

LA FUERZA DEL OPTIMISMO FRENTE A LA DROGADICCIÓN

Luis Rojas Marcos

Conferencia impartida con motivo del X aniversario de Proyecto Hombre
Murcia, 29 de noviembre de 2005

“El anhelo de curarnos constituye la mitad de nuestra salud”

Seneca, *Hipolitus (Phaedra)*, 50 a.D.)

1. INTRODUCCIÓN

A pesar de que el apetito de las personas por sustancias que alteran el estado de ánimo y la conciencia, intoxican y producen placer o euforia, ha sido uno de los problemas de salud pública más preocupantes durante décadas, la realidad es que todavía no conocemos la causa exacta de por qué ciertos hombres y mujeres se convierten en adictos a las drogas y otros no.

Cada día se acumula más evidencia que para entender al drogodependiente es necesario considerar factores biológicos, psicológicos, familiares, sociales y económicos. Además, nadie duda que el abuso de drogas florece en una sociedad cuando estas son fácilmente accesibles y asequibles.

A lo largo de mi carrera profesional, no he conocido a ningún consumidor regular o drogodependiente que, en estado de sobriedad, se sienta satisfecho con su vida, piense que controla su programa de vida o perciba el futuro con esperanza.

En muchos casos la insatisfacción de estos desafortunados está alimentada, por una parte por su sentimiento de indefensión ante el desequilibrio entre sus aspiraciones y los medios a su alcance para conseguirlas; y por otra parte, por la apatía y tristeza crónicas.

El sentimiento duradero de indefensión tiene efectos devastadores sobre el temperamento de los seres humanos. Las personas que se sienten impotentes ante la adversidad y ven que hagan lo que hagan nada cambiará, con el tiempo son proclives a adoptar una disposición apática y derrotista, a “tirar la toalla” ante las presiones y los desafíos de la vida.

La conciencia prolongada de impotencia es venenosa porque alimenta los sentimientos de debilidad y fracaso, socava la autoestima, consume la iniciativa y agota la esperanza.

Otro veneno de la dicha es la depresión. Muchos hemos experimentado alguna vez lo que es estar melancólicos y somos conscientes de la capacidad de esta dolencia para corromper nuestras vidas. La depresión destroza las raíces de la alegría, daña profundamente la confianza en uno mismo, impregna de negatividad y de remordimientos la perspectiva del ayer, y roba las ilusiones.

Resulta verdaderamente conmovedor observar el daño que causa este padecimiento en la disposición y la perspectiva de la vida de las personas. En mi experiencia, si bien la gran mayoría de los individuos que se deprimen no se convierten en drogadictos, todos los drogadictos son personas deprimidas.

Cuando este estado de profunda insatisfacción coincide con una falta de autocontrol y con el fácil acceso al mercado de las drogas, la tendencia a utilizarlas asiduamente como vía de alivio y de escape es muy fuerte.

Todos aprenderán muy pronto que para sentir el mismo nivel de placer tienen que aumentar periódicamente la dosis. Como me explicaba un joven heroinómano hace poco, "cuanto más me pincho, peor me siento sin pincharme y más tengo que pincharme para restaurar mi nivel de satisfacción".

Si aceptamos que la insatisfacción con la vida alimentada por la impotencia y la depresión son condiciones necesarias, aunque no suficientes, para que las personas caigan en la drogodependencia, creo que nos puede iluminar explorar el antídoto de estos sentimientos penosos: el optimismo.

2. OPTIMISMO

2.1. ALGO NUEVO EN LAS CIENCIAS DE LA SALUD

Hasta hace poco los médicos, psiquiatras y psicólogos le han prestado más atención a la locura que a la cordura, al miedo que a la confianza, a la fobia que al valor, a la melancolía que al entusiasmo. Por ejemplo, una revisión de las revistas de psicología más prestigiosas del mundo, realizada entre 1967 y 1998, demostró que de un total de 106.000 artículos analizados, por cada uno que trataba sobre algún aspecto positivo, como la alegría, el amor o la felicidad, veintiuno trataban sobre alguna faceta negativa, como depresión, ansiedad o violencia.

Hoy sabemos que para desarrollar al máximo las posibilidades de vivir sanos y contentos, no sólo hay que ganarle la batalla a las enfermedades, sino que también es importante nutrir los rasgos saludables de nuestra naturaleza y robustecer el sistema inmunológico psicológico encargado de protegernos de las agresiones mentales y las crisis emocionales que sufrimos durante nuestro paso por el mundo.

La importancia de la investigación de los aspectos positivos de la mente humana fue finalmente reconocida de forma oficial en el año 2000, cuando varias facultades de psicología estadounidenses, formalizaron la asignatura de *Psicología Positiva*. Esta nueva materia universitaria se centra en el estudio de las experiencias y los rasgos del carácter que ayudan a las personas a sentirse razonablemente dichosas y a superar las adversidades.

Ahora me centraré en el optimismo como antídoto eficaz de los estados de ánimo que a menudo sirven de sustrato a las drogodependencias: depresión, frustración, estrés, indefensión, aislamiento y desesperanza.

2.2. INGREDIENTES DEL OPTIMISMO

La dicha y la desdicha no dependen tanto de los avatares de la vida como del significado que les damos. Un buen método es examinar nuestra perspectiva de las cosas en los tres contextos del tiempo: Concretamente me refiero a la valoración retrospectiva que hacemos de las experiencias del ayer, a nuestro estilo habitual de explicar los sucesos que nos afectan en el día a día, y a la esperanza que albergamos de alcanzar lo que deseamos. Me explico.

MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA.

Como escribió Oscar Wilde, la memoria “es el diario que llevamos con nosotros a todas partes”. Nos sirve para reconstruir nuestra historia, para definirnos, identificarnos, valorarnos, relacionarnos con los demás y para percibir y evaluar el mañana.

La memoria autobiográfica es selectiva y subjetiva. La memoria nos permite mantener muy vivas y reales unas experiencias, distorsionar inconscientemente otras para adaptarlas al argumento que más nos conviene, u olvidar sucesos pasados con el fin de preservar nuestra armonía mental.

Al reflexionar sobre su experiencia pasada, los optimistas emplean una mayor dosis de comprensión que los pesimistas, se consideran con mayor frecuencia exentos de culpa y tienden a pensar que bajo las circunstancias de entonces, hicieron lo mejor que pudieron.

La verdad es que el olvido cura muchas heridas de la vida. Es fácil entender que olvidar alivia la tristeza de la pérdida de un ser querido. También nos ayuda a perdonar los agravios y a recuperar el entusiasmo después de sufrir alguna calamidad.

Distanciarse de un ayer penoso facilita el restablecimiento de la paz interior, y anima a “pasar página” y abrirse de nuevo al mundo. Para las personas marcadas por fracasos o infortunios inolvidables, el desafío es explicarlos y entenderlos desde una perspectiva más lejana, menos personal, más amplia. Por ejemplo, aceptar que el sufrimiento y la humillación son elementos inevitables de la vida.

La importancia de la memoria autobiográfica crece con los años. Con el paso del tiempo, el futuro se contrae y el presente se transforma rápidamente en pasado. Las personas mayores optimistas se caracterizan por repasar con benevolencia el ayer, por aceptar sin resentimiento la inalterabilidad de la vida ya vivida y por reconciliarse pacíficamente con los conflictos que no pudieron resolver, con los errores que no rectificaron y con las oportunidades perdidas.

ESTILO EXPLICATIVO.

Como ha descrito el psicólogo Martin Seligman (Universidad de Pensilvania), nuestra forma habitual de explicar las situaciones, tanto adversas como favorables, refleja nuestro talante optimista o pesimista. Seligman analizó las explicaciones de acuerdo con tres valoraciones:

A. La primera es la *permanencia* o la duración que le damos al impacto de los sucesos que nos afectan. Lo normal es que los infortunios nos hagan a todos sentirnos desilusionados o frustrados, al menos temporalmente. Sin embargo, las personas optimistas, cuando son golpeadas por alguna adversidad, suelen pensar que se trata de una desventura pasajera o de un contratiempo transitorio del que se recuperarán. Por el contrario, las personas pesimistas tienden a considerar que los efectos de las calamidades son irreversibles y los daños permanentes.

B. La segunda es la *penetrabilidad* o la extensión que le asignamos a los efectos de estos eventos sobre nosotros. Cuanto más optimista es la persona más tiende a restringir o a encapsular los efectos de los fracasos, y a evitar establecer generalizaciones o fatalismos que no permiten ninguna salida. Para los pesimistas los golpes alteran la totalidad de su persona, por lo que piensan que sus consecuencias serán generales e insuperables

C. La tercera es la *personalización* o el grado de responsabilidad personal que hacemos recaer sobre nosotros por lo ocurrido. Ante circunstancias adversas,

los individuos optimistas no se sobrecargan de culpa por lo ocurrido, sino que sopesan su grado de responsabilidad así como los posibles fallos de otros. Catalogan los tropiezos como frutos de algún error subsanable que, a la vez, les sirve de aprendizaje. Las personas de temperamento pesimista, por el contrario, se acusan totalmente de lo sucedido, no ven la posibilidad de reparar los desaciertos, ni la oportunidad de aprender de la situación.

SENTIDO DE FUTURO. ESPERANZA.

Los optimistas son personas que esperan que les vayan bien las cosas y se predisponen a ello. Los pesimistas son personas que esperan que les vayan mal e, igualmente, se predisponen a ello.

Por ejemplo, si una persona confía en que conseguirá lo que se propone, probablemente lo intenta. Por el contrario, si sospecha el fracaso, lo más probable es que no lo intente. La duda puede incapacitarnos para llevar a cabo cualquier tarea que nos hayamos propuesto.

Existen dos categorías de esperanza, una es general y la otra específica. La primera abarca las expectativas globales que albergamos del futuro, las cuales están basadas en creencias o valores que tenemos sobre la vida. Por ejemplo, el significado que le damos a la existencia, el destino que prevemos para la humanidad, o el grado de fe que tenemos en que la maldad, las injusticias o las enfermedades que nos afligen no tendrán la última palabra.

La esperanza específica tiene que ver con la ilusión de alcanzar un determinado objetivo, o de conseguir metas concretas. Por ejemplo, la expectativa de lograr reintegrarnos en la cotidianidad después de un infortunio gracias a una intervención que nos proponemos llevar a cabo. Esta esperanza fomenta la disposición a creer que las metas que uno se fija se pueden alcanzar si invertimos la fuerza de voluntad y la energía necesarias.

Como vemos, el optimismo no es un simple rasgo temperamental, sino que consiste en un conglomerado de elementos que forman nuestra personalidad y configuran nuestra forma de vernos a nosotros mismos y de valorar los sucesos que vivimos.

Está ampliamente demostrado que las personas de temperamento optimista superan mejor las adversidades que las pesimistas, y por lo tanto son más resistentes a la tendencia casi natural de las personas a recurrir a las drogas para apagar su sufrimiento.

2.3. CULTIVAR LA DISPOSICIÓN OPTIMISTA

Gracias al mejor conocimiento que tenemos sobre los procesos cerebrales que regulan la toma de decisiones de las personas, hoy sabemos que los sentimientos desempeñan un papel fundamental en la forma de pensar y de interpretar el mundo.

Está demostrado que existe una coherencia entre lo que sentimos y lo que pensamos. Como consecuencia, un estado de ánimo positivo estimula recuerdos placenteros y bloquea las memorias desagradables. Por el contrario, las personas que se sienten tristes tienden a evocar preferentemente experiencias negativas y a olvidar las positivas.

En cuanto a la visión del futuro, los individuos alegres se inclinan a predecir eventos favorables, mientras que las personas desalentadas tienen una alta propensión a augurar infortunios.

Es evidente que no tenemos control sobre la miríada de factores que influyen en nuestro estado de ánimo, como el equipaje genético, la personalidad, la salud física y mental, las condiciones del medio o los sucesos inesperados que nos afectan. Pero no es menos cierto que podemos alimentar nuestras emociones y pensamientos positivos.

Desde que nacemos hasta que morimos todos somos vulnerables a los efectos nocivos de la indefensión despiadada y de la depresión. Pero todos también podemos tomar medidas para contrarrestar el impacto dañino de estos venenos de la satisfacción con la vida. Gracias a la natural capacidad de aprender podemos reforzar los ingredientes de nuestro sistema inmunológico emocional que nos ayudan a protegernos de los golpes que nos debilitan y nos compelen a rendirnos o claudicar. La tarea no es fácil. Exige esfuerzo, tiempo y una ración generosa de entusiasmo, autodisciplina y paciencia.

Los beneficios de la receta que recomiendo a continuación además de contar con el respaldo del sentido común, han sido científicamente demostrados.

FOMENTAR ESTADOS DE ÁNIMO PLACENTEROS

Cualquier trabajo que realicemos para cultivar emociones positivas implica identificar y promover las situaciones bajo nuestro control que nos producen sentimientos de satisfacción y tratar de eliminar, o al menos reducir, aquellas que nos entristecen.

Activar las relaciones. Numerosas investigaciones respaldan la noción de que los individuos emparejados o que forman parte de un hogar familiar, de un círculo de amistades o de un grupo solidario con el que se identifican, se consideran más satisfechos emocionalmente que quienes viven solos, aislados o

carecen de una red social de apoyo emocional. Un ambiente laboral afable y la participación activa en organizaciones sociales o religiosas también fomentan en nosotros la estabilidad y la calma. Conectarnos afectivamente con compañeros de vida, independientemente de quienes sean, constituye un antídoto muy eficaz contra los efectos nocivos de la inseguridad y el desasosiego. La unión y la comunicación con otros estimulan, además, el sentimiento de universalidad, o “esto no me pasa sólo a mí”, y abren también perspectivas comparativas ventajosas como “podía ser mucho peor”. Estas valoraciones relativas nos ayudan a aliviar el estrés que normalmente se genera en un ambiente amenazante. Y es que la desdicha, como la felicidad, está hecha para ser compartida.

Practicar la extroversión. Intercambiar emociones y pensamientos, dar y recibir afecto, y aceptar y ser aceptados por los demás son actividades que estimulan estados de ánimo positivos. No me canso de resaltar los beneficios emocionales que nos aporta hablar. Gracias a los vínculos que existen entre las palabras y las emociones, hablar no sólo nos permite desahogarnos y liberarnos de las cosas que nos preocupan, sino experimentar los sentimientos placenteros que acompañan a la comunicación entre personas queridas. De hecho, evocar, ordenar y verbalizar nuestros pensamientos en un ambiente acogedor es siempre una actividad gratificante. Por eso, somos muchos –aunque no lo digamos- los hombres y las mujeres que cuando no contamos con interlocutores humanos le hablamos al perro, al gato, al pajarito, o a la planta que vive en casa. Y no pocos nos sentimos mejor cuando hablamos con nosotros mismos, eso sí, en alto.

Descubrir y compartir con otros la comicidad de situaciones estresantes, y reírnos también protege nuestro equilibrio emocional. El buen sentido del humor nos permite ver las contradicciones y las ironías de la vida, lo que a menudo disminuye la intensidad de las emociones negativas que provocan las desgracias. El sentido del humor es como un bálsamo protector. Su función primordial es aliviarnos el miedo y la inseguridad. Incluso el humor negro es saludable. Actúa de purgante psicológico que nos libera de obsesiones destructivas. La gran virtud del sentido del humor es que nos alegra la vida y, probablemente, también la prolonga.

Acostumbrarse a agradecer. Las personas más agradecidas tienden a describirse a sí mismas como más optimistas que las personas menos inclinadas al agradecimiento. En un experimento, un amplio grupo de personas mantuvieron durante varias semanas un “diario de agradecimientos” en el que anotaban cada vez que sentían gratitud. Los resultados revelaron que cuanto mayor era el número de situaciones en las que se había sentido agradecida a

otros, a Dios o a la vida en general, más optimista era la persona. Resulta curioso que los participantes más propensos al agradecimiento eran también los que puntuaron más alto a la hora de medir la capacidad para superar las dificultades y los contratiempos en sus vidas.

Ejercer el perdón. Otro rasgo del carácter que suele acompañar al optimismo con mayor frecuencia que al pesimismo es la capacidad de perdonar. Resistirse a perdonar fallos graves, traiciones y crueldades, tanto propios como de los demás, es una respuesta humana muy normal. De hecho, bastante gente mantiene una lista de transgresiones incompatibles con el perdón. Sin embargo, hay personas que perdonan con más facilidad que otras. El psicólogo estadounidense Michael E. McCullough reveló en una serie de estudios que, ante los mismos agravios o ultrajes, cuanto mayor es la inclinación a perdonar, más optimista es la persona. Perdonar ayuda a soltar amarras, a liberarse del rencor y del debilitador papel de víctima, a pasar la página dolorosa y perseguir con entusiasmo nuevas metas. Este proceso de liberación es además bueno para la salud.

Sumergirse en la laboriosidad. En los últimos veinticinco años se ha confirmado repetidamente que los hombres y las mujeres que ejercitan con regularidad las funciones del cuerpo y las facultades del alma -la memoria, el entendimiento y la voluntad- tienden a disfrutar de un estado de ánimo más positivo que quienes no practican estas capacidades. La evidencia científica de los efectos positivos y placenteros de la actividad física y mental en nuestro estado de ánimo es sin duda convincente. Las ocupaciones o actividades que nos estimulan física o intelectualmente, que nos permiten practicar y desarrollar nuestras aptitudes y talentos, y que exigen un grado moderado de esfuerzo inducen sentimientos gratos de utilidad y competencia. En general, invertir energía en perseguir objetivos alcanzables es una estrategia más eficaz que trabajar para evadir desenlaces negativos.

A medida que se prolonga la duración de la vida y que la tecnología permite reducir el número de horas laborables, la calidad del tiempo libre se revaloriza y su influencia sobre el estado de ánimo se hace más significativa. Hoy existe un abanico interminable de ofertas para avivar las emociones positivas durante el tiempo de ocio. Una buena fórmula es adoptar una dieta regular de pequeñas actividades refrescantes, reunirnos con amigos, disfrutar de una comida sabrosa o una música grata, pasear por el parque, hacer deporte o salir de excursión. Y no olvidemos el poder explosivo del humor. Su función primordial es actuar de purgante y liberarnos de sentimientos negativos.

Las pequeñas cosas agradables que nos ocurren en la vida cotidiana tienen una marcada influencia sobre nuestras emociones, actitudes y conductas. Por

ejemplo, hechos sencillos como ver unos minutos de una película de risa, regalar un ramo de flores u otro pequeño regalo a alguien querido, o enterarnos de que hemos ejecutado bien una tarea, son suficientes para aumentar nuestro nivel de optimismo. Eso momentos de alegría moderada tienen además un impacto importante en las decisiones que tomamos, en la motivación para embarcarnos en un nuevo proyecto y en la forma de relacionarnos con los demás.

Voluntariar. Aunque este verbo no existe todavía en las lenguas románicas pero sí en las germánicas, como el inglés- la acción que expresa es muy buena para el estado de ánimo. Los seres humanos tenemos una tendencia innata a perseguir el bienestar emocional a través de la solidaridad. Las relaciones generosas con otras personas son una fuente muy rica de satisfacción. Todos o casi todos aprendemos con el tiempo esa ley natural tan provechosa según la cual, la mejor manera de conseguir la seguridad, la paz interior, la dicha y demás cosas que anhelamos en la vida, es sencillamente proporcionarlas a los demás. Está comprobado, además, que la solidaridad humana posee un inmenso poder restaurador, y fortalece la resistencia de las personas a las adversidades.

Las personas que se prestan desinteresadamente a ayudar a los demás, aunque no sea más de una hora a la semana, comparadas con quienes no ofrecen ningún tipo de ayuda desinteresada, sufren menos de ansiedad, duermen mejor y son más proclives a mantener una perspectiva más favorable de la vida. Siempre me gusta recordar la receta de la escritora francesa Simone de Beauvoir, para nutrir nuestro entusiasmo: “dedicarnos a otras personas, a grupos o a causas, y vivir una vida de entrega y de proyectos”. Ayudar a los demás también es ayudarse a uno mismo. El bien común nos favorece a todos.

Avivar la espiritualidad. Las personas que tienen fe y confían en fuerzas superiores soportan mejor las experiencias adversas, como la muerte de un ser querido, el divorcio, el desempleo inesperado o las enfermedades graves. Las actividades espirituales, incluyendo la meditación, los rezos, los cánticos y los ritos místicos en grupo, gozan de gran popularidad como fuente de emociones positivas. Mucha gente disfruta construyendo su propia espiritualidad sin dioses ni anhelos de eternidad. Sus voces internas de esperanza se alimentan de ideales positivos como el amor, la justicia, la libertad o la creatividad. Tampoco faltan quienes se regocijan conectándose con algún aspecto del Universo, como la salida o puesta de sol, o la brisa del mar.

Diversificar. Para fomentar nuestro optimismo o, por lo menos, para proteger el que ya tenemos, resulta muy eficaz diversificar nuestras fuentes de satisfacción y compartimentarlas. Las personas que desempeñan a gusto varias actividades diferentes e independientes disfrutan más de la vida en general y soportan mejor

los contratiempos. Esto es, una ocupación estimulante puede amortiguar el golpe de un fracaso familiar. Lo mismo que los inversores reparten su capital en diversos negocios, es bueno diversificar las parcelas de satisfacción en nuestra vida.

MOLDEAR LA FORMA DE PENSAR

El segundo método eficaz para estimular el talante optimista consiste en moldear nuestra forma de pensar para que sea lo más positiva, provechosa, favorable y sensata posible. La tarea, como ya apuntaba William James hace casi un siglo, consiste en adoptar y practicar la nueva forma de pensar, aunque al principio lo hagamos de un modo premeditado o “artificial”. Para ello, lo primero que tenemos que hacer es “pensar en cómo pensamos”.

Todas las personas elaboramos pensamientos automáticos que resumen la evaluación que hacemos rápidamente de una situación determinada. Aunque la intuición y el presentimiento son herramientas muy útiles a la hora de tomar una decisión, a menudo reflejan nuestra visión general de la vida y no se basan en datos reales.

Un grupo de pensamientos negativos que minan la autoestima obedecen a lo que podemos llamar la *tiranía del debería*. Esto ocurre cuando la persona piensa que está absolutamente obligada a ser, a sentir o a comportarse de forma utópica, incongruente con su personalidad, incompatible con la situación o simplemente imposible de realizar para cualquier ser humano. Los ejemplos abundan: “debería estar siempre de buen humor”, “nunca debería impacientarme”. Estas expectativas inalcanzables suelen nutrir sentimientos de fracaso, de culpa, de desmoralización e, incluso, de odio hacia uno mismo.

Las lecturas negativas del pensamiento de otros también fomentan la amargura y el desaliento: “Yo sé que está pensando que soy un inútil”, a pesar de que la otra persona no dio indicación alguna de lo que pensaba. Otra distorsión frecuente consiste en ver las cosas en categorías drásticas de “buenas” y “malas”, “siempre y nunca”, “todos y ninguno”, sin términos medios, o en creer que todo lo que no es perfecto es un fracaso.

En un contexto más general, hay tres quimeras pesimistas, tan antiguas como populares, que a menudo sirven de base justificativa de una visión deprimente y fatalista del mundo y sus ocupantes.

Una es la creencia de que los mortales somos seres malévolos por naturaleza. Esta idea explica el que tanta gente se asombre o exprese incredulidad ante noticias de gestos abnegados o altruistas. También explica los intentos que hacen tantos críticos sociales para buscar motivos interesados o en estas

conductas bondadosas. Pese a la popularidad del “piensa mal y acertarás”, cada día se acumulan más datos científicos que demuestran que los seres humanos heredamos y transmitimos la bondad a través de nuestro equipaje genético. Por otra parte, cualquiera que observe sosegadamente a sus allegados y a los miembros de la comunidad en la que vive, no tendrá más remedio que reconocer que la gran mayoría es gente pacífica, generosa y solidaria.

Una segunda generalización pesimista, igualmente descaminada, es la que afirma que la humanidad nunca ha vivido en tan pésimas condiciones y el futuro se vislumbra aún peor. La realidad, sin embargo, es que si repasamos nuestra historia, resulta muy difícil negar que a pesar de sus muchos altibajos, el progreso del mundo ha sido evidente. Baste mencionar las continuas y espectaculares mejoras experimentadas en mortalidad infantil, esperanza de vida, educación, libertades individuales, y derechos de las mujeres y los niños.

La tercera declaración pesimista sin base científica alguna es que la humanidad es irremediablemente desdichada. Esta idea se sustenta día a día de las desgracias y calamidades que arrojan continuamente los medios de comunicación, y captan nuestra atención. En el fondo no podemos evitar sentirnos atraídos e incluso fascinados por las tragedias. Sin embargo, cientos de estudios internacionales demuestran que, en circunstancias normales y en términos globales, los hombres y las mujeres se sienten razonablemente dichosos.

El poder seductor de estas tres generalizaciones pesimistas y erradas se basa en que sirven de justificación a mucha gente a la hora de aferrarse a una visión fatalista y resignada del mundo y sus residentes. Sin embargo, la perspectiva más provechosa y sensata es la que de la vida no les pertenece a quienes se lamentan de la humanidad sin considerar sus atributos positivos, sino a quienes la celebran después de haber sopesado los aspectos negativos.

La estrecha vinculación que existe entre nuestro estado emocional y nuestros pensamientos nos ofrece la oportunidad de fomentar la disposición optimista trabajando simultáneamente en el estado de ánimo y en la forma de pensar. De esta manera, al mismo tiempo que plasmamos nuestros sentimientos positivos en nuestras explicaciones de las cosas, también podemos modular nuestras emociones con pensamientos positivos.

3. TRATAMIENTO Y SUPERACIÓN

Cada día más pruebas confirman los beneficios directos e indirectos de las emociones positivas sobre la salud. La actitud esperanzada estimula los dispositivos curativos naturales del cuerpo y anima psicológicamente a la persona a adoptar hábitos de vida saludables

Otro beneficio de la disposición optimista en el mundo de la sanidad es que alimenta la motivación de los profesionales para tratar con esperanza a enfermos muy crónicos y resistentes al tratamiento.

Es importante que los profesionales que atienden a drogodependientes pongan en perspectiva el sufrimiento del paciente con el fin de mantener la objetividad necesaria para evaluar con lucidez su condición. Igualmente importante es que esta perspectiva objetiva no obstaculice la capacidad del facultativo de transmitir al doliente su confianza y su solidaridad para derrotar juntos al enemigo común, la adicción.

Cuando la expectativa positiva del enfermo se complementa con la comunicación implícita de confianza por parte del profesional, la posibilidad de que el paciente responda al tratamiento aumenta considerablemente.

Es evidente que el optimismo es un ingrediente esencial de la buena práctica de la asistencia a personas drogadictas. Es un arte de palabras, sentimientos y actitudes. El profesional lo expresa con confianza, ánimo y solidaridad, lo que a su vez provoca en el paciente seguridad esperanza y motivación para luchar contra la dependencia.

El ingrediente del optimismo más eficaz en los momentos difíciles es la esperanza. En medio de privaciones y sufrimientos todos buscamos promesas de alivio, de descanso y de curación. Nos mantenemos animados gracias a que esperamos que lo que nos aflige pasará.

Trabajando en el mundo de la enfermedad y la invalidez aprendí muy pronto dos lecciones. La primera es que el pensamiento positivo posee un inmenso poder reparador. La segunda, que la esperanza abunda entre las personas mucho más de lo que nos imaginamos.

Según un viejo proverbio chino, “en el corazón de cada crisis se esconde una oportunidad. Abundantes beneficios esperan a quienes descubren el secreto de encontrar la oportunidad en la crisis”. A lo largo de los años he conocido a muchos drogadictos que han logrado liberarse de las garras de las drogas. No pocos afirman convencidos que como resultado de su lucha se conocen mejor, se consideran mejores personas y valoran más sus vidas.

Estos hombres y mujeres que logran encontrar la oportunidad en la crisis personifican el ave fénix de la leyenda egipcia, aquel pájaro de llanto melódico y de plumas brillantes de oro y escarlata que después de fallecer y ser consumido por las llamas, resurgió desde sus propias cenizas y volvió a volar victorioso hacia Heliópolis, la ciudad del Sol.

Luis Rojas Marcos es profesor de Psiquiatría de *New York University* y ex presidente del Sistema de Sanidad y Hospitales Públicos de Nueva York.
Muchas de las ideas y datos expuestos en este artículo aparecen en la obra del autor *La fuerza del optimismo* (Aguilar, 2005).