

Eduard Biosca

OPTIMISMO GLOBAL

100 argumentos en contra de los
pesimistas y a favor de la felicidad



Cuadrilátero
de libros 



Eduard Biosca

OPTIMISMO GLOBAL

100 argumentos en contra de los
pesimistas y a favor de la felicidad



Cuadrilátero
de libros 





Definir las cosas antes de empezar





Uno

El vaso... ¿medio lleno o medio vacío?

Aclaración sobre el título: donde dice «vaso» podríamos haber escrito «botella», «cuenco», «depósito de gasolina», «nevera» o «cuenta corriente». Pero la palabra «vaso» ha quedado como una referencia y la vamos a respetar.

Dicen que un pesimista es un optimista bien informado. No es cierto. Los pesimistas acostumbran a estar tan mal informados que, por no saber, no saben ni lo que significa ser pesimista.

El diccionario explica que un pesimista es una «persona con propensión a juzgar las cosas de un modo poco favorable». Pero mi pregunta ante esta definición sería la siguiente: una persona que vea el presente poco favorable, pero el futuro muy favorable, ¿sería optimista o pesimista?

Hay mucha gente que piensa que la persona optimista es la que solo ve las cosas buenas de la vida (el vaso medio lleno) y, por lo tanto, acostumbra a ser conformista; y que la pesimista es la que solo ve las cosas negativas (el vaso medio vacío) y, por lo tanto, acostumbra a ser crítica e inconformista. Pues bien, ambas definiciones son totalmente incorrectas.

Ser optimista no significa tener una visión positiva del presente, sino del futuro. Si una persona nos dice que cree que el mundo está muy mal, podemos deducir que es una persona crítica; pero no sabremos si es optimista o pesimista hasta que no nos diga si cree que el mundo va a mejorar o a empeorar. Si cree que va a mejorar, es optimista. Si, por el contrario, cree que va a empeorar, es pesimista.

**Ser optimista no es ver el vaso medio lleno,
sino darse cuenta de que se está llenando.**





Pero, además, discutir acerca de si el vaso está medio lleno o medio vacío es una tontería, ¡ya que es lo mismo! Lo más sensato en la vida es ver la totalidad del vaso, es decir, ser positivo y disfrutar de la parte «medio llena», y a la vez ser crítico con la parte «medio vacía». Pero ¡atención!: de nada sirve ser crítico si no se es optimista.

El pesimista no es el que ve los problemas, sino el que piensa que los problemas carecen de solución.

Solo el que cree que el vaso se puede seguir llenando (¡el optimista!) puede intentar cambiar las cosas negativas del mundo. Frente al «no vale la pena intentarlo, es imposible que salga bien» del pesimista, el optimista lanza un grito de esperanza: «nada es fácil pero con esfuerzo todo es posible».

Evidentemente el optimista que nos interesa es el que cree en la acción y en el esfuerzo, ya que el optimista que nos dice «las cosas ya cambiarán por sí solas mientras yo me baño en una playa del Caribe y no muevo ni un dedo» no merece nuestra atención. Entre otras cosas porque en este caso (¡y solo en este caso!) el optimista resulta ser tan inútil como lo es siempre el pesimista.

El optimismo no garantiza el éxito, pero es imprescindible.

Martin Luther King fue una persona muy optimista. No hay nada más optimista que trabajar para que los sueños se conviertan en realidad. Si Luther King hubiese sido pesimista no hubiera intentado cambiar las cosas. Y los ciudadanos de raza negra en Estados Unidos hubieran tardado muchísimo más en conseguir sus derechos.

Solo hay un camino: ser crítico, optimista y activista. ¡Pero nunca pesimista!

Por cierto, creo que el optimismo activo debería ser compatible con lo de bañarse en una playa del Caribe. Aunque solo sea una vez en la vida.





Dos

¿Qué es el optimismo global?

El optimismo global, a diferencia del optimismo «particular», no tiene una visión positiva de algo concreto o de nuestra vida sino del futuro del ser humano en general. El optimismo global se basa en una constatación, que es la que nos llevará a las múltiples discusiones con los pesimistas: hasta ahora la evolución del mundo y del ser humano ha sido siempre positiva. Es decir, cada vez vivimos en un mundo mejor. ¿Recuerdan aquella frase romántica (y algo casposa) que hizo fortuna? Decía: «Hoy te quiero más que ayer pero menos que mañana». Pues bien, el optimista global piensa que «hoy estamos mejor que ayer, pero peor que mañana».

Aunque pueda resultar de mal gusto pronunciar esta frase en un mundo donde hay tanta pobreza, guerras e injusticias, debería quedar bien claro que «mejor que ayer» no quiere decir que el «mundo va bien». Incluso podríamos decir que el mundo va mal, muy mal. Pero si lo comparamos con cualquier época anterior, comprobaremos que cada vez va menos mal. Por lo tanto... ¡mejora!

**No vivimos en el mejor de los mundos posibles,
pero sí en el mejor mundo de todos los que hasta ahora
han sido posibles.**

El optimismo global no tiene una visión positiva del estado actual de nuestro mundo, sino de su evolución y, en consecuencia, de su futuro. Hoy en día el vaso está medio lleno, pero en el pasado solo tenía cuatro gotas o incluso había estado totalmente vacío. Conclusión: se está llenando.





Tres

¿Qué es progresar?

Aunque es evidente que hoy por hoy nada puede asegurar la felicidad, ya que la felicidad es personal y depende de cada uno, para el optimismo global, progresar debería ser todo aquello que nos amplía la posibilidad de ser felices.

Por eso, para saber si hasta ahora hemos progresado, deberíamos averiguar si han aumentado nuestras posibilidades de ser felices o no. Pero antes es imprescindible que nos preguntemos en qué consiste la felicidad.

Mi definición de felicidad se podría resumir en poco más de veinte palabras: es el sentimiento de placer que se produce cuando te encuentras bien contigo mismo y con la vida. Y eres consciente de ello. Suena bien, ¿verdad?

Para ser feliz hay que ser consciente de ello. Por eso los animales pueden ponerse contentos, pero nunca ser felices.

La felicidad total no existe porque no todas las cosas de nuestra vida nos provocan felicidad. Las personas más felices son las que saben disfrutar de más cosas de la vida. Incluso con aquello que aparentemente parece negativo. Por eso la felicidad da ganas de vivir, y por eso las cosas que aumentan nuestras ganas de vivir nos dan felicidad.

Los optimistas globales creemos que a medida que hemos avanzado en la historia hemos aumentado nuestras posibilidades de ser felices. Los pesimistas creen todo lo contrario. El enfrentamiento entre optimistas y pesimistas es uno de los más antiguos y despiadados que conozco. Son dos formas de ver la vida, dos personalidades que parecen irreconciliables.





No hay cuestión más importante que preguntarnos si el mundo va a mejor o a peor.

Con su queja permanente, el pesimista ha conseguido que su mensaje se extienda por todos los rincones como si fuera una epidemia. Pero el optimista, por fortuna, tiene argumentos suficientes para desmontar todas las teorías del pesimista. Tras años de atenta «observación sociológica», he llegado a la conclusión de que el pesimista se apoya en 100 frases típicas. Y todas son inconsistentes.

¡A por ellos!





100 frases típicas de los pesimistas rebatidas por un optimista global





1

Yo creo que antes la gente era más feliz.

El pesimista muestra una gran tendencia a pintar el pasado de color de rosa. Pero atención a este texto: «Hace poco más de un siglo, la esperanza de vida en Europa era de 30 años: lo justo para aprender a sobrevivir, con suerte, y culminar el propósito evolutivo de reproducirse. No había futuro ni, por tanto, la posibilidad de plantearse un objetivo tan insospechado como el de ser felices. Era una cuestión que se aparcaba para después de la muerte y dependía de los dioses. Por primera vez la humanidad tiene futuro y se plantea, lógicamente, cómo ser feliz aquí y ahora». (Eduard Punset, divulgador científico).

Es posible que este texto te parezca exagerado, pero no lo es. Hay que tener en cuenta que, aparte de la menor esperanza de vida, en el pasado existían otros factores que impedían que se tuviera mucho tiempo para dedicarse a uno mismo y, por lo tanto, para ser feliz. A principios del siglo XIX, en Europa (como en el resto del mundo) las mujeres quedaban embarazadas antes de los 20 años y tenían cuatro o cinco hijos, de los cuales uno o dos morían de forma prematura. La clase media vivía del campo y no tenían días de fiesta ¡ni, mucho menos, vacaciones! Trabajaban de sol a sol sin la ayuda de ninguna máquina. La vida era más cara (un abrigo costaba un sueldo medio). También en las casas el trabajo era mucho más duro: por ejemplo, para calentar la casa tenían que ir a buscar leña y cortarla (¡hoy solo tenemos que apretar un botón!). No había agua corriente ni electricidad. La comida escaseaba, era poco variada y tenían dificultades para conservarla. El índice de alcoholismo era muy elevado. Las mujeres eran propiedad de sus maridos y estaban obligadas a casarse con quien quería y pactaba el padre. La higiene era muy deficiente y eso les provocaba multitud de enfermedades, aparte de





que, como es fácil imaginar, empeoraba la calidad de sus relaciones sexuales. Dentro de las casas, el humo de la chimenea lo contaminaba todo, y eso, sumado a que trabajan a la intemperie, provocaba que muchos hombres sufrieran bronquitis aguda, de lo que acababan muriéndose. La educación que recibían era mala y limitada. Y en la calle el aire apestaba a fosa séptica...

Actualmente, en Europa, Oceanía, Latinoamérica y América del Norte la gente vive, de media, más de 70 años y en algunos países incluso se superan los 80. La esperanza de vida en el continente africano (aunque descendió por culpa del SIDA) se ha incrementado notablemente en las últimas décadas y ahora vuelve a subir (la media se sitúa en 53 años). Y en el norte y el sur de África las cifras prácticamente se han igualado con las del primer mundo.

Por primera vez en la historia ya no existen las grandes extensiones de hambre extrema que siempre ha habido en nuestro planeta. La esperanza de vida, además, no deja de aumentar gracias a los progresos en medicina, el descenso de la mortalidad infantil y, en general, a las mejoras en las condiciones de vida. En la última mitad del siglo xx, el mundo experimentó, según un informe de las Naciones Unidas, el desarrollo humano y económico más rápido de la historia.

Nunca habíamos tenido tantas posibilidades y tanto tiempo de vida para ser felices como hoy en día.

El aumento de la esperanza de vida es más importante para la felicidad de lo que muchos creen. Está demostrado que la mayoría de las personas son más felices en la madurez que en la juventud. En los primeros años de nuestra vida acostumbramos a tener más complejos, a ser más inseguros y más inestables emocionalmente. En cambio, al madurar (¡y después de pasar la crisis de los 40!) solemos conseguir un mayor equilibrio intelectual, y por tanto emocional, que nos puede proporcionar mayor felicidad.





El mundo es cada vez más feliz, según las últimas encuestas de valores mundiales que realizan diversas universidades. Los resultados demuestran que en el período 1981-2007 la felicidad aumentó de una manera abrumadora en la mayoría de los países estudiados.

Uno de estos estudios fue organizado por la Universidad de Michigan y contó con la participación de 350.000 personas. Los responsables afirman que los factores que han incrementado la felicidad mundial son la paz, el bienestar y la posibilidad de elegir el tipo de vida que se quiere tener.

Dinamarca, Islandia y Costa Rica figuran como los países más felices del mundo; mientras que Zimbabue, por culpa de sus conflictos sociales, ocupa el último lugar de la lista.

Estas encuestas confirman que la mejor manera de «calcular» la felicidad es analizar si los conceptos importantes de la vida (libertad, justicia, cultura, conocimiento, bienestar y esperanza de vida) están más a nuestro alcance o no. Y, definitivamente, cada vez están más a nuestro alcance.

El pesimista dice estar bien informado, pero luego se basa en sensaciones subjetivas.





2

Es cierto que la esperanza de vida ha aumentado, pero es que antes se morían muchos niños, bastantes de ellos en los partos, lo que bajaba mucho la media.

Este argumento es, de todos los que puede esgrimir un pesimista, el más desafortunado. ¿Desde cuándo la muerte de un niño o un recién nacido es menos grave que la de un adulto? ¿Cómo puede pretenderse que este argumento atenúe la gravedad que supone que en el pasado hubiera una esperanza de vida menor? Si se hundiera un barco, ¿un pesimista salvaría primero a los adultos y dejaría a los niños y a los recién nacidos para el final?

En el pasado, la probabilidad de que a un hombre se le muriera su hijo (y su mujer!) en el parto era muchísimo más elevada que hoy en día. Y que se le muriera un hijo antes de cumplir 3 años, también. ¿Creen que algo así les producía felicidad? ¡No existe nada más triste en la vida que la muerte de un hijo!

Por otra parte, también hay que decir que...

**En el pasado el índice de mortalidad era más elevado
¡en todas las franjas de edad!**

¿O no se morían muchos jóvenes por un ataque de apendicitis, por ejemplo? ¿O los adultos, debido a cualquier infección, la lepra, la peste...?



3

Yo no quiero que nuestro único objetivo en la vida sea la felicidad. Porque acabaríamos como en la novela *Un mundo feliz*.

Los pesimistas tienden a ridiculizar la felicidad y nos hablan de ella como si fuera algo cursi y estúpido. Relacionan la felicidad con pelucas verdes, faldas de colores, sustancias psicotrópicas y música boba.

En la famosa novela *Un mundo feliz*, de Aldous Huxley, se plantea un mundo futuro aparentemente «feliz». La realidad, sin embargo, es muy diferente. Sus habitantes tienen que drogarse (con «soma»), carecen de cultura y libertad y son ajenos a los problemas de un sistema injusto ¡sustentado por esclavos! Evidentemente, si los pesimistas identifican eso con la felicidad, es normal que la encuentren cursi y ridícula.

Pero, afortunadamente, la felicidad no tiene nada que ver con lo que plantea Aldous Huxley en su novela. Es justo lo contrario. Ya hemos dicho que la felicidad es ser consciente del sentimiento de placer que nos da vivir. Y una persona drogada no es el paradigma de una persona muy consciente, que digamos...

Y estaremos de acuerdo, tanto optimistas como pesimistas (y de hecho está demostrado), en que el sentimiento de felicidad es mucho más intenso y estable cuanto más libre, culta y justa es la sociedad que nos rodea.

**La verdadera felicidad debe surgir de la libertad,
el conocimiento y la justicia.**

Y esa es la felicidad que debe darnos el progreso.





4

Solo los idiotas pueden ser siempre felices.

¿Ves? ¡Ya estás otra vez desprestigiando la felicidad! No es cierto. Las personas estúpidas o idiotas acostumbran a tener una inestabilidad emocional mucho mayor que las inteligentes.

**La felicidad de un idiota es más visible y escandalosa,
pero más inestable y superficial.**

Los sentimientos no salen del corazón sino del cerebro. Es más: yo creo que nadie puede ser feliz siempre y del todo, porque todavía no somos lo bastante inteligentes. Y cuando digo inteligentes, me refiero a la inteligencia emocional. Que es de todas las inteligencias, la más importante. La inteligencia emocional es la capacidad de ser felices. Y ya hemos dicho que ser feliz es el principal objetivo del ser humano. Hay personas con una gran inteligencia para escribir grandes libros o para llevar una empresa, pero en cambio tienen muy poco desarrollada la inteligencia emocional. Y a pesar de tener mucho éxito, siempre se sienten desgraciados.

Ser feliz es un trabajo intelectual.

La inteligencia emocional era completamente desconocida hace un siglo y en cambio ahora es uno de los grandes retos de nuestra sociedad.

Y, por cierto, hay que practicarla día a día. Yo ahora la estoy practicando... aguantando con una sonrisa y sin descontrolarme las frases típicas de pesimista.



5

Eso de que el mundo va mejor no lo veo muy claro. Si quieres te saco una lista con 50 cosas que funcionan rematadamente mal. Y no me refiero al ascensor de mi casa. Estoy hablando de cosas muy serias.

Los pesimistas tienen un grave problema: les cuesta entender la diferencia entre «mal» y «peor». Y entre «bien» y «mejor». He intentado dejarlo claro al principio, pero ya veo que no ha sido suficiente.

Las listas de los pesimistas pueden demostrar que el mundo va mal, ¡pero nunca que va peor! En cambio, las listas de los optimistas demuestran que vamos a mejor.

El pesimista podrá demostrar que hay muchas guerras en el mundo, pero nunca que hay más. Por una sencilla razón: porque hay menos.

Prácticamente todos los países del Este acaban de dejar atrás sus grises dictaduras comunistas y muchos de ellos ya han entrado en la Comunidad Europea; en Latinoamérica casi todos los países han pasado de tener dictaduras militares a democracias y algunos de ellos, como Chile y Brasil, han experimentado una transformación espectacular; India y China (que suman el 40% de la población mundial) están saliendo de la miseria, con los crecimientos económicos más altos del mundo; países como Corea del Sur y Singapur ya casi han olvidado que hace poco eran países del Tercer Mundo. Y ahora ha llegado el turno de África y los países árabes, que hoy en día se encuentran en la misma situación que Sudamérica hace veinte años o Europa hace sesenta: empezando a sacarse de encima el lastre de las dictaduras y de las guerras.





¿Alguien podría citar una época de la historia en la que haya habido en el mundo menos pobreza, más salud y más progreso que hoy en día? Y todos estos avances se están consiguiendo a pesar del fuerte crecimiento de la población mundial (¡fruto de nuestro propio éxito!).

¡Ah! Los ascensores quizás se estropean de vez en cuando, pero antes no funcionaban. Por una sencilla razón: porque no existían.

