

VOCES PARA LA ESPERANZA

El lado bueno de las cosas existe y de nosotros depende verlo, reforzarlo y promocionarlo. Más de una veintena de celebridades de nuestra cultura responden a tres preguntas y nos dan las claves para apostar por lo positivo

DECLARACIONES RECOGIDAS POR AMELIA ALAS

1. ¿Hay razones para ser optimista?
2. ¿Por qué serlo?
3. ¿Qué cree que hay que hacer para recuperar el optimismo?

ANTONIO CARMONA

Músico

1. Siempre. Solo hay que mirar lo bueno que te rodea, seguro que algo hay. Y es mucho mejor para la salud mental ser optimista.
2. Mejoras el ambiente que te rodea y te ayudas a ti mismo.
3. Lo mejor es reírse de uno mismo y de los problemas; si tienen solución, solucionarlos, y si no la tienen, ¿para qué preocuparse? Lo mejor es olvidarlo.

GONZALO SUÁREZ

Escritor y director de cine

1. Las razones para ser optimista duran menos que las razones para ser pesimista

y, en general, dependen de circunstancias externas o ilusorias. Algunos consiguen disciplinarse para convertir el optimismo en un ejercicio de voluntad. Otros lo logran no mirando alrededor o dándose en la bebida.

2. Hay tres razones: la buena salud de la gente que quieres, incluida la tuya; el café de la mañana sin oír ni leer las noticias; y estar enamorado y ser correspondido. Esta última circunstancia siempre resulta altamente sospechosa. En cuanto a las razones de índole económica, dadas las circunstancias, prefiero no mencionarlas. En cambio, añadiría una cuarta razón: tener un trabajo que te guste y, mejor aún, si te apasiona.
3. Bañarte en el Cantábrico un día de lluvia.

JAVIER REVERTE

Escritor y periodista

1. Las habría si uno no lee los periódicos. Pero leerlos provoca terror, como si de cada página fuera a saltarte a la cara una cobra. Bueno, te salta Rajoy, que es algo parecido.
2. El optimismo está en la naturaleza humana como un resorte de supervivencia. Yo creo que también ayuda a la salud. Y la gente optimista es más divertida que la pesimista. Lo que ocurre es que en muchas ocasiones es difícil ser optimista. Ahora, por ejemplo... Pero hay cosas peores. Mi padre, que hizo la guerra civil y vivió la amarga postguerra, se reíría viendo lo que pasa ahora.
3. Actuar. Y veo signos positivos en todo esto. Por ejemplo, los movimientos ciudadanos se están fortaleciendo. Ya lo hemos visto con los desahucios. Y hay una conciencia general de que precisamos de una nueva clase política: no de profesionales de la política, sino de ciudadanos que se comprometan con una nueva política. Otro elemento positivo es que, por ahora, no ha asomado la cabeza ningún populista, ningún Berlusconi. La gente sigue confiando en la democracia.

EDUARD PUNSET

Divulgador científico

1. Algunas razones vienen de muy largo, como el paso evolutivo hacia la multicelularidad. Otras son más recientes, como el aumento de la esperanza de vida: cuando en Sierra Leona sigue siendo de 30 años, es lógico preguntarse si hay vida después de la muerte; por el contrario, cuando es más de 70 años, como en España, lo lógico es preguntarse si hay vida antes de la muerte.
2. Solo olvidando verdades como templos se puede ser pesimista. Científicos acreditados como Steven Pinker han corroborado que en los últimos siglos han aumentado los niveles de empatía a nivel mundial y disminuido los de violencia; han sugerido que cualquier tiempo pasado "fue peor". No mejor, como se repite tan a menudo.

3. En primer lugar, no seguir mintiendo a la gente. La intuición es una fuente de conocimiento por lo menos tan válida como la razón. En segundo lugar, recordar que no ha sido la conciencia el motor del progreso, sino el movimiento continuo de los humanos. Por último, constatar el poder casi infinito de la experiencia individual sobre los procesos heredados: hoy se pueden descartar las viejas competencias responsables de que el paro entre los jóvenes supere el 54% y enseñar las nuevas competencias necesarias, como el conocimiento de las técnicas de comunicación digital, la creatividad, saber trabajar en equipo en lugar de competir, aprender nociones de liderazgo y de multidisciplinariedad. Y, por encima de todo, cambiar de opinión.

JAVIER MARISCAL

Diseñador

1. La alegría de vivir, la joie de vivre, el optimismo, es la única posibilidad de salvarnos.
2. Es la mejor actitud. Los colores, incluso el blanco y el negro, están asociados, de forma muy evidente, a las emociones, y estas te acercan a la alegría de vivir, al optimismo.
3. Acercarse a la naturaleza, disfrutar de la salida del sol, de un atardecer bañado en naranja, de los árboles en primavera, de las frutas de temporada, mirar el litoral, esa línea donde se encuentran el mar y la tierra.

JAVIER DEL PINO

Periodista

1. Deberíamos aprender de los estadounidenses su capacidad para enfrentarse a la adversidad y su firme convicción en que el futuro es siempre mejor. Usan mucho el concepto de la "reinención personal": cambiar enteramente de vida. Y nos falta ese arrojo para renunciar a una vida en la ciudad por una en el campo, o marcharnos de España no movidos por las circunstancias sino por aspiración personal e ilusión. Después de tantos años fuera, creo que aquí es fácil ser feliz. Pero la felicidad hay que buscarla.

ROSA MONTERO

Periodista y escritora

1. Ya se sabe que el pesimista es aquel que cree que estamos en el peor de los momentos posibles, y el optimista es quien piensa que no, que todavía puede empeorar todo mucho más.... Así que me temo que ser optimista es ser más realista [risas]. En serio: confío de verdad en la fuerza de la vida, en la capacidad de reinención del ser humano, en nuestra resistencia. Ser optimista es, repito, más realista.
2. Lo que diferencia a un perdedor de un superviviente no son las circunstancias, que pueden ser las mismas, sino que el superviviente no se rinde. Eso es optimismo.
3. Confiar en la fuerza de la vida y, desde luego, arriar el hombro para cambiar las cosas. La realidad no mejora por sí sola.



2. Porque siempre hay muchas cosas que nos quedan por hacer. Hay muchas novelas de David Foster Wallace o Eduardo Mendoza, muchos episodios de Curb your enthusiasm; hay que disfrutar al ver crecer tomates en una huerta, abrirse a nuevas amistades y aprovechar muchas satisfacciones que no vienen con un precio de venta al público.
3. Es un tópico, pero al final del día tu salud y la de las personas a las que quieres es lo único que debería provocar impotencia y pesimismo. Recuerdo un libro de una enfermera que trabajó varias décadas con pacientes terminales a quienes asistía en sus últimos días de vida. En el libro con-

taba cómo ninguno de ellos, ninguno, se lamentaba de no haber trabajado más o de no haber llegado a un cargo más importante o de no haber ganado más dinero. Todos se arrepentían de no haber pasado más tiempo con sus hijos cuando eran pequeños o de no haberse dado cuenta de que hay muchas cosas que están ahí para disfrutarlas, y el mero hecho de estar vivo las pone a tu alcance.

PEPE COLUBI

Periodista, escritor y guionista

1. Radicalmente: ¡sí! El optimismo debe ser el chasis de nuestra vida. →



FOTO: LUCIANO

ALBERTO CORAZÓN

Diseñador, escultor y pintor

1. Hubo un tiempo en el que ser optimista o pesimista se asentaba en razones. Ahora esas razones han desaparecido y ser optimista se convierte en algo irrelevante, sin razón ni sentido. El optimismo es una proyección de la persona como ser social, no es un sentimiento íntimo como puede serlo la fe religiosa. Cuando el entramado social se deshace, que es lo que estamos viviendo, el optimismo tiene que ser sustituido por la lucidez. Y la lucidez no acepta contaminaciones optimistas ni pesimistas.
2. A lo largo de mi vida he sido un optimista tenaz, casi biológicamente. Había un proyecto de futuro y mi vida era mía. Ahora estamos asistiendo al desmantelamiento de todos los proyectos, esa es la crisis, y en este derrumbe mi vida comienza a no ser mía. De pronto el optimismo se vuelve una palabra vacía. Igual de vacía que el pesimismo. El optimismo, en estos momentos, es una patología blanda, inerte, algo propio de seres despistados. Ahora lo que tenemos que ser es neuronalmente muy activos. Ser y comportarnos de modo inteligente. Y comprometido. No estoy en contra del optimismo, lo que quiero decir es que ahora, estando en donde nos han metido, ser optimista es como ser filatélico o pescador de truchas. Aficiones sin efectos secundarios.
3. Lo que tenemos que recuperar es el humor. El humor es el relevo del optimismo. El humor es luminoso y por tanto lúcido. El humor diluye la estupidez y la arrogancia, que son el enemigo a batir.

- 2. Por pura supervivencia. Nacemos llorando y venimos con el dolor de serie. Conoceremos el desamor, la muerte de los seres queridos, la enfermedad y, finalmente, nuestra propia decadencia. La risa, el optimismo y la alegría son un derecho y un privilegio que debemos cultivar. No se trata de ser feliz sin una base o sin responsabilidades, creo que el optimismo es un tamiz necesario.
3. Contaba el corresponsal de guerra Kapunscinski que en los conflictos bélicos que vivió en África la gente intentaba hacer vida normal para mantener la cordura. La solución jamás vendrá de nuestros políticos: el optimismo de los que gobiernan es inversamente proporcional al de la oposición.

KIKO VENENO

Músico

1. Ninguna.
2. Porque es ponerse a favor del perdedor.
3. Tomarse alguna medicina.

LORENZO SILVA

Escritor

1. Siempre, o al menos siempre que uno conserve un mínimo resto de fuerza y de lucidez. Somos máquinas programadas para remontar adversidades, incluso cuando parecen insuperables. Aun entonces, seguimos teniendo recursos, y si nos paramos a buscarlos no es difícil encontrarlos.
2. Porque es la única actitud congruente con la vida, donde a largo plazo se alternan siempre los golpes y las alegrías, y la experiencia nos enseña que somos capaces de superar mejor los primeros y disfrutar más de las segundas si no nos dejamos abatir.
3. Hacer cosas. El que conserve su trabajo, en ese ámbito. El que no lo tenga, buscando actividades que le estimulen y enriquezcan, aunque de entrada no sean rentables (mejor algo sin provecho económico que la nada). Y buscar compañías que nos sanen, que son las de quienes nos quieren y mejoran, y eludir la presencia de quienes nos enferman, que son quienes con sus dichos y hechos degradan nuestro mundo.

JAVIER CANSADO

Humorista

1. Montones. Muchas. Lo que pasa es que ahora no recuerdo ninguna... Bueno, sí... Estar vivos es la más importante.
2. Simplemente por egoísmo. Un optimista vive un par de años más que un pesimista... No encuentro mejor razón.
3. Para quien lo haya perdido, que no es mi caso (estoy vivo y quiero vivir más que la media), vale con que lea todos los días un par de periódicos, pero solo las esquelas: ahí tiene el motor de su optimismo.

SERGI LÓPEZ

Actor

1. La principal razón es que algo se está moviendo en la calle. A pesar de la dolorosa situación que vivimos, o precisamente por ello, la sociedad civil, esa que ni juega en bolsa ni tiene cuentas en Suiza, parece estar saliendo de una hipnosis colectiva y se está organizando para actuar y cambiar las cosas. La idea de cooperar, de pensar colectivamente, es cada vez más popular y esto es para mí una buena razón para ser optimista.

2. Porque para eso sirve la cultura, para rebelarse contra la tentación de conformarse; es lo que nos ayuda a buscar respuestas, a no desfallecer y a creer que todo es posible. Y como tiene que ver con las ideas y el pensamiento colectivo (no se puede recortar!
3. Actuar. Levantarse del sofá. Salir a la calle. Constatar que somos muchos, que luchar juntos es el camino. Asociarse.

RICARDO SANZ

Chef del restaurante Kabuki

1. Depende de nosotros, de querer salir de esto a base de optimismo y trabajo, una mezcla que hace que llegue la suerte.
2. Ser optimista es una forma de vida. Dos de mis frases favoritas son: "Al trabajo con alegría, con la ilusión del primer día" y "Los lunes son bonitos, es el día que empieza todo, lo que quieres ser, adónde quieres llegar".
3. Yo nunca lo he perdido, aunque estoy profundamente decepcionado con la clase política, que no ha sido honrada. Pienso que España es un país maravilloso con un gran optimismo y alegría de vivir y que nos

vamos a reinventar en algo mejor. Como todo gran optimista pienso que todo lo que nos ha pasado es para que venga algo mejor.

ALEX ROVIRA

Escritor

1. El optimismo debe anclarse en el triunfo de la voluntad, es decir, ser optimista desde la toma de consciencia de la realidad, por cruda que sea, pero muy vinculado a la esperanza entendida como iniciativa moral.
2. Por nuestros hijos y por la gente a la que amamos. En ese sentido, es necesaria y conmovedora la obra de Víctor Krandl El hombre en busca de sentido, donde la esperanza es un imperativo moral, y responde a por qué vivimos y por qué no nos suicidamos. Estamos aquí por la gente a la que amamos y por eso hemos de convocar la verdad, la belleza y la esperanza donde no están.
3. Hace mucho más ruido un árbol que cae que mil millones de árboles que crecen, y hace mucho más ruido una bomba que mil millones de caricias. Sin negar lo que hay, hay que poner la atención en las pequeñas cosas que valen la pena en esta vida.

RAMIRO CALLE

Escritor y maestro de yoga

1. Si yo hubiera escrito un libro sobre optimismo diría que hay que ser casi por obligación (¡qué paradoja!) optimista. He escrito muchos libros sobre el sosiego, considero que la serenidad es el mayor bien y la mayor dicha. No me muevo en los parámetros del optimismo ciego, sino del realismo, sabiendo que hay que poner las condiciones para que surja lo mejor, pero sabiendo vivir con el presente: trato de contemplar las cosas desde su lado más constructivo y positivo, pero desde la lucidez. Desde ahí hay razones para ser optimista si uno se trabaja a sí mismo, pero mientras no liberemos la mente de la ofuscación, la avaricia y el odio, el optimismo puede ser un simple placebo.
2. Hay que tratar, con lucidez, no con dogmatismos ni paparruchas de la Nueva →

CARMEN POSADAS

Escritora

1. Siempre las hay y si no, uno tiene el deber de inventárselas.
2. Siendo optimista se crea un círculo virtuoso. Todo lo contrario que el pesimismo, que engendra un círculo vicioso y negativo.
3. Pensar qué puedo hacer yo por mejorar. El entusiasmo es precisamente eso, todos remamos juntos para salir de la tormenta.



FOTO: LUCIANO

KARLOS ARGUINANO

Cocinero

1. Depende para dónde se mire y cómo se mire. Cuesta mucho encontrarlas. Si miro a la gente joven que me rodea es fácil, encuentro muchas razones para ser optimista. Si miro a los políticos solo encuentro pesimismo.
2. Para ponerse en pie todos los días y salir adelante.
3. Tenemos que exigir un cambio y que los honestos tomen el mando. No podemos seguir en manos de corruptos.



→ Era ni de los libros de autoayuda (que muchos son de autodesayuda), de tomar el lado más constructivo de las cosas. El optimismo ciego que impide el realismo no lo veo aconsejable, sino una simple chapuza psicológica.

3. Tener paz interior, visión clara, alegría interior, ecuanimidad y mucha compasión.

CARLOS HERNÁNDEZ

Autor de *Ser feliz, una cuestión de actitud*. OPTIMISMO para torpes, de OberonPráctico.

1. Estamos rodeados de cosas maravillosas a las que quizá hemos quitado el valor, por el hecho de acostumbrarnos a ellas. Siempre hay razones para pensar que el futuro, si nos lo proponemos, puede ser mejor. No tenemos derecho a ser pesimistas, el optimismo provoca el cambio positivo y no tenemos derecho a renunciar a ese cambio.
2. Hay gente pasándolo mal que no merece nuestra renuncia, nuestro inmovilismo. El optimismo es acción y esperanza, y ahora

más que nunca hacen falta ambas cosas.

3. Tenemos que empezar por apoyarnos en nuestras posibilidades y nuestros puntos fuertes. Dejar de quejarnos, de protestar y de responsabilizar a otros de todos los males. Buscar, cada día, motivos por los que estar agradecido y centrarnos más en lo positivo. Seríamos más felices.

CARLOS IGLESIAS

Actor, guionista y director de cine

1. Si algo nos enseña la Historia es que crisis ha habido siempre, de mayor o menor envergadura, y de todas hemos salido. No hay por qué pensar que estamos menos preparados que nuestros antecesores para resolverlas.
2. ¿Por qué no serlo? Se es más feliz y eso es lo que importa.
3. Dejar de hablar obsesivamente de lo mal que está todo, no mirarnos continuamente el ombligo y darnos cuenta de cómo están los que siempre han estado y siguen estando fatal. En épocas

de crisis nos volvemos más egoístas, y lo poco que nos interesaban los demás, dejan de interesarnos por completo.

MARTA RIVERA DE LA CRUZ

Escritora y periodista

1. Las razones para el optimismo existen, lo que pasa es que hay que saber buscarlas. Y, desde luego, no están en la política, ni en la economía. Están en la familia, en los amigos, en la sociedad que nos es más próxima.
2. Es una cuestión de supervivencia. El pesimismo nos lastra, nos bloquea y no conduce a nada. Pensar que algo va a salir mal es el primer paso para impedir que salga bien.
3. La felicidad tiene mucho de acto voluntario, hay que plantearse ese bienestar como un objetivo. Lo peor de una situación como la que vivimos es que puede cegarnos a la hora de ver cosas positivas que siguen estando a nuestro alcance, y que nadie puede quitarnos. Tener presente aquel viejo cuento de la camisa del hombre feliz, y la frase de Mandela: "Soy el capitán de mi alma".

PACO RONCERO

Cocinero

1. Muchas. Cada día que amanece y cada una de las personas que nos rodea. Nunca sabes qué puede traer un nuevo día, quién te va a sonreír, a enseñar algo nuevo o a ofrecer una palabra amable. Hay que estar abierto a la vida para que la vida se abra a nosotros. El pesimismo no es una opción.
2. Se es mucho más feliz cuando miramos el lado bueno de las cosas que cuando nos empeñamos en sufrir antes de tiempo. Te ayuda a sentirte mejor y eso se contagia, haciendo que tu entorno sea mucho más agradable. Además, hay que creer que atraemos lo que pensamos.
3. El optimismo no es una virtud sino una actitud y, como tal, puede adquirirse siguiendo pequeños hábitos, como aprender a valorar y disfrutar las pequeñas cosas del día a día, los momentos de "microfelicidad", los llamo yo. ☺