

OPTIMISMO Y FIBROMIALGIA

A lo largo nuestra vida, vamos pasando por situaciones buenas y no tan buenas, depende de nosotros, de nuestro Optimismo que las podamos afrontar mejor. Desde Avafi, es siempre lo que intento transmitir en la atención social, información, orientación y asesoramiento que ofrezco. Intento ayudar a enfrentarse a las dificultades con ánimo, confiando en vuestras capacidades y posibilidades.

La Historia del término “optimista” surge del latín “optimum”: “lo mejor El diccionario de la Real Academia Española (RAE) menciona dos usos de este término. Por un lado, se trata de propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable. Por el otro, hace referencia a la doctrina filosófica que atribuye al universo lo mejor perfección posible.

Los cambios que, a veces, se presentan en nuestras vidas, y que suponen el final de una etapa, hay que saber cerrar para dejar paso a una nueva. En determinados momentos, pueden ocurrir acontecimientos muy duros, o determinadas personas pueden vivir una existencia muy adversa.

Pero ante cualquier adversidad de la vida, las personas reaccionan de forma diferente, según su grado de resiliencia, es decir, según la capacidad que poseen para sobreponerse, e incluso salir fortalecidas de esa adversidad. Los problemas y experiencias adversas nos pueden servir para crecer y madurar emocionalmente. Se trata de convertir en positivo, lo negativo.

Las desgracias pueden, paradójicamente, permitirnos madurar. Todo depende de cómo las veamos: como problemas o como oportunidades.

Entonces, ¿por qué unas personas poseen esta capacidad y otras no? ¿Por qué hay personas que no aprenden del sufrimiento? En mi opinión, “el mayor obstáculo es quedarse anclado en el papel de víctima”.

La vida es un aprendizaje en el que vamos construyendo nuestra propia existencia y la mejor manera de encararla es mediante un pensamiento positivo.

De todas maneras debemos de situarnos en una posición de “optimismo realista”

La fibromialgia es una patología de la que actualmente **la medicina carece de mucha información y conocimiento** (aunque se sabe mucho más ahora) Es cierto que a priori no mata, pero a veces el grado de **discapacidad y la pérdida de calidad de vida** son brutales. Es, en gran parte, un fracaso de la práctica médica: si no sabemos curar por lo menos deberíamos aliviar. La expresión **“nada se puede hacer” no es correcta** porque lo adecuado y cierto es que **“siempre se puede hacer algo”**

Una piedra en el camino

El distraído tropezó con ella.
El violento la usó como proyectil.
El emprendedor construyó con ella.
El caminante cansado la usó como asiento.
Para los niños fue un juguete.
Drummond hizo poesía con ella.
David mató a Goliat.
Michelángelo extrajo de ella la más bella escultura.

En todos los casos la diferencia no estaba en la piedra, sino en el hombre. No existe piedra en tu camino que no puedas aprovechar para tu propio crecimiento. Te hace ver que hay diferentes formas de superar y encarar esos obstáculos que algunas veces te pone la vida y que dependen mucho de nosotros y de nuestra actitud.

El optimismo es una *actitud* permanente de recomenzar, de volver al análisis y al estudio de las situaciones para comprender mejor la naturaleza de los fallos, errores y contratiempos. Sólo así estaremos en condiciones de superarnos y de lograr nuestras metas. Si las cosas no fallaran o nunca nos equivocáramos, no haría falta ser optimistas. Normalmente la frustración o el pesimismo se producen por un fracaso; **el**

optimista sabe sacar experiencia de los tropiezos, aprende y rectifica.

El optimista sabe buscar ayuda como una alternativa para mejorar o alcanzar los objetivos que se ha propuesto, es una actitud sencilla y sensata que en nada disminuye el esfuerzo

No debemos confundirnos, es fácil "ser optimista" cuando todo nos va bien, como afirma el dicho popular, cuando contamos con "salud, dinero y amor", este tipo de personas pueden vivir en un estado de "optimismo falso". Podemos creer que son optimistas porque no han fracasado, las personas que se encuentran satisfechas sólo porque las cosas les van bien, tienen muchas posibilidades de sentirse defraudada si es que no aprenden a reconocer el valor del esfuerzo, ver el posible fracaso con alegría y sacar consecuencias positivas de situaciones que parecen, a primera vista, poco aprovechables.



LA HISTORIA DE JERRY: Una cuestión de actitud.

Jerry era el tipo de persona que te encantaría odiar. Siempre estaba de buen humor y siempre tenía algo positivo que decir. Cuando alguien le preguntaba como le iba, el respondía: "Si pudiera estar mejor, tendría un gemelo".

El era un gerente único porque tenía varios camareros que lo habían seguido de restaurante en restaurante. La razón por la que los camareros seguían a Jerry era por su actitud. El era un motivador natural: Si un empleado tenía un mal día, Jerry estaba ahí para decirle al empleado como ver el lado positivo de la situación. Ver este estilo realmente me causó curiosidad, así que un día fui a buscar a Jerry y le pregunté: "No lo entiendo... no es posible ser una persona positiva todo el tiempo... ¿cómo lo haces...?"

- Jerry respondió: Cada mañana me despierto y me digo a mí mismo, Jerry, tienes dos opciones hoy: Puedes escoger estar de buen humor o puedes escoger estar de mal humor. Escojo estar de buen humor. Cada vez que sucede algo malo, puedo escoger entre ser una víctima o aprender de ello. Escojo aprender de ello. Cada vez que alguien viene a mí para quejarse, puedo aceptar su queja o puedo señalarle el lado positivo de la vida. Escojo el lado positivo de la vida.

- " Si... claro... pero no es tan fácil" (protesté). - " Sí lo es" dijo Jerry. "Todo en la vida es acerca de elecciones. Cuando quitas todo lo demás, cada situación es una elección. Tú eliges como reaccionas a cada situación. Tú eliges como la gente afectará tu estado de ánimo. Tú eliges estar de buen humor o mal humor. En resumen: "TU ELIGES COMO VIVIR LA VIDA".

- Reflexioné en lo que Jerry me dijo. Poco tiempo después, dejé la industria del restaurante para iniciar mi propio negocio. Perdimos contacto, pero con frecuencia pensaba en Jerry cuando tenía que hacer una elección en la vida en vez de reaccionar a ella.

Varios años más tarde, me enteré que Jerry hizo algo que nunca debe hacerse en un negocio de restaurante. Dejó la puerta de atrás abierta una mañana y fue asaltado por 3 ladrones armados. Mientras trataba de abrir la caja fuerte, su mano temblando por el nerviosismo, resbaló de la combinación. Los asaltantes sintieron pánico y le dispararon.

Con mucha suerte, Jerry fue encontrado relativamente pronto y llevado de emergencia a una clínica. Después de 18hs. de cirugía y semanas de terapia intensiva, Jerry fue dado de alta aun con fragmentos de bala en su cuerpo.

- Me encontré con Jerry seis meses después del accidente y cuando le pregunté como estaba, me respondió: "Si pudiera estar mejor, tendría un gemelo".

Le pregunté que pasó por su mente en el momento del asalto. - Contesto: "Lo primero que vino a mi mente fue que debí haber cerrado con llave la puerta de atrás. Cuando estaba tirado en el piso recordé que tenía 2 opciones: Podía elegir vivir o podía elegir morir. Elegí vivir".

- " ¿No sentiste miedo? ", le pregunté. - Jerry continuó: "Los médicos fueron geniales. No dejaban de decirme que iba a estar bien. Pero cuando me llevaron al quirófano y vi las expresiones en las caras de médicos y enfermeras, realmente me asusté... podía leer en sus ojos: Es hombre muerto. Supe entonces que debía tomar acción..." - "¿Qué hiciste?" pregunté.

- "Bueno... uno de los médicos me preguntó si era alérgico a algo y respirando profundo grité SI, a las balas... Mientras reían les dije: Estoy escogiendo vivir... opérenme como si estuviera vivo, no muerto".

- Jerry vivió por la maestría de los médicos pero sobre todo por su asombrosa actitud. Aprendí que cada día tenemos la elección de vivir plenamente. La actitud, al final, lo es todo.

PERDEDOR NO ES QUIEN LLEGA ULTIMO, SINO QUIEN NO SE ATREVE A COMPETIR

Algunas... sugerencias. Pero ¿qué hacer para tener esa aptitud optimista y positiva en la vida? El paso hacia una actitud optimista requiere una disposición más entusiasta, es tanto como darle la vuelta a una moneda. Dado que uno "no nace, se hace", es recomendable educar a los nuestros en ese "enfoque" optimista y positivo, ver lo bueno de cada situación, buscar siempre puertas abiertas, tender puentes, evitar la "cultura de la queja" y ser personas empáticas, abiertas y esperanzadas, aprender a sonreír es la mejor enseñanza.

Confundimos el optimismo aparente, con el optimismo objetivo. El optimismo aparente es :-Negar los problemas y el dolor, -Quitarle importancia a lo que está sucediendo, si

no nos gusta, -Ser ingenuos, al pensar que **sólo** van a pasar cosas buenas, -Ser irresponsables, al esperar que las cosas se arreglen por sí solas....

Ser optimista objetivo significa: -Aceptar la realidad, con sus aspectos positivos y negativos, como nuestro punto de partida. - Separar lo bueno de lo malo y las causas de los resultados, para ver el problema con mayor objetividad. -Buscar diferentes puntos de vista, para tener mayores opciones y posibilidades. -Reconocer nuestra capacidad para enfrentar la situación. -Tener el valor para hacerlo.- Tener la convicción de que si enfrentamos los problemas, vamos a obtener resultados favorables. -Aceptar nuestra responsabilidad, tanto en la situación que estamos viviendo, como en nuestra respuesta para resolver los problemas o modificar aquello que se pueda modificar. - Enfocarnos en descubrir los aspectos positivos de las personas y las circunstancias, para tener mejores puntos de apoyo. -Estar convencidos de que los problemas y el sufrimiento son pasajeros, si nuestra forma de pensar no nos mantiene atrapados en ellos. -Saber que los aspectos negativos y el sufrimiento tienen un objetivo positivo: ayudarnos a aprender y a madurar, por lo que, finalmente, también nos benefician. De esta manera, disminuye el estrés y mejora nuestra salud.

Todos los días al despertarte y antes de dormir, piensa en algo bueno que tienes, que te sucedió o que hiciste. No tienen que ser grandes cosas. La vida diaria está formada por momentos y por la suma de una gran cantidad de pequeñas situaciones.

Recuerda:

El camino al éxito, está formado por información, acción y perseverancia. Cada paso, por pequeño que sea, te acerca a la meta.

Tú puedes lograrlo.

**Coque Cervantes/ Trabajadora Social
AVAFI**