

¿Qué es y cómo llegar a la alegría?

Los días que nos sentimos invadidos por la alegría caminamos por la calle embellecidos y brillantes por su presencia. Impacta por un instante y se impregna en las personas que nos vamos cruzando, tiene el poder de cambiarle el rostro a un total desconocido.

Se podría decir que es “contagiosa”. Es también “generosa” porque deseamos de forma natural compartir sus rayos de exuberancia con el otro. Se convierte por momentos en una manta gigante que podría abarcar más que un cuarto entero y expandirse por sus ventanas.



La alegría puede resultar por momentos molesta porque nos toma por sorpresa y no sabemos qué hacer con ella. Muchas veces nos dicen “no te emociones tanto”, eso tiene que ver con la convención social de retenerla, como si fuese más inteligente mostrar indiferencia o portar una cara de póker. Con la

presencia de la alegría, nos olvidamos de las preocupaciones cotidianas, nos sirve de herramienta para que no nos cuesten, o nos pesen tanto los obstáculos que tenemos que enfrentar día tras día, todos los seres humanos.

¿Qué es la alegría y cómo podemos alcanzarla?

El problema de la alegría es que ella es tan pura y tan frágil como el cristal. **El encanto de la alegría se rompe, apenas uno intenta tomar control de sí mismo, o cuando nos acordamos de los problemas que tenemos que nos generan angustia,** de nuestros miedos, o de nuestras nubes negras que nos rodean amenazantemente todos los días, se acaba la alegría cuando recordamos el “gigante” que debemos enfrentar y creemos no tener las fuerzas para hacerlo.

Esta acción de “tomar control de nosotros mismos”, cuando nos damos cuenta que estamos desbordados de alegría, se refleja con un movimiento de rigidez que se inscribe en nuestro cuerpo, nos enderezamos y volvemos a nuestro estado habitual. En este sentido, la alegría es una exaltación pasajera, que culmina cuando recordamos el peso de estar vivos.

Es real que **no podríamos quedarnos eternamente en un estado de alegría,** esto perdería el sentido, ya que no se destacaría sobre ningún plano de fondo, y nos veríamos envueltos en una nube de euforia, constante, lo que podría llevarnos a la vanidad y a un exceso de sensualidad.

Alegría y conformismo

La alegría no es un estado, sino una aparición pasajera. Uno se refiere a una persona “alegre”, pero esto está ligado a un rasgo de carácter. La alegría irrumpe y desaparece. Preferimos a veces la tranquilidad del conformismo y la rutina al

sobresalto de la alegría, muchas veces nos refugiarnos allí, en nuestro lugarcito seguro ya que se suele pasar de la alegría a la tristeza, del éxtasis a la angustia, o de la luz a la oscuridad.

El acento triunfal de la alegría, la capacidad de ser alegre y la importancia de la terapia para ser más feliz, porque de eso se trata la terapia, de llegar a vivir de una forma más feliz. La alegría proviene también del éxito de un largo y arduo trabajo sobre uno mismo, donde se pueden llegar a entender y sanar nuestras fisuras, nuestras heridas, nuestros miedos ancestrales, nuestras limitaciones, así como también poder creernos y adueñarnos de nuestras fortalezas y seguir nuestro camino a lo que deseamos ser.

Somos seres que debemos tener un destino, saber hacia dónde vamos, muchas veces nos perdemos del camino y aparece lo que muchos creen que es la depresión, pero no es que estamos deprimidos, sino que estamos distraídos. Nos salimos del camino hacia donde vamos. **La psicoterapia es crucial para poder llegar a este estado de autoconocimiento entendimiento.**

En algún punto la alegría marca también una victoria, toda alegría tiene un acento triunfal y es en reiteradas ocasiones compartida por varios. Por ejemplo, se puede compartir la alegría de haber ganado un partido de fútbol, la alegría de un nacimiento, de un aniversario, o la alegría por el triunfo de un recién graduado. Lo que no quita que se pueda sentir la alegría estando solos, y este, creo, es el estado máximo al cual podemos llegar.

Para que la alegría pueda inscribirse a lo largo de la vida, es importante, lograr una coincidencia entre lo que uno es y lo que desea ser. Una coincidencia en un estado de renovación continua, y permanentemente activa entre el pensamiento y el deseo a futuro. Lograremos experimentar y sentir la alegría tanto como estados anímicos más alegres en general, si nos comprometemos a tratarnos mejor a nosotros mismos, lo que

podremos lograr a través de la terapia.

Fuente: psicologiaymente.