



Víctor-M. Amela - Ima Sanchís - Lluís Amiguet

María Inés López-Ibor, catedrática de Psiquiatria; indaga l'alegria

Vaig néixer i visc a Madrid, on soc catedrática de Psiquiatria a la Universitat Complutense. **Divorciada, tinc dos fills.** En la nostra societat cada vegada hi ha més individus vulnerables, la taxa d'infelicitat, angouxa i estrès va en augment i cal contrarestar-lo amb educació en valors. **Soc catòlica**

“Podem aprendre a ser alegres i convertir l'alegria en un hàbit”

EMILIA GUTIÉRREZ



Somriure influeix al nostre cervell? Quan un somriu perquè està alegre allibera neurotransmissors relacionats amb el benestar; quan li somriuen passa el mateix, però també quan un es mira al mirall i se somriu.

Llavors, si estàs deprimit, encara que no en tinguis ganes, somriure ajuda.

Sí, ajuda a canviar l'estat d'ànim perquè la imatge que percep de tu mateix canvia, encara que aquell somriure no sigui del tot veritable.

Cal esforçar-s'hi.

S'han fet nombrosos estudis que demostren que la manera d'encarar el que ens passa determina el resultat. Durant la Segona Guerra Mundial Winston Churchill va decretar el pintallavis objecte de primera necessitat.

Com ho argumentava?

El seu ús millorava la moral. Que les dones portessin els llavis pintats de vermell els feia sentir-se més fortes, segures i atractives. Podem potenciar l'alegria amb estratègies.

Què proposa?

Aprendre a ser alegres i convertir aquest tret en la nostra manera de ser destacant sempre el costat positiu de tot allò que ens succeeix,

sigui en esdeveniments importants o en els petits successos del dia a dia, sabent que el cervell fa més atenció a allò negatiu.

I el caràcter?

El 1986 es va fer un estudi en què van participar 670 monges, un seguiment de tota la seva vida al convent, així totes les participants tenien condicions de vida similars.

I què van descobrir?

Les monges que es descrivien alegres i optimistes vivien gairebé set anys més que les que es descrivien pessimistes.

L'alegria ens regala anys de vida?

Quan es té sensació de benestar, el sistema immunitari i la tensió arterial milloren, i els problemes cardiovasculars i de salut mental disminueixen. Sí, l'alegria ens regala anys i qualitat de vida.

Com es pot aprendre a ser alegres?

Fent de la recerca de l'alegria un hàbit, però això requereix motivació, esforç, paciència i disciplina.

Què hi puc fer?

Abans de ficar-se al llit anoti a la seva llibreta de l'alegria tres experiències positives que hagi tingut al llarg del dia i que l'hagin fet sentir bé. L'alegria és sobretot una manera

L'alegria: una manera de viure

Aquesta investigadora, presidenta de la Fundació Juan José López-Ibor i acadèmica de la Reial Acadèmia Nacional de Medicina i de la Reial Acadèmia de Doctors d'Espanya, es va fer una pregunta senzilla: és veritat que l'alegria pot buscar-se? La resposta és el seu assaig *En busca de la alegría* (Espasa). L'alegria és una manera de viure amb independència de la situació en què estiguem, però a mesura que complim anys somriem menys. “El meu consell és que ho intenti, que intenti fixar-se en petits detalls, igual que hi ha dies que ens sentim tristos perquè està ennuvolat, agraïm cada dia de sol, agafem-nos amb força al bo. L'alegria ens enforteix, allarga la vida, millora la nostra autoestima, ens prepara per a les adversitats, ens torna comprensius i generosos, ens deslliura de malalties i ens permet donar alegria als altres”.

de veure la vida i té a veure amb la intencionalitat de buscar-la.

Petits detalls de la quotidianitat?

Sí, perquè no passin desapercibuts. Recordar allò que hem viscut i que ens ha fet bé i explicar-ho, reviure-ho, fa que ocupi més espai en la nostra memòria. I òbviament l'autocura és important.

Dormir i menjar bé, fer exercici...

Sí, una dieta rica en triptòfan, que és un precursor de la serotonina, és bona per estabilitzar l'ànim, i el consum d'omega-3 (present en el peix blau) millora la connectivitat cerebral, i no oblidis els probiòtics.

Per què caminar ens alegra la vida?

Ho demostren els estudis: caminar 40 minuts diaris allibera els neurotransmissors relacionats amb el bon ànim i el plaer com és la dopamina.

Ser agraïts és una altra manera de cridar a l'alegria.

Ser agraïts pel que som, per allò que hem aconseguit, farà sentir-nos millor amb nosaltres mateixos i, per tant, més alegres, i per a això n'hi ha prou amb reflexionar i adonar-se de les coses bones que hem fet.

Hi tenen res a veure l'ordre i l'alegria?

L'ordre influeix en els nostres pensaments i estat d'ànim. La falta d'ordre augmenta l'alliberament d'hormones relacionades amb l'estrès i el cortisol. I també els colors i les olors són determinants.

Els colors?

Edi Rama, pintor i alcalde de Tirana, la capital d'Albània, del 2000 al 2011, va decidir pintar les façanes dels edificis de colors i en poc temps els nivells de delinqüència van disminuir de manera substancial i la gent va deixar de tirar escombraries pels carrers. El 2004, Rama va ser considerat el millor alcalde del món.

El soroll apaivaga l'alegria?

El nostre cervell necessita silenci. El silenci activa connexions cerebrals que ens connecten amb la nostra vida interior. Els ambients sorollosos provoquen un alliberament més gran de cortisol.

Sembla que les persones més alegres solen ser generoses.

La generositat allibera neurotransmissors com l'oxitocina i la vasopressina, que ens donen plaer i benestar. Es va fer un estudi a la Universitat de Chicago (2018) en què a dos grups de 33 estudiants a cadascun d'ells els van donar 5 dòlars al dia: els uns els havien de gastar en si mateixos, i els altres, en els altres.

I?

El grup que els gastava en els altres va mostrar nivells de satisfacció més grans i de manera estable; els altres al cap de poc van perdre la il·lusió.