

Alegría, opción de vida Adriana M. Tejada Montaña - Psicóloga

Alegría como decisión ética

El estilo de vida que actualmente predomina, y se extiende cada vez más, no es precisamente aquel que nos invite a trabajar en la alegría como virtud, sino que por lo contrario nos hace creer que ese valor no existe: pareciera que hablar de ella, es hablar de una fantasía. Ya Juan pablo II expresaba: “el hombre está llamado a la alegría, pero experimenta diariamente tantísimas formas de dolor y sufrimiento”, que verdaderamente pueden distorsionar la realidad del hombre y empobrecer, e incluso envilecer, la experiencia humana. Sin embargo la alegría es un valor plenamente humano y está más arraigado en cada persona, más de lo que se imagina, pues está grabado en su corazón y forma parte de su realización y su fin último.

La alegría es algo simple, pero no sencillo. Es simple apreciar si una persona es alegre o no, y la forma en la que ilumina a los demás, sin embargo tratar de ser una persona así no es sencillo. La alegría es un gozo del espíritu.

La alegría es algo que viene del interior y no del exterior, como probablemente pensamos que ocurre, ya que ponemos atención a los acontecimientos de nuestra vida cotidiana para cimentar en ellos esta actitud, dejando de lado nuestra propia decisión de ser y vivir felices.

¿Cómo podemos entender esto? De una manera sencilla: si hablamos de dolor o sufrimiento, enfermedad o pérdida, se entiende que es algo que nos ocurre de origen externo; es decir que no lo hemos buscado de manera intencional, pues – si fuera así - nuestro actuar sería en sí mismo inmoral. Al contrario, la experiencia de la alegría es una decisión libre en cada uno de nosotros, pues la hemos elegido como una posibilidad de vivir de esa forma los acontecimientos antes mencionados como la enfermedad y la muerte.

Alegría y sufrimiento

La existencia de la alegría no niega la experiencia dolorosa de nuestra vida, sino todo lo contrario: en nuestro ejercicio ético estamos obligados a conocer nuestras propias pasiones para que, conociéndolas, las podamos manejar y transformar de pasiones tristes o dolorosas, en pasiones alegres o gozosas.

Y este ejercicio de nuestra voluntad no consiste en una “negación”, sino un “crecer”. Aquí entra el deber moral de hombre y luego, como veremos, del cristiano. Cuando hablo de deber o de obligación, no me refiero a un poder externo y coercitivo en el hombre, sino al imperativo de la inteligencia apoyado por la voluntad para ir detrás del bien o valor, reconocido como necesario para el mismo hombre, sin el cual no puede llegar a su fin último. Pues decíamos que el gozo y la alegría provienen del interior; esto es cierto, pues su origen verdadero proviene de la experiencia profunda del amor, el amor verdadero experimentado en primer lugar a través del milagro de la vida misma.

Don de la vida y alegría

Quien está conciente de este gran don de Dios, experimenta con gran facilidad y naturalidad el gozo de existir, de vivir y de ser. Y la vida se convierte en una cadena de

dones terrestres y celestes inescrutables, en donde no habría cabida para otras actitudes, sino para la exultación y el gozo.

Basta dar una mirada a los acontecimientos salvíficos, para alimentar la fuente de gozo sembrado en nuestro corazón, iniciando por la Encarnación del Verbo y terminando con la Resurrección: son hechos eminentemente de vida, en donde se basa nuestra existencia plenamente alegre y gozosa. El católico tiene un arraigado deber moral de vivir en esta alegría, “Les he dicho todo esto, para que vuestra alegría sea perfecta” nos dice el Evangelio de Juan.

Alegría como resultado del compromiso ético

No es fácil vivir así; vivir en la alegría es el equilibrio más arduo, pero el único capaz de conseguir que todas las penas humanas merezcan efectivamente la pena. Defender y velar siempre por el valor de la vida, desde su inicio y hasta el fin, nos llevará como consecuencia al valor de la alegría.

¿Cómo podemos ir trabajando en esta virtud en la vida cotidiana? ¿Qué se debe hacer para vivir el valor de la alegría? Para concretar una respuesta, primero debemos ver lo bueno que hacemos con esfuerzo y cariño:

- El trabajo que se hace todos los días en la oficina o en el negocio. Aunque siempre sea el mismo, se beneficia a otras personas y, por consiguiente, a la familia y a uno mismo. El hacerlo bien da la seguridad de mantenerlo y de tener una fuente de ingresos.
- El cuidado que se tiene para la familia. Si uno es padre o madre de familia, tiene la satisfacción de proporcionarles educación, alimentos y cuidados a sus hijos. Le da gusto verlos aseados y contentos. Se ha tenido la capacidad de no adquirir algo para un uso personal, con tal de comprarles ropa, libros, zapatos o algún juguete a los hijos. El hijo hace que sus padres se sientan orgullosos al ver los éxitos en los estudios, el deporte o cualquier sana afición; provoca gozo al no provocarles un disgusto o una pena a los padres como consecuencia de malas amistades, el alcohol o la droga.
- El tener amigos que nos visitan en el tiempo de la enfermedad, que nos ayudan en una mudanza, que nos dan tiempo para platicar de los problemas y para aconsejar, o –si uno sabe de mecánica- nos ofrece su habilidad para hacer una pequeña reparación, o para salir a comer o convivir mediante algún deporte.
- El vivir en armonía con la sociedad. Mantener buenas relaciones con los vecinos, ser aceptado por mostrar educación y respeto, el cuidar la limpieza fuera de la casa, procurar que existan centros de sana diversión cerca del lugar en el que se vive, o participando en alguna iniciativa de ayuda a los más necesitados.

¿No es todo lo anterior motivo de gozo y de satisfacción interior?

Vivir la alegría

El valor de la alegría está alejado del egoísmo, porque se ponen primero a las personas; es la alegría de quien sabe darse sin medida, sin interés, por el simple hecho de querer ayudar con los medios a su alcance.

Cada vez que realizamos algo bueno, con sacrificio o sin él, con desprendimiento de nuestra persona y de nuestras cosas, nos inunda la paz interior porque es la alegría del deber cumplido.

Lo que más apreciamos en la vida se debe al esfuerzo que pusimos para alcanzarlo, estudiando con intensidad, preparándonos para trabajar más y mejor; los beneficios a obtener serán consecuencia de ese empeño.

El tener vida ya es motivo suficiente de alegría. Aún en las circunstancias más adversas, estamos en condiciones de hacer algo positivo y de provecho para los demás: es hacer el bien, sin mirar a quien. Disfrutar de lo poco o de lo mucho que tenemos, sin renunciar a mejorar, mientras tengamos vida. Toda persona es capaz de irradiar desde su interior la alegría, manifestándola exteriormente con una simple sonrisa o con la actitud serena de su persona, propia de quien sabe apreciar y valorar todo lo que existe a su alrededor.

La alegría como indicio de la potencia de actuar

*Defender la alegría como una trinchera
defenderla del escándalo y la rutina
de la miseria y los miserables
de las ausencias transitorias y las definitivas*

*Defender la alegría como un principio
defenderla del pasmo y las pesadillas
de los neutrales y de los neutrones
de las dulces infamias
y los graves diagnósticos*

*Defender la alegría como una bandera
defenderla del rayo y la melancolía
de los ingenuos y de los canallas
de la retórica y los paros cardiacos
de las epidemias y las academias*

*Defender la alegría como un destino
defenderla del fuego y de los bomberos
de los suicidas y los homicidas
de las vacaciones y del agobio
de la obligación de estar alegres*

*Defender la alegría como una certeza
defenderla del óxido y la roña
de la pátina del tiempo y del oportunismo
de los proxenetas de la risa*

*Defender la alegría como un derecho
defenderla del invierno y de la muerte*
Mario Benedetti