

LA IMPORTÀNCIA DE L'OPTIMISME

Treball de recerca



Agraïments

Tot treball és fruit de dedicació i esforç. Però si una cosa és clara, és que tota l'energia que necessitem per fer-lo possible l'aconseguim de diverses maneres.

D'una banda, ens basem en els objectius proposats i les ganes d'aconseguir-los. Si decidim dur a terme una recerca, és obvi que aquesta ens ha d'interessar, que ha de proporcionar-nos una sensació gratificant mentre la preparem sabent que el resultat només serà satisfactori si hi posem de la nostra part.

Però, d'altra banda, no ens hem d'oblidar de les persones que ens acompanyen en aquest trajecte facilitant-lo amb aportacions, que per petites que siguin, sense elles res seria el mateix.

En primer lloc, voldria donar les gràcies al meu tutor Lluís Rost per acceptar un treball que no pertany directament a cap assignatura de les que cursem i recolzar-me amb les idees que he anat tenint, deixant-me endur per la intuïció però sense perdre el nord. També voldria agrair les recomanacions de la Rosa Roig pel que fa a l'apartat de genètica.

En segon lloc, voldria agrair la participació de totes les persones que m'heu ajudat a fer possible la part pràctica d'aquesta petita recerca. Sense tots i cadascun de vosaltres, les enquestes comparatives entre Catalunya i el Regne Unit no haurien estat possibles i, per tant, tampoc una de les parts més elaborades i importants d'aquest treball.

En tercer lloc, voldria donar les gràcies a totes aquelles persones que en sentir el títol del meu treball han rigut. També a totes aquelles que després de riure han dit "només el podies fer tu, aquest treball" i algunes han afegit "ja les emplenaràs, trenta pàgines, d'això?". D'altres, m'heu animat amb frases inoblidables com: "gràcies, necessitem que algú ens recordi que no tot és tan negre com ens sembla en alguns moments de la vida".

En quart lloc, gràcies de tot cor a tot el folk, indie, jazz, ska, reggae i rumba que m'heu fet companyia durant totes les hores dedicades i les heu fet més dolces.

En cinquè lloc, no em puc deixar aquelles persones de les quals cada dia aprenc alguna cosa. Us agraeixo la companyia i la confiança. Cada paraula d'ànim i cada somriure de complicitat. Com ja sabeu, per mi, són aquests petits detalls els més importants. Gràcies a tots: als de sempre i als nous, als que veig sovint i als que veig poc, als que tinc al meu costat i als que viuen molts quilòmetres lluny de mi.

En sisè lloc, no pot faltar-hi la meua família. D'una banda els meus pares, els que m'han ensenyat aquelles coses tan simples de la vida, però que en són la base. Els que hi han sigut des de sempre i hi continuen sent amb la mateixa intensitat. D'altra banda, vull donar les gràcies al meu germà per ser proper tot i la distància desitjant-me el millor.

I, per últim, però no menys important, gràcies a tu per dedicar una part del teu temps en aquest petit treball que he preparat durant un any, amb moltes ganes i il·lusió. El millor premi que puc tenir és que algú com tu el llegeixi.

Índex

Introducció.....	3
Definició.....	4
Herència genètica.....	7
Com ser optimista.....	9
• Acceptar la realitat.....	10
• Marcar-se metes clares i raonables.....	11
• Tenir un cert control de la vida.....	11
• Confiança.....	11
• Les dificultats són reptes.....	12
• Créixer en l'adversitat.....	12
• Camí propi.....	12
• Acceptació.....	13
• Empatia.....	13
• Resiliència.....	13
• Pensament sa i positiu.....	13
• Intensitat del moment.....	14
• Aprofitar el temps.....	14
• Voluntat.....	14
• Sentit de l'humor.....	14
Cervell.....	18
Avantatges i inconvenients.....	19
A nivell mundial.....	21
Com ens afecta en situacions concretes.....	22
• Crisi.....	23
• Lesió.....	26
• Tornada de les vacances.....	27
Conclusions.....	29
Referències.....	30
• Bibliografia.....	30
• Webgrafia.....	30

Introducció

Actualment vivim en un món complicat. El creixent nombre de població ha format una gran i diversa societat. Per això, el món està ple de diferents punts de vista, conductes, actituds, posicions, pensaments, creences, intencions... que segons com siguin connectats comporten unes conseqüències o altres. Vivim en una societat que escolta amb atenció a qui anticipa catàstrofes; però la realitat de l'ésser humà és creure en la bellesa, la creació i l'evolució. Apostar per l'esperança davant la incertesa és tan natural en la nostra espècie com caminar sobre dues cames.

A més, hi ha una circumstància paradoxal perquè les societats occidentals gaudeixen d'unes de les cotes més elevades de benestar material aconseguides per la humanitat però, cada dia més, augmenten els sentiments de pessimisme, depressió, malestar existencial i avorriment que es manifesten en un increment de violència, estrès, ansietat, trastorns psicològics i malalties psicosomàtiques¹. Moltes persones amb vides aparentment més desgraciades es confessen més felices que altres, la vida de les quals, és aparentment més tranquil·la o afortunada.

Davant aquesta realitat, m'he fixat en la manera d'acceptar les circumstàncies a les quals ens trobem. Les situacions no sempre les podem escollir però la manera de respondre-hi sí i m'he adonat que cadascú té una manera particular d'afrontar les adversitats. Gran part de les dificultats i vicissituds que se'ns presenten al llarg de la vida no depenen directament de nosaltres, però, el que sí ens pertany és l'actitud amb la que afrontem el nostre dia a dia.

La pròpia dinàmica de l'existència ens empeny a viure situacions doloroses o incòmodes que ens obliguen, constantment, a sortir del nostre confort personal per examinar la nostra forma de vida d'una manera més crítica i analitzar-nos a nosaltres mateixos. D'aquesta manera, ordenem les nostres prioritats i responem segons les nostres creences i conviccions més profundes per tenir una vida més rica, equilibrada i coherent amb el que som i sentim.

Segons el meu punt de vista, ja que no podem escollir les circumstàncies a les quals ens podem trobar al llarg de la nostra vida la millor opció que tenim és ser positius i tenir un pensament optimista. Penso que el camí que ens acosta més a poder superar les situacions difícils, aconseguir els objectius que ens proposem i sobretot fer-nos sentir satisfacció i felicitat és tenint un pensament positiu. Per tant, m'agradaria poder comprovar fent un estudi d'aquesta actitud si realment es tracta d'una bona manera d'afrontar les situacions i si ens pot ajudar a tenir una millor salut o si, per contra, només es tracta d'un punt de vista equivocat.

Per fer-ho, dividiré el meu treball en una part teòrica i una de pràctica. A la primera, desenvoluparé les idees principals d'aquesta actitud, la compararé amb la seva contrària, explicaré com la podem aconseguir i els seus avantatges i inconvenients. A la segona, estudiaré l'optimisme a Catalunya i al Regne Unit mitjançant enquestes i compararé els resultats obtinguts dividits segons el sexe i cinc franges d'edat.

¹Malaltia que engloba aspectes del psiquisme i el cos.

Definició

L'optimisme és la disposició a veure i jutjar les coses sota l'aspecte més favorable. És, per tant, l'actitud d'observar la realitat des d'una perspectiva positiva i constructiva amb la tendència d'esperar de la vida situacions plaents. No és ni pot ser una realitat objectiva ni universal, ja que queda subscripta necessàriament a allò que cadascú considera bo i desitjable per si mateix.

El filòsof Voltaire va publicar, l'any 1759, el llibre "Càndid o l'optimisme". L'autor satiritza aquells que insistien en afirmar que vivien de la millor manera possible, a pesar de les desgràcies que els passessin. Només d'observar el títol ja podem percebre que pensava que els optimistes són uns il·lusos que s'aparten de la realitat. La famosa frase feta "un pessimista és un optimista ben informat" també sosté aquesta idea.

En general, se sol tenir l'errònia creença de pensar que ser optimista significa no ser realista, allunyar-te de la realitat i viure en un altre món sense ser conscient del que passa. Els optimistes tenen la mala fama de negar la realitat i transformar-la mentalment per no haver-s'hi d'afrontar, per fugir dels problemes i viure així un fals món d'il·lusions. Però tenir una actitud mental positiva no implica negar la realitat ni deixar de veure el dolor i el patiment. Es tracta de mirar la realitat de cares reconeixent que existeix, encara que no ens agradi, un costat amarg de la. Significa acceptar cada experiència, sigui com sigui, perquè cadascuna d'elles és una possibilitat il·limitada de creixement.

Segons el psicòleg, pedagog i escriptor Bernabé Tierno l'optimista no és un il·lús sinó un realista. Afirmar que som i ens convertim en el que pensem i en el que sentim. L'optimista és algú que no perd el temps lamentant-se ni queixant-se i concentra tota la seva energia en solucionar els problemes. L'optimisme és una emoció positiva i determinant que aglutina la il·lusió i ganes de viure i condiona la vida de l'ésser humà.

Una persona optimista és aquella que és capaç de veure en cada experiència vital una oportunitat, una porta oberta, una ocasió per extreure el millor de si mateixa i de la vida. L'optimisme és el valor que ens ajuda a afrontar les adversitats amb bon ànim, confiant en les nostres capacitats i tot allò positiu que les persones que ens envolten ens poden aportar. Per tant, una actitud positiva i constructiva és la clau per a superar exitosament qualsevol dificultat.

L'optimisme amb criteri i la dosi necessària de realisme és també anomenat optimisme intel·ligent. Sorgí a partir de les investigacions del psicòleg Martin Seligman sobre el que s'anomena Psicologia Positiva². Consisteix únicament en l'actitud que intenta obtenir el costat positiu de qualsevol situació però, a més, actuar per provocar que passin fets positius. Una persona amb una actitud optimista confia en què el futur sigui positiu i sap que ha de treballar per aconseguir-ho. És, en el fons, una forma de generar oportunitats perquè no espera que arribi l'èxit sinó que comença a actuar per fer-lo possible. No només fa referència a la manera de veure la realitat sinó en la creença de poder-la optimitzar. És, doncs, un exercici de confiança en un mateix i en els altres, en el potencial de l'ésser humà per ser més

²Branca de la psicologia que estudia les bases del benestar psicològic, la felicitat i les fortaleces i virtuts humanes.

feliç i fer la vida més feliç als que ens rodegen. Com va dir Henri Ford "Tant si penses que pots, com si penses que no pots, l'encertaràs". Aquell que pensa que no podrà aconseguir alguna cosa probablement mai ho intentarà i, per tant, mai ho aconseguirà. Però qui creu que ho pot aconseguir buscarà recursos i tindrà més possibilitats d'arribar al seu objectiu. Així, l'optimista intel·ligent sí que és un somiador, però és un somiador que sap portar aquests somnis a categories d'objectius realitzables perquè té sempre en compte la realitat i les seves capacitats.

Però sí que existeix un tipus d'optimisme excessiu, irreflexiu i il·lús que és anomenat "síndrome Poliana". Es tracta de veure i recordar-ho tot com a positiu ignorant els aspectes negatius de cada situació i, per tant, sense fer res per canviar-los. Aquesta actitud sí que allunya a la persona en qüestió de la realitat fent que creï el seu propi món aïllat.

D'altra banda, existeix una actitud contrària a l'optimisme i és el pessimisme. Es tracta de la tendència general d'una persona a esperar de la vida situacions desagradables. A més, les persones pessimistes no confien en elles mateixes ni creuen poder influir a l'hora de canviar la seva actitud i reorientar la realitat a través de les seves decisions i accions. Només es fixen en la part negativa de cada circumstància, creant una imatge mental de la realitat en la qual tot és dolent i perjudicial passant per alt tot allò positiu que també viuen.

Els experts han determinat també l'existència del pessimisme defensiu que en cap cas consideren un tipus de pessimisme. Els que utilitzen aquesta estratègia, ja sigui sovint o en ocasions puntuals, solen posar-se en el pitjor escenari possible o esperar resultats insatisfactoris de manera que es treuen la pressió i això els ajuda a encarar reptes difícils o situacions angoixants. Solen aconseguir els seus objectius perquè, tot i esperar el pitjor, treballen i fan tot el possible per aconseguir-ho de manera que després se sorprenden a ells mateixos i senten una gran satisfacció. Acostumen a tenir en ment la idea "és millor posar-se en la pitjor situació possible, així tot el que arribi serà positiu i, si no ho és, ja estarem preparats per a conviure-hi".

La diferència entre aquestes dues actituds es veu clara quan el subjecte es troba davant una adversitat. Segons el psicòleg americà, Martin Seligman, davant una dificultat es veuen clarament les contràries conductes:

OPTIMISTA	PESSIMISTA
L'adversitat és temporal	L'adversitat és duradora
Ell n'és parcialment responsable	Ell n'és totalment culpable
Aïlla l'adversitat per veure-la amb una millor perspectiva i així buscar solucions.	L'adversitat és absoluta, només la veu a ella i les conseqüències que comporta

És fàcil reconèixer a un optimista perquè és aquell tipus de persona que acostuma a tenir un efecte positiu i estimulador en el seu entorn. És alegre i contribueix en el creixement i l'enriquiment de les persones que la rodegen. És creativa, accepta les situacions, busca solucions, no perd el temps amb actituds victimistes, cerca oportunitats, les crea quan és indicat, mobilitza els seus recursos, aprèn i es desenvolupa. A més, la seva força, la seva paraula agradable, el seu somriure constant, la seva generositat a l'hora d'oferir sense esperar res a canvi, la seva capacitat

de valorar les petites coses, les seves ganes de canvi, el seu sentit de l'humor i la seva empatia ajuden a crear un ambient alegre que convida a la gent a tenir la mateixa actitud, a contagiar-se d'aquesta energia.

Tanmateix, també podem distingir clarament a aquelles persones que representen tot el contrari, persones pessimistes, plenes de negativitat, que tenen un efecte tòxic per a elles i el seu entorn. Tenen dificultat per acceptar la realitat i establir relacions sanes i positives, adopten actituds de queixa constantment, no confien en els seus recursos. En interactuar amb altres persones solen generalitzar tant allò negatiu que poden desanimar fàcilment a la persona amb la qual han parlat a no ser que el segon subjecte vingui preparat de tal manera que tregui importància a les seves paraules i així no quedi disgustat.

Un altre factor que ens pot assenyalar si una persona és optimista o pessimista és la manera de parlar. Encara que no ens n'adonem, les expressions i paraules que utilitzem al nostre dia a dia creen un ambient que ens acompanya en tot moment i condiciona clarament el nostre estat d'ànim i la nostra actitud. Sense ser-ne conscients, amb les nostres paraules estem generant als demés i a nosaltres mateixos determinades actituds, ja siguin positives o negatives. El llenguatge té una gran importància a l'hora de provocar emocions. Hi ha paraules que comporten, per si mateixes, una càrrega emocional. Són exemples de paraules que aporten una càrrega pessimista: problema i desastre. Moltes vegades s'utilitzen aquests mots en ocasions en les quals no són necessàries perquè realment el fet que ha passat no és tan greu sinó que s'exagera. Els pessimistes també solen utilitzar els adjectius negatius en la forma de superlatiu mentre realment no seria necessari a l'hora de descriure una determinada situació. Les persones que tenen una actitud pessimista també solen utilitzar freqüentment expressions com "és que...", la conjunció "però" i l'adverbi "no". També solen substituir les paraules "bé" o "bo" per "vaig tirant", "no em puc queixar" o "no està malament". A més, solen parlar molt del passat i de com haurien d'haver anat les coses per poder ser millors en comptes de parlar del que realment poden canviar que és el present. En canvi, aquelles persones que tenen una actitud optimista solen utilitzar verbs encoratjadors com "volar" i "poder". Afortunadament, igual que podem aprendre un idioma, també podem aprendre a utilitzar el nostre de la millor manera possible per generar la realitat que volem.

La vida, en teoria, situa en els mateixos esdeveniments persones optimistes i pessimistes. Com afirma el psicòleg Martin Seligman, és en la forma de viure'ls en el que es diferencia un tipus de persona de l'altre. Mentre que el pessimista pot enfonsar-se fàcilment, l'optimista es refà de les derrotes i es prepara per afrontar nous reptes. El que passa és que, moltes vegades, a un mateix fet l'optimista li dóna una classificació diferent a la que li dóna el pessimista i això fa que el pessimista pateixi més davant una mateixa situació viscuda per un optimista.

Cadascú de nosaltres té llibertat per afrontar la vida d'una forma o altra, es tracta d'una elecció que només depèn d'un mateix. Tant el pessimisme com l'optimisme són dues actituds, dues conductes que es poden escollir. Ser feliç no significa no tenir problemes sinó ser capaç d'afrontar-los. Ser feliç tampoc significa gaudir de més plaers, sinó saber trobar els plaers en els petits detalls del dia a dia.

Herència genètica

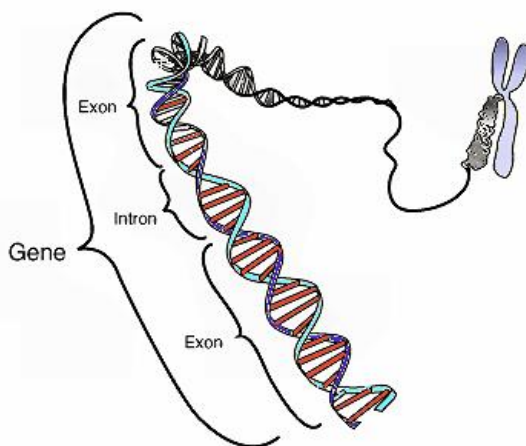
L'optimisme, l'autoestima i l'autocontrol són tres recursos psicològics claus que tenen els ésser humans per alleugerir els efectes negatius de l'estrès i els problemes de salut mental.

Diversos estudis han revelat que no només estan estretament relacionats entre si, sinó que disminueixen la susceptibilitat a la depressió i altres problemes psicològics.

Un d'ells, realitzat pel professor de Psicologia de la Universitat de Minnesota David Lykken va fer servir quatre mil parelles de bessons per estudiar la propensió de les persones a gaudir de les coses bones de la vida o desanimar-se davant les adversitats. En una altra investigació, el psicòleg experimental del King's College de Londres Robert Plomin va analitzar la perspectiva optimista i pessimista de gairebé tres-centes parelles de bessons per mitjà del qüestionari, àmpliament validat, conegut com a *Prova d'orientació en la vida*. Aquest qüestionari conté una extensa llista de preguntes que exploren el grau de conformitat o disconformitat dels participants amb declaracions com "sempre veig el futur amb optimisme". El tercer estudi, realitzat per Peter Schulman, psicòleg de la Universitat de Pennsilvània, va comparar en parelles de bessons l'estil optimista o pessimista d'explicar els avatars de la vida.

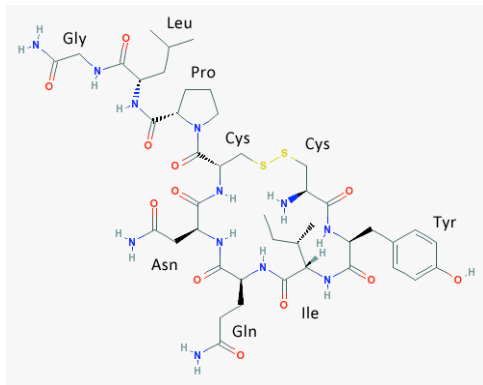
Els resultats d'aquestes tres investigacions demostren que els bessons monozigòtics s'assemblen en la seva disposició optimista o pessimista. I al contrari, els nivells d'optimisme o pessimisme en germans bessons bizigòtics són tan diferents entre ells com en les persones sense cap mena de parentiu.

L'estiu de 2003, un grup de científics del Regne Unit i dels Estats Units, encapçalats pels doctors Avshalom Caspi i Terrie Moffitt, va investigar la possibilitat que factors genètics expliquessin per què algunes persones es deprimeixen en resposta a les adversitats de la vida mentre que d'altres surten d'aquests revessos relativament il·leses. En l'estudi van participar voluntàriament 847 persones de Nova Zelanda durant vint-i-tres anys consecutius. Els resultats van indicar que el 43% dels participants que tenien la versió curta d'un gen³ implicat en el transport de serotonina en el cervell es deprimia davant les situacions d'estrès. Tanmateix, només el 17% del grup que portava la versió llarga del gen reaccionava amb depressió davant les mateixes desgràcies. Aquest estudi il·lustra la influència relativa dels gens sobre la nostra resistència a deprimir-nos com a conseqüència de les desgràcies de la vida.



Localització d'un gen en un cromosoma.

³Fragment de cromosoma en què es troba codificada una unitat d'informació genètica.



Des de fa anys s'ha demostrat que el pessimisme i l'optimisme són hereditaris però fins l'any 2011 es desconeixia la base genètica d'aquesta herència. Investigadors de la Universitat de Califòrnia, Los Angeles (UCLA) van identificar per primera vegada el gen associat als tres recursos psicològics de l'optimisme, l'autoestima i l'autocontrol. Es tracta d'un gen que codifica la proteïna oxitocina (OXTR), que és la hormona que millora la resposta a l'estrès i que s'associa amb les bones habilitats socials.

Estructura de l'oxitocina

Aquest gen presenta dos al·lels⁴ o variacions segons si l'individu té una "A" (adenina) o "G" (guanina). Els experts van descobrir que les persones portadores de més quantitat de l'al·lel "A" tenen nivells més baixos d'optimisme, autocontrol i autoestima i presenten més risc de depressió. En canvi, els que tenen més quantitat de l'al·lel "G" compten amb alts índexs d'aquests recursos psicològics.

"He estat buscant aquest gen durant anys i no és el gen que jo esperava", va dir Shelley Taylor, autora principal de la investigació publicada a la revista PNAS.

Per arribar a aquesta conclusió, els investigadors van estudiar a 326 persones en un laboratori de la UCLA. L'estudi va consistir en fer-los completar autoavaluacions sobre el seu optimisme, autoestima i autodomini. Per a mesurar l'autoestima, els qüestionaris incloïen frases com per exemple: "Sento que sóc una persona que té el mateix valor que les altres" i demanava als subjectes si estaven o no d'acord amb aquesta afirmació utilitzant una escala de quatre punts. Per a mesurar l'optimisme, els investigadors utilitzaren frases com: "En temps d'incertesa, en general, espero el millor" i els participants també completaren una avaluació de depressió usada per reconèixer persones amb risc de patir problemes de salut mental. Llavors, obtingueren mostres de saliva dels subjectes estudiats i els van enviar al Centre del Genotip de la UCLA per analitzar l'ADN de les variants en el gen OXTR. Efectivament, la gent amb més quantitat de l'al·lel "A" tenien més depressió.

La pregunta que es feia Taylor era si l'associació entre el gen i la depressió s'explica pels recursos psicològics i, gràcies a aquest estudi, va poder respondre de manera afirmativa aquesta pregunta.

Per tant, els gens juguen un paper important en el desenvolupament del nostre temperament. No obstant això, no és prudent minimitzar la influència de l'ambient en què ens desenvolupem ni apartar l'atenció de les circumstàncies que controlem i que influeixen en la conformació del nostre tarannà. El creixement del cervell humà, la mida del qual es quadruplica des que naixem fins que madurem, depèn en bona part dels estímuls de l'entorn, especialment durant els primers quinze anys de vida.

⁴Forma alternativa d'un gen.

Com ser optimista

Els experts han comprovat que part de la nostra tendència a ser optimistes o pessimistes ve determinada per la nostra herència genètica. Però, fins a quin punt? Tot i que la genètica marca uns límits, la seva influència és molt menor del que havíem imaginat. L'ambient on hem crescut també influeix en la nostra interpretació de la realitat, ja que un entorn òptim possibilita l'activació de pensaments, sentiments i comportaments positius. Òbviament, les primeres experiències viscudes durant la infància són molt importants en la construcció d'una visió positiva de la vida. Si en aquestes primeres etapes el nostre entorn familiar més immediat ens va transmetre seguretat, sentiments d'acceptació total, amor incondicional i la convicció de ser valuosos i importants, tenim molt de guanyat. Si ens van ensenyar a confiar en nosaltres mateixos i en les nostres capacitats, a no desanimar-nos davant les dificultats, a no rendir-nos davant els problemes, a investigar i explorar el món sense temor, a establir vincles socials d'afecte i confiança, tenim un gran avantatge. Tot i això, si el nostre passat no és aquest tampoc està tot perdut.

Els científics diuen que la claredat que l'optimisme, l'autoestima i l'autocontrol són hereditaris a través del nostre ADN no significa que el medi on vivim no influeixi en la formació d'aquests recursos al llarg de les nostres vides. L'estat socioeconòmic de la família, les adversitats infantils, les pràctiques i la criança dels pares també delimiten la forma de ser d'una persona. De fet, l'epigenètica⁵ ha demostrat que l'entorn en el qual ens desenvolupem ens influeix en la manera d'expressar els gens, "encenent-los" o "apagant-los" segons nostre bé o mal.

"Una propensió genètica pot conduir a un resultat per a una persona i el contrari per a una altra. Dependrà de la criança i el medi en el qual es desenvolupin aquests individus", digué Taylor, qui afegí que una persona amb més quantitat de la variant "A" del gen pot perfectament superar la depressió, manejar l'estrès al qual està predisposat i tenir una conducta optimista.

Per tant, encara que no haguem crescut en l'ambient més apropiat ni disposat de la combinació genètica més adequada, podem ser optimistes a base de constància i aprenentatge. L'entorn ens condiona, en certes ocasions moltíssim, però tampoc determina en última instància en què ens convertirem. En aquest cas no és fàcil canviar la percepció del món, sobretot si s'ha viscut durant anys en una espiral de pensaments, sentiments i actituds pessimistes. Però tots els éssers humans disposem d'una força motriu molt poderosa que ens dona força de voluntat, desitjar alguna cosa amb totes les forces sol ser el motor més poderós per la pròpia transformació.

Se sol pensar que cadascú és com és i no s'hi pot fer res. Però, en al majoria dels casos, no és res més que una excusa. El que sí s'ha demostrat que no podem canviar és la nostra personalitat. La personalitat no és tan àmplia com pensem sinó que només engloba cinc aspectes: l'extraversió davant la introversió, l'afabilitat davant l'antagonisme, l'estabilitat emocional davant la neurosi, l'obertura a l'experiència davant el tancament i l'escrupolositat davant el caos. És a dir, només aquests cinc aspectes van estretament relacionats amb la genètica i la seva possible influència

⁵Estudi de tots aquells factors no genètics que intervenen en la determinació del desenvolupament d'un organisme des de l'òvul fertilitzat fins la senescència passant per l'etapa adulta.

és limitada. Una visió positiva de les coses o la vida i el món que ens rodeja no és un tret de la personalitat. Per tant, és quelcom que depèn de nosaltres, alguna cosa en la qual nosaltres podem influir i que podem anar desenvolupant per aconseguir una situació de benestar. Hem de pensar que les nostres actituds generen conseqüències, tant per a nosaltres com per al nostre entorn i, un canvi en aquestes actituds genera, sens dubte, un canvi en les conseqüències.

L'herència genètica, l'educació, el nivell social i econòmic, el clima i la religió només intervenen entre un 15 i un 20% en la nostra capacitat per ser optimistes i feliços. L'ésser humà té la preocupació de trobar la felicitat i no es tracta de res material que haguem d'aconseguir sinó del benestar que depèn d'una actitud, de valorar els petits detalls de cada dia. És per això que les persones optimistes són felices, perquè gaudeixen del que tenen i aprecien tot allò positiu de la seva vida.

Per tant, la nostra capacitat per a ser feliços i sentir-nos realitzats depèn en un 80 o 85% de nosaltres mateixos. Les circumstàncies importen, però no tant com pensem. Sentir-nos feliços o desgraciats, optimistes i vitals o pessimistes i derrotistes, depèn en major part de la nostra actitud davant les circumstàncies, va estretament lligat a la nostra lectura i interpretació de la realitat. Perquè sinó, com és possible que davant les mateixes circumstàncies reaccionem de maneres tan diferents? Com és possible que davant les desgràcies, unes persones resisteixin, treguin el millor de si mateixes i surtin fortes i transformades positivament i altres persones quedin enfonsades en profundes depressions i acabin destrossades emocionalment? La causa de que això sigui així és producte de la interpretació de la pròpia realitat, de la posició que assolim a l'hora d'enfrontar-nos a cada fet de la nostra vida.

Bernabé Tierno assegura que “és possible reprogramar la ment a través d'anàlisi o meditació per trencar la rutina negativa a la que s'acostumen els circuits neuronals i connectar-nos al positivisme”.

Els éssers humans posem la capacitat d'escollir amb quina actitud encararem cada situació i cada experiència fins i tot en la més absoluta adversitat, tenim suficients facultats per aprendre i desenvolupar-nos, per crear i redefinir la nostra realitat. Els humans, a diferència d'altres animals, podem escollir què i com volem ser.

Així doncs, tenim a les nostres mans l'oportunitat d'escollir viure amb una actitud destructiva que no ens aporti res i que ens faci sentir pitjor carregant-nos de negativitat i infelicitat o, d'altra banda, viure amb actituds constructives que ens ajudin a resoldre els conflictes, a carregar-nos de positivitat i felicitat.

Existeixen diferents trets que compleixen totes aquelles persones optimistes i que han d'intentar adquirir totes aquelles persones que vulguin ser-ho:

- **Acceptar la realitat**

Una persona optimista és, primer de tot, algú que toca de peus a terra. Ser optimista no significa estar d'esquenes a la realitat. Un optimista accepta les circumstàncies externes i no s'obsessiona en canviar allò que no pot modificar-se, fins i tot, quan la realitat no coincideix amb les expectatives prèvies.

Sap que cada condició és una porta oberta a l'aprenentatge, una oportunitat per créixer, per desenvolupar la seva consciència. Sap que la seva capacitat d'influència sobre les circumstàncies és limitada però pot donar una resposta equilibrada i raonable. Sap que, a pesar de les dificultats i contrarietats, depenen de si mateixa les actituds amb les quals afronta la seva realitat personal en cada moment.

- **Marcar-se metes clares i raonables**

En general, les persones optimistes acostumen a tenir bastant clara l'orientació que volen donar a les seves vides i es marquen unes metes assolibles segons les seves possibilitats i recursos en cada moment. Però, el més important, és que persegueixen els objectius amb suficient valor personal perquè cada dia de lluita sigui un dia de sentiment de realització, felicitat i gaudiment.

Els pessimistes, en canvi, s'allunyen de la realitat marcant-se objectius inassolibles, per sobre les seves possibilitats, fabricant les seves pròpies frustracions i fracassos.

- **Tenir un cert control de la vida**

Les persones optimistes acostumen a sentir-se protagonistes en la construcció de la seva vida i se senten capaces d'exercir un cert control sobre les coses que passen al seu voltant. Òbviament aquest control no pot ser total, se sobreentén que poden exercir un control dins unes limitacions, ja que en cada circumstància es donen variables impossibles de controlar. El control del qual parlem no és cap altre que el de la pròpia actitud i les pròpies accions. En la majoria dels casos, mentre una persona pessimista es rendeix perquè sent que, a pesar dels seus esforços, les seves accions resulten inútils, una persona optimista confia en els seus recursos i els mobilitza, desenvolupa les seves capacitats i és capaç d'establir i mantenir sempre una connexió entre les seves accions i comportaments i els resultats obtinguts.

- **Confiança**

Les persones acostumem a ser felices i a sentir-nos més satisfetes amb la nostra vida quan establim uns propòsits vitals importants des del punt de vista de la nostra subjectivitat i unim esforços per aconseguir-los. Una vegada establertes aquestes metes, es posa en marxa el mecanisme de les expectatives i de la confiança sobre la possibilitat d'assolir-les o la convicció sobre la impossibilitat d'aconseguir-les. Només les persones que tenen un grau raonable de confiança, són capaces de comprometre's i d'esforçar-se per aconseguir els seus objectius.

Mentre que els pessimistes, plens de dubtes i temors, desisteixen i deixen perdre oportunitats perquè no posseeixen la confiança suficient de creure que aconseguiran els seus objectius, les persones optimistes confien i persisteixen, creen, busquen, desenvolupen i construeixen camins, a pesar de la presència d'obstacles i contratemps, ja que posseeixen el ferm convenciment de poder aconseguir allò que es proposen.

Tot això deriva del fet que els optimistes, pel fet d'aconseguir les seves metes, confien en els seus propis recursos i augmenten al sensació de capacitat i d'eficàcia personal, mentre que els pessimistes, en abandonar, augmenten la seva sensació de frustració i impotència.

En definitiva, l'optimista creu poder aconseguir-ho i acaba aconseguint-ho i el pessimista creu no poder assolir els seus objectius i no els assolirà perquè abandonarà. Cadascú compleix les seves previsions.

- **Les dificultats són reptes**

Les persones optimistes acostumen a valorar les seves adversitats i les dificultats com a desafiaments als quals poden i han d'enfrontar-se. Per tant, s'activen, busquen i creen oportunitats, desenvolupen solucions favorables a cada situació. Saben que l'adversitat, tot i que pot ser incòmode i dolorosa, presenta una possibilitat de creixement i, per això, es mobilitzen i actuen en comptes de quedar estancats i desanimats.

Les persones pessimistes, plenes de negativitat, acostumen a valorar les dificultats com amenaces, i no només anticipen la derrota, sinó que es fixen la idea del fracàs i de la seva incapacitat per donar respostes útils i efectives per superar les adversitats i acaben resignant-se i renunciant.

- **Créixer en l'adversitat**

En la vida de les persones optimistes, amb una visió positiva, realista i constructiva de la realitat, també hi fan acte de presència les situacions difícils i traumàtiques. Tot i això, són conscients que la petjada que deixen aquestes situacions en la seva vida no depèn només de les circumstàncies sinó de la interpretació que facin d'aquesta realitat concreta. Però davant situacions idèntiques hi ha persones que cauen en profundes depressions i persones que posseeixen una gran capacitat de resistència i adaptació, persones que s'enfonsen en la negativitat i en la tristesa, persones que treuen el millor d'elles mateixes i per por queden atrapades i paralizades, i persones que creixen i superen els seus propis límits.

- **Camí propi**

Les persones optimistes prenen les seves decisions en base d'allò que honestament senten que volen i han de fer, sense sotmetre la seva voluntat, la seva capacitat i la seva llibertat de decisió als judicis i expectatives dels demés. Marquen el seu propi camí i construeixen el seu rumb.

- **Acceptació**

La persona optimista s'accepta a si mateixa, lliure de qualsevol autoexigència de ser diferent de com és. Sap que la perfecció no existeix, que té debilitats i limitacions i posa energia i dedicació en corregir-les tant com sigui possible; però també és capaç de veure, reconèixer i valorar les pròpies virtuts i qualitats.

Consegüentment, no se sotmet a una avaluació constant ni es castiga quan les coses no surten com esperava. Tendeix a eliminar qualsevol demanda i autoexigència d'èxit i valora cada error com una possibilitat d'aprenentatge, creixement i desenvolupament.

- **Empatia**

Les persones optimistes no només busquen i estimulen el seu propi creixement interior, sinó que contribueixen al creixement i al desenvolupament de les persones que l'envolten. Es posen al lloc dels altres per entendre les seves emocions i a partir d'aquí intenten actuar de manera que els puguin transmetre positivisme. Són capaces de contagiar la seva alegria i el seu entusiasme, d'estimular als demés de manera que aquests desenvolupin també la seva creativitat, les seves potencialitats i els seus recursos; són persones, en definitiva, capaces de fer que els demés creixin i siguin millors del que són.

- **Resiliència**

La resiliència és la capacitat que tenim les persones per sobreposar-nos i, fins i tot, sortir enfortits en períodes de dolor emocional i traumes. És aquella capacitat que fa que després d'haver patit un esdeveniment negatiu i demoralitzador siguem capaços de recuperar-nos i seguir avançant en una vida plaent. Ens permet tornar al nostre estat natural a pesar que l'entorn hagi intentat deformar-nos emocionalment, ens aporta flexibilitat i adaptabilitat. Va estretament lligada amb la determinació, l'optimisme, la sociabilitat, la bona gestió de les emocions, l'autoestima i el sentit de l'humor.

Les persones optimistes saben recuperar-se, tenen l'habilitat de pensar en alternatives i solucions que els permetin superar les males èpoques de manera que no en surtin perjudicats. Els pessimistes, en canvi, davant el canvi s'espanten, es debiliten i això fa que el canvi els perjudiqui de tal manera que la seva situació empitjori.

- **Pensament sa i positiu**

Les persones optimistes saben que és important tenir una ment sana, creadora de pensaments positius. La ment està en constant activitat, generant milers de pensaments cada dia. Aquests pensaments poden ser positius o negatius, d'expansió o de limitació. La reiteració d'aquests pensaments, per tant, pot arribar a generar hàbits de pensament del mateix signe, de manera que les emocions, actituds i accions derivants també seran positives o negatives.

Les persones positives han après a crear patrons de pensaments positius, perquè saben que allò que neix a la ment i es manifesta ràpidament en forma de pensaments acaba convertint-se en una realitat física. Si tens pensaments limitadors i negatius acabaràs transformant-te en una persona limitada i negativa i viceversa.

És important, per ser optimista, saber trencar el cercle de pensaments negatius i limitadors i reconduir-los cap a espais de pensaments constructius, que contribueixen positivament a augmentar i reforçar les capacitats i la força.

- **Intensitat del moment**

Les persones optimistes són persones que per davant de tot saben gaudir de la vida. Valoren principalment les petites coses senzilles del dia a dia i les assaboreixen i gaudeixen intensament i apassionada. Saben que el més important és estar connectats amb el moment present, sense perdre's constantment en els remordiments del passat ni les fantasies futures.

- **Aprofitar el temps**

Les persones optimistes tenen una gran capacitat per prioritzar, per distingir què és important i què no ho és. Saben orientar, optimitzar i canalitzar els seus recursos per als objectius realment valuosos. No perden el temps amb actituds victimistes quan les coses no surten segons el que es preveia i passen de seguida a l'acció, sabent que hi ha coses que no poden canviar però el que sí que poden canviar és la seva actitud i així decidir i dirigir les seves accions.

- **Voluntat**

Les persones amb una actitud optimista acostumen a ser perseverants en l'assoliment dels seus objectius. Saben que tot allò realment important de la vida s'assoleix amb esforç i constància i que la voluntat i el compromís ens empenyen a continuar amb alegria, confiança i determinació fins i tot quan les circumstàncies són adverses.

- **Sentit de l'humor**

És molt important tenir sentit de l'humor, riure, agafar-te les coses bé, saber diferenciar les bromes dels mals tràngols i així crear un ambient agradable. El sentit de l'humor ens ajuda a relaxar-nos, a relativitzar les vicissituds, a riure'ns de nosaltres mateixos en situacions desagradables. L'humor i el riure redueixen l'estrès i l'ansietat i tenen importants beneficis sobre la salut i la qualitat de vida. A més, ajuden a prevenir patologies mentals com la depressió.

Aprendre a distanciar-se de les situacions i a riure's d'un mateix ens ajuda a veure les coses des d'una perspectiva més oberta. L'humor i el riure afavoreixen, també, a tenir bones relacions socials i a establir vincles d'amistat perquè optimitza la comunicació, donant-nos així una dosi de motivació, satisfacció i vitalitat.

També cal destacar que el sentit de l'humor ens estimula la innovació perquè ens ajuda a trencar esquemes, a allunyar-nos de la rutina i els protocols. Quan l'entorn o la forma de transmetre continguts és positiva, la recepció i el record d'aquests és més senzilla i eficaç perquè la ment humana tendeix a oblidar aquelles coses que no generen bons records i a potenciar els moments en els que més hem gaudit.

Segons un dels últims estudis realitzats pel psicòleg Javier Urra i publicat al llibre "Fortalece a tu hijo", afirma que el sentit de l'humor és una de les mesures personals que ens fan resistir i sobreposar-nos a les adversitats vitals.

El psiquiatra Víctor Frank, en el seu llibre "El sentido de la vida", que narra la seva experiència en un camp de concentració, dedica un capítol a la importància del sentit de l'humor i el riure en una situació com la que va haver de viure. Comenta la important funció de l'humor i el riure, encara que fossin escassos: "el humor es otra de las armas con las que el almalucha por sus supervivencia".

També els supervivents de la tragèdia dels Andes, que van viure 72 dies abandonats a 4.000 metres d'alçada, destaquen la importància de l'humor en aquests moments. Un d'ells, Ramón Sabella, comentà "Nos reíamos poco, però había lugar para el humor".

Afortunadament, el sentit de l'humor es pot entrenar com qualsevol hàbit i, per tant, es pot desenvolupar per així aconseguir relativitzar els moments difícils i compartir somriures i rialles sempre que ho desitgem per crear un ambient més agradable i còmode. Per aconseguir-ho, és important proposar-nos-ho i buscar la part còmica del nostre voltant dia rere dia, no és difícil i, sobretot, és molt beneficiós.

Les persones amb tendència al pessimisme i a la negativitat que consideren que aquesta característica és un fre per al seu creixement a tots nivells, que influeix negativament en la seva forma de relacionar-se amb elles mateixes, amb el seu entorn, amb la seva feina... i estan decidides a canviar treballant tots els aspectes que no contribueixen amb la seva felicitat i el seu propi desenvolupament, a part d'intentar dur a terme i interioritzar les pautes anteriors, també poden utilitzar altres eines per canviar d'actitud.

L'observació de les pròpies conductes, dels propis sentiments i sensacions els pot ajudar a recopilar una informació valuosa a l'hora de detectar la seva tendència a reaccionar d'una determinada manera davant unes circumstàncies concretes. Disposant d'aquesta informació, sense avaluar-se ni jutjar-se, poden augmentar la seva consciència i d'aquesta manera modificar la conducta, el pensament i les accions limitadores.

Mantenir un diàleg positiu i constructiu format per missatges que afirmen la pròpia capacitat ajuda a mantenir la ment i l'ànim en una dimensió positiva que ens protegeix d'entrar a un bucle de pensaments negatius. Som capaços de dir-nos coses a nosaltres mateixos que no diríem mai a ningú a qui tenim afecte. El pessimisme actua mitjançant monòlegs interiors automàtics. Segons el psicòleg Paul Watzlawick, tot allò que ens amarga ve de la idea que ens

formem dels esdeveniments en la nostra ment. És important que ens adonem de la classe de monòleg interior que tenim constantment per així modificar-lo i millorar-lo i aconseguir que ens ajudi a tenir una actitud més positiva. Si som perseverants, l'optimisme acabarà guanyant i convertint-se en un hàbit.

Fer afirmacions positives sol ser un bon exercici per modificar els mals hàbits de pensament. Constitueixen una efectiva eina de treball, ja que ens ajuda a despertar i mobilitzar els recursos interns. Pretenen canviar patrons de pensaments per uns de nous que ens ajudin a construir-nos i transformar-nos positivament. Mitjançant la seva repetició continuada, pretenen ajudar a traslladar pensaments positius d'un nivell conscient a un nivell subconscient. Per aconseguir que una afirmació sigui el més efectiva possible s'ha de formular de la següent manera:

- Ha de ser en primera persona.
- No ha de contenir negacions perquè és més efectiu potenciar allò que es desitja aconseguir que combatre contra allò que es vol evitar.
- S'ha d'expressar en present, reflectint un desig o intenció com si fos una realitat.

L'observació externa d'un professional amb experiència pot oferir una perspectiva més imparcial i no tan subjectiva de la realitat, i ens pot obrir a noves formes d'interpretar-la. D'aquesta manera, es desperten propis recursos interns que poden contribuir a oferir altres perspectives i a emprendre accions més adequades i equilibrades.

La lectura és una gran ajuda. Avui en dia existeix una extensa bibliografia inspiradora sobre temes relacionats amb els propis desenvolupament personal i creixement interior, des dels savis més antics de la humanitat fins a les experiències dels pensadors més contemporanis.

La visualització creativa és un altre exercici que pot ser molt efectiu. La nostra ment és, sens dubte, molt més poderosa del que pensem. La visualització creativa és una tècnica que ens ajuda a utilitzar la nostra pròpia imaginació d'una manera conscient i fer-la funcionar com una eina que ens ajudi a crear imatges i representacions mentals clares de situacions i sensacions que volem que es manifestin objectivament a la nostra vida, sigui quina sigui la nostra meta: l'amor, la plenitud, la salut, les relacions sanes, la prosperitat, una feina gratificant, la tranquil·litat interior...

Una dieta sana i equilibrada té un efecte preventiu i curatiu davant alguns desequilibris físics que, a més, tenen o poden acabar tenint una incidència emocional. Els aliments poden ajudar a millorar la qualitat de vida i a equilibrar l'energia física i emocional. És imprescindible l'ajuda i l'assessorament d'un professional acreditat i experimentat que pugui donar consells i adaptades sempre a les particularitats físiques i psíquiques de cadascú.

La pràctica d'exercici físic amb certa regularitat, sempre adaptat a les característiques físiques particulars, ajuda a calmar l'estrès i l'ansietat i té efectes positius sobre l'estat anímic perquè l'organisme allibera una gran quantitat d'hormones amb efectes beneficiosos sobre el sistema nerviós i l'estat d'ànim.

Fer algun tipus d'exercici de meditació pot ajudar a equilibrar el caràcter i a millorar l'estat de salut físic i mental. És recomanable demanar ajuda a persones amb experiència contrastada en aquests camps perquè cada persona, en funció del seu moment personal i les seves característiques físiques, pot respondre millor a un tipus de disciplina.

Estar en contacte amb la naturalesa amb certa regularitat acostuma a tenir un efecte positiu i relaxant. Passejar pel bosc o vora el mar lluny de les presses, la pol·lució i el soroll pot tenir un efecte molt revitalitzador.

És fonamental donar un sentit a la vida, somiar. Però no només es tracta de somiar sinó intentar caminar cap als nostres somnis. Alguns els podem materialitzar i aconseguir, i altres no; però tots els podem perseguir i això fa, en certa manera, donar sentit a tot el que fem. Si no saps on vols anar pot ser que arribis on no vols. És important arriscar-nos i decidir on volem anar, però també anar orientant la nostra vida segons els nostres criteris abans que passar-nos la vida allò que no ens agrada només perquè és el que volíem en un principi.

Ens hem de treure la por al fracàs ja que aquesta ens frena, ens paralitza. És fonamental no parar. El fracàs només es dóna quan no tornem a intentar allò que no hem aconseguit, si ho tornem a intentar no hem fracassat, només ens hem equivocat. Som nosaltres els que decidim si hem fracassat o no, és una qüestió de percepció. Un error ens ajuda a aprendre i cada error, a la seva manera, ens acosta a l'èxit mostrant-nos que aquell no era el millor camí. Sempre som a temps de tornar a lluitar per aconseguir uns objectius. Hem de tenir clar que els objectius del tipus "tenir" no depenen exclusivament de nosaltres. Podem lluitar per aconseguir-los, però molts factors externs influiran en el resultat. En canvi, els objectius vitals del tipus "ser" i "fer" depenen només de nosaltres. Res ni ningú ens pot treure la possibilitat d'aconseguir-los. Tots els nostres objectius, però, han de ser reptadors sense deixar de ser realistes.

Per canviar determinats punts de vista o determinades actituds sobretot hem de voler-ho fer. Per aconseguir-ho, és essencial la motivació. La paraula motivació prové del llatí *motivus*, que significa "causa del moviment". És a dir, la motivació és allò que ens fa mobilitzar, actuar per aconseguir determinats objectius.

Existeixen tres grans grups segons l'origen de la motivació:

- **Motivació extrínseca:** és aquella que ens fa actuar segons el que esperem rebre a canvi, del nostre entorn.
- **Motivació intrínseca:** és aquella que ens fa actuar pel que esperem rebre del nostre interior.
- **Motivació transcendent:** és aquella que ens fa actuar per les conseqüències positives que els nostres actes poden tenir sobre altres persones.

És important ser conscients de quina motivació és la que més ens influeix per així adonar-nos de quins són els nostres valors i poder-nos conèixer més. Però, sobretot, és important treballar la motivació intrínseca proposant-nos aquells objectius que realment ens fan sentir realitzats i així incrementar la nostra sensació de benestar. Es tracta d'una actitud que depèn de nosaltres i, per tant, hem d'escollir nosaltres mateixos el nostre nivell de motivació. És fonamental buscar aficions, coses que hem deixat pendents, marcar una data límit i treballar per aconseguir-ho.

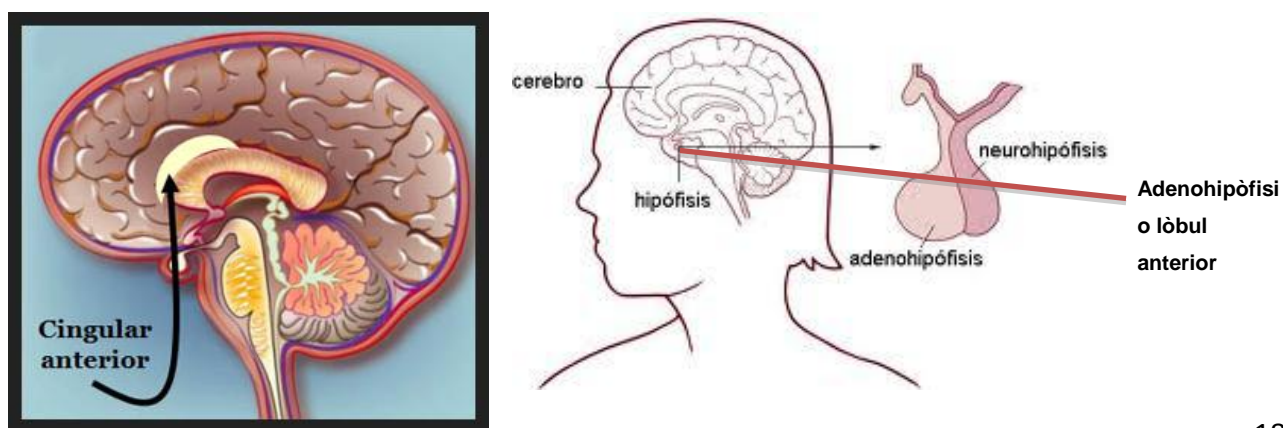
Cervell

Científics del University College de Londres han descobert que el cervell és molt bo processant bones notícies sobre el futur, fins a tal punt que pot ignorar informació negativa i d'aquesta manera seguir mantenint una visió positiva de les coses. I és que, segons l'estudi que aquests investigadors publicaren l'any 2011 a la revista *Nature Neuroscience*, el cervell prefereix ser optimista perquè té importants beneficis per la salut.

Segons informa la *BBC*, els científics anglesos van avaluar 14 persones pel seu nivell d'optimisme i els posaren a prova amb un escàner cerebral. Els lòbuls frontals del cervell estan associats amb els errors de processament d'informació. Quan la notícia era positiva, totes les persones van tenir activitat en aquests lòbuls. En canvi, quan la informació era negativa els més optimistes tenien menor activitat als lòbuls frontals, mentre que els menys optimistes en van tenir més. Això suggereix que el cervell escull i selecciona el que vol escoltar, el que vol saber. Segons Tali Sharot, directora de la investigació que va dur a terme la Universitat de Pittsburgh, "els missatges de fumar mata no funcionen perquè la gent pensa que la seva probabilitat d'agafar càncer és molt baixa. La taxa de divorcis és del 50% però la gent pensa que a ells no els passarà". És a dir, el cervell a vegades és molt optimista tot i que les evidències estiguin en contra. El problema, assenyala Sharot, és que se subestimen els riscos.

Alguns estudis mostren una correlació entre els pensaments positius o negatius i algunes regions del cervell. En concret, la còrtex cingulat anterior i l'amígdala es mostren més actives en anticipar successos positius. Un estudi dirigit per Tali Sharot preguntava a uns voluntaris la probabilitat que creien que tenien que els succeïssin fets negatius com divorcis o malalties. Llavors se'ls informava sobre la probabilitat real que aquests fets passessin. Finalment, es demanava als participants que qualificuessin la probabilitat dels successos una altra vegada. Quan la informació aportada pels investigadors resultava discordant, les persones optimistes mostraven menor activitat en el lòbul frontal que es la zona encarregada de prendre decisions, a diferència dels pessimistes. Això suggereix que el cervell escull segons els seus propis interessos.

L'aplicació de la tècnica de la ressonància magnètica funcional en aquest estudi va possibilitar l'anàlisi de les regions cerebrals implicades en les persones optimistes i pessimistes però, a més, va demostrar l'existència d'un biaix optimista en el cervell. Aquest biaix cerebral que subestima els riscos es creu que té una funció adaptativa en ajudar-nos a guanyar confiança quan realitzem activitats que requereixen certa complexitat. Tot això a través d'una regulació de la informació emocional que facilita l'activació d'aquestes regions cerebrals.



Avantatges i inconvenients

Una actitud positiva i constructiva és la clau per superar amb èxit qualsevol dificultat que se'ns presenti. Ens aporta confiança extraordinària a les nostres capacitats i aptituds i ens ajuda a extreure el màxim aprenentatge que acompanya cada vivència, cada experiència. Exercitar l'optimisme dia a dia ens ajuda a despertar el nostre poder per millorar-nos i transformar-nos i així gaudir quotidianament de la vida. A més, contribueix a millorar i transformar el nostre entorn i crear un ambient més agradable.

Una actitud optimista ens ajuda a millorar la nostra qualitat de vida i el nostre benestar físic i emocional fent-nos gaudir tranquil·lament de tot allò que ens passa. Les persones optimistes gestionen millor les emocions de manera que aquestes no s'apoderin d'elles en els moments difícils i, sobretot, es caracteritzen per sentir emocions positives. Podríem englobar dins les emocions i actituds positives, segons la classificació del psicòleg Martin Seligman, la satisfacció, la complaença, la realització personal, l'orgull, l'alegria, l'èxtasi, la tranquil·litat, l'entusiasme, l'eufòria, el plaer, l'elevació, la fluïdesa, l'optimisme, l'esperança, la fe i la confiança. Aquestes emocions i actituds tenen un clar efecte positiu i terapèutic en la nostra vida. D'entrada, tenen un efecte positiu en la nostra salut, ja que ha quedat demostrat en diversos i rigorosos estudis que ajuden a reforçar el nostre sistema immunològic, contribuint a prevenir certes malalties i patologies relacionades amb la ment - com la depressió - reduint el nostre temps de recuperació davant aquestes i els nostres nivells d'estrès davant determinades situacions i augmentant la nostra longevitat i qualitat de vida. A més, les persones optimistes superen millor les malalties. Les emocions positives també contribueixen a augmentar la sensació de fluïdesa, la sensació interna de pèrdua de la noció del temps quan realitzem una activitat que ens captiva i apassiona, a eliminar toxines i a tenir una bona digestió.

D'aquesta manera, ens ajuda atraure estats d'ànim positius, a activar pensaments d'il·lusió i de confiança en nosaltres mateixos i el futur. Ens ajuda a relaxar-nos, a despertar i desplegar recursos d'una manera pràctica, a ser més flexibles i adaptatius, a ser més creatius i a resistir millor davant les adversitats. A més, ens afavoreix la recerca d'oportunitats i solucions per superar els reptes que se'ns presenten. Ens ajuda a portar millor el patiment, a lluitar sense deixar-nos vèncer amb facilitat, a relativitzar i a no donar massa importància a fets que realment no en tenen evitant que patim innecessàriament. També ens ajuda a estar més motivats en allò que ens proposem i, al mateix temps, a acostar-nos més als petits objectius que ens anem assignant.

L'optimisme té una gran influència positiva en el desenvolupament de relacions socials sanes i satisfactòries i, al mateix temps, gaudir de relacions socials constructives. Quan es parla de relacions socials s'entén que parlem de la capacitat per a establir vincles estrets de confiança i afecte fora de l'entorn familiar: amb els amics, companys de feina... Compartir les nostres vivències, els nostres sentiments i les nostres emocions, ja siguin positives o negatives, amb persones dignes de la nostra confiança ens ajuda a trobar un sentit positiu a la vida. Compartir els nostres problemes, sentir-nos escoltats i compresos, contribueix a relativitzar les circumstàncies i situacions que semblaven insuperables i ens impulsa a veure-les des d'una perspectiva nova i més reconfortant.

Una persona optimista sol ser una persona amb una clara disposició a l'acció. Acostuma a moure's, a arriscar, es submergeix profundament en l'experiència de la vida. Sap que per aconseguir certes metes, per créixer i desenvolupar-se, és necessari sortir d'aquella zona de confort i comoditat per a endinsar-se a terrenys poc habituals, poc familiars i desconeguts on la incertesa és norma. Sap que només d'aquesta manera és possible desenvolupar la creativitat, mobilitzar recursos i descobrir-se com un ésser poderós capaç de crear nous camins i noves possibilitats. Per tant, l'optimisme aporta moments d'incertesa i risc però al mateix temps omple a la persona de seguretat.

Existeixen nombrosos estudis que confirmen que l'optimisme té uns clars efectes positius sobre la salut i la qualitat de vida. Ajuda a superar successos traumàtics, ajuda a afrontar el pànic i la depressió, a controlar l'estrès, a prevenir les malalties cardíques, a afrontar malalties tumorals perquè la persona guanya qualitat de vida tenint una bona actitud, a reforçar el sistema immunitari i, per tant, com que aporta benestar, allarga la vida.

La saviesa popular relaciona l'alegria de viure amb les ganes de viure amb la longevitat i l'amargat i ansiós amb la proximitat a la malaltia. El sistema immunològic es ressent dels pensaments i sentiments negatius i segons Bernabé Tierno "qui s'instal·la en el negativisme, emmalalteix".

Els investigadors de la Universitat de Harvard han observat que les persones optimistes tenen més "armes" per evitar un atac de cor. El seu estudi va ser publicat l'any 2012 a la revista *Psychological Bulletin*. Els científics analitzaren diferents estudis anteriors que havien tractat sobre la influència d'una actitud optimista en la salut del cor. Destacava la conclusió que les persones positives tenien la meitat de risc de patir un atac de cor. De la mateixa manera, estudis anteriors, assenyalaven que la suma de l'estrès i una personalitat negativa podia perjudicar la salut. Concretament, podia danyar les artèries i el cor. Els investigadors de l'Escola de Salut Pública de Harvard, encapçalats per la doctora Julia Boehm, van veure també que les persones que tenien una actitud positiva i constructiva tenien millors índexs de pressió arterial, colesterol i pes. Es va observar, també, que acostumaven a portar una vida més sana, feien més esport, dormien més bé i no fumaven. Boehm apunta el seu dubte: és causa o conseqüència? És l'actitud positiva la que condueix a portar una vida més saludable o és aquesta vida sana la que ens fa optimistes? La doctora considera que fa falta seguir investigant.

Potser és per tots aquests avantatges que, segons un estudi dels científics del University College de Londres, un 80% de les persones són optimistes encara que algunes d'elles no s'hi considerin.

D'altra banda, cal tenir sempre en compte que l'optimisme no s'ha de portar a l'extrem ja que, com tot portat a l'extrem, deixa de funcionar. Una actitud en principi positiva i constructiva radical pot allunyar a la persona de la realitat fent que aquesta visqui en el seu propi món totalment aïllada. L'optimista que creu que tot és bonic i fantàstic, sense tenir en compte la realitat en el seu conjunt, que somia sense parar o que creu que tot es donarà màgicament sense passar mai a l'acció, o l'optimisme obligat o fingit, són formes d'optimisme irreal que poden ser fonts de moltes desil·lusions i frustracions.

A nivell mundial

Una extensa recopilació d'investigacions multinacionals sobre el nivell d'optimisme en la població de l'any 1975 al 1998, realitzada per Ed Diener, professor de Psicologia Social de la Universitat d'Illionis, va revelar que, si bé el tarannà optimista abunda al món, els habitants de països com Dinamarca, Suècia, Suïssa, Noruega, els Estats Units Itàlia i el Canadà se situaven en el pol positiu, seguits d'Irlanda, França, Espanya, Mèxic i Argentina. En el pol pessimista es trobaven Rússia, Ucraïna, Geòrgia, Corea del Nord, Turquia, l'Índia, el Pakistan, el Brasil i la Xina. Encara que els investigadors van detectar una relació moderada entre el nivell d'optimisme de la població i la renda per càpita i la taxa d'ocupació, la connexió més significativa que van trobar va ser entre el nivell d'optimisme i el grau de llibertat o democràcia dels sistemes socials de cada un dels països. La seva conclusió va ser que els sistemes democràtics són un bon caldo de cultiu de l'optimisme. I a l'inrevés, les societats que prescindeixen d'institucions o d'un ordenament jurídic i en les quals el poder es concentra en una minoria, fomenten el derrotisme.

A pesar de la crisi econòmica i les seves males conseqüències, de les guerres, la fam, les epidèmies... un estudi realitzat l'any 2009 per la Universitat de Kansas i l'empresa de demoscòpia *Gallup* conclou que els éssers humans, en general, són optimistes. L'estudi consistí en enquestar a 150.000 participants de 140 països diferents, representants del 95% de la població mundial. Un 85% dels enquestats estaven convençuts que els cinc anys següents serien bons o millors per al conjunt mundial comparats amb la situació del moment i el 95% esperava que la seva pròpia vida fos igual de bona o millor en el mateix termini de temps.

Per països, el nivell d'optimisme més elevat es donà a Irlanda, Brasil, Dinamarca, Nova Zelanda, Espanya, Estats Units i Canadà. Amb el menor nivell d'optimisme hi havia bona part dels països africans, Orient Mitjà i Europa de l'est, destacant Zimbabwe, Egipte, Haití i Bulgària. Crida l'atenció el contrast entre l'alt optimisme espanyol i el baix optimisme dels portuguesos ja que la zona és gairebé la mateixa. Segons l'estudi, l'edat i el nivell de renda només influeixen de forma relativa en el nivell individual d'optimisme.

"Aquests resultats proporcionen evidència de conjunt respecte que l'optimisme és un fenomen universal", va dir Matthew Gallagher, especialista de la Universitat de Kansas i responsable de l'estudi.

Després de realitzar enquestes a Catalunya i al Regne Unit, he pogut comprovar que, efectivament, el nivell d'optimisme català és superior. Concretament Catalunya té, en general, un nivell del 50'18% de població optimista i el Regne Unit només un 15%. Pel que fa a la pregunta de visió de futur, el 100% dels catalans es mostren optimistes i el 90% dels britànics també, per tant, és molt positiva.

Tot i això, també he pogut constatar, sempre tenint en compte que em baso amb unes dades no equidistants i, per tant, no exactes, que depenen de la franja d'edat i el sexe també a vegades es dona el cas contrari. A més, el meu estudi no es basa en el mateix patró que el del qual he obtingut les dades, per tant, només puc comparar de manera orientativa, no definitiva.

Com ens afecta en situacions concretes

Tots hem de ser conscients que al llarg de la vida haurem de viure moments difícils. Segurament tots perdrem éssers estimats, tindrem decepcions amoroses o d'amics, passarem dificultats econòmiques, malalties, passarem mals moments laborals... Ser conscients que aquestes situacions formen part de la nostra vida i de la nostra naturalesa és important per poder entendre-les i acceptar-les amb un cert optimisme.

No es tracta de gaudir d'aquestes situacions ni treure la importància que tenen sinó que tinguem l'esperança que es pot sortir d'elles amb cert èxit, no deixar-nos enfonsar totalment. Les hem de considerar part de la vida i ser capaços de veure que no tot s'acaba amb una mala experiència.

Ser conscients que ens poden passar aquest tipus de situacions ens farà preparar-nos d'alguna manera, protegir-nos per quan ens passin i no tenir-les com a tema tabú.

Estem acostumats a aïllar i protegir els nens perquè no pateixin però, en realitat, només els neguem la realitat que en algun moment hauran de viure. Llavors, quan s'han d'enfrontar a una mala època no estan preparats i el dolor que senten no seria tan intens si els haguéssim preparat per saber que els infortunis formen part de la vida i que el més positiu que podem fer no és evitar-los sinó afrontar-los amb valentia i optimisme. És important no negar el mal per poder treballar pel bé. Si vivim els nostres anys de formació com a persones en mons il·lusoris i irreal, quan som adults, els cops poden ser encara més durs i l'esperança en el futur no haurà estat entrenada.

És important tenir present que les situacions negatives acaben passant, que realment tenim la capacitat per afrontar-les i resoldre-les. No es tracta de viure les desgràcies amb resignació, sinó assumir-les com part del procés vital.

Com deia un dels protagonistes de la pel·lícula *El exótico hotel Marigold* "al final tot sortirà bé i, si no hi surt, és que encara no és el final".

L'optimista intel·ligent no viu pensant que li poden passar coses dolentes, simplement ho sap i està preparat per encarar-les de la millor manera possible.

Així, a partir de tres casos concrets veurem les dues posicions generals, que sempre poden tenir variants, que podem adoptar davant un mateix esdeveniment dolent, inesperat, no desitjat o simplement diferent. A més, a partir de les enquestes realitzades podem veure quina conducta segueix generalment la gent i quina relació té cada actitud amb el sexe, la nacionalitat i l'edat corresponent a cadascuna de les cinc franges.

- **Crisi**

Vivim una forta crisi i hi ha moltes maneres d'encarar-la. És una època difícil perquè es tracta d'una crisi econòmica, social i moral en la qual hi manquen un gran nombre de valors necessaris per la bona convivència.

Però una cosa és clara, si ens fixem en la història de la humanitat l'ésser humà ha patit moltes crisis que han comportat moltes conseqüències. Algunes de bones i altres de dolentes. Hi ha moltes injustícies i molt males gestions però després de les crisis hi sol haver un canvi en el pensament dels individus i una millora en els valors.

Cadascú es veu afectat de maneres diferents davant la crisi segons els successos que pateix però també és veritat que persones que es veuen en situacions semblants les viuen de maneres completament diferents. Aquesta realitat va directament lligada a l'actitud que tenen dia rere dia. Com ja hem dit abans les conductes i actituds les podem escollir nosaltres independentment de les situacions a les quals ens trobem i és per això que una persona optimista pot encarar d'una manera la crisi mentre que una persona pessimista la pot encara d'una forma totalment antagònica.

Les crisis són moments durs però també són els moments que permeten sortir-ne reforçat si tenim una predisposició adequada. Un optimista sap percebre els canvis com a quelcom positiu que pot aportar beneficis ja sigui a curt o llarg termini. El canvi, si ens hi fixem, forma part de la nostra vida ja que sense canvi no hi hauria evolucionat i sense canvis ni crisis potser no hauríem aconseguit moltes de les coses que tenim avui en dia. El pessimista, en canvi, creu que qualsevol temps anterior va ser millor mentre que l'optimista sap que pot construir una realitat cada dia millor.

Solem desenvolupar una important resistència a qualsevol canvi, a qualsevol novetat, sense adonar-nos que aquesta és l'única manera d'evolucionar. El canvi ens fa por i mandra, seguim buscant l'estabilitat tot i que vivim en mig del canvi perpetu i el que hauríem de fer és intentar optimitzar-lo per sortir-ne el més beneficiats possible.

Els pessimistes solen pensar que tot allò que ja ha passat era millor que el que estem vivint en aquest moment i que qualsevol canvi és perjudicial. Creuen que és millor quelcom dolent conegut que alguna cosa bona per conèixer, no volen arriscar, si alguna cosa pot anar malament pensen que segur que hi anirà, si alguna cosa funciona val més no canviar-la. Per tant, s'oposen al canvi, s'hi resisteixen perquè li tenen por. Els optimistes, en canvi, saben que el passat és només passat i miren el futur entusiasmadament per fer un canvi que millori la seva situació, són conscients que cada canvi també és una oportunitat de millora.

Centrant-nos en la crisi, si una cosa és clara és que espantats i quiets no solucionarem res i, per això, l'actitud optimista segurament és la més favorable per sortir-ne. Amb una conducta pessimista perdem les ganes de lluitar en veure que tot va a pitjor, en adonar-nos de les injustícies que cada dia es decideixen...

Una actitud negativa ens immobilitza, ens tortura i ens commou en recordar tot el que teníem en temps anteriors i que anem perdent o creiem que acabarem perdent. El nivell econòmic de vida baixa, les notícies ens desanimen...

Però l'optimista sap adonar-se que angoixat i trist no solucionarà res i no es deixarà acabar de trepitjar. L'optimista opta per pensar, moure's, buscar. Prefereix actuar. Surt de la zona còmoda i de confort i es posa a la zona de repte per innovar, provar, intentar i progressar. Es pot equivocar, però seguirà treballant per buscar una alternativa que millori la seva situació. S'adapta al canvi, no l'ignora sinó que pensa com adaptar-s'hi de tal manera que en pugui sortir prou beneficiat. El que té una actitud constructiva no ignora les males notícies sinó que les accepta de tal manera que l'afectin però no l'immobilitzin sinó que el fan pensar en solucions i sortides. La realitat és la que és, però la podem observar i interpretar de moltes maneres diferents. Mentre alguns no es veuen capaços de res, altres valoren allò més petit. L'optimista es fixa en les coses bones que continua tenint, encara que perdem diners sempre hi ha alguna cosa que ens pot donar tota la força que necessitem per seguir endavant: família, amics, paisatges, esport, música, art... Són moltes les coses que continuem tenint i que si les apreciem tal i com es mereixen poden ser la nostra font d'inspiració per buscar alternatives que ens facin millorar la nostra situació econòmica. Vivim en un món en què l'economia és importantíssima, però quietos i angoixats no ajudarem a millorar-la. Les èpoques de crisi han suposat canvis socials al llarg de la història però el que sempre aporten les èpoques difícils és un canvi de valors, a vegades, malauradament, necessitem tastar una mala època per adonar-nos de les petites coses que realment són importants a la vida deixant de banda els diners a l'engròs: un cotxe, un xalet... Quan ens ho podem permetre no són cap problema, el problema arriba quan ho deixaríem tot i invertiríem tot el que tenim en quelcom material que realment només ens aportarà felicitat a curt termini. Sembla estrany que necessitem les males èpoques per entendre que la vertadera felicitat la trobem en gaudir d'allò que se'ns presenta cada dia, per petit que sigui. No és res material sinó quelcom que va més enllà del que es pot veure i el que realment ens aporta és un fort sentiment.

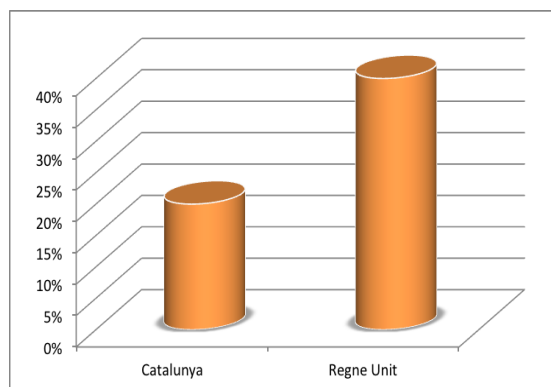
Els psicòlegs suggereixen bones dosis d'optimisme, humor i creativitat per lluitar contra el desànim. Asseguren que són les millors eines per afrontar psicològicament les adversitats derivades de la crisi econòmica. Riure és una de les maneres més fàcils, ràpides i econòmiques de generar sensacions positives reduint l'estrès i l'ansietat. La creativitat ajuda a desplegar diferents idees o camins amb l'objectiu d'afrontar i resoldre els problemes. I l'optimisme, és segons el responsable de la Unitat de Psicologia de l'Hospital USP de San Jaime de Torrevieja, Joaquín Cantó "una arma essencial per aconseguir la felicitat, actua com a potenciador del benestar i la salut". Afegeix que "hem d'acceptar el que no podem canviar i lluitar per allò que podem modificar". Cadascú ha de trobar un equilibri entre els problemes i les solucions. Per tant, per no deixar-se vèncer anímicament per la crisi econòmica és necessari mantenir una psicologia positiva. Una actitud resistent, aprendre de les experiències traumàtiques i trobar beneficis en elles per així moderar l'estrès i aconseguir una forta sensació de control sobre els esdeveniments. Les persones optimistes que segueixen aquest perfil aconseguen interpretar les males experiències com una part més de l'existència i des d'aquesta perspectiva es mobilitzen per superar-les el més aviat possible.

El psicòleg Cantó també afegeix que "el recolzament social, les mostres d'afecte i tenir algú amb qui compartir dubtes i problemes també són elements crucials". L'entorn de sociabilitat ens condiona molt i ens pot ajudar a superar amb més força els mals moments. A més, d'aquesta manera contagiarem la bona actitud als éssers més propers i així l'ambient estarà carregat d'esperança i ganes de millorar.

Segons un estudi de l'emissora Rockola.fm entre més de 500.000 usuaris del seu portal de música el 37% dels espanyols es mostren optimistes a pesar de la crisi econòmica, el 25% es presenten sensibles, el 22% enèrgics i el 17% tristos i melancòlics. Fent referència al sexe femení, el 36% de les participants es mostren optimistes a pesar de la crisi econòmica. Pel que fa als més optimistes, són els habitants de Navarra, Galícia i Catalunya (24%).

Bé, la meva percepció és que la crisi ha desanimat moltes persones. L'aire està carregat de negativitat. La situació no és fàcil, però moltes persones que es veuen obligades a baixar el nivell de vida es martiritzen psicològicament pensant que tot s'ha acabat mentre que d'altres, aprenent a valorar allò més petit, s'adonen que és una època de canvis, que ens hi hem d'adaptar i buscar alternatives per fer-la el més favorable possible. Fins i tot, algunes persones és en aquesta època en la que han pensat en bons negocis. Com que tinc aquesta sensació he realitzar una pregunta referent a aquest tema en l'enquesta per veure si els resultats coincideixen amb el meu punt de vista.

D'una banda, a Catalunya, un 20% de la població ha mostrat una visió molt optimista de la situació econòmica actual basada en la necessitat de buscar alternatives en comptes d'enfonsar-nos. Al Regne Unit, un 40% de la població s'ha decantat per aquesta posició. Tot i haver comprovat abans que el nivell d'optimisme a Catalunya és considerablement superior al del Regne Unit, aquests resultats són els que esperava en un principi. Tenint en compte que la crisi econòmica no afecta de la mateixa manera als dos indrets pensava que els percentatges estarien estretament lligats a aquestes circumstàncies, tal i com ha passat. Les persones que han adoptat una posició més negativa són les dones d'entre 26 i 40 anys, ja que un 25% de tant les catalanes com les angleses no pot deixar d'obsessionar-se en les males conseqüències i no en veuen el final⁶.



Percentatge d'optimisme respecte la crisi econòmica a Catalunya i el Regne Unit.

Cal remarcar que l'actitud predominant és la passiva. La major part de les persones enquestades, exactament el 56'67%, estan d'acord amb què la crisi acabarà perquè tot té un final. Per tant, la gent és conscient de la mala situació i es preocupa però realment per mandra o por al fracàs, poca gent s'arrisca o intenta pensar alguna manera de superar exitosament aquest mal tràngol. Hem de tenir sempre present que la situació econòmica que viu cadascú només la sap ell mateix, i les dificultats i injustícies viscudes diàriament per cada família vistes des de fora no tenen res a veure en com es viuen quan t'hi trobes. Però ja hem vist que la nostra actitud pot canviar la nostra realitat fins a tal punt de millorar-la a un nivell anteriorment inimaginable. Per això, seria convenient pensar en si hem fet algun error en el passat, aprendre'n i actuar a partir d'ara amb més seny, més perspectiva i més consciència de les conseqüències que poden comportar accions totalment innecessàries i despeses descomunals.

⁶ Veure Annexos.

- **Lesió**

L'esport és tot un món. Tothom que el practica el viu a la seva manera. Cadascú pot escollir el que més s'adapta al seu gust: individual, col·lectiu, a l'aire lliure, en un espai tancat, de pilota, de caire artístic... Fer exercici físic ens ajuda a desconnectar, a conèixer-nos més, a posar-nos objectius, a treballar, a seguir, a no rendir-nos... ens ensenya molts valors i ens demostra que millorar només depèn de nosaltres.

A vegades, però, no podem fer esport durant un període de temps per culpa d'una lesió. Els temps de repòs no són fàcils quan estàs a mitja temporada esportiva i menys si és una època en la qual havies de participar en campionats, tornejos o competicions importants.

És una situació adversa que apareix inesperadament, sense avisar. Pot arribar o no i pot presentar-se en qualsevol moment de la temporada. Com que es tracta d'una situació adversa podem afrontar-la de moltes maneres diferents depenent de la nostra actitud davant aquest fet. Són molts els mals sentiments que podem activar: tristesa, impotència, ràbia, angoixa, desànim... Però tots aquests sentiments no ens ajudaran en res, només a deprimir-nos.

La persona pessimista només es quedarà amb la part negativa del fet, no el voldrà acceptar i tots aquests mals sentiments s'apoderaran d'ella. Així aconseguirà desanimar-se de tal manera que possiblement no treballarà amb ganes per recuperar-se i pot ser que això comporti una altra lesió a l'hora de tornar a realitzar exercici físic.

La persona optimista no és que ho veig com un fet positiu sinó que s'adonarà que amb una mala conducta no solucionarà ni millorarà res. Per tant, el que farà és reposar i treballar per recuperar-se el més aviat possible. Aquella persona amb una actitud constructiva s'informaria, buscaria tractaments i exercicis per recuperar-se tan aviat com fos possible. D'aquesta manera aconseguiria estar el mínim de temps possible aturada i poder continuar entrenant per assolir els seus objectius. La ciència ha demostrat que, efectivament, la nostra disposició i actitud tenen efectes directes sobre la salut del nostre organisme. A més, aprofitaria aquest temps per fer activitats que normalment no té temps de fer: pintar, tocar un instrument, llegir...

Després de realitzar les enquestes, els resultats obtinguts afirmen que el 70% dels catalans encaren positivament aquesta situació treballant per recuperar-se el més aviat possible. El 30% restant respon passivament, es resignen a esperar. És sorprenent que a més edat, més positivisme s'ha mostrat a l'hora de respondre aquesta pregunta. Podria ser que la gent contestés amb un record idealitzat de la seva etapa esportiva o que, per contra, pensin que ara els seria molt més difícil superar la mateixa situació. Gràcies a les enquestes, també podríem deduir que les dones d'entre 41 i 60 anys no practiquen gaire esport o no se solen lesionar perquè un 10% de les enquestades no han contestat aquesta pregunta. Un 12'12% dels nois d'entre 17 i 25 anys tampoc han contestat, ja sigui perquè no els agrada l'esport, no s'han lesionat mai o no volen reconèixer com actuen. Al Regne Unit, en canvi, un 50% dels enquestats s'han mostrat positius en aquest aspecte, el 40% neutres i el 10% pessimistes⁷.

⁷ Veure Annexos.

- **Tornada de les vacances**

Segons les dades de l'Institut Mèdic Europeu de la Obesitat (IMEO), el síndrome "post vacances" afecta a la meitat dels treballadors espanyols. Segons un informe de l'empresa de recursos humans Ranstad, la majoria dels empleats necessiten entre una i dues setmanes per readaptar-se a l'horari professional. Alguns es deprimeixen, altres estan de mal humor. El tràfic, la rutina, els horaris... tornar a treballar després d'un període de descans no és fàcil, sobretot per aquelles persones que tenen una feina molt rutinària.

Durant les vacances el cervell tendeix a eliminar les informacions que generen ansietat. Però, per què es produeix? Els experts expliquen que durant les vacances, el cervell tendeix a eliminar les informacions que generen un estat d'ansietat donant pas a un estat d'ànim i serenitat totals. I, és clar, en retornar a la vida quotidiana es produeix l'efecte invers.

Miguel J. Roldán, president de The International School of Coaching, dóna unes claus per aconseguir-ho. Per adaptar-nos a la rutina hem de prioritzar les tasques. No hem d'intentar abraçar de cop tot allò pendent: algunes trucades i alguns correus electrònics poden esperar. Primer s'ha de resoldre allò més immediat i, per això, el millor és fer una llista de prioritats a l'agenda. Si s'ha viatjat, es recomana tornar dos o tres dies abans de començar per descansar i acostumar-nos al ritme habitual fent les accions quotidianes com anar a comprar, netejar i ordenar la casa. És bo organitzar una reunió informal per tornar a estar en contacte amb els companys de feina i parlar del que hem fet durant les vacances i també del que haurem de fer quan comencem a treballar. És important, també, marcar-nos nous objectius. Arrancar ens ha de servir per a plantejar-nos noves metes com realitzar cursos de formació per així desenvolupar una nova habilitat que ens permeti sortir de la monotonia i tenir nous incentius personals per l'automotivació. A més, com a professionals, hem d'estar sempre en un continu procés de desenvolupament i millora. És necessari combinar la feina amb una vida personal gratificant. En el nostre temps lliure podem practicar activitats que ens facin gaudir: esport, passeig, veure amics, llegir, cantar, ballar, assistir a actes culturals...

El mateix els passa als estudiants a l'hora d'iniciar un nou curs. Després d'una època sense obligacions en la qual la ment s'ha alliberat d'horaris i tasques a complir és difícil tornar a acostumar-s'hi.

Aquells qui són pessimistes només es fixaran en les coses negatives que aporta tornar a començar mentre que aquells que tenen una actitud optimista s'adonaran que no és tan negatiu tornar a la rutina.

Si tenim una actitud negativa veurem que s'han acabat les vacances i la llibertat mentre que si tenim una actitud constructiva ens adonarem que si podem tornar a la feina és perquè tenim la sort de tenir-ne, que seguim tenint la oportunitat de treballar i tenir un sou. Pel que fa als estudiants, tornar a començar un curs significa acostar-nos cada vegada més a la meta de formació que volem aconseguir.

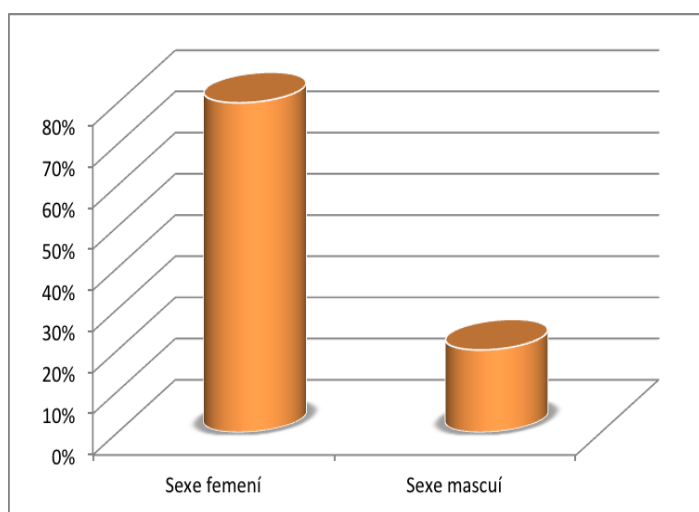
A més, els dos grups tindran la oportunitat de viure noves experiències, cada any és un any diferent que dóna noves possibilitats de millora. També serà el moment de retrobar els amics i companys, d'explicar-nos com han anat les vacances, de continuar compartint moments i seguir vivint tot allò que ens proposem.

Que s'acabin les vacances no vol dir que s'acabi el món, ja en vindran més de vacances. El que necessitem és seguir aprenent, seguir estudiant, seguir treballant, seguir millorant com a professionals i com a persones per créixer i ajudar a créixer als que ens envolten.

Davant aquesta realitat he decidit dedicar una pregunta del'enquesta a aquesta qüestió i els resultats enregistrats han estat els següents:

A Catalunya, un 50% dels enquestats s'han mostrat positius pel que fa a aquesta situació. Per tant, podem deduir, que la meitat de la població enfronta amb optimisme la tornada a la feina, a l'escola o la universitat, i n'aprofita els avantatges com tornar a veure els companys i tornar a viure noves experiències.

La franja d'edat que es mostra més afectada per aquesta situació és clarament la dels nois que tenen fins a 16 anys. Un 34'78%, han afirmat que s'entristeixen quan s'acaben les vacances. En canvi, les noies de la mateixa edat afronten aquesta situació majoritàriament amb l'actitud contrària, un 60% d'elles es mostren positives. Però hi ha una part de



la població que es mostra totalment optimista en aquest moment de l'any, el 100% ha contestat positivament. Curiosament, es tracta de la franja de dones majors de 60 anys, probablement jubilades.

Pel que fa al sexe, el 80% de les dones responen positivament a aquesta situació i només el 20% dels nois es manté positiu tot i haver de deixar les vacances i tornar a agafar la dinàmica de la feina o els estudis.

Disposició de l'optimisme envers la tornada de les vacances segons el sexe a Catalunya.

Al Regne Unit, els resultats han sigut més variats. També un 60% dels enquestats han contestat positivament aquesta pregunta, un 30% de manera neutre i el 10% amb pessimisme. Per tant, en aquest àmbit, tot i tenir el mateix nombre de respostes optimistes, el Regne Unit es mostra més negatiu perquè té respostes pessimistes enregistrades.⁸

⁸ Veure Annexos.

Conclusions

Un cop realitzades la part teòrica i la pràctica que confeccionen el meu treball de recerca, puc constatar, sempre tenint en compte que es tracta d'un estudi modificat i adaptat, que:

1. Les dones catalanes més optimistes són les que tenen entre 26 i 40 anys, ja que un 62'5% d'elles ho són. Les que són menys optimistes són les més joves, menors de 17 anys, perquè només ho són el 31'43%.
2. Els homes catalans més optimistes són aquells que tenen més de 40 anys. Les dues franges d'edat que hi corresponen han obtingut un 66'67% de resultats optimistes. Els joves d'entre 17 i 25 anys, en canvi, són els que menys ho són (36'37%).
3. En general, els catalans són més optimistes a mesura que es fan més grans però, a partir dels 40 anys, el nivell d'optimisme pateix una petita davallada.
4. El 46'67% de respostes enregistrades pel sector femení de Catalunya són optimistes. Tanmateix, el 42'09% de les respostes del sector masculí de la mateixa nacionalitat són positives. Per tant, les dones catalanes són més optimistes que els homes catalans.
5. Pel que fa al sector femení del Regne Unit, les dones d'entre 41 i 60 anys es posicionen radicalment com la franja més optimista perquè el 100% d'elles ha obtingut una puntuació optimista. En canvi, les menors de 17 anys, d'entre 26 i 40 anys i majors de 60 anys tenen una actitud 100% neutra.
6. D'altra banda, el sector masculí del Regne Unit ha adquirit un 100% de puntuacions neutres. És a dir, les dones britàniques també són més optimistes que els homes britànics.
7. De manera global, fent referència al Regne Unit, la franja d'edat amb un nivell d'optimisme més alt és la de les persones que tenen entre 41 i 60 anys: un 50% d'elles ha mostrat tenir una actitud optimista.
8. Comparant Catalunya i el Regne Unit, veiem com els catalans tenen un tarannà clarament més positiu. Un 50'16% dels catalans han mostrat tenir una actitud optimista i només el 15% dels britànics han indicat el mateix.
9. L'actitud predominant és la neutra. En total, un 67% dels participants han indicat tenir aquest temperament.
10. Afortunadament, ningú pertany al grup pessimista.

Totes aquelles franges d'edat que he passat per alt no m'han proporcionat dades destacables.

Referències

- **Bibliografia**

HERNÁNDEZ, Carlos. *Optimismo para torpes. Ser feliz, una cuestión de actitud*. Madrid: Ediciones Anaya Multimedia, 2012.

RAMOS AUTÓ, Daniel. *La mirada optimista*. Barcelona: Versos&Reversos, 2012.

RAMOS AUTÓ, Daniel. *Pensamiento positivo*. Barcelona: Versos&Reversos, 2010.

ROJAS MARCOS, Luis. *La força de l'optimisme. Aprèn a sentir i pensar en positiu*. Barcelona: Edicions 62, 2011.

- **Webgrafia**

20 Minutos. Accessible a: <http://www.20minutos.es/noticia/1578256/0/septiembre-vuelta/trabajo-optimismo/empleo/> Consulta: 20/06/13

20 Minutos. Accessible a: <http://www.20minutos.es/noticia/735951/0/espanoles/optimistas/crisis/> Consulta: 19/06/13

20 Minutos. Accessible a: <http://www.20minutos.es/noticia/470906/0/optimismo/encuesta/mundial/> Consulta: 19/06/13

Psicología positiva. Accessible a: <http://www.psicologia-positiva.com/optimismo.html> Consulta: 15/06/13

Escuela con cerebro. Accessible a: <http://escuelaconcerebro.wordpress.com/tag/optimismo/> Consulta: 28/06/13

20 Minutos. Accessible a: <http://www.20minutos.es/noticia/1331058/0/ante-la-crisis/optimismo/humor-creatividad/> Consulta: 20/06/13

About.com Actividades en familia. Accessible a: http://actividadesfamilia.about.com/od/celebra/a/Calendario-De-Celebraciones-En-Septiembre_2.htm Consulta: 13/09/13

EDUARD PUNSET. *Redes 131: Somos optimistas por naturaleza – neurociencia*. Accessible a: <http://www.youtube.com/watch?v=SRxxh3jGF7c> Consulta: 23/05/13