

...Ligeras pinceladas sobre optimismo y pesimismo

(...Viene de la Página 4)

En casa más a menudo, hacer ejercicio físico, oír música, leer, o cualquier otra actividad que les demuestre que es posible salir del bache, al menos durante unas horas, dejar el lamento y el negativismo. Cualquier experiencia positiva que induzca al pesimismo a cambiar de actitud, puede hacer el milagro de iniciar el proceso de cambio de pesimista a optimista. Como este mundo está lleno de estadísticas, caigo en la tentación de averiguar qué porcentaje de supervivencia existe entre los dos temas tratados. Los resultados del estudio están basados en cuatro décadas de seguimiento a 6.958 hombres y mujeres que estudiaron en la Universidad de Carolina del Norte a mediados de los años setenta, y entonces rellenaron un test de personalidad para medir su optimismo o pesimismo. Según publica la revista médica de la prestigiosa Clínica Mayo, los investigadores descubrieron que, independientemente del estado de salud, aquellos que fueron optimistas durante su juventud, tenían menos posibilidades de morir en sus siguientes cuarenta años de vida, que los que eran pesimistas.

En abril del 2006 la Universidad de Yale en Estados Unidos afirmaba que

se había demostrado que la gente optimista vive en promedio 7,6 años más, lo que certifica que ser optimista es tan importante como tener buenos genes y hábitos saludables. Así pues, si eres un adulto de dieciocho, veinticinco, cuarenta, sesenta, incluso ochenta años, también tienes todas las posibilidades de reconducir tu vida.

Antes de finalizar este "artículo", deseo manifestar, con la mano puesta en el corazón, no quiero se pueda interpretar que existe por mi parte una alabanza al optimista y un menosprecio al pesimista. No, ni mucho menos. Lo que he querido es exponer la forma y el fondo de uno y otro, pues tengo amigos, a los que aprecio de verdad, en ambos bandos y no me puedo decantar por el uno ni por el otro. No sé si habré acertado en todas estas exposiciones, o quizás me haya salido de contexto, en cuyo caso os pido humildemente disculpas.

Ahora sí, ahora sí deseo despedirme, pero no con una frase rebuscada mía, que tal vez fuese trivial, sino con un proverbio japonés, que pienso está lleno de una gran cordura, y que dice así: "Existe una puerta por la que puede entrar la buena o la mala suerte, pero sois vosotros quienes tenéis la llave".

Cartas

Otoño

Para Andrés "Taranto", por su empeño en buscar, encontrando a veces, flores en el páramo.

Cuando veo esas hojas que ayer brillaban verdes como un grito a la vida y a la luz, y ahora se tornan mansas y ocres mientras se deslíen en suaves vaivenes por los columpios del aire, pienso en el silencio del parque.

Qué hermoso es llegar al otoño de la vida sin haber perdido totalmente la inocencia, porque así nunca se nos cerrará a cal y canto la puerta de acceso a la ilusión y la esperanza.

Es el otoño tiempo de recuerdos y distancias, de esa realidad exclusiva del alma donde pacen los sueños, y la libertad infinita del espíritu eclipsa otras realidades más mundanas.

Es el otoño el paréntesis amable, que da calma al palpito acelerado de la vida; así del viejo paseo y de la alameda, del silencio de la desierta calle,

extraerán su alimento los poetas.

Qué hermoso es para aquel, que su otoño lo pueda emparejar a aquel otoño de la lluvia mansa, que desde la convergencia del corazón y el tiempo, sólo pueda ver el lado bueno de las gentes y las cosas.

Qué hermoso es cerrar los ojos y ver aquel chiquillo que dejamos entretenido en el momento, agitando sus manos a la permanente partida de nuestro eterno viaje.

Qué hermoso es ver en el otoño un juicio condescendiente a la soberbia, y ver ese espacio donde todo ocupa su lugar en el estado de cosas.

Qué hermoso es en fin, en el viejo paseo del viejo parque sin miedo por si te tachan de loco, revolcarse en el manto de hojas húmedas amarillas y pardas, y luego partir por la calle del norte, algunas hojas pegadas en las manos y el corazón y el alma empapadas de otoño.

José Antonio Jareño Navarro



La creatividad ni se quema
ni se consume,
simplemente se transforma

DISEÑO GRÁFICO

ASESORES DE ARTES GRÁFICAS

EDICIÓN DE LIBROS

PUBLICIDAD

ILUSTRACIÓN

IDENTIDAD CORPORATIVA

ES DISEÑO
SOUBRIET

Oficinas: C/ Dña Crisanta nº 47

Tfno. 926 50 55 76 - Fax: 926 50 63 53

13700 Tomelloso - esoubriet@interbook.net