla de estas facultades, es considerarlas propiedades naturales o genéticas. Pero el entusiasmo es energía creadora, una fuerza generativa voluntaria. La tenemos todos, porque todos, en algún aspecto, hemos sentido su fulgor ante expectativas ilusionantes. Lo único que puede degollar su presencia son las creencias limitantes; aquí podríamos inscribir los “no puedo”, “no sé”, “no servirá de nada”, “es imposible”, “es muy difícil”...

¿Para qué entusiasmarse ante tantas dificultades como nos pone la vida? Para convertirlas en posibilidades. ¿De qué

sirve el entusiasmo cuando no se tiene trabajo? Pues precisamente para crear mejores condiciones para conseguirlo. Seligman confirmó en sus estudios que el entusiasmo se encuentra en aquellos individuos que piensan que hay que vivir plenamente cada momento de la vida, evitando el abatimiento y la indefensión.

En cambio, ¿qué se puede esperar del que no cree en sí mismo? ¿Qué acaba contagiando aquél que anda todo el día indignado? No quisiera con ello mostrarme poco sensible ante el sufrimiento de muchas personas, entre los que incluyo a familiares propios. Tampoco propongo brindis al sol y mantenernos ingenuamente contentos, pero engañados. Solo me pregunto: ¿Cuánto tiempo queremos permanecer encerrados en el sufrimiento? ¿Tiene alguna utilidad? ¿Cómo salir de ahí?

*“Caer no es el problema.
Lo será el tiempo
que necesitamos para
levantarnos de nuevo”*

DEL DESÁNIMO A LA ILUSIÓN

“La puerta de la felicidad se abre hacia dentro, hay que retirarse un poco para abrirla; si uno la empuja, la cierra cada vez más” (Sören Kierkegaard)

Es un hecho que el desánimo forma parte de nuestro vivir. Caer, entonces, no es el problema. Lo será el tiempo que necesitamos para levantarnos de nuevo. Hoy sabemos que estos procesos internos, la gestión de nuestras emociones, no depende solo de los estímulos exteriores, sino del manejo de nuestra mente; entre otras cosas, porque esa misma mente es la que crea estímulos que se convierten en esta-



OBRAS CON LUZ

1. LIBROS

- ‘La fuerza del optimismo’, de Luis Rojas Marcos (Aguilar).
- ‘La inutilidad del sufrimiento’, de María Jesús Álava (La Esfera de los Libros).
- ‘El entusiasmo’. Cuentos y relatos de Antonio Skármeta (Zigzag y Debolsillo).

2. PELÍCULAS

- ‘Mi pie izquierdo’, de Jim Sheridan.
- ‘Patch Adams’, de Tom Shadyac.
- ‘La vida es bella’, de Roberto Benigni.

dos emocionales. Pasar del desánimo a la ilusión es un ejercicio que requiere manejar sabiamente nuestros pensamientos y nuestras palabras, sosteniendo lo positivo y bloqueando toda anticipación negativa o dramática de un hecho que aún no ha ocurrido. Ocupémonos con entusiasmo del presente y dejemos para mañana lo que es del mañana.

Decía Gregorio Marañón que el entusiasmo es signo de salud espiritual. Quizá sea el remedio que necesitamos ante la avalancha y la indigestión de tanto mensaje catastrofista. Por qué no mirar a nuestro alrededor y poner la atención en las cosas pequeñas, en los gestos amables, en las miradas tiernas, en los detalles que contiene un hermoso día de sol o en la pasión que transmiten los que aman a la vida. ●