



ES EN SERIO 😏

iRíete!

EL PODER CURATIVO DE LA RISA

Menahem Belilty

Risoterapia

The logo for 'Risoterapia' features the word in a bold, orange, sans-serif font. Above the 'i' and 'a' are red dots. A thick red curved line with arrowheads at both ends arches underneath the text, resembling a smile.

www.risoterapia.com.ve

ES EN SERIO

¡Ríete!

EL PODER CURATIVO DE LA RISA

Menahem Belilty

Diseño Gráfico: Carlos Apitz

Edición: María Jesús Rodríguez

Índice

4 ¿Quién es Menahem Belilty?

5 Prólogo

8 Risoterapia con efectos secundarios

12 Efectos terapéuticos de la risa

15 Felicidad

17 Volver a ser niño

19 **Ejercicio.** El rito de la mañana

20 ¿Qué es una fuente de risa?

21 Tipos de risa

22 **Humor.** Los Gordos

23 Algo de historia

25 Bajar el estrés cambiando percepciones

27 Reírse de uno mismo

27 ¡No vayas contra la corriente! Refuerza lo positivo en ti

28 El buen humor es tu decisión

29 Escoge lo positivo

30 **Humor.** Yo prometo

33 Percepción positiva

35 **Ejercicios.** Relajación 1 / Relajación 2

36 Decide la actitud positiva

36 **Lecciones de vida.** La historia de Jerry

39 La rabia, el veneno de la serpiente

40 Grrrrr. Qué rabia con la rabia

42 **Lecciones de vida.** La bolsa de clavos

43 **Humor.** Cumplí 40, ¿y ahora qué? Capítulo 1

- 44 Las malas juntas
- 45 Receta infalible para la máxima infelicidad
- 46 Yo soy responsable de todo lo que me sucede
- 48 **Lecciones de vida.** Ecos del amor
- 49 Reír y olvidarlo todo
- 50 **Ejercicio.** Juego del hospital
- 52 **Humor.** Las cosas del lenguaje. Viajes en avión / Lenguaje bancario
- 56 Club de la risa
- 56 **Ejercicio.** Risa de Buda
- 57 **Ejercicio.** Risa del caballo.
- 57 **Humor.** Cumplí 40, ¿y ahora qué? Capítulo 2
- 59 **Ejercicio.** Vocales de la risa I
- 59 **Ejercicio.** Vocales de la risa II
- 62 **Ejercicio.** La ola de la risa
- 64 **Humor.** Cumplí 40, ¿y ahora qué? Capítulo 3
- 64 **Ejercicio.** Practicar la sonrisa
- 66 Risa curativa
- 66 Beneficios de las carcajadas
- 66 **Ejercicio.** Para conocernos más I
- 69 Nos conectamos con lo que decimos
- 71 **Lecciones de vida.** Asamblea en la carpintería
- 73 **Ejercicio.** Para conocernos más II
- 74 ¿Dónde estás placer?
- 74 Disfrutar, ¿cómo se hace eso?
- 76 **Ejercicios.** 8 pasos para cambiar el ánimo
- 84 Testimonios personales
- 86 Risoterapia en la empresa
- 86 Risoterapia para empresas que aprenden a reírse de los problemas
- 87 Motivador natural
- 87 Hablemos de motivación

- 88 El humor: el mejor vendedor de la empresa
- 89 Si un empleado vale dinero... Vale la pena reírse con él 89
- Producir humor, produce más ganancias
- 90 Pasarla bien en la oficina
- 90 Testimoniales en empresas
- 93 Receta para la felicidad
- 94 Frases que alegran el alma
- 97 Receta para la felicidad. ¡Ahora sí!
- 98 14 ideas que nos harán más felices
- 100 **Humor.** Frases humorísticas
- 103 Bibliografía

¿QUIÉN ES MENAHEM BELILTY?

La verdad yo también me lo pregunto, algunas veces, ¿quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? ¿Hay agua en Marte?... ¿y cerveza? Después de estas brillantes divagaciones filosóficas les cuento... Soy africano, aunque tengo piel blanca y ojos azules. Nací en Casablanca Maruecos al norte de África, he vivido en Venezuela desde los 7 años. Además de conferencista, humorista, animador, maestro de ceremonias, locutor de radio, guionista, publicista, y life coach formado en psicología positiva, soy Director de la Academia Nacional de Risoterapia donde fomo facilitadores. Con la fundación "Risas por la vida" hacemos labor social en hospitales, colegios, comunidades de escasos recursos, con pacientes adultos y con niños, llevando el poder sanador de la risa para mejorar su calidad de vida. Realmente soy uno de los cuatro creadores de la técnica de dinámica de la risa en el mundo. Están Madan Kataria en India con "Yoga de la risa", Mary Cruz García Rodera con "Salud inteligente" en Barcelona España, Steve Wilson con "El club de la risa" en Columbus Ohio, Estados Unidos y estoy yo, Menahem Belilty con "Risoterapia" en Venezuela.

Importantes empresas me han contratado para dar charlas porque han apreciado el valor de la risoterapia y la psicología positiva para bajar el estrés, motivar e integrar equipos de trabajo y en definitiva ser más productivos. Me invitan constantemente a entrevistas en distintos medios, para recordarle a la gente lo fácil que es ser niños de nuevo y disfrutarlo, y lo que esto impacta positivamente sus vidas. Se que la risa y el optimismo, son poderosas herramientas de transformación. Aunque me gradué de Arquitecto en la Universidad Central de Venezuela, trabajé como humorista desde 1983. Fui director creativo de Alpargata Cantorum, y de El Takititá, agrupaciones de humor musical. Fui

director de Punto Medio Creativos, una agencia de publicidad y he sido imagen en varias campañas publicitarias conectadas con el humor y la alegría. Ahora soy Risólogo 001 de Venezuela. Monitor de Dinámica y Terapia de la Risa. Escuela Salud Inteligente en Barcelona, España, CLL: " Certified Laughter Leader" , World Laughter Tour, Columbus Ohio, USA. Coach de Bienestar UPEL, Caracas. Diplomado en la Universidad Metropolitana de Venezuela en Psicología Positiva. Miembro de SOVEPPOS Sociedad Venezolana de Psicología Positiva. Página: www.risoterapia.com.ve. Twitter: @risologo001. Me gusta todo lo que tenga que ver con alegría, creatividad y buen humor:

PRÓLOGO

ES EN SERIO, RÍETE...

LO ORDENAN LOS DIOSES... ¡Y UNO QUE OTRO MORTAL!

Confieso que cuando Menahem me llamó para " invitarme" a escribir éste prólogo, contrario al fin ulterior del libro... no me dió ninguna risa. La principal condición, por él considerada, para hacerme esta " invitación" era que yo siempre tenía buen humor. Con su llamada, lo dudé por un momento pero, como seguidor de Menahem desde sus comienzos en Alpagata Cantorum y de Folie Vergué Takititá mucho antes de que se convirtiera en nuestro risólogo favorito, solté una carcajada tan sonora que Bolivia –mi esposa– me miró sorprendida y me preguntó a qué obedecía tal reacción.

Desde entonces no he hecho sino reírme e ir demorando la entrega de estas líneas basándome en una de las más conocidas frases que tienen que ver con el tema, a la que ubican a principios del siglo XVII : " Quien ríe de último ríe mejor" .

Reírse, paradójicamente, es algo serio. Creo que nuestro risólogo lo asumió así cuando comenzó a dar lecciones de risoterapia y a convertirse en nuestro risueño gurú (¿o más bien Buda por el espesor de sus conocimientos... y el buen gusto por la papa, kosher o no?), en nuestro alegre y simpático motivador, que ha hecho de esta herramienta el centro de su vida. Y lo que es mejor, ha centrado en la risa a sus convertidos seguidores con experiencias personales y empresariales, que son multiplicadores de esa nueva actitud ante la vida.

Leyendo las páginas del libro pude darme cuenta de la importancia cada vez mayor –en nuestra nada risueña cotidianidad como país– que tienen la risa, la sonrisa, el buen humor y la alegría de vivir.

Como me tomé en serio lo de estas líneas para el amigo, revisé muchos textos sobre la

risa y descubrí frases y autores cuya calidad e importancia para respaldar lo que Menahem escribe e imparte, me parecieron utilísimas.

Por ello cito lo mejor de lo encontrado, haciéndole saber amigo lector que quizás algunas de las atribuciones que a la risa le otorgan podrían provocarnos hasta risa si no fuera por las instituciones que las respaldan.

De entrada la hacen responsable en la Universidad de Tsukuba en Japón de ser una aliada para la digestión pues "si te ríes cuando masticas ayudas a tu cuerpo a metabolizar el azúcar de forma más eficiente".

En el Journal of the American Medical Association la consideran un arma contra las alergias. En la Universidad de Maryland estimaron que quienes tienen más agudo sentido del humor tienen menor riesgo cardiovascular.

En la universidad de Stanford es "una forma de hacer ejercicio, pues 100 carcajadas equivaldrían a 10 minutos de ejercicio de remo", y en otros estudios la comprometen como un "refuerzo al sistema inmunológico".

Encontré en la web que hace unos 4.000 años, en el antiguo imperio chino, había templos donde las personas se reunían para reír y así equilibrar la salud. Hasta hoy en India, y también desde hace cientos de años, hay templos sagrados donde se puede practicar la risa. Por eso no me extrañé cuando descubrí varios yoguis, budas y gurúes de la risa regados por el mundo con sus videos colgados por doquier.

Sin embargo, tras referir esas peculiaridades de la risa, consideré importante buscar testimonios variados y hasta desconocidos de personajes de distintos sectores, validando la importancia -y la necesidad- de tan gratuita herramienta.

La lista la resumo a continuación:

- Un proverbio japonés: "El tiempo que pasa uno riendo, es tiempo que pasa con los Dioses."
- Un proverbio irlandés: "Una buena risa y un largo sueño son los mejores remedios en el libro del médico."
- Nicolás Sebastien Roch, (1741-1794) académico francés: "El día peor empleado es aquel en que no se ha reído."
- Víctor Hugo (1802-1885), novelista francés: "La risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano."
- Mark Twain, (1835-1910), escritor y periodista estadounidense: "La raza humana tiene un arma verdaderamente eficaz: la risa."

- Friedrich Nietzsche, (1844-1900), filósofo alemán: “El hombre sufre tan terriblemente en el mundo, que se ha visto obligado a inventar la risa.”
- Jacinto Benavente, (1866-1954), dramaturgo español: “Nada prende tan pronto de unas almas en otras, como esta simpatía de la risa.”
- Sidonie-Gabrielle Colette (1873 –1954), novelista francesa mejor conocida como Colette: “La ausencia total de la risa, del humor, hace la vida imposible.”
- Habib Bourguiba (1903-2000), ex presidente de Túnez: “Afortunado el hombre que se ríe de sí mismo, ya que nunca le faltará motivo de diversión.”

Para pensar más en el tema, he aquí otras aristas:

- Jay Leno, anfitrión del Tonight Show, trae una verdad, casi como un templo: “Nunca podrás enfurecerte con alguien que te haga reír. Tan simple como eso.”
- William James, filósofo de la Universidad de Harvard, nos centra mejor en el concepto que origina este libro: “No nos reímos porque somos felices. Más bien somos felices porque nos reímos.”
- Cierro con esta frase de autor desconocido que señala: “La risa es un orgasmo catapultado por el coito del sentido y el sin sentido.” Hasta aquí llevo, pues si no será otro libro. Disfruten, aprendan y ejerciten la risa como Dios mandó a Menahem a enseñámosla.

Comprende el libro, sigan los cursos y así harán reír no solo al autor sino a la editorial. Me faltó escribir ¡Ja...Ja!...

¡Para que sea usted quien ría de último!

Nelson Bocaranda Sardi

RISOTERAPIA CON EFECTOS SECUNDARIOS

Realmente éste no es el 1^{er} capítulo del libro. Como soy uno de esos que se saltan los prólogos para entrar en materia, lo titulé y traté como un capítulo más, a ver si lo leen; en realidad, éste es mi prólogo.

La risa es un signo de inteligencia. El humor es una característica sólo de los seres pensantes, porque no han visto un burro riéndose ¿o sí? Tampoco han visto un grupo de saltamontes disfrutando con el chiste de otro saltamontes ¿o sí?

La seriedad, en cambio, es una muestra de que algo murió en nosotros; es la muerte de la espontaneidad, de las ganas de vivir y de disfrutar del niño que todos fuimos alguna

vez.

Aun señor le preguntaron en una oficina pública:

— ¿Cuál es su nombre?:

— P. P. P. Pedro, P. P. P. Pérez.

— Ah... es usted tartamudo.

— No, el tartamudo era mi padre y el del registro, un desgraciado.

Entrando en materia lo primero que debemos preguntamos es... ¿Qué es la risa? En líneas generales todos sabemos de qué se trata, sabemos que nos da alegría, placer y felicidad instantánea, pero si buscamos la definición en el diccionario, la encontramos como: " Movimiento de la boca y otras partes del rostro que demuestran alegría" . Y la verdad es que, en una verdadera carcajada, en una de esas que llaman " a mandíbula batiente" , se mueve mucho más que los músculos del rostro, se mueve todo el cuerpo.

Lo segundo importante para entender lo que más adelante les voy a explicar es... ¿Qué es la risoterapia? Alguien me preguntó si era un curso de hacer risoto, y otro que si se trataba de un taller para aprender a hacer rizos. Yo no sé nada de cocina y me ha ido muy mal en eso de hacer rizos, porque estoy bastante calvo, así que, no, no es de rizos, ni de risoto.

Risoterapia es una forma de hacer terapia mediante la risa. Es la manera más seria de usar la risa para sentirse mejor, para curarse de algún mal físico o para eliminar la depresión, la angustia, la rabia, el odio y los resentimientos.

Todo el mundo quiere reírse, no hace falta estar enfermo, al contrario, es mejor reírse mucho, todos los días, para no llegar a estar enfermo.

Cuando comencé mi investigación sobre la risoterapia, me sentía como Cristóbal Colón descubriendo América, como un verdadero visionario, como un pionero y luego, tal como dicen de Colón, que no fue el primero en llegar a estas tierras, entendí que muchos habían llegado antes que yo.

Sin embargo, tal como lo llevó a cabo Cristóbal, quien hizo suficiente publicidad como para que aún muchos aseguren que fue él el precursor, yo estoy haciendo lo mismo con la risoterapia en Venezuela y en latinoamérica.

En España, más específicamente en Barcelona, existe una escuela de terapia de la risa hace más de 20 años, es decir, que comencé por lo menos una docena de años más tarde que los españoles.

Por otra parte, hay un médico en Estados Unidos llamado Patch Adams, quien fundó un instituto hace más de 20 años "Gesundheit", que significa salud, en alemán. Hay una película dedicada a él.

Patch significa "parche" que es como le decían los compañeros de un sanatorio psiquiátrico donde estuvo y donde decidió que su misión en la vida era ayudar a otras personas siendo médico. Tuvo muchos contratiempos en sus estudios, porque antes de estar graduado, iba a los hospitales y se dedicaba a hacer reír a los pacientes. Eso disgustaba tanto a los médicos, que casi lo expulsan de la escuela de medicina.

Felizmente no fue así, se graduó y creó el instituto. En ese lugar atienden gratuitamente a los enfermos. Patch comprobó que cuando los pacientes se ríen, se sienten mejor y necesitan menos medicinas al estar expuestos diariamente a la risa.

Hay un site de Patch Adams en Internet, a través del cual reclutan voluntarios –médicos o no– para trabajar con risoterapia y musicoterapia en el Instituto. Allí le preguntan a uno cómo puede colaborar, con y en qué época del año. Lo interesante es que si entras hoy, te sorprenderá saber que ya tienen cubiertas sus necesidades de voluntariado para los próximos diez años.

En Inglaterra, Robert Holden fundó una clínica de la risa y otra clínica del estrés, donde también trabajan con risoterapia. En Estados Unidos hay varios centros que se están dedicando a la risoterapia, y ya en muchos hospitales tienen en su nómina a payasos y animadores que regularmente llevan felicidad y alegría a los enfermos.

La risoterapia ha ganado espacios también en Venezuela, donde hay grupos de payasos dedicados a visitar hospitales. Algunos laboratorios patrocinan charlas de risoterapia para sus pacientes, y en varias empresas e instituciones educativas se realizan talleres de risoterapia con éxito.

En un día dedicado a la salud, el deporte y la familia, tuvimos la oportunidad de hacer una charla de risoterapia en el Parque del Este, que contó con la asistencia de 2.000 personas.

En definitiva el buen humor prolonga la vida. Una carcajada genera cambios en los estados de ánimo que influyen en el organismo y, por lo tanto, ayudan a aliviar ciertas dolencias y prevenir otras.

En los enfermos de HIV y de cáncer, por ejemplo, la mejoría y la tolerancia al tratamiento son mayores cuanto mejor es su estado anímico. Es por ello que hay varios hospitales

en Francia, Suiza, Japón, Canadá y Estados Unidos en los cuales atienden a estos enfermos con sesiones de risoterapia específicamente diseñadas para ellos.

Los especialistas han comprobado que la risa es un estupendo medicamento que renueva la energía del enfermo y lo estimula ante su enfermedad.

Quiero aclarar que no soy médico, ni pretendo serlo, pero tengo pruebas de los beneficios terapéuticos de la risa. En Caracas, Venezuela, hicimos un trabajo en el Hospital Oncológico Luis Razetti, como parte de una tesis de psicología de la Universidad Central de Venezuela.

Trabajamos con niños que tenían cáncer. Pudimos comprobar que después de varias sesiones de risoterapia, mejoraban sus sistemas inmunes al aumentar sus niveles de Inmunoglobulina A, que es un elemento que protege al cuerpo contra enfermedades que tienen que ver con las mucosas respiratorias y estomacales.

Los resultados fueron impresionantes, en un caso este nivel inmune pasó de 5% a 100% , en otro pasó de 5% a 200% y para una adolescente, que ese día estaba muy molesta, después de media hora de risoterapia, había pasado de 5% a 500% . Pareciera que mientras más lo necesita el cuerpo, más fuerte es la respuesta inmune de la risa.

Sin embargo, la risoterapia no es sólo una terapia para curar. La risa y el buen humor son, en realidad, una manera de ver y vivir la vida desde la alegría y no desde la rabia. Una forma más feliz de afrontar cada cosa que nos sucede y cada situación que debemos resolver.

Espero que seas muy feliz, que disfrutes este material tanto como yo disfruté creándolo y como disfruto cada vez que comparto con los participantes en un taller de risoterapia.

Deseo que después de leer este libro, tengas algunas herramientas para decidir llevar una vida más alegre y más sana, y transmitir este mensaje de alegría y felicidad a todo tu entorno familiar, laboral y social.

Pásala bien leyendo el libro y, principalmente, viendo cómo te cambia la vida a través de la risa. Diviértete.

Menahem Belilty

EFFECTOS TERAPÉUTICOS DE LA RISA

Los chinos dicen que para estar sano y ser próspero, hay que reírse 33 veces al día. Entonces, uno tendría que salir a la calle con una libreta y anotar cada vez que se ría.

Por ejemplo:

—JA, JA, JA 1,

—JA, JA, JA 2,

—JA, JA, JA 3, etc, etc, etc.

En Estados Unidos, que son mucho más prácticos, establecieron que para estar sano, hay que reírse un mínimo de tres veces al día, siempre que cada una de esas veces sea de por lo menos un minuto. (Esta idea fue desarrollada por William Fray, psicólogo norteamericano y expuesta en el programa televisivo de Discovery Channel titulado “*Todo sobre la risa*”).

Y es que tres minutos de carcajada a mandíbula batiente, es un ejercicio equivalente a 45 minutos de remo intenso, en cuanto a sus beneficios para el cuerpo. En media hora de risa se queman 50 calorías. De manera que si quieres rebajar gozando, puedes reírte con ganas y ya.

Yo recomiendo cinco minutos de risa al día, un minuto por vocal y lo ideal es en la mañana, para comenzar la jornada con alegría.

Los hindúes, por su parte, dicen que 45 minutos de risa son más beneficiosos para el cuerpo que cuatro horas de yoga.

¿Qué sucede cuando nos reímos? Quizá lo más importante es que la risa nos genera un estado de felicidad automático y prácticamente instantáneo.

Recomiendo que en lugar de tener pastillas para la depresión o para dormir en su mesita de noche, tengan fuentes de risa: libros, videos y música humorística, audios de chistes, caricaturas, comics, o lo que los haga reír.

Está demostrado que cuando nos reímos, nos mejora la digestión, la eliminación de la bilis y se relajan todos los músculos. Al relajarse los músculos lisos, que son los de las arterias, éstas aumentan de tamaño y mejora considerablemente la circulación.

Cuando nos reímos duplicamos considerablemente nuestra capacidad respiratoria. Si normalmente tenemos seis litros de aire en los pulmones, cuando nos reímos llegamos a 12. Con un solo movimiento, mejoramos la circulación y la oxigenación de la sangre.

Existen estudios que demuestran que la gente que se ríe más y está de mejor humor durante más tiempo, tiene menos tendencia a sufrir enfermedades del corazón. Adicionalmente, reírse varias veces al día genera una sana fatiga que elimina el

insomnio.

Uno de los aspectos más beneficiosos de la risa es el que tiene que ver con el refuerzo del sistema inmune, pues cuando nos reímos segregamos endorfinas. Pero... ¿Qué son las endorfinas?, encontré esta definición:

“Las endorfinas son sustancias bioquímicas naturales, segregadas por el cerebro, que actúan como analgésico y euforizante. Desempeñan diversas funciones en el organismo entre las que cabe destacar, un papel esencial en el equilibrio entre el tono vital y la depresión (...); de ellas depende algo tan sencillo e importante como que nos encontremos bien o que nos encontremos mal” (Jack Lawson, *Endorfinas*, 1998).

Lo increíble es que hasta la sonrisa más hipócrita, esa, la de “vamos a tomarles una foto ¡Sonrían!”; esa que se puede conseguir diciendo alguna palabra como: Cheese, Smile, Crisis, Whisky, en las cuales el uso de la vocal “i” nos hace parecer sonrientes, hace que nuestro cerebro segregue endorfinas. Porque esa sonrisa “hipócrita” produce un efecto similar al que ocurre cuando, de tan sólo imaginar que chupamos un limón, segregamos saliva.

Más sorprendente aún es el hecho de que si ponemos a una persona deprimida frente a un espejo y colocamos en su boca una sonrisa pintada en un papel, su cerebro segregará endorfinas y bajarán sus niveles de depresión.

Las endorfinas tienen tres funciones principales.

1. Actuar como un poderosísimo analgésico. Si uno, por ejemplo, está poniendo un clavo en la pared y, como es usual, se golpea con el martillo y se aplasta el dedo, inmediatamente gritará: “¡@#!” (esto incluye cualquier mala palabra)”. Realmente eso no ayudará directamente con el dolor; lo que sí lo hará, serán las endorfinas que liberará el cerebro y de sufrir un dolor muy intenso, pasará a no sentir el dedo en absoluto, gracias a su efecto analgésico.

Sin embargo, para comprobar el efecto analgésico de las endorfinas no es necesario que corras a aplastarte un dedo con un martillo, ve y aplástate la mano completa. ¡No, no lo hagas!, simplemente riete.

Como droga para eliminar el dolor, las endorfinas son mucho más poderosas que la morfina y mucho más económicas, pues están en nuestro cuerpo. También son más seguras, porque tenemos la dosis ex acta que necesitamos, siempre están disponibles y

no tienen efectos secundarios.

2.- Generar euforia o felicidad instantánea. Es esa grata sensación que podemos registrar cuando reímos, cuando asistimos a un concierto, o a un espectáculo que nos fascina. Esa que experimentan los que cumplen un entrenamiento físico intenso, practican deportes extremos o reciben un masaje relajante.

Todas esas son actividades fomentan un estado de satisfacción que es producto de un alto nivel de endorfinas en el organismo. Por eso, como droga, las endorfinas son 100 veces más fuertes que la heroína y, como dijimos antes, sin sus negativos efectos secundarios.

3.- Reforzar el sistema inmunológico. La inmunología general, es decir, el conjunto de las defensas del organismo, está asociado a los niveles de endorfinas. Cuando estamos bien, de buen humor, tenemos un adecuado flujo de endorfinas y, en consecuencia, estamos mejor protegidos contra cualquier enfermedad o virus.

Si estamos deprimidos, altamente estresados o de mal humor, bajan los niveles de endorfinas y de las defensas, por lo tanto, estamos más expuestos a cualquier enfermedad.

El sistema inmunológico sirve para combatir todo tipo de infecciones, desde una simple gripe hasta enfermedades venéreas, sida o cáncer. Todos tenemos en el cuerpo células potencialmente cancerígenas que nuestro sistema inmunológico se encarga de vigilar y eliminar.

Pero si el sistema empieza a fallar, esas células reaccionan haciendo aparecer la enfermedad. Por eso es tan importante tener un adecuado nivel de endorfinas en el organismo.

Un caso impresionante es el de Norman Cousins, un importante ejecutivo de Nueva York, conocido crítico y editor del *Saturday Review*, a quien le diagnosticaron espondilitis anquilosante, una enfermedad que nada más por el nombre, se puede deducir lo terrible que es: una especie de artritis espinal, sumamente dolorosa, que en poco tiempo lo dejó lisiado y sin movilidad.

Cousins tenía entonces 50 años, a su mal no se le conocía cura en aquel momento y los doctores ni siquiera le podían asegurar cuánto tiempo más estaría con vida. Con un panorama tan desalentador, Cousins, confinado a un cuarto de hospital, se deprimió y mientras más se deprimía, peor era su estado y más intenso su dolor.

Los médicos le dijeron que un poquito de alegría le vendría bien. Así que pidió varias películas cómicas, cortos de *El gordo y el flaco* y de *Los hermanos Marx* (no Carlos Marx sino Groucho). Apenas comenzó a ver las películas y a reírse a carcajadas, empezó a sentirse mejor.

Descubrió que por 10 minutos de risa a mandíbula batiente, lograba eliminar el dolor por dos horas, mientras más se reía, mejor se sentía. Gracias a sus sesiones diarias de risa, pudo otra vez conciliar el sueño.

Cousins, aferrado a su tratamiento de risa, comenzó a reírse tan fuerte que los demás pacientes comenzaron a quejarse, de manera que dejó el hospital y se mudó a un hotel, donde se podía reír por la mitad del precio.

Combinando sus terapias de risa con dosis de vitamina C y otras indicaciones médicas, logró curarse totalmente de la enfermedad e iniciar su nueva vida escribiendo un libro titulado "*Anatomía de una enfermedad*".

Luego, Norman dedicó su vida a estudiar los beneficios de la risa y el buen humor, escribió un segundo libro llamado "*Principios de autocuración*", y vivió una vida sana y activa hasta los 75 años.

FELICIDAD

¿Qué es la felicidad? Es otra de las preguntas que hago en los talleres. Por supuesto, encontramos una variedad de respuestas. Para algunos es un estado de paz del alma y para otros, los momentos de placer, o la vivencia de experiencias agradables que han marcado sus vidas.

Para mí la felicidad es una actitud, una percepción, una aptitud, una buena decisión, un vivir el momento, un disfrutar con poco. Considero que feliz no es el que mucho tiene, sino el que poco necesita, aunque claro que es muy bueno tener mucho. Lo importante, en realidad, no es cuál sea nuestra definición de felicidad, lo imprescindible es que logremos ser felices el mayor tiempo posible con nuestra propia definición y no con la definición de otro.

El camino más corto a la felicidad es la alegría. Con el solo hecho de comenzar a hablar de cosas agradables, empezamos a sentirnos mejor.

Hacer el ejercicio de imaginar una situación amena, traerá al organismo los mismos beneficios de la risa: reforzar el sistema inmune y promover una sensación de bienestar que ayuda a enfrentar cualquier eventualidad.

Lo que debemos entender es que la felicidad no es la que se obtiene porque sucedan hechos importantes y positivos, pero efímeros.

Si logramos cambiar nuestra actitud, la felicidad no va a ser una meta, como por ejemplo: voy a ser feliz cuando me case o me divorcie; cuando termine o empiece la universidad; cuando tenga un hijo o cuando los hijos crezcan; cuando me mude; cuando adelgace; cuando compre una casa nueva... La felicidad es el camino de la vida, si así uno lo decide.

Sólo si tengo claro qué es la felicidad para mí, ella podrá llegar. Si no sé qué me hace feliz, ¿cómo voy a saberlo cuando lo sea?

Cada quién debe aclarar con absoluta precisión qué es la felicidad para sí mismo. Cuando sé cómo es que me siento feliz, qué cosas suceden en mi vida feliz y qué cosas no, puedo enfocarme en lograr ese resultado, ese camino que he escogido, que es mi camino de dicha absoluta.

Osho –maestro de meditación hindú– decía que la única alegría verdadera no es la que obtenemos por diferentes circunstancias positivas en nuestra vida, sino la que decidimos tener. Esa que decidimos, nos acompañará siempre porque va de adentro hacia afuera y no al revés.

Debemos aprender a no preocuparnos o angustiarnos por cosas que no tienen remedio. Los chinos dicen (como ven me gustan mucho los chinos..., bueno, más me gustan las chinas): “ No hay problema sin solución y si acaso hubiera un problema sin solución, entonces ¿de qué te preocupas?” .

Conviene entender e interiorizar la diferencia entre las cosas que podemos cambiar y las que no podemos cambiar. Lo importante es ocuparnos, en lugar de preocuparnos por ellas.

Sentimientos como odio, ira, rencor, celos y envidia no sirven para nada. Por el contrario, nos van cargando negativamente. Todo lo que ocurre en la vida es reflejo de lo que pensamos. Si constantemente estamos pensando cosas negativas, les damos fuerza y las convertimos en algo peor.

Lo que nos conviene es reír, porque la vida con risa siempre resulta más sabrosa. Y antes de que empiecen a protestar, aclaro que no pretendo decir que en la vida no hay problemas, obstáculos y situaciones difíciles que enfrentar y que de ahora en adelante la vida toda será color de rosa. No, esa no es la intención, la idea es que aprendamos a

actuar tomándonos lo que acontezca desde una óptica más relajada y creativa.

Cuando enfrentamos las situaciones con humor y no con rabia, logramos solucionarlas, obtenemos mejores resultados, somos más felices y hacemos más felices a quienes están con nosotros.

Entonces, a partir de este momento, sonríele a quien encuentres, porque ese es el primer paso. Luego, recuerda reír todos los días por lo menos cinco minutos, aunque no tengas ganas de hacerlo.

Debemos reírnos a diario para no enfermarnos. No esperemos pasar por situaciones extremas para sonreír. Decidamos hacerlo todos los días al despertar, parados frente al espejo, felices por la oportunidad de un nuevo día, de poder crecer, de estar ahí o por lo que mejor nos parezca, pero sonríamos sin cesar.

Un último dato que me van a disculpar los machistas: la mujer es mucho más inteligente que el hombre. Un estudio en Francia revela que el 30% de las francesas se ríe a carcajadas dos o tres veces al día, mientras que los varones que lo hacen, no llegan al 22%.

90% de las mujeres responde a una sonrisa con una sonrisa y sólo el 50% de los hombres es capaz de hacerlo. En general, la mujer está mucho más dispuesta a reír que el hombre y es un hecho tangible que la mujer vive un promedio de nueve años más que su sex o opuesto. Saca tus conclusiones.

VOLVER A SER NIÑO

Podríamos decir que un niño se ríe 300 veces al día todos los días, los adultos mucho menos. Además, si un niño está jugando, se cae y se golpea, probablemente llora unos segundos y luego simplemente se olvida del asunto y sigue jugando y riendo. Si regañas a un niño, tal vez lllore porque lo regañaste, pero luego se olvidó y sigue con lo que está haciendo. Si regañas a un adulto, 40 años después todavía se quiere vengar de ti. Las familias se odian por generaciones, y hay guerra en el mundo. Así que el niño es mucho más inteligente que el adulto, pues no se engancha en lo negativo. Todos tenemos esa inteligencia del niño que fuimos alguna vez.

Cuando ese niño se convierte en adulto, con dificultad se ríe de 10 a 15 veces por día. Entonces... ¿qué pasó con ese pequeño que era feliz siempre, que tenía expectativas positivas en todo momento?

El niño fue "educado" y si bien hay muchas cosas buenas en la educación, algo muy negativo es que perdemos la capacidad de reímos y ser felices. La sociedad, la religión, la familia y en general, el medio ambiente, nos enseñan que reír es un reflejo de inmadurez o irresponsabilidad.

Si vas a una entrevista de trabajo, por ejemplo, debes mostrarte totalmente serio, pues socialmente eso es signo de responsabilidad. La percepción social de alguien que va caminando por la calle riéndose solo, es que es un irresponsable o que está loco.

La religión, por su parte, nos ha enseñado que el placer es pecado, aun cuando, irónicamente, el hombre está constantemente en la búsqueda del placer, y la risa, definitivamente, es una maravillosa forma de placer.

Existen frases que reflejan una percepción errada de la realidad: "La he estado pasando muy bien por mucho tiempo... algo malo tiene que venir" o "Me estoy riendo mucho, seguro voy a llorar". No, no es así.

Podemos pasarla muy bien todo el tiempo, reímos frecuentemente y ser felices constantemente si así lo decidimos. El sentido del humor, bueno o malo, es una decisión.

En el seno familiar al niño lo regañan por reírse mucho cuando hay invitados o por reírse muy duro, porque molesta. Con frases castradoras se le va reprimiendo la espontaneidad y la capacidad de disfrute, hasta el punto de que algunos niños deciden esconderse para reírse, como si eso fuera un crimen y jamás vuelven a reírse cuando están en familia.

Gracias a eso a menudo vemos adultos que se tapan la boca para reír, como clara muestra de que aún el niño que llevan dentro, tiene pena de reír frente a otras personas.

Volvamos entonces a ser ese niño que ríe 300 veces al día y es todo el tiempo feliz. Cambiemos nuestra actitud y logremos tener una mejor calidad de vida, con más felicidad. Vamos a entrenarnos para reencontrar el disfrute de la risa. Será como comenzar a practicar un deporte, mientras más entrenemos en el arte de la felicidad, mejor lo haremos. Tengamos como meta llegar a ser auténticos campeones de la felicidad.

Ejercicio

EL RITO DE LA MAÑANA

Recomiendo comenzar el día con una sonrisa. El que comienza el día con una sonrisa, va a terminar el día con una sonrisa y la vida le va a sonreír todos los días.

Propongo agregar un ritual a esos que todos realizamos cada mañana; los que hacemos de forma automática y que menos mal que son automáticos, porque... ¿Se imaginan tener que aprender a afeitarse todos los días? Pudiera ser un proceso muy sangriento ¿no? Sugiero convertir el despertar en una maravillosa y placentera experiencia, practicando el rito de la mañana que les propongo aquí.

Pensemos un poco. Cuando están en el proceso de afeitarse en las mañanas, ¿cuál es su diálogo interno? ¿Piensan en cosas positivas o negativas, les vienen ideas de placer o de sufrimiento?

La mayoría de las personas lo que hace desde que abre un ojo y mientras están en la ducha, es realizar un recorrido de lo que harán en el día; los clientes a los cuales se tienen que enfrentar, las situaciones que las van a estresar, las cosas que tienen que resolver... Pero la verdad es que uno desde la regadera no puede resolver nada, porque es muy difícil hablar por teléfono y bañarse, o escribir y bañarse. Entonces, ¿por qué decidir estresarse allí en lugar de disfrutar?

El baño cotidiano dura entre tres y cinco minutos. Para conseguir que todos los días ese momento sea una experiencia de máximo placer, podemos prepararnos de forma sencilla.

Pongamos música y prendamos una vela aromática o un incienso. Sin embargo, lo más importante será concentrarnos en disfrutar, en sentir el placer del contacto del agua con el cuerpo, mientras nuestro diálogo interno se enfoca en la experiencia multisensorial de escuchar el sonido del agua, de la respiración y del corazón. De regalarnos ese momento, de sentir lo sabrosa que es esa sensación de estar limpio y por último, miramos en el espejo y sonreír.

Con un poco de entrenamiento, la sonrisa llegará a ser una auténtica carcajada de placer, para agradecer la maravillosa oportunidad de vivir un día más a plenitud y dar gracias a Dios por ser maravillosos, porque todos somos unos maravillosos hijos de Dios. Recuerda, solo de ti depende que esto pueda ocurrir en tu vida. Prácticalo, es gratis y da estupendos resultados. ¡Te lo garantizo!

¿QUÉ ES UNA FUENTE DE RISA?

Una jeje fuente, jajafuente o jijifuente es una fuente de risa. El sitio, la persona o el artículo al que podemos acudir cada vez que deseamos reírnos.

Cada ser humano se ríe de cosas diferentes y de diferentes maneras. Cada quien tiene un tipo de humor que le satisface. Es recomendable tener a mano lo que a uno lo hace reír.

Muchos tenemos un amigo que nos resulta divertido, pero no va a estar siempre "a mano" cuando lo necesitemos. Si a ti te gustan las tiras cómicas, es importante que tengas en casa una colección.

Otras fuentes de risa son los libros de chistes, las revistas divertidas, las novelas humorísticas, las caricaturas, las manchetas de los periódicos y las comedias teatrales (muchas de ellas presentes en Internet).

Está también la fuente audiovisual, donde a través de audios, videos, CDs, DVDs, televisión, radio o internet se motiva la risa. Entre otros artistas que han utilizado esta fuente para hacer reír puedo citar, sin desmerecer a los que no nombro: Álvarez Guédez, la Nena Jiménez y el Conde del Guácharo.

Existe en Latinoamérica un interesante movimiento de stand up comedies, que es el individuo que hace reír a la gente sin más implementos que un micrófono y su talento, es interesante irlos a ver.

También encontramos el humor musical, donde trabajé por mucho tiempo. Mis inicios fueron en 1983 con la *Alpargata Cantorum*, una coral humorística que era la respuesta a la *Schola Cantorum* que, en buen criollo se lee como la "Chola Cantorum" y, en una versión más autóctona, *Alpargata Cantorum*. Estuvo dirigida por Roberto Fuentes y mi persona.

En 1990, nació el *Foli Vergué Takititá* que derivó en *El Takititá*, quinteto humorístico musical dirigido por mí, que grabó 3 CDs. A escala internacional de habla hispana, el grupo argentino *Les Luthiers* es una referencia obligada, grandes músicos con un humor ingenioso y más de 10 producciones discográficas.

A veces sólo conversar con una persona divertida es un gran placer. Lo importante es tener muy a la mano, lo que a uno le hace reír. Mi esposa se ríe de todo lo que yo hago, de todo... sí, también de eso que están pensando.

T POS DE RISA

Todas las risas son beneficiosas, incluso las más hipócritas. Existen tipificadas más de 180 tipos de risa, mencionaré sólo algunas.

- **Del niño.** Es esa risa auténtica y contagiosa del que disfruta reír. Es la más pura y

natural expresión de felicidad. Un bebé se ríe a las 36 horas de nacido.

- **Irónica.** Cuando con la risa se burla de alguien o de alguna situación.
- **Nerviosa.** Es la del miedo, cuando no se sabe si reír o llorar.
- **Malévola.** La que usan en las películas de terror o en las comiquitas para los malos, justo cuando van a hacer su peor fechoría.
- **Del payaso.** También es de burla, pero es para hacer reír.
- **A mandíbula batiente.** Cuando algo da mucha gracia, es un chiste muy bueno o una situación tan cómica, que no podemos contener las ganas de carcajearnos. Es como un estallido, que va desde lo más hondo del ser hacia afuera, liberando energía positiva y obligándonos a relajar todo el cuerpo.

La risa como forma de meditación

Una de las condiciones más importantes en la meditación es lo que llaman la no mente o el no pensamiento. Claro que la mente y el pensamiento están pero concentrados en algo que relaja. En la meditación, fluye la comunicación con nuestro yo verdadero o con nuestro sabio interno, y es justamente por esa conexión que cuando nos reímos, somos absolutamente auténticos.

La risa en sí misma es una forma de meditación, pues mientras nos reímos no podemos pensar. Es imposible pensar y reírse al mismo tiempo. Después de una buena carcajada, vienen unos segundos de silencio y reflexión. Una forma de meditación es caminar con la mente en blanco y con una sonrisa, concentrados en la respiración.

Humor

LOS GORDOS

La familia tiene una influencia determinante en nuestros kilos de más. En mi caso, puedo decir que hasta los nueve años pensé que mi nombre era "Prueba esto".

Cada vez que llego a casa de mi mamá, ella me dice: "Menahem, estás gordo. Tienes que rebajar". Cuando sirve la cena, después de cuatro platos, y cuando no me como el quinto, pregunta: "¿No te gustó la carne o el puré?". Cuando digo: "Estoy a dieta", ella responde: "¡Empieza mañana!". Luego, con expresión sufrida añade: "Lo preparé especialmente para ti". Siempre digo que madre hay una sola, pero cómo rinde.

Uno a veces es bien ridículo. Vamos a un restaurante, nos metemos tremenda cena, algo como un pedazo de carne con chorizo, chinchurria, pollo, morcilla, chicharrón, yuca,

tostones, ensalada, arepita con nata, hallaquitas, guasacaca y un toque de pico e gallo. De postre, una marquesa de chocolate y al pedir el café le decimos al mesonero: "Por favor, me trae una Splenda".

Hay mucha injusticia con los que tenemos algunos kilos de más. Y eso que gracias a nosotros es que se mantienen esos programas que pasan a las tres de la mañana por televisión, con todos esos aparatos que ponen a alguien escultural, con cuadritos en los abdominales y demás. Te dicen en el comercial que con sólo dos minutos al día, tendrás una figura esbelta como ellos. Uno de imbécil va y lo compra. Después de usar el aparato dos veces, termina siendo súper útil pero como perchero.

Con los gordos se meten todo el tiempo. El otro día estaba en una fiesta y tenía una camisa a rayas. Un señor muy simpático se me acercó y me dijo: "Qué bien te queda esa camisa de paréntesis". Más tarde, me soltó esta perla: "Oye, tienes una mancha de grasa... pero por dentro".

Hay una gran discriminación con los gordos. Por ejemplo, si hay ocho personas en un ascensor y una de ellas es gorda, cuando a alguien se le escapa un peo, todo el mundo mira al gordo como si él fuera el culpable. Si un flaco va mucho al baño en una fiesta dicen: "¿Tendrá problemas de próstata?". Pero si es un gordo comentan: "Con lo que come, cagará diez veces al día". ¿Recuerdan algún personaje célebre de la historia a quien llaman "gordo", como el gordo Colón o el gordo Atila? ¡No!.. Discriminación. El único gordo famoso es San Nicolás y eso porque es un solo día al año. Esto definitivamente es una opinión de mucho peso.

ALGO DE HISTORIA

El conocimiento sobre la risa como algo curativo es tan antiguo, que ya en *La Biblia* se hace referencia a ello en *Proverbios* 17:22, donde dice: "Un corazón alegre es como una buena medicina, pero un espíritu melancólico seca los huesos".

En un viejo libro de medicina, el *Corpus Hippocraticum* de Hipócrates (460 - 377 a.C.), el médico más importante de la antigüedad, se lee: "Los hombres tienen cuatro humores, a saber: la sangre, la cólera, la flema y la melancolía; y esos humores son el motivo de las enfermedades de los hombres... La melancolía es un humor que muchos llaman cólera negra y es fría y seca, y tiene su sede en el espinazo".

En épocas más cercanas, entre los años 1260 y 1320, pero aún así bastante alejadas del siglo XXI, el profesor de cirugía Henri de Mondeville, estaba convencido de que la alegría era una herramienta para ayudar a la recuperación de los enfermos y por ello

afirmaba: " El cirujano debe ocuparse de regular todo el régimen de vida de su paciente, de modo que esté dirigido hacia la alegría y la felicidad" , y sugería a parientes y amigos que, al visitar al enfermo, procuraran alegrarlo y contarle chistes, además de hacerlo escuchar música.

Lo increíble es que, aún hoy, cuando alguien va a visitar a un enfermo, por lo general, lo que hace es hablarle de su enfermedad y preguntarle qué tan grave es. Eso es terrible, así el paciente se deprime más y se siente aún peor. Mejor siga la recomendación de Mondeville, cuénteles chistes o háblele de cosas agradables para que se sienta mejor.

Todos hemos visto en alguna película, esa imagen del bufón al que amenazan con cortar la cabeza si llega a contar un chiste que no le gusta al rey. La realidad es que, en el Medioevo, los bufones eran considerados como auténticos sanadores; Will Sommers, Richard Tarlton y Bernardino Il Matello, fueron ejemplo de ello.

Según explica Robert Armin -actor cómico shakespeariano- Sommers, bufón de la corte del Rey Enrique VIII, " ...era flaco y de ojos hundidos y también jorobado, pero en toda la corte pocos hombres había más amados que aquel loco, cuya alegre charla al rey tanto animaba. Así, el poder exilió muchas veces la tristeza" .

Tarlton, por su parte, " ... quien sirvió a la reina Isabel II, tenía el mismo gancho... era un maestro en lo suyo. Cuando la Reina Isabel estaba seria (me atrevería a decir sombría y de mal humor) él podía quitarle la murria a placer. Él le decía a la reina sus faltas mejor que la mayor parte de sus capellanes y curaba su melancolía mejor que todos los médicos" .

En cuanto a Bernardino, una estrella en el arte de la bufonería curadora, fue bufón de la Reina Isabel La Católica hacia finales del siglo XV. En una ocasión, ante la enfermedad de su hermano Alfonso, la Reina le envió a Bernardino para que lo alegrara. Meses después -una vez que ya Alfonso estuvo bien- el bufón regresó a la corte con una carta que decía: " Es imposible que imagine nadie, el recreo y el placer que me ha proporcionado este bufón, él ha sido responsable de que la carga de mi enfermedad pareciese más ligera."

Richard Mulcaster (1530 - 1611) uno de los maestros más importantes de la época Isabelina, considerado como " padre de la pedagogía inglesa" , hablaba a sus alumnos de los beneficios de la risa. " Este tipo de ayuda puede ser más eficaz si se le hacen cosquillas en los sobacos, ahí existen muchas venas y arterias que se hacen más cálidas y ayudan a calentar todo el cuerpo."

François Rabelais es reconocido como el primer médico que, en el siglo XVI, aplicó la risa como terapia y Robert Burton (1577-1640), clérigo y erudito inglés de la misma época, publicó " *Anatomy of melancholy* ", uno de los primeros textos de psiquiatría donde se cita un gran número de personalidades que apoyaban la risa como medida terapéutica. Al referirse a la cura de la melancolía, Burton, explica: " La compañía alegre no debe separarse de la música, ambas son necesarias, la alegría proroga la vida, da buen juicio, juventud al cuerpo, le da vida... Hacer locuras no te hace mal, festeja a menudo y ten amigos alegres, cuyas bufonadas puedan contentarte" .

William Battie, Presidente del Colegio Real de Médicos durante el reinado de Jorge III y quien fuera el primer galeno en proponer tratamientos para los enfermos mentales, tenía como una de sus herramientas más utilizadas la risa. Cuentan que en una ocasión, luego de intentar todos los tratamientos convencionales, logró " salvar de risa " a un paciente grave. Para ello, Battie se colocó mal una peluca, deformó su rostro y se presentó ante el atónito paciente, quien rompió a reír de tal modo, que se le abrió el absceso y se salvó por ello de una muerte inminente.

BAJAR EL ESTRÉS CAMBIANDO PERCEPCIONES

Quando el estrés crece, se convierte en " es cuatro " , " es cinco " , " es seis " ... Todos experimentamos tensiones en nuestra vida diaria. Las tensiones son buenas porque nos ayudan a concentrarnos, nos dan la emoción de hacer las cosas, nos aportan energía y mejoran nuestra velocidad y rendimiento.

Sin embargo, cuando estas tensiones aumentan demasiado, pasan a ser lo que se conoce como estrés, y ya no resultan beneficiosas.

El individuo que tiene preocupaciones y angustias por diferentes razones termina en estrés. Es un círculo vicioso, ya que esas mismas preocupaciones y angustias no lo dejan salir de su estado de estrés, ni lo dejan resolver con facilidad los problemas.

El estrés es la enfermedad de nuestra era. Hay estrés por lo que debemos hacer y por lo que no debemos hacer; por lo que la gente espera de nosotros y por lo que no espera de nosotros; por convenciones sociales, familiares y religiosas; por exceso de trabajo y por no tener trabajo...

El estrés termina siendo parte natural de nuestra vida, especialmente en las grandes ciudades.

Los cambios bruscos también generan estrés. Por ejemplo, cuando se pierde el empleo,

cuando se comienza un nuevo trabajo o cuando se enfrenta una nueva situación en la vida, la gente se somete a tensiones muy fuertes. Parece que todo genera estrés, es más, me estoy estresando escribiendo esta parte del libro, y es que el estrés, al igual que la risa, son emociones que se contagian fácilmente.

¿Cómo se lucha contra ese fenómeno que es inherente al ser humano? Uno no se imagina a Adán y Eva con estrés, bueno, probablemente Adán tenía mucho estrés el día de la madre, pero no era nada grave.

Para luchar contra el estrés, debemos aprender a reírnos más y a cambiar nuestras percepciones de las cosas hacia una visión más positiva.

Los chinos dicen (y dale con los chinos): "No hay problema sin solución y, si acaso hubiera un problema sin solución, entonces ¿de qué te preocupas?". Qué sencillo pero sabio, lo voy a repetir: "No hay problema sin solución y, si acaso hubiera un problema sin solución, entonces ¿de qué te preocupas?". Pasamos la mayor parte de la vida preocupados por nuestros problemas y mientras estamos preocupados, angustiados y estresados, cuesta mucho conseguir la solución.

Si aprendemos a reírnos más, nos relajamos, y descubrimos cómo resolver los problemas desde un punto de vista más creativo, pues nuestra mente funciona mucho mejor después de una sesión de risas.

Los chinos dicen (¿hasta cuándo los chinos?): "Pasamos exactamente 80% de nuestro tiempo preocupados y estresados por nuestros problemas y sólo un 20% del tiempo ocupados en resolverlos".

Es fácil darse cuenta de cuánto tiempo perdemos en nuestras vidas en una actividad totalmente inútil, como lo es preocuparse; eso no sirve para nada. No es que en la vida no haya cosas por resolver, ni que todo sea color de rosa pero... ¿Para qué nos vamos a amargar si de todos modos tenemos que resolver el problema? ¿Para qué nos vamos a preocupar anticipadamente, si llegado el momento, lo vamos a resolver de una u otra forma?

La conclusión es que, de ahora en adelante, no hay que preocuparse sino ocuparse. Así tendremos 80% más de tiempo para pensar en cosas como el placer, la alegría y el disfrute diario.

Una frase célebre que dice más o menos así es aquélla de: "Dios, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar. El valor para cambiar las cosas que

puedo cambiar y la inteligencia para conocer la diferencia".

Una señora llamó a un programa de televisión en el que me entrevistaban: —Me llegó el recibo de la luz en 500 bolívares, ¿qué hago? ¿me río?

—Sí, claro —le respondí— riase jajajaja, porque de todos modos va a tener que ir y hacer el reclamo; de todos modos va a tener que seguir algunos pasos para resolver el problema. ¿Qué beneficios le trae hacerlo desde la amargura, el estrés y la rabia? Lo único que conseguirá es no pensar con claridad, le va a funcionar mal el corazón y terminará respirando incorrectamente.

¿Para qué se va a amargar por una situación? Sea cual sea el caso, no vale la pena molestarse por nada en la vida.

No digo que sea fácil cambiar lo que hemos aprendido en tantos años, pero si uno se entrena, lo logra y los beneficios bien valen la pena. Es como cualquier deporte, al principio no se es muy hábil, pero poco a poco se van desarrollando las destrezas hasta que se domina a la perfección.

Yo todavía estoy aprendiendo muchas cosas, y creo que voy a estar toda la vida en ese camino de desaprender lo que no funcionó de mi educación y aprender lo positivo como forma de ser cada vez un mejor ser humano.

REÍRSE DE UNO MISMO

Otra excelente forma de bajar el estrés es reírse de uno mismo. Aprende pronto a reírte siempre de ti mismo. ¿Cómo puedes comenzar a hacerlo? Muy sencillo, toma dos de las cosas que menos te gustan de ti y riéte de ellas, pero de verdad.

Si aprendes a reírte de ti mismo, te importará muy poco el qué dirán y perderás el temor a hacer el ridículo. Eso te relajará instantáneamente.

Cuando nos reímos sinceramente de nosotros mismos, concientizamos que no somos perfectos y que fallamos. Nos equivocamos porque somos humanos y si somos humanos, no podemos ser perfectos, aunque lo intentemos toda la vida, porque si fuéramos perfectos, no seríamos humanos.

Si estamos conscientes de que podemos fallar, al hacerlo no nos sentiremos tan mal y lograremos aprender del error para enfrentarlo más adelante de una manera distinta. Además, esto nos permitirá arriesgarnos y vivir experiencias que, de otro modo, se habrían quedado solo en la mente.

Recuperemos la inteligencia que teníamos cuando éramos bebés. Los bebés son mucho más inteligentes que los adultos. Para aprender a caminar, el pequeño sabe que debe intentarlo; falla una y otra vez hasta que lo logra y entonces corre.

Si el bebé pensara como piensan muchos –no debo fallar porque los demás se van a dar cuenta de que no soy perfecto– jamás caminaría. Ese pensamiento nos ha enseñado que fallar es malo, pero mientras más rápido aceptemos nuestros errores, más rápido aprenderemos de ellos y la próxima vez, lo haremos mejor.

Muchas de las cosas más satisfactorias de la vida no se consiguen a la primera. Aprender de los errores permite que nos superemos, lo que fortalece la autoestima y el concepto que tenemos de nosotros mismos

REFUERZALO POSITIVO QUE HAY EN TI

Algunos dicen que debemos desarrollar los puntos débiles y superar las debilidades. Eso está bien, pero creo que es mejor desarrollar las fortalezas, pues trabajando en nuestras fortalezas nos sentiremos cada vez mejor. Así se consolidará lo positivo que tenemos y se minimizarán los defectos.

EL BUEN HUMOR ES TU DECISIÓN

La diferencia entre sentirse bien o sentirse mal es el buen humor. Estar de buen humor o de mal humor es nuestra decisión y no tiene nada que ver con la posición social, la educación ni con la realidad del país en el que vivimos.

El buen humor es una decisión. Claro que está influenciada por cosas que hemos aprendido, como que la gente seria es la que triunfa, ser maduro es ser serio, el que se ríe mucho es un irresponsable o que si vas a una entrevista de trabajo y te ríes, seguro no te van a contratar.

La realidad es que si son cosas que hemos aprendido, ahora las podemos desaprender. Podemos decidir estar de buen humor todo el tiempo.

Ya hablamos de los beneficios del reír a nivel fisiológico: mejora la respiración, la circulación de la sangre y la digestión, elimina el insomnio y segrega endorfinas lo que, entre muchos beneficios, repotencia el sistema inmune. Pero veamos otras razones por las que el buen humor es importante.

Trata de recordar cuándo fue la última vez que estuviste de muy mal humor y ubica cómo era tu respiración. Probablemente era entrecortada o forzada, por lo tanto, la

circulación de la sangre era difícil. Si en ese momento estuviste frente a la comida más exquisita, seguramente te pareció terrible y si te hicieron un halago, lo rechazaste. Todo porque el mal humor es un mecanismo de autodestrucción, donde no queremos que nada funcione.

El mensaje de nuestro cerebro es, estoy molesto y no quiero nada, pero nada, agradable en mi vida.

En contraposición, si uno está de buen humor, las cosas más terribles pueden parecer menos graves y se pueden resolver las situaciones desde un punto de vista más relajado y creativo.

Una vez estaba con un grupo de amigos en Cata –una hermosa playa de Venezuela– y decidimos acampar por varios días. La habíamos pasado muy bien y la estábamos pasando excelente.

El plan no era quedarnos tanto tiempo, así que algunas cosas básicas como el agua potable, comenzaron a escasear; la teníamos racionada pero no nos importaba, porque esos momentos fueron maravillosos y nadie quería que terminara ese fin de semana.

Preparamos unos espaguetis con salsa de lata, pero lo peor no era la salsa de lata, sino que como no había agua potable los cocinamos con agua de mar y créanme que si alguien me propone hoy que me coma una pasta con agua de mar, jamás aceptaría.

En aquel momento nos comimos la pasta –auténticos espaguetis marinera– y nos pareció exquisita, pues lo importante no era el sabor de la comida. Lo que todos estábamos disfrutando era el sabor de ese momento, de compartir y pasarla bien. La percepción es lo que hace la diferencia.

DECIDIR LO POSITIVO

En toda situación hay por lo menos dos ópticas: una positiva y una negativa. Si uno se entrena, aprende a no ser reactivo y decidir la mejor opción.

Un ejemplo de reactividad puede ilustrarlo una situación como ésta: dos hombres chocan en la vía pública. El choque es apenas un toque, pero la agresión y la violencia se apoderan de estos dos seres que deciden enfrentarse. Uno de ellos saca una pistola, el otro dice que él no le tiene miedo y también saca una pistola. Ninguno cede y comienza un tiroteo que termina con dos personas muertas, dos padres que dejan abandonada a su familia por una discusión estúpida para demostrar quién era el más macho o el más fuerte.

Si uno de los dos hubiera elegido otra opción como por ejemplo, aceptar que fue un accidente, ceder y tratar de resolverlo de manera pacífica, el final hubiera sido otro.

Una vez iba manejando distraído, siempre estoy distraído, puedo querer ir en una dirección y cuando me doy cuenta estoy en otra. Como sea, iba distraído y realmente me le atravesé a alguien, me di cuenta por el frenazo.

Para mí no fue mayor cosa, pero me percaté de que el vehículo que frenó bruscamente me perseguía. Me siguió por tres cuadras hasta que se pudo atravesar y cortarme el paso.

Yo no entendía nada, lo que el señor hizo fue bajarse de su carro sólo para insultarme y decirme que me gané la licencia en una caja de jabón para lavar. Me dijo hasta de lo que me iba a morir por ser un atravesado, me nombró a mi mamá, a mi abuelita; no fue agradable, pero realmente sentí que el señor necesitaba esta catarsis...

No le dije nada, me quedé esperando a que terminara de insultarme; cuando terminó y se quedó callado, simplemente lo miré a la cara fijamente y con una expresión en mis labios le mandé un besito. Luego retrocedí y me retiré del lugar.

Creo que el individuo aún hoy se debe estar preguntando qué fue lo que pasó. Lo que realmente sucedió es que yo decidí que pelearme no me traería ningún beneficio y me pareció más simpático el detalle del besito. Así que me divertí con una situación agresiva, si se quiere, pero fue mi decisión.

A veces tenemos el peor resultado porque queremos demostramos algo o demostrarle algo a la gente. Queremos tener razón en vez de ser felices.

En muchas discusiones de pareja preferimos ser infelices y tener razón, que ceder y ser felices. Este comportamiento absurdo lo hemos aprendido y lo debemos desaprender por el bien de la humanidad.

Comencemos a usar el sentido menos común de los sentidos, el sentido común. Si estamos pendientes de estar en positivo, la vida nos va a resultar mucho más placentera y menos sufrida.

Humor

YO PROMETO

Este año sí... Yo prometo que todo lo que prometa será una verdadera promesa.
¡Prometido!

Es diciembre, faltan cinco pa' las doce como dice la canción. Por todos lados suenan los triquitraques que, como todos los años, están prohibidos. Los canales de televisión están pasando su mensaje navideño quinientas veces para ver si uno se lo aprende.

Huele a hallacas, a bollos y a pan de jamón. Estamos aturridos y con un zumbido ensordecedor en los oídos, porque el grupo de gaitas acaba de terminar su presentación.

Reina un espíritu de amistad y buenos deseos pero, sobre todo, deseos. Todo el mundo tiene muchos tragos encima. Minutos antes de que se inicie el conteo regresivo que indica que se acabó el año, un temible e inexorable virus ataca a la gente.

No es una enfermedad incurable, pero sí una epidemia instantánea que no perdona y todos, sin excepción, asumen extrañas posturas: sin dejar el trago, levantan el dedo cual filósofo de pueblo y se inicia un proceso mucho peor que el de las campañas electorales porque todos, absolutamente todos, comienzan a prometer lo que harán o dejarán de hacer para el año siguiente.

Sabiendo que es un hecho inevitable, hemos preparado una guía para hacer las más variadas promesas que no se van a cumplir este año, para que sean diferentes a las del año pasado, que tampoco se cumplieron.

Nota: donde aparece la palabra promesa la puedes cambiar, a tu gusto, por cualquiera de estas: oferta-ofrecimiento-proposición-juramentocompromiso-obligación-deber-pacto-convenio-voluntad-ofrenda- que no cambiará en absoluto el sentido, pero lo hará más surtido.

Corta estas páginas y rellena el modelo con tu nombre. Escoge la promesa que más te guste o la que más te disguste.

- Promesa para hacerla frente al espejo y con un testigo, si no, no es válida como promesa.

Yo _____ este año sí voy a adelgazar. Prometo no comer pastas, pizzas, dulces, ni postres, ni bien me sabe, ni mazapán, ni torta de guanábana, ni suspiros, ni pabellón con baranda, ni catalinas, ni caramelos, ni chocolates, ni helados, bueno –uno de vez en cuando– ni perros calientes, ni hamburguesas, ni empanadas, ni pastelitos, ni cachitos, ni refrescos si no son de dieta. Voy a darle cinco vueltas al Parque del Este todos los días. Eso sí, la dieta la comienzo el 15 de enero porque hasta el 14 estoy en octavita navideña.

- Promesa para realizar en compañía de tu pareja, únicamente después de cuatro tragos.

Si lo haces después de diez, no recordarás tu promesa.

En este año nuevo, yo _____ me comprometo públicamente a ahorrar. No haré más compras superfluas, no compraré gasolina de 95 sino la popular, aunque el carro pistonee. Caminaré mucho, no viajaré en taxi ni siquiera en mototaxi. Sólo oír la radio que es gratis, nada de ir al cine, sólo iré a actos de entrada libre. Nada de comprar lotería ni terminales, ni bingo, ni nada que se le parezca.

No hablaré tanto por teléfono, sólo usaré el celular para responder llamadas, jamás para llamar. No me compraré ropa que no me haga falta. No me quedaré dormido con el televisor o el equipo de sonido prendido. No botaré las latas ni las botellas de vidrio, las voy a recoger todas para venderlas, algo me darán por ellas. La mitad de mi sueldo irá directo a la cuenta de ahorros y no sacaré nada de ahí hasta el próximo diciembre.... bueno, la cuarta parte del sueldo irá directo a la cuenta de ahorros y no sacaré nada de ahí hasta el próximo diciembre. Eso sí, comienzo por ahí en febrero, porque las quincenas hasta el 31 de enero ya las debo.

• Promesa que tú decides si la quieres hacer frente a tu pareja o en absoluta soledad. (Yo recomiendo la segunda).

Yo _____ prometo no montarle cachos a mi pareja ni una sola vez, bajo ninguna circunstancia, ni siquiera con la mente. Prometo no dejar que afloren mis instintos primarios, evitando hacer lo "primario" que se me ocurra.

• Promesa para realizar después de tomarse como quince tragos.

Yo _____ prometo no pelear nunca más con mi suegra, ¿Cómo? No, no la voy a eliminar, no, sólo voy a hacer las paces por un año (si puedo).

• Promesa para hacer con la pareja. Sobre todo, si la pareja no fuma.

Yo _____ voy a dejar de fumar. Por ahora, fumo sólo tres cajetillas diarias, pero es un cigarrillo suave. Voy a ir bajando la cantidad, cada día un cigarrillo menos, hasta dejar de fumar totalmente. Eso sí, esta noche no me pidas que no fume, porque estoy de fiesta.

• Promesa para estudiantes de cualquier nivel, para realizar con un compañero de martirios, digo, de estudios. Preferiblemente si es de los que ha aprobado el curso, no con "suma cum laude", sino con "suma dificultad".

Yo _____ prometo mejorar mis notas, y no raspar tantas materias. No ver tanta televisión, estudiar más, no ir tanto a fiestas. No participar en todos los concursos de todas las emisoras de radio a toda hora, ni ir a la playa, ni de rumba hasta muy tarde, ni a jugar pool, ni a hacer piruetas con mi patineta todo el fin de semana, ni quedarme en casa de mis amigos o amigas, puro, puro y puro estudio...

Cuando una promesa no se cumple es muy feo porque se convierte en mentira, y seguramente ustedes conocen aquello de las tres mentiras del venezolano:

- 1.- Vamos a tomarnos "una" cerveza.
- 2.- Préstame mil bolívares que te los devuelvo mañana.
- 3.- Mi amor, sólo la puntica.

Entonces, después de haber hecho todas estas promesas, y como lo prometido es deuda, yo te prometo, que no las vas a cumplir, así que prométeme que te vas a olvidar de lo que prometiste y vas a disfrutar de tu fiesta de fin de año, ya que este año, también promete... Chao, shana tova (feliz año en hebreo).

PERCEPCIÓN POSITIVA

Como señalados en capítulos anteriores, uno de los más terribles males de nuestro siglo es el estrés. Sin embargo, el estrés podemos curarlo aprendiendo a reír más y a ser menos severos; divirtiéndonos con casi cualquier cosa que suceda en nuestras vidas y riéndonos de nosotros mismos.

Si uno entiende que no es perfecto y decide ponerle humor a la vida en lugar de amargura, logra comprender que cuando algo sale mal, cuando ocurre lo que llaman fracasos, obtenemos aprendizajes para crecer.

Existen trabajos científicos que demuestran que la gente que tiene mejor humor vive más y es más sana. El estrés nos lo generamos nosotros mismos con las percepciones que decidimos tener de lo que sucede en nuestras vidas.

Si te despiden del trabajo, puedes lamentarte desconsolado y sufrir porque perdiste el único empleo que tenías o bien, verlo como una oportunidad para encontrar algo que realmente sea un buen trabajo para ti, algo que te guste más y donde te paguen mejor.

Un buen ejemplo de lo que digo es el Dr. Deepak Chopra, alguien que, con mucho éxito, comenzó a hacer lo que le gustaba. Como médico, tenía una posición muy importante en la industria automotriz, pero siempre había soñado con escribir y llevar un mensaje que

sentía que debía dar. Pero sus múltiples ocupaciones no lo dejaban, hasta que un día lo despidieron y decidió hacer lo que le gustaba: escribir. Esto lo llevó a crear excelentes libros de autoayuda y a convertirse en uno de los autores más importantes del planeta.

No esperes a que te despidan. Comienza a hacer lo que quieres hacer y no tengas miedo. Eso te va a proporcionar prosperidad, porque uno sólo se entrega totalmente y es apasionado, cuando ama lo que hace y hace lo que ama.

Si te rayan el carro, puedes verlo como una desgracia que tendrá que pagar el seguro o como la oportunidad para pintarlo nuevamente. Si te van a operar, puedes pensar que te podrías morir en la operación o que tendrás una mejor calidad de vida después de pasar por el quirófano.

Ver las cosas desde un punto de vista positivo o negativo es nuestra decisión. Cambiemos nuestras percepciones y escojamos la positiva.

Imaginate que es viernes en la tarde y un señor va en camino a una cita muy importante. De repente, se encuentra en tremenda tranca, los carros no avanzan y se da cuenta que tardará 45 minutos en llegar. ¿Cuál es la actitud que posiblemente asuma? Tal vez se estresará, se tomará agresivo, insultará y hasta podría chocar con el de enfrente. ¿Y para qué? ¿Eso cambiará en algo el hecho de que va a tardar 45 minutos en llegar?

Cuando se asumen esas actitudes se comienza a respirar peor y la circulación de la sangre se ve afectada. El mal humor se apodera de la persona y se transforma en un ser detestable. Lo más probable es que cuando llegue a la reunión, esté tan molesto, que nada le saldrá bien.

Ahora que, si en lugar de ser reactivo; en lugar de responder automáticamente a la situación, se toma unos segundos para analizar y decidir otra opción, como ver el paisaje, escuchar radio y buscar disfrutar esos 45 minutos, seguro el final será diferente.

En países donde la gente pasa mucho tiempo en los vehículos, donde normalmente tienen que manejar muchas horas a la semana, yo les recomiendo que se preparen para disfrutar de ese tiempo; sobre todo el de los imprevistos, teniendo a mano material para escuchar que les sea interesante.

Gran cantidad de audiolibros que se pueden escuchar en el carro, en el Ipod o en el MP3. También se puede tener la música que nos gusta para convertir esa experiencia – que podría ser traumática– en algo agradable.

Sin importar en qué situación nos encontremos, así sea en una situación extrema, un

dolor físico o emocional, cuando algo sale mal, la mejor opción va a ser relajarnos, encontramos con nosotros mismos y meditar.

Con un poco de práctica y usando la herramienta más poderosa que poseemos, que es la mente, siempre podremos lograrlo.

Ejercicios

RELAJACIÓN 1

Entra en una relajación lo más profunda posible y con los ojos cerrados o abiertos si no hay más remedio, viaja hacia el pasado y haz contacto con algún evento de tu vida que haya sido muy alegre. Un momento en el cual la hayas pasado muy bien. Vuélvelo a vivir en ese instante.

Si algo no funciona en el trabajo, o cometiste un error, no te castigues. Relájate y haz contacto con algún momento de tu vida que fue exitoso, un instante en el cual todo salió muy bien y vuélvelo a vivir ahora.

RELAJACIÓN 2

Es una visualización positiva. Con la mayor claridad que te sea posible, definiendo sonidos, colores, olores y sensaciones, imagina una situación positiva futura, algo que deseas que suceda en tu vida y experimentala en ese instante.

Norman Cousins que, después de escribir *Anatomía de una Enfermedad*, dedicó su vida a la investigación de los beneficios de los estados positivos y el buen humor en el organismo, logró demostrar que una situación positiva, así sea fingida, produce los mismos beneficios para el cuerpo que una situación positiva real.

Después de medirle algunos valores inmunológicos a una actriz, le dijeron que imaginara la representación de una actriz que acaba de ganar un Oscar y transmitía su alegría a un grupo de amigos, a quienes les daba la noticia. Luego de la situación imaginaria, midieron nuevamente sus valores inmunes, dando por resultado que todos habían mejorado, al igual que su respiración y circulación.

DECIDE LA ACTITUD POSITIVA

Decidir el buen humor es fundamental en toda situación, para no sufrirla. Por ejemplo, imagina que estás manejando y se te pincha una llanta, cuando vas a verificar te das cuenta de que el repuesto está desinflado, ¿qué actitud asumes? Pues estresarte y molestarte, pero eso no cambia el hecho que debes reponer el neumático. Entonces,

¿para qué hacerlo desde la amargura? Lo mejor es reírse de la situación y resolver, así se produce menos desgaste.

Lecciones de vida

LA HISTORIA DE JERRY

Esta historia me llegó por Internet. No sé quién es el autor, pero me parece muy buena.

Jerry es el tipo de persona que a cualquiera le encantaría ser. Siempre está de buen humor y tiene algo positivo que decir. Cuando alguien le pregunta cómo le va, él responde sin dudar: " Si pudiera estar mejor, tendría un gemelo" .

Él es un gerente único, tiene varias mesoneras que lo siguen de restaurante en restaurante, debido a su actitud. Y es que Jerry es un motivador natural. Si un empleado tiene un mal día, Jerry está ahí para decirle cómo ver el lado positivo de la situación.

Ver este estilo realmente me causó curiosidad, así que un día le dije:

–No lo entiendo. No es posible ser una persona positiva todo el tiempo. ¿Cómo lo haces?

–Cada mañana me despierto y me digo a mí mismo: " Jerry, tienes dos opciones hoy: puedes escoger estar de buen humor o puedes escoger estar de mal humor, y escojo estar de buen humor. Cada vez que me sucede algo malo, puedo escoger entre ser una víctima o aprender de ello. Escojo aprender de ello. Cada vez que alguien viene a mí para quejarse, puedo aceptar su queja o puedo señalar el lado positivo de la vida, escojo el lado positivo de la vida" .

–Sí, claro, pero no es tan fácil –protesté.

–Si lo es. Todo en la vida tiene que ver con elecciones. Cuando quitas todo

lo demás, cada situación es una elección. Tú eliges cómo reaccionas ante las situaciones. Tú eliges cómo la gente afectará tu estado de ánimo. En resumen: tú eliges cómo vivir la vida.

Un día, Jerry hizo algo que nunca debe hacerse en un negocio, dejó la puerta de atrás abierta y fue asaltado por tres ladrones armados. Mientras trataba de abrir la caja fuerte, su mano temblorosa por el nerviosismo resbaló la combinación.

Los asaltantes sintieron pánico y le dispararon. Con mucha suerte, Jerry fue encontrado a tiempo y llevado de emergencia a un hospital. Después de dieciocho horas de cirugía y semanas de terapia intensiva, Jerry fue dado de alta con fragmentos de bala en su

cuerpo.

Encontré a Jerry seis meses después del accidente. Cuando le pregunté cómo estaba, me dijo: " Si pudiera estar mejor, tendría un gemelo. ¿Quieres ver mis cicatrices?" .

Me rehusé a ver sus heridas, pero sí le pregunté qué había pasado por su mente cuando sucedió el asalto.

–Lo primero que vino a mi mente fue que debí haber cerrado con llave la puerta de atrás. Después, cuando estaba tirado en el piso, recordé que tenía dos opciones, podía elegir vivir o morir. Elegí vivir.

–¿No sentiste miedo? ¿Perdiste la conciencia?

–Los paramédicos fueron geniales, ellos no dejaron de decir que iba a estar bien, pero cuando me llevaron a la sala de emergencias y vi las expresiones en la cara de los médicos y enfermeras, me asusté. En sus ojos podía leer: es un hombre muerto. Supe que necesitaba tomar acción.

–¿Qué hiciste?

–Había una robusta enfermera y me preguntó si era alérgico a algo. Sí, respondí. Los doctores y enfermeras dejaron de trabajar y esperaban escuchar mi respuesta. Tomé un respiro profundo y les grité: " A las balas" . Mientras ellos reían les dije que estaba escogiendo vivir: " Opérenme como si estuviera vivo, no muerto" .

Jerry vivió gracias a la habilidad de los doctores, pero también debido a su asombrosa actitud positiva. Aprendí que cada día tenemos la elección de vivir plenamente. Cuando alguien va caminando, se resbala por una concha de cambur (banana o guineo) y cae al piso; los que lo ven se ríen y la situación se toma incómoda. Entonces... ¿Qué actitud debe tomar quien resbaló? ¡Lo mejor es reírse!

Según nuestras encuestas, la mayoría de la gente se conecta con la rabia cuando esto sucede por tres razones:

- 1.- Se ha caído y le duele mucho.
- 2.- Siente una sensación de ridículo muy grande.
- 3.- La gente se está riendo de su desgracia a mandíbula batiente.

Ahora, ¿de qué sirve esa conexión con la rabia? De nada bueno, pues el dolor va a ser mayor, porque cuando hay rabia, el cuerpo se vuelve rígido y duele más.

Además, mientras más rabia dá, más se va a reír la gente alrededor y probablemente nadie se aproxime a ayudar, porque al poner cara de pocos amigos, la gente sale corriendo.

¿Cuál es la otra opción? Si soy yo la víctima de la caída, asumo que eso es lo que llaman los payasos “un momento clown”, o un momento demasiado ridículo, un momento como para reírse con ganas de uno mismo.

Y si me río, ¿qué va a suceder? Primero hay empatía con la gente que se está riendo alrededor de la ridícula situación, porque me he caído de culo y eso da mucha risa. Por otro lado, al reír se me relaja el cuerpo y mejora la circulación de la sangre; además respiro mejor y sube mi nivel de endorfinas, que tienen un efecto analgésico y de bienestar.

Por eso es que la conexión con la risa hace que el golpe duela menos y seguro que alguien vendrá en mi auxilio para levantarme. Y seguirá riéndose mientras me ayuda.

¿No es ésta la mejor opción?

Hablemos de la rabia, esa emoción que todos hemos vivido alguna vez, y no es nada agradable. Lo ideal sería aprender a no reprimirla, sino a expresarla sin hacer daño, ni a nosotros, ni a nuestros seres queridos, ni a nadie.

Este libro es un manual de Risoterapia, con una serie de ejercicios de los que practicamos en los talleres y charlas, que se pueden utilizar para conectamos con la risa, las emociones positivas y con el buen humor.

La idea es que a través de estos ejercicios prácticos, logren bajar o hasta eliminar resentimientos, odios, enfados, agresividad y los ayuden a estar cada día más conectados con la alegría de vivir y las ganas de reír y jugar.

EL VENENO DE LA SERPIENTE

La rabia es como el veneno de la serpiente que te picó para matar en ti todo vestigio de felicidad, todo vestigio de alegría, de optimismo, de tolerancia, de amor y de cordialidad.

La risa es el antídoto que te va a salvar para que vuelvas a la alegría de vivir, a la tolerancia, al amor y a la comprensión.

¿A quién no le ha pasado que estando muy molesto, muy enfocado en su agresividad, en su rabia y en su enojo y, de repente, alguien le cuenta un chiste o ve algo gracioso que lo hace reír, mágicamente, descubre cómo, después de esa risa, la rabia y la

agresividad se hacen menores?

La risa es el antídoto de la rabia, porque la risa desconecta de todo lo negativo y conecta con esa maravillosa experiencia feliz, que es el reír.

Algunos estarán pensando que es muy fácil para mí que soy humorista y me la paso en eso de reír y hacer reír. La verdad es que yo llegué a la Risoterapia, porque el primero que necesitaba alegría en su vida era yo, pero ése no es el punto.

Si tengo una realidad dura, difícil y terrible, estar amargado me la hace más dura, más difícil y más terrible. Estar amargado no trae ningún beneficio.

Cuando una persona se enferma, por ejemplo, si se conecta con la rabia y decide que se va a morir, entonces estará de mal humor todo el tiempo. Eso le baja las defensas y hace que, en efecto, la enfermedad avance.

Muchos pacientes que han estado esperando el diagnóstico del doctor después de ver los resultados de los exámenes, al escuchar un diagnóstico negativo, en seguida comienzan a estar mucho más enfermos.

Eso se debe a que la rabia ante la situación los desconecta de la esperanza, de las ganas de vivir, del amor, de la luz de Dios y de todo lo positivo, para conectarlos con los peores sentimientos y las peores emociones.

Rabia, culpa, resentimiento, odio, miedo, agresividad y envidia que los remite a un profundo sentimiento de víctima de las circunstancias. Es el ego actuando a través de la persona, para que se rinda a lo negativo. Si se rinde, triunfa la enfermedad.

GRRRRRR... QUE RABIA CON LA RABIA

Rabia, según el *Diccionario de la Real Academia de la Lengua*, es "Figurativo. Ira, enojo, enfado grande. Tener rabia a una persona. Fig. Tenerle odio o mala voluntad".

En el *Gran Diccionario de los Sinónimos* de Fernando Corripio, los sinónimos de rabia son: cólera, ira, furor, furia, exasperación, irritación, arrebató, enojo, corajina, fiereza, enfado, violencia, estallido, arrechucho, irascibilidad, indignación, berinche, rabieta, frenesí, delirio, odio, inquina, rencor, resentimiento, fobia, aborrecimiento, aversión, antipatía.

Cuando le tengo rabia al vecino de enfrente porque pone la música muy alta, una música que además no me gusta, porque si todavía me gustara, no sería tan terrible.

Cuando le tengo rabia a mi suegra porque se mete en todo, pero además de eso, me dan rabia las noticias que veo en televisión, lo que oigo en la calle, todo me da rabia, el mundo me da rabia, la gente me da rabia ¿Seré rabioso? ¿Será una enfermedad?

Así es, la rabia es una enfermedad, tanto como la risa es una excelente medicina. La rabia, el enfado, la amargura, están conectados con emociones como el resentimiento, las ansias de venganza, la agresividad, la violencia.

El otro día escuché algo que me gustó: " Tener rabia, resentimiento u odio, es como tomarse el veneno uno y pretender que el otro, el objeto de mi odio o resentimiento, se muera" .

Resulta que el cuerpo afectado por tales emociones –cuya raíz común es la rabia– es un cuerpo que va a sufrir y se va a deteriorar; y es al cuerpo que le puede dar un infarto, un accidente cerebro vascular o alguna cosa peor, inexplicable o aparentemente inexplicable, como un cáncer que comienza justo el día en el cual la persona tenía una gran rabia por alguna razón.

¿A quién no le ha pasado que le han dicho cosas terribles y ha herido a alguien que quiere en un momento de rabia, y la realidad es que aunque luego se pidan disculpas, las heridas quedan ahí?

Entonces, el planteamiento no es manejar la rabia, mucho menos tragársela. La propuesta es llegar a no tener rabia, no necesitar pasar por esa emoción o, en todo caso, si algo produce rabia, saber controlar la expresión de esa rabia, sin hacer daño a otros. Claro, eso implica un trabajo de crecimiento espiritual y personal muy grande. Es aprender a no ser reactivo sino proactivo, no para aumentar nuestro control sobre las emociones, sino nuestra reacción ante esas emociones. Para ser capaz de reaccionar asertivamente y no destructivamente.

Conviene que podamos percibir que hasta en la situación más terrible, hay algo que podemos aprender; siempre hay una razón para todo. Incluso en esas cosas que parecen inexplicables y que, a veces son inexplicables, hay una enseñanza, aun cuando en ese momento no lo podamos comprender.

Tal vez te ha pasado que algo te generó una gran rabia porque no salió como tú querías y luego, con el tiempo, te diste cuenta de que eso que pasó, que te dio rabia, fue una bendición, lo mejor que pudo pasar.

Una vez fui a un casting para hacer un comercial de un nuevo canal de cable, yo pensé

que me iban a seleccionar, pero no fue así. Me dio rabia porque era un buen contrato.

Meses después y gracias a que no había hecho el comercial para ese canal, me salió un contrato con Sony Entertainment Television y fui imagen de Sony por cinco años para la promoción *Serie Experto TV de Sony*. La verdad es que me divertí mucho haciéndolo; además, me pagaron muy bien. Fue mucho mejor que lo que iba a hacer originalmente.

Otro ejemplo, es un jugador de fútbol que estaba comenzando una carrera profesional brillante, cuando se fracturó la rodilla. Aunque le dio mucha rabia saber que nunca más podría hacer lo que le apasionaba debido a la fractura, aprendió a manejar esa emoción positivamente.

En lugar de deprimirse y echarse a morir, comenzó a desarrollar otra pasión: el canto. Ésa, palabras más, palabras menos, es la historia de Julio Iglesias, quien al no poder jugar fútbol agarró la guitarra y comenzó a cantar... y todos sabemos que no le fue nada mal.

Si él hubiera decidido lamentarse por su terrible realidad, conectarse sólo con la víctima y deprimirse, nadie sabría hoy quién es Julio Iglesias... simplemente sería Julio, el rabioso que jugaba fútbol.

La rabia, además de un arrebato emocional que nos hace hervir la sangre, es una desconexión de nuestra alma y de todo lo positivo, y una conexión violenta con todo lo negativo. Es como si de repente desapareciera toda la luz y lo que queda es únicamente sombra. ¿A quién no le ha pasado que hace algo terrible y después, viéndolo en retrospectiva, afirma: "Ese no era yo"?

Cuando nos conectamos con la rabia, no somos nosotros los que actuamos. Es el mal actuando a través de nosotros y eso puede tener consecuencias terribles en la vida, para la gente que amamos y para el mundo.

Lecciones de vida

LA BOLSA DE CLAVOS

Esto también me llegó por Internet, no sé quién es el autor, pero me gustó mucho, así que ahí va.

Es la historia de un muchachito que tenía muy mal carácter. Su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que perdiera la paciencia, debía clavar un clavo detrás de la puerta. El primer día, el muchacho clavó 37 clavos.

Las semanas que siguieron, él aprendía a controlar su genio y clavaba cada vez menos clavos detrás de la puerta. Descubrió que era más fácil controlar su genio que clavar clavos en la puerta. Así llegó el momento en que pudo controlar su carácter durante todo el día.

Después de informar a su padre, éste le sugirió que retirara un clavo cada día que lograra controlar su carácter.

Los días pasaron y el joven pudo, finalmente, anunciar a su padre que no quedaban más clavos para retirar de la puerta.

Su padre lo tomó de la mano y lo llevó hasta la puerta. Le dijo: "Has trabajado duro, hijo mío, pero mira todos esos hoyos en la puerta. Nunca más será la misma".

Cada vez que tú pierdes la paciencia, dejas cicatrices exactamente como las que ves aquí. Tú puedes insultar a alguien y retirar lo dicho, pero el modo como se lo digas lo devastará y la cicatriz perdurará para siempre. Una ofensa verbal es tan dañina como una ofensa física.

Humor

CUMPLÍ 40, ¿Y AHORA QUÉ?

Este texto está dedicado sólo a aquellos que cumplieron 40 y se divorciaron o están en eso.

Los 40, ¡Ay! los 40. Hace tanto que no vas a ligar—como dicen los españoles— que ya no sabes cómo se hace. Decides ir a un bar de esos de moda y al entrar, te das cuenta de que estás vestido como la gente hace 320 años y, por lo tanto, llamas mucho la atención porque pareces un cobrador de impuestos trabajando de noche.

También te das cuenta de que al entrar, subió el promedio de edad en un 30%. Eres el más viejo del lugar, aun así, dices: "Qué carajo, ya estoy aquí, vamos a caernos a palos".

Es decir, a tomar muchos tragos y punto. Terminas totalmente borracho y levantándote a una bella señorita. Seguro de tus encantos, ella se va contigo a tu casa.

Al despertar en la mañana, ves aquella señora como de 62 años que podía ser tu mamá. Esa misma que anoche era la hermosa señorita. Con aquel ratón (resaca) y un terrible dolor de cabeza, sin saber aún qué está pasando, te dice:

—¿Estás "enratonao" mi amol, lo hacemos otra vez?

—Aaaaaahhhhhhh.

Ahí, pegas un grito y sales corriendo de la cama. Es un horrendo espectáculo, realmente horrendo, ya que estás en pelotas, o sea, desnudo, y ella también. Horrendo, realmente.

Observas que la chica que te llevaste a la cama se parece a tu abuela y está como una uva, pero uva pasa y, sin entender del todo lo que pasó, le dices:

—Señora, por favor.

—¿Señora? Sí, ayer me decías bomboncito de caramelo.

—Ush, qué empalagoso. ¡Ay! Mi cabeza. Por favor, simplemente váyase. ¿Sí? Por favor.

—Bueno, ¿y mis reales?

—¿Qué?

—Sí, tú me prometiste 1.000 bolos si yo te lo hacía. Por eso vine.

—¡¡¡1.000 bolos!!! Está bien, tome —y recordando una frase célebre de Groucho Marx y se la dices a la señora—. Jamás olvido una cara... pero con la suya... haré una excepción. Tome el dinero y váyase.

Humor

LAS MALAS JUNTAS

Mi mamá siempre me decía: “Cuidate de las malas juntas” y yo, la verdad, no sabía muy bien qué quería decir.

El código de Hammurabi, ése que reza “ojo por ojo y diente por diente”, estoy seguro de que lo inventó el presidente de la Junta de Condominio de los Caldeos que, como todo el mundo, detestaba a sus vecinos. Y es que, justamente en las Juntas de Condominio es donde más se caldean los ánimos.

Se denominan Juntas de Condominio, porque sólo algunos tienen el dominio, que son los del “Con-dominio” y los demás se la calan, porque no están en la Junta de Condominio.

A esas reuniones, se supone que van las siete personas de la Junta, pero en realidad sólo van las mismas tres que nunca tienen nada mejor que hacer. En esas reuniones, supuestamente se toman decisiones para mejorar la armonía en el edificio, pero lo que realmente se hace, es insultar a los vecinos; sobre todo a los que no están en las reuniones. éstos son algunos ejemplos:

La solterona del 15-F, es la que fuma todas las noches y bota las colillas que caen en el balcón del comudo del 11-A. Ése, ése que siempre se quejaba formalmente por carta, vino el otro día a mi casa a la 1:00 de la mañana. ¿Se imaginan? Pues a esa hora vino a decirme, que esta vez fue el colmo, porque la señora le lanzó un horrible cenicero de metal con forma de tortuga patas “pa’riba” en la cabeza.

Debemos parar el humo señores, porque es malo para los pulmones de todos y, además, es malo para la cabeza del vecino. Ahora, aquí entre nos, hay vecinos que afirman que ésa es una estrategia para que el comudo del 11-A le pare a la solterona del 15-F.

El perro de la vieja del 7-B siempre hace sus gracias en el jardín común del pasillo del 8, justo frente a la puerta del señor obeso del 8-C. Él dijo que no le hacía ninguna gracia y que estaba harto de recogerle las gracias a la señora, bueno, al perro de la señora.

El calvo del 12-D se queja de que cada vez que el enano del 12-E llega borracho, se estaciona ocupando dos puestos y él no puede estacionar.

Las Juntas no sirven para nada, pues en cada reunión semanal siempre se dicen las mismas cosas y los vecinos siguen haciendo lo que les da la gana, porque nadie le teme a la Junta de Condominio.

Ahí es donde entra el código de Hammurabi. Porque si a cada vecino que abusa, le hicieran lo mismo, dejaría de cometer esos abusos. Por ejemplo: basta que, por una vez, dejen las gracias del perito de la vieja del 8-B en la puerta de su casa; eso la haría reflexionar, ¿no?

Si el calvo del 12-D le pone la cosa peluda al enano del 12-E y le estaciona el carro en transversal, tapando totalmente la entrada a los dos puestos ¿Reaccionaría o no? ¡Viva Hammurabi!

Después de asistir a una reunión abierta de la Junta de Condominio, fue que entendí lo que decía mi mamá: “Cuídate de las malas juntas”... Lo que hay que recordar es que los vecinos son los demás, uno es uno y los demás son los vecinos.

RECETA PARA LA MÁX MA INFELICIDAD

La mejor forma de ser infeliz en primera instancia, es conectarse con la rabia todos los días. Mientras más regularmente se hace, más fácilmente se consigue, hasta el punto de que sólo se necesitan unos segundos para reaccionar con odio por cualquier estupidez, sentirse miserable y volverse un ser absolutamente detestable para si mismo y para la humanidad.

Después de conectarse con la rabia, siempre viene la queja; una actividad que es totalmente inútil. Quejarse no sirve para nada porque, generalmente, el que se queja es porque no está haciendo nada para cambiar el objeto de su queja, porque cree que nada puede hacer o porque no quiere cambiar el objeto de su queja para poder seguir quejándose... pero nos encanta quejarnos de cualquier cosa. Es una especie de pasatiempo de los que se sienten víctimas de todo.

Hoy vamos a quejarnos del gobierno –parecieran decirse– y siempre encontrarán cualquier cantidad de personas que también se sienten infelices, que retroalimentarán esa pasión por ser infeliz y utilizarán, igual que el otro, su energía en esa actividad inútil de quejarse que sólo sirve para mantener viva la rabia.

Esto sucede porque se sienten víctimas del destino, piensan que las circunstancias son las circunstancias y no tienen ningún poder para cambiarlas. La mayor causa de esa rabia es que siempre hay alguien que tiene la culpa de lo que les está pasando, pero ellos nunca tienen la culpa. Es algo que se aprende tan bien en el colegio, que parece que nunca se olvida.

No sé cómo será en otros países, pero en Venezuela, desde pequeños cuando uno iba a un examen y lo aprobaba con excelente nota, uno decía: "Pasé". Léase bien, uno decía: "Yo pasé, yo aprobé" o, en otras palabras: "Yo soy responsable de mi éxito".

Pero si uno salía del examen con la certeza de que había salido muy mal, entonces decía: "Me rasparon", que significa me reprobaron. Léase bien: "Ellos o alguien me raspó, me reprobó", lo que equivale a decir: "Yo no soy responsable de mi fracaso". Así lo aprendimos y así lo aplicamos en todo lo que hacemos en la vida.

SOY RESPONSABLE DE TODO LO QUE ME SUCEDE

Yo soy absolutamente responsable de todo lo que pasa en mi vida. Pero... ¿Y el gobierno? ¿La crisis? ¿La economía? ¿No tienen la culpa de que yo esté así de mal? acaso ¿Mi pareja? ¿Mis hijos? ¿La suegra? ¿El vecino? ¿El jefe? ¿La mala suerte? ¿Mi salud? ¿Mis padres? ¿Será que nadie reconoce mis talentos? ¿Es porque yo no estudié? o ¿Es porque estudié demasiado? ¿Es porque mis hijos son pequeños? o ¿Es porque son incontrolables?...

Cada vez que apuntamos con nuestro dedo acusador para echarle la culpa a alguien, cada vez que ese dedo índice acusa a algo externo, hay otros tres dedos apuntando hacia el acusador.

Quien busca culpables y se queja, sólo está buscando excusas de su fracaso. "Las

excusas son el lenguaje del fracaso, el éxito nunca las requiere”.

Alguien dijo una vez: “Yo no creo en circunstancias. Yo creo las circunstancias”. Eso me gusta mucho. La única forma de hacer cambios positivos en la vida, es que se decida ser absolutamente responsable de lo que suceda en su vida, de lo bueno y de lo malo.

La razón es muy sencilla: mientras la culpa la tenga algo o alguien externo, yo no tendré ningún poder para cambiar nada, y será irremediable. Si por el contrario, yo decido asumir la responsabilidad de lo que sucede en mi vida, de absolutamente todo lo que suceda en mi vida, comenzaré a percibir que tengo el poder de cambiar cualquier cosa que desee cambiar.

Entonces, podemos cambiar la queja inútil por tomar acción y cambiar lo que no nos gusta. Cuando se trate de algo que, en definitiva, no puedo cambiar, hay que aceptarlo aunque no me guste y seguir adelante con lo que sí puedo cambiar.

Eso sí, sin quejarme, es aceptarlo desde la alegría, porque la queja simplemente son palabras pero inyecta energía negativa al ambiente, al Universo y no trae nada positivo, ni para mí, ni para nadie; sólo hace que otros se conecten con la rabia gracias a mí. ¿Es eso positivo? ¿Es eso útil? Pues no, para nada.

Una vez me entrevistó Pedro Penzini y me dijo:

–Pero, ¿cómo uno va a estar contento y feliz y no va a tener rabia con todo lo que está pasando? ¿Cómo va a estar uno contento, por ejemplo, con el precio del dólar que ha subido tanto?

Ahí es donde, para mí, entra la decisión de conectarse con la rabia y la queja, o de enfocarse en lo positivo. Entonces le pregunté:

– ¿Tú puedes hacer algo con el precio del dólar? ¿Lo puedes cambiar?

– Pues no.

– ¿Cómo te afecta el precio del dólar?

– En que las cosas son más caras que antes.

– ¿Y cuál es la solución para eso?

– Tengo que producir más.

– Ok, pues eso sí lo puedes controlar, en eso sí puedes interferir. Entonces,

en vez de quejarte de algo que no puedes cambiar, es mejor enfocarte en cómo te afecta

y qué puedes hacer para solucionarlo. En este caso, yo me enfocaría en producir más. Lo haría con alegría y entusiasmo. Ésa es mi decisión. Me pongo creativo para producir más y lo hago sin perder energía ni tiempo con quejas. Lo hago desde la alegría de saber que yo tengo el poder de cambiar mi realidad, y que no soy producto del destino.

Estar consciente de que puedo elegir, me permite bajar mis niveles de rabia, ser más tolerante en mis relaciones personales y disfrutar el presente con una visión optimista del futuro.

Yo soy absolutamente responsable de mi realidad. Si no me gusta lo que estoy viendo en mi vida, primero cambio internamente para luego ver cambios positivos en mi exterior.

Lecciones de vida

ECOS DE AMOR

Esta historia me llegó por Internet, tampoco sé quién es el autor.

Un hijo y su padre estaban caminando en las montañas. De repente, el hijo se cae, se lastima y grita: "Aaaaaahhhhhhhhh!!!!!!".

Para su sorpresa oye una voz repitiendo en algún lugar de la montaña:

"Aaaaaahhhhhhhhh!!!!!!".

Con curiosidad el niño grita: "¿Quién está ahí?". Y recibe una respuesta: "¿Quién está ahí?".

Enojado con la respuesta, el niño grita: "Cobarde". Y recibe de respuesta: "Cobarde". El niño mira a su padre y le pregunta: "¿Qué sucede?".

El padre, sonríe y le dice: "Hijo mío, presta atención".

Y entonces el padre grita a la montaña: "Te admiro". Y la voz le responde: "Te admiro". De nuevo, el hombre grita fuerte: "Eres un campeón". Y la voz le responde: "Eres un campeón".

El niño estaba asombrado, pero no entendía. Luego, el padre le explicó: —La gente lo llama "eco" pero, en realidad, ¡Es la vida! Te devuelve todo lo que dices o haces.

Nuestra vida es simplemente un reflejo de nuestras acciones: Si deseas más amor en el mundo, crea más amor a tu alrededor. Si deseas felicidad, da felicidad a los que te rodean. Si quieres una sonrisa en el alma, da una sonrisa al alma de los que conoces.

Es una relación que se aplica a todos los aspectos de la vida; ella te dará de regreso, exactamente aquello que tú le has dado.

Tu vida, no es una coincidencia, es un reflejo de ti. Alguien dijo una vez: si no te gusta

lo que recibes de vuelta, revisa muy bien lo que estás dando.

REÍR Y OLV DARLO TODO

Hay un comentario que se repite en los talleres de Risoterapia y es que cuando reímos olvidamos los problemas.

Por supuesto que cuando nos reímos olvidamos los problemas y eso se debe a muchas razones. Al reír, nos conectamos en positivo con la felicidad, el optimismo, la tolerancia y el entusiasmo; pero también ocurre que cuando reímos, no es posible pensar, de hecho, resulta imposible, y claro, uno piensa para entender el chiste, si te están contando un chiste, pero cuando comienza esa explosión de carcajadas, es imposible pensar, porque tu mente queda totalmente en blanco.

Intenta reír y pensar, a ver, inténtalo... ¿No pudiste verdad? No se puede, es imposible. Es como ese cuento que no había oído hasta hace poco, es el que dice que para estomudar, uno cierra los ojos; es automático y uno dice: ¿Yo?, no. Pero si te fijas, te das cuenta de que si estomudas, automáticamente cierras los ojos unas fracciones de segundo y es porque si no, se te pueden salir los ojos... digo yo.

Volviendo a la risa y el pensar, como la combinación que resulta imposible. Cuando uno está preocupado o atontado por algo, o está agresivo, o tiene rabia y alguien te hace reír, cuando terminas de reír, la rabia es menor, o lo que te angustiaba tanto, te parece menos grave.

Esto sucede por lo que expliqué antes, el proceso es así, la mente se desconecta de sus procesos normales de preocupación, miedo o angustia y queda en blanco, para conectarse con esa explosión de felicidad, esa vibración de todo el cuerpo en positivo, ese placer que es la risa con todos sus beneficios.

Por eso es tan sabroso jugar, como estás concentrado en disfrutar, no puedes pensar en nada más. Podríamos decir que jugar es hacer alguna actividad sólo porque es divertida, sin más pretensión que pasarla bien haciendo eso.

El simple hecho de saber que vas a jugar, genera estímulo y entusiasmo. Cuando éramos niños, jugar y disfrutar era más fácil porque podíamos obtener diversión en cosas muy sencillas: lanzar pelotas a ver quién la llegaba más arriba, lanzar un trompo, esconderse, perseguir a otro en ladrones y policías.

Cualquier actividad, por más simple que fuera, si se hacía con la intención de divertirse, era divertida.

Cuando se "madura" (no sé por qué se dice así, "madurar", pues las frutas maduras son más dulces), la gente se amarga; se convierten en seres muy exigentes para jugar y necesitan cierto grado de sofisticación para disfrutarlo. Lo ideal es que volvamos a encontramos con el placer de los juegos simples.

Una de las actividades que más disfruta la gente en los talleres de Risoterapia es el juego del hospital. Lo hemos puesto en práctica con grupos de 15 personas hasta con grupos de 60 personas y siempre resulta muy divertido.

Ejercicio

JUEGO DEL HOSPITAL

DESCRIPCIÓN

Se colocan las personas sentadas en círculo sin ningún tipo de obstáculos en medio, para que puedan moverse.

El juego consiste en asignar un personaje a cada participante. Yo lo hago usando el número final de la cédula de identidad pero, si el grupo es pequeño, pueden numerarse los participantes del 1 al 10.

Luego, se lee una historia en voz alta y clara, verificando el ritmo de los participantes. No debe hacerse ni muy rápido, ni muy lento y cada vez que se nombra un personaje, los que lo interpretan tienen que levantarse rápidamente de su silla y buscar otra.

Por supuesto, siempre hay más de una persona que le corresponde el mismo personaje, de no ser así, es bueno al comenzar tener una silla adicional que esté vacía.

Pero hay una palabra clave, donde todos se tienen que levantar de su asiento y buscar otro y, en esta historia, la palabra clave es HOSPITAL.

Cada vez que se juega puede escribirse una nueva historia. Lo importante es que tenga ritmo y que cada personaje sea nombrado, más o menos equitativamente, y donde se diga varias veces, la palabra clave en la que todos participan.

Es importante que la historia tenga un chiste final, para que la gente, además de disfrutar el juego en sí, se ría por el cuento.

La historia se puede adaptar a cada situación; en una ocasión, por ejemplo, escribí una para una granja. Allí la palabra clave era GRANJA y le pusimos más sabor, porque además de moverse para buscar otra silla, los personajes debían hacer el sonido del animal que interpretaban.

Las vacas hacían “muuu”, los burros “ji jo, ji jo”, los lobos “auuuuuu” y cuando se decía GRANJA, todos corrían por sus sillas y gritaban como una auténtica jauría. Eso resultó muy divertido.

Pueden escribir cualquier historia. Como referencia, les coloco el texto que uso en los talleres donde hacemos el juego del hospital.

PERSONAJES

- QUIRÓFANO
- PACIENTE
- OPERACIÓN
- DOCTOR
- ENFERMERA
- BISTURÍ
- MARTILLO
- TIJERAS
- SERRUCHO
- Y todos juntos, son el HOSPITAL

TEXTO

En Boca de Uchire (puedes colocar cualquier ciudad) hay un bonito HOSPITAL que tiene un personal de primera.

Los pacientes están contentos porque hay buenos doctores, enfermeras, y los quirófanos están bien equipados con bisturí, tijeras, serrucho, martillos, jeringas y todo lo necesario para curar a los pacientes. Este HOSPITAL es maravilloso.

Cada mañana al salir el Sol, los doctores y las enfermeras se preparan para recibir a los pacientes y siempre los curan con todo el material necesario que hay en los quirófanos para operaciones: las tijeras, el bisturí, el serrucho, el martillo.

Es que este HOSPITAL cuenta con lo mejor que hay en el mundo. Y los quirófanos para operaciones, son los mejores de Boca de Uchire. Las enfermeras y los doctores, están orgullosos de tener los mejores quirófanos para operaciones y el mejor HOSPITAL del sector.

Un día, al quirófano llegó un paciente que enseguida fue atendido por las enfermeras y los doctores que se disponían a realizar la operación.

Era una mañana tranquila en el HOSPITAL. Un doctor le preguntó a la enfermera y luego

a otro doctor: “¿Qué operación nos toca hoy?”, y el último doctor le respondió: “Tú sabes que este HOSPITAL se ha modernizado mucho. El paciente es el señor Joao Da Silva Teixeira, pero después de la operación se va a llamar Katuska Rebolledo. Vamos a proceder a una castración...” y comenzaron la operación, en aquél, tan buen HOSPITAL.

En el quirófano, las enfermeras, el bisturí, las tijeras, el martillo, el serucho, corte aquí, ahora allá. Sí, vamos bien.

Bisturí, tijeras, serucho, martillo, el paciente se ve muy bien. Comentaban los doctores y las enfermeras, todos muy contentos por el desarrollo de la operación.

Ése era el quirófano más frío del HOSPITAL. El paciente se veía muy bien, aunque para llamarse Katuska, el bigote era bastante poblado. En eso vino corriendo y bruscamente abrió la puerta del quirófano un doctor que gritó:

—Alto, enfermera. Alto, ésa no es la operación que hay que hacer.

—¿Qué le pasa doctor?

—Que ese no es Joao, ese es Rabinovich y vino por una circuncisión no por una castración... bueno, habrá que pegarlo de nuevo.

Y todos comenzaron a trabajar en aquél, tan buen HOSPITAL.

Humor

COSAS DEL LENGUAJE

Viajes en avión

Viajar es toda una aventura. Llegas al aeropuerto como a las cinco de la mañana, porque viajas a Europa y ya a esa hora hay una cola gigantesca para que te reciban el pasaje y los pasaportes.

El tipo del mostrador está siempre arrecho... y a uno no le agrada, pero lo entiende, porque si yo me tuve que parar como a las tres y media para llegar a tiempo, él se tuvo que parar a las dos de la mañana.

Pero él no viaja a ningún lado, entonces nos tiene arrechera porque nosotros sí vamos a viajar..., como si uno tuviera la culpa de esa vaina. Luego tienes que pasar por la taquilla donde te sellan el pasaporte. Hay doscientas taquillas, pero una sola taquilla funciona.

No importa la hora en que estés llegando o estés saliendo, ni cuánta gente haya en el aeropuerto, siempre va a funcionar una sola taquilla.

Además, el tipo de esa taquilla nunca estará apurado y pondrá los sellos como si los estuviera escribiendo a mano y por supuesto, también estará muy arrecho.

Por fin uno se monta en el avión y yo me pregunto: "¿Por qué nadie le explica a la gente cómo funcionan las bolsas de mareo?" .

El otro día, después de haber pasado por las "caras de culo" de todos los funcionarios, esperar cuatro horas, correr de una puerta a otra con la angustia de que uno no entiende nunca lo que dicen por el parlante.

Después de todo eso, cuando por fin me siento en el avión, había una señora sentada a mi lado y me preguntó si le podía abrir la ventana que iba a vomitar. Yo le dije: "¡Pero si no hemos despegado!" .

Y comencé a decirle que la bolsa para mareo estaba en el compartimiento frente a..., hasta ahí llegó mi explicación y me di cuenta de que debía ir al baño.

Luego la aeromoza, hará la coreografía donde explica las puertas de emergencia y los botes salvavidas, y comienza a decir que ni de vaina infles el salvavidas dentro del avión.

Explica también que cuando hay una despresurización saldrán las máscaras de oxígeno automáticamente y uno debe tomar la máscara con las dos manos así, retirar las ligas hacia atrás, colocarse la máscara frente a la boca y nariz y respirar normalmente...

Pero, vamos a ver si entendemos la situación, ¿cómo carajo va uno a respirar normalmente, si el avión tiene un hueco que le generó una despresurización, está cayendo en picada y nos vamos a estrellar? ¿Cómo va a ser eso normal? ¿Cómo voy a respirar normalmente?..., lo que puedo es cagarme normalmente.

Lenguaje bancario

A.

Cuando uno va a un banco, debe tener mucho cuidado de interpretar correctamente lo que escucha. Estaba yo en la taquilla del banco y una cajera muy bonita me pregunta, casi susurrando:

—¿Grande o pequeño?

—Oiga señorita, la verdad es que no me quejo, me ha ido bien en la vida...

—Señor, ¿qué dice? Le pregunto que si lo quiere en billetes grandes o pequeños.

–Grandes, está bien.

B.

Otro día, sentado en un banco –me refiero a los de dinero, no a los de los parques– un señor le preguntaba a otro:

–Y la suya, ¿cómo es?

–Corriente.

Y yo me imaginaba a una mujer que era pura electricidad, pura corriente... hasta que el señor aclara:

–Corriente como todas.

O sea, que es una mujer corriente, o sea, que es una cualquiera, o que cualquiera puede ser como ella. ¿Ven qué diferencia tan grande de interpretación? Pero, la conversación siguió:

–Sabes que cuando no la tengo completa, me cobra.

Y yo pensé... si será zorra la tipa. Es su mujer y le cobra si no la tiene contenta, con razón dice que es corriente o cualquiera... y escucho que el otro pregunta:

–¿Cómo te ha ido hasta ahora?

–Bien, pero estoy pensando cambiarme a una que me suba el interés.

O sea, que piensa dejar a la mujer por una más joven... muy bonito, lo que Mimí Lazo llama "El Síndrome de la Carajita" en la obra *No Seré Feliz Pero Tengo Marido*, y sigo escuchando ...

–...es que cuando uno tiene una cuenta corriente debe tener siempre un saldo mínimo porque si no te cobran por el mantenimiento.

–Aaaaahhhh, ya entendí... es como en el matrimonio, como no la tengas contenta con su saldo mínimo, la vas a pasar muy mal.

C.

Pero siguiendo con el particular lenguaje bancario, en los Bancos no te abren una cuenta, sino que te la "aperturan", eso es una palabrota. Porque imaginen si uno usara ese término en nuestro lenguaje diario, sería como decir:

Mira esa muchacha. No me gusta porque se la pasa aperturada todo el tiempo, cada noche está con alguien diferente. Eso suena muy feo, igual que si uno dice:

“Apertúrame la puerta ahí pa’que entre”.

O una más romántica como para cantarla en ritmo de bolero: “Apertúrame tu corazón para aperturarte el mío y aperturados seremos muy felices (tan tan)”.

O cuando alguien te dice: “Es que tengo problemas de liquidez”. Lo que imaginas es que tiene diarrea. ¿Qué otra cosa pueden ser problemas de liquidez?

O si te dice que tiene un fondo de activos líquidos que aumenta y disminuye, pues ésa debe ser la poceta.

O cuando te dicen esas tazas no me gustan están muy pequeñas, porque lo que yo quiero son tazas más altas para que suba el interés. ¿Será que está hablando de que las tetazas no le gustan pequeñas pero sí grandes para que se le suba el interés?

Luego, el interés puede ser variable y va a depender de las tazas. Por eso dicen que el matrimonio es como una cuenta bancaria, de tanto meter y sacar, se pierde el interés.

Son las confusiones del lenguaje. El taxista muy educado me pregunta: Su nombre, señor:

—Menahem.

En eso se oye un mensaje por la radio: Muy buenos días, estimado señor “Memame”, ¡Bienvenido! Bueno, no es que mi nombre sea fácil. Me han llamado, Meneses, Mohamed, Homenaje, en fin, pero ¿Memame?

CLUB DE LA RISA

Resulta interesante saber que en India, país del cual los occidentales tenemos la percepción de que todo es muy espiritual, entendiendo lo espiritual como algo muy serio, antiguamente habían templos enteros dedicados a la risa. Y es que aunque serio, lo espiritual también está conectado con la alegría.

Hace poco más de un cuarto de siglo, el doctor Madan Kataria, creador del yoga de la risa, inició un movimiento de clubes de la risa en toda India, que hoy en día suman más de 500. Un movimiento que se comenzó a contagiar por el resto del mundo, y ya son más de 800 clubes de la risa a escala mundial.

Ahora bien, ¿qué es un club de la risa? Es simplemente un grupo de personas que se reúnen una o dos veces a la semana para reír con distintos ejercicios, sin chistes. Con una risa basada en movimientos, expresión corporal y el sonido de las distintas vocales

de la risa pero sin chistes.

Al igual que la gente que va al gimnasio con frecuencia para estar sana físicamente, yo recomiendo la risa como ejercicio por lo menos una vez a la semana, para estar sano emocional y mentalmente. Además, la risa es el mejor alimento para el alma.

Ejercicios

RISA DE BUDA

Este ejercicio sirve para aflojar el cuerpo y para divertirse. De pie, se flexionan levemente las rodillas, se levanta la cabeza, inclinándose un poco hacia atrás, mirando hacia el cielo y con las dos palmas hacia arriba como apoyadas en los hombros.

Luego, se saca la lengua y se apunta hacia el cielo lo más que se pueda, riendo con la vocal "A" es decir, JA, JA, JA, JA. Mientras, desplazamos la cabeza a la derecha y a la izquierda, de manera que, por el movimiento, la lengua se desliza de un lado al otro de la boca. Se debe repetir por lo menos tres veces.

RISA DEL CABALLO

Para reírse es importante tenerla floja... y la gente me mira feo y aclaro: ¡La mandíbula! Este ejercicio llamado la risa del caballo, sirve para eso, para aflojar... la mandíbula.

Cuando uno ríe, se le afloja todo, pero digamos que el objetivo de esta actividad es aflojar la mandíbula, y en ese soltarla, se afloja también la espalda, el cuello y los hombros. Este ejercicio no es recomendable para gente que sufra de dolores de espalda o tenga una hernia.

El ejercicio consiste en tomar aire profundamente; levantar ambos brazos y luego, bajar con fuerza la cabeza moviéndola a la derecha y a la izquierda, sacando la lengua y sacudiéndola de un lado al otro, generando un sonido como el relinchar del caballo. Lo importante es hacer el sonido moviendo fuerte la cabeza y aflojando la lengua. Se hace tres veces.

Después hacemos una variación, la cual consiste en hacer el sonido abajo y levantar la cabeza y el tronco hacia arriba, continuando con el movimiento a los lados y con el sonido, pero haciendo un sonido final más fuerte hacia el techo y con las manos hacia arriba.

Humor

CUMPLÍ 40, ¿Y AHORA QUÉ?

Después de los 40 años, uno quiere rehacer su vida. Uno quiere cambiar 40 años de hacer las cosas de una manera poco asertada, y en dos semanas obtener resultados plausibles. Es decir, revertir el proceso de 40 años en 14 días.

Después de esa edad, uno comienza a ver la realidad algo distorsionada. Para empezar, a los 40 ya se tiene una visión genital, entiéndase que para leer algo, tienes que bajar la página a la zona genital e iría subiendo a ver si enfocas pa' medio ver algo, porque de cerca ni de vaina.

A los 40 el daño está hecho. Pesas 150 kilos, te divorciaste, necesitas conseguir una nueva novia y quieres pesar 70 kilos en una semana.

Entonces comienzas una de esas dietas mata gordos, de esas que te comes una lechuga en el desayuno, un huevo sin sal en el almuerzo y una zanahoria en la cena, y antes de las siete porque si no, engordas. ¿Cuánto crees que puede durar un ser normal comiendo así?

A los 40 hay arrugas, siempre estuvieron ahí, pero antes no te importaban. Ahora que estás divorciado, todo comienza a ser importante. Una cirugía o una crema, claro en secreto... ¿Una crema para arrugas es más barata que una cirugía?

Además, estás calvo. ¿Qué vas a hacer? ¿Usar una peluca? Te advierto que se las lleva el viento y se ven horrendas. ¿Lucir tu calva con dignidad? Eso no me lo creo ni yo. ¿Un implante? ¿Cuánto cuesta esa vaina?

También están las lociones para la calvicie. Todas dicen que son maravillosas, pero en las instrucciones, en letras imposibles de leer para gente con vista perfecta, dice: "No exponga su cabello al Sol, ni a la sombra. No deje que le pegue la humedad, ni el viento. Haga ejercicios dos horas al día, coma sólo comida sana, nada de alcohol. Tome 10 vasos de agua al día. Si no, la loción no servirá".

Y si hablamos de vitalidad, ésa se quedó como a los 30 años. Ahora hay que recuperarla, pero cómo... ¡Con un gimnasio!

Te inscribes en el gym y el primer día quieres hacer todos los aparatos. Después de dos máquinas, te quedas sin aire y te dices que está bien para empezar. Al siguiente día te duele hasta el apellido y lo dejas para el siguiente día, porque necesitas recuperar fuerzas. Y así vas corriendo la arruga hasta que en un mes fuiste.. ¡4 veces! Y te quejas de que no sirvió de nada.

Entonces, ¿cuál es la solución? El crecimiento personal. Claro, eso es. Solo que yo tengo varios años en un proceso de crecimiento personal, y he crecido... ¡Pero a lo ancho!

Suena mejor la búsqueda interior. Eso sí, no es lo mismo que la búsqueda en el exterior. Entonces comienzas a ir a vainas de autoayuda. No sé por qué le dicen autoayuda, si uno va buscando que lo ayuden los demás. Cursos de autoestima, de adivinación, de astrología, de tarot, de runas, lectura de chocolate, de cartas, del aura, de la planta de los pies, del blanco del ojo, no porque te interese el tema sino para ver si conoces a alguien "espiritual".

Tal vez en un taller de renacimiento nuclear, o de reiki tibetano o de meditación vegetariana, psicología astrológica, o de constelaciones vecinales puedas conseguir alguien que te quiera por lo espiritual y no se fije tanto en los 150 kilos y en la calva.

Lo piensas mejor y concluyes que una horrible compañera es a lo que puedes aspirar, porque también hay algunas que, al igual que tú, van a esas cosas sólo para ver si consiguen a alguien que las quiera por lo espiritual y no por lo físico.

El problema es que a ti te gustan 60-90-60 que estén bien buenas y que se quieran acostar contigo en la primera cita. ¿Es mucho pedir?

Ejercicios

VOCALES DE LA RISA I

Cuando reímos con la vocal **A (JA, JA, JA, JA)**, relajamos del plexo solar para arriba y la parte superior de los pulmones. El plexo solar es donde se unen los huesos en el centro del tronco o el centro del pecho, y el impacto es desde ahí hasta la base del cuello.

Reír con la vocal **E (JE, JE, JE, JE)**, es ideal para gente que trabaja con la voz. Cantantes, locutores y actores, porque incide directamente en la parte delantera del cuello. Cuando se tiene dolor de garganta, también conviene la risa con la E.

Adicionalmente, la risa con la E tiene un impacto emocional en la comunicación. Si tienes algo delicado o difícil que decirte a una persona, con la E desbloqueas cualquier limitación de comunicación y lo hace más fácil. Ahora bien, si te vas a reunir con tu jefe, es bueno que te rías antes de la reunión, porque si lo haces en plena conversación, no nos responsabilizamos del resultado. Una participante de mis talleres, solía hablar con frecuencia en público por su trabajo, pero tenía miedo escénico y siempre le daba mucho temor antes de salir al escenario. Aplicó la técnica de risa con la E antes de comenzar y se le facilitó muchísimo dar la conferencia. La risa con la **I (JI, JI, JI, JI)** es

muy fea. De hecho, es la típica de las brujas en las comiquitas, pero está demostrado que estimula la circulación de la sangre del cuello hacia la cabeza, la intuición y la creatividad.

En realidad toda risa conecta con la creatividad del niño pero, en especial, la que se hace con las vocales I y U.

La risa con la O (JO, JO, JO, JO) es la típica de San Nicolás. Cuando uno se ríe con JO, relaja del plexo solar para abajo y la parte inferior de los pulmones; toda la parte del abdomen, popularmente, la barriguita. Eso hace que vibre el sistema digestivo y por tanto, mejore su funcionamiento. También mueve el diafragma y, además, estimula el sistema endocrino; todo esto contribuye en el proceso digestivo y de eliminación. Si tienes problemas de estreñimiento y te ríes, se te quitarán esos problemas, pero no quiere decir que si te ríes mucho te vas a... de la risa, eso no sucede.

La risa con la U (JU, JU, JU, JU) es muy importante. En Venezuela, se usa la expresión "JUJÚ" para indicar que hay algo entre dos personas, decimos entonces que tienen un ju jú. Y tiene sentido, porque cuando nos reímos con la U se estimulan las hormonas y los órganos sexuales, pero además, como indiqué antes, la U está conectada con la creatividad y también con la prosperidad.

La JU es muy importante. Por cierto, si ves a alguien en una noche oscura riéndose con JU, ya sabes lo que quiere.

El ejercicio de las vocales se puede realizar en cualquier momento del día, pero yo recomiendo que se haga al despertar, aún con los ojos cerrados y después de haber estirado el cuerpo. Realiza el ejercicio apoyado sobre la cama, usando las distintas vocales.

Cuando estés comenzando, haz un minuto por cada vocal. Después que ya te sientas entrenado, haz cinco minutos por cada vocal.

Ahora a practicar:

JA,JA,JA,JA, JE,JE,JE,JE, JI,JI,JI,JI, JO,JO,JO,JOJO, JU,JU,JU,JU. Todas juntas: JA, JE, JI, JO, JU, JA, JE, JI, JO, JU.

VOCALES DE LA RISA II

La idea de la Risoterapia es que aprendamos a reír sin más motivo que querer reír. Coloca a un grupo de participantes en forma de círculo, sin obstáculos entre ellos. Puede hacerse con cada una de las vocales.

Primero se hace un ejercicio de imaginación. Visualiza que te acaban de contar un chiste buenísimo y te ríes en consecuencia.

No hace falta pensar en ningún chiste, simplemente hay que enfocarse en lo que sucede después de que te cuentan un muy buen chiste, que no es otra cosa que una explosión de carcajadas.

Cuenta hasta tres y comienza. Es bueno, sobre todo en grupos que no lo han practicado antes, que el que dirige la sesión se ría para motivar a los demás y no sientan que están haciendo el ridículo.

Aunque ésta es la idea, que todos hagamos el ridículo y lo disfrutemos. Pero si eres el que dirige y no te ríes con ellos, pueden sentir que te estás burlando de ellos y ésta sí que no es la idea.

Después de un buen rato de carcajadas, pides terminar con las risas. Pero si alguien sigue riendo, no hay problema que continúe siempre que no interrumpa el resto de la actividad que consistirá en preguntar a los participantes cuál fue la vocal que predominó en sus risas.

Generalmente es la A, porque es la que más usamos para reír. Explica entonces que ella impacta la parte alta del tronco y los pulmones.

Solicita al grupo que giren sus cuerpos hacia el lado izquierdo, den 18 pasos y que cuando des la señal (que puede ser antes o después de los 18 pasos), se rían todos con fuerza con la vocal A, o sea, JA, JA, JA, JA, mientras replicas el movimiento de tu mano derecha (mano hacia arriba, hacia abajo, al centro o todas combinadas). Es un juego que se toma mucho muy divertido.

Para finalizar, hacen una respiración tomando aire por la nariz y exhalándolo por la boca con una sonrisa.

Luego sigue el ejercicio con la E, que se inicia explicando la parte del cuerpo que impacta. Pides que todos se rían con fuerza con la E, JE, JE, JE, inclinando el cuerpo hacia delante con las rodillas flexionadas y moviendo las manos hacia arriba, hacia atrás, a la derecha y a la izquierda.

Después de otra respiración, repiten el juego del círculo para cada vocal concluyendo siempre con la respiración.

Ejercicios

LA OLA DE LA RISA

El movimiento se acompaña con las distintas vocales de la risa. Es decir, primero nos levantamos de la silla y nos sentamos riéndonos con la A (JA).

Cuando la vuelta termina, lo volvemos a hacer pero riéndonos con E (JE) y así sucesivamente con la I (JI), la O (JO), la U (JU) y por último, con todas juntas: JA, JE, JI, JO, JU, JA, JE, JI, JO, JU, JA, JE, JI, JO, JU

Humor

CUMPLÍ 40, ¿Y AHORA QUÉ? Capítulo 3

Cuando ya habías perdido las esperanzas en un curso de mantras basado en insectos coreanos, dictado por un tipo feísimo, vestido de naranja y que parecía un bombillo –no por lo iluminado sino por lo gordo– por fin alguien se fijó en ti. No recuerdas de qué bicho estaban hablando pero, de alguna manera, terminaron conversando ella y tú y siguieron por un rato más.

Salen un par de veces, claro, a charlas de autoayuda que fue lo que los unió. Lo que demuestra que tienen intereses similares.

Que si Carlos Fraga y la autoestima. Que si astrología con Rocco Flaco. Que si flores de Bach con Enrique Vásquez. Renacimiento con Layla, que Bob Mandel, que Osho y tú... un poco harto de que te regañen y te den consejos, lo que quieres en la vida lo tienes muy claro, pero no lo tienes... aún.

Ahora comienza tu estrategia para el enamoramiento. En vez de ir al cine, van a tu casa con la excusa de ver el tremendo “home theater” con pantalla plana de demasiadas pulgadas que acabas de comprar para impresionar. La película sensual que alquilaste – con evidentes malas intenciones– y a ella, que no es boba, le encanta la idea.

Pero, claro, la primera vez se hace la desconectada, “ya me tengo que ir, es tarde” .

Para que tú creas. Cinco salidas después, y nada. Ya tú te estás cansando y resulta que ella lo tiene todo planificado, y de repente, cuando tú menos te lo esperas, ella te llama a la oficina y te dice, ok corazón, vamos a hacer el amor.

Son las tres de la tarde, tú estás en la oficina, entre dos reuniones y dejas todo lo que estabas haciendo, porque después de esperar tanto, no puedes “pelar este boche” y vas comiendo a donde sea que ella te diga.

Ese día salieron todos los carros a la calle y la cola es infernal, y como llegaste 10

minutos tarde, encuentras una nota que dice: " Obviamente no estás interesado, así que será en otra ocasión" .

La arechera te envuelve hasta el máximo y tu primera reacción es llamarla para insultarla y decirle que esto se acabó. Pero cuando te oyes pensando en acabar, te acuerdas de eso, de acabar... y como te gusta, cambias de opinión y la llamas de lo más dulce, a pedir disculpas y ofrecerle una cena romántica y desayuno, y almuerzo y lo que sea.

Pero esta vez ella dice: " Ok, vamos a darle" .

Ahora sí lo logré... crees tú.

Cuando llegas a su casa a buscarla, te abre la puerta su madre, y te dice: " Mire, ella no está, pero yo quería hablar con usted" .

Madre: ¿Cuándo se van a casar?

Tú: Un momento señora, yo apenas la conozco.

Madre: ¿Así que no te quieres casar?

Tú: No, a lo mejor sí, pero tenemos que conocemos un poco más. Madre: O sea, que te quieres acostar con ella antes del matrimonio. Tú: Yo no dije eso, señora.

Madre: Pero lo pensaste.

Tú: ¿Sabe qué señora? No salgo más con su hija. Dígale que no me llame y que no me busque. Adiós.

Madre: Pero señor, no se ponga así. Ella sólo fue un momento abajo a casa de su amiga Rosa, pero ya viene. Siéntese y espérela. Uff, pero qué carácter y murmura: " Lo que le espera a mi niña" .

Tú: ¿Cómo?

Madre: No, que si quiere jugo de piña.

Tú: No gracias.

Te sientas en el sofá y te quedas solo en la sala mientras esperas. Comienzas a sabotearte y te dices: " Bueno es que ella es muy joven para mí. Yo tengo 40 y ella 30. Tal vez deba retirarme, sin que nadie se dé cuenta. ¿Qué me hizo pensar que se iba a fijar en mí? En eso llega ella. Está bellísima y dice:

Ella: Vamos a cenar, mi amor.

Tú: Piensas Aaaa eee ¿escuché bien? ¿Me dijo mi amor?). Estás bellísima. Ella: Y tú

estás... ummmm interesante.

Tú: (Sabía que interesante le dicen a todos aquellos que no se les puede decir nada mejor, o ¡Qué fastidio contigo! Entonces piensas, quisiera verme como pantalla plana de TV, aunque más bien parezco un televisor de 56 pulgadas, bien ancho, además, en blanco y negro...).

Ella: Mi amor, vamos... ¿Qué te pasa?

Tú: No, nada. Sí, vamos.

Ejercicio

PRACTICAR LA SONRISA

Este ejercicio es ideal para el inicio de cualquier actividad de Risoterapia y para ir bajando las tensiones.

Es bueno comenzar por colocar a la gente dentro de un círculo e invitarlos a que se vean todos a los ojos y se sonrían. Es fácil, sólo es cuestión de práctica, resulta muy agradable.

Luego solicitas a los participantes que cierren los ojos y que recuerden un momento muy feliz. Por lo general cuando esto sucede, la gente comienza a sonreír naturalmente, pero de todos modos les dirás que sonrían, que sonrían simplemente porque la vida les está tomando una foto en ese instante.

RISA CURATIVA

Mari Cruz García Roderer, es Gelotóloga y fundadora de la Escuela Salud Inteligente. Una escuela creada para difundir la dinámica y terapia de la risa.

Mari Cruz es, por encima de todo, un ser maravilloso que tuvo el privilegio de conocer y apreciar cuando me formé como monitor de dinámica y terapia de la Risa en Barcelona, España.

Ella es absolutamente auténtica, sabia, amorosa y está definitivamente conectada con lo hermoso de la risa. Además de ser, sin duda, una de las personas que más sabe del tema en el mundo.

En su libro, *El Poder de la Risa*, que les recomiendo ampliamente si quieren profundizar en el tema, habla de la existencia de las risas curativas y las risas de descarga de tensión.

Describe más de 138 tipos diferentes de risas. Se podría decir que hay dos grandes tipos de risas. Las positivas que provienen del amor, la bondad, la alegría y las

negativas que provienen del ego. Las risas que nacen del amor, son sanadoras por excelencia, son las risas que comunican lo mejor de uno mismo. Suelen ser contagiosas, graciosas y espontáneas.

Las risas que provienen del ego y de la importancia personal, en cambio, son risas de descarga de tensión y defensivas. Son las risas nerviosas, amargas, histéricas, falsas y disonantes, entre otras.

No sabemos con qué risa se reía Norman Cousins, pero sabemos que se curó con su risa. Norman Cousins, el editor de una revista en Estados Unidos, se curó de una terrible enfermedad la "espondilitis anquilosante" y se curó con Risoterapia, viendo películas cómicas.

Norman Cousins describe su increíble curación en su libro *Anatomía de una Enfermedad*. Tras su recuperación, estaba tan agradecido con la Risoterapia, que decidió dedicar su vida a investigar los beneficios de la risa y las emociones positivas. Realizó entonces varios estudios en laboratorios y hospitales con diferentes voluntarios y escribió un segundo libro *Principios de Autocuración*.

Entre las cosas interesantes que descubrió, una de las que a mi modo de ver es la más importante, fue que una emoción positiva –así sea imaginaria– trae enormes beneficios para el cuerpo.

BENEFICIOS DE LAS CARCAJADAS

La risa permite el aumento de nuestra capacidad respiratoria, con ella se relajan los músculos y puede mover hasta 400 músculos en todo el cuerpo. La risa estimula el sistema endocrino que, entre otras cosas, se encarga de la eliminación de toxinas del organismo; también mejora la digestión, eleva el sistema inmune, gracias al aumento de las endorfinas y produce relajación.

La risa relaja los vasos sanguíneos y aumenta el riego sanguíneo, justo lo contrario de lo que sucede cuando estamos molestos, estresados o angustiados. Uno necesita sólo 32 músculos de la cara para reír, pero para tener cara de cañón, de burro amarrado o de culo, se necesitan 47. De modo que es más fácil reír que estar amargado, además, es más agradable.

En un pequeño estudio realizado en hombres y mujeres sanos con la tensión normal, los investigadores encontraron que al medir el riego sanguíneo mientras veían una película de humor, éste aumentó cerca del 22%. Al hacer la misma medición al mismo grupo

mientras veían películas de terror y de acción violenta, detectaron una contracción de los vasos sanguíneos, que disminuyó el riego cerca del 35% .

Ejercicio

PARA CONOCERNOS MÁS I

Para realizar en pareja. Bueno, más que en pareja, en grupos de dos personas, pues el sex o no es lo importante. El grupo se distribuye en un círculo.

Si no tienes con quien hacerlo, hazlo contigo mismo frente al espejo. Se pide que se pongan de pie y que se numeren así: 1, 2 - 1, 2 - 1, 2...

Los número 1 giran el cuerpo a la izquierda y los números 2, a la derecha. Si lo hicieron bien, deben quedar los número 1 frente a los número 2. Si no lo hicieron bien, hay que arreglar el grupo para que estén en parejas.

Si el grupo es impar, el que dirige la sesión hará el ejercicio con uno de los participantes.

El ejercicio consiste en que cada quien diga su nombre como si fuera la mejor noticia que han escuchado en los últimos tiempos; decirlo con mucha alegría.

Luego le comentarán a la otra persona, cuáles son sus tres virtudes principales. Es bueno aclarar que virtud es algo bueno, algo positivo de uno. Si la frase comienza así: "A mí me gusta caeme a palos" (así se dice emborracharse en Venezuela), eso no es una virtud, eso es un placer y es válido pero, en este ejercicio, de lo que hablamos es de virtudes.

Entonces, recapitulando, comienza el número 1 diciéndole al 2 su nombre con alegría y sus tres virtudes. Luego lo hace el número 2. Así comienza el grupo a conocerse.

Después, cuando terminen de hacer el ejercicio en parejas, se solicitan algunos voluntarios que digan a todo el grupo su nombre con alegría y sus tres virtudes, motivando al resto a aplaudir a los que participan.

Este ejercicio sirve para reforzar la autoestima y para conocer cómo se ven otras personas. Después, se le solicita al grupo que se siente para hacer una reflexión.

Se pide que levanten la mano aquellas personas a quienes no les fue fácil, sencillo o cómodo encontrar sus tres virtudes. Después se solicita que levanten la mano las personas para quienes sí fue rápido, sencillo y cómodo encontrar sus tres virtudes.

Para muchas personas no es fácil encontrar sus tres virtudes, no porque no las tengan, sino porque nos han enseñado que hablar bien de uno mismo es mala educación, ser creído o presumido. Pero entonces, ¿hablar mal de uno está bien? Pues claro que no.

Uno le pregunta a cualquier persona sus diez defectos, y te los dice rápido: flojo, mentiroso, irresponsable... pero le preguntas a esa misma persona sus tres virtudes y dice: "¿Mis virtudes?, a ver... este... ayúdame". Y ojo, no es que no las tenga, todo el mundo tiene defectos y virtudes, lo que sucede es que estamos mucho más acostumbrados a conectarnos con lo negativo, con lo desagradable, con lo que no nos gusta de nosotros, de los demás y de la realidad, que con lo positivo.

Todo comienza a funcionar mejor si hacemos un esfuerzo por conectarnos con nuestras virtudes y aspectos positivos. Si hacemos un esfuerzo por ver las virtudes y cosas positivas de los demás y de la realidad.

Hasta en la realidad más fuerte, hay algo positivo o, en el peor de los casos, hay una gran enseñanza.

Si logramos conectarnos con lo positivo de los demás y de nosotros, todo comienza a fluir y a funcionar en armonía, tanto en el ámbito social como en el laboral, familiar o de otra índole.

Si nos conectamos en positivo, todo funciona mucho mejor, y eso nos hace sentir mucho más felices que si sólo nos conectamos en negativo.

Es tan fuerte este estar acostumbrados a hablar en negativo, que hasta nos sentimos incómodos cuando alguien habla en positivo de nosotros, o cuando alguien hace algo positivo por nosotros.

Alguien te dice un elogio como: "Oye, qué bonita camisa", y tú, en tu necesidad imperiosa de echar a perder el comentario positivo, dices: "No que va, la compré barata en una liquidación. Además, tiene un hueco aquí". Entonces, ya lo echaste a perder y te sientes mejor. Absurdo ¿no? Pero somos así.

También ocurre cuando alguien te hace un regalo sin ninguna razón y en vez de decir simplemente gracias, empiezas a pensar si estará buscando algo. ¿Qué me irá a pedir? O para sentirte mejor, sientes la urgente necesidad de ir y comprarle a esa persona un regalo de iguales o mejores características que el que ella te dio.

Nunca piensas: "Que bueno que me regalan cosas porque yo me lo merezco", y

simplemente dices: " Gracias" .

Somos así, nos sentimos mal cuando algo positivo nos sucede, en especial, si viene de otra persona.

NOS CONECTAMOS CON LO QUE DECIMOS

Es indudable que nos conectamos con lo que decimos todos los días, y esa conexión puede ser negativa o positiva.

Constantemente respondemos al saludo: " ¿Cómo estás?" . Pero hay cualquier cantidad de respuestas negativas: " Sobreviviendo" , " Más o menos" ...

Una de las peores respuestas para mí es: " En la lucha" , porque para esa persona su vida es una eterna lucha. Es una imagen terrible. En la lucha hay vencedores, vencidos y muertos. Para ese ser todo es más difícil. Es más complicado trabajar, divertirse, hacer el amor... Claro, con ese peso de la lucha en la espalda es muy difícil hacer cualquier cosa.

Pero resulta que la persona decide esa respuesta. Cada quien escoge conectarse con esa terrible imagen de la lucha o no. Por lo tanto, cuando alguien dice que está en la lucha, se conecta con esa imagen y el Universo también se conecta con la imagen que esa persona está creando. La persona cree en esa realidad y le da fuerza para que en su vida se manifieste esa realidad en la que cree.

Los españoles tienen una respuesta muy parecida, pero que no se puede decir en Venezuela. Yo tenía una tía que vino de España y ya en Venezuela, cuando le preguntaban cómo estaba, ella respondía: " Aquí, tirando..." . En España eso significa luchando, pero en Venezuela, significa teniendo sexo. Le aclaré a mi tía que era mejor cambiar de respuesta mientras estaba aquí, porque se podía prestar a malas interpretaciones.

Otra respuesta que no me gusta y que siempre dicen en los talleres cuando pregunto: " ¿Cómo estás?" es " Aquí, jodido pero en Caracas" .

Resulta que mientras más digas que estás jodido pero en Caracas, vas a estar más jodido y más en Caracas; porque le das fuerza con esa afirmación a la imagen en la que crees y la creas con tu afirmación. Mientras sigas diciendo que estás jodido pero en Caracas, vas a seguir jodido y sin salir de Caracas.

Camilo José Cela dijo una vez: " No es lo mismo estar dormido que estar durmiendo, porque no es lo mismo estar jodido que estar jodiendo" .

Lo ideal sería responder al saludo en positivo y ver lo positivo que hay en nuestras

vidas. Esos milagros que suceden todos los días y no los valoramos porque los damos por hecho. Al responder en positivo, uno se conecta con eso y el Universo también conecta en la misma frecuencia.

Debemos cuidarnos de la gente que nos quiere arrastrar a su marco negativo. Un amigo, cada vez que le pregunto cómo está responde, con absoluta convicción:

“Ex ageradamente bien”, y la gente se le quedaba mirando y le replica: “¿Pero cómo vas a estar bien con la crisis, la peladera, el gobierno, etc.? Tienes que estar mal como todo el mundo”.

No te dejes arrastrar por la gente negativa que siempre va a querer echarte a perder tu estado positivo.

Hay una historia de un sobreviviente, el psicólogo Víctor Frankl creador de la logoterapia, que sobrevivió a los campos de concentración por su increíble actitud positiva.

Frankl encontró un sentido a su vida. Él decidió que debía sobrevivir para poder contar la terrible historia que estaban viviendo. Encontrar esa misión de vida, le dio fuerzas para conectarse con el amor, el buen humor y con su increíble actitud positiva. Además, daba esperanzas a sus compañeros.

De hecho, sobrevivió y contó la historia de los horrores de dos de los peores campos de concentración nazis: Auschwitz y Dachau.

El caso es que cada vez que a Víctor Frankl le preguntaban: “¿Cómo estás?”, él respondía: “Hoy estoy bien, pero mañana voy a estar mejor”.

Por eso, cuando alguien nos pregunta: “¿Cómo estás?”, lo ideal es responder en positivo: “Bien”, “Muy bien”, “Excelente”. Lo que suele suceder, es que somos fantásticos para ver lo que no somos, no hacemos, no tenemos y decidimos sufrir por eso.

Pero también somos muy malos para damos cuenta de las cosas maravillosas que sí somos, sí hacemos y sí tenemos, porque las damos por hechas. Si nos conectamos con la posibilidad de agradecer todos los maravillosos milagros que suceden todos los días y que no apreciamos, cambiaremos esa arraigada percepción negativa.

Te voy a proponer un ejercicio que puedes hacer todos los días antes de acostarte. Consiste en hacer un recuento de por lo menos 25 cosas maravillosas que te sucedieron en el día. No tienen que ser cosas fuera de serie –que también son bienvenidas– sino en

lo cotidiano y lo bueno que sucede en la vida diariamente.

El agradable aroma de las flores, el olorcito del café recién colado, el de una arepa saliendo del budare o del pan recién homeado; la vista espectacular del paisaje, la maravillosa compañía que es el Ávila en Caracas –una montaña hermosa que vemos todos los días–; que el carro me prendió sin problemas; que tengo una casa donde vivir; que tengo completos los miembros del cuerpo; que mi familia y mi pareja me quieren, que mis amigos me quieren, y que yo quiero a mucha gente; que tengo talentos y habilidades... Si comienzas a enumerar todos esos eventos, te vas a sentir muy bien.

Las cosas en las que me enfoco, son a las que les doy fuerza y espacio para crecer en mi vida. Si me enfoco en lo que me falta, me van a faltar más cosas.

Si me enfoco en todo lo que tengo, la abundancia crecerá cada día. Es ideal que antes de dormir realices el ejercicio de las 25 cosas maravillosas, para que el sueño se conecte con cosas positivas.

Decide conectarte con lo positivo y luego practica todos los días. Comenzarás a sentirte cada vez mejor y cuando te pregunten: "¿Cómo estás?", podrás responder: "Muy bien, excelente" y especialmente, crértelo.

Lecciones de vida

ASAMBLEA EN LA CARPINTERÍA

Esta es otra de esas historias que me han llegado por Internet y en realidad no sé quién la escribió. Pero habla de la queja entre compañeros de trabajo.

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias.

El martillo ejerció la presidencia. Pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa? ¡Hacía demasiado ruido! Y además se pasaba el tiempo golpeando.

El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el cepillo. ¿Por qué? Hacía todo su trabajo en la superficie. No tenía nunca profundidad en nada.

El cepillo aceptó a su vez, pero pidió la expulsión del tomillo. Adujo que había que darle muchas vueltas para que al fin sirviera para algo.

Ante el ataque, el tomillo aceptó también. Pero a su vez pidió la expulsión del papel de lija. Hizo ver que era muy áspero en su trato y que siempre tenía fricciones con los

demás.

Y el papel de lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro, que siempre se pasaba midiendo a los demás con su medida, como si fuera el único perfecto.

El metro estuvo de acuerdo a condición que expulsaran al serrucho, porque era muy cortante.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal y se fue al banco para iniciar su trabajo. Utilizó el martillo, el serrucho, el cepillo, el papel de lija, el metro y el tomillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un hermoso mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho y dijo: "Señores, ha quedado demostrado que tenemos muchos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos, y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos".

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, contundente, y el cepillo suave, eficaz. Se dieron cuenta de que el tomillo tenía habilidad para unir, y el papel de lija era especial para afinar situaciones y limar asperezas. El serrucho era flexible, servía para adaptar las piezas al tamaño del diseño. Y observaron que el metro era preciso y exacto.

Se sintieron un equipo capaz de ayudar a producir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas, y de poder trabajar juntos.

¿Ocurre lo mismo en los seres humanos? Observa a tu alrededor y lo comprobarás. Cuando en tu empresa, en un hogar, en una iglesia, club o asociación, los miembros gastan su tiempo buscando defectos en los demás, la situación se vuelve densa y negativa. Y amenaza, a la larga, con su disolución.

En cambio, cuando las energías son enfocadas positivamente a encontrar sus mejores valores individuales, cuando tratamos con sinceridad de percibir los puntos fuertes de los demás, es ahí donde florecen los mejores logros humanos.

Y es que en verdad, nuestro aporte a cualquier grupo será en relación a nuestras cualidades. Y habrá logros colectivos, a pesar de nuestros defectos individuales. Ésa es una buena razón para esforzarnos a encontrar cualidades en quienes nos rodean. Ver lo positivo en los demás nos hace más generosos, agradecidos y aumenta nuestra

satisfacción por la vida.

Ejercicio

PARA CONOCERNOS MÁS II

Para realizar en pareja. Bueno, más que en pareja, en grupos de dos personas; el sexo no es lo importante. El grupo se distribuye en un círculo.

Si no tienes con quien hacerlo, hazlo contigo mismo frente al espejo. Se pide que se pongan de pie y que se numeren así: 1, 2 - 1, 2 - 1, 2...

Los número 1 giran el cuerpo a la izquierda y los números 2, a la derecha. Si lo hicieron bien, deben quedar los número 1 frente a los número 2. Si no lo hicieron bien, hay que arreglar el grupo para que estén en parejas.

Si el grupo es impar, el que dirige la sesión hará el ejercicio con uno de los participantes.

Decir el nombre y apellido con las vocales de la risa.

Expresar, con mímica, los tres placeres favoritos.

Se comienza el ejercicio, presentándose a la pareja, diciéndole nombre y apellido con las vocales de la risa. ¿Cómo es esto? Bueno, si mi nombre es Menahem Belilty, con las vocales de la risa sería Jejaje Jejiji.

Si te llamas Manuel, con las vocales de la risa sería Jajuej. Si te llamas María, con las vocales de la risa sería Jajía. Simplemente se cambian las consonantes por j y se da el nombre con las vocales de la risa.

La segunda parte del ejercicio consiste en comunicarle a la pareja los tres placeres favoritos, pero sin decir ninguna palabra, sólo con mímica.

Al finalizar la interacción entre las parejas, podemos, como en el ejercicio de Conocerse I, solicitar a algunos voluntarios que le digan a todo el grupo su nombre y apellido con las vocales de la risa y luego, dramaticen sus tres placeres favoritos.

¿DÓNDE ESTÁS PLACER?

La intención del juego anterior, además de divertirse, es que la gente haga contacto con el placer, o que al menos haga el esfuerzo por conectarse con cosas que le gustan.

Para muchos es difícil encontrar en su archivo de memoria tres placeres, porque se han

alejado tanto del placer, del disfrute de las cosas sencillas de la vida, que el placer sólo se entiende bajo circunstancias muy especiales y complicadas.

Cuando le preguntas a una persona cuándo fue la última vez que disfrutó un gran placer, pues te dirá que hace como 20 años cuando se graduó, o hace 15 años cuando hizo determinado viaje, o hace 10 años cuando nació su hijo.

Son esos momentos poco que suceden pocas veces en la vida los que se perciben como placenteros, pero la idea es que comencemos a disfrutar mucho de todo lo que nos sucede cotidianamente, poniendo atención en estar presentes para disfrutar y no en estar en automático para sufrir.

DISFRUTAR, ¿CÓMO SE HACE ESO?

Lo primero es percibir que el placer no está sólo en la diversión, en los juegos, en el disfrute de lo sensual y sexual.

Podemos encontrar disfrute y placer en las cosas más sencillas de la vida, si decidimos estar ahí presentes, conectados con la intención de disfrutar. La cantidad de placer que nos permitamos sentir cada día, nos va a dar la pauta para medir cuán realizados nos vamos a sentir.

Algunos placeres sencillos están en disfrutar lo que tenemos y estar muy orgullosos por lo que hemos logrado, en vez de estar conectados con la autocrítica, la angustia, el estrés y la rabia por lo que no hemos alcanzado.

En lugar de imaginar experiencias positivas futuras, esperamos lo peor. En vez de expresar aprecio y gratitud hacia nuestros seres queridos, les encontramos defectos y, nuevamente los criticamos para que cambien.

En vez de hacer el trabajo que hacemos, el que hemos decidido tener bien hecho, con amor, hacemos el mínimo esfuerzo para que nos despidan y siempre estamos en queja por "nuestro destino".

Existe una energía que proviene de sentirnos a gusto. Las experiencias placenteras nos dan una vida llena de sentido y plenitud. Sólo hay que decidir que queremos disfrutar de todo, de absolutamente todo, y hacerlo. El placer, es también una decisión.

La risa de un niño es deliciosa. Escuchar cómo un pequeño se ríe es especial porque es una risa auténtica e inocente, que contagia y conmueve. El placer de sonreírle a la gente, de saludar, de expresar cariño, de tratar a las personas bien aunque no sean conocidas, hay que vivirlo.

Es no dejar pasar las pequeñas alegrías de la vida esperando las grandes. Es disfrutar de cada pequeña satisfacción y registrarla como un disfrute, aunque sea algo que suceda todos los días.

El rito de la mañana –descrito en el capítulo 6– nació de lo que descubrí preguntándole a la gente, sobre su rutina a la hora del baño, porque la mayoría, en vez de estar ahí presente para disfrutar ese momento, está haciendo un recorrido estresante de lo que tiene pendiente para ese día.

Apenas nos despertamos, nos conectamos con el estrés, la angustia, el apuro y el sufrimiento, en lugar de hacer de ese momento un instante de sagrado disfrute. Ése es un placer que tenemos garantizado todos los días, si nos preparamos para disfrutarlo y decidimos estar presentes para ese disfrute.

Hay gente que camina en el Parque del Este en las mañanas, pero en vez de estar ahí presente para disfrutar el paisaje, los hermosos árboles, animales y el paisajismo excepcional, el aire fresco, el espíritu deportivo de algunos que entrenan, están pegados al teléfono celular como si fuera una parte de su cuerpo de la que no se pueden desprender, como si fuera una oreja adicional que no la pueden soltar y, así, pasan todo el tiempo en el parque, pero sin estar presente para disfrutarlo.

Hay dos maneras de decidir conectarte con lo positivo y apreciar lo hermoso de la vida. Una es por decisión, decides disfrutar de todo, haciendo de cada vivencia una experiencia para disfrutar y no para sufrir.

La otra es luego de haber sufrido una experiencia terrible donde se estuvo cerca de la muerte. Las personas que han tenido fuertes enfermedades o accidentes y se han salvado, después comienzan a ver la vida como una segunda oportunidad y valoran cada segundo como algo muy precioso.

Ese renacer lo ven como algo que deben tomar con calma y que no se puede desperdiciar teniendo rabia, estrés o angustia. Son personas que aprenden a disfrutar de todo, sin apuro, desde ir al mercado a hacer compras en la mañana del domingo, tener una conversación agradable con los hijos o con los amigos y contemplar unas fotografías familiares, hasta los placeres que requieren más organización como viajes o fiestas.

Es mucho mejor y menos doloroso que decidamos encontrar placer en casi cualquier actividad, porque si de todos modos la voy a hacer, lo más conveniente es disfrutarla.

Hay otro gran placer que es el que se obtiene ayudando a otros. Es el placer de dar y compartir, el placer de servir. Es quizás un placer de una dimensión espiritual, pero es muy satisfactorio cuando puedes ayudar a otros y lo haces desde el corazón y no desde el ego para ser reconocido por tu altruismo.

La idea es que cambiemos algunas percepciones negativas y recuperemos la capacidad de sentir el placer con lo que somos, con lo que hacemos y con lo que tenemos, y no con la amargura por lo que no somos, no hacemos o no tenemos.

Ejercicios

8 PASOS PARA CAMBIAR EL ÁNIMO

PASO 1. EXPRESIÓN CORPORAL

Los creadores de la Programación Neurolingüística (PNL) John Grinder y Richard Bandler, descubrieron que el lenguaje corporal afecta directamente las emociones.

¿Cómo sabemos que alguien está triste?, porque su lenguaje corporal dice que está triste.

Una persona deprimida camina sin energía, lento, con los hombros encorvados, mirando al piso, su respiración es poco profunda y no sonríe. Hasta su forma de hablar es desganada.

En cambio, alguien que está feliz, se mueve rápido, habla con energía, mira hacia arriba, respira profundamente, tiene el pecho proyectado hacia el frente y los hombros levantados. Nuestras emociones cambian nuestros movimientos físicos.

Lo que descubrieron los investigadores de PNL es que si cambiamos nuestros movimientos físicos, también cambiaremos nuestras emociones. Es decir, si te mueves como si estuvieras feliz, comenzarás a estar feliz. A esto se le conoce como el movimiento cibernético.

Pensamientos felices generan movimientos felices, y movimientos felices generan pensamientos felices.

Hagamos la prueba. Con los ojos cerrados colócate en posición de una persona deprimida, encoge los hombros, mira hacia el piso, respira superficialmente, sólo por 60 segundos; imagina que te acaban de robar por tercera vez el auto y no tenías seguro, te despidieron del trabajo y tu mujer te pidió el divorcio y quédate en ese estado ese minuto. Trata de sentir que es real. ¿Cómo te sientes?

Ahora vamos al otro estado. Con los ojos cerrados imagina que estás sumamente feliz. Tienes el pecho lleno de alegría, respirando profundo, los hombros levantados, la vista al frente. Te acaban de promover a un puesto que tenías mucho tiempo esperando y vas a ganar el doble, pero además te ganaste la lotería y podrías dejar de trabajar por el resto de tu vida y la persona que tanto te gusta, te acaba de decir que te ama, esboza una gran sonrisa.

Mantente en esa postura por 60 segundos. ¿Cómo te sientes ahora? En ambos casos el cuerpo le está enviando un mensaje al cerebro. En la primera situación, de infelicidad y en la segunda, de máxima felicidad.

Así que si en algún momento te sientes mal por alguna razón, lo primero que debes hacer es verificar si tu posición corporal es la ideal para sentirte bien o si por el contrario ésta ayuda a que te sientas peor.

El subconsciente es tu sirviente y acata cualquier orden que le des. Cuando lleves a cabo todo lo necesario para lograr actuar como si estuvieras feliz, inmediatamente tu cerebro te dará esos pensamientos y sentimientos de felicidad que anhelas.

PASO 2. RESPIRACIÓN

La respiración cambia los estados de ánimo y los estados de ánimo cambian la respiración. Si estás asustado porque estás viendo una película de terror, y en ese momento el asesino saca un gigantesco cuchillo de camicero y va a cortarle la garganta a la chica, en tu angustia, tu respiración es corta y superficial, con muy poca entrada de oxígeno a tu organismo. Ahora, si estás contento y relajado viendo un hermoso paisaje de montaña, por ejemplo, tu respiración es lenta, larga y profunda, con mucha entrada de oxígeno a tus pulmones.

Casi nadie respira apropiadamente. La mayoría de la gente sólo usa un tercio de sus pulmones. La clave está en emplear el diafragma y no sólo el pecho, es decir, llenando el abdomen al inhalar. Aunque ésta parece ser una forma antinatural de respirar, la realidad es que estamos diseñados para respirar así.

Observa a un bebé que duerme y notarás que se le infla la barriguita cuando inhala y se vacía cuando exhala. Eso es lo natural, pero hemos aprendido por pereza o ignorancia, a respirar sólo con el pecho; lo que hace la respiración menos profunda.

La respiración diafragmática aporta tres veces más aire. Cuando reímos, aumentamos nuestra capacidad respiratoria, porque cuando reímos, se mueve el diafragma.

Relájate, ponte en una posición cómoda. Ahora inhala por la nariz llenando primero el fondo de tus pulmones. Eso se logra sacando un poco la barriga para llenarla de aire y luego para llenar al resto de los pulmones, llena también tu pecho. Llena esas dos partes del cuerpo con una respiración suave y relajada pero profunda. Contén la respiración un par de segundos y exhala suavemente por la nariz de manera calmada y relajada. Cuando inhales, verifica que no tomes tanto aire que sientas que vas a reventar. Realiza este ejercicio por un par de minutos con los ojos cerrados y manteniendo una sonrisa.

PASO 3. GLÁNDULA DEL TIMO

Existen muchas definiciones de felicidad y la idea no es describirla aquí como si yo tuviera la verdad universal basada en Sócrates, Platón, Aristóteles, la mayéutica y esas cosas.

Lo que sucede es que creemos que la felicidad es algo muy difícil y que sólo la alcanzan los grandes lamas tibetanos que siempre están sonriendo como buda, después de haber pasado años como ermitaños.

Pero no, la idea es que en este momento te tomes unos segundos para definir: ¿Qué es la felicidad? Luego tomes esa definición y trates de ser feliz con ella y no con la de otra persona.

En realidad lo que plantea Simon Reynolds en su libro *Ponte feliz en Ocho Minutos*, es una técnica sencilla y eficaz para sentirse más feliz y digo eficaz, porque por lo menos a mí, me ha funcionado de maravilla y sólo requiere unos diez minutos.

Existen evidencias científicas de que al estimular la glándula del timo, ésta aumenta las sensaciones de placer y felicidad. Ello se debe a que cuando se activa, cambian las sustancias químicas del cuerpo por otras que calman el sistema nervioso y mejoran el funcionamiento del cerebro, generando una sensación de bienestar.

Expertos como el investigador y ganador del Premio Nobel australiano, Sir Macfarlane Burnet, creen que al estimular la glándula del timo se fortalecerá la capacidad de defensa del cuerpo contra el cáncer.

La glándula del timo genera las células T, que son las encargadas de buscar células anormales y destruirlas rápidamente. La glándula del timo se halla justo detrás de la parte superior del estómago en el centro del pecho y hay tres técnicas que permiten su estimulación:

1.- La sonrisa. Sí, simplemente hay que sonreír. Cada vez que ríes o sonríes, estimulas la glándula del timo. Un estudio del doctor Paul Ekman en la Universidad de California, mostró que sonreír activa el timo, así como los músculos conectados con centros de placer del cerebro humano, creando el efecto de placer espontáneo.

Pero no es cualquier sonrisa, sino la de Duchenne, un neurólogo del siglo XIX, que fue el pionero en el análisis de los músculos faciales. Y tú te preguntarás: Si no conozco a Duchenne, ¿cómo hago? Pues muy sencillo, lo que diferencia esa sonrisa de las demás, es que esta sonrisa es mucho más exagerada y notoria, tanto que posiblemente se te cierren un poco los ojos y hasta se te vean las patas de gallo.

Una mueca desganada o una sonrisa insípida, no lograrán el mismo efecto; debe ser una sonrisa cabal, amplia, grande, sincera.

2.- Estimulación manual del timo. Se logra golpeando la glándula con los dedos unas 20 veces, mientras se mantiene una sonrisa. El sitio está unos tres centímetros por encima del plexo solar, en el hueso donde se unen las costillas en el centro del pecho. Si uno se toca el pecho con leve presión, se dará cuenta de que debajo del plexo no hay hueso. Bueno, tres centímetros más arriba, se deben dar los golpecitos. No sé si recuerdan al Tarzán original que se daba unos golpes en el pecho, y gritaba aaah aah aaahaa, pues no tiene que ser tan fuerte, ni con tanto grito, son sólo golpecitos y mantener la sonrisa.

3.- Colocar la lengua detrás de los dientes superiores hacia el paladar. Tal vez te sientas ridículo, pero en las investigaciones del doctor Diamond, descubrieron que con sólo colocar la lengua en esta posición centrada, se equilibran los dos hemisferios cerebrales, ayudándote a pensar y sentirte mejor.

Hay que aplicar las tres técnicas al mismo tiempo, sonríes, llevas la lengua al paladar y te das golpecitos en el pecho. Es bueno buscar un lugar relajado, sonreír como si fueras la persona más feliz del Universo y hacer el ejercicio por lo menos un minuto. Por cierto, mientras sonríes, debes relajar los ojos, pues influyen en nuestro sistema nervioso metonímico.

PASO 4. CEREBRO

Tú puedes programar tu cerebro para que te haga hacer y sentir prácticamente lo que quieras.

Un estudio que apareció en la revista científica *Research Quarterly* apoya esta teoría. Hicieron un estudio con tres grupos de estudiantes que jugaban básquetbol. Al primer

grupo le dijeron que practicara metiendo la pelota en el aro a una distancia determinada por 20 días. Al segundo grupo le dijeron que no hiciera nada y al tercer grupo le dijeron que por los mismos 20 días metieran la pelota en el aro, pero sólo mentalmente, sólo imaginariamente.

Los resultados fueron asombrosos. El primer grupo, que sí actuó, mejoró su desempeño en 24% después del período de 20 días. Nada mal. El segundo grupo, por no hacer nada, no mejoró nada.

El tercer grupo, que sólo lo hizo mentalmente, mejoró su desempeño en un 23%. Casi tanto como el primero, a pesar de que ni siquiera alzaron una pelota. ¿Por qué?, porque los estudiantes archivaron en sus subconscientes que eran grandes jugadores de básquetbol.

Lo que tu mente imagina, el cerebro lo registra como hechos verdaderos y hace que actúes como si en realidad sucedieron. Por eso sus cerebros aprendieron que eran buenos jugadores y siguieron jugando a ese nivel. Hoy en día el 50% de los entrenamientos de los atletas es mental, visualizando el éxito en la carrera. La reprogramación del cerebro se puede utilizar tanto para alcanzar grandes metas como para cambiar tu estado de ánimo.

Descripción:

Relaja el cuerpo totalmente, cierra los ojos y sonríe. Imagina que te encuentras en el cine pero la pantalla se halla dentro de tu cabeza. Mirate a ti mismo en esa pantalla. Mírate feliz como nunca. Mírate saltando de alegría, sonriendo, riendo, jugando, en la absoluta dicha. Mira con detenimiento esa imagen sin ninguna preocupación, libre como un pájaro, delirante de felicidad. Concéntrate en esa imagen, vívela como si fuera real. Hazla tan grande y clara como te sea posible, súper colorida, agradable y muy sonora.

Puedes imaginar que suena tu canción favorita. Cuando tu imagen sea tan feliz como lo deseas, sigue visualizándola por dos minutos.

Es muy importante sentir lo que estás viendo en la pantalla, vivirlo realmente, intensamente por dos minutos. Por supuesto, mientras más practiques, tus habilidades de visualización serán cada vez mayores y verás más detalles en cada situación feliz que desees crear en tu mente.

Apartir de ahora, escoge cómo quieres estar; si sufres un revés, no tienes que sentirte miserable, puedes reprogramar tu estado de ánimo.

Cierra los ojos y visualiza. Prográmate para ser feliz a pesar del revés. Como te sientas depende de ti. Toma el control ahora, visualízate fuerte, poderoso y feliz.

PASO 5. PUNTO DE ATENCIÓN

En los talleres de Risoterapia hacemos un ejercicio que te voy a invitar a hacer en este instante. Mira a tu alrededor; vas a ver todo lo que hay de color azul, fíjate en la intensidad del color; la textura del color; la ubicación en el espacio. Trata de fijarte en todo lo que ves a tu alrededor.

Cierra los ojos, respira profundo y trata de recordar todas las cosas que hay a tu alrededor que son de color negro. Es muy fácil recordar lo azul que decidimos ver, aunque muy difícil ver lo negro, pero lo negro también estaba ahí. ¿Qué significa esto? Que de lo que vemos, decidimos lo que queremos ver y vemos sólo lo que es relevante para nosotros.

El Sistema de Activación Reticular (S.A.R.), es el que nos permite que de todos los estímulos que recibimos diariamente, de todas las imágenes, de todos los olores, de toda la información, tomemos sólo lo que es relevante para nosotros.

Volviendo al ejercicio de los colores, su objetivo es demostrarte que eres capaz de ver sólo lo azul y no lo negro porque puedes decidir lo que deseas ver de la realidad. Si decido ver sólo lo negativo, sólo eso voy a ver. Si decido ver sólo lo positivo, sólo eso voy a ver. Sólo vemos lo que es relevante para nosotros.

¿No te ha pasado que si quieres comprar un vehículo de una marca específica, comienzas a ver esa marca en todos lados? No es que no estaban ahí antes, estaban, pero no eran relevantes para ti.

Otro ejemplo, si eres mujer y estás embarazada o si eres hombre y tu pareja está embarazada, comienzan a ver embarazadas en todos lados. Sólo vemos lo que es relevante para nosotros y eso lo decidimos nosotros.

La gente verdaderamente exitosa tiene la habilidad de enfocarse en aquello que elige observar. Cuando todos ven fracaso, ellos ven otra posibilidad: el éxito.

Un ejemplo clásico es el de Tomás Alva Edison. Edison probó casi 10 mil veces, antes de hallar la forma de crear la luz eléctrica. Según se cuenta, su asistente vino después de su último fracaso y le preguntó: " Señor Edison, ¿le parece que fracasará 10 mil veces antes de crear la luz eléctrica?". Edison lo miró fijamente a los ojos y le dijo: " No

he fracasado casi 10 mil veces para inventar la luz eléctrica. He descubierto más de nueve mil formas de cómo no inventarla” .

Para Edison cada fracaso era un triunfo, pues significaba una piedra menos por cargar. Su panorama era diferente a la persona promedio. Al concentrarse en lo bueno, era capaz de disfrutar su trabajo y por lo tanto, mucho más de su vida.

PASO 6. JUGO DE FRUTA

Lo que comes afecta tu estado de ánimo. Alimentos poco nutritivos y con altos niveles de grasa, provocan escasez de energía y un pésimo estado de ánimo. Hay alimentos que suministran energía y otros que la agotan.

El efecto “acelerante” originado por beber jugo de fruta natural puro, se debe al rápido incremento que alcanzan los niveles de azúcar en la sangre. Es importante que sea jugo de fruta natural, no el que viene procesado industrialmente, que generalmente tiene un 20% de jugo natural y el resto es agua y azúcar procesada.

El jugo natural tiene un tipo de azúcar que es la glucosa, fuente principal de combustible, consumido por el cerebro para obtener energía, lo que hace que te sientas mucho mejor.

Casi todos los alimentos azucarados aumentarán tu energía, aunque a tu organismo el proceso de asimilación le tomará mucho más tiempo. Los jugos de fruta son ácidos, pasarán por el estómago y llegarán rápidamente al intestino delgado, listos para ser asimilados. No hay nada más delicioso y sano que un jugo de fruta natural.

Claro que el efecto potenciador del azúcar desaparecerá después de una media hora. Por eso es recomendable aprovechar al máximo ese tiempo, conectándote con pensamientos positivos y motivadores. Es como el que va a volar en paracaídas, despegando desde el borde de la playa, ayudado por una lancha.

El jugo de fruta es como el motor de la lancha que ayuda a despegar, a cambiar ese estado de ánimo hacia uno más positivo, y ya, cuando el paracaídas está en el aire con el viento, se mantiene volando sin problemas. Es decir, una vez que aproveches ese empuje inicial para un buen estado de ánimo, te mantendrás conectado en positivo.

PASO 7. ESCUCHA Y CONTÁGIATE

La risa es un fenómeno de contagio positivo. Uno no necesita saber de qué se ríe la gente para reír. Basta con escuchar una risa.

Hicieron un experimento en un lugar donde hay mucho estrés; en la sala de espera de un dentista. Una persona leía un libro y se reía escandalosamente. Mientras por cámara escondida se veía la reacción de la gente. En la mayoría de los casos las personas al escuchar a este señor reír, se contagiaban y comenzaban a reír también. Por eso en los programas humorísticos de televisión, colocan risas grabadas, porque así el público que está viendo el programa se ríe más con los chistes.

PASO 8. RÍE

Ten siempre a mano fuentes de risa que funcionan para ti. Una fuente de risa es algo que te hace reír pero especialmente a ti, porque no todos nos reímos de lo mismo, ni de la misma manera.

Ten cerca un libro de chistes, música humorística, videos divertidos, un amigo super alegre y optimista, un site de chistes por Internet, en fin, lo que desees y funcione para ti. La idea es que, si no tienes muchas ganas de sonreír, te desconectes de las preocupaciones y con estas fuentes logres poner una sonrisa en tu rostro.

TEST MONIOS PERSONALES

En una ocasión estaba a punto de comenzar una charla para la gente de Seno Salud, y se me acerca una señora y me dice:

— Señor, es un placer conocerlo. Uted me salvó la vida.

— Gracias —dije yo—, pero ¿cómo es eso?

—Hace unos meses me diagnosticaron cáncer en el páncreas. Era un tumor muy grande, de 13 centímetros. Entonces, estuve escuchando su audio libro de Risoterapia todos los días y haciéndome el tratamiento, quimioterapia y radioterapia, y en tres meses los médicos no podían creer que prácticamente el tumor había desaparecido.

Sólo un 20% de las personas con ese cáncer logran salvar su vida. Claro, ella siguió otras recomendaciones que doy en el audio libro como es conectarse con el buen humor y lo positivo todos los días.

En una oportunidad di una charla en el Hebraica, el club de la comunidad judía en Venezuela. Días después, paseando por el club, una persona se me acercó y me dijo:

— Señor, su charla me cambió la vida —y me mostró el tatuaje de unos números en el brazo, era sobreviviente de un campo de concentración—.

— Usted me mostró, muy claramente, que seguir amargado por mi pasado no tenía

ningún sentido. Gracias.

En una hora de charla, el señor decidió cambiar de su estado de amargura constante debido a la conexión negativa con su pasado, a una nueva visión más positiva de la realidad, enfocada en lo bueno por venir.

Una señora asistió a una charla que dictaba en una librería. Ella no sólo estaba vestida de negro, sino que tenía actitud de luto. Yo pensé que estando de luto no iba a querer participar y, por el contrario, cada vez que yo pedía un voluntario, ella salía. La señora bailó, cantó, rió y después de la charla me dijo:

— Señor, yo tenía tres años sin reírme, desde que murió mi esposo, gracias por un momento maravilloso.

La señora, en una hora de charla, se dio cuenta de que seguir de luto para siempre, no tenía ningún sentido. Además le dije: "Lo último que tu esposo quiere es que estés triste por él". Su vida cambió después de esa charla.

Un amigo tuvo un espantoso accidente de automóvil y lo llenaron de tomillos. Él es una persona de muy buen humor y decía que ahora era el hombre de hierro, una auténtica ferretería andante. Me comentó que había estado casi dos meses en fisioterapia para poder recuperar el movimiento en los dedos de las manos y de las piernas.

El tratamiento se lo hacían en la piscina, generalmente, con otro paciente. Pero notaba que cada vez que iba, le asignaban otro paciente como pareja, lo cual era extraño, ya que generalmente el resto de los enfermos hacía su fisioterapia a la misma hora y con la misma pareja.

Cuando su tratamiento y curación terminaron, lo bastante rápido como para que los médicos quedaran impresionados –pues le habían dicho que sería de seis meses y estuvo restablecido a los dos– decidió disipar su duda. Le preguntó entonces al médico responsable de la fisioterapia, que por qué le cambiaban de compañero todos los días; lo que le respondió fue que él tenía tan buena actitud ante la enfermedad y era tan positivo, que entusiasmaba y servía de apoyo a cualquier paciente.

En un taller que dicté, había una señora de 74 años que me dijo por teléfono que ella no podía moverse mucho, que sufría de reuma y artritis, pero que estaba muy interesada en participar. Le dije que la esperaba el sábado. Al llegar al salón, me dijo que casi no podía moverse porque le dolía todo el cuerpo. Mi expectativa era que la señora iba a ser poco participativa, sobre todo en los ejercicios de risa. Pero fue todo lo contrario, fue la

voluntaria más dispuesta. Se reía muchísimo y estaba fascinada. En el primer descanso, a los 90 minutos del inicio, me dijo:

— Señor, no lo puedo creer, no me duele nada, estoy feliz.

RISOTERAPIA EN LA EMPRESA

La Risoterapia es un conjunto de técnicas, herramientas psicoemocionales y ejercicios que permiten aprender a conectarse más y mejor con el "niño interno", cambiar de actitud hacia lo positivo y asumir el buen humor como decisión personal y hábito de vida.

En algunas empresas japonesas de gran manufactura, comenzaron a utilizar los parlantes para contar algunos chistes cada dos horas. Con este simple acto, lograron bajar el ausentismo laboral y el estrés de los empleados, además de mejorar la producción de las fábricas.

" Tener sentido del humor... o tener el humor sentido, es tu decisión" .

Hoy en día existe gran cantidad de empresas que están percibiendo el humor y la risa como excelentes herramientas para mejorar la productividad y el clima laboral dentro de su organización.

Algunas empresas ya han incorporado a sus procesos de selección de personal pruebas psicotécnicas donde, además de medir el tradicional IQ (coeficiente intelectual) y el EQ (coeficiente de inteligencia emocional), miden el llamado FQ que es el coeficiente del sentido del humor y capacidad para reírse.

EMPRESAS QUE APRENDEN A REÍRSE DE LOS PROBLEMAS

En la lista de los " 100 mejores empleadores de América", que publica la *Revista Fortune*, los puestos privilegiados son ocupados por empresas que invierten y refuerzan el clima organizacional, haciéndolo divertido y estimulando a sus empleados a que expresen espontáneamente su sentido del humor.

Con ello, los problemas no desaparecen, pero el clima permite que los empleados los afronten con entusiasmo, creatividad, comunicación eficaz y éxito.

MOTIVADOR NATURAL

La risa y el buen humor son poderosos y estimulantes. Siempre sonreímos cuando queremos expresar y demostrar lo mejor de nosotros mismos. Y es que la risa es una de las experiencias más placenteras de la vida, tanto para darla como para recibirla.

El Dr. Allen Reiss y su equipo de investigadores de la Universidad de Stanford, han comprobado que el disfrute del humor estimula la producción de Dopamina, la misma droga natural que se activa cuando se obtiene una ganancia inesperada de dinero o cuando se observa un rostro atractivo.

De manera que, si una empresa logra crear un ambiente propenso a la risa y el buen humor, sus empleados se sentirán motivados a incorporarse día a día a sus puestos de trabajo y contribuir al esfuerzo colectivo.

Otro hallazgo científico importante, que los psicólogos han constatado, es que el buen humor y la risa son los recursos más poderosos para afrontar y superar los fracasos y el caos, así como situaciones imprevistas que derriban la moral de toda empresa.

HABLEMOS DE MOTIVACIÓN

Si te dijera que para tu próximo trabajo tendrás que levantarte a las dos de la mañana para llegar a tiempo; usarás botas porque estarás en un piso resbaloso; deberás meter las manos en hielo y venderás pescado, por lo que tendrás ese olor todo el día, ¿te sentirías motivado para trabajar allí?

Ése es uno de los ejemplos más conocidos y más documentados, el de Pike Place Fish Market, un mercado de pescado de Seattle que es descrito en el conocido libro de motivación *Fish*.

Su dueño, John Yokohama, decidió que su pescadería debía hacerse “famosa mundialmente” ... y para conseguirlo, permitió a sus empleados expresar su creatividad y divertirse con los clientes.

Quienes lo han visitado, aseguran que se trata de una experiencia emocionante, única e inolvidable: los pescaderos cantan, bromean, se abrazan con los clientes, arrojan enormes piezas de pescado por el aire... A veces el pescado saluda al público: Un pescadero ventrílocuo toma la boca del pez y dice: “Buenos días, bienvenidos”.

En el momento de lanzar el pescado por los aires dicen cosas como: “Sale un pargo para San Diego”, “Unos calamares se van volando para Miami”. Con una increíble actitud positiva, sus empleados trabajan muy felices y su pescado, está siempre fresco. Con buen humor todo el mundo gana.

El sueño de Yokohama se ha hecho realidad, ya que Pike Place Fish se ha convertido en destino turístico y una importante referencia en el mundo empresarial. Por supuesto,

es una de las pescaderías que más vende en el mundo.

EL HUMOR: EL MEJOR VENDEDOR DE LA EMPRESA

Lo importante no es lo que el buen humor puede hacer con sus empleados, sino también, lo que sus empleados pueden hacer con el buen humor.

El humor potencia el impacto persuasivo de los mensajes de venta, ayuda a construir y fortalecer las relaciones con los clientes y provee herramientas para interaccionar más cercana y honestamente con ellos.

El humor desempeña un importantísimo papel en las ventas ya que permite captar la atención, reducir las tensiones y las distancias que pueden obstaculizar el intercambio y suavizar el impacto negativo de mensajes problemáticos.

SI UN EMPLEADO VALE D NERO... VALE LA PENAREÍRSE CON ÉL

En Gerencia Empresarial se habla mucho de coaching, liderazgo, capital humano, capital social, clima empresarial, desarrollo organizacional... Esto es volver a la esencia de que el dinero y la productividad están en la gente y sus aptitudes.

El clima humorístico y distendido es un atractivo insuperable para que los recursos humanos más valiosos, entren en su empresa y mejor aún: para que deseen quedarse por muchísimo tiempo allí.

Otro buen ejemplo de empresas que aplican el humor como parte de su cultura es el de Southwest Airlines dedicada a ofrecer, no sólo vuelos baratos, sino una experiencia de viaje divertida y original a sus clientes.

Se ha convertido en la cuarta línea aérea de Estados Unidos, con más de tres décadas consecutivas de beneficios. Su manera de hacer negocios, que incluye estimular a sus empleados a ser espontáneos y a disfrutar con lo que hacen, es ya un modelo de empresa sobre el cual se han escrito varios libros y artículos. Es considerada la línea aérea más admirada del mundo.

PRODUCIR HUMOR, PRODUCE MÁS GANANCIAS

Dime con quién te ríes y te diré con quién trabajas mejor.

El humor tiene el gran poder de cohesionar espíritus humanos. Cuando la gente de un equipo, un departamento o una empresa entera crea y comparte códigos de humor, es un grupo más unido y capaz de comunicarse con más libertad y eficacia. ¡Están felices de estar en la oficina!

Se ha comprobado que los gerentes con mayor jerarquía que participan con sus subordinados en intercambios humorísticos, logran mejores resultados de integración y productividad. En momentos de hostilidad abierta, el humor también se convierte en un antídoto grupal muy eficiente. Los que tienen facilidad para hacer reír a los demás, producen una mayor empatía frente al resto de los trabajadores, generan confianza y pueden ser buenos líderes, porque el que demuestra felicidad proyecta cosas positivas en su entorno, y hace que el resto lo vea como alguien válido y cercano.

Pero aquél que siempre está con la cara larga, nadie se le acerca y genera rechazo y desconfianza. Se trabaja mucho mejor con gente con la que puedes reírte... hasta de ti mismo.

PASARLA BIEN EN LA OFICINA

La tecnología y las estrategias pueden propiciar desarrollo económico por un tiempo, pero si destruyen el capital humano, el progreso es efímero. La medicina convencional está aceptando ya como un hecho, que la risa y el buen humor pueden proporcionar importantes beneficios para la salud, incluso, ya se habla de humor terapéutico.

El humor es un remedio ideal, curativo y preventivo, para eliminar las barreras, diferencias y focos de tensión en el seno de una empresa.

El clima de buen humor es mucho más que una medicina para la oficina enferma, es capaz de minimizar el ausentismo laboral y el bajo rendimiento producido por el estrés.

¡Tómate una cucharadita de risa tres veces al día y verás los resultados en tu salud y en la del resto de los empleados!

No hay nada nuevo en reírte..., pero cada vez que te ríes te sientes como nuevo.

El humor potencia la creatividad, la imaginación y el aprendizaje. Dado que en la innovación constante es donde está la clave de las estrategias competitivas de las empresas de hoy, el humor como capital, como recurso, podría ser más que un beneficio, una obligación laboral.

TEST MONIALES EN EMPRESAS

Pastelería Saint Honoré

Moris Harrar es uno de los dueños de Saint Honoré, una pastelería y panadería gourmet de alto nivel, que ha sido referencia gastronómica de Caracas por su alta calidad.

Moris asistió un día a una de mis charlas y semanas después participó en el taller de

Risoterapia. En el taller nos contó que en su empresa tenían por costumbre reunirse todos los viernes para conversar sobre cómo mejorar el funcionamiento del local y la producción. Eran reuniones muy tensas ya que, básicamente, lo que hacían era regañar al personal y decirles todo lo que hacían mal. Generalmente, las reuniones lograban una pobre mejora en la producción y calidad de servicio.

El viernes siguiente a la charla, Morris había decidido cambiar de actitud en la acostumbrada reunión y, en vez de regañar al personal, decidió contarles algunos chistes y pasarla bien en la media hora pautada.

Ese día, ni siquiera habló de la producción ni de lo que habían hecho mal, sólo hicieron Risoterapia. Como resultado, la producción se duplicó y la atención al público fue mejor, porque todos los empleados estaban realmente felices con su jefe, que los había hecho reír. Había una gran energía positiva.

Más adelante, hicimos el taller de Risoterapia para todos los empleados.
Radio Caracas Radio 750 A. M.

" Me parece que es un taller espectacular, nos ayuda a ver la vida de la mejor manera que yo pueda verla si quiero, lo que significa realizar todas mis actividades cotidianas de una manera positiva, en el trabajo, en mi hogar, con mis compañeros y familiares; además la risa es el medio por el cual nos sentimos bien física y mentalmente. Gracias por brindarnos este gran regalo" .

CAROL NA CURVELO

" Tres horas de entretenimiento muy buenas... buenísimas. Lo recomiendo ampliamente. Una terapia de la risa, que te hace olvidar todo tipo de problemas. Gracias por el buen rato que pasamos" .

CÉSAR GONZÁLEZ, Operador de R.C.R.

" Es fantástico poder desconectarse de todas las presiones del día a día y compartir de manera agradable con las personas que estuvieron presentes" . JASON MALDONADO, Jefe de Marketing Deportes, R.C R. 750 A.M.

Etheron

" Me pareció fabulosa la actividad porque logré conectarme de forma muy positiva con mi yo interno y con mis compañeros de trabajo. Aprendí cosas importantes, entre ellas, que la decisión de sentirme bien está en mis manos. Además, experimenté durante la experiencia el poder curativo de la risa: hombros muy tensos que se relajaron con la

actividad” .

SONIA COLL, Gerente de Producción

Microsoft

“ Me parece una actividad positiva, relajante y diferente, que me puede servir para aprender a resolver situaciones con un enfoque divertido. Lo que más me gustó fue la integración del grupo de trabajo y aprender a reír cuando estoy cansado” .

DANIEL MONTES ULÍA, Engagement Manager

“ Me pareció excelente. Permite cambiar el estado de ánimo, salir del estrés, relaja el organismo y permite interactuar con el grupo de manera divertida” . JUAN CARLOS HERRERA

Sincor

“ Me pareció excelente, una buena oportunidad para conocer las bondades de la risa y cómo las podemos aplicar en el día a día. Me gustó mucho la dinámica de las distintas vocales de la risa” .

GRACE LÓPEZ, Ingeniero en Computación, Analista de Sistemas

Eurobuilding

Tuve el gusto de conocer a Tachy Molina, Gerente General del Hotel Eurobuilding. Hicimos una actividad corta para los empleados del Hotel de Maiquetía y esto fue lo que ella nos envió:

Estimado Sr. Belilty:

Reciba un cordial saludo en nombre de todo el equipo del Eurobuilding Express –Su mejor y primera opción en Maiquetía.

Me siento muy orgullosa al poder transmitirle mi satisfacción por la exitosa culminación de la charla de Risoterapia, evento que se debe en gran parte, al esfuerzo desinteresado de su equipo que ha prestado su valiosa colaboración para el desarrollo del mismo.

Palabras de elogio especiales para usted, quien nos dio la oportunidad de relajarnos y disfrutar de una tarde diferente, amena, llena de expectativas e iniciamos en el disfrute de la risa sin complejo alguno y especialmente para nosotros, lo cual nos permitió valorar su esfuerzo y su dedicación.

Su actitud ante, durante y posterior a la charla, nos confirmó que fue acertada la elección y selección de sus conocimientos y experiencia para que fuesen compartidas con

nosotros.

Reciba nuestras palabras de gratitud y hágalas extensivas a todo su equipo de profesionales que hicieron de nuestra charla, la más exitosa y beneficiosa. Esperamos continúen cosechando éxitos. Nuestro Grupo Eurobuilding está muy satisfecho de poder disfrutar y seguir disfrutando de sus conocimientos.

Gracias, una vez más, por las excelentes atenciones y servicio. Segura de que contaremos con usted para seguir desarrollando programas en beneficio de nuestra Institución.

Cordialmente,
Tachy Molina
Gerente General

RECETA PARA LA FELICIDAD

NO te hagas ilusiones, yo no tengo una receta de la felicidad. No hay fórmulas mágicas. Bueno, es decir, yo tengo la mía pero lo importante es que cada quien viva con su receta de la felicidad y no con la de otro. Abraham Lincoln dijo: " La mayoría de la gente es tan feliz como ha decidido serlo". Yo creo en eso totalmente y le agregaría, no pospongas tu alegría, no pospongas tu felicidad, no le pongas condiciones, sé feliz hoy.

Existen unos profesionales que están revolucionando al mundo con una nueva psicología que se denomina psicología positiva. Uno de los creadores de esta nueva tendencia es Martín Seligman, autor de libros como *La Auténtica Felicidad*, *El Optimismo Aprendido* y *No Puedo Ser Más Alto, Pero Puedo Ser Mejor*, entre otros.

Seligman dijo en una entrevista: " La psicología positiva es una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología. El objeto de este interés no es otro que aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana; no sólo para ayudar a resolver los problemas de salud mental que adolecen los individuos, sino también para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar".

FRASES QUE ALEGRA EL ALMA

- Ante toda situación hay por lo menos dos opciones. Escoge la positiva.
- Dios sólo se le presenta a la gente alegre.
- Los pájaros no cantan porque están contentos..., están contentos porque cantan. No

espere a estar feliz para reírse, ríase para estar feliz.

- “La sonrisa es un síntoma de sabiduría, como el enojo lo es de ignorancia” .

Krishnamurti.

- PROVERBIO CHINO: “ No hay problema sin solución y si acaso existiera un problema sin solución... Entonces... ¿De qué te preocupas?”

- “ No esperemos a estar enfermos para empezar a reírnos. Vamos a reírnos para no llegar a estar enfermos” . Menahem Belilty.

- La felicidad no es un destino, es el camino.

- “ Un día sin una sonrisa es un día perdido” . Charles Chaplin.

- “ Sonrían... ¡En defensa propia!” . Tinedo Guía.

- “ Las risas son píldoras de felicidad” . Menahem Belilty.

- Después del verbo Amar, Ayudar es el verbo más hermoso del mundo... Y si sonríes mejor.

- La sonrisa es la luz que ilumina el alma.

- Ayudar al prójimo con una sonrisa es una bella forma de amar.

- La carga más pesada se aligera con una sonrisa.

- “ Un corazón alegre es una buena medicina; mas el espíritu triste, seca los huesos” .
La Biblia, Proverbios 17:22.

- “ El corazón alegre hemosea el rostro, mas por el dolor del corazón, el espíritu se abate” . *La Biblia, Proverbios 15:13.*

- “ Todos los días del afligido son difíciles, mas el de corazón contento, tiene un banquete continuo” . *La Biblia, Proverbios 15:15.*

- El buen humor es tu decisión ¡Decídetel!

- “ No pospongamos la alegría” . Steve Wilson.

- “ Tener sentido del humor o tener el humor sentido es nuestra decisión” . Manena.

- “ No dejamos de sonreír porque envejecemos. Envejecemos porque dejamos de sonreír” . Menahem Belilty.

- “ Las excusas son el lenguaje del fracaso, el éxito nunca las requiere” . Menahem Belilty.

- Volvamos al niño que siempre espera lo mejor de la vida.

- “ Todas las alegrías provienen del paraíso, también las chanzas, siempre que sean dichas con regocijo verdadero” . Rabí Pinjas.

- “ La alegría obtiene la absolución de los pecados, dado que procede del mundo más

elevado, el de la luz Divina. Y nosotros sabemos que perdonar es Divino". Koretzer.

• Para Rabí de Bratzlav:

a) La alegría abre el corazón.

b) La alegría fortalece nuestro pensamiento.

c) La claridad de corazón genera alegría.

d) La sinceridad que nace de la alegría elimina la gravedad del pesar.

• "Hacer felices a otros hombres no hay nada mejor ni más bello". Ludwig van Beethoven.

• "El buen humor es, en la mayoría de las personas alegres, el satisfactorio resultado de una tenaz disciplina". Erwing Percy Whipple.

• "Reírse de todo es propio de tontos, pero no reírse de nada, lo es de estúpidos". Erasmo de Rotterdam.

• "Casi todas las personas son tan felices como deciden serlo". Abraham Lincoln.

• "La belleza está en los ojos de quien mira". Cervantes.

• "Carlomagno, Alejandro, Julio César y yo, hemos construido Imperios basados en la fuerza, pero un día, Jesús construyó un Imperio basado en el amor y hoy en día hay quien todavía da la vida por él". Napoleón.

• El que no sabe sonreír, no ha aprendido a vivir.

• "La diferencia en lo ordinario y lo extraordinario es un pequeño esfuerzo. Se llama optimismo". Marina David Buzali.

• "La peor derrota de una persona es cuando pierde el entusiasmo". H.W Annold.

• "Si el hombre sólo quisiera ser feliz lo lograría. Pero lo que desea es ser más feliz que otros y esto es lo más difícil, porque cree que los demás son más felices de lo que realmente son". Montesquieu.

• "Sin la risa, el hombre es como un árbol sin flores". Osho.

• "Si eres capaz de reír cuando estás enfermo, recuperarás tu salud muy pronto. Si no puedes reír, aun si estás sano, tarde o temprano perderás tu salud y enfermarás". Osho.

• El amor ve como ve un niño.

• "El corazón que no se ha rendido ante la dulce sonrisa de un niño, aún está dormido". Hazrat Inayat Khan.

- “La risa es una fuerza transformadora capaz de desencadenar un mayor y mejor equilibrio, físico, psicológico y espiritual en las personas” . Dr. Dhyán Sutoirus.
- “Ríe y el mundo reirá contigo” . Ella Wheeler Wilcox .
- “El buen humor es una de las mejores prendas de vestir que puedes llevar en la sociedad” . William Makepeace Thackeray.
- “Busca la felicidad en el presente y la hallarás en el futuro” . Kazuo Suzuki.
- “Un hombre es feliz mientras escoja ser feliz y nada puede detenerlo” . Alexander Soljenitsyn.
- “La vida no es la suma de cuántas veces respiraste, sino de cuántas veces perdiste el aliento de tanto reír y jugar” . Mary Cruz García Rodera.

LASONRISA

Leslie Gibson, Morton Plant Hospital

Una sonrisa no cuesta nada, pero da mucho. Enriquece a quienes la ofrecen. Dura un instante, pero en ocasiones su recuerdo dura eternamente. Nadie es lo bastante rico o poderoso como para poder prescindir de ella, ni nadie es lo bastante pobre como para no poder enriquecerse con ella.

Una sonrisa crea felicidad en el hogar, fomenta la honradez en los negocios y es la piedra angular de la amistad. Puede estimular al fatigado, reconfortar al desanimado, alegrar al triste y es el mejor antídoto natural contra los problemas. Pero no se puede comprar, mendigar, prestar o robar, ya que no tiene ningún valor hasta que se da.

Cuando alguien esté desanimado y cansado para sonreír, sonríele tú. No hay nadie más necesitado de una sonrisa que quien no tiene ninguna que ofrecer.

RECETA PARA LA FELICIDAD ¡AHORA SÍ!

Al ser preguntado sobre su receta para la felicidad, Martín Seligman afirma que tiene tres, que se aplican a tres niveles que llama: la vida placentera, la vida buena y la vida con sentido.

1^{er} INGREDIENTE: PLACER

“Llenar la vida de todos los placeres posibles, y aprender una serie de métodos para saborearlos y disfrutarlos mejor” .

2^{do} INGREDIENTE: EL ESTADO DE FLUJO, FLUIR

“Para conseguir esto, la fórmula es conocer las propias virtudes y talentos, y reconstruir la vida para ponerlos en práctica lo más posible. Con esto se consigue, no sólo una sonrisa, sino la sensación de que el tiempo se para, de total absorción en lo que uno

hace... Es sentirse en armonía con la música vital". Es lo que yo llamo estar presente para disfrutar, estar totalmente en el goce del aquí y ahora.

3^{er} INGREDIENTE: SENTIDO

" Consiste en poner tus virtudes y talentos al servicio de alguna causa que sientas como más grande que tú. De esta manera, dotas de sentido a toda tu vida". Es dar sentido a tu vida, al servir a otros. Es algo que hay que experimentar porque al hacer algo por otra persona o grupo, de forma desinteresada, se siente felicidad por mucho tiempo. Los cabalistas hablan del término amor incondicional, cuando realmente estás ahí por él, sin ningún interés más que dar, absoluta y desinteresadamente, sin ego ni agendas ocultas. Ahí es cuando más luz eres capaz de revelar y esa conexión te hace infinitamente feliz. Pero no me creas, experimentalo.

14 IDEAS QUE NOS HARÁN MÁS FELICES

Ser feliz es como un nuevo deporte, al principio no lo conoces, pero en la medida que lo practicas, se te va haciendo cada vez más fácil y obtienes mejores resultados. Hazlo con emoción, con entusiasmo, con verdadero amor a ti mismo y a los demás.

1) Al despertar, afirma: éste va a ser un día maravilloso, voy a ser feliz el día de hoy, voy a amarme profundamente este día y voy a hacer, al menos, una cosa positiva. Una cosa que me encanta hacer para disfrutar, y voy a dar lo mejor de mí a los demás.

2) Al verte por primera vez en el espejo, sonríete y afirma: gracias por estar ahí, tú (dices tu nombre) eres un ser maravilloso, lleno de virtudes, y talentos. El que comienza el día con una sonrisa, terminará el día con una sonrisa y la vida le va a sonreír todo el día.

3) Sé amable, saluda, da los buenos días, y sonríele a la gente, en especial, si ves a alguien con mala cara. Ése es el que más necesita que le sonrían, hazlo; los demás, lo agradecerán y a ti te generará un gran placer.

4) Felicita a la gente por las cosas buenas, alégrate del éxito de los demás, y acepta regalos, elogios o felicitaciones con un simple gracias.

5) Antes de molestarte por cualquier cosa, tómate unos segundos para tomar la mejor decisión. Piensa.... ¿Qué beneficios voy a obtener al enfurecerme, al golpear la pared, al insultar? Pregúntate, ¿va a cambiar el resultado para bien o simplemente me voy a sentir peor después de mi agresividad?

- 6)** Decide disfrutar siempre de todo, es posible. Disfruta del trabajo, de la familia, de la pareja, de la diversión, de cada momento.
- 7)** Ten una expectativa positiva siempre. Ten fe en Dios, ten la certeza de que Él está contigo en todo momento, porque tú eres su hijo favorito y amado. Ten fe en que todo va a resultar de la mejor manera, como el niño que siempre tiene expectativas positivas.
- 8)** Escucha, mira y siente como si fuera la primera vez, con la emoción y el amor de esa ocasión. Si pones atención, siempre vas a descubrir algo nuevo.
- 9)** Ríete mucho, una vez cada media hora..., me creerías cada hora..., bueno, cada dos horas, está bien, por lo menos tres minutos al día como mínimo, pero más importante que reír esos tres minutos, es mantener un buen ánimo todo el tiempo y ser cada vez mejor, así creces. Hasta de la peor experiencia podemos aprender algo.
- 10)** Colecciona y ten a mano fuentes de risa, libros, revistas, música humorística, videos humorísticos, películas humorísticas, lo que sabes que te hace reír. Cuando te sientas mal por alguna razón, ve a tus fuentes de risa.
- 11)** Regálate un placer sencillo y positivo cada día, por lo menos uno, disfruta la ducha, la sonrisa de un niño, el olor del pan recién homeado, hacer ejercicio, una buena película, un buen momento con los amigos, una buena conversación con tu pareja, concentrándote en disfrutar de todo.
- 12)** Acepta que no eres perfecto, no lo sigas intentando, entiende los errores no como pecados que deben ser castigados duramente, sino como oportunidades para aprender en positivo.
- 13)** Prepárate para disfrutar los tiempos muertos que de repente aparecen, en la sala de espera de un doctor, en la cola de un banco, en una congestión del tránsito. Ten a mano un grabador y escucha la música que te gusta o un casete de un tema que te interesa, o lee un libro de bolsillo. Si no tienes ninguno de estos recursos, relájate y viaja al pasado a algún momento de tu vida en que disfrutaste mucho y vuélvelo a vivir con todos los detalles, o visualiza positivamente hacia el futuro, alguna específica situación de tu interés con resultados muy positivos en tu vida.
- 14)** Vive intensamente el presente, el ayer ya pasó, nada podemos hacer, el mañana no sabemos cómo será. Lo único que tenemos es el hoy, el día de hoy, el instante de hoy. Comienza a disfrutar desde hoy, no pospongas, ni condiciones tu felicidad a determinadas circunstancias, pues así nunca llegará. Si esperas que algo suceda

mañana o pasado mañana o en un año, jamás llegaré. La felicidad es principalmente una actitud en el camino de la vida.

La felicidad es vivir con tu definición de felicidad, no con una prestada, así que, decídetelo, ríete y sé feliz desde ya.

Humor

FRASES HUMORÍSTICAS

FRASES DE GROUCHO MARX (1890-1977) HUMORISTA.

- La política es el arte de buscar problemas, encontrarlos, hacer un diagnóstico falso y aplicar después los remedios equivocados.

- Nunca olvido una cara, pero con la suya, voy a hacer una excepción.

- Inteligencia militar son dos términos contradictorios.

- Estos son mis principios. Si no le gustan, tengo otros.

- ¿Cómo ha llegado usted a tener 20 hijos en su matrimonio?

- Amo a mi marido.

- A mí también me gusta mucho mi puro, pero de vez en cuando me lo saco de la boca.

FRASES DE LES LUTHIERS

- Todo tiempo pasado fue anterior.

- Tener la conciencia limpia, es síntoma de mala memoria.

- Los honestos son inadaptados sociales.

- La esclavitud no se abolió, se cambió a 8 horas diarias.

- Si la montaña viene hacia ti... ¡Corre! Es un derumbe.

- Lo importante no es ganar, sino es hacer perder al otro.

- Hay 2 palabras que te abrirán muchas puertas: "Hale" y "Empuje".

- Dios mío, dame paciencia...Pero dámela ¡YA!

- De cada 10 personas que miran televisión, cinco son la mitad.

WOODY ALLEN

- El dinero no da la felicidad, pero procura una sensación tan parecida, que se necesita de un especialista muy avanzado para verificar la diferencia.

- Sólo existen dos cosas importantes en la vida. La primera es el sexo y la segunda no me acuerdo.

- En realidad, prefiero la ciencia a la religión. Si me dan a escoger entre Dios y el aire

acondicionado, me quedo con el aire.

- ¿Existe el Infierno? ¿Existe Dios? ¿Resucitaremos después de la muerte? Ah, no olvidemos lo más importante: ¿Habrá mujeres allí?
- El sex o sin amor es una experiencia vacía. Pero como experiencia vacía, es una de las mejores.
- El sex o sólo es sucio si se hace bien.
- El cerebro es mi segundo órgano favorito.

FRASES CÉLEBRES

- Creo en la reencarnación. *Una uña.*
- Mi mamá es una rata. *Mickey.*
- Estoy rodeado de animales. *Noé.*
- La mano viene movida. *Parkinson.*
- Nunca pude estudiar derecho. *El Jorobado de Notre Dame.*
- Mi esposa tiene un buen físico. *Albert Einstein.*
- Amí lo que me revienta, son los camiones. *Un sapo.*
- Mi novia es una perra. *Pluto.*
- Mi papá es un viejo verde. *Hulk, el increíble.*
- YABADABADU. *Pedro Picapedra.*
- Estoy hecho pedazos. *Frankenstein.*
- En casa nos llevamos a las patadas. *Kung Fu.*
- Con esa onda... Ja Ja Ja. *Goliath a David.*

MAE WEST, ACTRIZ ESTADOUN DENSE

- Cuando tengo que elegir entre dos males, siempre prefiero aquél que no he probado.
- Cuando soy buena, soy buena; cuando soy mala, soy mucho mejor.

ZSAZSA GABOR, ACTRIZ

- Un hombre enamorado está incompleto hasta que está casado; entonces, está acabado.

AGATHA CHRISTIE, NOVELISTA INGLESA

- Lo más razonable que se ha dicho sobre el matrimonio y sobre el celibato es esto: hagas lo que hagas te arrepentirás.

B BLIOGRAFÍA

Belilty, Menahem. *Risoterapia, Curarse con Risas*. Urania Ediciones, 2003. Buzali, Marina David. *Los 20 Secretos de la Felicidad*. 13 Editores, 1998. Cousins, Norman. *Principios de Autocuración*. Editorial Urano, 1991. Cousins, Norman. *Anatomía de una Enfermedad*. Editorial Urano.

De La Herán, Luis. *Hacer Reír, El Valor Curativo de la Risa*. Editorial San Pablo, 2001.
Ellis Albert, Grieger Russell. *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Editorial Desclee de Brouwer, 1981.

Fox, Arnold y Barry. *Optimismo Total*. Selector Actualidad Editorial, 1995. Freud, Sigmund. *El Chiste y su Relación con lo Inconsciente*. Alianza Editorial, 1996.

García Rodera, Mari Cruz. *El Poder de la Risa*. Morales y Torres Editores, 2003. García Rodera, Mari Cruz. *Cómo Beneficiarse del Poder de la Risa*. Morales y Torres Editores, 2007.

García Walker, David. *Los Efectos Terapéuticos del Humor y la Risa*. Editorial Sino, 1999.

Goleman, Daniel. *La Inteligencia Emocional*. Bantam Books, 1997. Holden, Robert. *La Risa, la Mejor Medicina*. Ediciones Oniro, 1993. Lawson, Jack. *Endorfinas, La Droga de la Felicidad*. Ediciones Obelisco, 2006. López Benedí, Juan Antonio. *Reír para Vivir Mejor*. Ediciones Obelisco, 2004.

López Caballero, Alfonso. *El Arte de No Complicarse la Vida*. Ediciones Martínez Roca, 1992.

Matthews, Andrew. *Por Favor Sea Feliz*. Editorial Selector, 2000. Mc Ginnis, Alan Loy. *El Poder del Optimismo*. Javier Vergara Editores, 1993. Dr Moody A., Raymond Jr. *Humor y Salud*. Editorial EDAF, 1990. Osho. *Vida, Amor y Risa*. Editorial Gulaab, 1997.

Peale, Norman Vincent. *El Poder del Pensamiento Tenaz*. Editorial Grijalbo, 1997.

Powel, Trevor. *Vivir sin Estrés*. Ediciones, 1998.

Resnick, Stella. *Reencontrar el Placer*. Editorial Urano, 1998. Reynolds, Simón. *Ponte Feliz en Ocho Minutos*. Edivisión, 1996. Samsó, Raimon. *Reencontrar la Alegría*.

Ediciones Obelisco, 1996. Santaella, Belén. *El Seno Luminoso*. Los Libros de El Nacional, 1999. Satz, Maño. *Oraita, Cuentos Jasídicos*. Ediciones Obelisco, 1990.

Internet

www.diverisa.com

www.humorpositivo.com