



# Las claves para vivir con alegría

La alegría es una sensación que va más allá de la risa, fruto de estar en paz con uno mismo y con el entorno. Un estado de plenitud que facilita una auténtica apertura, sabiendo que, pase lo que pase en la vida, siempre habrá cosas hermosas para sentir y aportar.

La alegría es una de las emociones básicas del ser humano y, como tal, encierra en sí el impulso que nos lleva a la acción. La palabra deriva del latín *alacer*: alegre, vivaz, animado. Es en un estado interno de bienestar y relajación donde aparece la alegría. Cuando nos permitimos ser o estar, soltamos el control y nos tomamos menos en serio las responsabilidades, es más sencillo que surjan la alegría y el gozo del vivir. La alegría es una energía sana que nos impulsa y nos da vida.

Resulta fácil diferenciar entre estar alegre o quererse mostrar alegre. Hacerse el simpático es una actitud que puede o no funcionar en nuestro entorno; sin embargo, ser alegre requiere estar bien con uno mismo y transmitir esa satisfacción a los demás.

## EXIGENCIAS INSATISFECHAS

Una situación cotidiana como salir de casa con el tiempo justo lleva a prestar atención a lo que nos falta; es decir, dificulta apreciar lo que uno se encuentra en el camino con libertad y flexibilidad. Si en esas circunstancias uno se cruza con una persona conocida procurará no detenerse a hablar y, si se siente obligado a hacerlo, es probable

que no disfrute de la conversación o incluso que sienta cierto enojo al considerar ese encuentro como un obstáculo más de la jornada. Lo cierto es que esa persona que nos saluda nos permite darnos cuenta de lo carente que uno, a veces, está de tiempo y de humor.

Vivimos en un mundo de prisas, en un entorno en el que destacan las malas noticias, los escándalos, las obligaciones... Sin darnos cuenta, nos contagia-

mos unos a otros y se tiende a dialogar desde la queja o la carencia.

Hay personas que se apegan al sufrimiento y al malestar porque se han habituado a ver la botella de la vida medio vacía. Si poseen un talante exigente o algo rebelde es fácil que se sientan descontentas al ver que no se cumplen sus expectativas. Relacionarse con las situaciones cotidianas resulta más difícil entonces, aparte de poco placentero.

Cuando a una persona todo le parece mal, cuando no es capaz de ver aspectos positivos, alimenta el desánimo y la apatía y su energía vital disminuye.

## RECUPERAR EL CENTRO

La alegría de vivir viene con la capacidad de estar abierto a lo que acontece, sin perderse en los pensamientos. Requiere estar con uno mismo, sin peleas internas, manteniendo la atención sobre lo que nos ayuda a superarnos. Cuando somos capaces de observar lo que no nos gusta y lo abrazamos desde el respeto y la dignidad, el bienestar se instala en nuestro interior.

## ESTAR A FAVOR DE LA VIDA

Saber que podemos cultivar una actitud más sana y vital con uno mismo y con los demás no significa frivolar con lo que nos ocurre, sino decidir ser constructivo y alimentar una actitud positiva. Eso da paso a la auténtica alegría, la que nace del corazón.

Ser conscientes de cómo estamos mirando el mundo y de qué manera nos relacionamos con él puede ayudar a dejar atrás los automatismos y a crear un nuevo hábito. De la misma manera que uno aprende a focalizarse en lo negativo es posible entrenarse cada día



para prestar más atención a lo agradable. Se está más disponible entonces para lo que también es real y sano: la alegría. Si solo hay una vida, lo inteligente es vivirla procurándonos el mayor bienestar y felicidad posibles.

### UN PUNTO DE INFLEXIÓN

De esto son muy conscientes las personas que han pasado por situaciones críticas. Saben lo que es estar en el dolor y la incertidumbre y muchas han

aprendido a revertir su situación valorando lo que tienen en este momento.

Un accidente, la muerte de un ser querido o una enfermedad son algunas de las situaciones en las que uno puede llegar a sentir un punto de inflexión, un antes y un después en su vida.

No deja de ser sorprendente escuchar testimonios de algunas personas que han pasado por situaciones traumáticas y han salido fortalecidos de ello. Los ejemplos abundan. Esas cir-

cunstancias determinan tanto la vida de una persona y su entorno que, irremediablemente, se produce un cambio interno que lleva a reconsiderar y reordenar las prioridades personales.

Superar hechos traumáticos implica darles la vuelta; es decir, poder mirar lo ocurrido desde otro lugar, más constructivo, para así convivir mejor con las nuevas circunstancias. Sin duda este proceso lleva tiempo y muchas veces requiere ayuda profesional

## PARA NUTRIR LA ALEGRÍA

- Plantearse qué nos hace reír facilita la disponibilidad a la risa, que debería ser un objetivo vital.
- Asumiendo responsabilidades podemos olvidar que nacimos espontáneos. A evocar la infancia encontraremos recuerdos de un niño espontáneo y capaz de reír y sorprenderse.
- Todos tenemos la capacidad de mirar el mundo con ojos nuevos y maravillarnos con lo que nos ocurre.
- Podemos dar más oportunidades a la alegría frente a la seriedad, a la espontaneidad y la libertad frente a la norma y la disciplina, a la intuición frente al conocimiento, y a la tranquilidad y la calma frente a la rapidez y la urgencia.
- Haz algo que te entusiasme; juega, baila, canta, salta... Tomarse con humor a uno mismo es terapéutico.



AGE FOTOSTOCK

## La alegría se cultiva al desarrollar las capacidades que llevan a sentirse bien con uno mismo.

Con traumas o sin ellos, llega un momento en que se hace necesario posicionarse a favor de la vida para poder disfrutarla. Se trata de reconsiderar la forma de mirarse a uno mismo y de valorar lo que se tiene y se es. De ahí surge una nueva fuerza para vivir una vida más auténtica. Renace entonces la capacidad para descubrir los placeres sencillos y disfrutar de lo cotidiano.

Entregarse lo máximo posible a la vida es encontrarle el sentido genuino, atreverse a vivir con plenitud y con las circunstancias de cada momento, tanto si parecen positivas como si no.

### LA CAPACIDAD DE FLUIR

Estar disponible y vivo significa fluir con lo que viene. En *Fluir, una psicología de la felicidad* (Ed. Kairós), el profesor de psicología Mihály Csikszentmihályi definió el término *fluir* como el momento en que funcionamos a pleno rendimiento, concentrados en la actividad que realizamos. Esto nos lleva a tener otra percepción del tiempo, a olvidarnos del yo y a experimentar una felicidad mucho más profunda que la simple obtención de placer—como por ejemplo el que brindan la comida o el sexo—, tal como demostraron los experimentos de Csikszentmihályi.

Para que podamos fluir es necesario que haya un equilibrio entre nuestras habilidades y los desafíos a que nos enfrentamos. Es decir, ni tareas demasiado fáciles, que llevan al aburrimiento, ni tareas demasiado complicadas, que provocan estrés.

Si concentramos nuestra energía y atención en planes y objetivos que elegimos y sentimos que vale la pena realizar, llegaremos a disfrutar mucho más de cada momento con lo que hacemos. Se trata, por tanto, de entrenar-

se a fluir no solo en lo que nos gusta sino también en lo cotidiano y rutinario. «No solo tienes que soportar lo que es necesario, sino que lo has de amar», manifestó Friedrich Nietzsche.

### TENER ACTITUD Y HUMOR

Sentir y contagiar alegría es un acto espontáneo pero querer conectar con la alegría es una decisión que requiere ponerse en disposición de reír y dejarse sorprender por algo agradable y divertido, por ejemplo un lunes.

Estar disponible significa estar abierto a lo que viene sin condiciones. Eso implica aceptar cierto grado de incertidumbre vital y acompañarse con una buena dosis de confianza en que lo que está por venir puede ser bueno. ¡Claro que sí!

Estar en la vida significa no solo afrontar las dificultades y momentos complicados sino procurarnos cosas buenas y ponérselo un poco más fácil. Estamos aquí con todas las capacidades para vivir y disfrutar de las cosas sencillas del día a día. No es necesario encontrar un momento oportuno y especial para reír o alegrarse. Uno puede practicar dando los buenos días a un vecino con una sonrisa. No se trata de forzar sino de tener la actitud de «estar en disposición de estar contento», algo que no se suele enseñar ni fomentar.

Por eso si a alguien no le surge la alegría de vivir ni le nace estar contento se puede poner en disposición de encontrarlo con momentos de humor, en el cine, en el teatro, en un libro, con amigos... De ese modo prepara el terreno para que le pasen cosas divertidas y agradables. El humor es una energía que ayuda y alimenta la actitud de estar predispuesto a reír. Además, la risa es necesaria y saludable.



JUMP

Norman Cousins fue pionero en exponer la correlación entre el humor y la salud. En su libro *Anatomía de una enfermedad o la voluntad de vivir* (Ed. Kairós) describe cómo se recuperó de una artritis que normalmente suele ser irreversible mediante un tratamiento que incluía, entre otras terapias, películas cómicas de los hermanos Marx.

«El humor sirve como una válvula interna de seguridad que permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo», afirma el Dr. Lee Berk, profesor de patología en la Universidad de Loma Linda (California) y uno de los principales investigadores sobre la salud y el buen humor. Numerosas evidencias científicas han demostrado que la risa es capaz de reducir el estrés y la ansiedad y mejorar así la calidad de vida y la salud global del individuo.

## EL GOZO INTERIOR

Estar bien con uno mismo provoca gozo interior, bienestar y alegría.

Si uno observa el semblante de las personas que pasan por su lado puede percibir la actitud con la que cada una de ellas mira la vida. Es fácil diferenciar las personas con apariencia seria de las que se muestran tristes, agresivas, amables o incluso simpáticas.

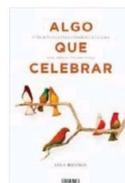
La expresión de nuestros rostros es la prueba más visible de cómo somos y de las repetidas veces que utilizamos muecas y gestos con los que nos identificamos y relacionamos. Por supuesto, también los ojos, como dice la expresión, «son el espejo del alma» y abren la ventana al interior de una persona. En la mirada se puede apreciar también la capacidad de alegrarse y sonreír.

Por eso cultivar la alegría no es una cuestión de sonreír a los demás sin

más: se trata sobre todo de desarrollar las capacidades que nos hacen sentirnos bien con nosotros mismos.

Cuando uno cultiva su bienestar con respeto y mimo resulta más fácil procurarse momentos agradables y fluir con la alegría. Mirar un paisaje, escuchar música, dar un paseo... pueden ser motivos de alegría si salimos de los automatismos inconscientes para estar en el aquí y el ahora. Alimentar la alegría requiere estar presente con lo que nos ocurre, abiertos a ello.

CRISTINA MARTÍNEZ GÓMEZ  
(psicóloga) [www.centroalhambra.com](http://www.centroalhambra.com)



**ALGO QUE CELEBRAR**  
Lola Mayenco  
Ed. Urano

**FIESTA PARA EL ALMA**  
Zaira Leal  
Ed. Urano