



Alegría: no por las cosas que hacemos sino por la calidad, por cómo lo hacemos

Francisco Gallego, Psicólogo clínico. Profesor de la Universidad
Católica San Vicente Mártir de Valencia.

La alegría la tenemos mal catalogada. La vemos sólo como emoción, pero es más que eso. Decimos que estamos alegres cuando estamos contentos. Ésa acepción de la palabra alegría requiere matizaciones. El contento es la satisfacción que surge tras alcanzar objetivos o satisfacer deseos. Evidentemente, siempre se acompaña de alegría. También equiparamos la alegría a euforia. Pero entre la alegría y la euforia hay una cierta distancia. La euforia es un estado de ánimo propenso al optimismo, que surge de forma natural en algunas personas y que también se alcanza con el consumo de algunas drogas. Para la Real Academia Española, alegría tiene que ver con júbilo. El júbilo es una forma de alegría, viva e intensa, que suele manifestarse con signos exteriores. Pero no toda forma de alegría es exultante. La alegría es una meta-emoción. Esto significa que es una emoción que apenas tiene sensación acompañante (es decir, que no se acompaña de activación de los sentidos corporales), es una emoción sin pasión (entendiendo pasión como perturbación intensa del estado de ánimo). La alegría no se percibe a través de la vista, ni del oído, ni del olfato, ni del gusto, ni del tacto. Es sutil (delicada, tenue) y convive con muy diversas emociones no siempre positivas. Es lo opuesto a la tristeza, que también es una meta-emoción. **La tristeza** es la falta de chispa, desgasta el interés por conocer y hacer cosas, mientras que la alegría nos moviliza.

En la Sagrada Escritura se nos dice “estad siempre alegres, orad sin cesar”. Podemos estar alegres y, simultáneamente, tristes; ser felices y estar preocupados. La alegría puede convivir con el malestar emocional y, de hecho, muchas veces convive. Tiene que ser así por las características del mundo y la fragilidad de la condición humana. La auténtica alegría, además de ser un sentimiento positivo que acompaña a la gratitud por la vida, se sitúa en otro nivel más allá de la psique. Se sitúa en un nivel de difícil acceso a la investigación científica.

Hay personas que encuentran pegas a todo. Aunque muchas veces no lo saben, esas personas están tristes y se instalan en la cultura de la queja. Una persona alegre tiene ilusión por aprender, por generar proyectos, por ser fecunda. Se encuentra inmersa en el fluir de la vida. Para ella, pasa el tiempo y se da cuenta. La alegría tiene que ver, entre otras cosas, con la posibilidad de desarrollar nuestra inteligencia.

La inteligencia se estructura a partir de habilidades y recursos. Se dice que un niño o un adolescente es inteligente cuando es brillante, saca buenas notas, es gracioso, o es resolutivo. **Ser inteligente** es dar respuestas válidas a problemas. Las personas que

resuelven problemas matemáticos, tienen inteligencia matemática. Las que resuelven problemas lingüísticos, tienen inteligencia lingüística. Las que resuelven los problemas interpersonales o intrapersonales, tiene inteligencia emocional. Los que tienen capacidades musicales, tienen inteligencia musical. Es frecuente tener mucha inteligencia en determinadas áreas y poca en otras. Se puede decir que todos somos discapacitados en alguna o algunas de las áreas propias de la inteligencia.

Cuando se tiene poca inteligencia emocional no se sabe vivir desde el interior. Este tipo de inteligencia, la inteligencia interpersonal, se percibe pero no se puntúa académicamente. Cuando la inteligencia lógico-matemática es poca, se suspende en matemáticas. Los que tienen inteligencia lógico-matemática suelen tener interés por la música. La inteligencia espiritual es la que permite identificar y resolver problemas de valores y significados y, como todas las demás, no todo el mundo la tiene igual de desarrollada. Tiene que ver con la sabiduría (Proverbios 8, 30-31) Las personas que tienen facilidad para interiorizar tienen inteligencia espiritual.

Espiritualidad no es lo mismo que religiosidad. Muchas veces se confunde inteligencia espiritual con religiosidad. Hay personas que son religiosas y tienen inteligencia normativa, pero no espiritual. Son aquellas para las cuales la religión se reduce a cumplir normas. A esas personas les cuesta vivir con alegría. Hay otras personas que tienen inteligencia espiritual, pero no tienen normativa. Son aquellas para las cuales la religión es un asunto de la persona a solas con Dios, no contemplan el aspecto comunitario. A esas les cuesta comprender el valor de la tradición y entender la importancia de respetar los preceptos compartidos por la comunidad de creyentes

Un ejemplo de persona religiosa, pero no espiritual, lo proporcionan algunos católicos ateos. Son aquellos que practican y respetan las normas, llevan los niños a colegios religiosos... buscando equilibrio y seguridad personal, pero no tienen relación personal con Dios. **Si no hay desarrollo espiritual es muy difícil ser alegre.**

Otro ejemplo es lo que está pasando en Polonia. El cristianismo polaco se ha ido abajo entre los jóvenes (<http://jovenescristianosnacion2.blogspot.com.es/2013/07/cardenal-dziwisz-arzobispo-de-cracovia.html>). Esto sugiere que la sociedad polaca era mayoritariamente cristiana como estrategia de contestación al régimen comunista. Había confesionalidad, pero sin desarrollo espiritual.

Es posible desarrollar cualquier tipo de inteligencia, también la espiritual, aunque no a todo el mundo le resulta igual de fácil. **La inteligencia espiritual tiene que ver con el “¿cómo?” y con la contemplación.** Algunas personas nacen con capacidad contemplativa, otras la tienen que trabajar. Marta y María son elementos dinamizadores de la espiritualidad (Luc 10, 38-42) Una y otra se complementan en inteligencia espiritual. Cada uno de los seguidores de Jesús deberíamos de ser a la vez activos y contemplativos, aunque María se lleva la mejor parte (el mejor resultado de la acción surge cuando la persona se apoya en escucha de la Palabra y participación Eucarística)

La capacidad contemplativa se ejercita en las pequeñeces cotidianas, lo que acontece aquí y ahora, y en el reconocimiento agradecido de las “suertes” que se tiene a lo largo de la vida. Muchas veces nos cuesta darnos cuenta de la suerte que tenemos con las pequeñas cosas (el tipo de familia en el que hemos nacido -aún cuando siempre, en todas las familias, hay algo que reprochar-, la calidad de nuestra vivienda -agua caliente, ducha, electrodomésticos...-) El que peor vive ahora tiene una casa más cómoda que cualquier palacio de reyes en la Edad Media. Pero, a veces, no nos percatamos de la suerte que tenemos. La persona contemplativa se da cuenta de que la vida es una oportunidad (<http://www.calcuta.org/>).

Con frecuencia nos instalamos en la queja. Y **podemos tener motivos para la queja, pero es una forma de estar en el mundo muy arriesgada ya que apaga la alegría**. La persona espiritual desborda gozo espiritual. Ese disfrutar de la vida, viene de un aprendizaje de la serenidad. Todos tenemos lodos y si no dejamos que el lodo se vaya al fondo, porque lo removemos, las aguas las tendremos siempre enturbiadas. Tenemos, además, tantas cosas que hacer que, con frecuencia, renunciamos a conseguir tiempo para lo importante. Es importante buscar espacios de silencio (interior y exterior) Contemplar la belleza que encontramos alrededor, agradecer los pequeños detalles cotidianos -son fuentes de gozo espiritual-. Cuando tenemos gozo espiritual nos cuesta muy poco hacer las cosas. El gozo espiritual irradia de la persona que lo posee y se nota por las huellas que deja alrededor.

Si estamos mal tenemos:

1- Pensamientos automáticos negativos (no puedo más, esto es una mierda...) Podemos emitir unas 660 palabras mentales por minuto que, cuando se aplican a construir pensamientos negativos, nos pintan un panorama oscuro.

2- Limitación creativa. No se nos ocurren cosas, incluso olvidamos lo que ya sabíamos. Es lo mismo que le pasa al estudiante que va al examen con exceso de estrés (se encuentra en un túnel cognitivo)

3- Incapacidad para pensar con claridad. Si discutimos con alguien no sabemos defendernos, o somos incapaces de comprender al interlocutor.

Si estamos felices:

1- Nuestros pensamientos son más versátiles y nos abren más posibilidades.

2- Somos más creativos.

Una persona creativa tiene la posibilidad de desarrollarse espiritualmente y, sobre todo, resuelve muchos problemas y descubre muchos “no problemas” (cosas que vivimos como problema y no son tal problema)

Ejemplo: la muerte muchas veces se vive como un problema. Con frecuencia, ante la muerte de los demás reaccionamos con negación o huida, como ante un problema difícil (http://bibliotecacatolicadigital.org/FICHAS/Concilium/la_agonia_como_acontecimiento_h_u.htm) Pero la muerte no es un problema sino algo inevitable; es una realidad. El problema surgirá según como nos posicionemos respecto a ella. **La muerte, además de ser un enigma, es un misterio y comprender los misterios no está al alcance de la inteligencia humana. Ante los misterios lo que hay que hacer es confiar.** ¿Si nos dejamos llevar por pensamientos automáticos negativos cómo percibiremos lo que es una posibilidad real, un enigma y un misterio? A la muerte todos le tenemos respeto. No solo a la propia, a veces más a la de los seres queridos. Y también a las pequeñas muertes cotidianas. Cuando estamos ansiosos siempre está detrás la muerte, algún tipo de muerte (miedo a perder recursos, a perder influencia, a perder salud...) Cuando confundimos las posibilidades negativas con la realidad y dejamos de atender a las “suertes” perdemos la alegría, nos instalamos en la cultura de la amargura y de la queja. Si manejamos bien las posibilidades que tenemos en cada momento (el cómo) y las combinamos con lo creativo, todo lo que nos sucede nos descubre un para qué que nos hace crecer.

Los enigmas son auténticos problemas y muchos dejan de serlo cuando la ciencia encuentra la respuesta. La solución de los enigmas se aborda desde el cómo. ¿Cómo tengo que tratar a esta persona?, ¿cómo tengo que comportarme?, ¿cómo se puede diagnosticar precozmente un cáncer?, ¿cómo vencer la fuerza de la gravedad para conseguir volar? **Los misterios** nunca los resolveremos, ni nosotros ni la ciencia. Y la alegría está en la otra cara de la moneda del misterio. “Estad siempre alegres y no tengáis miedo” (Filip 4, 4-8) No tengáis miedo. Ni miedo ni pre-juicios; para emitir un juicio es necesario primero conocer. No encuentra a Jesús quien no desea conocerlo ¡No tengáis miedo a Jesús y abridle las puertas!

<http://es.catholic.net/aprendeorar/32/399/articulo.php?id=853>) Si queremos entenderlo todo, al final resulta que lo que entendemos es nada.

En el misterio solo nos podemos situar desde la confianza. Desde el “sí”, como María, aunque no entendamos... El sí de la confianza nos lleva necesariamente al amor. Porque el amor, aunque tiene una parte de emoción, no es solo emocional. También tiene una parte de confiar en el amado y de compromiso de seguir queriendo. Cuando asumimos una relación de amor desde el compromiso (y no solo desde los sentimientos) estamos siempre alegres. El sí incluye también asumir la cruz (aquello con lo que no contábamos y nos desagrada) Re-signar es volver a signar, aceptar confiando en que tendrá sentido lo que en un determinado momento se nos hace difícil de entender o de aceptar. Resignación no es lo mismo que renuncia. Renunciar es dejar voluntariamente algo que se posee o el derecho a ello, mientras que la resignación implica un esfuerzo de conformidad y paciencia en las adversidades de modo que, sin dejar de reconocer los aspectos negativos, se pone el acento en lo que ofrecen de oportunidad para aprender y mejorar. Ello supone un trabajo de discernimiento.

Algunos científicos llevan tiempo investigando experiencias cercanas a la muerte. Todas las personas que han pasado por ellas cuentan una serie de cosas similares; después de tener esa experiencia tienen tristeza, añoranza, nostalgia... Todas ellas relatan que han vivido la situación desde arriba. Todas ellas tienen una alegría profunda surgida del convencimiento de que esta historia de la vida termina bien. (Mariano Betés https://portal.uah.es/portal/page/portal/epd2_profesores/prof121022)

La alegría es algo diferente a la euforia. Tiene que ver, más bien con el gozo (gaudium en latín) Es un gozo profundo, íntimo, que no estalla hacia fuera sino que irradia sutilmente. Forma parte de la inteligencia espiritual, la cual se puede aprender aunque Dios la da sus amigos sin apenas esfuerzo por parte de éstos “Es inútil que madruguéis, que veléis hasta muy tarde, los que coméis el pan de vuestros sudores: ¡Dios lo da a sus amigos mientras duermen!” (Salmo 126). Eso sí, a cada uno en la hora que le corresponde (Mt 20, 1-16) la cual es un misterio para los humanos y un solo instante para Él “Mil años son ante tus ojos como el día de ayer, que ya pasó” (Salmo 90).

Como Sara, la que se creía estéril pero no dejó de confiar, quienes creemos en la Pascua afirmamos “Motivos de alegre sonrisa me ha dado Dios: quienquiera que lo sepa, ¡sonreirá conmigo!” (http://bibliotecacatholicadigital.org/FICHAS/AlfaOmega/301/la_alegria_pascual.htm)

Evangelizar es también transmitir confianza en el Padre, porque todo nos sucede para bien si descansamos nuestros afanes en Él. “Ni un solo cabello de nuestra cabeza caerá sin su permiso” (Lc 21, 18) Suceda lo que suceda, los enamorados de Jesús siempre tendrán motivos para estar alegres.

Preguntas.

1- ¿Cómo desarrollar la inteligencia espiritual?

Es tarea de toda una vida. Todos tenemos experiencia de que en nuestra vida conviven tristezas y alegrías... Es importante dedicar tiempo y espacios al silencio y ser creativo formulando preguntas más que buscando respuestas: ¿qué es lo que está pasando?, ¿cómo se puede abordar?, ¿por dónde hay que empezar?... También es necesario aguardar paciente y confiadamente.

Hoy todos tenemos el síndrome del interruptor, queremos las cosas al instante. Y, a veces, las cosas no se resuelven hasta que no pasa mucho tiempo.

2- No todos tenemos la misma inteligencia espiritual, pero ¿tenemos todos la misma necesidad de espiritualidad?

Todos tenemos, como seres humanos, una misma dimensión espiritual y la necesidad de desarrollarla a lo largo de la vida, pero no todos somos conscientes de ello.