

Reportaje

## Alegría y buen humor Dr. Rafael Polanco Delgado

### **Un estado de ánimo**

Filósofos como Aristóteles, Platón o Santo Tomas de Aquino ya se ocuparon hace siglos con conceptos como la felicidad, la alegría, y el buen humor. También en la Biblia, por ejemplo el Salmo 105, nos encontramos con textos sobre la alegría de gran belleza: sin lugar a dudas el corazón de todos los hombres y en todos los tiempos, de una u otra forma, tiende a Dios.

Concebimos cuatro fundamentales tipos de sensaciones: la alegría, la tristeza, la angustia y la contrariedad; estas emociones pueden considerarse como reacciones internas, que aparecen espontáneamente dentro de nuestra alma en circunstancias concretas y que no podemos evitar; tampoco es posible considerarlas ni buenas ni malas.

La alegría es un estado anímico peculiar de la persona, originado por un sentimiento placentero, agradable, vivaz: Es una disposición de ánimo en el bien estar, en el sentirse o encontrarse bien: tenemos la impresión en ese momento de que hemos alcanzado momentáneamente todas nuestras necesidades espirituales. Esta dicha se manifiesta en general, las más de las veces en un estado de buen humor, con signos exteriores de júbilo y contento, tendiendo a manifestarse hacia fuera a través de la mímica y de la risa.

Al ser la alegría expresión de nuestras sensaciones y del gozo interior de una persona, cuando no se manifiesta exteriormente podemos guardarla oculta en nuestro interior como una íntima reacción espontánea, emocional, ante una situación favorable, ante una persona a la que se ama, o ante un recuerdo grato; sin embargo se puede percibir desde el entorno, a través de cierta relajación en los músculos de la cara, en la percepción de la sonrisa fácil, en la comisura de la boca y en el brillo de los ojos. Es interesante el hecho de que en todas las culturas las manifestaciones de alegría sean similares.

Nos produce alegría, la risa, los secretos de la vida, de nuestra existencia, de nuestra esencia, de nuestros deseos de felicidad y paz, de lo que nos hace conscientes del amor y de la aceptación, pero detrás de todo ello se esconde Dios, o con otras palabras Amor, Belleza, Paz y Alegría infinitas, aunque con frecuencia nos olvidemos de ello.

La alegría puede adquirir diversas formas y grados, a veces unida al éxtasis y al embelesamiento, otras al entusiasmo, al buen humor, a sentirse feliz, al estado placentero, a la satisfacción, a sentirse protegido, y siempre al sentirnos amados.

### **Alegría y bien ser y estar**

Es un hecho conocido que todos nuestros órganos corporales funcionan mejor cuando nos sentimos felices. La alegría y la risa incrementan nuestra resistencia física e inhiben el dolor, ya que constituye un medio de relajación rápido y eficaz, levantando al espíritu cansado. Aristóteles describía la risa como un ejercicio corporal valioso y benéfico para la salud.

Podemos distinguir, con Erich Fromm, entre el breve estado placentero y el contento y la alegría, como la sensación gozosa que experimenta el hombre a largo plazo cuando consigue su propia realización. El humor es una demostración de grandeza y de dignidad, es una declaración de superioridad del ser humano sobre lo que le acontece.

La alegría como principio vital se contrapone al placer o al contento cuando este se relaciona con el hedonismo que constituye de por sí un objeto de consumo.

Para Friedrich Schiller, como lo expresa en su oda, la alegría es un principio divino que impulsa a la vida, está estrechamente relacionada a la hermandad y al amor entre los hombres y Ludwig v. Beethoven compuso, con esta poesía como base, la obra cumbre del arte sinfónico, la más importante que conoce nuestra cultura.

En el budismo, la alegría y la felicidad se hallan fuertemente unidas al conocimiento de uno mismo; podría decirse que cuando el hombre se hace consciente de su libertad e independencia y no renuncia a ellas, por ejemplo a través de la resignación o de la ofuscación espiritual, experimenta auténtica alegría mediante el desarrollo de su propio ser.

La idea de la vida aquí y ahora y la percepción de la alegría a través de una acción que se integre al propio desarrollo, es decir a Dios bien supremo, concuerda perfectamente con la frase de Confucio: “el camino es la meta”.

Desde que nacemos, nuestro cerebro, vacío al comienzo, almacena vivencias paulatinamente. Al principio, en el hogar y en la escuela, predominan las agradables y constructivas, pero posteriormente van surgiendo también sentimientos de culpa, envidia, desesperación, y un largo etcétera, que pueden influir negativamente en nuestro carácter, favoreciendo la aparición de la tristeza, del mal humor y, en casos extremos, de la depresión letal.

No rara vez nos sentiremos obligados a revertir esta situación mediante soliloquios que sean de ayuda; una posibilidad puede ser a través de preguntas que nos podemos hacer nosotros mismos y que permitan controlar la dirección de nuestro pensamiento, en forma eficaz y, con esto, la forma en que nos sentimos al modificar la dirección de nuestras ideas y sensaciones, incluso como una especie de medicina de primeros auxilios.

10 preguntas del buen humor:

- I. ¿De qué me siento feliz en este momento? ¿Qué es lo que podría hacerme feliz y alegrarme en este momento, si yo lo quisiera?
- II. ¿De qué me siento particularmente orgulloso? ¿De qué podría estar orgulloso si yo lo deseara?
- III. ¿De quién me siento agradecido? ¿De quién podría estar agradecido si yo lo quisiera?
- IV. ¿A quién amo y quién me ama a mí?
- V. ¿Qué es lo que yo admiro? ¿Qué es lo que yo podría admirar?
- VI. ¿Con qué personas me siento a gusto?
- VII. ¿Cuáles son mis recuerdos más hermosos?
- VIII. ¿Qué es lo que yo hago con gusto?
- IX. ¿Cuándo he actuado yo en forma particularmente valiente?
- X. ¿En qué lugares me siento particularmente bien?

Tengamos siempre en cuenta que en lo que nos concentramos, determina como nos sentimos; en consecuencia tenemos al alcance de nuestra mano en que pensamientos nos ocupamos y, con ello, como nos sentiremos.

### **Cultivar la alegría**

La alegría debemos cultivarla, si deseamos experimentarla: esta es la cualidad que hace saltar al corazón cuando éste se abre en el flujo de la existencia.

Existen algunos principios concretos que influyen en este hecho: la responsabilidad, el agradecimiento, el servicio a los demás y la entrega al prójimo.

La *responsabilidad* surge cuando concebimos las circunstancias de nuestra vida como una creación propia. No es raro que nos consideremos víctimas del destino y se nos haga difícil reunir fuerzas y voluntad para cambiar nuestra situación, pero, si conseguimos a través de disciplina y de esfuerzo reorientar nuestra energía, estaremos en situación de construir sobre nuestro pasado, la existencia que deseamos.

El *agradecimiento* es clave para la felicidad: estamos habituados a reclamar lo que echamos de menos y nos olvidamos de lo que ya tenemos; sin embargo constituye un buen ejercicio la permanente revisión de todo nuestro acervo, ya que a través de una valoración certera de la vida y de nuestras posibilidades según los *talentos* de que dispongamos, sabemos como podremos negociar con ellos para obtener el máximo beneficio.

La *actitud de servicio* a los demás, y *de entrega al prójimo*, es un objetivo sublime considerado en todas las culturas y tradiciones. Se trata de un impulso que nace del corazón para donar lo más profundo y lo mejor de nosotros, olvidándonos de cualquier recompensa o reconocimiento. Es el deseo de compartir lo que somos, alegrándonos al expresarnos y expandirnos, y, curiosamente, en este hecho de darse está contenido el tomar, el recibir de los demás.

Ejercitando estos principios nos será más fácil encontrar el camino y la meta final a la que aspiramos y de esta forma siempre estaremos de buen humor y con el corazón alegre.