



SE PUEDE SER OPTIMISTA EN MEDIO DEL HOLOCAUSTO

Cuando se mencionan los momentos más negros de la historia, sin ninguna duda nos viene a la mente inmediatamente el Holocausto Nazi, el genocidio en el que aproximadamente 6 millones de judíos fueron asesinados por el régimen nazi.

Entre los métodos de exterminio utilizados estuvieron la asfixia por gas venenoso, los disparos, el ahorcamiento, los trabajos forzados, el hambre, enfermedades sin tratamiento, los experimentos pseudocientíficos, la tortura y los golpes.

Resulta difícil imaginar que en un escenario tan aterrador como ese se pueda ser optimista, pero afortunadamente la evidencia nos indica que sí se puede ser optimista aun en la peor de las circunstancias.

LA HISTORIA DE VIKTOR FRANKL

Viktor Frankl fue un psiquiatra austriaco de origen judío, quien fue deportado por los nazis con su esposa y sus padres a distintos campos de exterminio. Lamentablemente de su familia, solo él sobrevivió al Holocausto, habiendo estado desde 1942 hasta 1945 en los campos de Theresienstadt y el de Auschwitz, Lo que hizo famoso a Frankl

fue su actitud que hoy sigue siendo uno de los ejemplos más grandes de optimismo, voluntad y perseverancia, todo un legado para la humanidad.

Resulta que Frankl al llegar al campo de exterminio nazi, se planteó varios objetivos: Sobrevivir a esa barbarie, hacer algo de utilidad, aprender de esa experiencia y poder transmitir a la humanidad sus experiencias, una vez terminara esa pesadilla.

Las vivencias de Frankl están documentadas en uno de sus libros que lleva por título "El hombre en busca de sentido", en donde narra sus experiencias vividas en los campos de exterminio.

OPTIMISMO NO ES INGENUIDAD

A veces se confunde optimismo con una actitud de candor, inocencia, credulidad, sencillez, inconsciencia, insensibilidad e infantilismo.

Ser optimista no es pensar de forma irreal que todo va a estar bien, que el futuro siempre será color de rosa, que no encontraremos problemas en nuestro camino, que siempre nos ira bien. Esto es lo que pregonan muchos libros de auto crecimiento y pensamiento positivo, que dicen que con solo pensar y creer todo irá

bien y aunque la persona optimista y de pensamiento positivo se enfoca, visualiza y piensa lo quiere, eso no quiere decir que no es realista.

El optimista tiene una alta dosis de realidad, es decir que evalúa la realidad en su justa magnitud, ni la subestima ni la sobre estima. Subestimar la realidad implica ingenuidad, lo que puede llevar a frustración, sobre estimarla, nos puede llevar a paralización, miedo y pesimismo.

Viktor Frankl nunca pensó o dijo que los campos de exterminio eran un ambiente bonito y positivo, hubiese sido ingenuamente disociado, y no hubiese generar unas estrategias de acción personal en función de la magnitud de las adversidades que le toco vivir.

COMO PIENSA Y ACTUA EL OPTIMISTA

El optimista realiza una evaluación de la realidad que intenta captar la magnitud de la situación, consiste en determinar las oportunidades y amenazas que la situación me ofrece, y cuáles son sus fortalezas para apalancarse en ellas y las debilidades para tratar de minimizar su peso. El optimista por lo general no ve cualquier problema como terrible, realmente son pocas

las cosas verdaderamente terribles que nos ocurren en nuestras vidas, la "terribilitis" es parte del vocabulario diario del pesimista.

El optimista evalúa las amenazas, pero se apalanca en las oportunidades, y lo más importante actúa en base a ellas, nuestro cerebro evalúa las oportunidades como señales para la acción, y por el contrario, evalúa las amenazas como señales para replegarse, para congelar la acción.

El optimista sabe que siempre habrá obstáculos y problemas, es parte de la vida, también entiende que su conducta lo puede llevar a éxitos y en algunos casos a fracasos, que no siempre se logra el objetivo. Entender esto es fundamental, ya que el pesimista, en el fondo no entiende que los problemas y adversidades son parte de la vida, por eso cuando se le presentan las dificultades se frustra, se dice por qué me pasa eso a mí, solo a mí me pasan esas cosas, y lo peor es que se queda "rumiando" de su mala suerte. El optimista por el contrario, ve los fracasos como batallas perdidas, pero lo importante es la guerra.

El optimista evalúa los fracasos como experiencias de aprendizaje, un buen ejemplo fueron las palabras de Thomas Alva Edison,

después de mil fracasos para inventar la bombilla eléctrica "No fueron mil intentos fallidos, fue un invento de mil pasos".

PORQUE HABLAR DE OPTIMISMO EN LA COYUNTURA ACTUAL

No hay duda que Venezuela está sumida en una crisis de gran magnitud, los que la niegan o lo hacen por intereses personales, o por una gran dosis de ingenuidad, la evidencia que establecen las estadísticas en materia de libertades, crecimiento económico, inseguridad física, polarización de la sociedad, desempleo, escasez de productos, inflación, en fin los organismos internacionales nos sitúan en casi todos los indicadores sociales y económicos en los últimos lugares del ranking de países del mundo.

Ser optimista no es desconocer esta realidad, por el contrario es calibrarla y actuar. Unos actúan yéndose del país buscando mejores oportunidades, esto pasa sobre todo en los más jóvenes, otros apuestan a quedarse en el país. De los que se van, algunos logran ser exitosos otros lamentablemente no terminan de adaptarse y no logran un bienestar psicológico a pesar del

bienestar material. El emigrar requiere fortalezas emocionales, para entender y aceptar que todo cambio conlleva ganar y perder cosas, vale decir que esperar solo ganancias es un error, y ver solo lo negativo también es error, no valorar lo que se tiene (fortalezas) nos lleva por lo general a un pensamiento no optimista y negativo.

De los que se quedan en el país un importante grupo, solo hacen lamentarse y quejarse, no son capaces de darse cuenta de sus fortalezas, de las oportunidades, sobre valoran los problemas, se concentran en las amenazas, además no son capaces o no ven factible la opción de emigrar, estamos ante una población sometida a un estrés y emocionalidad negativa, presa de charlatanes, que les venden soluciones mágicas y sobrenaturales, del destino, los astros etc.

La única opción sustentable es trabajar las fortalezas y la emocionalidad, relacionadas con el optimismo y la positividad, esto es válido tanto a los que se van como a los que se quedan.

Hugo Urdaneta Fonseca.

Consultor Organizacional, Coach, Especialista en Recursos Humanos y Relaciones Laborales.