



María Inés López-Ibor: «No existe un gen de la alegría»

Descripción

María Inés López-Ibor. Catedrática de Psiquiatría. Miembro de la Real Academia Nacional de Medicina y de la Real Academia de Doctores de España. Vicepresidenta segunda de la Fundación Ortega-Marañón. Ensayista y divulgadora científica.

Avance

La alegría es un sentimiento, pero es más que un sentimiento; es una vivencia y las vivencias se construyen, no son fatales sino que intervenimos en ellas. Ahora que se habla tanto de salud mental y tan poco de alegría tratar de cuidar de esta última puede ser una garantía a la hora de prevenir la enfermedad mental. En este sentido, [María Inés López-Ibor](#) hace una precisión importante: «En general, cuando escuchamos salud mental pensamos en la enfermedad mental: ansiedad, depresión... La salud mental es un estado de bienestar en el que, a pesar de problemas y sufrimientos, podemos sentirnos bien, trabajar, prosperar».



«[En busca de la alegría](#)», de María Inés López-Ibor. Espasa, 2022

La psiquiatra recuerda la frase de Ramón y Cajal, donde habla de «esculpir el cerebro» hasta aseverar que, a pesar del sufrimiento por algo que nos suceda, podemos sentirnos bien porque suceden en el mismo momento otras cosas que hay que aprender a ver: ese es el aprendizaje de la alegría, eso es buscarla. Y se puede hacer incluso en las circunstancias más adversas como en la enfermedad. «Quizá podamos darnos cuenta que tenemos gente que nos acompaña. Desgraciadamente esto no es posible para algunas personas, porque están solas y afrontar la enfermedad en soledad es, sin duda, lo más doloroso».

Pero para quienes no están situados en ese punto de extrema dificultad la psiquiatra también tiene consejos o estrategias prácticas que desvela en esta entrevista, fruto de la experiencia y del trato con los pacientes. Y no son difíciles: comer bien, dormir bien, higiene, deporte, aprendizaje y momentos de silencio pueden bastar. Se pueden añadir pensar en los demás y sentido de trascendencia para profundizar en el aprendizaje de la alegría.

Artículo

De la felicidad se han ocupado sesudamente numerosos pensadores de los que integran la historia de la filosofía. De la alegría, no. O no tantos. ¿Por qué? ¿Acaso no es importante? ¿Cuál es la contribución de la alegría a la omnipresente felicidad? Una precisión: no es la felicidad la que es omnipresente, sino la búsqueda de la misma. Como recuerda en esta entrevista la psiquiatra **María-Inés López Ibor**, la felicidad absoluta no existe. Ella sí se ha interesado por la alegría hasta el punto de dedicarle un libro titulado así, *En busca de la alegría*. Después de mucho tiempo empleado en el estudio de las emociones, ha llegado a la conclusión de que la alegría como disposición vital, como

rasgo de la personalidad no es inamovible, sino que puede modificarse: es posible aprender a ser alegres y convertir ese rasgo en forma de ser. De modo que, de la misma manera en que se provocan situaciones o experiencias que producen placer, bienestar o una sensación gozosa, también es posible buscar ser alegres incidiendo en el lado positivo de aquello que nos sucede, por pequeño que sea o pueda parecernos. A esto casi nunca se le presta atención y este libro trata de revertirlo, haciéndonos conscientes de ello.

—En la obra habla usted de su propio proceso de investigación y aprendizaje respecto a la alegría. Se lee: «Comencé este libro pensando que la alegría era un sentimiento, pero a medida que he ido avanzando...». ¿Puede detallar sus descubrimientos?

Siempre he pensado que la alegría es ese sentimiento que aparece cuando algo bueno nos sucede, y cuyo contrario sería la tristeza, a la que le he dedicado mucho más tiempo por mi profesión. Pero según avanzaba en el libro me di cuenta de que no es solo un sentimiento, sino que podemos aprender a ser alegres y que hay unas personas que tienden a ser más alegres y optimistas que otras y, por lo tanto, la alegría estaría relacionada con nuestros rasgos de personalidad. Y también puede ser un pensamiento, porque yo puedo pensar en estar o ser alegre y convencerme a mí mismo, lo que también implica a otras funciones como el aprendizaje o la memoria. Por lo tanto, a medida que avanzaba en el libro llegue a la conclusión que la alegría es mucho más que un sentimiento; es una vivencia, es decir, una experiencia vivida que forma parte de nuestra biografía.

Las vivencias las construimos utilizando distintas funciones como pensamiento, memoria, atención, sentimientos... Un ejemplo. Si fallece alguien querido, es normal que estemos muy tristes. Pero si hemos podido cuidarle y acompañarle, a lo mejor estamos contentos de haberlo hecho a pesar del sufrimiento, y agradecidos a esa persona y a los amigos que nos acompañan en ese momento. De ese modo, esa experiencia puede no quedarse solo en el sentimiento de tristeza normal, sino que podemos recordarla, sentirla, vivirla en su totalidad: es lo que entiendo por vivencia.

—¿Es una impresión general o puede ser verdad que, por norma, se sabe poco o no interesa mucho la alegría? Y lo anterior puesto en el contexto actual, ¿es posible que ahora, a fuerza de hablar y centrarnos en la salud mental, sus trastornos, problemáticas y derivadas, nos hayamos olvidado de la alegría y de su importancia?

Es cierto que a la alegría no se le presta tanta atención, quizá porque se entiende que es lo mismo que la felicidad y no lo es.

Para mí la felicidad es un sentimiento que va asociado a un logro: conseguimos algo y estamos felices, pero, una vez que lo conseguimos, tenemos que seguir avanzando para poder ser otra vez felices, y la felicidad absoluta no existe, ya que siempre habrá cosas que nos preocupen o nos disgusten.

Hoy en día se habla mucho de salud mental y eso está bien porque ayuda a desestigmatizar la enfermedad mental, pero creo que se habla mal y no se entiende bien el concepto. En general, cuando escuchamos salud mental pensamos en la enfermedad mental, pensamos en ansiedad, depresión... La salud mental es un estado de bienestar en el que, a pesar de problemas y sufrimientos, podemos sentirnos bien, trabajar, prosperar.

Los límites entre salud mental y enfermedad mental están claros como lo están la tristeza y la

depresión y esto me preocupa porque ahora existe una tendencia a medicalizar los malestares de la vida y a considerar síntomas respuestas normales. La ansiedad, por ejemplo, es un sentimiento que aparece ante situaciones de estrés y eso es una respuesta fisiológica. Si es demasiado intensa o duradera, entonces puede ser un síntoma, pero en la gran mayoría de los casos es una respuesta normal.

Tratar de cuidar la alegría como vivencia puede hacer que sea una fórmula para cuidar nuestra salud mental y esto es muy importante porque podemos cuidar la salud mental de la misma forma que cuidamos la salud física, con la dieta, ejercicio, descanso, hidratación...

—Una idea sorprendente que aporta en el libro: alegre se puede nacer o no, pero siempre se puede aprender a serlo. ¿Puede extenderse en ello?

Existen personas que heredan rasgos de personalidad más alegres (eso es lo que llamamos temperamento), son más optimistas, y si además, durante su primera infancia, son cuidados, queridos y no existen acontecimientos vitales particularmente adversos seguirán siendo muy alegres. Pero no existe un gen de la alegría.

La personalidad se va conformando a lo largo de la vida, desde la infancia hasta llega a ser un adulto joven, pero hoy sabemos que los rasgos de personalidad no son tan estables y que con intencionalidad podemos modificarlos, podemos aprender a ver «el vaso medio lleno», a ser menos impulsivos, a ser más asertivos y, por lo tanto, podemos aprender a ser más alegres.

Ya lo dijo Ramón y Cajal hace más de cien años «todo ser humano puede ser escultor de su propio cerebro, si se lo propone».

—¿Y por qué cree usted que no somos conscientes de este aprendizaje de la alegría? ¿Es posible que la tristeza, los tristes, tengan algo así como cierto prestigio social?

Quizá no somos conscientes porque no hicimos caso a Cajal y consideramos que los rasgos de personalidad son estables y no modificables.

Por otra parte, las personas excesivamente alegres pueden ser vistas como superficiales, como que no sufren y evitan el sufrimiento, y los melancólicos (tristes) pueden identificarse como personas más sensibles, más compasivas, aunque creo que es un error.

Creo que lo que hay que entender es que, a pesar del sufrimiento por algo que nos suceda, podemos sentirnos bien porque suceden en el mismo momento otras cosas que tengo que aprender a ver: eso es buscar la alegría.

—En el libro hay estrategias, recomendaciones prácticas para fomentar el aprendizaje de la alegría. Le pido una selección.

A mis pacientes les digo que para estar bien cada día hay que hacer seis cosas como mínimo, que son sencillas, pero muy importantes y son las que nos enseñan nuestros padres desde pequeños. Son: dormir bien (7-8 horas); comer bien (una dieta equilibrada); cuidar la higiene; aprender algo nuevo cada día; hacer ejercicio (40 minutos al día de un paseo es suficiente. La organización mundial de la salud recomienda 150 minutos a la semana de ejercicio moderado); y la sexta, que es cada vez

más importante, es lo que llamo silencio o quietud o quizá sosiego. Nuestros padres nos decían que teníamos que relajarnos, estar tranquilos algunos momentos. Hoy en día hay muchas personas que hacen meditación, algo que considero que es difícil, pero sí puedo hacer cosas de manera pausada para disminuir el nivel de activación, como mirar una foto o un cuadro y fijarme en los detalles, leer despacio...

Para sentirse bien, creo que cada día debemos hacer dos cosas. Una es hacer algo por los demás. Puede ser algo tan sencillo como ayudar con las tareas de casa, o llamar a un amigo que lo está pasando mal... Pensar en los demás nos ayuda. La otra cosa es el sentido de trascendencia, pensar que la vida está bien si tiene un sentido para mí o quizá lo tiene para alguien: hijos, amigos, padres, ...

—Un episodio crítico para la alegría parece ser la enfermedad. ¿Cómo es posible, si lo es, buscar la alegría en ese contexto tan adverso?

Afrontar la enfermedad grave es probablemente es el reto más difícil al que nos vamos a enfrentar en la vida, y no tendremos una sola enfermedad, sino que tendremos muchas. Es muy difícil porque en ese momento somos conscientes de la vulnerabilidad del ser humano, de que somos frágiles y de que esta vida, tal y como la conocemos, va a terminar.

El dolor físico y el dolor psíquico son muy difíciles de soportar en muchas ocasiones y crean mucho desasosiego, mucha angustia vital.

Es difícil estar alegres en ese momento, pero es posible que haya momentos del día en que estemos mejor y eso es lo que hay que cuidar. Si el tratamiento hace efecto unas horas y no tenemos un dolor insoportable, podemos disfrutar de la compañía de algunos amigos un rato o hacer una llamada de trabajo o llamar a un amigo o leer o escuchar música... Quizá podamos darnos cuenta que tenemos gente que nos acompaña en la enfermedad.

Desgraciadamente esto no es posible para algunas personas porque están solas y afrontar la enfermedad en soledad es sin duda lo más doloroso posible.

Habla también de la importancia de la vivencia en lo que respecta a la alegría. ¿No cree que ese fenómeno se está exacerbando o desmadrando hasta el punto de encadenarnos a una búsqueda de la alegría que acaba por banalizar el sentimiento y provocar su opuesto?

Lo que creo es que existe una tendencia a la búsqueda de la felicidad. Cada vez hay más libros, podcasts, conferencias sobre este tema y parece que si no somos felices (sin entender bien a que se refieren con ser felices) la vida no tiene sentido y entonces nos entra la desesperanza, la frustración, la angustia...

—¿Qué tal le ha sentado la era digital a la alegría? ¿Cómo interactúan?

La era digital puede tener cosas muy buenas como acceso a la información, pero no toda la información es veraz y esto genera muchos problemas. Además, los dispositivos resultan muy adictivos y generan importantes dependencias; esto no es otra cosa que restringir nuestra libertad.

En la pandemia vimos la utilidad de la era digital bien aprovechada. Los niños y jóvenes pudieron continuar con sus clases, mucha gente pudo teletrabajar, pudimos estar en contacto con familiares y

amigos y no sentirnos tan solos, los médicos podíamos hacer llamadas, vídeos a los pacientes y todo ello supuso un importante desarrollo de la telemedicina y el teletrabajo. Esto fue bueno y nos hizo sentirnos bien. Contribuyó a nuestra alegría, pero los riesgos de dependencia están ahí.

Creo que ahora a la alegría le está sentando mal, de momento, la era digital. Estamos constantemente comparándonos con otras personas que pueden tener situaciones más favorables, cómodas o seguras y eso hace que quizá aumenten nuestras inseguridades y frustraciones.

Creo que, como todo, tendremos que aprender a utilizar las nuevas tecnologías y a sacarles el provecho que tienen, pero sin olvidarnos de cuidarnos también a nosotros.

Fecha de creación

16/12/2024

Autor

Pilar Gómez Rodríguez

Nuevarevista.net