

Vivir la vida de forma positiva

Últimamente la psicología está interesándose por el lado positivo de la vida. Esto quiere decir, considerar todas aquellas herramientas que están en la mano del ser humano para conseguir su bienestar, que son muchas y variadas.

El camino de la psicología positiva se inició en el 1998 cuando el presidente de la mayor asociación de nuestra disciplina, Martin E.P. Seligman anunció en una conferencia que deberíamos estudiar no sólo lo que enferma a las personas sino lo que las hace ser más fuertes y capaces. Se empezó pues una nueva línea de trabajo que ha llevado a considerar siete puntos que nos harán sentirnos mejor, como son: las emociones positivas, el optimismo, la felicidad, el sentido del humor, el fluir, la resiliencia y las fortalezas personales. A continuación expondré con brevedad unos cuantos datos de cada una de ellas. **Las emociones positivas** son aquellas que abren nuestra mente hacia otras posibilidades y elecciones (*broaden*), y nos ayudan a construir nuevos recursos (*build*), según el modelo de Barbara Fredrickson. Estas se sitúan según un intervalo temporal, es decir, pueden estar en el pasado (como por ejemplo, la satisfacción, la realización personal, la gratitud o el orgullo), en el presente (como la alegría, el entusiasmo o el placer) y plantarse en el futuro (como la esperanza, la fe y la confianza). Por tal de promocionarlas, *primero debemos ser conscientes de su existencia en nuestras vidas y por lo tanto, un primer trabajo a hacer es llevar un diario de campo de nuestras emociones (pensémoslas, apuntémoslas y vemos como aparecen).*

El optimismo determina la manera en que vemos y evaluamos el mundo. Así las personas optimistas ante un problema se centran en superar éste (a diferencia de los pesimistas que se centrarían en evitarlo o en las emociones que éste conlleva). Además, se ha asociado el optimismo a mejoras en el estado de salud, por lo tanto, haría falta que intentáramos ser más optimistas. Pero cómo podemos mejorar un estado que ciertamente puede venir de lejos? En este punto, Seligman nos dice que para hacernos más optimistas nos centremos en el *ABCDE* (en inglés las siglas de *adversity, beliefs, consequences, disputation* y *energization*), lo que quiere decir que:

- a. Primero describamos aquel problema o situación que estamos viviendo,
- b. Que pensemos en las creencias y/o ideas que desencadena en nosotros,
- c. Que evaluemos en una balanza las consecuencias reales que esto tendrá para nosotros y para nuestro entorno,
- d. Que discutamos sobre las mejores medidas a tomar y por último,
- e. Que miremos cómo ha ido todo el proceso y la energía que esto ha liberado en nosotros.

Es decir, podemos aprender a ver el vaso medio lleno y a traer este optimismo de una forma flexible e inteligente.

En cuanto a **la felicidad**, hay mucho escrito y dicho al respecto, además de muchos mitos que la rodean. No obstante, Seligman distingue tres tipos de felicidad, la vida placentera (la centrada en conseguir placeres más inmediatos y por lo tanto, que nos cansarán antes), la buena vida (sería intentar vivir el máximo experiencias positivas) y la vida significativa (donde intentamos ir más allá y encontrar nuestra propia autorrealización). En este sentido, entre la buena vida y la vida significativa, encontraríamos un buen lugar para situar nuestra felicidad, por lo tanto, hace falta que nos preguntamos: *¿qué es el que nos hace tener más emociones positivas? Y, ¿qué podría hacernos sentir autorealizados?, movilizándonos al máximo hacia estos dos propósitos.*

El sentido del humor nos hace ver las cosas de otra manera, al igual que el optimismo y además, nos ayuda a relativizar los problemas. El sentido del humor y su exponente, la risa, nos hacen generar endorfinas y esto nos lleva hacia las emociones positivas de las que hablábamos antes. No se trata sólo de hacer bromas, sino de mantener una actitud más lúdica ante la vida. *Haría falta que encontráramos nuestro sentido del humor propio, aplicándolo a nuestra cotidianidad, y aprender a reírnos de nosotros mismos.* Existen programas y cursos dirigidos a mejorar nuestro sentido del humor y explorar nuestra risa.

El fluir es un concepto que desarrolló Mihaly Csikszentmihalyi y es aquel estado que nos hace perder la noción del tiempo y con la que nos mantenemos completamente absorto. Tiene que ver con una sensación de unión, concentración, ausencia de preocupaciones, de distorsión del tiempo (hace que el tiempo pase volando) y a la cual damos un valor. En este sentido es una experiencia que Fred B. Bryant y Joseph Veroff nos recomiendan *que saboreemos y por lo tanto, que aprendamos a centrar nuestra atención hacia este presente que tanto nos puede aportar. Cada cual debe encontrar el tipo de experiencias –físicas, intelectuales o de los sentidos- que nos llevan a este nivel.*

La resiliencia representa todo aquello que los seres humanos somos capaces de aguantar. Aquella capacidad que nos hace más fuertes, incluso habiendo vivido circunstancias muy negativas. Es nuestra capacidad de resistencia y que nos hace sobrevivir a situaciones incluso traumáticas. Pensamos en las miles de personas que sobrevivieron en los campos de concentración y que se convirtieron en abanderados de la defensa de los derechos humanos o aquellos niños de la guerra que defienden a capa y espada los derechos de los niños por cualquier parte del mundo. No hace falta llegar a estas auténticas heroicidades pero sí podemos observar como hemos salido reforzados de ciertos problemas que hemos tenido y por lo tanto, *pensemos como es nuestra fortaleza y que nos ha aportado cada una de las experiencias negativas a las que todos nos hemos tenido que enfrentar en un momento u otro de nuestras vidas.*

Las fortalezas personales son aquellas capacidades que nos acompañan para ser mejores personas. Peterson y Seligman nos hablan de los "High Six" o seis virtudes que nos hacen ser fuertes, como son la sabiduría y el conocimiento, el coraje, la humanidad, la justicia, la moderación y la trascendencia. *Pensemos sobre si las tenemos desarrolladas y si no, busquemos un espacio por hacerlo.*

Dicho todo esto, **en estos momentos en que parece que no podemos levantar cabeza, pensemos que tenemos posibilidades de vivir una vida más positiva, que al final es lo que todos nosotros buscamos.**