El lado luminoso de la vida: la alegría de vivir

escrito por Ignacio Ilundain | 1 abril, 2023

"Alegría de vivir" es una atractiva expresión de origen francés, *joie de vivre*, que con el tiempo, se ha ido recubriendo de diversos significados oscilando entre dos principales.

- Por un lado, la alegría de vivir designa la **serena y positiva aceptación** de la vida tal como se da. Una aceptación luminosa de la circunstancia vital que se asocia al buen corazón que se mantiene en la dificultad. Relacionado con este aspecto, se puede citar la novela de Zola, *Joie de vivre*, publicada en 1884, donde describe la bondad de su protagonista en un entorno social marcado por la miseria.
- También puede nombrar ese **talante optimista, jovial y festivo**, del que disfruta sin excesos de los pequeños o grandes placeres de la vida. Si se subraya mucho este aspecto, se dota a la expresión de un significado que puede parecer frívolo. Es a esto a lo que Unamuno se opuso dado que, para él, el talante auténtico es el del "sentimiento trágico de la vida".

Ambas significaciones tienen algo en común. Hablan de un talante derivado del hecho mismo de vivir, de la alegría que experimentamos cuando vivimos según la **lógica propia de la vida**, no propiamente la de cada uno, sino la lógica propia de la vida que tiene en sí misma su propia luz. La experiencia de la dicha y de la armonía, iluminan ese talante, recuerdan el sentido, lo que debería acontecer siempre. Sabemos, por otro lado, que en la vida hay dolor, sufrimiento, violencia, incertidumbre… En la medida en que dependa de nosotros, de nuestra actitud vital, la alegría de vivir nos recuerda que este talante puede no perderse, que es un ángulo de apertura

que nos dota de una especial sensibilidad para percibir lo luminoso que nos rodea sin caer por eso en la ingenuidad.

Poetas como Jorge Guillén o Claudio Rodríguez, pintores como Chagall o Deborah Chock, que expresan el lado luminoso de la vida, así como la pintura, el cine, o tantas músicas, son ejemplos de cómo las diferentes artes tratan esta realidad tan necesaria y positiva. Quiero recoger en esta entrada diversas ideas que sobre este tema han ido apareciendo a lo largo de estos dos años en este blog. También el arte expresa el dolor de vivir, por supuesto. Ahora me centro en el aspecto positivo.

El disfrutar vitalista

Una de las escenas más famosas de la historia del cine es aquella en la que Gene Kelly canta y baila bajo la lluvia (*Cantando bajo la lluvia*, S. Donen y G. Kelly, 1952). Una escena perfecta en la que uno de los protagonistas vive y comunica la alegría y la dicha en una situación de plenitud vital.

Otra excelente película que comunica alegría es la dirigida por Keneth Branagh en 1993, versión de la obra de Shakespeare, *Mucho ruido y pocas nueces*. Las escenas iniciales transmiten esa atractiva alegría jovial, tono que domina la cinta.

En estos ejemplos se ve con claridad cómo los personajes manifiestan la alegría **bailando**. Se une el movimiento rítmico del cuerpo con la risa, el jolgorio con la música. Es una alegría muy física en la que el disfrutar queda muy subrayado. Y es algo que tiene que ver con la vivencia de una plenitud vital en el aquí y el ahora.

La alegría del reencuentro o la que es producida al saber que el amor es correspondido hacen referencia a situaciones existenciales que apelan directamente al sentido. **Somos una unidad** donde lo físico y lo psicológico, lo espiritual y lo

social, se dan unidos. La alegría, como todo sentimiento, se siente (de ahí la palabra “sentimiento”), es algo sensible. Pero la causa, el correlato intencional de la alegría, es algo que desborda lo sensible. A la vez, la experiencia espiritual, se expresa y se vive corporalmente. Nos sale vivir esa alegría bailando, comiendo, abrazando… En el ser humano, todas las dimensiones están presentes a la vez.



Mi Pham, Unplash

La alegría, por otro lado, es un **sentimiento profundamente vitalista**. Es el sentimiento de la vida cuando la experimentamos como tal. La vida es dinámica. Tendrá mucho de cultural, pero que expresemos y vivamos la alegría bailando, tiene algo de lógico, de coherente con el vitalismo de la alegría y el dinamismo del cuerpo y de la vida. Hay alegrías serenas y alegrías que son jolgorio, risa, explosividad. En todas sus formas, cuando experimentamos la alegría de vivir decimos que “todo está bien en este momento”; experimentamos la **armonía** con la realidad. En estos momentos de alegría, es tiempo de **disfrutar**, no de analizar o hacer proyectos.

El final de *El festín de Babette* (reflexión aquí) también es un baile. Después de un gran banquete, muchos de los comensales bailan alrededor de un pozo. El disfrutar, la risa y el baile manifiestan aquí una forma de alegría algo **infantil**, como el chapoteo del baile de Gene Kelly ya citado. El juego divertido del niño que disfruta mojándose en un charco es ajeno a las consecuencias “negativas” que tiene tal acción: estar mojado y algo sucio, con la consiguiente posibilidad de enfriarse. ¿Y qué? ¿No vale la pena el mismo

juego, el disfrutar del vivir? ¿No es esto algo que alimenta el espíritu como lo es el festín al que asisten los austeros vecinos invitados por Babette? Claro que hay formas temerarias de disfrutar, pero también las hay, y muchas, que son "inocentes", que no son peligrosas. Una infancia no maleada nos recuerda que no siempre hay que ser "razonables", que la medida de la cordura viene dada por la misma lógica de ese disfrutar infantil en la que se vive, y por la que se refuerza, la alegría de vivir.

La fiesta, vivir lo comunitario

Algo ligado estrechamente a todo lo anterior es la fiesta. En ella vivimos un tiempo denso, un tiempo que no parece ser sucesión, sino que se vive solo como presente. En el disfrutar festivo vivimos el ahora como un **tiempo dotado de intensidad y espesor**, lo que se opone frontalmente al aburrimiento, tiempo vacío del que tomamos penosa conciencia al no tener nada interesante que llene nuestra atención.



Miguel Bautista, Unplash

En *El festín de Babette* está presente el **carácter comunitario** de la fiesta. Además de vivir el denso tiempo presente, la fiesta es una celebración comunitaria, lo que es plenamente acorde con nuestra forma de ser ya que vivimos en plenitud formando parte de un nosotros. La soledad es una forma humana primaria de vivir, dada la unicidad y la interioridad que nos definen, una forma de vida que hay que cultivar. De forma complementaria, la buena convivencia, donde cada uno es un tú para el otro, es ingrediente necesario de una vida plena. Como

dice Gadamer, la fiesta rechaza todo aislamiento, al ser la comunidad vivida como tal (*La actualidad de lo bello*, 1974, p. 99).

En esta película, el nosotros es fundamentalmente positivo. Babette experimenta la acogida en una situación trágica de desamparo. Esa acogida continuada la vive como un regalo que es fuente de una alegría serena. A pesar de la presencia de lo trágico en su biografía, esta forma de vida despierta en ella la alegría serena de vivir. Babette **experimenta el don** y despierta en ella la deuda de **agradecimiento** que pagará como mejor sabe: cocinando la mejor cena posible. El festín, el banquete, será algo excepcional, único. Es también un regalo, muy físico, muy corporal, pero que es fuente de alegría y sentido. Esa noche, todo parece ir bien, todo parece ajustado. La comida y la bebida hacen que afloren los buenos sentimientos de los vecinos que definen su convivencia. En la fiesta viven lo comunitario como fuente de alegría, Las mezquindades habituales parecen quedar en el olvido.

Vivir la vocación, la ilusión

El agradecimiento, el disfrutar y la fiesta son formas básicas de la alegría de vivir, como hemos ido viendo. Otra forma es el **cumplimiento de la vocación**, la satisfacción del deseo de una forma de vida para la que cada uno puede sentirse llamado. Aparece la ilusión ante esa forma de vida propia descubierta. *Educando a Rita* (Lewis Gilbert, 1983, comentada aquí) narra el proceso de crecimiento de una mujer que vive con un fondo de insatisfacción, y que encuentra en la escritura un modo de desarrollo personal que entronca con su deseo de vida más plena, con sus ansias de creatividad, de vivir con otros horizontes. Vivir es crecer, desarrollarse. Poner nombre a la vocación, a esa solicitud de una forma de vida más plena permite encontrar el lugar propio, una de las dinámicas centrales de la vida. Rita es más ella misma porque ha encontrado su camino, y ahí encontrará la alegría de vivir.

El presente denso de la fiesta comentado en el apartado anterior se diferencia de esta nueva forma. Vocación habla, en principio, de futuro. Encontrar este camino y empezar a transitarlo, aunque todavía no se haya alcanzado, es vivir la alegría de vivir en forma de **ilusión**, un sentimiento que analizó con maestría Julián Marías en su *Breve tratado de la ilusión* (1984). Asentada en el carácter futurizo del ser humano, vivimos algunas cosas en forma de anticipación, aunque también esta ilusión persista alcanzada la meta. Eso le pasa a la protagonista de la película comentada. La alegría de vivir se mezcla con la ilusión que podemos vivir durante un presente duradero. Descubrir aquello para lo que estábamos orientados, sin saberlo muchas veces, es percibir el significado valioso de la vida para nosotros, descubrir su luz.

La concordancia que colma

Jorge Guillén, uno de los grandes poetas españoles del siglo XX es autor de una obra donde la dicha, la alegría por el hecho de ser, está muy presente, sobre todo en su primer libro, *Cántico*.



Catalin Pop, Unplash

No hay ventura

Mayor que esta concordancia

Del ser con el ser.

(Mundo en claro)

Los poemas del despertar (analizados aquí) son una expresión jubilosa del mero hecho de ser. Despertar a un nuevo día permite al yo lírico hacerse consciente otra vez del hecho de ser y de querer ser, de reconocer las cosas familiares que nos rodean. El sentirme con las cosas, el saber íntimo de la realidad de lo familiar que forma parte mi vida.

Experimentar la luz y la claridad, el aire que penetra en los pulmones y vivir físicamente la **concordancia entre el mundo y uno mismo**. Una concordancia venturosa, un concierto, una armonía que colma. Ser, simplemente, ser, es la fuente de dicha. Y para nosotros, ser es querer ser.

> *Dependo en alegría*
>
> *De un cristal de balcón,*
>
> *De ese lustre que ofrece*
>
> *Lo ansiado a su raptor*
>
> *(Más allá)*

Amor y esperanza

Chagall, pintor de la armonía, artista que comprende la pintura como cántico, es otro artista de la alegría del que ya he tratado en este blog (aquí y aquí). Una alegría comunicativa, colorista. Una **alegría que se nutre de la memoria** de su infancia, de sus raíces. Una alegría que configura su viva imaginación con la que pinta la maravilla de lo real y que tan afín lo hace a Guillén. Este se fija en lo que es y aparece, mientras que Chagall pinta lo invisible detrás de lo visible.

> *A pesar de las dificultades por las que pasa nuestro mundo, nunca perdí en mi interior el amor en el que fui educado, ni la esperanza del hombre en el amor. En nuestra vida como en*

> *nuestra paleta de pintor solo hay un color que da sentido a la vida y el arte: el color del amor.(Cita de Mi vida tomada de Jacob Baal-Teshuva, Chagall, Taschen, 2003).*

Amor y **esperanza** como actitudes vitales de fondo que permiten ver con realismo, no con ingenuidad, lo precioso del mundo, muchas veces detrás de tanta inmundicia. Es precisamente este ver lo precioso lo que permite juzgar con más nitidez lo sucio, el dolor y la angustia, las injusticias.

La alegría de vivir proviene de vivir el ajuste con el mundo, de ver en este ajuste el carácter de regalo del hecho mismo de ser. Hay momentos intensos de dicha, de alegría jovial. Hay etapas más serenas y duraderas. Hay raptos de los que hablan los poetas cuando el yo lírico se siente embargado por la belleza de lo que le rodea. El contraste es lo que podemos llamar el "dolor de vivir", cuando el vivir se convierte en una carga desmedida. A este lado sombrío de la vida haré referencia en la próxima entrada.