

MICHEL LEJOYEUX



TODO EL AÑO



DE BUEN HUMOR



UN PROGRAMA PARA LAS CUATRO ESTACIONES



MAEVA | *inspira*

Si tienes un club de lectura
o quieres organizar uno, en nuestra web encontrarás
guías de lectura de algunos de nuestros títulos
<http://www.maeva.es/guias-lectura>

Índice

Cubierta

Introducción

INVIERNO

Un invierno de buen humor

Un cuerpo en plena forma

Un espíritu en plena forma

Tu jornada de buen humor en invierno

PRIMAVERA

Una primavera de buen humor

Un cuerpo en plena forma

Un espíritu en plena forma

Tu jornada de buen humor en primavera

VERANO

Un verano de buen humor

Un cuerpo en plena forma

Un espíritu en plena forma

Tu jornada de buen humor en verano

OTOÑO

Un otoño de buen humor

Un cuerpo en plena forma

Un espíritu en plena forma

Tu jornada de buen humor en otoño

Alcanza tu plenitud en cada estación

Agenda por estaciones de las grandes acciones del buen humor

Algunos libros de consulta para el bienestar del cuerpo y del espíritu

Referencias de los estudios nacionales e internacionales citados en el libro

Agradecimientos

Créditos

Notas

«La mejor manera de hablar de lo
que amamos
es hacerlo con ligereza.»

Albert Camus, *El verano*

Salud, longevidad, disfrutar del amor y tener una vida familiar satisfactoria... ¿Y si todo esto dependiera de nuestro buen humor? Incluso nuestro salario tiene mucho que ver con él. Así pues, más vale que dediquemos un poco de tiempo a aprender cómo mantener nuestro estado de ánimo alto. Cuando nos entrenamos para sonreír a la vida, la vida nos sonríe. Es simple, pero cierto. Creemos erróneamente que el hecho de tener un estado de ánimo alegre o triste es cuestión de naturaleza, de genética o de suerte. Pero no hay ninguna tristeza que sea fruto de la fatalidad. Nuestro estado de ánimo depende en buena parte de nuestros buenos o malos hábitos y de nuestra manera de pensar. Lo percibo cada día en mi vida personal y en mi consulta médica. Al margen de las enfermedades psiquiátricas tratables y de las grandes penas que sufrimos, cada uno de nosotros puede aumentar por sí solo sus recursos de buen humor. Podemos ayudarnos a nosotros mismos mediante experiencias sencillas que mantendrán nuestro cerebro en forma y cultivarán las buenas emociones.

Después de publicar mi libro *Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore* (Toda depresión es algo saludable que se ignora), recibí mensajes de hombres y mujeres que habían llevado a la práctica mi primera «receta» del buen humor. Habían aplicado los ejercicios del libro y, gracias a ello, se habían vuelto personas más tranquilas y felices. Al final de cada consulta y de cada presentación del libro, me pedían más consejos, más ideas, más explicaciones. Mientras tanto, la investigación sobre los tratamientos para la depresión se ha ido convirtiendo en una auténtica ciencia que produce resultados asombrosos. Nuevos protocolos, de hace poco más de un año, ofrecen pistas inéditas para actuar sobre el propio estado de ánimo. Para aplicarlos no se necesitan ni medicamentos ni ayudas externas. En este libro encontraréis información médica actualizada sobre el buen humor, que a menudo es sorprendente y divertida, y que espero que os resulte, además, útil.

Nuestra comprensión del espíritu y del cerebro está cambiando. Quedarnos en casa reflexionando sobre nuestra suerte o apoyar la cabeza entre las manos y hacer grandes balances de nuestra vida no son estrategias efectivas para mejorar nuestro estado de ánimo. Existen maneras más activas de reforzar las emociones y de movilizar las hormonas del buen humor. Podemos, por ejemplo, tomar alimentos que son antidepresivos naturales, movernos con consciencia, entrenar el cerebro, visitar museos con regularidad para recoger

emociones positivas o escuchar una selección de música estimulante. De la misma manera que cuidamos nuestro corazón o nuestra respiración, también podemos, siguiendo unos cuantos principios sencillos, mejorar nuestro estado de ánimo sin esfuerzo y divirtiéndonos.

Los tres secretos del estado de ánimo

El secreto médico y de vida mejor guardado es que *podemos actuar sobre nuestras emociones*. Tenemos a nuestro alcance más medios de los que pensamos. A pesar de una actualidad que nos muestra a diario todos los horrores del mundo y nos da motivos para preocuparnos, podemos activar nuestra «máquina cerebral» de fabricar antidepresivos naturales. Por muy sorprendente que parezca, cambiando nuestro modo de vivir y de pensar también podemos cambiar las hormonas del cerebro. No es tan difícil reducir el nivel de *adrenalina*, la hormona del estrés y del mal humor, y aumentar al mismo tiempo el de *serotonina*, la hormona del buen humor.

He aquí, pues, los tres grandes secretos del estado de ánimo:

El estado de ánimo no es solo cuestión de psicología. El buen humor actúa sobre todos los órganos y no depende únicamente del espíritu. Protege tanto de la depresión y de la demencia como de las enfermedades del corazón, el dolor, los abscesos y las enfermedades inflamatorias. Estamos de mejor humor cuando cuidamos el cuerpo. Eso incluye desde el cuidado de los dientes hasta el de la alimentación, sin olvidar los movimientos que renuevan nuestros antidepresivos naturales.

El buen humor está al alcance de todos. El mal humor no es un temperamento contra el que no podemos hacer nada. No hay ninguna infancia, ningún ámbito familiar ni ninguna situación vital que nos condene a estar tristes o deprimidos de por vida. Todos podemos poner en marcha un pequeño cambio en nuestra vida cotidiana para mejorar el estado de ánimo o para conservar el entusiasmo.

Los hábitos que provocan felicidad vienen de nuestra nueva comprensión del cerebro. Las experiencias revolucionarias sobre el cerebro aportan explicaciones médicas a los consejos de sentido común. Demuestran que la música, las vitaminas, la expresión facial e incluso el color de los platos actúan sobre las neuronas. Informan sobre la manera en que las moléculas del buen humor reaccionan desde el más mínimo cambio de comportamiento, de sueño o de alimentación. En las páginas siguientes me propongo presentar las experiencias más fácilmente aplicables. Al final del libro se encuentran todas las referencias bibliográficas de estas investigaciones.

¿De qué sirve el buen humor?

El buen humor que propongo defender, o recuperar, es un estado de salud y de armonía «global» tanto del cuerpo como del alma. El psiquiatra francés Jean Delay describía el buen humor como el hecho de sentirse bien sin lamentar demasiado el pasado ni temer demasiado el futuro. El buen humor da a cada momento de la vida una tonalidad agradable.

Si comparamos los hombres y mujeres de mal y de buen humor, percibimos que la alegría de vivir es indispensable para el buen funcionamiento del cuerpo y del espíritu.

La alegría es valiosa para:

La salud del cuerpo: el buen humor permite combatir las infecciones y evitar el endurecimiento de los vasos sanguíneos. Incrementa la esperanza de vida, reduce los niveles de azúcar en sangre y el riesgo de diabetes, y disminuye la tensión arterial. Incluso cuando caemos enfermos, el buen humor aumenta nuestras posibilidades de cura.

La imagen de uno mismo: cuando estamos de buen humor, nos queremos de manera razonable, o al menos nos aceptamos y convivimos con nosotros mismos sin demasiados problemas. Dejamos de hacernos reproches constantemente y de pasar revista a aquello en lo que hemos fallado o que hemos perdido.

La imagen que tienen de nosotros los demás: la familia, los amigos, los colegas, los simples conocidos, todos ellos prefieren la compañía de una persona que se comunica y se divierte con facilidad. Gracias al buen humor, tenemos más relaciones y recibimos más sonrisas. La vida familiar y de pareja se nos hace más simple y agradable. Hablamos con mayor facilidad con alguien que está de buen humor, pues no tememos enojarlo o encolerizarlo. Los chistes malos de los más frívolos a veces molestan, pero, a pesar de ello, preferimos a las personas que nos hacen reír que a las que nos cuentan hasta la saciedad todo aquello que las hace sentirse desgraciadas.

La impresión de haber acertado en la vida: no hay ninguna diferencia entre una vida acertada y una vida fallida, aparte de la manera, optimista o pesimista, en que la contemplamos. Un hombre o una mujer bienhumorados se sentirán siempre más ricos y más satisfechos por el destino que un deprimido, incluso aunque este último esté forrado de dinero, haya hecho muchas conquistas amorosas y haya sido reconocido con grandes honores. Lo percibo en mi con-

sulta. Cuando alguien supera la depresión, deja de contarme la vida que me contaba antes. Cambia de opinión respecto de lo que antes le parecían sus mayores defectos. Desde el momento en que retoma las riendas de su vida, contempla los golpes como etapas que al final le han ayudado a progresar. Todavía mejor, recupera el recuerdo de los éxitos que había olvidado cuando lo veía todo negro.

El ciclo del deseo, la realización de los deseos, el placer y las ganas de seguir: el buen humor es la base del deseo. Es lo que nos da ganas de levantarnos por las mañanas. Ganas de enamorarnos, de seguir enamorados, de volver a estarlo, de coquetear, de hablar con un vecino o una vecina desconocidos, de bailar, de hacer el amor. De trabajar, de divertirnos, de ir al cine a ver películas tristes o divertidas, de leer, de cuidar de nuestra casa, de nuestro cuerpo y nuestra memoria, de tener proyectos, de creer en ellos y de llevarlos a cabo. Además de las ganas, el ánimo nos da placer cuando nos ponemos en movimiento. Tenemos ideas para nosotros mismos y para nuestros seres queridos, y estamos dispuestos a ponerlas en práctica. Nos lanzamos y nuestras acciones resultan agradables.

La creatividad: no todos los creadores son desgraciados. Es un mito que cultivan los defensores de la depresión, que a menudo son seres depresivos. Todos nosotros somos más originales y más productivos cuando estamos de buen humor. Los escritores, los pintores y los músicos que han pasado por períodos depresivos lo confirman. Durante su melancolía reflexionan, pero en realidad no se ponen realmente manos a la obra hasta que no recuperan la moral. Hay que estar de buen humor para que las ideas floren y tengamos el coraje de expresarlas, de escribirlas o de dibujarlas. Hace falta una gran dosis de despreocupación y de optimismo para lanzarse a hacer una actividad nueva. Y, sin embargo, ¡resulta muy agradable!

La energía: la principal fuente de energía es el buen humor. No hay nada que canse tanto como la depresión, y la mejor manera de estimularse es recuperar el entusiasmo. Cuando nos sentimos de buen humor, caminamos, hablamos y pensamos más rápido. Cualquier gesto les cuesta menos esfuerzo a los optimistas que a los pesimistas. Los que quieren cuidar de su forma física hacen bien intentando tonificar sus músculos, pero no deben olvidarse de entrenar también su estado de ánimo para que sus neuronas fabriquen las moléculas de la energía.

Un cerebro de buen humor fabrica:

– La *dopamina* que nos hace movernos, cambiar e innovar. – La

serotonina que nos hace felices y reduce la angustia. – Morfinas cerebrales naturales o *endorfinas* para el placer.

El éxito: tanto en el trabajo como en la vida personal, triunfamos más a menudo cuando anticipamos un final positivo. Los que esperan lo mejor de sus vacaciones o de su familia ponen el máximo de probabilidades de su lado. Desde luego, no están del todo protegidos, pero se programan para no dejar que pasen de largo los buenos momentos y las buenas ocasiones. Esta capacidad de anticipar lo mejor depende del buen humor. Es una profecía que se autorrealiza. La fe mueve montañas, dice el dicho popular. La esperanza nos lleva también a ganar, según la psicología moderna.

El interés por el instante presente: la angustia teme el futuro y la depresión se reprocha el pasado. Para concentrarnos realmente en el instante presente, hay que estar de bastante buen humor. Sonreímos para no sentirnos culpables de nuestra historia ni amenazados en el futuro.

Por qué prefiero el buen humor y la salud a la felicidad

Como le ocurre seguramente a la mayoría de gente, yo también me siento impresionado por los libros y los pensadores que proponen la felicidad absoluta y la serenidad perfecta. Me gustaría alcanzar esas cotas de satisfacción personal, pero es algo que solo consigo de vez en cuando y, francamente, lo que busco para mí mismo, para mis seres queridos y para aquellos que me consultan es más bien la buena salud. «La felicidad –decía el poeta Paul Valéry– tiene los ojos cerrados.» El buen humor tiene los ojos siempre bien abiertos al progreso de la medicina y la ciencia del cerebro. Si la felicidad es un estado de plenitud y de satisfacción de todos los deseos, yo propongo un objetivo más modesto y, en mi opinión, más realista: un estilo de vida que proteja la salud del espíritu y del cerebro.

La salud se define en medicina como la vida en silencio de los órganos; es decir, sin demasiados dolores ni enfermedades. El buen humor es un estado de salud del alma sin golpes de desánimo, sin grandes angustias ni cóleras inútiles. No es ni el nirvana ni la tranquilidad absoluta. Estamos lejos de un ideal de felicidad permanente. Tenemos derecho, incluso cuando estamos de buen humor, a sentirnos abrumados por un hecho desagradable, a llorar, a tener miedo y hasta a aburrirnos o enfadarnos. Pero tenemos en nosotros mismos capacidades de resistencia y de resiliencia que acabarán ganando la partida.

Algunas diferencias entre la felicidad y el buen humor

La felicidad pertenece a la psicología, pero también a la espiritualidad, el arte y la poesía. Los que mejor saben hablar de ella son los grandes místicos y los filósofos, que nos explican la felicidad como la realización de nuestros deseos y la satisfacción de nuestros proyectos conocidos o secretos. En la felicidad hay una mezcla de éxtasis, de éxito y de placer de una vida que tiene sentido. El buen humor que propongo cultivar es, creo yo, la primera condición de la felicidad. Antes de sentirnos totalmente felices, resulta útil intentar no estar demasiado tristes y conservar la buena salud. Quien quiera alcanzar la felicidad, antes debe encontrar una manera de alejar la angustia, el desánimo y hasta la depresión. No todas las personas con buen humor son plenamente felices, pero todas las personas felices están de buen humor.

¿Se puede medir el buen humor?

Medir el buen humor no es más fácil que medir la salud del corazón o de otros órganos. La medicina rebosa de ideas y de métodos de evaluación para saber si estamos enfermos del cerebro, de los pulmones o del alma. Sabe detectar y evaluar perfectamente la gravedad de la ansiedad, del estrés y de la depresión. Nos puede proporcionar una puntuación de nuestro pesimismo, de nuestra desconfianza y de la pérdida de nuestro amor propio. Pero a la medicina o a la psicología clásica les costará más explicarnos hasta qué punto sufrimos o cuál es nuestro grado de normalidad. No hay una escala seria del no-lamento, de la no-tristeza y del placer de vivir el momento presente.

La escala menos mala de todas las escalas del buen humor es la HAD (Hospital Anxiety and Depression), que mide al mismo tiempo la ansiedad, la depresión y el buen humor. Esta escala plantea una primera pregunta: «Sin reflexionar demasiado, ¿te sientes globalmente de buen o de mal humor?».

La respuesta nos ofrecerá un primer indicador, pero las doce afirmaciones que le siguen precisan cuál es nuestro grado de buen humor. Lo ideal sería que fueran ciertas para nosotros al menos seis de estas afirmaciones, pero, si no es el caso, no te preocupes. Las experiencias que contaremos en las próximas páginas te darán la oportunidad de aumentar tu puntuación del buen humor.

– No me siento nunca, o solo de vez en cuando, tenso o nervioso.

- Las cosas me provocan tanto placer como solían hacerlo antes.
- No tengo sensación de miedo, ni de que tenga que ocurrirme algo horrible, y si alguna vez la tengo, no me preocupa.
- Me sigo riendo con la misma facilidad que en el pasado y viendo el lado bueno de las cosas.
- Solo me siento preocupado de vez en cuando.
- En general, puedo quedarme tranquilamente sentado sin hacer nada y sentirme relajado.
- Pocas veces tengo la impresión de funcionar al ralentí.
- Presto tanta atención como antes a mi aspecto físico.
- No soy un culo de mal asiento; consigo quedarme quieto en un sitio.
- Me alegro anticipadamente ante la idea de hacer determinadas cosas.
- No tengo nunca, o casi nunca, sensaciones repentinas de pánico.
- Siento placer a menudo cuando leo un buen libro o cuando sigo un buen programa de radio o de televisión.

Es posible cultivar el buen humor en cada estación

Según la estación en que nos encontremos, las experiencias de buen humor no son las mismas. No nos vestimos ni cuidamos nuestra salud de la misma forma en verano que en invierno. Nuestro espíritu y nuestro cerebro se parecen a un jardín. Para producir fruta, verdura o buenas emociones, hay que seguir ciertas reglas del sentido común, respetar el ritmo de las estaciones, alternar reflexiones, proyectos, grandes obras y descanso. Hay estaciones en las que anticipamos lo que haremos, otras en las que sembramos y otras en las que recogemos los frutos de nuestro esfuerzo. Como un huerto bien cultivado, nuestro espíritu no tiene ninguna necesidad de abonos artificiales. Rebose de recursos naturales que nunca dejan de sorprendernos.

En cada estación podemos practicar ejercicios de salud adaptados. ¿Por qué no intentarlo?

Los alimentos del buen humor son las vitaminas, las frutas y las verduras, que hacen fabricar a nuestro cerebro las moléculas que necesita para mantenernos en forma.

Las prácticas físicas y artísticas del buen humor hacen que el cuerpo se mueva y actúan sobre las neuronas.

Formas de pensar, de comunicarse y de comprender el mundo

que se recargan en las emociones positivas.

El próximo año, en el momento de formular tus deseos de año nuevo, no solo desearás lo mejor para tus seres queridos, amigos y familia, y para ti mismo; aprenderás a obtenerlo. Puedes elegir poner todas las posibilidades de tu lado para cumplir tus deseos y proyectos, desde los más locos hasta los más cotidianos. Existe un círculo virtuoso de la buena salud, del optimismo y de los estimulantes naturales. Estoy convencido de que este círculo virtuoso es el mejor antídoto para el desánimo colectivo o personal.

INVIERNO

«En medio del invierno, descubrí
en mí
un verano indestructible.»

Albert Camus

«El tiempo y mi estado de ánimo
tienen poca relación. Llevo la nie-
bla y el buen tiempo
dentro de mí.»

Blaise Pascal

UN INVIERNO DE BUEN HUMOR

El invierno es una buena estación para empezar a trabajar el buen humor y la salud. Es el momento de los deseos, de los proyectos y de las resoluciones. Sin embargo, debemos luchar contra un clima que nos incita a quedarnos en casa y a imponernos exámenes de conciencia no siempre demasiado alegres. La exaltación nunca es tan natural como en primavera. Cuando el filósofo anglo-suizo Alain de Botton escribió «el pesimismo es natural y el optimismo de combate», estoy seguro de que pensaba en el invierno. En esta estación de días cortos y brumosos, el desánimo es lo natural y el buen humor una lucha, pero una lucha fácil de ganar.

Empecemos por retorcerle el pescuezo a una idea preconcebida. En invierno nadie está obligado a estar triste, cansado o de mal humor. El desánimo invernal no es ninguna fatalidad. Tan solo los hombres o las mujeres que sufren el invierno en el alma y en el cuerpo son víctimas de una depresión estacional real. Pero se trata de una enfermedad rara. Hemos pasado demasiado rápido de unos cuantos casos de depresión estacional a la idea de que todo el mundo está triste en invierno. Nadie está condenado a la melancolía porque llueva, porque nieve o porque haga un día gris. Los estudios más serios lo corroboran. Medimos bien las epidemias de gripe en invierno, los picos de bronquitis, pero no las olas de depresión. Las consultas de los psicólogos y de los psiquiatras en el ámbito hospitalario o en el privado no se llenan de gente cuando los días se hacen más cortos. ¡Tampoco veo formarse colas en la sala de espera frente a mi consulta en noviembre! Confundimos demasiado a menudo la pequeña molestia del frío, de los dedos entumecidos y de los días más cortos con una enfermedad depresiva. A menos que seas víctima de un trastorno estacional del humor reconocido y tratado por un médico, no precisarás antidepresivos ni sustancias fortalecedoras o antifatiga para pasar el invierno. Tan solo algunos de los ejercicios, adaptados a la estación, que aconsejo en este libro.

En cada estación, mi «receta» del buen humor empieza por la lista de los alimentos más útiles para combatir los vaivenes del alma y las emociones tristes. Los últimos experimentos sobre la alimentación demuestran que pasamos mejor el invierno si comemos verduras, frutas y pescados bien elegidos. Finalmente, hay ciertas maneras de

actuar y ciertos modos de pensar que te permitirán vivir el invierno sin pasar frío y con buen humor.