

Qué es el optimismo trágico y por qué puede ser un antídoto contra la positividad tóxica



Tiempo de lectura: 5 min.

[Allie Volpe](#)

Dom, 19/09/2021 - 10:15

Durante el último año y medio, a medida que la pandemia ha pasado de ser un hecho aterrador a un evento que altera la vida a largo plazo, nuestros mecanismos de supervivencia han tenido que adaptarse y evolucionar.

Sin embargo, hay diferencias en cómo hemos abordado el tiempo que pasamos en aislamiento.

Para algunos, la positividad fue esencial para hacer frente a la crisis; muchos disfrutaron de la oportunidad de desacelerar y reevaluar, se sintieron agradecidos de tener todavía un trabajo o mantuvieron las cosas buenas en perspectiva (incluso logrando un balance entre educación virtual, trabajo remoto y mantener a la familia a salvo).

Por supuesto, mantenerse optimista y expresar gratitud no son prácticas adversas, pero este optimismo implacable, conocido como "positividad tóxica", describe las emociones negativas como un fracaso o una debilidad.

Además, hay pocas cosas más irritantes que encontrarse con un positivista tóxico cuando estás lidiando con la cruda realidad.

Y no reconocer las dificultades puede tener un efecto perjudicial en nuestra salud mental.

Qué es la positividad tóxica y por qué puede ser una trampa

Los recordatorios persistentes para reflexionar sobre "lo bueno que tenemos" en medio de una situación difícil no hacen que la tristeza, el miedo o la ansiedad desaparezcan, muestra una investigación del William and Mary College, en Virginia, EE.UU., y la Universidad Católica de Lovaina, Bélgica.

En cambio, reprimir las emociones negativas puede hacernos sentir peor.

Hay otro enfoque mental que tiene un encuadre más realista.

El "optimismo trágico" propone que la vida tiene sentido y que hay esperanza, al tiempo que reconoce la existencia de pérdida, dolor y sufrimiento.

El optimismo trágico es un término medio en el que las dificultades y los desafíos nos brindan un momento de aprendizaje".

Definido por primera vez por el psicólogo austriaco y sobreviviente del Holocausto Viktor Frankl en 1945, el optimismo trágico sostiene que hay espacio para experimentar tanto lo bueno como lo malo, y que podemos crecer a partir de ambos.

Los expertos sugieren que este tipo de filosofía puede ser exactamente la que tenemos que poner en práctica mientras dura la pandemia, y que puede ayudarnos también después.

Encontrar sentido en medio del caos

El optimismo trágico, dice la periodista especializada en psicología y filosofía Emily Esfahani Smith, ofrece una perspectiva sobre la adversidad que ayuda a las personas a sobrellevar las crisis con más resiliencia y crecer como resultado de ellas.

"Reconoce las dificultades, el dolor y el sufrimiento de lo que está sucediendo y, al mismo tiempo, la capacidad de mantener la esperanza", explica.

Una piedra angular de la filosofía es la capacidad de encontrar sentido y propósito en medio de desafíos y contratiempos.

"El sufrimiento es parte de la vida, y la pregunta es: ¿cómo vas a afrontarlo?", dice Esfahani Smith, autora de *The Power of Meaning* ("El arte de cultivar una vida con sentido", 2017).

"Mucha gente niega o ignora su sufrimiento, y muchas otras personas se sienten completamente abrumadas por él", agrega la escritora.

Ser trágicamente optimistas es un término equilibrado en el que, en lugar de aplastar nuestro espíritu, las dificultades y los desafíos, nos brindan un momento de aprendizaje.

Por ejemplo, replantear el estrés de dar un discurso público como un desafío, en lugar de una amenaza.

Las realidades de la pandemia pueden hacer que encontrar el lado positivo sea una tarea muy difícil, por eso reconocer la pérdida, el dolor y la culpa de nuestras situaciones es tan beneficioso.

Al comienzo de los confinamientos en Reino Unido la primavera pasada, Jessica Mead, estudiante de doctorado en el Departamento de Psicología de la Universidad de Swansea, trató de medir los cambios en el bienestar entre los ciudadanos.

Naturalmente, los niveles de bienestar se desplomaron como resultado de la pandemia, pero Mead y sus colegas descubrieron que los participantes que mostraron un optimismo trágico enfrentaron de manera más efectiva el trauma de la pandemia.

Cómo desarrollar una personalidad resistente en tiempos de coronavirus, según la psicóloga Laura Rojas-Marcos

Los participantes calificaron hasta qué punto estaban de acuerdo con declaraciones como "he aprendido a enfrentarme y adaptarme a lo que sea que me depare la vida" y "acepto lo que no se puede cambiar en mi vida".

Se comprobó que quienes se identificaron más fuertemente con las declaraciones mostraban un optimismo trágico.

Las personas que aceptaron que la vida viene con dificultades y estaban preparadas para ellas, se enfrentaron a los confinamientos de manera más eficaz que las que no lo hicieron.

Mead también descubrió que los optimistas trágicos buscaban cosas como sus relaciones con amigos y familiares para encontrar sentido a la vida.

Ella señala que encontrar sentido en tiempos difíciles es un proceso más profundo que una solución a corto plazo, como jugar videojuegos durante unas horas para desconectarse.

"Centrarse en el sentido vital puede llevar un poco más de tiempo para desarrollar esa relación con lo que sea que le dé significado a cada uno, pero será mucho más duradero", dice.

Del estrés al crecimiento

Es posible que nuestra mentalidad no solo afecte la forma en que lidiamos con la pandemia en el día a día, sino también en cómo saldremos de ella en los meses venideros.

Algunas personas que experimentan un evento traumático tienen dificultades para sobrellevar la situación y pueden desarrollar trastorno de estrés postraumático (TEPT), una de las principales preocupaciones de muchos profesionales de la salud mental a medida que anticipamos el fin de la pandemia.

Este puede ser el caso de muchos que dependen de la positividad tóxica; alentar a las personas a ser optimistas y agradecidas cuando están pasando por momentos muy difíciles no fomenta el crecimiento al otro lado de la tragedia, dice Mead.

Y si bien la positividad puede, en las cantidades adecuadas, tener beneficios, llevada a los extremos, también puede hacer que las personas se sientan culpables, avergonzadas o en negación de sus verdaderos sentimientos.

Sin embargo, otros encuentran que el trauma les da una nueva oportunidad de vida, una perspectiva alterada conocida como crecimiento postraumático.

El optimismo trágico ayuda a facilitar esto: al aceptar y asimilar los sentimientos angustiosos que la pandemia nos ha impuesto, podemos usarlos para alimentar el desarrollo personal.

Paul Wong, psicólogo y profesor emérito de la Universidad de Trent en Ontario, Canadá, dice que el camino hacia esa transformación puede ser incómodo porque la vida no es fácil.

"Está bien estar solo", dice. "Está bien sentirse mal, está bien sentirse ansioso. Bienvenido al club de los humanos".

Pero en lugar de dejar que estos sentimientos negativos nos abrumen, o ignorarlos por completo, como es habitual en la positividad tóxica, abrazar el optimismo trágico significa hacer un esfuerzo diario por sentirse cómodo con la soledad o la ansiedad.

Podemos aprender que disfrutamos de la soledad, que valoramos mucho la comunidad o descubrir quiénes queremos ser después de la pandemia.

Entonces, aunque puede parecer tentador sonreír y aguantar, tomar la ruta un poco más incómoda de un optimista trágico puede ayudarnos a ver que hay luz al final del túnel, y ayudarnos a respirar hondo mientras la alcanzamos.

19 de septiembre 2021

BBC Worklife

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-58476841>

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)

