

La importancia de reírnos como práctica de envejecimiento activo

Autoestima de la risa

Las personas mayores, para poder envejecer de forma activa y eficaz, necesitamos enfocar nuestra atención sobre la perspectiva del júbilo; de que tenemos el derecho y la posibilidad en cuanto personas de sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás. La palabra “jubilado” tiene la misma raíz de “júbilo”, que significa “disfrute”. Jubilarse puede ser una ocasión para decidir ser más felices, ya hoy, y en la mayoría de nuestras situaciones vivenciales, después de la jubilación.

Texto: Franco Voli

Fotos: Archivo

A este fin, el Instituto de Asuntos Culturales de España (IACE) ha diseñado unos cursos de “Autoestima de la risa” para motivar a las personas mayores a conectar directamente con su propio júbilo y actuar de forma activa para hacerlo posible en sus vidas después de la jubilación.

El objetivo es que las personas se motiven a sentirse bien consigo mismas y con los demás, de forma consciente y porque lo quieren, y que acepten que es posible y que es bueno para ellas. Creamos situaciones en que las personas mayores aprendan y practiquen la risa, el aprecio hacia sí mismas, bailar, cantar y sanar sus relaciones con los demás y con su entorno. En resumen, decidan disfrutar de su nueva situación.

Sentirse bien consigo mismo y con los demás

¿Qué puedo hacer ya hoy para sentirme “con júbilo” hoy y solo para

hoy? Esta es la pregunta y la reflexión que sugerimos a lo largo de nuestro programa para promover el envejecimiento activo.

La alternativa que ofrecemos con nuestros cursos de “Autoestima de la risa” es la de crear unas nuevas estrategias de relaciones, en primer lugar con nosotros mismos y, como consecuencia, con nuestras parejas, nuestros hijos, nuestros nietos, amigos y demás personas de nuestro entorno.



Este programa de envejecimiento activo se basa en el deseo de sentirse bien consigo mismas y con los demás y en nuestra disponibilidad en hacer algo concreto para llevarlo a la práctica en nuestro día a día.

Todos, quien más quien menos, queremos sentirnos bien. En efecto, si nos preguntan si queremos, contestamos casi sorprendidos: “Claro que sí”. En un segundo pensamiento, sin embargo, muchos solemos añadir: “Bueno, a veces no es tan fácil, con la cantidad de dificultades físicas, emocionales, de relación, de falta de recursos y más cosas que pasan en la vida de todos los días y que nos

impiden, demasiado a menudo, hasta pensar que es posible conseguirlo”. Alguien además añade que, querer sentirnos bien nosotros en primer lugar, es una forma de autocentrismo o egoísmo con el cual nos están de acuerdo.

Yo he llegado a la conclusión, ya hace años, que actuar para sentirme a gusto yo mismo es, efectivamente, un acto de amor hacia mí, pero, al mismo tiempo, es una expresión de respeto y amor hacia las personas que se relacionan conmigo. Sintándome bien les hago más fácil y placenteras sus propias interacciones conmigo, consigo mismas y con las demás personas; me importan y quiero lo mejor para ellos.

Cuando me siento bien, me abro a comprender y respetar a los demás de mi entorno, mejoro mi forma de comunicarme con ellos, soy más optimista, disfruto y ayudo a los demás a disfrutar en su propio día a día.

Sentirnos bien con nosotros y con los demás, por otro lado, es una actuación voluntaria. Acepto que puedo ser feliz porque quiero serlo y porque hago algo para conseguirlo. Decidir hacer algo al respecto en

nuestra vida diaria es una manifestación de este sentimiento de afecto que nos lleva a querernos a nosotros y a los demás para que nuestras relaciones familiares, sociales y también laborales puedan ser las mejores posibles. Esto hace que nos motivemos y abramos a implicarnos personalmente para hacerlo posible.

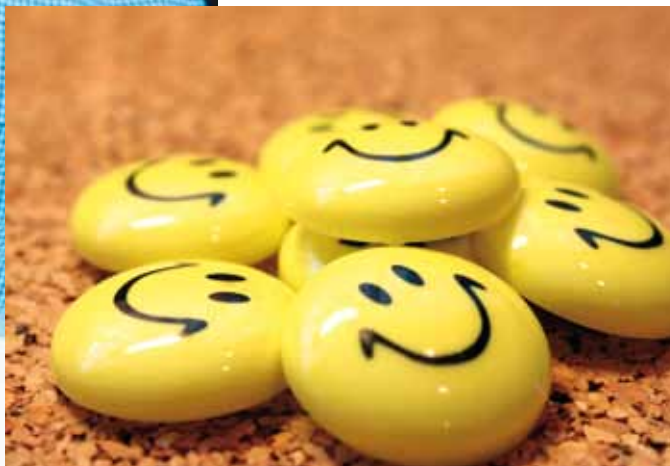
Una forma de sentirnos bien, cuando nos jubilamos, es decidir mantenernos activos y hacer todo lo que podemos para disfrutar nuestro propio día a día, socializando y ayudando a las personas de nuestro entorno a hacerlo ellos también. En mis libros *El jubilado feliz*, *El derecho a sentirnos bien* y *Bocaditos de sabiduría para sentirnos bien*, he ilustrado formas prácticas y concretas para aumentar nuestra propia autoestima dentro de la búsqueda del júbilo en nuestra vida.

Reírnos para abrirnos al júbilo mejora nuestra autoestima

Una forma muy eficaz de conseguirlo rápidamente es aprender a reírnos más a menudo porque es bueno para nosotros y para nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.

Hemos aprendido que reírnos en grupo con el objetivo de sentirnos bien y resolver, desde el principio, las dificultades de relacionarse positivamente, es bueno para nosotros.

Un médico hindú, el doctor Madan Kataria, hace unos cuantos años, se dio cuenta de que la risa es contagiosa y que, cuando en un grupo de personas alguien empieza a reírse, todo el grupo sigue riéndose. Leyó los estudios que se habían realizado sobre la importancia terapéutica de la risa, experimentó con grupos hetero-



généos a practicarlos en distintas situaciones y empezó un movimiento en la India que llamó el “yoga de la risa”. El sistema fue expandiéndose en varias partes del mundo y actualmente hay miles de grupos de yoga de la risa.

Nosotros utilizamos la práctica del yoga de la risa en nuestras reuniones de autoestima de la risa.

La autoestima de la risa está basada en la filosofía “de la felicidad en acción”, llevada a la práctica con dinámicas de grupo que crean apertura, satisfacción, motivación y colaboración entre todos los participantes.

El participante no tiene que estar feliz para reírse, ni tener sentido del humor o hasta una razón para reírse. Aprende a hacerlo sin tener otra motivación que querer sentirse bien de forma activa él mismo.

No hace falta contar chistes, crear situaciones humorísticas, tomar el pelo a la gente; es suficiente decidir y aceptar que reírnos más a menudo es bueno y es sano para nosotros y que lo podemos hacer sin esfuerzo ni dificultades.

En un grupo de autoestima de la risa se explica de antemano a los participantes que cuando practicamos la risa nos abrimos a socializar más fácilmente y nos motivamos a ayudar a las demás personas a encontrar, con la risa, el famoso “júbilo” en sus vidas. Y, además, hacerlo en grupo es algo fácil y natural y crea espíritu de aceptación mutua y amistad compartida.

Una participante y colaboradora muy activa ya desde su inicio, hace cinco años, de uno de los grupos en

Actuar para sentirnos a gusto es un acto de amor hacia uno mismo y una expresión de respeto y amor hacia los demás

Madrid del yoga de la risa, me ha enviado el siguiente testimonio:

“Hace varios años comencé un taller del yoga de la risa (autoestima de la risa) con el profesor Franco Voli y cada vez me encuentro más satisfecha de haberlo iniciado. Lo considero como la ‘filosofía del optimismo’: llegas por la mañana con dolores, preocupaciones, tristeza, y sales como nueva. Eso sí, hace falta ir con ganas de pasarlo bien, de dejarte llevar, de superar el sentido del ridículo. Desde que empecé, me he hecho más abierta a los demás, disfruto buscando cosas para leer en clase que, a su vez, me sirven para el club parroquial de personas mayores donde colaboro.

Allí traslado lo que he aprendido en el taller de yoga de la risa y cuando consigo que se rían (¡Qué trabajo les cuesta a algunas señoras de 80 y muchos y hasta 90 y varios!), siento una satisfacción tan grande de ver cómo con tan poca cosa se puede hacer felices a los demás que yo me siento infinitamente más contenta que todas ellas. Animo a todo el mundo

a que haga estas cosas. A nuestras edades, necesitamos relacionarnos con otras personas y, sobre todo, reírnos, reírnos y reírnos, aunque solo sea ese rato tan agradable que pasamos. Por todo ello, le doy gracias a mi querido profesor”.

Ya desde la primera reunión, las personas practican y se abren a aceptar que pueden reírse sin una razón distinta de la de sentirse libres de hacerlo, porque es bueno y saludable. No tiene contraindicaciones.

Desde el principio, la actividad en grupo ayuda a superar un cierto sentido del ridículo por practicar algo tan nuevo como reírse porque nos

CON LA RISA MEJORAMOS NUESTRA AUTOESTIMA

Con la risa en grupo aumentamos nuestra capacidad de relacionarnos y de sentirnos parte del grupo. Cuando nos reímos, no solo desconectamos de todo, también nos desinhibimos. Y si somos capaces de reírnos de nosotros mismos, damos paso al fortalecimiento de nuestra autoestima, pues aprendemos a manejar el sentido del ridículo que interfiere a menudo, a que nos abramos a romper esquemas de comportamiento que no nos permiten ser más libres. El buen humor nos permite tomar una distancia sana de nuestros problemas, lo que nos ayuda a considerar nuevas alternativas, ya que observamos la realidad bajo una nueva perspectiva.

La práctica de la risa en grupo nos abre a practicarla de forma individual en las situaciones más variadas de nuestra realidad cotidiana. Nos podemos reír en el metro, en el autobús o en el tren sin llamar la atención, simplemente sacando el teléfono móvil y simulando una conversación de risa.

da la gana y nos ayuda a sentirnos mejor.

Se les explica a los participantes que una de las formas de sentirnos bien es justamente la de reírnos de cualquier cosa, incluyendo lo que podemos haber hecho o causado nosotros mismos con nuestras posibles limitaciones físicas y emocionales y nuestras dificultades para relacionarnos, comunicarnos y aceptar la realidad en positivo.

Cuando aprendemos a reírnos de todo esto es que estamos saliendo del malestar que nos causa el hecho de ser mayores y entramos en una perspectiva de más autoestima y mayor apertura, a encontrar soluciones a todo lo que nos pasa que no nos gusta. Lo hablamos en el grupo, lo practicamos, simpatizamos y nos reímos juntos. La gente se acepta mutuamente y se abre a quererse y a

querer y a verse y ver a los demás de forma mucho más positiva.

La eficacia terapéutica del yoga de la risa está basada en investigaciones llevadas a cabo durante varios años en varios países. Se ha comprobado que, aunque nos reíamos sin una causa específica, el cuerpo no es capaz de distinguir la risa real de la risa provocada por nosotros mismos.

Usar la risa de esta forma es una manera de dar un descanso a la mente. Con las personas mayores, por ejemplo, hacerles reír en grupo es una buena forma de ayudarles a relajarse, especialmente cuando suelen disgustarse a menudo. Se les da la oportunidad de tomarse un momento para hacer algo que les hace más felices. Además, cuando se habla de ello en grupo o individualmente, los momentos tensos se convierten en momentos de júbilo. Poco a poco, prac-

ticándolo a menudo, los participantes ganan destreza en permitir que no tomemos la vida tan en serio y para aprender a encontrar una oportunidad para desarrollarnos como personas y crecer en cada momento.

Cuando esto ocurre, descubrimos que la risa es un regalo estupendo que podemos hacernos a nosotros mismos. La risa ayuda en las relaciones y es una manera de conectar personas de todos los países, razas y nacionalidades. Todos comprenden la lengua de la risa. Podemos entrar en cualquier país del mundo y cuando escuchamos el sonido de la risa, reducimos las diferencias y nos sentimos parte de la gente a nuestro alrededor. Todos los idiomas comprenden los sonidos de la risa. Una sonrisa y una risa pueden conectarlos con desconocidos en un momento y en cualquier parte del mundo sin dificultad.

Podemos anclar situaciones corrientes de todos los días con una carcajada en voz baja. Por ejemplo, me río cuando me lavo las manos o me siento para comer o desayunar, cuando me miro al espejo o cuando abro la puerta de casa para salir o entrar. En los grupos, los participantes hacen sus propias sugerencias de anclajes prácticos y divertidos.

Cuando nos reímos, aumentamos nuestra seguridad, nuestro auto-concepto, sentido de pertenencia y competencia, que son los resultados de llegar a tener y reconocernos una mejor autoestima como personas.

La risa, además de constituir la contrapartida de estados emocionalmente negativos como la depresión y la ansiedad, sirve como mecanismo de expresión, ya que a través de ella se pueden exteriorizar sentimientos positivos. Su papel en situaciones difíciles es importante y sus beneficios sociales son notables. Es el camino más corto entre las personas, y tiene el plus de ser altamente contagiosa. Cuando alguien empieza a reírse, los

que están cerca comienzan a relajar los músculos de la cara y es casi seguro que acaben riéndose, con la característica de que cuanto menos apropiada sea la carcajada, más difícil será controlarla. Si te has reído “así” con alguien, queda para siempre una sensación de “complicidad”.

Un periodista me preguntó: ¿Cómo puedes reírte si no estás con ganas de hacerlo?

Al inscribirse a las sesiones de autoestima de la risa, a menudo la gente ha oído de antemano sobre los resultados por parte de antiguos participantes y viene al curso con muchas expectativas. En efecto, a los pocos minutos, cuando el grupo empieza a reírse, se dan cuenta de que pueden hacerlo sin dificultad, se integran al grupo y les encanta. Ven que pueden, aun cuando su situación física y emocional continúe siendo crítica; se abren a disfrutar del momento presente y lo hacen. Entonces la risa ya no es simulada con fines terapéuticos, sino que ya se transforma en risa verdadera.

La risa permite que nosotros seamos más eficientes en cualquier actividad que queremos hacer. Cuando practicamos la carcajada por un largo periodo de tiempo, no hay espacio para la duda o el pesimismo. Esto hace que nuestra mente se relaje y, con una mente relajada, podemos conseguir los mejores resultados en nuestra realidad cotidiana.

La risa es también una magnífica manera de poner énfasis en las cosas que hacemos bien o de hacer grandes esfuerzos sin sentir cansancio u otros efectos secundarios positivos. Las personas que se ríen mucho tienen menos enfermedades. El sonido de la risa puede convertir una habitación llena de personas deprimidas en una habitación de personas contentas en el aquí y ahora. Practicándolo perió-

dicamente, se va haciendo más fácil reírnos porque sí y se va transformando en un hábito cada día más eficaz.

Piensen en la última vez en que entraron riendo en una habitación con personas que se sentían tristes. Cuando el sonido de la risa se pone en marcha, las sonrisas vienen naturalmente a las caras de las personas y hay un cambio en su actitud general.

Una participante me decía que sus nietos comentaban a sus amigos que su abuela era fantástica ya que se reía muy a menudo, bailaba con ellos, canturreaba en la ducha, les contaba cuentos e historias divertidas y, sobre todo, evitaba enfadarse.

Otra compañera de un grupo del yoga de la risa me comentaba:

“Recuerdo que en un principio, y antes de empezar con la risoterapia, iba por la calle seria, con las mandíbulas apretadas. Ahora me doy cuenta de que llevo siempre una media sonrisa y lo atribuyo a la satis-

facción que siento, pues la risa, los juegos, el baile, el canto y el compañerismo y la alegría de vivir que practicamos en las sesiones de risa me dan una expresión que se refleja en mi rostro.

La risa puede hacer que nuestros errores parezcan menos importantes y nos ayuda a aprender de nosotros mismos. Se aprende mejor cuando nos reímos de nuestros errores. Cuando nos damos cuenta de que un error es solamente un error y no el final del mundo, nos abrimos a probar más cosas para poder tener éxito la próxima vez.

Humor y risa no solo nos proporcionan una estimulación fisiológica, sino que nos proporcionan también unas experiencias emocionales más satisfactorias. Si una persona está deprimida o enfadada y alguien la hace reír con algún comentario gracioso, su estado de ánimo cambia inmediatamente y la ira o la depresión se desvanecen, al menos momentáneamente. Por eso el sentido del humor es una poderosa arma para utilizar en los momentos difíciles de nuestras vidas y la risa nos ayuda a realizarlo.

El humor es también una experiencia social, nos ayuda a sentirnos más relajados con los demás, fomenta la sensación de unidad y pertenencia al grupo y reduce los sentimientos de soledad o aislamiento. Cuando nos reímos con otra persona, nos sentimos más unidos a ella.

Otra compañera del yoga de la risa, comentó así sus experiencias:

“Empecé a asistir a las clases de risoterapia en el año 2007, en el que fa-



Se ha comprobado que, aunque nos reímos sin una causa específica, el cuerpo no es capaz de distinguir la risa real de la provocada

VENTAJAS FÍSICAS DEL YOGA DE LA RISA

La investigación al respecto ha comprobado que la risa en grupo ejerce efectos positivos contra enfermedades fisiológicas y emocionales: refuerza el sistema inmunológico, facilita la digestión, fortalece el corazón acelerando el ritmo cardíaco, mejora la respiración, ya que la ventilación respiratoria llega al máximo cuando nos reímos, y aumenta la actividad vital al incrementar la circulación nerviosa.

Además, la risa:

- Favorece la producción y liberación de sustancias bioquímicas como la dopamina, que nos eleva el estado de ánimo; la serotonina, tipo de endorfina con efectos calmantes y analgésicos; o la adrenalina, que nos permite estar más despiertos y receptivos, proporcionando mayor creatividad.
- Reduce el envejecimiento y, aumentando el flujo de la sangre a la cara, alimenta la piel dándole más brillo.
- Actúa como un ejercicio aeróbico equivalente a cualquier otro ejercicio aeróbico estándar.
- Ayuda al control de la hipertensión reduciendo la liberación de hormonas causadas por el estrés.
- Ayuda a reducir la depresión, la ansiedad y más desórdenes psico-somáticos.
- Nos hace más creativos e imaginativos. Esto mejora nuestro propio sentido del humor, facilitando que nos riámos más en nuestro día a día.
- Reduce el umbral del dolor en situaciones de la vida diaria y desactiva la cólera y las frustraciones.

Como cualquier otro ejercicio, la risa necesita ser practicada: cuanto más nos reímos, más fácil es luego provocar la risa y viceversa. Además, a reír se aprende muy rápidamente sin mediar ningún esfuerzo especial y no hace falta ninguna dote específica para conseguirlo. En ocasiones, con tan solo un par de sesiones, una persona puede conocer aspectos de su risa que le pueden ayudar para el resto de su vida. Es importante saber reírse con los demás, no de ellos, y aprender a sacar lo mejor de la risa. En las reuniones de autoestima de la risa, se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada de forma más natural. Entre ellas, en los grupos se aplican prácticas de expresión corporal, el juego, la danza, el canto, ejercicios de respiración guiada, meditación, masajes mutuos y ejercicios de conexión de la risa a situaciones de la vida real para llegar a reírnos en nuestro día a día de manera natural y sana. Fluye de un modo espontáneo como lo hacen los niños.

En definitiva, y como dice un viejo proverbio chino: “Para estar sano, hay que reírse al menos treinta veces al día”. Si queremos y pensamos que podemos, podemos. Si pensamos que no podemos, no podemos, ya que no hacemos nada al respecto.



llecíó mi madre, y yo me encontraba en un estado anímico muy malo.

Estas clases me animaron mucho pues me encontré con unas compañeras fabulosas; cuando las veía en la calle, algo que era muy habitual, me alegraba mucho, pues reír hace que te sientas muy a gusto con la persona con la que te abres a carcajear.

Al cabo de estos cinco años transcurridos, he notado que la autoestima que siento por mí misma ha aumentado mucho y me siento más libre, independiente y muy capaz de resolver los problemas que la vida me plantea.

En las clases, además de reírnos en grupo, hablamos de nosotros y de cómo sentirnos bien depende de nosotros en primer lugar; bailamos, cantamos, leemos bonitos papeles de motivación y también contamos chistes”.

MÁS INFORMACIÓN

ESPACIO PARA MAYORES
CONDE DE ELDA
Calle Ponferrada, 14-16-18
28029 Madrid
Teléfono: 91 730 25 11