

Día Mundial de la Alegría: ¿Cómo podemos incorporar la alegría en nuestras vidas?

OPINIÓN

En términos generales, la alegría es definida como un sentimiento placentero que se puede acompañar con expresiones físicas, tales como gestos, así como con acciones y palabras que dan cuenta de este sentir. Sin embargo, es importante distinguir que la alegría se trata de una emoción acompañada de sensaciones agradables.

De este modo, al tratarse, en primera instancia de una emoción, esta última es espontánea, no está controlada por el raciocinio, y tiene un tiempo de duración acotado. Algo nos puede producir alegría, una emoción básica del

momento que nos brinda la sensación de bienestar; si luego interpretamos lo que nos ha ocurrido, entonces aquello puede transformarse en un sentimiento y, por ende, en un proceso reflexivo. Un grupo de hormonas y de neurotransmisores propician felicidad. La liberación de dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas, brindan bienestar emocional y físico. Las investigaciones han demostrado que para propiciarlas podemos hacer ejercicio físico, intercambiar cariño, como es el caso de abrazar, compartir con personas que nos agradan, buscar instancias gratificantes.

En nuestro diario vivir experimentamos diferentes experiencias, muchas de ellas gratificantes al contener los requerimientos necesarios para ser algo placentero. Sin embargo, no nos podemos olvidar de la subjetividad del ser humano, cuya particularidad produce una diversidad importante en las respuestas que tenemos frente a los estímulos, independiente de que sean placenteros.

Una persona que transita por una depresión mayor, probablemente no se alegre frente a situaciones que para otras personas pueden resultar gratificantes, debido a que quien padece de depresión se encuentra sumido en pensamientos y sentimientos negativos.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que Chile tiene un elevado índice de deterioro en la salud mental, siendo la depresión uno de los trastornos más recurrentes en la población. Esto nos aleja de sentimientos alegres tendientes a generar lazos sociales más sanos y reconfortantes. Basta con mirar los noticieros para ver y escuchar, durante un tiempo bastante prolongado, noticias que aluden a comportamientos agresivos, tales como portonazos, encerronas, y distintas formas de delinquir, transmitiendo a los televidentes el rostro más siniestro de nuestra sociedad chilena.

Por otra parte, la tendencia al aislamiento, a centrarse en tecnologías como es el caso de estar sumidos en la pantalla del teléfono celular sin mirar al semejante, nos transforma en una sociedad ensimismada en la cual se producen fallas importantes en la calidad de los vínculos que establecemos, restándonos a la posibilidad de sorprendernos.

Para lograr la confianza entre nosotros, necesitamos escucharnos, no agredirnos ni activa ni pasivamente, respetarnos en nuestras diferencias, intercambiar un abrazo, una palabra de aliento, momentos de socialización con la intención de conversar y apoyarnos. Si pudiéramos lograr lo anterior, tendríamos menos violencia física, psicológica, económica, sexual, social, comunitaria, familiar, de género.

Seríamos un país menos depresivo si la violencia no estuviera naturalizada. ¿Por qué no propiciar espacios físicos y sociales que promuevan el bienestar biopsicosocial de quienes habitamos este país? Mejorar el diseño de las ciudades, las áreas verdes, el cuidado del medio ambiente, los espacios de recreación, así como promover el encuentro de las personas, como seres humanos que somos, generará sentimientos placenteros o alegres los que se irán naturalizando paulatinamente.

Lo anterior, debiera iniciarse en las familias y en los colegios, orientando un cambio de mentalidad que tendrá que comenzar desde la infancia. Niños y niñas más felices, podrán ser agentes de cambio al construir una sociedad con más optimismo.

Para Sigmund Freud la felicidad es un fenómeno episódico, por lo tanto es parcial y amante de los contrastes, no podemos saber qué es la felicidad si no hemos sufrido. En nuestra sociedad, si le damos importancia al compartir con el semejante en vez de alimentarnos de críticas como suele ocurrir en nuestra cultura, podríamos generar más momentos o episodios placenteros que al pensarlos se pueden transformar en sentimientos perdurables.