

# La alegría

Una necesidad que depende de la voluntad

Por [E. Armstrong](#)

La alegría es el sentimiento que representa la habilidad de disfrutar un estado de ánimo tan vital que no parece que pueda ser perturbado por los acontecimientos. Es la fortaleza de compartir vitalidad con esa liviandad de lo que no tiene necesidad de argumentos o palabras, ya que se expresa por medio de gestos, movimientos y reacciones musculares, dentro de las cuales destaca la amplitud de una sonrisa, o el estiramiento de los ojos cuyo brillo tiende a aumentar por causa de la función natural de los lagrimales respondiendo a la presión facial, como la causada al reír.

La alegría es una fantástica fuente de placer que se manifiesta externamente para permitir que sea compartida, ya que en la soledad no muestra sentido. Aunque podemos estar alegres ante pensamientos o recuerdos, con lo cual vemos que se da esta dualidad también hacia el interior, porque su manifestación principal es sociable y emocionalmente afectiva.

La alegría expresa sentimientos que parecen demostrar que nada podrá alterar el gozo de un elevado estado emocional ensalzado por lo que ocasione su motivo. Ejemplos de lo que nos produce alegría es cuando escuchamos la música que nos gusta, tocar un instrumento, haber alcanzado un desafío en el que nos sentimos exigidos por su dificultad, aprender a disciplinarnos, el reencuentro con una amistad, compartir en familia o un juego, saborear una buena comida, colaborar con quien lo necesita, etc.

La alegría, sonreír y reír, son recursos poderosos que nos invitan a generar confianzas con mayor credibilidad cuando son expresiones de sinceridad y apertura. Demuestran el relajo de una capacidad para compartir sentimientos

y emociones con quienes están presentes, limando asperezas y creando ambientes mas propicios o favorables para todas las partes. La sonrisa o la risa son expresiones faciales ligadas a la alegría, sin embargo ellas pueden ser causadas tanto por un regocijo como por temores, o el estado de duda nerviosa ante lo desconocido. La risa habitualmente conlleva sonidos, a diferencia de la sonrisa, que se distingue únicamente por la expresión facial de una boca levemente extendida.

No me refiero aquí a las formas de simular alegría, sonrisas o risas, lo cual está dentro de las posibilidades que permite la comunicación y la interacción, especialmente cuando existe desconfianza o ausencia de sinceridad por una de las partes. Toda expresión positiva parece mantener su opuesto, lo cual necesitamos tener en cuenta, pero aparentar alegría o risas no es nuestro objetivo. Otro ejemplo de ello lo vemos cuando perdemos el respeto por la alegría y pasamos a vivir en función de disfrutar. Similar a lo que ocurre cuando perdemos el respeto por nuestros miedos que nos advierten de probables peligros que necesitaremos superar; en este caso, perder el sentido de la alegría, es alejarnos de la felicidad. En otras palabras, pasarlo bien es estupendo, pero creer que vivimos para pasarlo bien es un error que puede costar muy caro, ya que las vidas ajenas y la propia no son desechables, ni se merecen el oportunismo de quien vive sus momentos exclusivamente para sí.

La alegría auténtica considera y demuestra una voluntad de acercamiento y la confianza ante la ausencia de temores que permite manifestaciones susceptibles de ser consideradas ridículas en no pocos casos, lo cual pareciera no tener importancia y mas bien lo opuesto, al ser visto como una expresión de autenticidad y confianza ante los presentes. Pero como todo en la vida, su exceso puede ser percibido como algo tan negativo como su ausencia, por lo cual simular difícilmente obtiene el resultado buscado, ya que los gestos anti naturales tienden a ser detectados con facilidad.

La alegría es un sentimiento que arrastra profundas emociones y las pone sobre la mesa, a la vista y alcance de todos los presentes, lo cual representa una positiva forma de comunicarnos con los demás, o con nuestro propio interior. La alegría no necesariamente está ligada a la risa, aunque sí a la sonrisa, porque el ser humano puede voluntariamente buscar la alegría donde esta no se encuentre originalmente, o encontrar una causa para reír donde también estamos ante una causa de llanto o temor. La alegría por lo tanto, es una reacción que puede ser tanto espontánea como voluntaria,

donde ambas situaciones establecen mecanismos que nos fortalecen y preparan mejor para enfrentar a cualquier desafío.

Si bien con frecuencia se relaciona a la alegría con la felicidad, se trata de un asunto más de semántica que objetivo, ya que la felicidad conlleva alegría pero no son lo mismo y una está sustentada en la satisfacción de poder Amar en libertad y la otra en emociones o sentimientos muy nobles, pero pasajeros. La felicidad está centrada en el hacer, en lo que consideramos correcto pero no necesariamente conveniente o alegre, por lo cual ella acepta sufrir o padecer por lo que se estima como su deber, centrando las emociones en la satisfacción de actuar lo mejor posible y no en obtener un placer o beneficio. Trabajar o estudiar representan un esfuerzo necesario que ayuda a nuestra felicidad presente y futura, pero no son actos alegres necesariamente.

En el extremo, están los procesos que pueden no tener nada de alegre ni de placenteros ni de satisfactorios, como ocurre con la diferencia entre la alegría basada en percibir o manifestar un grato sentimiento o emoción, frente a la obtenida como consecuencia de acceder a la felicidad basada en el Amor que podemos manifestar. Amar es involucrarnos activa y positivamente en favor de otro ser, por medio de la fuerza vital interna que todos podemos expresar para crear diversas formas de nueva vida para otros; pero es hacer propio el padecimiento o una necesidad ajena, y por ello, Amar siempre es dar vida. Y dar vida es la mayor fuente de alegrías y felicidad que podremos reconocer.

La relación entre la alegría y la salud es otro tema que demanda nuestra atención, ya que una persona preocupada de cuidar y mantenerse más alegre, puede disfrutar de un estado de ánimo superior, lo cual implica mejorar sus mecanismos de autodefensa biológicos y mentales, obteniendo como resultado mejores formas de expresar sus habilidades y capacidades, más recursos comunicacionales para establecer lazos con los demás, y un menor desgaste o esfuerzo necesario para alcanzar los objetivos propuestos. Un persona más alegre tiende a vivir más relajada, con menor estrés y mejores condiciones de flujo sanguíneo, sumando una respiración más oxigenada y una mente más despierta gracias a las endorfinas que se despiertan. Por otro lado, parcialmente nos causa tensión y distensión muscular, lo que luego se traduce en una sensación de relajación. Y todo esto mientras mejoramos nuestro sistema inmune.

La alegría es una de las claves para la sana convivencia, ya que entrega estabilidad y condiciones que son muy atractivas y apreciadas. Reflejan optimismo, formas sanas de enfrentar la adversidad, actitudes de seguridad y estabilidad emocional, como formas de vivir o reaccionar que levantan el ánimo y el espíritu ante todo tipo de acontecimientos. La alegría representa una compañía atractiva y esperanzadora, una cualidad que nos fortalece con sus formas optimistas de ver o enfrentar la vida.

La oportunidad de la risa es otro tema interesante, ya que supone condiciones que permitan la sintonía o conexión entre los involucrados, supone la espontaneidad de la naturalidad que demuestra sinceridad, un terreno fértil que acoge y ayuda a comprender con simplicidad sus alcances, los que buscan despertar un sentimiento común ante lo que fuera su causa. Pero reírse de la tragedia ajena o de una fragilidad ajena, es una bajeza cuyas consecuencias son inimaginables en los daños para todos los involucrados, prueba de lo cual es que ninguno podrá olvidar lo ocurrido. Es quitarle importancia a lo que puede ser de la mayor relevancia para quien se ve afectado, es burlarse de un ser y reducirlo por medio del más vil desprecio. Similar es lo que vemos ante quienes no comprenden que reírse o estar alegre no tiene relación alguna con burlarse, lo cual constituye un engaño, una tragedia bajo la forma de una situación aparentemente alegre. Burlarse es despertar la crueldad y el abuso colectivo ante una indefensión o vulnerabilidad ajena, son risas aparentes, las que en realidad demuestran ausencia de humanidad y desprecio por quien no puede responder.

Por todo lo anterior, es comprensible que perder la alegría de vivir puede indicarnos una señal sobre que necesitemos poner mayor atención a un asunto pendiente o por resolver. Perderla es consentir en reducir nuestra energía vital en una proporción apreciable, lo cual determinará proporcionalmente nuestras futuras posibilidades. Perder la alegría es cerrarnos a todo y a todos, por lo cual es ir contra nuestra propia naturaleza y ausente de lo que nos beneficia, por lo tanto nos reduce al sentimiento que nos ha llevado a tal condición. Y lo que nos reduce es opuesto a lo que más necesitamos: apoyarnos en lo que nos hace crecer, ya que nuestra naturaleza es siempre aspirar a lo que podemos llegar a ser, y siempre es posible más. Hacer menos de lo posible es causa de perder la alegría de vivir, y hacer lo posible es una necesidad vital para estar más alegres.

Hay ocasiones en que perder la alegría es causado por buscar el pesimismo al creer sentirse mejor viendo las tragedias ajenas, ocurre con la prensa actual que tanto atrae mostrando las peores tragedias y eludiendo mostrar

las maravillas que están por doquier. Lo malsano y lo que altera el bienestar parece atraernos y los medios lo saben; es como el efecto dinosaurio de los niños hecho realidad en los mayores, ver conflictos en la TV nos causa un temor controlado, la fascinación por ese terror que pensamos no podrá alcanzarnos en la seguridad del hogar. Ocurre igual que con la atracción infantil por los dinosaurios, quienes representan su mayor terror pero saber que están todos muertos los fascina, ya que no pueden alcanzarnos en nuestro espacio de seguridad. Pero lo aunque sea como entretenimiento, el pesimismo mata la alegría y despierta los temores no siempre fundados en el subconsciente, reduce la calidad de vida y hace sentirlo como la estamos viendo en otras realidades: como una tragedia mas que una bendición, una realidad que aplasta y fuera de control, lo cual nos puede hacer olvidar lo que somos y llevarnos a despreciar lo que tenemos. No debemos confundirnos, el optimismo no es una opción, es otra necesidad vital; y se define como la actitud animosa y confiada ante los acontecimientos que nos afectan. Es cierto que la confianza puede, en ocasiones, tener un precio inesperado, como la desilusión, pero la desconfianza mantiene un costo mayor al limitarnos injustificadamente. Es mejor caminar y de vez en cuando caer, que arrastrarnos por el suelo sin querer levantarnos por el riesgo de caer nuevamente. Confiar es una necesidad y ser prudentes es otra necesidad, los mejores resultados en la vida se obtienen con esfuerzo y disciplina interior, al tratar de utilizar los mejores recursos a nuestro alcance.

¿Necesitamos una motivación para estar alegres o estar alegres es lo que nos motiva? Son preguntas sin una respuesta única, pero muchas veces pueden ser las que mas valen, y en este caso, claramente ambas opciones son igualmente válidas, como caminos diferentes con un mismo destino. El apuro conlleva ventajas y sus riesgos, es la prudencia lo que demuestra que a veces nos parecerá no tener nada y lo tendremos todo a nuestro alcance. La ausencia de alegría no siempre es justificada ni razonable, ya que con ella todo transcurre de mejor forma y hace menos dura la adversidad en lo cotidiano.

Otro aspecto de la alegría es el estar centrada en el presente mas que en las expectativas o lo pasado. Lo anterior no es tan simple, ya que aplicar esta actitud optimista puede exigir sobreponerse a los sentimientos y emociones, actuando como se espera de nosotros. Aunque no pocas veces se espera lo que no creemos poder dar, esto hace que responder a las expectativas requiera de un esfuerzo adicional que puede tener su recompensa. Nuestro mundo aprecia la fortaleza y desprecia la debilidad, por eso los mas débiles

deben ser nuestra prioridad, una causa de alegrías para ellos al contar con nuestra consideración y apoyo.

En ocasiones notamos la dificultad que representa estar alegres cuando vivimos algo importante que nos parece intensamente adverso, son sentimientos naturales y comprensibles, por lo que un tiempo para reconocer los alcances de nuestras encontradas emociones podría ser necesario, pero si esto se prolonga, merece nuestra atención o pedir ayuda. La vida no es para sostenerse sobre una permanente sensación de sufrir adversidades, ella mantiene otros múltiples puntos de vista a nuestra disposición, los que pueden levantarnos el ánimo, si lo permitimos. No todos disponen de la fortaleza de reír cuando las emociones piden llorar, o de aceptar una alegría cuando la sensación de adversidad nos visita, ambos son poderes sencillos que con frecuencia nos cuesta aceptar.

También es posible confundir la alegría con el bienestar, si bien es cierta una relación, lo es también que podemos estar alegres sin el bienestar que quisiéramos disponer. Parecido es lo que ocurre con la verdad, que no mantiene relación con la alegría ya que ella no siempre será grata o como la quisiéramos, pero en la mayoría de las situaciones el estado de ánimo dependerá de nosotros en gran medida y es una ayuda para superar las dificultades. A pesar de todo, vemos que mantener nuestro sentido del humor puede ser una necesidad no menor, la cual ayuda a tomarse los asuntos de forma igualmente responsable pero con un menor impacto adverso en los sentimientos, también permite mejorar las relaciones con quienes nos rodean, ya que la alegría y la risa sana son medios efectivos para socializar y establecer vínculos.

Sin embargo, la vida no se trata únicamente de buscar como estar mas alegres, relajados, equilibrados, sin estrés, o en mejores condiciones físicas y mentales, es mucho mas y perderlo de vista puede tener un costo importante. Vivir se aprecia en como vivimos, en como reaccionamos a lo que ocurre en nuestro entorno mas inmediato, porque de ello depende nuestra felicidad y la paz que podemos sentir. La paz es como la felicidad, se refiere al estado de quien siente estar actuando lo mejor posible, con lo que está al alcance de su realidad personal, especialmente respecto de las personas que afectamos; se refiere al estado de conciencia y por lo tanto, a los sentimientos de aprecio y agradecimiento por lo que disponemos. Todos tenemos mucho que recorrer antes de poder llegar a sentir agradecimiento, pero si no hacemos el esfuerzo por buscar las respuestas se hará mas difícil encontrarlas, y esto puede conducirnos a vivir de una forma diferente a la

que hubiéramos preferido de tener otra información oportunamente. Aunque es cierto que no a todos les interesa su conciencia, o llegar a saber mas acerca de su vida y existencia, pero también es cierto que si queremos sentirnos mas libres, cuando podemos elegir se logra. Dicen que la verdad nos hace libres, seguramente ocurre porque nos ayuda a comprendernos y a reconocernos.

La alegría mantiene una relación bastante estrecha con los principios que creemos valorar, de este modo, en la medida que los procesos de la convivencia sean consecuentes o acordes con la conciencia que poseamos, ella crece. Por ejemplo, para una persona honesta no aporta la misma alegría ganar una competencia con trampa que de forma honrada, o entregar un trabajo como propio sin serlo, o lograr un objetivo mintiendo que actuando con sinceridad, o siendo desleal donde se esperaba su lealtad, etc. En otras palabras, podemos notar una relación entre la alegría que podemos disfrutar y el grado en que nos valoramos o apreciamos, lo cual depende en gran medida de como hemos preferido relacionarnos con los demás; parecido es lo que ocurre al cuidarnos para sentirnos bien, lo cual favorece una forma de vida mejor dispuesta a estar alegres con esos pequeños pero maravillosos detalles que ofrece la vida diaria.

Ser mas feliz es una característica de quienes aprecian lo que tienen, y han aprendido de agradecer; como estar en paz es una consecuencia para los que logran comprenderse, cuando han aprendido quienes son; y estar alegre es una condición para quien mantiene esperanzas superiores, al aprender a reconocerse en los demás.