

Imma Rabasco



Reír y vivir



**Claves para despertar
tu alegría interior**



LIBROS CÚPULA

Imma Rabasco



Reír y vivir



**Claves para despertar
tu alegría interior**



LIBROS CÚPULA

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Immaculada Rabasco, 2021

Introducción de Francesc Miralles

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: marzo de 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2935-7

D. L.: B. 18.638-2021

Impresión: Huertas

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

ÍNDICE

Prólogo: Humor y amor	9
Introducción: Sonríe y el mundo te sonreirá	13
1ª PARTE: LA CURVA DE LA FELICIDAD	17
1. La sonrisa, la risa y el humor	19
2. Una historia para morir de risa	29
3. El bienestar que da la risa	39
4. La sonrisa interior	45
5. Risoterapia	53
6. Tipos de (son)risa y humor	63
2ª PARTE: LA RUTA DE LA RISA	75
7. Ríete de ti mismo y contigo mismo	77
8. Sé auténtico	87
9. Juega	95
10. Imagina	103
11. Lloro (pero no de risa)	109
12. Al mal tiempo, buena cara	117
13. Ama	123
14. El cuerpo no calla	129
3ª PARTE: PÍLDORAS DE FELICIDAD	135
15. Baila	137
16. Canta	145
17. Come	151
18. Lee	155
19. Mira	161
Reflexión final	171
Agradecimientos	173



1ª PARTE:

La curva
de la felicidad



CAPÍTULO 1

La sonrisa, la risa y el humor

¿Te imaginas una vida sin reírte? Supón que la gente lo intentara y nada nos hiciera gracia, que el género de la comedia desapareciera de los cines, teatros y libros. ¿Puedes concebir un cumpleaños sin risas, un Woody Allen sin humor?

¿Te imaginas que desaparecieran las carcajadas de la faz de la tierra?

Deja de imaginar, no pierdas el tiempo. ¡Es imposible!

Reír y vivir van de la mano.

Los mortales tenemos tres superpoderes y sabemos (o intuimos) que sin ellos estaríamos perdidos: la risa, la sonrisa y el humor.

La risa distiende, la sonrisa une y el humor relativiza. ¿No es fantástico? De esta forma, vivimos mejor: *relajados, unidos y animados*. Son los ingredientes básicos para que nuestra alegría interior despierte de su letargo. Y para esto ha llegado este libro a tus manos: ¡para invocar tu alegría innata!

En este capítulo, nos adentraremos en el mundo de la risa, la sonrisa y el humor: un trío en toda regla. Los tres se entremezclan, se fusionan, se

REÍR Y VIVIR

aprietan y confunden hasta el punto de que a veces, en este *ménage à trois*, no sabemos quién es quién. Pero ¡qué más da!

A veces será la sonrisa la que nos transporte a la risa, y otras veces será a la inversa, con el humor siempre invocando a ambas. Sea como sea, el resultado es el mismo: un viaje a tu alegría interior.

EL BÁLSAMO DE LA RISA

Decía Erasmo de Rotterdam que «Reírse de todo es propio de tontos, pero no reírse de nada lo es de estúpidos».

Te digo bien alto que prefiero ser tonta a estúpida. Muy tonta si hace falta. No es broma.

Eso lo dejé bien claro en mis años viviendo en París, una ciudad donde la risa no es banal; reírse demasiado no está bien visto. Los parisinos se distinguen por su sofisticación y ese *je ne sais quoi*. Y yo conozco ese *quoi*: les cuesta reírse. Una sonrisa *made in France* es muy cara. Quizás esté mal visto reírse de cualquier cosa. Es como si esperaran un razonamiento sublime para hacerlo. Y no está mal. Es su manera. La mía no, jeje...

Como ves, la risa tiene un factor cultural muy importante. Por ejemplo, en los restaurantes de París raramente verás a los locales reír a carcajadas, como acabo de contarte, y eso es aún más improbable en Japón. En cambio, si se trata de una comida de italianos o españoles, las risotadas a veces se refuerzan con golpes en la mesa.

La risa es social. Cualquier forma que tome, su sola presencia asegura empatía y aleja los enfrentamientos. Al menos cuando es sana, porque siempre puede aparecer la risa sarcástica para joderte la fiesta. Pero eso ya es otro cantar.

Regresemos a mi infancia un momento (siempre quise crecer para decir eso).

De pequeña era muy buena estudiante, de esas que resultan repelentes por sus buenas notas. Pero, al mismo tiempo, me mandaban bastante al despacho del director del colegio por ser «demasiado alegre».

—¿Otra vez aquí, Imma? ¿Cómo es que no puedes aguantarte la risa?

Si hoy pudiese sentarme de nuevo ante ese director, le diría con mi madurez recién estrenada:

—No puedo y no quiero. Y lamento mucho que no lo entienda. Ojalá se riera usted más a menudo, seguro que el sistema educativo se vería beneficiado.



Reírse de todo es
propio de tontos,
pero no reírse
de nada lo es de
estúpidos



REÍR Y VIVIR

Cuando somos pequeños, sabemos tanto de la risa... Somos verdaderos expertos. Ya lo dicen los actores, que los nenes son los mejores críticos. En el arte de la espontaneidad, nadie les gana y la risa va mucho de eso: de soltar lastre y dejar salir el eco del Big Bang por tu boca. La vida en todo su germen.

Para poder reírnos, algo tiene que movilizarnos, sacudirnos incluso. Una sacudida que puede ser graciosa, nerviosa o terrorífica. Anda que no me he reído de nervios yo (con cara de tonta) ante algún chico que me encantaba, al darme cuenta de que me miraba a mí, ¡a mí! Bueno, a veces, no era exactamente a mí, pero es que nunca vi bien de lejos (qué importan los detalles).

También he visto risas desencajadas en velatorios, estallando sin ton ni son ante silencios sepulcrales... Bendita risa.

El acto de reír tiene un fuerte componente emocional. Nos permite expresar emociones y, además, cuando nos reímos nos sentimos liberados. Por eso es tan importante reírse. Pero de todos sus beneficios ya hablaremos más adelante.

Lo curioso es que también puede ser una señal de angustia, como en el ejemplo del velatorio.

La ira y la tristeza pueden estimularla. El caso más llamativo fue una epidemia de risa en Tanzania allá por el año 1962. El brote surgió en una escuela para niñas y terminó 18 meses después. Afectó a 1.000 personas y se cerraron 14 escuelas. Estamos hablando de una enfermedad psicogénica que aparece ante un alto estrés. Nada gracioso, vamos.

Pero volvamos a la risa común, la sana. En principio, se precisa de algo externo que llame a su puerta. Cuando la risa entonces nos posee, genera un aluvión de endorfinas (esas hormonas tan festivas).

Lo externo que convoca a la risa puede ser algo que venga de otros: un chiste, un comentario gracioso, una situación chocante... Pero su fuente también puede ser interna: a través de un pensamiento o un recuerdo. ¿No te ha pasado nunca en el metro reírte a mandíbula batiente solo porque te has acordado de algo? Todo el mundo te mira de reojo y eso aún alimenta más tu risa.

La risa desconocida genera curiosidad y muchas veces se contagia.

La risa es un mecanismo social para unirnos como grupo.

Y la buena noticia es que, como un hechicero que invoca a los espíritus, podemos atraer la risa a nuestra vida. Y para ello no necesitamos reírnos *con* ni *de* nadie. Basta con darle salida.

LA SONRISA, LA RISA Y EL HUMOR

¿Practicamos un poco?

Pues repite en voz alta: ¡JA!

Ahora dos veces: ¡JA, JA!

Tres: ¡JA, JA, JA!

Y ahora muchas veces seguidas hasta que te falte el aire: ¡jajajajajajaaja!

¿Lo has hecho? ¿O te parece una tontería? Si no lo haces, te perderás la sensación de alivio que tú mismo tienes el poder de generarte.

Advertencia: si la jota te parece muy dura, puedes probar a reírte en inglés: hahahahaha! También puedes cambiar la «a» por otra vocal, y es que parte del secreto del arte de reír, según la tradición china, está en las vocales. Por ejemplo, si te ríes con la «i», al estilo tímido japonés, el jiji activa el sistema circulatorio. En cambio, si te ríes con la «a», esa vocal produce una vibración en la parte del abdomen y los genitales que mejora la energía del riñón y la vejiga.

SONRÍA, POR FAVOR

¿Y la sonrisa? La sonrisa es una mueca. Una mueca que te levanta literalmente la cara y con ella el ánimo. Pruébalo.

Decía Charles Chaplin que «Un día sin sonreír es un día perdido».

La sonrisa arquea nuestros labios hacia arriba, un gesto lleno de belleza que puede tener varios orígenes. Tal vez brota por la voluntad del alma de asomarse a una forma de vida optimista, alegre y conciliadora. O puede responder a un enamoramiento —de una persona o de la vida—. Lo importante es que no desaparezca. O que, si se va, vuelva.

Como sucede con la sonrisa de la Gioconda, que es una ilusión óptica. Su pintor, Leonardo da Vinci, usó un truco, una técnica pictórica llamada «sonrisa inalcanzable». Para ver sonreír a la Mona Lisa no hay que mirar su sonrisa directamente, si no esta desaparece.

¿No es maravilloso?

Y es que estamos más guapos sonriendo. Bueno, eso parece claro en esta época abarrotada de *selfies*, con las redes sociales repletas de imágenes risueñas.

Antiguamente, en los retratos fotográficos nadie se reía. Por un lado, el proceso era lento (algunos hasta tenían reposacabezas) y, por otro lado, las

REÍR Y VIVIR

personas que se los hacían eran gente pudiente que quería ser recordada con solemnidad. Hasta Marc Twain llegó a decir:

«Creo que la fotografía es el documento más importante que tenemos, y no hay nada que pueda dañar más la posteridad que una estúpida y tonta sonrisa captada y fijada para la eternidad».

Por lo tanto, parece que su fórmula era SONRISA = ESTUPIDEZ.

Gracias al cielo, los tiempos han cambiado.

LA SONRISA DE BUDA

Los budistas conocen la importancia de la sonrisa desde hace milenios, como vemos en esta historia tradicional:

«Un hombre muy pobre le dijo a Buda que era totalmente infeliz. Ante esto, el Iluminado le contestó que para ser feliz debía dar algo a los demás, ser caritativo. Sorprendido, el hombre le dijo que no poseía nada. ¿Cómo iba a ofrecer algo a los demás? Entonces Buda le dijo:

—Sí tienes algo, tienes tu sonrisa. Ofrécesela a la gente y empezarás a ser más feliz.»

Ahora entiendo por qué siempre me he sentido rica. En mi casa abundaban las sonrisas. Mi madre no solo cocinaba tartas y canelones. Cada mañana amasaba sus labios y nos alimentaba con su sonrisa. Ella sabía que no es un simple gesto que asoma al azar.

La sonrisa une, establece lazos. Seguro que hasta había percibido que todas sus hijas, al estar en su vientre, ya le habían regalado unas cuantas. Y es que practicamos la sonrisa desde el útero. Tú también, nadie se salva.

¿Y ahora mismo? ¿La estás practicando?

Si quieres unirte a la curva de la felicidad, cierra con fuerza los ojos, frunce el entrecejo, arruga la nariz y aprieta la boca. Aguanta... Ahora relaja y extiende tus comisuras de los labios al máximo (como si la boca fuera a desenchajarse) hasta que se te asomen los dientes. Arquea tus cejas y abre muchísimo los ojos al estilo platos. ¡Listo!

LA SONRISA, LA RISA Y EL HUMOR

Esta es una de las mejores prácticas para incorporar el hábito de la sonrisa a tu vida. Como decía uno de mis profes de teatro: «Exagera, que del minimalismo ya no se puede sacar nada».

Sea como sea, la sonrisa es una señal clara de que vamos por buen camino. Y es un signo de valentía. Siempre hay excusas para creerse que no hay motivos para sonreír.

Según Woody Allen: «Si Dios existe, espero que tenga una excusa».

Y si no la tiene, hagamos humor de ello.

ÉCHALE HUMOR (Y AMOR) AL ASUNTO

Así como la risa y la sonrisa pertenecen al ámbito físico, y las vivimos con el cuerpo, el sentido del humor pertenece a lo mental. Tiene que ver más con el ingenio y varía con la época e incluso con la clase social.

La gran pregunta que surge cuando se habla del sentido del humor es si todos nacemos con él. Hay personas que ríen y sonríen desde la cuna, mientras otras van por la vida con cara de palo.

¿Por qué sucede?

El sentido del humor es una virtud humana, por lo que perderlo puede ser señal de que te has deshumanizado.

Si eres humano (que espero que sí), tienes sentido del humor. La madre naturaleza te lo ha dado y ella es muy sabia. ¡A ver quién es el listo que la contradice! Si crees que no tienes sentido del humor, seguramente es que aún no lo has dejado salir. Puede que, al crecer, en tu entorno, te hayan hecho pensar que es inapropiado. Y tú te lo has creído.

El neurólogo Carl Gustav Jung nos decía que «preferimos ser perfectos que completos». Este señor realmente habla de muchas cosas complejas e interesantes, como el concepto de la sombra. No te asustes, no vamos a profundizar en el asunto, pero sí recuperaremos esta idea que nos puede servir mucho.

Todos tenemos un lado oculto, como la luna. Es una parte de nuestra personalidad que podemos llamar «sombra». Está formada por todo aquello que reprimimos de nosotros mismos para agradar a otros, así como por talentos que no hemos desarrollado aún.

Según el analista jungiano John A. Sanford, es muy probable que quienes carecen de sentido del humor tengan una sombra muy reprimida.



La vida es
demasiado
importante como
para tomársela
en serio



LA SONRISA, LA RISA Y EL HUMOR

¿Quieres saber más de tu sombra? Empieza por practicar el humor contigo. ¡Ríete de ti mismo! Si lo haces, sacarás a la luz esa parte que crees que rechazan de ti. Por ejemplo, yo me río de mi dificultad para hablar con propiedad, de mi miedo a volar, de mi caos mental... ¿sigo? Jeje... ¡La lista no tendría fin! Te invito a que hagas la tuya.

La forma más auténtica de amarte es reírte de ti mismo. Los japoneses tienen un concepto precioso para ello, el Wabi Sabi, que se traduce como la belleza de la imperfección.

Pues bien, si te amas como eres, serás bello y estarás *imperfectamente* completo.

En cualquier caso, el sentido del humor es una forma de vida: una vez lo incorporas a tu día a día y descubres sus beneficios, ya no lo sueltas. Si aún no has incorporado a tu vida este poderoso aliado, date tiempo.

Se atribuye a Groucho Marx la fórmula:

TRAGEDIA + TIEMPO = COMEDIA.

Es tu decisión: puedes ver la vida como una tragedia o como una comedia. Si te concedes tiempo para cultivar el humor, como verás en estas páginas, te decantarás por lo segundo sin duda.

El humor nos permite tomar distancia de los problemas, lo cual ayuda a resolverlos. Cambia nuestra visión. Mi abuelo lo tenía claro: murió a los cien años y el amor y el humor iban con él siempre de la mano. Hasta el fin. Sabía que el humor siempre facilita las cosas. Si ahora entrara en una habitación donde dos se estuvieran peleando, preguntaría si les queda mucho.

Como mi abuelo, yo procuro vivir siempre con humor, no vaya a ser que pierda el mejor de mis sentidos. Además, hay razones existenciales para cultivarlo. Como afirmaba Oscar Wilde: «La vida es demasiado importante como para tomársela en serio».