

Hacia una psicología de la alegría

Mario Pereyra

El pecado de no ser feliz

Estas cosas os las he dicho, para que mi alegría esté en vosotros y vuestra alegría sea plena. (S. Juan 15:11)

El Remordimiento

He cometido el peor de los pecados que un hombre puede cometer. No he sido feliz. Que los glaciares del olvido me arrastren y me pierdan, despiadados. Mis padres me engendraron para el juego arriesgado y hermoso de la vida, para la tierra, el agua, el aire, el fuego. Los defraudé. No fui feliz. Cumplida no fue su joven voluntad. Mi mente se aplicó a las simétricas porfías del arte, que entreteje naderías. Me legaron valor. No fui valiente. No me abandona. Siempre está a mi lado la sombra de haber sido un desdichado.

Jorge Luis Borges

Diariamente contemplamos los rostros de hombres y mujeres que aparecen ensombrecidos por la desdicha. Rostros crispados y hostiles, arrugados por la tristeza y el sufrimiento. Almas surcadas por el desaliento y el infortunio, que hablan de amarguras y de gravosas pruebas que construyen su desgracia. ¡Cuántos han perdido la capacidad de sonreír y la alegría celebratoria de la vida! “Yo soy candidata al premio limón” decía una paciente con agria ironía.

“Todos los hombres buscan ser felices —aseguraba Pascal—, esto, sin excepción. Por diferentes que sean los medios que para ellos empleen, todos tienden hacia ese fin”. Si esto es así —como en nuestro fuero íntimo todos sabemos— ¿por qué son tan pocos los felices? ¿Por qué tantos viven enojados, angustiados, insatisfechos, aburridos, amargados, deprimidos y con la cara larga? Según se reporta, cada minuto y medio alguien se suicida en el mundo y diez lo intentan sin éxito. Hay millones que recurren a la facilidad química que proporciona esa forma de alquimia moderna que son los psicofármacos (habría que intentar sustituir la pastilla por la risa, que es un tranquilizante e hipnótico natural que no tiene efectos secundarios). Otros encuentran un oasis paradisíaco de éxtasis en las drogas alucinógenas y estimulantes. Los más, se aturden con la música, el trabajo, orgías, alcohol y tantas otras formas de narcotizar la angustia nuestra de cada día. Todo esto, ¿a qué se debe? ¿Acaso será, como expresa el patético testimonio poético de Borges, porque el hombre contemporáneo ha cometido el pecado de no ser feliz? Si así fuera, ¿cómo evitar caer en ese mal? ¿De qué manera se puede construir la felicidad y preservar la alegría?

Mario Pereyra es Doctor en Psicología. Se desempeña actualmente como psicólogo clínico y director de la carrera de psicología de la UAP.

La ilusión de la felicidad y sus estrategias

A mediados del siglo pasado, Baudelaire (1943) confesaba su experiencia con el hachís¹ y el opio, declarando que llevaba a “un estado excepcional del espíritu y los sentidos que puedo sin exageración llamar paradisiaco” (p. 9). Precisamente, escribió un libro que tituló *Los paraísos artificiales*, donde describió la “excitación angélica” que produce la droga. Durante el estado de embriaguez se agudizan los sentidos, se vivencian “magnificencias de luz, esplendores de gloria, cascadas de oro líquido”, “los sonidos adquieren colores, y los colores son musicales” (pp. 36-37). Luego llegan las alucinaciones, “los objetos exteriores adquieren lenta y sucesivamente extrañas apariencias; se deforman y transforman”. Un drogadicto manifestaba: “Sobre mi cabeza revoloteaban pájaros de los trópicos... Monos, sátiros, bufones, parecían burlarse... todas las divinidades mitológicas me miraban con encantadora sonrisa...” (p. 43). En ese estado -continúa Baudelaire-, “a nadie le extrañará que surja en el cerebro del soñador [drogadicto] un pensamiento final, supremo: ¡Me he convertido en Dios!” (p. 64).

“Te juro que la última vez que curté estuve con Dios. Fue chuff...”, me aseguraba Jorge (17 años, cocaineómano) con absoluta convicción, mientras sus manos ascendían al cielo como el Challenger cuando fue lanzado al espacio. Me explicaba que se había inyectado cocaína en el brazo izquierdo, mientras que con una cuerda de goma rodeaba la parte superior del brazo, oprimiéndola fuertemente para detener la circulación sanguínea. Luego soltaba la cinta elástica y entonces... “chuff estás con Dios... ¡Lástima que enseguida bajás con todo y te haces m.!” A esa sensación paradisiaca la denominaba “flash”. Después continuaba por el resto del día el “mambo”, esto es, un estado de embriaguez atenuada, que lo tenía dopado como un sonámbulo, alegremente indiferente al mundo exterior.

Los adictos suelen reconocer dos tipos de realidades, la *ordinaria* y la *extraordinaria*.

“
¿Por qué tantos viven
enojados, angustiados,
insatisfechos, aburridos,
amargados, deprimidos
y con la cara larga?
Según se reporta, cada
minuto y medio
alguien se suicida en
el mundo y diez lo
intentan sin éxito.

”

jando el vacío y la frustración. Es la seducción del espejismo, una inyección de fugaz alegría, un fenómeno de hipnotismo que anula la razón y lleva inexorablemente a la destrucción.

En las *Confesiones de un inglés comedor de opio*, Thomas De Quincey (1821, citado en Martínez y Gonzales de Pablo, 1989), explicaba las razones que mantiene la adicción. Decía que comenzó a tomar láudano como remedio frente a unas molestias gástricas y para aliviar la incipiente tuberculosis ante la que acabaría sucumbiendo. Al tomarlo descubrió instantáneamente que no sólo le calmaba los dolores sino que también le producía un considerable aumento de su capacidad sensorial y de su actividad intelectual. Desde entonces nunca lograría prescindir de sus efectos.

“Nada sabía del arte y misterio del opio y lo que tome, lo tomé con todas las desventajas posibles. Pero lo tomé y una hora más tarde ¡oh cielos!, ¡qué cambio tan repentino!, ¡qué apocalipsis del mundo dentro de mí! Que mis dolores se desvanecieran fue, a mis ojos, una insignificancia: este efecto negativo se hundía en la inmensidad de los efectos positivos que se abrían ante mí, en el abismo del divino deleite súbitamente revelado (...); aquí estaba, descubierto de un golpe, el secreto de la felicidad sobre el que disputaron los filósofos a través de las edades; la felicidad podía comprarse por un penique y llevarse en el bolsillo del chaleco, los éxtasis portátiles encerrarse con un corcho en una botella de medio litro” (p. 94).

Es decir, en definitiva, se trataba del viejo anhelo de encontrar la felicidad y la dicha, aunque sólo

alcanzaba su sombra, una luz falsa y engañosa, un “fulgor de agua estancada donde flotan pequeñas alegrías ya verdosas”, tal como podría llamarse la “ilusión de la felicidad”.

La *ilusión de la felicidad* no es sólo una característica de la psicología del adicto, es un fenómeno que también se observa en otros ámbitos como, por ejemplo, en las alternativas mágicas de la medicina. Hoy la magia está de moda. Es increíble que esto ocurra en la sociedad científica y tecnológica de nuestros días. Pero es un hecho que el pensamiento supersticioso y esotérico gana espacios y actúa en una amplia variedad de escenarios. Se han popularizado los antiguos brujos, homeópatas, “manosantas”, clarividentes y los modernos quirománticos, parapsicólogos, hipnólogos, “horoscoperos” y toda la caterva de profesionales carismáticos que viven del analfabetismo sanitario. Las llamadas *terapias alternativas* o *medicinas alternativas* están a la orden del día. Se ofrecen las esencias florales de Bach y los elixires de gemas, así como las pulseras magnéticas y los consultorios de tarot. Los magos del curar basan su ciencia en la cartomancia, astrología, quiromancia, numerología, parapsicología y otras fuentes de dudosa procedencia. Estudian la carta natal, el horóscopo, las vidas pasadas o leen en otras modernas bolas de cristal.

Entonces administran dosis de vegetales, infusiones de todo tipo, alguna extraña agua bendita, cataplasmas de mostaza, baños de arcilla, canalización consciente, cura vibracional o energizante, piedras con poderes cósmicos, santiguados y mil empirismos más; jamás la medicina prescrita por el especialista. Ofrecen la solución infalible y rápida para los problemas sentimentales, el estrés, los miedos, las inhibiciones, la depresión, los daños y cualquier tipo de dolor.

Hay páginas enteras de los diarios publicitando la brujería moderna. Un reciente aviso ofrecía “un sintetizador de ondas cerebrales”. Parece tratarse de un extraordinario aparato curativo, de amplio espectro de acción, ya que “actúa sobre el insomnio y la concentración; es antiestrés y ayuda a la relajación”, además de tener efecto sobre la capacidad creativa. Por si fuera poco viene presentado en “modelo de bolsillo programado” y no presenta efectos secundarios desagradables (a no ser que no sirva para nada). El oportunismo pseudo-científico de los vividores fraudulentos de la salud, en realidad, siempre recetan la

misma medicina: el milagro, la ilusión de la felicidad. Todos conservan la misma postura mesiánica y el viejo rescoldo tribal y cavernícola. Siempre actúan bajo los auspicios de la seducción del ministerio y las curaciones extraordinarias. Todo es una gran mentira. Las excepciones van a cuenta de la sugestión y de los poderes diabólicos, que también trabajan, y mucho. Cualquier especialista conocedor de su oficio ha resuelto con benzodiazepinas e imipraminas, problemas de sufrimiento y depresión con más de un año de manejo homeopático. Entretenerse en lo esotérico puede ser peligroso y aun fatal. Las experiencias del consultorio nos dan pruebas fehacientes de ello².

¿Qué mensaje transmiten quienes se instalan en la alucinación de la omnipotencia y se entregan a la fiesta de la megalomanía? ¿Será el viejo y terco anhelo de ser como Dios, de llegar a la felicidad por vías alternativas? Buscar reemplazar la claridad de la mente por la intoxicación como un sustituto de la vida es una especie de prótesis para las incapacidades que trasmudan el espectáculo del verdadero existir. Convertir la vida en simulacro es transitar por tierras de interminables desilusiones, donde la nostalgia habita en el fondo de los ojos. El sueño es de oro en la imaginación, pero de barro en la realidad. La estrategia de la magia sólo produce una menguada ilusión de resurrección.

Es únicamente la experiencia de encontrarse con Dios y estar con Él, la que alcanza el auténtico sentido de plenitud y la vivencia de la superabundancia. La música de la vida se desprende de la fragancia que exhala la naturaleza que cada día nos regala el Creador.

Los verdes y brillantes colores de las verduras, el olor de las frutas, el canto de los pájaros, no es un lirismo ingenuo y burdo, es una deliciosa celebración de la existencia.

¿Por qué recurrir a las “yerbas” de extraños fulgores cuando Dios nos regala un mundo abierto y transparente, pletórico de energía propia? ¿Por qué no una fórmula de suprema afirmación de la plenitud que resalte la aventura de abrir cada día la esperanza y la fe en la gracia divina, que legitime la exultante alegría de vivir?

¿Qué significa la alegría?

Es posible que muchos se pierdan en el pecado de la infelicidad por desconocer el significado de la

verdadera alegría y no entender cómo ésta se obtiene y conserva. Así que a continuación abordaremos el estudio de sus contenidos semánticos principales.

“La alegría ha sido considerada por muchos filósofos como una de las pasiones del alma” (Ferrater Mora, 1965, vol. 1, p. 65). Para San Agustín se trataba de un estado en el cual el alma se halla, “colmada”, “en exaltación y triunfo” (Idem), es decir, es un estado de plenitud. En ese línea, Spinoza la definía como “el paso del hombre de una perfección menor a una perfección mayor” (p. 65). Para Descartes, era “una agradable emoción del alma” que consistía en “el goce que tiene del bien” (p. 65). Por su parte, Locke agregaba que, “la alegría es un placer que el alma siente cuando considera la posesión de un bien presente o futuro como asegurado; y estamos en posesión de un bien cuando está de tal manera en nuestro poder que podemos gozar de él cuando queremos” (p. 65).

Estas ideas connotan positivamente a la alegría por su capacidad de conducir la vida humana a un nivel de bienestar, plenitud y perfección, una suerte de realización y máximo desarrollo. Quizás fue Henri Bergson (citado en Foulquié, 1967) quien expresó este concepto en forma más clara y bonita, cuando dijo:

“la naturaleza nos advierte mediante un indicio preciso de que hemos alcanzado nuestro destino. Ese indicio es la alegría. Digo la alegría y no el placer. El placer no es sino un artificio imaginado por la naturaleza para obtener del servicio vivo la conservación de la vida; no indica la dirección en que la vida se halla lanzada. Pero la alegría anuncia siempre que la vida ha triunfado, que ha ganado terreno, que ha logrado una victoria; toda gran alegría tiene un acento triunfal”. (p. 27).

Es la alegría como el triunfo de la vida. En este sentido, la alegría es más que una mera satisfacción y un talento o temple anímico, es la culminación, alcanzar la meta, lograr la vocación de la existencia. Se ha percibido la alegría como una emoción ligera, de corta duración³, “una satisfacción pasajera o parcial de la sensibilidad” (Lalande, 1967, p. 367), “un encuentro fugitivo en el instante de la eternidad” (Lavelle, citado en Foulquié, p. 27). Habría que explicarlo diciendo que hay momentos en los cuales avizoramos nuestro destino, cuando despertamos al llamado de Dios y de nuestra conciencia y entonces brota la alegría en la forma del júbilo explosivo, como el caso de Arquímedes, o en la creación literaria o artística o en las experiencias de éxtasis místicos, como tantas

veces estallan en los Salmos. Pero esos son los picos que sobresalen en el paisaje de la cordillera. Su cuerpo es plenitud de sentido y logro.

Siempre hay que estar atentos a los espejismos de la felicidad. La alegría tiene fuerza expansiva, pero no exaltación, ni exuberancia de palabras, gestos o hilaridad excesiva.

Esos estados de embriaguez emotiva y de agitación, con mímicas discordantes o paradójicas, son crisis histéricas o estados maníacos. “Hay alegrías anormales y morbosas. Rogues de Fursac distinguía dos formas: sosegada y activa. En la primera incluía la satisfacción tranquila de ciertos paralíticos generales, inconscientes de su deterioro, la euforia sorprendente de ciertos tuberculosos en la última fase de su enfermedad y el estado extático de los delirantes místicos. La forma activa, exuberante y expansiva, mucho más frecuente, se encuentra en el estado maníaco en ciertos episodios agitados de la parálisis general y en ciertas embriagueces tóxicas (alcohol)” (Porot, 1967, vol. 1, p. 84).

Tampoco hay que confundir la alegría con el placer o el bienestar hedonístico. Ella presenta un carácter total, se extiende a todo el ámbito de la conciencia y, probablemente, también del inconsciente. Llega un momento en el que el goce sensual o el placer dicen: “¡Basta! Hasta aquí y no más”; en cambio, la alegría no posee límites, no se satura ni se sacia, constantemente desea ir más allá, aunque siempre está satisfecha con lo que tiene.

La alegría es la manifestación del contenido interno. Es entonar un cántico en el corazón, retener el espíritu de alabanza, aun cuando el sufrimiento oprima y las dificultades arrecien. Vladimir Jankélévitch consideraba que la alegría surge cuando el alma desolada puede enfrentarse de nuevo con un futuro, es decir, cuando se le abre el horizonte de la esperanza.

Según cómo se la defina, la alegría puede ser sinónimo de felicidad. Si se la considera una suerte favorable, tener éxito o un estado de satisfacción completa, como decía E. Kant⁴, no se corresponde con la alegría ya que ésta no es exitista ni está dependiendo de las situaciones de prosperidad. Puede persistir en la adversidad y en condiciones de insatisfacción. Si por el contrario, se entiende por felicidad una “potencia de unificación, concentración (y) condensación de la vida”, como asegura el filósofo español Julián

Marías (1988, p. 256), relacionándola con la “plenitud” y el carácter prospectivo o futurizo del hombre, entonces se aproximan (Marías, 1988, p. 385). En realidad, como nosotros entendemos la alegría, se aplica más al gozo, esto es, una alegría permanente que el creyente está llamando a experimentar. “No es simplemente una emoción, sino una calidad de vida basada en la eterna y segura relación del hijo de Dios en su Padre celestial” (Nelson, 1978, p. 258).

Contextura anímica de la alegría

El poema del Salmo 126 describe lo que podríamos llamar dos modelos de alegría: el primero, el del exiliado que sueña con volver a su patria y en su fantasía ve su regreso, ante la admiración de la gente que alaba a Dios por el milagro, y él tiene la boca llena de risa y lanza “gritos de alegría”. El otro caso, es el del labrador que regresa al hogar “cantando de alegría, con manojos de trigo entre los brazos” (Salmo 126:6, DHH). De esa gema de la poesía bíblica se pueden extraer algunas notas características del fenómeno en cuestión.

La expresión más destacada, es la alegría como manifestación de libertad, de superación de una situación de opresión y cautiverio. Es la idea de haber salido de un espacio cerrado, oscuro y estrecho, rodeado de duros y gruesos muros, al exterior de amplios y lejanos horizontes. Entonces el pecho se dilata, se llena de aire y el júbilo ilumina la cara. Es la vivencia de expansión, de algo que se amplía y se abre en un movimiento que quiere abrazarlo todo. Es la avidez por los espacios infinitos, como el caballo suelto corre libremente por los campos. Siempre que derrotamos alguna forma de opresión y cautiverio experimentamos ese sentimiento exuberante de dicha. En este punto, el concepto bíblico es que nunca dejamos de ser extranjeros, siempre estamos en cautividad. Nunca gozamos de la libertad total. Eso se producirá en los tiempos finales.

Es como si las libertades que conquistamos o gozamos y la alegría que eso nos proporciona fueran

“

La alegría es la manifestación del contenido interno. Es entonar un cántico en el corazón, retener el espíritu de alabanza, aún cuando el sufrimiento oprima y las dificultades arrecien.

”

sombras de lo porvenir, un tenue reflejo de un futuro glorioso. El profeta Malaquías, en las alas de la revelación, registró la escena de “ese día que ha de venir”, “día ardiente como un horno”, de destrucción, liberación y triunfo. Entonces la promesa dice: “Pero para ustedes que me honran, mi justicia brillará como la luz del sol, que en sus rayos trae salud. Y ustedes saltarán de alegría como becerros que salen del establo” (Mal. 4:2-3, DHH). Esto significa que toda manifestación de alegría anuncia anticipadamente aquella más plena y completa. Late en su interior un sentido de esperanza eterna. Un sentido de apertura futura, lleno de optimismo y confianza.

Otra nota decisiva que se extrae del estudio fenomenológico del temple alegre y del texto precedente, es un contenido de algo luminoso, fulgurante y resplandeciente. Se expresa con la figura del día o del mediodía, cuando el sol brilla en todo su esplendor. La alegría es un sentimiento iluminado e iluminador, todo lo contrario de la depresión, en la cual las sombras de la tristeza se ciernen sobre la existencia oscureciéndolo todo. Desde el punto de vista social, la alegría es comunicación, apertura al otro, solidaridad, encuentro, ansias por compartir. El que está alegre necesita decirlo, no puede guardárselo para sí. De modo que la alegría no sólo nos proyecta en el espacio y el tiempo sino que, también nos lanza hacia nuestro prójimo. Además esa disposición es dinámica, es una actividad de la conciencia que se abre a lo nuevo, moviliza el pensamiento en forma productiva y con un sentido creativo.

Este modelo de la alegría también habla de la salud. Es la experiencia de superar la enfermedad. De salir del pozo de la angustia. Es la salud como liberación del mal que nos hunde en el hecho del sufrimiento. Es la alegría como el clímax de la salud, como su estado de floración, como una especie de primavera del espíritu.

El segundo modelo, no es el paroxístico o el de los gritos de júbilo que estallan cuando se recupera

la libertad, como en el ejemplo del prisionero, sino la dicha que se siembra cada día; la que se construye con una vida armoniosa y previsora. La que se cosecha con el esfuerzo perseverante y aplicado. Se trata de la alegría como virtud.

La virtud de ser alegre

Si es un pecado no ser feliz, es una virtud serlo. ¿Cómo se adquiere esa apreciada virtud? ¿Cuál es el secreto que desarrolla la dicha de una disposición contenta, satisfecha y alegre? La alegría es también un producto, efecto o consecuencia de una vida sana, útil, rica y creativa. Emanan espontáneamente de eso que llamamos “*calidad de vida*”, de igual modo como la fragancia se desprende de la flor, y la belleza de la estatua. Por lo tanto si la felicidad no está en el fulgor de las pupilas del enamorado ni en un instante exaltado de estremecimiento placentero, sino en los resultados de una vida armoniosa y abundante, la dicha se construye conjuntamente con la historia personal: está arraigada a la estructura biográfica del ser.

¿Cómo se construye entonces la alegría? Sembrándola desde el vientre, y trabajándola desde la cuna. Los cimientos de la personalidad se ponen en la infancia, especialmente en los primeros cinco años. Los padres son los pilares básicos de esa obra. Padres bondadosos y alegres, sanos mentalmente o equilibrados, inspiran confianza, seguridad y amor. Cuando se satisfacen adecuadamente las necesidades primordiales del cuerpo, la mente y el espíritu, el niño sonríe con la alegría espontánea, llena y natural de una dicha sin sombras. Esa expresión brillante del rostro contento del bebé es la matriz que gesta la felicidad adulta. Por el contrario, padres autoritarios, castigadores, egoístas, fríos, indiferentes, ambivalentes, son nefastos. No se puede pronosticar un futuro venturoso a un niño que vive en un hogar dividido, lleno de discusiones, con padres separados que se odian. Ese niño sufrirá de hambre y falta de amor. Niños así pasarán llorando día y noche o vivirán temerosos, callados, encerrados en sí mismos, en fin, serán niños tristes. Será muy difícil que lleguen a ser adultos felices.

“

Desde el punto de vista social, la alegría es comunicación, apertura al otro, solidaridad, encuentro, ansias por compartir. El que está alegre necesita decirlo, no puede guardárselo para sí.

”

La atmósfera prevaleciente en el hogar de la infancia colorea intensamente toda la vida futura. Pero esto es sólo el escenario y el decorado —lo que no es poca cosa— donde se desarrolla el drama de la vida. El argumento de la dicha se va escribiendo con las múltiples peripecias y diversas vicisitudes del devenir vital. En esta diagramación del mapa biográfico son gravitantes las situaciones coyunturales o momentos cruciales, por ejemplo, la crisis de la adolescencia, la definición laboral, la formación de la pareja, la aparición de los hijos, los conflictos matrimoniales y tantas otras situaciones previstas o inesperadas. Las crisis están instaladas en las disyuntivas de los caminos, donde una vía avanza en la línea del progreso y del desarrollo enriquecedor y el otro camino apunta hacia atrás, hacia formas inmaduras, estrechas o enfermas de vida. Una existencia empobrecida, fosilizada o disminuida, sin Dios y sin esperanza, se marchita en la triste esterilidad del fracaso, pierde el color y el brillo de la alegría espontánea.

Un hombre que se había separado después de 14 años de matrimonio decía: “por primera vez uno se da cuenta de lo ensordecedor que puede ser el silencio en el quieto clamor de una casa vacía. Es triste abrir la puerta y no escuchar ‘¿eres tú querido?’ o por lo menos ‘¿en dónde te has entretenido esta vez?’ “Si es triste no tener con quién compartir un pesar, más triste es no tener con quién compartir una alegría”, sentencian unos versos de una de mis pacientes. Una madre manifestaba sentirse inmensamente feliz “cuando peino los rulitos castaños de mi hija y veo su sonrisa de seis dientes”. En la vida matrimonial armónica y en una familia bien constituida hay depósitos inagotables de gozo, placer y alegría, lo cual redundará en una mejor salud física y mental. Así lo certifican las estadísticas que informan que son los viudos, divorciados o solteros los que enferman y mueren más rápidamente del corazón (García et al., 1984, p. 39) y de cáncer (Redd et al., 1988). Además, son los que más frecuentemente se suicidan (Morande et al., 1985, 1851). La soledad no compatibiliza muy bien con la felicidad. Kierkegaard sostenía que la puerta hacia la

dicha se abre tirando hacia afuera; quien se empeña en abrirla empujando hacia adentro, lo que hace es cerrarla.

Por otra parte, la vida se organiza en función de las actividades cotidianas, las costumbres y los hábitos. El comportamiento habitual es responsable de la mayor parte de nuestro accionar y determina el estilo de vida propio. Los hábitos sanos potencian las fuerzas vitales produciendo bienestar y satisfacción, en tanto, los hábitos tóxicos y conductas intemperantes —por ejemplo fumar, ingerir alcohol, café, té, mate, los excesos al comer, trabajar o descansar— menguan la capacidad física y el estado anímico. La felicidad se construye también absteniéndose de vicios, manteniendo ágil el cuerpo y el cerebro, caminando varias cuadras todos los días, haciendo un jardín o una huerta, no irritándose, cultivando el humor, cenando liviano y llevando una dieta adecuada, entre otros buenos hábitos.

Ortega y Gasset introdujo la expresión *ocupaciones felicitarias* (citado en Marías, 1988) (pp. 196-208), para describir las tareas que producen felicidad. Se diferencian de las ocupaciones forzosas, las que se hacen por necesidad o urgencia. Son las que se hacen con agrado como medio de sentirse bien y a gusto. Crean un espacio propio de recreación placentera. Puede ser practicar algún arte (por ej., dibujo, cerámica, escultura) u oficio (por ej., carpintería, mecánica), o ir a pescar, leer, jugar, conversar, tocar un instrumento o tener entretenimiento. Son quehaceres que aumentan la alegría de vivir. Entre ellos también habría que incluir la práctica de la fe religiosa. Un eslogan muy popular afirma: *“Felicidad empieza con Fe”*. Esto no es sólo un acierto lingüístico; expresa adecuadamente la real vivencia cristiana. Quien vive en paz con Dios y los hombres, sin culpas ni enemigos, movido a transitar por el camino de la justicia, la verdad y el bien, quien se siente dirigido y amparado por el cuidado providente y sabio del Altísimo, tanto en la vida personal como en la realización de un trabajo útil, servicial y productivo, no puede menos que experimentar el gozo espontáneo que emerge del co-

“

Una existencia empobrecida, fosilizada o disminuida, sin Dios y sin esperanza, se marchita en la triste esterilidad del fracaso, pierde el color y el brillo de la alegría espontánea.

”

razón agradecido. Además, la práctica de una vida religiosa auténtica posee recursos valiosos en la provisión del espíritu de contentamiento. Dice la escritora Elena de White (1956): “A medida que comprendamos el tierno cuidado de Aquel que hace que todas las cosas obren conjuntamente para nuestro bien, nos regocijaremos con gozo inefable y rebosante de gloria” (vol. 3, p. 433).

Este modelo de alegría, signado por la figura del labrador, aplicado al campo de la salud, se armoniza con la *Declaración de Ottawa*, de la OMS, que propone, “proceder a un razonable cambio de actitud. Sin dejar de lado la enfermedad, el hambre y el dolor, hoy tenemos que pensar más en términos de salud, de alegría y de espontaneidad”. Es la propuesta para desarrollar una vida y una ciencia que puedan cosechar la virtud de ser alegre.

“Defender la alegría”

Hace varias décadas atrás, escribió Max Scheler, que en el espíritu moderno —y esto es más notorio en el espíritu posmoderno— ha habido una “traición a la alegría”. Adjudicaba esa felonía a entregarse a un “falso heroísmo” o a una inhumana “idea del deber”. Indicaba Scheler, que la “historia de esta traición” comenzó con Kant, el cual traicionó “las alegrías más profundas, espontáneas, aquellas que podemos llamar brotantes” (Ferrater Mora, 1965, pp. 65, 66) y las reemplazó por la férrea rigurosidad de una ética de la obligación. Quizás en la actualidad la traición venga más por la liberalidad excesiva y autocomplaciente, que por la imposición del deber o de una conciencia fuertemente autoexigente.

En la actualidad hay otras formas de traicionar la alegría. Se lo hace con el alcohol y las drogas, con el tabaco y las pastillas, con los embaucadoras de la salud como las iatrogenias. Se traiciona la alegría con el mal humor, la amargura, el desprecio, la envidia, con el espíritu derrotista.

Decía recientemente Julián Marías (1995): “Renunciar a la alegría porque las cosas vayan mal es hacer que vayan peor, sin beneficio para nadie. Uno

de los errores mayores que se pueden cometer, casi un pecado. Es probable que si se hubiese sonreído más, si se hubiese dejado brotar toda la alegría posible y se hubiese vertido sobre el mundo, éste hubiera sido menos atroz” (p. 10).

También se traiciona la alegría con el silencio. Con el silencio de la medicina que casi nunca se ocupa de las potencialidades de la salud y también de la psicología que todavía sigue ciega, por lo menos en nuestra latitud, a las expresiones más importantes de la vitalidad, como son la fe, la esperanza, el perdón y la felicidad. Por eso creo que hay que *Defender la Alegría*, como dice el poeta uruguayo Mario Benedetti (1993), cuando escribe:

*Defender la alegría como una trinchera
defenderla del caos y de las pesadillas
de la ajada miseria y de los miserables
de las ausencias breves y las definitivas*

*defender la alegría como un atributo
defenderla del pasmo y de las anestias
de los pocos neutrales y los muchos neutrones
de los graves diagnósticos y de las escopetas*

*defender la alegría como un estandarte
defenderla del rayo y la melancolía
de los males endémicos y de los académicos
del rufián caballero y del oportunista*

*defender la alegría como una certidumbre
defenderla a pesar de dios y de la muerte
de los parcos suicidas y de los homicidas
y del dolor de estar absurdamente alegres*

*defender la alegría como algo inevitable
defenderla del mar y las lágrimas tibias
de las buenas costumbres y de los apellidos
del azar y también
también de la alegría. (p. 464)*

Creo que se defiende la alegría haciendo congresos y jornadas como éstos; investigando los efectos de la alegría sobre la salud; pensando y elaborando teorías, “constructos” y modelos de trabajo; diseñando programas de atención centrados en el bienestar. Me parece que la alegría se defiende y preserva de la traición, trabajando en la construcción de una *psicología de la alegría*. Ciertamente, es un gran

desafío. Estos apuntes pueden ser una ligera aproximación. Es una propuesta de esperanza, que les lanzo a cada uno que desee hacer crecer la ciencia de la dicha. El destino está señalado, falta recorrer el camino. Todos tenemos la posibilidad de transitarlo. Usted tiene la respuesta.

Notas

¹ Droga derivada de la planta de cannabis (*cannabis sativa*), igual que la marihuana.

² Dos casos ilustrativos. El primero es de una paciente (48 años, separada) que fue de vacaciones al Brasil y se le ocurrió consultar a un vidente. La convenció de que poseía poderes sobrenaturales que debía desarrollar. Continuó las prácticas con un parapsicólogo que la llevó a la locura. Fue traída por los angustiados familiares con síntomas de alucinaciones y delirios. Otra señora de 40 años sufrió la dolorosa pérdida de su joven hermano, a causa de un cáncer fulminante. Cayó en el pesar y la depresión. Una vecina le ofreció el “remedio” del “control mental”. Asistió a sesiones de hipnosis. Allí fue inducida a adular, abandonar el hogar y otras locuras más. Gracias a Dios se la pudo rescatar a tiempo.

³ Se ha dicho que si fuere permanente, se aproximaría o sería la felicidad (Foulquié, p. 27).

⁴ Dice Kant en la *Crítica de la Razón Pura*, que la “felicidad es la satisfacción de todas nuestras inclinaciones tanto en extensión, es decir, en multiplicidad, como en intensidad, es decir, en grado, y en protensión, es decir, en duración” (Lalande, 1967, p. 367).

Referencias

- Baudelaire, C. (1943). *Los paraísos artificiales*. Buenos Aires: Renovación.
- Benedetti, M. (1993). *Inventario Dos. Poesías completas (1986-1991)*. Buenos Aires: Seix Barral.
- Ferrater Mora, J. (1965). *Diccionario de filosofía* (5ª ed.). Buenos Aires: Sudamericana.
- Foulquié, P. (1967). *Diccionario del lenguaje filosófico*. Madrid: Labor.
- García Sánchez S. y Wulff, Alonso J. (1984). Psicobiología de la cardiopatía isquémica (I). *Jano*, 10-16, N°603, pág. 39.
- Lalande, A. (1967). *Vocabulario técnico y crítico de la filosofía* (2ª ed.). Buenos Aires: El Ateneo.
- Mariás, J. (1988). *La felicidad humana*. Madrid: Alianza.
- Mariás, J. (1995, 9 de septiembre). *Revista La Nación*. p. 10.
- Martínez Pérez, J. y González De Pablo, A. (1989). Morfinismo y cocaïnismo. La consolidación de la drogadicción como enfermedad y delito en el siglo XIX. *Jano*, 24/2-2/3, Vol. XXXVI, N° 852, 93-99.
- Morande G. y Carrera, M. (1985). Aportaciones de la epidemiología en la comprensión, prevención y abordaje terapéutico del suicidio infantil y juvenil. *Jano*, 29/11-10/12, N° 666M, 1851.
- Nelson, W. (1978). *Diccionario ilustrado de la Biblia* (5ª ed.) Miami: Caribe.
- Porot, A. (1977). *Diccionario de psiquiatría* (3ª ed.). Barcelona: Labor.
- Redd W. y Jacobson, P. B. (1988). Emotions and Cancer. *Cancer. Journal of the American Cancer Society* 62, 1871-1879.
- White E.G.de. (1956). *Joyas de los Testimonios*. Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana.