

Isabelle Filliozat



# LOS CAMINOS DE LA ALEGRÍA



La emoción  
del sentido  
de la vida

zenith

ISABELLE FILLIOZAT

# LOS CAMINOS DE LA ALEGRÍA

La emoción del sentido de la vida

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Les chemins de la joie*

Primera edición: noviembre de 2018

© Éditions Jean-Claude Lattès, 2016  
© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2018  
© Editorial Planeta, S. A., 2018  
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-18342-6

Depósito legal: B. 23878 - 2018

Fotocomposición: gama, sl.

Impreso y encuadernado por: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

## SUMARIO

1. ¿Qué es la alegría? .....	21
Homeodinámica .....	24
La alegría es una emoción .....	27
Expresión.....	28
Del placer a la alegría.....	36
Valorar lo material.....	38
Las ondas gamma.....	41
«Buenas vibraciones» y llamada a la fusión .....	43
¿Reveladores del alma?.....	46
Somos vibración .....	47
2. Relaciones, vínculos y pertenencia.....	51
Somos una especie social .....	52
Las vibraciones se sincronizan .....	53
Cantar y sincronizarse.....	55
El fuego interior de la espiritualidad.....	58
Comer y beber juntos.....	62
¡Fiesta! .....	65
Cuando la historia personal se une a la historia colectiva .....	68
Abrir la perspectiva y pertenecer al planeta.....	70
Aspirar a pertenecer.....	70
La unión hace la fuerza .....	72
La influencia del grupo.....	74
3. El eje de la identidad.....	79
La pulsión de crecimiento.....	80
El flujo.....	81
Realizarse .....	83
¿Cuál será mi estrofa? .....	84

¿Es <i>mi</i> éxito?.....	85
El camino menos transitado .....	87
El trabajo es salud.....	94
Un dólar no es un dólar .....	98
¿Adónde voy? .....	100
Lo que nos hace humanos: el libre albedrío.....	103
Encarnar los valores.....	110
Salir de la zona de confort.....	112
Vivir la limitación .....	115
¡Tengo miedo, vamos allá! .....	116
¿Qué lleva en la mochila?.....	118
Hipnotizados por el retrovisor .....	118
La alegría orienta las decisiones.....	122
4. Vivir el presente con conciencia .....	129
El asombro .....	129
¿Campo o ciudad?.....	130
Priorizar el contacto con uno mismo .....	131
Pausar la imagen, la conciencia del tiempo que pasa .....	132
Estar en armonía .....	133
¡Abuela, el jersey pica!.....	134
Comer, moverse .....	136
¿Es genética la pereza? .....	140
¡En pie! .....	142
Alegría tanto si hace sol como si está nublado .....	144
5. Los mensajeros y las mensajeras de la alegría .....	149
Dopamina.....	150
Endorfinas .....	154
Oxitocina .....	154
Testosterona .....	156
Estrógenos .....	157
Adrenalina .....	158
Melatonina .....	158
Serotonina.....	160
Intestinos .....	164
Cuando el placer altera la alegría.....	169
Qué comer para propiciar la alegría .....	172
¿Cómo va?.....	173

6. Educar para la alegría.....	175
Correr, saltar, moverse.....	175
¡Puedo yo solo!.....	177
Enseñar a pescar en lugar de dar pescado.....	178
Los riesgos que garantizan la seguridad .....	180
Comunicarse y construir recuerdos.....	182
La agenda.....	184
Aceptar la expresión de alegría de los niños.....	186
Las recompensas son castigos .....	188
¿Nos dormimos en los laureles?.....	190
La alegría de aprender .....	192
¡Prestemos atención al depósito de todos! .....	197
 <i>Conclusión</i> .....	 199
Amar y crecer .....	199
 Bibliografía .....	 203

## CAPÍTULO 1

# ¿QUÉ ES LA ALEGRÍA?

**A**unque cada uno la experimentamos con mayor o menor frecuencia, todos conocemos la alegría. ¿Sabemos cómo hacerla surgir? ¿Sabemos cómo recuperarla cuando se desvanece? Podemos encontrarla en la sonrisa de una persona amada, escuchando música o mirando el cielo. Sin embargo, ¿es algo que encontramos en el exterior o que debemos despertar en nosotros mismos? A veces, aparece cuando menos nos lo esperamos. ¿Cómo mantenerla, entonces? Aunque, ¿debemos intentar mantenerla? ¿Acaso el agua del río es la misma en cada vaso que llenamos? Hay veces en que la alegría es como un torrente y otras en que se parece más a un hilillo de agua, a una catarata, a un géiser, a un lago tranquilo... Adopta formas múltiples, pero siempre es la misma. Es una sensación de júbilo, de ligereza, de plenitud, de calor en lo alto del cuerpo, de expansión. Hace que tengamos ganas de saltar, de bailar, de reír y de abrazarnos a los demás.

La alegría nos inunda sin orden ni concierto cuando encontramos a un ser amado, cuando reímos con nuestros hijos, cuando bailamos, cuando escuchamos o interpretamos música, cuando cantamos, cuando jugamos al fútbol, cuando pintamos, cuando recibimos la carta de un amigo, cuando nos superamos a nosotros mismos, cuando firmamos un contrato inesperado, cuando ganamos y, en ocasiones, cuando, sencillamente, miramos las estrellas o la inmensidad del mar. Podemos experimentar grandes alegrías en solitario o en grupo, en movimiento o inmóviles. Si lo que nos proporciona alegría es tan diverso, ¿cómo podemos encontrarla? Todas estas situaciones tienen una cosa en común:

la sensación de estar vivos que nos corre por las venas. Un día, una mujer enferma de sida me confesó: «Jamás había estado tan mal, jamás había sufrido tanto. Y, sin embargo, jamás había sentido tanta alegría. Porque ahora me siento viva. Antes no vivía. Me embriagaba de sensaciones externas». Nadie hubiera podido imaginar que una mujer tan plena, tan activa y aparentemente tan llena de vida pudiera sentir que no vivía. Había trabajado mucho y había encadenado un éxito tras otro, salía muchísimo y tenía la reputación de ser una chica que sabía divertirse, rodearse de amigos y de relaciones, salir de fiesta..., pero se sentía muerta por dentro. Vivía una vida de placeres, pero su corazón no conocía la alegría. Tuvo que ver la muerte de cerca para darse permiso para quitarse la máscara de «chica genial» y ser, por fin, ella misma. En terapia, Marion descubrió que la superchica que creía ser no era más que un constructo. Había creído ser rebelde y libre, y ahora descubría que carecía de consistencia interna y se veía prisionera de su imagen. Hubiera asegurado a todos los que la rodeaban que era feliz. De hecho, hubiera tenido dificultades para que nadie creyera lo contrario, ya que «lo tenía todo para ser feliz». Antes de su enfermedad, no se cuestionaba nada, vivía la vida con el máximo placer posible. Ignoraba que lo que sentía no era alegría real. Es muy difícil identificar algo que no se ha sentido nunca. Se había adaptado tanto al molde de las expectativas de los demás que ni siquiera se daba cuenta de que no era ella misma. La admiración de su entorno la confirmaba en su identidad ficticia. ¿Qué indicio hubiera podido tener de lo contrario? Hacía muchísimo que no sentía nada en su interior. Reía mucho, pero no lloraba jamás. Demasiado alegre en apariencia por sistema, ocultaba, como los payasos tristes, un fondo de soledad. Marion nos da una primera clave: la alegría no reside en la acumulación de éxitos y de placeres. Y la ausencia de una alegría verdadera y profunda nos informa de una carencia, nos dice que nos falta algo, que nos hemos desviado de nuestro camino de vida. Es muy sencillo: la alegría surge cuando somos nosotros



mismos, sin máscaras ni caparazones. Y eso es lo complicado, porque la mayoría de nosotros hemos dejado atrás la espontaneidad, que ha quedado muy lejos, en nuestra infancia. Por lo tanto, debemos reconstruir paso a paso el sentimiento de ser uno mismo, deconstruir, cavar... Por eso, las personas que sufren enfermedades graves o que han sufrido un fracaso profesional o emocional que les ha trastocado la vida, pueden decir (una vez superado el *shock*) que son más felices que nunca. Las dificultades nos obligan a romper con las creencias y a deshacernos del caparazón. Exponen lo que sentimos. Gritamos, lloramos, el velo se desgarras y aparecemos nosotros. Exhaustos, pero vivos por dentro.

La alegría surge del contacto con uno mismo. Sin embargo, desde que somos pequeños nos dicen que debemos controlar las emociones, que no debemos llorar aunque mamá se vaya, que no debemos enfadarnos aunque nos quiten un juguete, que no debemos tener miedo aunque el perro nos gruñe... En resumen, que no debemos sentir lo que sentimos. En consecuencia, cuando sentimos tristeza, ira o miedo, podemos creer que hay algo intrínsecamente malo en nosotros y preferimos ocultarlo. Nos colocamos una máscara que nuestros padres refuerzan y que nosotros creemos necesaria para formar parte del grupo y evitar el rechazo. Contenemos la respiración y el cuerpo se vuelve cada vez más rígido. Nos convertimos en personas «como es debido», pero nos alejamos de nuestro verdadero ser y, en consecuencia, de nuestra alegría.

¿Debemos esperar a contraer una enfermedad grave o a sufrir un revés importante en la vida para disfrutar de la alegría de ser uno mismo? Solo tenemos una vida. Nos pertenece. Las personas que han rozado la muerte saben diferenciar entre lo esencial y lo superficial y suelen reorganizar sus prioridades. ¿Qué es lo primero? El amor y la libertad.

## Homeodinámica

En mi primer libro, *Le Corps messenger [El cuerpo mensajero]*,<sup>1</sup> presenté el concepto de *homeodinámica* para explicar las dos dimensiones complementarias e indisociables de la conexión / amor y la exploración / libertad. Construí el término asociando los términos griegos *homiois* («similar»), *dunamis* («fuerza, impulso») y *dunamai* («poder»). El hombre evoluciona y se esfuerza en ir siempre un poco más allá (*dinámica*) al tiempo que conserva su identidad y sigue siendo él mismo (*homeo*). En aquel momento, el modelo más extendido a la hora de explicar la motivación humana era el de la homeóstasis y la reducción de tensión. Claude Bernard definió la homeóstasis como la conducta que un organismo lleva a cabo para conservar su equilibrio, a pesar de las presiones externas. El modelo freudiano<sup>2</sup> de la motivación se basa en la homeóstasis. Para Freud, el estado ideal de la psique era la ausencia de estímulos. Por lo tanto, el objetivo de toda conducta humana es la reducción y descarga de la tensión psíquica, para recuperar el equilibrio. Aunque parece que el principio de homeóstasis podría describir correctamente algunas de nuestras funciones biológicas, la cuestión no está tan clara cuando hablamos de las psicológicas. Aunque en aquella época aún no conocía todo lo que ahora sabemos sobre Sigmund Freud y sobre cómo elaboraba sus teorías, no me parecía que esta afirmación del padre del psicoanálisis reflejara la realidad. Me parecía que el ser humano y la vida en general no se contentaban con intentar recuperar el equilibrio o mantener el *statu quo*, sino que, por el contrario, buscaban la tensión, la excitación y los estímulos. En realidad, es el desequilibrio lo que conduce al progreso, al crecimiento y a la evolución y, por lo tanto, a

1 Filliozat, I., y Roubeix, H., *Le Corps messenger : une analyse du processus de la maladie dans une perspective transactionnaliste*, París, La Méridienne, 1998, reeditado por París, Desclée de Brouwer, 2016.

2 Nuttin, J., «Problèmes de psychologie de la motivation humaine», en *Revue Philosophique de Louvain*, 1961, vol. 59, n.º 62, págs. 348-370.

la alegría. Me parecía que esta emoción era digna de ser escuchada. Reducir la tensión puede proporcionar placer, pero no alegría. Por el contrario, parece que esta última se asocia al ejercicio, a la exploración, a la acción orientada a un objetivo y a la superación de los propios límites.

La vida es movimiento. Desde el bebé que explora su entorno hasta el atleta que intenta superarse a sí mismo una y otra vez, pasando por el adolescente que experimenta con todo tipo de cosas prohibidas, el ser humano siempre busca llegar más alto e ir más lejos, hacia nuevas experiencias. Lo que da dirección a nuestra vida es la dimensión dinámica, la aspiración al progreso, al crecimiento y a la creación. La inteligencia del ser vivo, la que nos anima a todos, nos impulsa no solo a adaptarnos lo mejor posible, sino también a crecer, a probar nuevas metas y a explorar terrenos desconocidos. La exploración es una pulsión de vida.

En un libro de Antonio Damasio,<sup>3</sup> me encontré con la sorpresa de leer que los investigadores David Lloyd, Miguel A. Aon y Sonia Cortassa habían presentado el concepto de *homeodinámica* en 2001.<sup>4</sup> Obviamente, no pensé que hubieran leído mi libro, publicado en 1988 y que no se tradujo al inglés, sino que vi mis intuiciones presentadas de forma científica. Afirmaban que, «aunque se considera que el de homeóstasis es un principio universal, cada vez se hace más evidente que el mantenimiento del *statu quo* no puede explicar la complejidad biológica y la larga secuencia de cambios progresivos guiados por la evolución que han llevado al desarrollo de esta complejidad tan organizada». En su artículo «Why Homeodynamics, not Homeostasis», señalan que la homeóstasis es la excepción, no la regla, en los sistemas biológicos.

3 Damasio, A. R., *Spinoza avait raison: joie et tristesse, le cerveau des émotions*, París, Odile Jacob, 2003 (trad. cast.: *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*, Barcelona, Crítica, 2009 [6.ª ed.]).

4 Lloyd, D., Miguel, A., y Cortassa, S., «Why Homeodynamics, not Homeostasis?», en *Scientific World Journal*, 4 de abril de 2011, 1, págs. 133-145.

Mi hipótesis es que la emoción de la alegría está al servicio del sentido de la vida y de nuestro sentido de identidad. Nos permite responder a preguntas lacerantes, como «¿quién soy?», «¿adónde voy?», «¿de dónde vengo?» o «¿dónde estoy?, ¿cuál es mi lugar?». Cuando nos inunda la alegría, las dudas desaparecen: «¡Soy!», y nuestra vida adquiere sentido.

¿Es casualidad que la palabra *sentido* una las tres dimensiones que son fuente de alegría en sus tres definiciones: significado, dirección y sensación?

«Mi vida no tiene sentido desde que mis hijos se fueron de casa.» Cuando Daphne se lamenta de este modo, quiere decir que su vida carece de significado. Significar, hacer señales a alguien. El eje horizontal, *homeo*, es el de la conexión, el del vínculo social, el que nos indica nuestro lugar en el grupo, el que nos otorga sensación de utilidad y de pertenencia y da significado a nuestra existencia.

El eje vertical, *dinámica*, es el de la aspiración a la realización personal. Se orienta desde el pasado (de dónde vengo, cuáles son mis raíces, mis recursos) hacia el futuro (adónde voy, mis valores, mis objetivos). Está al servicio del crecimiento y de la creación. Moverse es vivir. Vivir es moverse. Correr, mover el cuerpo, saltar, bailar... Expresarse. En este eje desplegamos nuestro potencial innovador, creador y explorador. También es el eje de nuestro poder personal: «Puedo». Da dirección a nuestra vida.

En la intersección de los ejes solo hay sensación. En la intersección de los ejes nos encontramos AQUÍ. Entre el pasado y el futuro, nos encontramos en el AHORA. En el aquí y el ahora, la alegría surge del mero hecho de sentirnos vivos. Mirar las estrellas o un atardecer, oler el perfume de una rosa o de un pinar..., son sensaciones que nos conectan con algo más grande que nosotros mismos, con el universo. Entonces, percibimos en nuestro interior la vibración de la vida. Esta onda de vida viene del pasado. Contiene nuestra historia personal, la historia de nuestra familia, de nuestra tribu, de la humanidad y del universo. Todo

eso vive en nosotros. Esta onda nos atraviesa, avanza hacia el futuro y traza nuestro destino personal y colectivo.

## La alegría es una emoción

¿Hay una receta? ¿Hay condiciones necesarias o útiles? ¿Es la alegría una cuestión genética, hormonal, eléctrica, adaptativa, emocional y afectiva, intelectual, nutricional, estética, espiritual, sensorial...? ¡Un poco de todo!

La alegría es una emoción, es decir, una reacción específica del organismo ante la necesidad de adaptarse a una situación. Aunque nos resulta fácil entender que el miedo nos advierte del peligro o que la ira defiende nuestros derechos y nuestra integridad, identificar la utilidad de la alegría puede ser más complicado. Sentirla es tan fabuloso que, con frecuencia, pensamos que no es necesario que sirva para nada. Hay quien dice que a la naturaleza no le importa lo más mínimo que sintamos placer y alegría de vivir o no... Yo no estoy tan segura. La naturaleza es austera. Si nos ha concedido la emoción de la alegría, no es por casualidad. Si la evolución la ha favorecido, es porque es útil. En un estudio publicado en 2010, el doctor Gert-Jan Pepping<sup>5</sup> y sus colegas estudiaron el impacto que la expresión de alegría por parte de futbolistas ejercía sobre el desempeño de los miembros del equipo durante el Mundial y la Eurocopa. Conclusión: cuando un delantero elevaba los brazos para celebrar un gol, las probabilidades de que sus compañeros marcaran otro eran superiores que si los goles no se celebraban con ningún gesto exuberante. Si celebramos, ganamos más y más. La alegría refuerza el deseo de superación. Es contagiosa y alimenta la motivación, afina la percepción, moviliza los músculos para la acción y mejora el juego. Nos im-

5 Gert-Jan Pepping es investigador en el Centro de Ciencias del Movimiento Humano de la Universidad de Groninga (Países Bajos).

pulsa a explorar y a experimentar, y nos recompensa cuando lo conseguimos. Es también la emoción del grupo, de la comunión, de las reuniones y de los rituales. La alegría es la emoción que nos dice que estamos en nuestro camino y en nuestro lugar.

## Expresión

Como toda emoción, la alegría es un fenómeno afectivo, hormonal y eléctrico que sucede en tres fases: carga, tensión y expresión o descarga. La carga es el momento en que el organismo se prepara y moviliza energía para reaccionar. Entonces sigue la tensión: todo está a punto, pero la acción aún no se ha desencadenado. El corazón se agranda (en sentido figurado) y parece a punto de estallar, pero aún no lo ha hecho (sigo hablando en sentido figurado). Y la descarga es la expresión, el paso a la acción, la risa, los gritos, los bailes, los saltos... Estamos acostumbrados a ver a los atletas explotar de alegría en los estadios. La primera vez que la televisión francesa retransmitió explosiones de alegría, casi todos los franceses (yo incluida) estábamos frente a un aparato. Era el 12 de julio de 1998. El equipo francés derrotó a Brasil 3-0 frente a millones de espectadores. Francia era campeona del mundo. La copa del Mundial de fútbol era francesa. Los jugadores estallaron sobre el césped, saltaban los unos sobre los otros, se abrazaban, se daban golpecitos en la espalda, se enlazaban, se besaban. Una explosión de alegría retransmitida por televisión al mundo entero. Recuerdo algunos de los comentarios sorprendidos durante los días siguientes: «Bah, hombres abrazándose. Qué asco. Saltar, gesticular... ¡Qué manera de hacer el ridículo! ¿Por qué lo enseñan por la pantalla?». Sin embargo, después de la celebración nacional, la moral de los franceses se mantuvo por las nubes durante meses. Compartir, fundirse, exaltarse... La alegría vivida en grupo acerca y refuerza los vínculos. Todas las emociones son contagiosas. Ver a otros saltar por el aire, abrazarse, be-

sarse..., todo eso nos transporta. Las neuronas espejo se besan. Los músculos tienen ganas de moverse, de sonreír y de reír, los ojos brillan... Estamos contentos. Quizá no hayamos hecho nada, incluso es posible que ni siquiera hayamos visto el partido, pero estar ante alguien que expresa alegría activa en nosotros los mismos circuitos neuronales.

Ese año, los futbolistas, además de ganar el Mundial de fútbol, inauguraron una nueva era. Por fin teníamos derecho a expresar y mostrar alegría ruidosa por la televisión y, por lo tanto, en sociedad. A partir de ese momento, los programas donde artistas de todo tipo, ya fueran bailarines, acróbatas, magos o cantantes, se exaltaban y se besaban, fueron legión. Los momentos de alegría son ahora tan importantes como los que dedican a realizar sus números. Los artistas se atreven a vivir la aventura a fondo. ¿Se ganan entonces el derecho a pasar a la siguiente etapa? Es la de la efusión. Algunos lloran, otros bailan y saltan en el aire.

### *Bailar y saltar de alegría*

Cuando sentimos que el corazón se nos va a salir del pecho, tenemos ganas de movernos, de correr, de saltar y de bailar. Es muy difícil no sonreír al ver en acción a un bailarín de claqué. Hasta él ríe. El baile es una de las expresiones naturales y espontáneas de alegría humana. En él se conjugan el movimiento, el ritmo, la música, el contacto físico y la sincronía con la pareja de baile. Cada uno de estos elementos es, por sí solo, fuente de alegría. ¡El baile nos llena de júbilo!

Incluso los ciegos saltan en el aire, con el mentón hacia arriba y los brazos alzados al cielo cuando están contentos.<sup>6</sup> Los estu-

6 Carney, D. R., Cuddy, A. J. C., y Yap, A. J., «Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance», en *Psychol Sci*, 21 (10), octubre de 2010, págs. 1363-1368.

dios<sup>7</sup> han demostrado que mantener durante dos minutos esta postura abierta y con los brazos hacia arriba mientras elevamos el mentón basta para aumentar la secreción de testosterona en un 20% y reducir en un 10% la de cortisol, la hormona del estrés. La combinación de ambas cosas hace que la sensación de confianza y de poder personal aumente. *Por el contrario*, si bajamos la cabeza y los brazos, el nivel de cortisol aumenta en un 15% y el de testosterona baja en un 15%. La relación entre cuerpo y mente funciona en ambos sentidos. Los pensamientos, las creencias y las emociones pueden afectar al cuerpo. Y lo contrario también es verdad. Los movimientos modifican el pensamiento y dibujan los sentimientos. Bajar los hombros y tocarnos la nuca, como si quisiéramos protegernos, induce sentimientos de duda y de impotencia. Elevar los brazos hacia el cielo, abrir las piernas, dejar reposar los pies sobre una mesa baja o caminar con seguridad refuerza la sensación de poder y de tranquilidad. ¿Nos falta confianza en nosotros mismos? ¿Por qué no hacer como si la tuviéramos, hasta que hayamos cargado el programa de confianza en el disco duro de nuestro cerebro? Cambiar la conducta induce, poco a poco, reflejos distintos, una imagen de nosotros mismos renovada, y emociones y pensamientos nuevos.

En 2015, Michalak y su equipo<sup>8</sup> llevaron a cabo un estudio fascinante. Pidieron a los participantes que subieran a un podio después de haber leído una lista de palabras. Los investigadores midieron sus pasos y los transformaron en una gráfica en un monitor. En la pantalla, los participantes veían cómo reaccionaba una barra ante sus movimientos. La tarea consistía en intentar dirigir la barra hacia un lado u otro cambiando su manera de caminar. No sabían que un paso alegre y ligero hacía avanzar la barra

7 Estudio y conferencia de Amy Cuddy.

8 Michalak, J., Rohde, K., y Troje, N. F., «How We Walk Affects What We Remember: Gait Modifications Through Biofeedback Change Negative Affective Memory Bias», en *J Behav Ther Exp Psychiatry*, marzo de 2015, <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25310681>>.



en una dirección, mientras que caminar con pasos pesados la dirigía en sentido contrario. Por lo tanto, los participantes se veían obligados a adoptar un estilo más ligero o más pesado. Luego, se les pidió que recordaran tantas palabras de la lista como pudieran.<sup>9</sup> ¿Resultado? Las personas que habían caminado con alegría recordaban más palabras positivas. Los otros recordaban más palabras negativas. Tendemos a fijarnos en los aspectos del entorno congruentes con nuestro estado interno. Cuando estamos contentos, prestamos atención a lo agradable, bonito y positivo.

Por lo tanto, es inútil esperar a un acontecimiento exterior para acceder a la alegría y al buen humor. ¡Basta que nos comportemos como haría una persona alegre! Postura y actitud, hombros derechos, espalda erguida, pecho abierto, mentón en alto, sonrisa, rodillas flexibles, pelvis móvil, brazos que se balancean al ritmo y actitud animada. «¡El mundo es mío!»

### *Lágrimas de alegría*

«No sé por qué lloro, si no estoy triste», solloza Fatiah mientras abraza a su hija, que acaba de bajar del escenario tras haber hecho una presentación brillante.

«Quizá sea porque ves que tu hija se aleja de ti», le susurra su amiga Affidah.

Fatihah está casi dispuesta a aceptar la interpretación de su amiga, porque para ella es obvio que el llanto es una señal de tristeza e intenta dar sentido a sus lágrimas. Cuando estamos tristes, lloramos, así que, si lloramos, es porque estamos tristes. Pues no. Podemos llorar de ira, de amor, de dolor, de miedo y de alegría. Sencillamente, Fatiah rebosaba de amor y de orgullo por su hija.

9 Esta técnica de recuerdo de términos positivos o negativos ha sido validada en otros estudios, que han confirmado que refleja con fiabilidad suficiente el grado de alegría de una persona.

Cuando las lágrimas son consecuencia de una irritación en el ojo, el sistema parasimpático activa un nervio craneal y suscita así la contracción de las glándulas lagrimales. Cuando las lágrimas son emocionales, el sistema simpático también entra en acción. De hecho, todo el sistema nervioso vegetativo interviene sin que aún sepamos muy bien quién hace qué. Las glándulas lagrimales producen tres tipos de lágrimas: las lágrimas basales, que protegen el ojo mediante una película lagrimal constante; las lágrimas reflejas, que se segregan ante una cebolla o una mota de polvo, para limpiar el ojo; y las lágrimas emocionales. Tanto la película lagrimal como las lágrimas reflejas se componen de agua y algunos iones. En las lágrimas emocionales encontramos también enzimas, proteínas y hormonas de estrés. Las lágrimas evacúan gran parte del cortisol que, de otro modo, permanecería en el organismo, pero también eliminan prolactina (hormona de la lactancia, de la libido, del placer y del orgasmo), endorfinas y encefalinas (que calman el dolor). Las lágrimas emocionales también contienen manganeso, un oligoelemento que interviene en la regulación del humor.

Todos lo sabemos, tanto si la ciencia nos lo confirma como si no, porque lo hemos vivido: las lágrimas nos hacen bien. «Dulces o amargas, las lágrimas siempre alivian», dijo Alfred de Musset.<sup>10</sup> En *Del revés* [P. Docter y R. del Carmen, 2015], la maravillosa película de animación de Pixar, Tristeza se sienta junto al deprimido Bing Bong y le demuestra empatía: «Es muy triste». Lo ayuda a llorar y le permite aliviar la tensión. Bing Bong se siente muchísimo mejor después. Las lágrimas son más que dolor: son la señal de un vínculo profundo con uno mismo y surgen del contacto con la intimidad propia. Cuando Bing Bong llora, se reconcilia consigo mismo y con su pasado. Está dispuesto a enfrentarse al presente y a ayudar a Alegría a recuperar el control.

<sup>10</sup> *Un caprice*, 1837.