



BSCAM

El optimismo es la clave para abrir la caja fuerte de la vida.

Educar al optimismo

Cuando los hijos están creciendo, las madres se preocupan de darles, cada día, la dosis necesaria de vitaminas para que sean sanos y estén defendidos contra las intemperies de la vida. Saben que la vitamina "A" es buena para la vista, la "C" previene los resfríos y la gripe, la "D" fortalece los huesos, la "E" combate los radicales libres que conducen al envejecimiento... Pero, ¿tienen también en el alfabeto de la salud, la vitamina "O", la vitamina para el optimismo? No siempre...

BRUNO FERRERO

Muchos adolescentes y jóvenes viven resignados, con tasa cero de alegría, y con altos niveles de desesperanza. Para muchos de ellos, el optimismo no tiene sentido, y la vida tiene el aspecto severo de una caja fuerte herméticamente cerrada.

En la vida de Don Bosco hay una página llena de un luminoso optimismo. Es la que recuerda cuando Mamá Margarita, llamada por el mismo Don Bosco, llegó por primera vez a la nueva casa que estaba inaugurando. La casa sólo tenía tres piecitas vacías y escuálidas, dos camas, dos sillas y alguna que otra cacerola. Al entrar, Mamá Margarita miró, sonrió y dijo a su hijo: "En l'Beccchi, todos los días, tenía que ordenar las cosas de la casa, limpiar los muebles, lavar las ollas. Veo que aquí podré descansar mucho más"... El relato añade que, tras

darse ánimo mutuamente, se pusieron a trabajar. Y mientras Margarita preparaba algo para cenar, Don Bosco colgó en la pared un crucifijo y un cuadro de la Virgen, y preparó las camas para el descanso. Y después, juntos, madre e hijo, se pusieron a cantar...

El optimismo es la clave para abrir la caja fuerte de la vida. Pero, para que funcione, tiene que haber alguien capaz de manipular la combinación. Porque el optimista no nace; el optimista, se hace.

Educar al optimismo es, antes que nada, crear y mantener una atmósfera familiar rica en estímulos, que alimente las cuatro dimensiones más importantes de la vida de toda persona: la dimensión física, la dimensión afectiva, la dimensión intelectual y la dimensión espiritual. Es una tarea que pueden realizar los padres, si tienen en cuenta algunas sencillas indicaciones.

1. Inculquen a los hijos una imagen válida de sí mismos. Valoren a sus hijos y demuéstréles amor, confianza y responsabilidad. La mejor manera de hacerlo es irlos implicando cada vez más en la vida y en las decisiones de la familia.

2. Fortalezcan sus puntos de referencia. Un instrumento válido para lograrlo, son los “no” que, sobre todo en los primeros años de vida, van marcando y señalando el camino físico y espiritual de los hijos. Tienen que cuidar que los “no” sean siempre serios y estén claramente motivados.

3. Enséñenles que los problemas se pueden resolver. Educar un optimista no es construir un iluso que vive soñando aventuras. Los personas optimistas son conscientes de que viven en un mundo imperfecto, donde el amor es frágil, los ingenuos son engañados, y los enfermos se mueren. Pero, al mismo tiempo, son capaces de manejar estrategias que les permiten mantener el control y el equilibrio: piensan que pueden resolver los problemas, saben que siempre hay alternativas, y están preparados para lo que pueda suceder. Los padres tienen que enseñar a sus hijos que, cuando una alternativa falla, siempre es posible elegir otro camino. Tienen que “equipar” a sus hijos con un arsenal de alternativas. Muchos padres se dedican simplemente a ponerlos en guardia contra todo y contra todos. Es una actitud que no tiene caminos de salida y lleva fácilmente al desánimo y al desencanto.

4. Acostúmbrenlos a apreciar lo que tienen. Los verdaderos optimistas se concentran en lo que tienen y no se dan tiempo para encontrar motivos para ponerse tristes. En una familia que tenía graves dificultades, la madre transmitía siempre a sus hijos, este mensaje lleno de es-

peranza y de valor: “Sólo cuando está oscuro, se pueden ver las estrellas”. Los hijos no lo olvidaron jamás.

5. Propónganles metas para alcanzar juntos. La inseguridad, la ociosidad y el desgano sólo provocan pena y pesimismo. Cuando nos decidimos a utilizarlo, el potencial humano es asombroso. San Pablo escribió en la Carta a los Filipenses: “Finalmente, hermanos, consideren



Inculcar a los hijos una imagen válida de sí mismos.

todo lo que es verdadero, todo lo que es bueno, todo lo que es justo, puro, y digno de ser amado y honrado; todo lo que viene de la virtud y es digno de alabanza”. San Pablo piensa que podemos elegir los sujetos de nuestra contemplación y de nuestros pensamientos: en buena medida, los contenidos que pasan por nuestra mente están relacionados con nuestros criterios de selección: utilizando este poder selectivo, podemos modificar nuestro mundo.

6. Estimúlenlos siempre al esfuerzo. Eviten los estímulos falsos. Los jóvenes no necesitan estímulos fáciles. Necesitan alguien que les diga: “Estamos en problemas; pero si nos ponemos todos juntos, podemos salir adelante”. Impidan que se disculpen fácilmente o que se queden en meras discusiones teóricas. Hay personas “catastrofistas”, que viven como si fueran “telediaristas ambulantes”, previendo desastres a cada instante, sintiéndose incapaces, impotentes y culpables de todo. Los niños tienen que crecer sin pensar en el fracaso. Hay que educarlos en la confianza en sí mismos y en el futuro, y enseñarles a dominar su propio temperamento.

7. Busquen la cercanía de personas ricas en esperanza. Es muy bueno poder crecer en un ambiente rico en estímulos constructivos. Busquen refuerzos sociales positivos. Enseñen a sus hijos a valorar la naturaleza, a descubrir lo bello, a escuchar música, a pasear, a reír... Por las cosas grandes y por las pequeñas, por las buenas y por las problemáticas: una carcajada libera y resuelve con éxito situaciones que pueden crear inseguridad, disgusto o conflicto. Hay que educar el sentido del humor y vivirlo entre padres e hijos: es el mejor modo de decir y hacer cosas serias.

8. Alimenten la fortaleza de espíritu. Lo peor que puede pasarle a una persona es perder la fortaleza de espíritu. La fuerza espiritual es un recurso imprescindible para mirar la vida con optimismo y enfrentar las dificultades con esperanza. Uno de los dramas de nuestro tiempo es que esta fuerza espiritual de las familias tiende a evaporarse rápidamente, porque no se reservan espacios para leer, para profundizar en la fe y, sobre todo, para rezar juntos.