

Mantener el optimismo en tiempos de cambio

Los cambios son normales y propios de la vida. Cuando estos son favorables y buenos para todos, hay motivo de alegría y júbilo. Por otro lado, cuando hay situaciones difíciles o que pueden afectar nuestro bienestar, surgen la preocupación y la ansiedad ante el temor que pudiera ocurrir algo peor.

Recuerdo cuando era adolescente, cuando en el mundo había problemas –tal vez ni más grandes ni más pequeños que los actuales– que había guerras o conflictos en muchos lugares, problemas por las fuentes de energía y también festivales en los que la juventud pedía paz y más paz. En la pared de mi cuarto tenía un tan conocido poema de Rudyard Kipling que, traducido al español (y resumido), decía:

“Cuando vayan mal las cosas, como a veces suelen ir [...] [...] tras las sombras de la duda, ya plateadas, ya sombrías, puede bien surgir el triunfo, no el fracaso que temías. Y no es dable a tu ignorancia figurarte cuán cercano, puede estar el bien que anhelas y que juzgas tan lejano; lucha pues, por más que tengas en la brega que sufrir, cuando todo esté peor, más debemos insistir!”.

Como médicos, cuántas veces nos ha tocado ver que el optimismo o la fe pueden mover montañas u obrar milagros, lo que nos ha permitido ver y saber que hay fuerzas más grandes que las simples estadísticas, las guías y las probabilidades.

Esto vale también para nuestra vida personal y en sociedad, cuando queremos y tenemos la firme intención de salir adelante, de avanzar, progresar o resolver mil problemas. Por lo general, esto se puede lograr si tenemos valores establecidos, metas claras y un objetivo definido; si estamos en grupo, unidos, y siempre evitando e ignorando aquellas fuerzas negativas que nunca faltan pero que es necesario aprender a ignorar o evitar. El optimismo debe evitar el pesimismo, pero debe tener una base realista que dé solidez a nuestros planes, ya que al final es nuestro esfuerzo lo que permitirá que nuestras metas y objetivos se cumplan. En momentos de cambios o difíciles y cuando muchos pueden perder la esperanza cabe observar todas las cosas buenas o positivas que tenemos o podemos tener, y creer que vendrán mejores tiempos y que con nuestro esfuerzo y trabajo eso y mucho más ocurrirá.

En los artículos de este número de *Galenus* hay alguna información que puede ser de interés o utilidad para nuestros lectores, la que ha sido preparada con el siempre positivo criterio de compartir para progresar.

¡Saludos, amigos!



Marco Villanueva-Meyer, MD

mvm@revistagalenus.com

