



Breve Manual de Felizsofía

**Tratado de Sabiduría
de la Felicidad
en clave de Humor**

Rafael Ubal López

Prólogo

La costumbre, casi con la categoría de una norma, de que los libros con su contenido propio vayan precedidos, a modo de prólogo, por algunas consideraciones que nos orienten, implica un carácter que hace pensar en el sentido que tenía en el teatro griego el uso de una máscara que cubría el rostro de los actores. No se trataba en tal caso de ocultar el rostro para hacerlo invisible, sino de cambiar el sentido de mero hombre y convertirlo en imagen de la divinidad. Pienso ahora que la casi necesidad de que los libros vayan precedidos de un prólogo no obedece a un capricho sino a la conveniencia de que el lector vea en esas páginas el sentido trascendente de la escritura, descubra el compromiso, anunciado por Roland Barthes, de quien escribe con respecto a sus lectores.

Recordando un fragmento de Heráclito en el que el sabio manifiesta que “Apolo, el de Delfos, no afirma ni niega, emite señales”, la tarea que debo llevar a cabo al prologar este libro me aconseja acudir al oráculo e interpretar sus señales que nada afirman ni niegan, sino que tan sólo orientan en la búsqueda de algún sentido para el hombre y sus problemas.

Antes de estas líneas que, a modo de máscara, deberían sugerir al lector la radicalidad del signo de persona que se está gestando, el autor nos ha dado, pensamos que al modo de una máscara primera, un título, como algo equivalente a un bautismo pagano, que da nombre y personalidad a la criatura que tiende a emerger ante nosotros. Un título distingue la dignidad del que es noble, de quien pronostica una ética de similares características para el hombre. Un título se otorga de igual manera a quien, habiéndose preparado curso tras curso, alcanza un saber que especializa en una materia. El título que ahora Rafael Ubal nos ofrece para este libro: “Breve manual de Felizsofia (Tratado de Sabiduría de la Felicidad en clave de Humor)” nos sitúa ahora ante la felicidad como meta, un modelo para que el hombre cambie su actitud de dolorosa angustia, de competitividad y de enfrentamiento, por otra acorde con la verdadera dignidad humana. La que hace feliz porque cumple lo auténticamente deseable.

El prólogo, pues, como máscara segunda piensa más bien en la ingenuidad de los lectores y trata de hacerles ver que leyendo no repiten sino recrean y transformando se transforman. La lectura, el espectáculo, el museo conmueven y así provocan el desarrollo de pequeñas y grandes cualidades humanas. Si detrás de la máscara del actor trágico debemos adivinar la presencia de rasgos que hablan el lenguaje de lo divino, si detrás del filósofo, si detrás de la filosofía está el pensador, la presencia del comediante debe llevarnos a valorar la risa y la alegría como fórmulas de una terapia nueva. Hacia todo eso y más nos encamina este libro misterioso como un oráculo que envía señales como brinda luces a quien desafiando la oscuridad busca caminos. Para quien se arriesga a soñar caminos del amanecer, si este libro tuviese música sus tonos serían los de una alborada.

Estamos ante un libro que mira con transparencia al futuro del hombre de manera que no se adivina lo que el hombre hace sino lo que el hombre se hace.

Hubo un gran salto en la Historia en el que el hombre, habituado a vivir de lo que recolectaba, se hizo capaz de adelantarse en el tiempo y prever lo que era capaz de proyectar sobre el mundo. Advirtió entonces que si en vez de recolectar el grano lo sembraba y cuidaba lo sembrado podría, llegado el tiempo previsto, recoger la cosecha en vez de buscar productos naturales espontáneos. Así nació la era del trabajo. El

hombre feliz que ahora Ubal nos invita a prever no ha de lograrse influyendo sobre el desarrollo de lo mundano, sino sobre el hombre ya liberado del trabajo por el desarrollo de la técnica.

El hombre quiere ser feliz y para lograrlo sólo necesita cambiar la mirada sobre sí mismo, abandonando la amargura y las luchas y cualesquiera formas de dominio externo para hacer de su propia persona el germen de una humanidad distinta, pacífica, alegre y como un gran efecto, feliz. Los héroes no se hacen en las guerras, los héroes deben ser esforzados constructores de la paz.

Enrique Pajón Mecloy

| | |
|---|-----------|
| BREVE MANUAL DE FELIZSOFÍA..... | 1 |
| TRATADO DE SABIDURÍA DE LA FELICIDAD EN CLAVE DE HUMOR..... | 1 |
| PRÓLOGO..... | 2 |
| 1. EN PRINCIPIO QUEDA CLARO QUE “TRIPA VACÍA, CORAZÓN SIN ALEGRÍA”...6 | |
| 2. ENTRANDO EN MATERIA: “VALE MÁS UN BURRO VIVO QUE UN SABIO MUERTO”. | 9 |
| 3. “SARNA CON GUSTO NO PICA”..... | 18 |
| 4. A CANTINFLEAR CON EL DICCIONARIO. | 24 |
| 5. “QUIEN RÍE EL ÚLTIMO RÍE MEJOR”..... | 29 |
| 6. ANTROPOLOGÍA POÉTICA DE LOS SENTIDOS O CÓMO ME LAS MARAVILLARÍA YO CON ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS..... | 34 |
| 6.1. LA MANO. | 34 |
| 6.2. EL OJO. | 36 |
| 6.3. EL OÍDO. | 38 |
| 6.4. LA LENGUA. | 39 |
| 6.5. LA NARIZ. | 42 |
| 7. LA SONRISMOTRÍA, O CÓMO ERA AQUELLO DE QUE QUIEN MAL ANDA, MAL ACABA ⁴⁶ | |
| 8. GELOSLOGÍA O EL TRATADO DE LA RISA: APROXIMACIÓN A UNA TESIS DOCTORAL DE CARLOS ALBERTO VILLEGAS..... | 53 |
| 9. RESILIENCIA Y RISOTERAPIA O CÓMO APRENDER A MIRAR..... | 55 |
| 10. SESIONES DE DINÁMICA DE LA RISA..... | 58 |
| 10.1. PRIMERA SESIÓN: “EL DEPORTE DE LA RISA” | 58 |
| 10.2. SEGUNDA SESIÓN: “EL MOVIMIENTO DE LA RISA Y EL RITMO DE LA VIDA” | 60 |
| 10.3. TERCERA SESIÓN: “LA RISA NUESTRA DE CADA DÍA” | 66 |
| 11. ASOCIACIÓN DONANTES DE RISAS | 69 |
| 12. ESCUELA DEL HUMOR Y DE LA RISA PEPE VIYUELA..... | 74 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 78 |
| AUTORES CITADOS POR ORDEN DE APARICIÓN..... | 81 |
| EPÍLOGO | 82 |



1. En principio queda claro que “tripa vacía, corazón sin alegría”.

Las coordenadas de la Felizsofía son:

Primera, el Tiempo Vital y Segunda, el Espacio Vital y esto por la sencilla razón de que el Ser Humano es un Ser Espacio-Temporal y requiere necesariamente para su adecuada realización, de una acertada Idea y de una saludable Vivencia del Tiempo y del Espacio para lograrse a sí mismo como persona feliz.

Este breve Manual pretende facilitar una serie de reflexiones e indicaciones teórico-prácticas para poder convertir nuestro Tiempo Vital y nuestro Espacio Vital en una fuente de posibilidades que nos permitan gozar de miles de momentos especiales y asombrarnos de miles de profundas sorpresas.

De esta manera podremos experimentar nuestra vida como un brindis de maravillosas oportunidades y como una donación de hermosos regalos. De esta percepción cordial, de esta experiencia humana, seguro que brotará un manantial de cantos de profundo agradecimiento. A esto lo llaman Fluir.

Quedas invitado con esta lectura a probar este vital descubrimiento que nadie puede saborear por ti:

A.- El de la vivencia del Tiempo como una oportunidad para gozar de tu vida en plenitud, convirtiéndote en persona.

B.- El de la vivencia del Espacio como un regalo sorpresa amorosamente reservado para ti, encontrándote con otros.

La finalidad de este escrito es la de facilitarte la doble tarea ineludible de llenar tu tiempo de sabiduría vital y de llenar tu espacio de amor vital para que tu vida se abra de par en par a lo siempre posible y nunca predecible.

El Amor ocupa-modela-conforma el Espacio y la Sabiduría ocupa-modela-conforma el Tiempo.

El Espacio en realidad es el vacío que reclama ser artesanalmente ocupado-considerado-contemplado por el Amor. No existe Espacio que no sea para el Amor. Lo demás son huecos que reclaman ser rellenados, completados, ocupados.

El Tiempo en realidad es el compás de las Olas, la velocidad de los cambios, el Ritmo en el que vivimos que reclama ser artesanalmente ocupado-considerado-contemplado por la Sabiduría.

Habitualmente nos quejamos, sobre todo los habitantes de las grandes ciudades de falta de espacio y de falta de tiempo, cuando en realidad de lo que carecemos es de Amor y de Sabiduría. Y por eso nos preguntamos ansiosa-mente: ¿Qué nos falta para ser felices? Cuando si de verdad tuviéramos el valor, la voluntad de ser verdadera-mente felices nos preguntaríamos serena-mente: ¿Qué nos sobra para ser felices?

“¿Y qué haríais

Si dios os hablara directamente

Y os dijera: os ordeno

Que seáis felices mientras viváis?

¿qué haríais entonces?

Preguntó el maestro a la multitud”

(Richard Bach)

¿Por qué digo que el Amor ocupa el Espacio Vital? y ¿por qué digo que la Sabiduría ocupa el Tiempo Vital?

En lo que se refiere al Espacio Vital digo que es ocupado por el Amor, ante la evidencia de que todos estamos vivos aquí, gracias al resultado de millones y millones de Encuentros. Gracias a que mi padre se encontró con mi madre, yo estoy vivo aquí. Gracias a que yo me encontré con la madre de mi hijo, mi hijo goza de su propio Espacio Vital en este Planeta Azul. Por eso afirmo que el Espacio Vital, ese ámbito territorial que necesitamos los individuos y las colectividades para nacer y desarrollarnos, está ocupado por el Amor, como sinónimo de Encuentro. Porque el Espacio Vital es el lugar reservado amorosa-mente para los Encuentros. Cuando no es así, el Espacio se transforma en el lugar de los desencuentros y de los encontronazos, en el lugar del exilio y del destierro, en el lugar del abandono y el confinamiento. Y lo que más tememos es el abandono en el vacío. Y solamente puede salvarle al ser humano, del sufrimiento insoportable de su Espacio Vital vacío de Amor, su capacidad de crear Espacios Imaginarios, Mundos Irreales fingidos por la Fantasía. El Espacio Vital, vacío de Amor, se transforma en Espacio Muerto, es decir, en espacio invisible, en espacio de hostilidad total y absoluta. Así pues, desde la Felizsofía, se trata de andar todos los caminos del Espacio para Encontrarse en Libertad, es decir, para Amarse en Libertad. Y si en nuestro Espacio Vital, en medio de un mundo heredero del limitante derecho romano no vemos esos caminos, diremos como Aníbal: “Encontraremos caminos y si no los construiremos”.

En lo que se refiere al Tiempo Vital digo que es ocupado por la Sabiduría, ante la evidencia de que todos sabemos que estamos aquí para Vivir y de que, por tanto, el Tiempo de Vida de cada uno es la oportunidad que se nos brinda para saber gozar de la Vida “como nos toca y cuando nos toca”. ¿O todavía hay alguien que no se haya enterado, a pesar de tanta Educación en la Familia, en la Escuela, en el Instituto, y en la Universidad? Por si esta obviedad no estuviera lo suficientemente clara para alguien, que haya sido sometido a la influencia cegadora y deslumbrante de estas instituciones productoras y generadoras de opacidad tras opacidad, me propongo escribir estas perogrulladas que pretenden, valga el símil, romper la cutícula para que se transparente y se abra el grano a la influencia de lo verdaderamente vital: de la Tierra, del Agua, del Aire y del Sol. La Sabiduría Vital es la del Sabor a esos cuatro elementos que nos componen y constituyen en tanto que seres vivos. Se trata de saborearnos en la evolución de nuestro Tiempo para vivenciar, consciente y plenamente, la Aventura de nuestra Vida como la de un Maravilloso Experimento inacabado, de manera que cuando nos muramos, comprobemos que nos hemos dedicado a vivir todo el tiempo de nuestra Vida. Así, tendremos la experiencia de “morirnos como nos toca y cuando nos toca”. El lenguaje de la Vida no es un lenguaje de reglas, ajustado a ningún Derecho. El lenguaje de la Vida no es un lenguaje de silogismos, ajustado a ninguna Lógica. El lenguaje de la Vida no es un lenguaje de preceptos, ajustado a ninguna Moral. El lenguaje de la Vida no es un lenguaje de Academia, ajustado a ningún Diccionario, escrito “por esos hombres imbéciles que escriben diccionarios”... El lenguaje de la Vida es ese que mana y corre desnudo como el lenguaje claro del Agua, sin tratar, sin comercializar, sin adulterar, sin contaminar... Agua cuidadosamente depurada por su constante fluir natural transparente y distinto. Ese fluir es el sabio trasunto del transcurrir del tiempo por los seres y las cosas. El Tiempo es la oportunidad que se nos ofrece para aprender del Agua. El Espacio es el lugar de las formas y de los colores en el que podemos encontrarnos.



2. Entrando en materia: “Vale más un burro vivo que un sabio muerto”.

“Todo tiene su momento, y cada cosa su tiempo bajo el cielo” (Eclesiastés 3, 1)

En medio de un mundo acelerado, en el que es frecuente oír la expresión: “no tengo tiempo”. Conviene revisar “el Ritmo que vivimos” y poner más “Calderones” en la partitura de nuestra existencia. (Calderón: Signo que indica una detención prolongada sobre la nota o el silencio sobre el que va colocado)

De este modo nuestros movimientos energéticos serán más saludables. La Danza de nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros impulsos, nuestros sueños, nuestras palabras y nuestras acciones será una Danza en Órbita, es decir: creativa, espontánea, adecuada, oportuna, leve, sencilla, elegante, amable, gozosa, maravillosa... como de manera poética planteara Jalhil Gibran: “Y vuestro cuerpo es el arpa de vuestro espíritu y de vosotros depende si arrancáis de él melodías armoniosas o ruidos disonantes”.

“Una de las funciones más nobles de la razón consiste en saber si es o no, tiempo de irse de este mundo” (Marco Aurelio, Libro III)

Quizás sea esta una de las claves de la auténtica Sabiduría de la Felicidad. La que nos abre las puertas del cerebro hacia una evolución de una mente transpersonal. La que hace posible y realizable una capacidad sorprendente de cósmica adaptabilidad gozosa. La que nos permite vivir el júbilo de la entrega, absoluta y sin reserva, al instante que se va. En esto consiste el arte de la Felizsofía.

Estar atentos y darnos cuenta de la inmensa capacidad de nuestra motricidad. De nuestra auténtica motricidad, la del Movimiento de nuestra Conciencia, a cuya imagen y semejanza, fue creada la motricidad de la Mar. Porque todas las cosas viajaron de lo pequeño a lo grande. Lo microscópico es la matriz de lo macroscópico y de este viaje surge la perspectiva del Humor. Estar despiertos para descubrir que todo lo creado está en permanente evolución. Contemplar con fascinación cómo las cosas más sencillas y naturales, en su esencia más íntima, cambian, se metamorfosean, se transfiguran... despliegan todo su potencial creativo en el fenómeno de su motricidad, de su lúdica Danza de Bien-Ven-Ida. Todo está en tránsito y en constante Hola y Adiós.

El Reloj de la Sabiduría va cosiendo latido a latido la urdimbre de nuestros recuerdos, para que nuestra “buena memoria” sea, verdadera-mente, “Cardiosaludable Memoria de todo lo Bueno”. Y volver así, a abrir las puertas y las ventanas del corazón a la vivencia sanadora de la Esperanza en el incomprensible Big Bang de lo sabrosamente inesperado: “Y vio Dios que todo era bueno” (Génesis 1, 31)

“El tiempo gozado. El tiempo disfrutado. Ese es el verdadero tiempo vivido” (Dr. Jorge Bucay)

Hemos bebido, en abundancia y en demasiadas ocasiones, en la desembocadura de muchos ríos contaminados de tinta negra, luctuosa, trágica. Corre por las venas de Occidente una ancestral herencia de ritual cólera Vetero-testamentaria, y de violenta tragedia, propia de los dioses griegos, magistralmente representada por una pintura de Goya, “Cronos devorando a un hijo”, ante la cual me parece que sobran todas las palabras.

Simbólica-mente, nos ha llegado la hora de no vivir mutilados por la oscuridad de estas Pinturas Negras, que alimentan nuestra inconsciente concepción del Tiempo y nuestro Sentimiento Trágico de la vida. Es hora ya, de superar la supersticiosa creencia de que el tiempo es un caníbal filicida que justifica nuestro reactivo impulso a darle muerte. Como el tiempo nos mata vamos a dedicarnos a matar el tiempo.

El verdadero “Poder del Ahora” consiste en experimentar la vivencia del tiempo como una oportunidad para gozar de tu Vida en Plenitud, es decir, de tu Vida Entera.

Curiosidades del lenguaje: La palabra “ENTERA”, tiene las mismas letras que la palabra “ETERNA”, ordenadas, no como caprichosa-mente “Dios manda”, sino como “la recta razón ordena” necesaria-mente.

Todo Tiempo nos plantea una inquietante interrogación, que reclama de una personal y sabia respuesta de vida... la debida respuesta de cada uno al: “¿y ahora qué hago con mi vida?”. De ahí nace la Tensión Vital.

Por eso, el Tiempo Vital, el Tiempo de Vida de cada uno es la maravillosa oportunidad de que gozamos para auto-real-izarnos, para convertirnos en personas, para cumplirnos y logrnos a nosotros mismos.

“La verdad de la vida, es decir, la vida auténtica de cada cual, consistirá en hacer lo que hay que hacer y evitar el hacer cualquier cosa. Para mí un hombre vale en la medida que la serie de sus actos sea necesaria y no caprichosa. Pero en ello estriba la dificultad del acierto. Se nos suele presentar como necesario un repertorio de acciones que ya otros han ejecutado, y se nos ciega bajo la aureola de una u otra consagración. Esto nos incita a ser infieles con nuestro auténtico quehacer, que es siempre irreductible al de los demás. La vida verdadera es inexorablemente invención”. (José Ortega y Gasset)

El Tiempo Vital es la oportunidad, única e irrepetible, de que gozamos para Inventarnos nuestra Biografía, para hacernos a nosotros mismos en todo lo que hagamos. La verdadera tragedia consiste en no hacernos a nosotros mismos en nada de lo que hacemos, pues de ese modo, en la pérdida de nuestro tiempo, estamos perdiéndonos a nosotros mismos de manera irreversible. Suicidándonos, autodestruyéndonos, deshaciéndonos, desviviéndonos, haciendo de nuestra vida: “una mala noche en una mala posada”. Y de nuestra existencia: “un valle de lágrimas”.

Queda claro, desde una antropología del gozo, que el Tiempo Presente está instándonos con cada instante a re-hacernos, a re-crearnos, a re-novarnos, a re-suscitarnos y re-sugerirnos buenas y nuevas fórmulas de la Felicidad.

¿Qué hacer ante la pérdida del Tiempo Vital, es decir, ante la contemplación de nuestra propia perdición? Es obvio que el verdadero nacimiento de nuestra Tragedia es el de la pérdida del Tiempo como oportunidad vital de reconstrucción de nosotros mismos. Por eso, si lo único serio en la vida es ser yo. Y si el tiempo vital no es oro sino que es vida, ¿qué hacer cuando mi vida no puede alojarse en su tiempo porque ha perdido su dirección? ¿Qué hacer cuando uno no aprovecha la oportunidad del Tiempo para hacer su propia Vida? ¡invéntate a ti mismo de nuevo! ¡mira hacia atrás y ríete! ¡suéñate perfecto!

“¿Y cuándo piensas realizar tu sueño? - Le preguntó el Maestro a su discípulo – Cuando tenga la oportunidad – respondió el discípulo – y el Maestro contestó: La oportunidad nunca llega. La oportunidad está aquí”. (Anthony Mello)

La realidad humana esta en constante nacimiento, en tanto que realidad y en tanto que humana. Por eso todo ser humano, en tanto que ser humano, está en una situación de constante y obligado nacimiento. Y cada nacimiento de un ser humano en el seno del tiempo nos introduce en la ambivalencia de la nada y de Adán, en el doble valor de toda situación humana: el de la tragedia y el de la comedia.

Por eso, la conjunción de la tragedia y del humor supone un fiel reflejo de la realidad humana. Y la comedia se constituye en la mejor forma humana de resistir a la prisión asfixiante de la tragedia. Allí donde se ha establecido la tragedia, sólo la risa puede hacer que la vida sea humanamente soportable. Por eso la comedia nos libera de prejuicios y censuras.

¿Qué significa la miseria? ¿Qué quiere decir la palabra miserable? Miseria significa que “mi ser ría”. Miserable quiere decir que “mi ser hable”. Por eso, cuando todos los seres puedan decir que “su ser ríe” llegará el fin de la Miseria. Y cuando todos los seres puedan decir bien lo que quieren y “su ser hable” sin necesidad de mal decir, los Miserables se habrán extinguido como los dinosaurios. Para que este sabio lenguaje sea encarnado y estas palabras sean una realizable aventura con vocación de futuro sólo hace falta tiempo. Un tiempo lleno de sabiduría vital.

¿Qué significa sumisión? Sumisión significa que cada ser humano está felizmente en su misión. Solamente en sumisión a su misión, puede cada uno con sus cadaunadas celebrar su cadaunidad. No puede haber Celebración Vital, no puede existir el Tiempo de la Fiesta si en vez de estar cada uno en su misión, está en su traición. Cuando el Tiempo del Trabajo es un Tiempo de renuncia a la verdadera vocación, la palabra trabajo adquiere su verdadero significado etimológico y se convierte en “trepalium”: “instrumento de tortura”. Cuando la Sabiduría llene el Tiempo, todo nuestro Tiempo será Libre y seremos Libres todo el Tiempo. Entonces la Felizsofía, la Sabiduría de la Felicidad, nos habrá abierto las puertas de una Nueva y Auténtica Civilización del Ocio. Puede que en ese Tiempo “al levantar la vista, veamos una Tierra que ponga Libertad”, porque “donde hay Sabiduría existe Libertad”. Para entonces puede que cada uno tenga el valor de dedicar su tiempo a hacer lo que ama y a amar lo que hace. Mientras tanto, sé tu consciente de lo que haces, pues ser consciente de lo que se hace, es imprescindible para lograrse sabia y felizmente a sí mismo. ¡Date el gusto de hacer lo que verdaderamente te gusta! ¡degusta la vida en vez de ir disgustado por la vida!

El Espacio Vital, desde el mirador panorámico de la Felizsofía, es el Espacio de la Vida. Y por tanto, el Espacio del desbordamiento epistemológico de los límites de lo estrictamente geométrico, los límites de lo racionalmente pensado en abstracto, los límites de la realidad anatómica concreta, los límites de esa zona de la realidad que llamamos absoluta-mente objetiva...

El Espacio Vital es el que resulta de Izarnos-sobre-lo-Real, Real-Izándonos, para que “como enanos subidos a hombros de gigantes” veamos más allá. De esta forma satisfacemos la humana necesidad de agregar a las Categorías de lo Pensado, las Categorías de lo Intuido y las Categorías de lo Vivido.

El Espacio Vital comprendido de esta manera es el Espacio del Desbordamiento de lo Real sobre lo racional. El Espacio Racional se transforma entonces, como su propio nombre indica, en una Ración, en una parcela, del Espacio Real.

El Espacio Vital, según resulta de las anteriores nociones, es un Espacio Limítrofe, nunca un espacio limitante. Un Espacio Abierto Ontica-mente. Es decir, un Espacio Inconmensurable, por mucho que a ejemplo de Zenón de Elea, queramos someterlo al sofisma de una medida común.

El Espacio Vital es un Espacio de Libertad. Esa Verdadera Urna Democrática de Vidrio transparente, vacía e inexpresiva, que vamos llenando de Sabias Decisiones y Acciones. Decisiones y Acciones que van Conformándonos y Configurándonos según el Principio Ontológico de Causalidad, paso a paso.

El Espacio Vital se va llenando de huellas vivas de pasos “que han hecho camino al andar”, añadiendo un “algo más” al Espacio Cósmico a la vez que añadían un “algo más” a la propia Intimidad Vital.

En el Espacio Vital hay más cosas de las que se encierran en el Cielo y en la Tierra. Por eso, si nos miramos en el espejo limpio de los ojos, veremos que existe más Paisaje dentro que fuera. Descubriremos, con fascinación y con sorpresa, cómo el Espacio Vital es un regalo desmedido hecho sabia-mente a tu medida.

El Espacio Vital es, también, el Campo de Fuerzas del Alma Humana observado a través del método de la Introspección. Y en él, se dan las sabias elecciones y las sabias invenciones para la Vida. Un Mundo desalmado es un mundo armado hasta los dientes, espacial-mente acuartelado, militarizado... un mundo enfermo de sobredosis de Defensa. Un Mundo al que le suena absurda y disparatada, por ejemplo, la idea de la creación de un Ministerio de Confianza. Aún estamos lejos de esta sana mentalidad a la hora de construirnos las urbes y, es por eso, que construimos rejas que impidan el paso libre y el disfrute sin limitaciones de los parques y jardines, al igual que llenamos de badenes las calles y las aceras de bolardos, las estaciones de ferrocarril de pistoleros, al tiempo que se llenan las plazas públicas de cámaras de video-vigilancia... todo ello es síntoma de que las autoridades consideran a los ciudadanos unos seres incapaces para la convivencia pacífica, sin represiones ni restricciones... “cree el ladrón que todos son de su condición”... y todavía no se han enterado de que “no se le pueden poner vallas al campo”... Ante semejante panorama, sería recomendable que nuestros políticos pasaran por una revisión psiquiátrica periódica y, mientras tanto, nosotros cayéramos en la cuenta del poder revolucionario de nuestra risa, revisando textos como el que cito a continuación, tomado de un artículo de Jesús Silva: “Si hubiera un laicómetro, decía Savater, sería la risa. “Dime de lo que no puedes reírte o no debes reírte y te diré cuáles son los límites de tu laicismo”. Una sociedad laica es aquella capaz de afirmar el *derecho a la insolencia*, el derecho a burlarse de todo: del presidente y sus ministros; de la virgen, el papa y los cardenales, del ejército y los símbolos nacionales. El proyecto laico resiste a quienes pretenden establecer vastas zonas de sacralidad: territorios tan entrañables para algunos que nadie tiene el derecho de penetrar en ellos sin la misma reverencia. Derecho, sí, a la insolencia. El insolente de la risa, de la parodia, de la sátira, impugna las costumbres, rompe lo que es habitual, se burla de aquello que es tenido como venerable. Por eso temía tanto Hobbes al insolente de la carcajada: ahí está el desafío primario al poder y lo sagrado”.

La Vida exige Invenciones para la Vida, de acuerdo con la sentencia bíblica del Deuteronomio 30, 19: “Escoge la Vida para que vivas tú y tu posteridad”. De acuerdo con esto, la Vida exige la construcción de nuevos Espacios Vitales de convivencia psico-civilizada, capaz de afrontar la capacidad para super-matar que nuestras sociedades están adquiriendo al elegir estúpida-mente dar cada vez más Razón a la Fuerza. Esto supone que los Espacios Mortales, es decir, los Espacios de Muerte, los Espacios de Necrofilia, los Espacios Basura, van invadiendo cada vez más nuestra política, nuestra religión, nuestra economía...

Todo Espacio Vital es un espacio que exige suprimir las conductas filicidas. El filicidio directo o la matanza de los hijos, y sus formas atenuadas: negligencia, maltrato, humillación, castigo, desvalorización, abandono, etc..., van en aumento en el mundo contemporáneo. Esto convierte nuestro Espacio en un Túnel sin salida.

Éste proceso patológico se está intensificando en el mundo actual. El incremento de actos filicidas encubiertos y el perfeccionamiento tecnológico, con su terrorífica

capacidad destructiva puesta al servicio de intereses bélicos, democráticamente aprobados, hace que estemos muy alerta, ya que la luz, que los que nos gobiernan nos hacen ver al final del Túnel, no es otra que la del tren que nos están echando encima.

Aquí sería oportuno hacer referencia, aunque fuese de pasada, a esta situación que se ha dado en llamar de “crisis”, seguro que transitoria, como cualquier situación humana. Así pues, no voy a dejar de enunciar algunos principios, a modo de decálogo, dictados por el sentido común, eso sí, con nocturnidad y alevosía, y teniendo muy presente ese refrán popular que reza: “No existe viento a favor para quien no sabe a dónde va”. Pues bien, el primero de estos principios es el que hace alusión al significado de la palabra crisis, que tiene la misma raíz que la palabra crítica, y que la palabra criterio. ¿Acaso no estamos necesitando ahora de criterio sano al más puro estilo de Jaime Balmes y de crítica humorística al más puro estilo pacifista de Gila?. El segundo es el que corresponde a una palabra poco común, me refiero a la palabra austeridad. Más de un líder político, religioso, militar, intelectual, deportivo, artístico, empresarial... debiera de consultar en el diccionario dicha palabra e incorporarla en su estilo de vida con el fin de convertirse en una autoridad ejemplar en este tiempo de crisis, ya que en este tiempo hacer ostentación es hacer apología del terrorismo. Así todos tendríamos a bien el convertirnos en discípulos de Diógenes que le gustaba pasearse por el mercado para disfrutar viendo cuántas cosas no necesitaba. La tercera propuesta para salir airosos de esta situación de crisis es la de invitar al lector a hacer la experiencia de los bancos del tiempo. Iniciativa ésta que iguala el valor del tiempo para todos. Esta es una revolucionaria manera de relacionarnos más allá del criterio de renta y de beneficio económico, modelo de prostitución por el que se rige la econocracia que padecemos. Frente a este modelo de prostitución, el banco del tiempo está basado en la idea comunitaria de servicio mutuo. Esta es la clave de la ética en las relaciones humanas, el preguntarnos en qué podemos servir a los demás, antes de en qué nos podemos beneficiar de los demás. ¿Por qué va a valer más la hora de un catedrático que la de un bedel?, ¿la de una alcaldesa que la de una limpiadora?, cada uno desde su puesto presta un servicio a la sociedad igualmente valioso si lo hace bien hecho. Basta ya de seguir reivindicando estúpidamente eso de que a igual trabajo igual salario, no, a igual tiempo de servicio igual tipo de contraprestación económica. Esa es la verdadera revolución. La cuarta sugerencia para afrontar la crisis es la de elaborar un listado de profesiones, oficios y ocupaciones sin futuro en una sociedad que opta por cuidar la vida inteligente en la tierra. También habrá que hacer un listado de profesiones, oficios y ocupaciones que hay que fomentar, cuidar y proteger. Estoy convencido de que tendremos que ayudar a morir a aquellas labores que les toca morir, del mismo modo que tendremos que ayudar a nacer a aquellas otras que vienen ya empujando para dar a luz un mundo nuevo. De lo contrario, todo se pudre, alargamos la agonía de lo que se muere y transformamos el parto de la nueva sociedad en algo quirúrgico, traumático y doloroso. Hoy, nuestra Economía se sustenta en negocios de muerte y por eso obtenemos más víctimas en nuestras carreteras que en las guerras, que en las zonas de conflictos bélicos como Irak o Afganistán. Hoy tiene menos riesgo de morir un joven voluntario del ejercito que va a Afganistán, a hacer no se sabe qué... que un joven, hijo de papá y mamá a quien le regalan un automóvil para celebrar su mayoría de edad. No hay más que abrir los ojos a las estadísticas o a las esquelas funerarias. Habremos de cambiar esta tendencia si queremos aspirar a vivir sin crisis. Se trata de poner nuestros cinco sentidos y nuestra alma en la superación de las barreras, construidas por la globalización de una sociedad de masas del consumo, que desde una perspectiva del “bienestar de unos pocos” va produciendo el “malestar de otros muchos”, ocasionando la explosión

mortal de toda una “Economía de la Miseria”, generadora de auténticas “basuras humanas” y de verdaderas “sociedades de desecho”. Espectáculo, ante el cual, como dice Noam Chomsky: “sobran todos los comentarios”.

La quinta idea con la que deseo contribuir al final de la crisis desde el sentido común es la de realizar una campaña de elección de noticias verdaderamente gratificantes y consoladoras, noticias que sean buenas noticias y eliminar los telediarios que se alimentan de carroña y la sirven al por-mayor. Tenemos que ayunar del terrorismo informativo que obedece a una política de información de masas destinada a transformarnos en verdaderos rebaños, puesto que el terror y el miedo nos hacen rebaño. La sexta propuesta que hago a quienes deseen liberarse de la crisis, es la de sacar el dinero de los bancos y de las cajas, auténticos ladrones sin fronteras, institucionalizados y protegidos por pistoleros a sueldo, entidades financieras que prestan, roban y atracan a la gran masa de estúpidos hipotecados, gente que padece el doloroso “síndrome del eclipse del sentido común”. Lo que parece realmente de película de ficción, es que estos ladrones sin fronteras cuenten con el respaldo de los gobiernos pseudo-democráticos de turno, que padecemos y que todavía el 50% de la población vota. Para esto necesitamos recuperar nuestro más original sentido común y no dejarnos deslumbrar por quienes prometiéndonos ayuda no hacen sino “jodernos”. En esto se han especializado las Grandes Instituciones Económicas que voluntariamente soportamos sobre nuestros hombros, igual que los costaleros soportan devotamente al Cristo del Gran Poder en las sacro-turísticas procesiones de la Semana Santa Sevillana (con todo el respeto a las tradiciones). La séptima sugerencia para acabar con la crisis es la de solicitar la limitación legal de salario máximo. Creo, que por sentido común y por razones de Justicia elemental, hay que poner límites legales a la codicia, a la avaricia y a la usura como fuentes de injusticia social. La opulencia de unos clama al cielo frente a la pobreza de otros. Lo mejor que le puede pasar a un sistema que fomenta esta desigualdad es entrar en una crisis mortal. Sabemos por experiencia propia en el occidente civilizado, que todos queremos más cuanto más tenemos... del mismo modo que cuanto más velozmente nos trasladamos de un sitio a otro, también todos queremos ir más deprisa... y cuanto más bebemos, más ebrios sedientos de alcohol...; razones por las que nos imponen una limitación legal de velocidad máxima y una limitación de índice de alcoholemia en sangre, así pues ¿por qué no limitar el poder adquisitivo?. La octava idea para la erradicación de la crisis, es la de establecer el principio de funcionar todos en el territorio del estado español “sin ánimo de lucro” hasta que la “situación de crisis” haya sido resuelta. Y esto porque al igual que sucede con el deporte de la pesca, que cuando se quiere evitar que “a río revuelto haya ganancia de algunos pescadores”, se cierra el coto de pesca, pues en estas circunstancias habrá que declarar un principio verdaderamente humanista de funcionamiento económico, al estilo del propuesto por José Luís Sanpedro. Una sociedad verdaderamente en crisis no puede soportar en su seno la existencia de individuos que se lucran. Si esa sociedad no quiere gangrenarse toda ella, habrá de amputar a este tipo de comportamientos insolidarios. Si no es así, de poco le valdrá al Rey D. Juan Carlos, ir a rezarle a Santiago para que nos saque milagrosamente de la crisis. Eso es lo que desearían, entre otros colectivos de privilegiados, la aristocracia que constituye una auténtica rémora. Para ello se habrá de definir con precisión qué es actuar con ánimo de lucro y qué es lucrarse, haciendo de ese comportamiento un delito. La novena aportación para solventar esta situación de crisis, consiste en ofertar a los “fracasados o expulsados del vigente sistema laboral” vulgar y eufemísticamente conocidos como “parados”, la construcción de una nueva ciudad destinada al “reciclaje de cualquier basura humana desechable”. Esta propuesta

se basa en la comparación del sistema laboral con el sistema educativo. Lo que en la escuela son “los fracasados escolares” en la empresa son “los fracasados laborales”, y si está llegando la hora en que nos damos cuenta de que es un error culpabilizar a los alumnos del “fracaso escolar”, que tiene más bien que ver con el “fracaso del sistema educativo”, (Y siguen los incalificables de los políticos sin pacto educativo) igualmente cuatro millones de parados tienen mucho más que ver con “el fracaso del sistema económico laboral” que con la problemática de los “expulsados por el sistema”. Por eso, si en vez de reinar el “sálvese quien pueda”, el miedo y la impotencia entre los parados, se potencia la conciencia de unidad, la creatividad y la aventura de la utopía, es posible que estos parados se transformen en un peligroso “hormiguero-termitero” para esta sociedad de consumo mortalmente acomodada. Ellos sí serían los auténticos “Liberados” y no los “privilegiados” de los sindicatos, perfectamente acoplados al sistema, (Atrincherados en las instituciones heredadas del sindicato vertical) y manipulando a la gran masa de esclavos que hacen honor a la etimología de la palabra trabajo “Trepalium” cuyo significado es el de “instrumento de tortura”. Por último, mi décima reflexión para la disolución de la crisis es la de aislar a quienes se alimentan de ella. Es curioso constatar que a medida que crece el número de parados se dispara el número de funcionarios. A medida que la crisis causa mayor inseguridad resulta que se refuerza el número de policías (pistoleros a sueldo). Creo que este tipo de datos estadísticos están arrojando luz sobre el modo estúpido como se afronta la crisis desde el poder: con burocracia y represión. Desde una perspectiva más cercana a quienes disponen de un salario mínimo o a quienes están por debajo del índice sociológico de la pobreza -y se ven “condenados a la exclusión real” de todas las “promesas ficticias” que los políticos les hacen en el tiempo de la “propaganda electoral”- la burocracia y la represión no son la solución... Este rompecabezas requiere de echarle más imaginación al poder de quienes nos gobiernan, y de concederle más fe al poder de la imaginación de quienes están, en una “paradójicamente envidiable” situación de ingobernabilidad. A este respecto es muy importante el tener presente la siguiente reflexión crítico-filosófica sobre la Risa y su trascendencia Política, tomada prestada de un artículo, ya citado con anterioridad, de Jesús Silva:

“La risa libre aparece de este modo como adelanto de la guerra civil. Es que la risa supone examen libre de las inconstancias del mundo, sus imposturas, sus caprichos, su carácter inevitablemente ridículo. Constatar las deformidades que nos rodean es adelantar el primer juicio, el primer veredicto individual; separarse sin cálculo y sin silogismo del dictamen soberano y afirmar, a carcajada batiente, la razón individual. Más aún: la risa es un resorte indócil. Evade cualquier previsión pues siempre es producto repentino, súbito. No puede agendarse una risa para las 4:30 de la tarde. Puede encontrarse aquí una limitación natural al imperio del poder. Hobbes reconoce que el soberano, a pesar de la monstruosidad de su mando, es incapaz de obligar al súbdito a que se mutila, se dañe, se provoque la muerte. Puede matarlo, pero no ordenar su suicidio. Pues bien, el soberano tampoco puede imponer un carcajeo auténtico o proscribir el reflejo de la risa. De este modo, la risa aparece como el refugio de lo ingobernable, el albergue primario de una conciencia individual que se dispara sin exigir siquiera reflexión. La risa arrasa lo establecido y venerable; devasta lo habitual y lo reverenciado”.

Llegados aquí, otra vez más, es hora de decir en voz muy alta, de proclamar, de pregonar... Que para que el Espacio Vital se llene de Amor, hay que crear una nueva Cultura de la Fraternidad y de la Sororidad Universal, que bajo el olvidado lema del mayo del 68 francés: “haced el amor, no la guerra”, sea capaz de suscitar objeciones de conciencia, ante los nuevos rituales filicidas asumidos por esta anestesiada cultura del

consumo masificado. Ahora se nos plantea el reto de superar la legalidad para dar crédito a la Justicia y de superar el orden para dar crédito a la Libertad. Ya es hora de crear espacios de Justicia y de Libertad, de Responsabilidad y de Imaginación.

Y digo pregonar, para hacernos festiva-mente conscientes de que pregonar es publicar aquello que conviene que todos sepan. En este caso, se trata de saber que el Espacio Vital es el Espacio lleno de Amor. Y, pregonar esto hoy, creo que es importante, puesto que somos muchos los que ignoramos aquello que para nuestro propio bien nos conviene saber.

Creo, por fin, que cada uno de nosotros está llamado a ser el constructor de su propio Espacio Vital. Cada uno se deberá buscar el propio modo de sentirse real-mente vivo, despierto y abierto al Gozo, sin necesidad de atender a ninguna orden, ni de obedecer a ninguna fuerza que no sea la del impulso de su propia Sístole. El Sonido de la Voz Creadora del Principio.

Por ir directamente al grano, diremos que ¡basta ya de sufrir estúpida-mente!, aunque en principio queda bien claro que...



3. “Sarna con gusto no pica”.

Nadie sabe más de lo que sabe y todos tienen su propio punto de vista. Es entonces saludable hacerse una re-visión del propio punto de vista ya que, en muchas ocasiones, es un genial caldo de cultivo de prejuicios y de miedos de los que se derivan todo tipo de actos estúpidos, que motivan mucho sufrimiento injustificable.

“Todos nacemos ignorantes, pero uno debe trabajar duro para seguir siendo estúpido” (Benjamin Franklin)

La estupidez humana es para mí como una fuente inagotable de sufrimiento inútil. Es en ella en donde se cultivan semillas de pensamiento como las siguientes: “hay que luchar por dios, por la patria, por el rey”. “hay que luchar por la familia, por el puesto de trabajo, por ganarte la vida”... No hay más que observar a alguien que no sabe nadar, para darse cuenta de que su ignorancia le obliga a luchar contra el agua para mantenerse a flote. En cambio, quien sabe nadar, quien se mueve con sabiduría en el agua disfruta y goza, se complace en la experiencia de flotar sin ofrecerle ninguna resistencia al agua. Esta persona no está en la “lucha de la vida” sino en la “ducha de la vida”.

“Sólo dos cosas son infinitas, el universo y la estupidez, y no estoy seguro de la primera de ellas” (Albert Einstein)

“nada en el mundo es más peligroso que la ignorancia y la estupidez” (M. Luther king)

“bueno es saber que los vasos
Nos sirven para beber
Lo malo es que no sabemos
Para qué sirve la sed”
(Antonio Machado)

En un breviario de felizsofía en clave de humor, no podía faltar alguna que otra cita invitatoria al tránsito del “homo patiens” “hombre doliente” al “homo ludens” “hombre juguetero”... incluyendo la connotación erótica que este último término abarca.

La sabiduría popular nos aconseja: “no le pidas peras al olmo”. Pues no dejo de observar, a diario, cómo hay cantidad de gente que en su vida, no para de pedirle peras al olmo. Y observo su actitud esforzada y su moral heroica. Después, me voy a dar un paseo por el campo y me relajo serena-mente. Y observo cómo natural-mente el peral no se esfuerza en absoluto en dar peras.

Estas páginas son un ejercicio de locura y de razón. Yo no puedo ser tan kantiano como para escribir desde la “razón pura”. En todo caso trataré de intentarlo desde “la razón práctica”. Y seré un poco cartesiano, para poner “método a mi discurso” y para “acertar, pensando bien”, es decir: inteligente-mente, descartando la estúpida arenga de masas del: “¡piensa mal y acertarás!” Ahí va este cuento que argumenta a favor de la lucha ineludible y necesaria, imprescindible para la salvación de nuestra cosecha

Cuento sufi:

Oí una parábola antigua. Y debe ser muy antigua, porque en aquellos días dios acostumbraba a vivir en la tierra. Un día, un viejo campesino fue a verlo y le dijo: “mira, tú debes ser dios y debes haber creado el mundo, pero hay una cosa que tengo que decirte: no eres un campesino. No conoces ni siquiera el abc de la agricultura, tienes algo que aprender”.

Dios dijo: “¿cuál es tu consejo?”

El granjero contestó: “dame un año y déjame que las cosas se hagan como yo creo y veamos qué pasa. La pobreza no existirá más.

Dios aceptó y le concedió al campesino un año. Naturalmente, pidió lo mejor y sólo lo mejor: ni tormentas, ni ventarrones, ni peligros para el grano. Todo fue confortable, cómodo y él era muy feliz. El trigo crecía altísimo. Cuando quería sol, había sol. Cuando quería lluvia, había tanta lluvia como hiciera falta. Ese año todo fue perfecto.

El trigo crecía tan alto que el campesino fue a ver a dios y le dijo: “¡mira!, este año tendremos tanto grano que si la gente no trabaja en diez años, aún así tendremos comida suficiente”

Pero cuando recogió la cosecha, los granos estaban vacíos. Y el granjero se sorprendió y le preguntó a dios: “¿qué error hubo?, ¿qué fue lo que sucedió?”.

Y dios le contestó: “como no hubo desafío, no hubo ningún conflicto ni fricción alguna, como tú evitaste todo lo que considerabas malo, el trigo se volvió impotente. Un poco de lucha es imprescindible.

Las tormentas, los truenos, los relámpagos... Son necesarios porque sacuden y despiertan el alma dentro del trigo”.

Hasta aquí el cuento, ahora le brindo al lector mis interrogantes

¿Por qué es importante aproximarse al sufrimiento de manera adecuada, es decir, inteligente y no de cualquier otro modo?

Porque lo que pensamos sobre la inteligencia o comprensión del sufrimiento es lo que pensamos sobre nosotros mismos.

Porque es una urgente necesidad para todo el mundo el pensar de manera adecuada, es decir, inteligente sobre nosotros mismos.

Pensar y sentir de manera inteligente sobre nosotros mismos consiste en dirigir todas nuestras energías para ajustarnos a la realidad y real-izarnos, es decir, desbordarla. Ir más allá de los límites impuestos por nuestra propia concepción de lo real, dado que nuestro propio paradigma nos impone las dimensiones del marco por el que nos asomamos al mundo.

Porque el modo humano de aproximarse a cualquier realidad es un modo subjetivo, es decir, creativo, novedoso, inventor de posibilidades para sobre-ponerse y sobre-salir. Dado que al ser humano le resulta imposible vivir por encima de sus posibilidades, pero sí que le es permitido superarse a sí mismo y vivir por encima de sus realidades.

Porque el ser humano, si corre el riesgo de estupidizarse y malograr su inteligencia – sintiente, perderá la capacidad de alterar la realidad y enterrará el talento poético de habitar en el reino de la posibilidad. Con ello elegirá el “valle de lágrimas” y se auto-expulsará “del paraíso”. “Poéticamente habita el hombre la tierra” (Hölderlin).

Es una lástima que, habiendo tantas cosas por hacer, pasemos el tiempo en mirar las hechas.

No se puede afirmar, por ejemplo, que hay parados o desocupados porque no hay qué hacer. Quehacer hay de sobra, pues nos queda todo por hacer. Una de las fuentes de sufrimiento, es la de la falta de horizonte de futuro en la que se mueve nuestra mirada y nuestra palabra. Esto provoca la esclerosis ideológica, es decir, el que todos nos movamos con el “síndrome de la mujer de Lot”, caminando por el tercer milenio con la cara vuelta hacia atrás. Y no es verdad que el sendero del futuro siga en la dirección que traía la vereda del pasado. Hay que mirar y ver más allá, aprovechándonos de ser en el presente enanos subidos a hombros de gigantes.

En cuanto al sufrimiento, esto significa que hemos de aprender a superar la Algeino-sofia. (palabra compuesta: algeinos, es un adjetivo griego con significado activo, “doloroso”, que causa dolor, y con significado pasivo, “dolorido”, que sufre dolor. Sofía, es un sustantivo griego que significa “sabiduría”) La tradición de nuestra cultura nos sumerge en una “sabiduría empapada en dolor”. Por eso ha tenido tan buena acogida y divulgación la consigna pedagógica: “la letra con sangre entra”. Y resulta tan elitista e ignorado el principio predicado por Tirso de Molina: “aprender deleitándose”.

¿Tiene sentido el preguntarse si es posible el sufrimiento?, ¿tiene sentido el preguntarse si es posible la felicidad? ¿Cuál es el camino y cuál es la meta? o ¿cuál es el medio y cuál es el fin? o ¿acaso el sufrimiento no tiene porqué ser camino hacia nada, ni fin de nada? Es decir, ¿no será que hemos hecho del sufrimiento un camino por el que no pasa la evolución hacia el ansia de vida y de felicidad plena? ¿no será que, igual que ocurre con la libertad, que ella misma es el camino y la meta, la felicidad sea el camino y la meta de sí misma? Yo creo que el del sufrimiento es un camino sin salida. Un camino que conduce a ninguna parte. El sufrimiento en el cosmos es esa colección de agujeros negros que pugna por tragarse toda la materia. Yo creo que en los próximos mil años luz el universo habrá sabido resolver el problema material del sufrimiento. Yo creo que si no nos dejamos engañar por el cerebro, los seres verdaderamente inteligentes, no cometeremos el delito cósmico, el extravío esencial, de dedicar la vida a lo que no sirve para la vida. Yo creo que la vocación del universo es la felicidad. Matemáticamente el camino del sufrimiento es, al camino de la felicidad, lo que el camino del absurdo es, al camino de la razón.

La felizsofía como invitación al diálogo “mayerutico”. Es decir, el diálogo sin censura de los gatos silvestres que maúyan en coloquio poético con los aullidos de los lobos a la luz de la luna llena (gatos y lobos no adoptados, no capados, no veterinariados como animales domésticos de compañía) versus a los diálogos de los perros que adiestrados para ser policías han dejado de ser “ladrones”... ¡qué sociedad de instalados burgueses acomodados cuya máxima aspiración es la de morir de viejos con una pensión vitalicia de esas que quitan el hipo a cualquiera!... sociedad productora de desperdicios humanos sin clasificar, porque no vamos a dar el mismo tratamiento a las personas que a las basuras, que sí podemos etiquetar sin problemas de conciencia, más bien al contrario, de esa manera contribuimos mejor al éxito del negocio de las basuras.... Porque habréis de saber que ahora todo se mide con el criterio de renta y por eso, incluso la solidaridad, la educación, la sanidad, la espiritualidad... se han convertido en una considerable fuente de negocio.

**Breve Cuento
de
Eduardo Galeano:**

“En las cercanías de la Universidad de Stanford, pude conocer otra universidad, más chiquita, que dicta cursos de obediencia. Los alumnos, perros de todas las razas, colores y tamaños, aprenden a no ser perros. Cuando ladran, la profesora los castiga apretándoles el hocico con el puño y pegando un doloroso tirón del collar de pinchos de acero. Cuando callan, la profesora les recompensa el silencio con golosinas. Así se enseña el olvido de ladrar”.

Y en principio queda bien claro que la felizsofía es una invitación a jugar con las palabras libre-mente, o sea, ...



4. A cantinflear con el diccionario.

Dado que institucional-mente nadie respeta de veras el diccionario.

¿O pueden acaso ustedes explicarme, por ejemplo: por qué tanto empeño de unos y de otros, sin excluir ninguna denominación de origen sexual, en llamar al “ayuntamiento” entre dos personas “matrimonio”, cuando el significado etimológico de la palabra “matrimonio” es el de “oficio de madre”?

Pues, desde la felizsofía, quiero proponer a los unos y a los otros la oportunidad de estrenar palabra y designar con la expresión: “armario de dos cuerpos” a la “coyunda o unión conyugal” de quienes fueran o fuesen. Que ese “armario de dos cuerpos” sea sagrado o profano, que el “ayuntador” de turno sea religioso o civil, que esos dos cuerpos tengan las medidas: (xx por xx) (xy por xx) (xy por xy) cualquiera otra posible combinación, a saber: (xyy por xx).

Que sea un “armario de dos cuerpos” para toda la vida o que no aguante ni la primera mudanza...eso ya se verá.

La Felizsofía plantea el Espacio como el Lienzo en el que “pintamos nuestra existencia”, independiente-mente de los límites del Marco en el que queramos exponerla. El Espacio está en el Lienzo no está en el Marco. ¿Podéis decirme cuántos rostros diferentes pueden retratarse en un pequeño marco?, o ¿cuántas huellas dactilares distintas pueden dibujarse en un marco minúsculo? Lo que ocurre es que no pinta quien quiere sino quien sabe pintar.

La Felizsofía plantea el Espacio como la Mesa del Juego del Billar en la que son posibles todas las Carambolas. Así, cada Encuentro verdadero es como una Carambola en el Billar de la Existencia. ¿Has observado lo que les ocurre a las bolas como consecuencia de esa Carambola?

La Felizsofía tiene un gesto natural y espontáneo, un gesto diafragmático, profundo, inocente, gratificante, liberador de endorfinas y de catecolaminas: el gesto de la Risa.

Si no quieres sufrir de quejorrea, cuida y cultiva tu Risa. Para deleitarte en todo momento y lugar déjate oxigenar por la Risa. No te importe ir derramando risas a carcajadas por donde quiera que vayas... ríete con la boca, ríete con los ojos, ríete con las manos... ríete con el alma. ¡Descubre el Poder Revolucionario de tu Risa!

La Felizsofía nos confirma que la Sabiduría Interior proviene de practicar el clásico consejo popular: “consúltalo con la almohada”. Como el ser humano está sometido temporalmente a ciclos de vigilia y de sueño, malamente podremos estar vigilantes si no hemos pasado previamente por una buena sesión de sueño. El sueño nos facilita, por sí solo, la comprensión de complejos problemas vitales y estimula la creatividad del cerebro humano.

Por ello, receto una buena dosis de cama antes que muchas horas de estudio y de consultas. Le sobran a Job los amigos con la boca llena de consejos paternos, magistrales, clínicos, sacerdotales... “Vivir no es sólo existir, sino existir y crear, saber gozar y sufrir y no dormir sin soñar” (Dr. Gregorio Marañón)... “Cuando soñamos solos, sólo es un sueño. Pero cuando soñamos juntos, el sueño se puede convertir en realidad” (Cora Weis)...

“Cuando uno solo sueña, es un sueño, una fantasía, una ilusión; pero cuando varios, muchos, soñamos juntos es ya una Esperanza, una hermosa Utopía” (Helder Cámara)

La Felizsofía nos confirma que la Calma Interior proviene de practicar el clásico consejo popular: “quien canta su mal espanta”. El hábito de cantarse canciones remueve las emociones y favorece los procesos fisiológicos del sistema nervioso. En una ruidosa sociedad productora de “neuras” y “depres”, de “acosos” y “paranoias”, de “síndromes de quemados”, de “victimas” y “fibromialgias”... “Si se calla el cantor, calla la vida”.

Por ello, receto que cada cual se elabore un cancionero de bolsillo para paliar los efectos de tanto ruido estúpido. Pues vivimos saturados de ruidos que nos vuelven sordos al arte de saber gozar de la verdadera Canción que es la Vida de cada uno. Cada uno de nosotros somos el compositor, el juglar, el trovador, el cantautor de todo lo que nos pasa, nos sucede, nos acontece y se nos ocurre. “Sólo quien es sensible, inocente y alegre puede volar”. (Peter Pan)... “Todas estas cosas había una vez cuando yo soñaba un mundo al revés” (José Agustín Goytisolo)

La Felizsofía es el arte de jugar a comunicarnos. El arte de “sintonizarnos”. Es el arte de la “alta fidelidad”, de “abrir murallas”, de “encender estrellas”... de caer en la cuenta, como canta Silvio Rodríguez de que: “Tú eres un don de la brisa, un ser de la Resurrección, un pájaro con una risa, capaz de arrastrar a la Noche hasta el Sol”.

La Felizsofía nos hace ser conscientes de que sólo podemos presentarnos a los demás, es decir, hacernos presente, o sea, regalo si lo hacemos desde lo más fontanal de nosotros mismos. Si nos damos a los demás desde la desembocadura de nuestras aguas puede que les resultemos tóxicos. Seremos potables para los demás si les damos a beber de nuestro botijo, no de nuestro orinal.

Nos hacemos presente para los demás desde nuestra buena memoria, desde nuestro buen entendimiento y desde nuestra buena voluntad. Esas son las potencias de nuestra alma. Y desde ahí podemos practicar el arte de la “sol y dar y dad” para poder ser “sol y dar yo”

La Felizsofía nos invita a tener el valor de vivir el trance de “ex-presarnos”. Es decir, de “re-irnos” de todo lo que nos hace sentirnos prisioneros, de todo lo que nos esclaviza. Esta es nuestra responsabilidad y la clave de nuestra libertad interior. Tener el valor de no hacer de pedestal de nadie, de no ser costalero de ningún Cristo del Gran Poder. (Consultar imágenes al final del libro) Desde la Felizsofía te encontrarás con una invitación a ser consciente, de todo aquello a lo que has dado el poder de aplastarte y que tú solito vas, paso a paso, llevando sobre tus hombros. La Risa del Poder que te oprime irá desapareciendo en la medida en que vaya, poco a poco, apareciendo El Poder de la Risa. El Poder de la Risa te libraré de tomar partido por nadie, pues te concederá el Arte de Saber Hacer el Ridículo y de Saber Estar a Favor, incluso de los que Están en Contra Tuya. Dejarás de tener alergias para tener alegrías.

La Felizsofía te invita a jugar con tu mala sombra, con esa sombra que te asusta, con esa sombra que te hace rabiarse, con esa sombra que te hace vivir “acongojado”. Y también, te invita a jugar con esa otra mala sombra a la que no dejas vivir en paz, a la que castigas y “acongojas”. La Felizsofía te quitará la venda de los ojos y te hará ver que el método pedagógico del premio y del castigo no es científico y que tampoco responde al criterio de la Pedagogía de la Libre Expresión, sino al de la Pedagogía de la Represión.

La Felizsofía quiere abrirte Festiva-mente los ojos y los oídos a la oportunidad que tienes, “con cada instancia de cada instante”, de estar “solicita-mente atento a la solicitud” de “re-crearte” en cada latido del tiempo en tu Corazón. Para que te des cuenta de que lo único serio es ser-yo. Porque si no, puede que te pase como a aquellos de aquella generación de hace más de 2000 años: “Quien tenga oídos, que oiga. ¿A quien diré que se parece esta gente de ahora? Se parece a unos niños sentados en la

plaza que gritan a los otros: Tocamos la flauta y no bailáis, cantamos lamentaciones y no hacéis duelo” (Mateo 11, 15-17)...”¿Cuál será la dosis de verdad que puede soportar cada hombre?” (Friedrich Nietzsche)... “El género humano no soporta demasiada realidad” (T. S. Eliot)... “y uno aprende... Después de un tiempo, uno aprende que realmente puede aguantar, que uno realmente es fuerte, que uno realmente vale, y uno aprende y aprende... Y con cada día uno aprende” (J. L. Borges)

A través de este aprendizaje te irás dando cuenta de que la identidad trasciende las identificaciones y los espejismos. Es decir, te convertirás en un ser de “Alta Fidelidad” al proceso de convertirte en Persona. Descubrirás que la “Alta Fidelidad” no está en quien manipula el aparato sino en la “Sintonía con la Emisora”.

La Felizsofía animará a conocer aspectos, facetas y dimensiones de uno mismo, no exploradas, no vividas, no consentidas, no descubiertas, no disfrutadas. Será un estímulo para mirarse de una manera diferente, desde una perspectiva distinta, asomándose a sí mismo desde otro mirador para recobrar nuestra capacidad de asombro, de admiración y de fascinación. La Felizsofía nos brinda la posibilidad de vernos a nosotros mismos desde arriba, como sobrevolándonos, para que gracias a ese viaje interior recobremos nuestra “vis cómica”.

La Felizsofía es una invitación a la “Danza del Culo”, en medio de tanto “ir de cabeza por la vida”. Se nos propone salir del aburrimiento, de las rutinas, de las ordenanzas, de los mandamientos, de las “obligaciones”. Se nos indica por dónde se va al entusiasmo de lo nuevo, de lo limpio, de lo hermoso, saltándonos las barreras de toda la “edu-castración”, que nos hemos tragado y que se nos ha atrancado en forma de maligno “fecaloma”. “Fecaloma” que reclama de Urgencias, una “Danza del Vientre” y una “Danza del Culo”.

La Felizsofía nos propone caer en la cuenta de que el Tiempo, todo Tiempo, cualquier Tiempo es un Tiempo Sagrado de inocentización. Y esto, a pesar de que, de nuestra experiencia pueda inferirse todo lo contrario, es decir, que cualquier tiempo es tiempo de Juicio y de Sentencia y de culpabilización. Aquí se realiza una auténtica maniobra de desinhibición y liberación sexual, al más puro estilo indicado por Wilhem Reich en su obra “Escucha pequeño hombrecito”.

Para la Feliz-Sofía, el verdadero Tiempo vivido es el Tiempo sin Juicio. Es el Tiempo de la Amnistía y el Desarme de las Galaxias. Es el Tiempo del Jubileo Erótico de todo el Mundo, o sea, es el Tiempo del “Descaro”. Sí, de ese “Descaro” del que Goethe hablaba, cuando decía: “El Descaro tiene genio, tiene fuerza y tiene magia”. Es el Tiempo del Arte de Hacer el Ridículo para poder vivir en Libertad en medio de una sociedad legalmente hipotecada. Pues, como muy certera-mente afirma José Luís López Vázquez: “ahora tienes que ocuparte de hipotecas. Por eso no se ríe la gente”

Para la Feliz-Sofía todo Tiempo es el Tiempo de confiar básicamente en nosotros mismos, para aprender del agua que somos en más de un 70% y no andar por ahí, desertizando el Planeta con el otro 30% de sequía castrense y castrante que padecemos. Es Tiempo de las transparencias al poder y por tanto, de desnudar y desenmascarar, con bandos y pregones al estilo gracioso de Tierno Galván, a todo aquel que se esconde dañina-mente y se reviste solemne-mente del poder de las apariencias. Es decir, es tiempo de descubrir cada uno, “el poder de su impotencia”, a la vez que va descubriendo “cómicamente”, “mondándose de la risa” sin necesidad de “despellejar a nadie”, “la impotencia del poder”. “no, a la gente no le gusta que uno tenga su propia fe. Todos, todos me miran mal salvo los ciegos, es natural” (George Brassens)

Para la Feliz-Sofía es Tiempo de hacernos una auténtica Cirugía Estética de la Creatividad y de la Alegría, partiéndonos el culo de Risa, sin necesidad de visitar al traumatólogo. Es hora de quitarnos esa cara de asco, cara de ir oliendo a trabajo, oliendo a iglesia, oliendo a cuartel, oliendo a escuela, oliendo a Par-lamento... La Feliz-Sofía es el arte de ir por ahí oliendo peligrosa-mente a ti mismo. ¡Bienaventurados aquellos que huelen feliz-mente a si mismos!, ¡que se saben transparentar en medio de la opacidad!, ¡que son vistos como son o son como son vistos!... ¡sí señor! “somos legión los que no servimos para nada. Es nuestro autorretrato” (Paco Ibáñez)

La feliz-sofía, después de todo, es el arte de no resistirse a nada, para poderse reír de todo. El arte de no combatir contra nada ni contra nadie. Conscientes de que hacer esto en un mundo en el que todo es lucha, supone atreverse valiente-mente a “ir haciendo camino al andar”, “para no ser de aquí, ni ser de allá, para no tener edad, ni porvenir”... (Facundo Cabral)

la feliz-sofía es el arte de lo siempre posible, el arte de la risoterapia, el arte de hablar “porque sí” y “para nada”, el arte de ser nómada en medio de un pueblo de sedentarios, el arte de poner cada noche tu casa en un sitio y a la mañana siguiente volverla a levantar, a imagen y semejanza de la luna y del sol. el arte de crecer al modo de un hoyo y no al modo de una montaña, hasta alcanzar tu sima, el arte del nudismo integral.

La Feliz-Sofía es devota de obras como la de D. Francisco de Quevedo Villegas, hombre que supo elegir instantes, para sentarse a la orilla de todo lo que fluía y vernos, quizá desde la perspectiva más adecuada a la hora de comprender esta vida nuestra.

“No hay hombre tan pobre que le falte para vivir, ni pobre a quien no sobre para vivir bien. No es poco lo que basta, pues basta poco. Hacienda que da codicia de más hacienda, no es más hacienda sino más codicia. Lo mucho se vuelve poco, con desear otro poco más. Lo que bebe el hidrópico, no lo mata la sed, antes le aumenta la hidropesía que le mata. La ambición es vaso quebrado, que vacía cuanto recibe; si siempre se está llenando, siempre se está vertiendo. Si quiere el hombre ser rico disponga que el oro suba a la patria de su alma, que es el cielo; estorbe que baje el alma a la patria del oro, que es lo profundo de la tierra, su propia fosa”... “¿no ha de haber un espíritu valiente? ¿siempre se ha de sentir lo que se dice? ¿nunca se ha de decir lo que se siente?... Poderoso caballero es don dinero. Madre yo al oro me humillo. Él es mi amante y mi amado”... (Francisco de Quevedo)

Para ir poniéndole un final feliz a este capítulo, quiero recordar aquella obra de Francis Veber titulada: “La cena de los idiotas” en la que quedan patas arriba todos los esquemas de los supuestamente “listos”.

Al parecer está suficiente-mente claro que...



5. “Quien ríe el último ríe mejor”.

Para la Felizsofía uno de los asuntos dignos de ser tenido en cuenta, es el que podíamos denominar genérica-mente como el de los talentos recibidos. Viejo Tema, éste. No hay más que echar una ojeada a la literatura bíblica para verlo allí magistralmente expuesto. (Mateo, 25, 27-30).

No interesan aquí los comentarios doctrinales, sino una observación antropológica. Todos somos “superdotados” en algunos factores de inteligencia y en algunos rasgos de personalidad. Todos somos “infradotados” en algunos factores de inteligencia y en algunos rasgos de personalidad.

A todos nos pasa que hay actividades que se nos dan “como coser y cantar”, y hay otras que se “nos hacen una Montaña”. Desde la Felizsofía está claro que si, verdaderamente desarrolláramos nuestros talentos, andaríamos más sonrientes por la Vida y seríamos menos desgraciados. Esta sociedad sigue el modelo de la prostitución, al estimular e incentivar “el putear”, “el sacrificar” a quienes trabajan... por eso la gente dice que “prefiere el plácido domingo antes que el jodido lunes” y ello, es debido a que la gente ha perdido el norte y se ha distraído de su verdadera vocación. Si atendiéramos con fidelidad a nuestra valía, a nuestra esencia, a nuestra capacidad, a nuestra vocación...

Oiríamos más la Voz de “los Mitos”, atenderíamos más a nuestras raíces y no nos dejaríamos seducir por “voces de sirenas”. Estaríamos más en lo que estamos.

Otro asunto de importancia para la Felizsofía es el de la facilitación del funcionamiento cerebral adecuado. Una ojeada a nuestra vida diaria nos pone de relieve que, sobre todo en nuestros trabajos, estamos acostumbrados a utilizar el hemisferio izquierdo del cerebro, en donde se localiza el pensamiento analítico, discursivo, lógico, racional, organizativo. El lado que nos cuadrícula y nos esquematiza la vida, el lado de lo “Científico”.

Y, tenemos muy poco entrenado el lado derecho del cerebro, el emocional, el del sentido del humor. En definitiva, el lado de aquellas cualidades que si se usan y se entrenan, nos hacen la vida más sencilla y más fluida. Este es el lado de lo “Sientífico”, es decir, de lo sensacional, de lo sentimental. El lado que nos permite percibir más allá de lo visible, sin dejarnos limitar por las costumbres, las rutinas, las prisas y el estrés que siempre estrechan nuestra visión de las cosas.

Para la Felizsofía, funcionar con el lado izquierdo en detrimento del derecho genera, entre otras cosas, demasiada “basura emocional”, que deberemos reciclar adecuadamente.

Actividades como la Risoterapia, la Musicoterapia y la Expresión Corporal, la Pantomima, la abrazoterapia, la ludoterapia, la hidroterapia, la cachorroterapia, etc... nos ayudan a estar “centrados”, a estar “a punto”, a “estar en tensión” pero sin entrar en conflicto.

Así, para la Felizsofía, la Movilización adecuada de nuestras Energías Físicas es de capital importancia, si no queremos traicionarnos a nosotros mismos, descuidando nuestro cuerpo. No tenemos cuerpo, somos cuerpo.

La palabra “Curar”, procede de un verbo latino y significa, literalmente: “Cuidar”. Si queremos curarnos tendremos que cuidarnos. Decir ¡Cuidado! es decir ¡Atención!

Cuando llevamos una vida demasiado racionalizada, con demasiadas especulaciones, con excesivo espíritu crítico, con demasiadas vueltas a la cabeza y con el culo inmovilizado, solemos empezar a dar de lado a las necesidades más naturales y a desatender las demandas de nuestro cuerpo. No comulgamos con nosotros mismos.

Esta división es causa de problemas emocionales y de protestas orgánicas o síntomas de enfermedades, que echan sus raíces en una tendencia generalizada en nuestra sociedad a negar la realidad de los mensajes, las necesidades y las sensaciones de nuestros propios cuerpos. En oposición a quienes obsesivamente le profesan un culto idolátrico.

Si dejamos de negar las necesidades de nuestros cuerpos y les prestamos un poco de “atención” descubriremos, por ejemplo, el Hambre de Caricias de nuestra piel y por qué lo negamos. Por qué nos ponemos barreras para amarnos a nosotros mismos y gustarnos, tal cual somos. O por qué nos cuesta tanto el dejarnos amar gratis.

También descubriremos, por ejemplo, las causas ocultas del comer o ayunar compulsiva-mente. Nos pondremos en condiciones de recuperar nuestra capacidad de sentir placer por sentirnos vivos, entre otras cosas. Todo ello, nos hará sentirnos mejor en nuestro propio pellejo, es decir, más conscientes y más felices sin traicionar a nuestro propio cuerpo. Recobramos una imagen adecuada de nosotros mismos.

Nuestra Vida será “Sensacional” porque sentiremos nuestras “sensaciones”. Nuestra Vida tendrá “Sentido” porque “viviremos con los cinco sentidos”. Simple-mente por el hecho de aprovechar la oportunidad que la Vida nos concede gratuita-mente de poderla experimentar.

Para la Felizofía, el arte de la Observación Adecuada es el principio básico de la Clarividencia, o sea de verlo todo Claro y Distinto. ¡Es claro lo que es evidente!

La Atención Vigilante es indispensable para Gozar de Vivir. Desde hace más de 2000 años que estamos advertidos. Por eso recomiendo echar un vistazo a la parábola de las diez vírgenes (Mateo 25, 10) no vaya a ocurrirnos también a nosotros aquello de que “las prostitutas nos precedan en el Reino de Dios”. (Mateo 21, 31)

El Cuidado Esencial de nuestra Felicidad estriba en prestar Atención al desarrollo de todas nuestras potencialidades, conforme se nos indica en la parábola de los Talentos. (Mateo 25, 27-30)

De ahí que podamos “darnos cuenta” de que la acogida amistosa es esencial para que nuestra casa sea el Mundo y para que el Mundo sea nuestra casa. Sin esta vivencia es imposible una sana con-vivencia. La comprensión de que yo tengo, lo que al otro le falta para ser él y de que el otro tiene lo que a mi me falta para ser yo. La vivencia de que la Otreidad es un camino ineludible para el logro de la Identidad. Yo soy tú y tú eres yo. “Soy humano y nada de los humanos me es ajeno”. Sólo desde el desarrollo de esta Confianza Básica podremos superar los siguientes síndromes:

Síndrome de la Belicosis Congénita Irreversible – Síndrome de Sobredosis Defensiva – Síndrome de Exitosis Anquilopoyética – Síndrome de Seriomatosis Uniforme Solemnomatosa de Jerarquikof – Síndrome de Asquerosis Múltiple Bilateral – Síndrome de Quejorrea Idiopática – Síndrome de Miomanía Obsesiva Compulsiva...

Después nos sobrevendrá la Buena Memoria, es decir la Memoria de lo Bueno que hemos vivido. La Memoria de lo Magnífico, la Memoria de las Maravillas que la Vida se ha Complacido en Realizar con nosotros. (Lucas 1, 49) Éste es el secreto de aquel “haced esto en recuerdo mío” (Lucas 22, 19). Es decir, recordad cómo os he dado todos los dones de mi vida con el pan y con el vino. Y dejad de ir por ahí convirtiéndolo todo en sangre, ¡necios!... ¡hijos de Beelze-Bush!

La Buena Memoria surge de la Bendición del Tiempo Convivido. La Buena Memoria brota del manantial de la verdadera vida vivida desde el oportuno aprovechamiento de cada oportunidad que el Tiempo nos brindó, sólo con el único Mandamiento: vivir apasionada-mente. “¡Y que nos quiten lo bailao!”...

La Buena Memoria es la que nos facilita las cosas, pues está demostrado que un Recuerdo Hermoso aumenta la producción de hormonas saludables. Y, ¡bendito Alzheimer! para aquellos que no pueden olvidarse de lo indebida-mente cruel. Para aquellos que se han quedado anclados en la página de los sucesos. Para aquellos que han falsificado su historia verdadera, y piensan que en el recuerdo de la parte dura de su vida está la clave para, efectiva-mente, no volver a ser tiernos jamás. Para aquellos que institucionalizan su papel de víctimas... Gracias al Alzheimer, todos ellos, podrán reírse de nuevo, un día, como bebés: JAJAJA JEJEJE JIJJI JOJOJO JUJUUU JUAJUAJUA...

de este “re-cordar”, es decir, “volver a pasar las cosas vividas por el co-razón”, revitalizándolas, conmemorándolas, celebrándolas y bendiciéndolas... surge:

El Agradecimiento por la Bondad de lo vivido, de lo poéticamente experimentado. Entendiendo por Poesía, aquello que decía García Lorca: “Todas las cosas tienen su Misterio y la Poesía es el Misterio que hay en todas las cosas”. Pues, de ahí, de esa hondura nace el manantial del Agradecimiento: de esa vivencia del tiempo como la de una misteriosa oportunidad para ser quien somos. Y la de la vivencia del espacio como la de un misterioso regalo por ser quien somos. Así, sin más y porque sí. Más allá de toda “cochina lógica”, de toda “doble moral”, de toda “legalidad tramposa”, de toda “política de partido de vía estrecha”...

Fácilmente olvidamos las milagrosas intervenciones del Tiempo en nosotros. No solemos ser conscientes de que se comporta como un río en generosidad y en ayuda. Respecto al Tiempo como fuente permanente de oportunidades vitales sería conveniente que repasáramos aquella parábola de los 10 leprosos (Lucas 17, 17)

Yo quiero aprovechar esta oportunidad para manifestar mi agradecimiento y mi bendición por el tiempo vivido con:

Tomás “el Escriba”, verdadero maestro en el arte de ocupar su espacio de Amor y su tiempo de Sabiduría. De él aprendí a callar, cuando lo que iba a decir no era más bello que el Silencio que iba a romper.

Pedro Gómez Bosque, verdadero maestro en el arte de escuchar. De él aprendí cómo procede el maestro verdadero en su relación con los discípulos. A imagen y semejanza del Agua en la formación de los Continentes: Desapareciendo.

Jorge Alonso Gil Henao, verdadero maestro en el arte de hacer el Ridículo. De él aprendí que “sólo por escuchar el sonido del Viento, merece la pena haber nacido”

Mario Ágreda, verdadero maestro en el arte de la no renuncia a lo esencial. De él aprendí a exigirme y a exigir el Respeto a “Abya Yala” – “La Tierra de la Vida”

P. García, verdadero maestro en el arte del combate del seriecismo. De él aprendí a reírme de todo lo serio y a disfrutar de mis contradicciones.

Fidel Delgado, verdadero maestro en el arte de vivir fantástica-mente no fantasmalmente. De él aprendí que cada día es una ración de buena-vida-buena.

Antonio Oliver, verdadero maestro en el arte de hacer fácil lo difícil. De él aprendí que “no es cierto que los momentos de zozobra y titubeo sean estériles; no es cierto que los días de esplendor sean los mejores; hay gestos desconocidos que han movido montañas; y hay personas que en la sombra o en la humillación tienen talla gigantesca”.

Todas y cada una de las mujeres que me han querido, a su manera cada una, verdaderas maestras en el arte de amar. Ellas han llenado de Amor todos los rincones de mi vida. De ellas aprendí que no pude nunca hacer nada para merecer el regalo de su

Amistad, pero que sí pude hacer mucho para no desmerecerlo. Gracias a ellas el Espacio se convirtió en el Paraíso. Para Adán, sin Eva, el Paraíso no fue nunca el Paraíso, era una casa en la que el timbre sonaba a hueco, a vacío cuando se llamaba desde afuera, porque nadie estaba esperando su llegada. Años después podemos decir que a toda Navidad le precede un Adviento. Así son las cosas. Y, téngase bien en cuenta, que Eva no es un nombre que designa a una sola persona en singular. Del mismo modo que el lenguaje del Adviento y de la Navidad, no está referido exclusivamente a quienes profesan la fe cristiana, sino que es un lenguaje antropológico, mítico y simbólico que afecta a todo bicho viviente con dos dedos de frente que quiera enterarse de qué va la vaina de su vida... o sea, que es algo que afecta a todo ser consciente de carne y hueso. Este lenguaje es patrimonio de la humanidad, no de unos pocos.

Tengo muchos más agradecimientos de muchos más acontecimientos, muchos más encuentros, muchos más nombres de personas y de lugares de los que hablar bien porque me hicieron mucho bien, pero valgan, ahora y aquí, estos ejemplos.

“Nací con las manos vacías. Moriré con las manos vacías. He visto la Vida en su máximo esplendor con las manos vacías” (Marlo Morgan)

Deseo introducir mi despedida de este capítulo con esta cita, con la que comenzaré el siguiente capítulo, pues una de las consignas de la Felizsofía es la que dice: “Mano que está ocupada, mano que no está libre para la caricia”... “Mano que no está abierta, mano que no puede recibir y que no puede dar”... “Mano que no está suelta, mano que no puede jugar a hacer sombras chinescas”...

¡Ay! La libertad de las manos, palomas mensajeras... En nuestras manos está el aprender feliz-mente el sencillo arte de la convivencia pacífica y alegre. Leed si no el poema a la Risa de Gloria Fuertes en su Diccionario Estrafalario.

Para la Felizsofía resulta saludable renovar el Sueño de que otro Mundo es posible gracias al nacimiento de una Nueva Voluntad, de un Nuevo Entendimiento y de una Nueva Memoria, capaces de afinarnos y de armonizarnos. Se trata, en fin de cuentas, de hacernos la Vida más entrañable, menos beligerante, más saludable.

Ya sabemos hasta dónde nos ha llevado esta cultura y esta educación. Sus logros y sus fracasos, están magistral-mente resumidos por Martin L. King en la siguiente cita:

“Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces; pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir juntos como hermanos”.



6. Antropología poética de los sentidos o cómo me las maravillaría yo con Alicia en el País de las Maravillas.

6.1. La mano.

(Un recorrido geográfico por el sentido del movimiento)

“Nací con las manos vacías,
moriré con las manos vacías.
He visto la vida en su máxima expresión,
Con las manos vacías” (Marlo Morgan)

Podemos iniciar un viaje hacia nosotros mismos por la geografía de las manos. Esas estrellas fugaces que apuntan hacia la diana de una nueva utopía: la sociedad ambidextra.

¿Habremos imaginado, alguna vez, los tesoros escondidos que en el interior de sus huellas, nos fueron dejando las manos en las cosas, desde antes incluso de nacer? . Aristóteles, el famoso filósofo, preceptor de Alejandro el Magno, regaló a éste, con ocasión del inicio de una serie de reflexiones, un tratado sobre las manos que había descubierto en un templo dedicado a Hermes, considerando que su estudio era digno de la mente investigadora de Alejandro, además de útil para su oficio de Emperador. El mismo Aristóteles, en su obra “de coelo et mundi causa” afirma que: “las líneas que surcan las manos de los hombres no están impresas en éstas sin una razón, sino que están en relación con la esencia de nuestro yo”. Con esta cita introductoria deseo haceros partícipes de una curiosa constatación verificada por mi recientemente. Se trata de haber comprobado cómo el interés por las manos tiene lejanísimos orígenes en el tiempo y nos lo encontramos en muy plurales escenarios como son la India, China, Persia, Egipto, Grecia, Roma... Así de universalmente se ha coincidido, en el tiempo y en el espacio, al poner el destino de la humanidad de alguna manera ligado a las manos del hombre.

Así, en las manos se dan cita la filogénesis y la ontogénesis para ser acariciada por ellas la Creación entera contagiada de su energía, capaz de hacer vibrar a toda la materia hasta despertarla de su sepulcral silencio de muerte. Es la vida un ansia insatisfecha de comunión con la eternidad y son las manos, su instrumento vital, una porosa epidermis por la que transpira la infinitud hecha carne: “Tomó en sus manos” el pan y dijo: “Esto es mi cuerpo”... “Haced esto en memoria mía”... y es que en las manos nos queda, en fin, la memoria del Amor que hayamos vivido, pues, en ellas, está tatuada la gracia de inmortales caricias materiales, el aura de bosques interminables de ternura ignífuga.

En nuestras manos se concentran las huellas del tiempo meteorológico (de Eolos) y también las del tiempo cronológico (de Cronos). En nuestras manos está el ayer con sus sorpresas todavía sin abrir, más vivas que nunca, gimiendo aún con dolores de parto por poder revelárenos algún día, esperando la intervención de algún arqueólogo de la memoria o de algún juez de la Historia. En nuestras manos está el hoy, con sus latidos de aventura y sus tensiones, con sus conflictos y sus improvisados escenarios en los que aparece y desaparece con su habitual fugacidad, amenazándonos siempre con escaparse

a nuestro control. En nuestras manos está el mañana, con sus secretos y milagros escondidos en las bodegas de su piel.

Estas manos nuestras son las manos de los Magos, las manos del encantamiento. Estas manos nuestras son las manos de las parteras que ayudan para el alumbramiento gozoso de buenas noticias que hemos de hacer correr de mano en mano... porque estas manos nuestras son las manos de los carteros de noticias liberadoras, de los profetas de palabras creadoras y no de calamidades... Estas manos nuestras son unas manos poéticas, ligeras de equipaje, mendigas de perfección. Unas manos desatadas para la libertad de expresión y para el ambidextrismo. ¡Qué lejos estas manos de quienes presos de su minusvalía practican la religión de un pensamiento único, afectado de una lateralidad excluyente!

Acompañadme en este viaje por la geografía de las manos y aprendamos la lección: Sin la cabeza, las manos se paralizan y sin las manos, la cabeza no se puede expresar cabalmente.

En varias puertas de la Alhambra, en la del Sol de Toledo y en otros lugares del Islam, aparece con frecuencia la imagen de una mano derecha, en posición vertical y la palma hacia el visitante.

Después de la Palabra, la mano es el medio humano de expresión más eficaz.

En el Pórtico de la Gloria, los Profetas mantienen desde hace siglos silentes diálogos de piedra con sus manos.

La bailarina-actriz balinesa, narra leyendas de antiguos dioses con las posturas de su cuerpo (asanas) pero, sobre todo, con las de sus manos (mudras).

El lenguaje de las manos, como todo lenguaje, para ser entendido ha de ser consabido, es decir, compartido y eso implica sus reglas de juego, codificación-descodificación en formas gestuales contextuales permanentes. Así podemos leer en ellas. El Buda, por ejemplo, cuyas manos descansan una sobre la otra, las palmas hacia arriba (“Dnyana mudra”) sabemos que está meditando. Cuando la diestra avanza con el pulgar rozando el índice, (Buda, Visnú o Siva) nos revelan una actitud didáctica, magistral. Se trata, en este caso particular de la (“Kataka”) todo un compendio de significantes sagrados para las manos tal y como se describen en las Escrituras (“Baratya Natya Sastra”) entre otras.

Gestos cotidianos actuales y de nuestra tierra, tienen origen inmemorial y en tierras remotas; así podemos hallar en el relieve de una tumba egipcia de (“Sakkara – Karnak”) nada menos que de la Vª Dinastía, a un barquero exorcizando a un cocodrilo con su mano cerrada y el dedo corazón procazmente erguido, en gesto cuyo significado nos es harto familiar.

El arte ha recurrido con reiteración a las manos para expresar, precisamente, lo inefable.

Tópicas manos son ya para muchos de nosotros, la poderosa de Yahvé infundiendo vida a la todavía barro inerte, de Adán, en la creación del hombre de la Capilla Sixtina. O la que representa, sin más, al Poder de Dios (Pantocrator) en San Climent de Tahull, en el maravilloso paraje del Pirineo Leridano en el Valle de Bohí, singular por sus tesoros artísticos y arquitectónicos, resumidos todos en esa Mano Divina.

Y cómo no hablar de la presencia de las manos, esencial, en la obra de el Greco, autor emblemático en cuanto al (“Psoma Pneumatikós”), místico de la pintura por excelencia.

También, los diez primeros números se llaman dígitos por corresponder al conjunto de los diez dedos, utilizados para contar desde la antigüedad. Aún usamos las manos para memorizar pequeñas listas de la más variada importancia. Las manos sirvieron con

éste propósito contable, por ejemplo, a los árabes que asociaron los cinco deberes del creyente a los cinco dedos de la mano: La Oración, la Limosna, el Ayuno, la Predicación y la Peregrinación a la Meca. Y, según la Tradición, una mano, la de la hija del Profeta, Fátima, es la que recuerda estas obligaciones morales a todos los fieles, desde las puertas de las Alcazabas y Mezquitas.

Por otra parte, parece obvia la asociación del gesto optimista de los cinco dedos de la mano en un (“Mudra”) enérgico que hoy es signo evidente de éxito y que antaño salvaba la vida del Gladiador vencido y caído en el Circo Romano.

Como podemos comprobar, toda nuestra historia está enteramente en nuestras manos. Prestemos atención a su capacidad milagrosa de crear, ellas son el órgano anatómico de la creatividad y que los dioses nos libren de su ilimitada capacidad de destruir, en ellas podemos estudiar la anatomía de la destructividad humana.. en nuestras manos está el elegir crear o destruir, en ellas está la posibilidad de vivir en paz si cuidamos la vida y nos convertimos en cantores y cuenta-cuentos o el hacer la guerra y apuntarnos al ejercito convirtiéndonos en pistoleros a sueldo...

6.2. El ojo.

(Un recorrido histórico por el sentido de la Luz)

“La lámpara de tu cuerpo es tu ojo. Cuando tu ojo está sano también todo tu cuerpo está luminoso, pero cuando está malo, también tu cuerpo está a oscuras. Mira, pues, que la Luz que hay en ti, no sea oscuridad” (Lc. 11, 34-35)

“y dijo Dios: haya Luz, y hubo Luz: Y vio Dios que la Luz estaba bien” (Gns. 1,3). Y es que la luz asistió al nacimiento de todas las cosas porque la luz es la experiencia humana del nacimiento, del abandono de la ecología materna. La experiencia de la luz es la de quienes vivencian conscientemente el trance iniciático, la de quienes evolucionando traspasan la frontera misteriosa de un tapiz cuya urdimbre está en constante movimiento hacia una meta siempre inalcanzada, o al menos inabarcable a simple vista. No deja de ser curioso que eso que algunos llaman destino y que a mí, después de Ortega, me gusta identificar como las circunstancias de la vida de cada cual, no consista en otra cosa, desde mi particular punto de vista, que en la preparación de los escenarios de la luz. Escenarios en los que la luz está llamada a cumplir su mandamiento maternal de alumbrar toda existencia, o de dar vida. Vida a la que el hombre ha sido destinado...

Puede que sea por esto que el primer indicio de la Navidad, mire usted por donde, es la luz (comercialmente manipulada por esta prostituta sociedad del bienestar occidental). Me refiero a esa luz indomable que nos anuncia el Misterio y su venida hasta nosotros, descolgándose desde las estrellas sobre nuestras insoportables soledades de plomo. Por aquello de las irónicas paradojas del destino (Fatum) al que idolatran los mercaderes de cartas de nuestra aburguesada civilización pseudo-democrática, ¿no habéis reparado en que todo es más luminoso y numinoso por Navidad?. Que en esta hipnotizada sociedad de consumo, millones de bombillas sobre nuestras cabezas están diciéndonos, sin querer decirnos nada más, que miremos mejor los escaparates... que si es posible, nos demos cuenta de que nacer, es decir, Navidad, es estrenar la luz. Ser dados a luz, es decir, ser naturalmente alumbrados...

y no pretenden ser estos unos juegos intrascendentes de palabras. Es mi sentir y mi pensar que todas las luces de la ciudad en el tiempo de la transición de un año a otro año

no son sino el recordatorio de tungsteno, público y civil, de nuestro vivo y personal alumbramiento. Una celebración más o menos consciente o inconsciente de que nacer en este planeta es un desplazamiento hacia la luz, lo que los físicos conocen como el corrimiento hacia el rojo. Así, podemos afirmar que el hombre es un ser vivo con fototropismo positivo. La luz es su instinto básico o su impulso primordial y último. Podemos afirmar entonces, sin temor de equivocarnos que el milagro de su cotidiano nacimiento es acudir a una cita ceremonial con la luz reservada misteriosamente en el calendario vivo de la evolución. Visto así, la experiencia de la sucesión de los días no consiste en otra cosa que en el avance incontenible e irrenunciable hacia el amanecer definitivo. O sea, que la luz siempre está más allá, no solo de nuestra experiencia sensorial inmediata si no del horizonte de nuestros sueños, y su poder de penetración alcanza las profundidades oceánicas de nuestro subconsciente, llegando a proporcionarnos un intenso brillo fosforescente (aura) que se asemeja al sorprendente espectáculo que nos ofrece, algunas noches tranquilas y calurosas, el mar en las costas atlánticas cuando las olas, al chocar contra las rocas, diríase que son chispas que saltaran como auténticas “luciérnagas marinas” que nos sugirieran fantasías luminosas para descubrirnos poéticamente... para más adelante podernos reconocer a nosotros mismos en la luz... sí, porque siempre, más adelante, la luz es el huésped que habitará en los ojos. Y los ojos siempre estarán domiciliados en el barrio de la luz... o desgraciadamente, sus puertas no se abrirán, permanecerán blindadamente cerradas o incomprensiblemente precintadas. Serán los ojos atentamente abiertos quienes nos permitirán mirar más allá de lo simplemente fenoménico, de lo aparentemente simple para atravesar al otro lado de nosotros mismos y convertirnos en seres nómadas de nuevas luces, en peregrinos de nuevas utopías, en Magos que emigran tras la estela de estrellas aún no codificadas en ninguna carta astral.

Si acudimos al principio de nuestra historia personal, observaremos que nosotros somos hoy el fruto de aquel sutil proceso gestacional elaborado en el interior de un seno materno, en la oscuridad abisal de su caverna matricial y cuyo término, solo fue el fin del principio. Nacer es la primera oportunidad que se nos concede de ser besados o de ser heridos por la luz. El primer acto de nuestra existencia es un alumbramiento. Nuestra trayectoria vital comienza con la experiencia primordial de la luz, después de un largo viaje a través de la geografía materna, después del tránsito por el túnel del tiempo de nuestra madre para llegar al tiempo de nuestra muerte. Nacer solo es empezar a morirnos y morirnos solo es terminar de nacer. Desde ese instante de nuestro tiempo cero se inicia la cuenta atrás y se cumple el génesis de nuestro peregrinar hacia la luz. Nacer, nunca puede significar una rutina si no una improvisación, tremenda y fascinante, ante la que pareciera que nadie estamos preparados y para la que todos estamos igualmente indefensos, inermes, ciegos... todos tendremos que aprender a ver... y en ese aprendizaje, como dijo el poeta: tendremos que prepararnos para “ir haciendo camino al andar”... Y habrá que recordar que fuimos todos alumbrados un día con apariencia de especie humana.... ¿y qué significa eso? Que tendremos que hacer real esa apariencia... y en eso consiste nuestra principal tarea, nuestra vocación.... Ese es el sentido de la Navidad... el caer en la cuenta de que la Creación entera, la Naturaleza en todo su esplendor nos canta por dentro un Villancico para recordarnos que nacer se parece más a un canto que a un llanto a pesar de que nos hallamos empeñado en transformarlo en un trauma... porque la luz, dígame lo que se diga, sigue siendo un misterio en el que todo lo invisible se nos hace visible. Y esto ocurre a pesar de quienes nos vendan los ojos, apagan las estrellas o nos hacen elegir la invidencia ante la evidencia. Lo cierto es que de la noche nace el día igual que del invierno nace la

primavera, porque la luz nos busca con una paciencia proverbial de años-luz para conducirnos en medio de la noche del caos y de sus agujeros negros, desde nuestro nacimiento provisional hasta nuestro nacimiento eterno. ¡Qué acierto el de las palabras últimas llegado el momento de las exequias cristianas!: “Que la luz perpetua brille para ellos”. Creo que esa luz será la que a todos nos libraré de nuestras sombras inseparables y nos curará de nuestras opacidades inevitables. Por esto, no creo que sea la luz quien viaje ni venga de ninguna parte ni vaya a ningún sitio.

Somos nosotros quienes somos los viajeros de la luz. Estrellas fugaces son las niñas de nuestros ojos, huérfanas de la luz...

“Ver para creer”, dijo santo Tomás. Ver para que con la creación final de nuestros ojos fueran miradas, vistas y admiradas todas las cosas. Para que así, se cumpliera el asombro y la fascinación, el goce y el disfrute de todos los fenómenos naturales y de todas las obras de la Humanidad. Sí, claro que sí que “ver para creer”... y para que creyendo en nuestra naturaleza creadora creáramos y nos recreáramos en nuestra visión. Y todo gracias a la luz... preguntadle si no a Velázquez, al Greco, a Tiziano, a Rembrand, a Rubens, a Goya... y a tantos como hoy, vivos entre nosotros, juegan con las Musas y nos regalan de nuevo los colores nuestros de cada día. Así, por la luz y por los ojos, podemos contemplar el grandioso espectáculo de la creación, que con su extraordinaria belleza se nos brinda para colmar la capacidad ilimitada de percepción del ser humano, pues habréis de saber, por si aún no os habéis dado cuenta, que hay más paisajes dentro de los ojos que afuera, hay más espacios en el interior que en el exterior... cómo no celebrar entonces, por ejemplo, el encantamiento que produce la luz de las auroras. Ante tan esplendorosa visión, el gran científico Isaac Newton, hace ya unos trescientos años nos decía: “Me gustaría penetrar en el misterio para saber cómo a partir de una percepción visual del Universo, de lo que tengo fuera, se puede desembocar en la gloria de los colores”

6.3. El oído.

(Recorrido íntimo por el sentido de la Música)

“no hay peor sordo que el que no quiere oír”

“Quien tenga oídos para oír, que oiga” (Lc. 8,8)

“Hombre de poca fe ¿por qué has dudado?” (Mt. 14,31)

Hablar del sentido de la Música es hacer un viaje de afuera adentro. Un viaje desde lo más superficial a lo más profundo, de la costa al interior, mar adentro, claro esta, para embarcarse en la aventura de atravesar el silencio del mar, con la incertidumbre de que incluso después de ese periplo, con sus salpicaduras y sus burbujas, se vuelva a escuchar desde la otra orilla, de nuevo, la eterna canción: “la vida sigue igual”... Jonás es una metáfora de este viaje del pabellón auricular (oído externo) a las cavidades superiores cardiacas (aurículas). El arquetipo de la auscultación (método de examen físico que consiste en escuchar los sonidos que se producen dentro del cuerpo, muy especialmente en el corazón)..Sí, a través de ese metrónomo de la sístole y la diástole es como el oído interno toma conciencia del corazón, retumbando como una orquesta en nuestro interior y brota en la cima del cerebro una danza imborrable de neuronas, una reflexión sobre el compás del tiempo, su fugacidad, su circularidad ... brota la introspección (el auto-análisis, la auto-escucha, la auto-observación, el examen de los

propios pensamientos y de los propios sentimientos), brota la introversión (la dirección de la energía psíquica hacia sí mismo y no hacia el mundo exterior)... comienza el viaje hacia el interior, en donde el silencio de la nada se hace hondo como el del mar.. y surgen las sorderas selectivas, las resistencias a escuchar ese mortal silencio paradójico, del mismo modo que se observan resistencias en las personas que no oyen bien físicamente y no acuden a tratarse los problemas de su pérdida auditiva, fenómeno sociológicamente curioso, ahora que vamos enseguida al médico para todo, y suele suceder con frecuencia, que el paciente con pérdida auditiva no quiere reconocer ese déficit aunque sufra las consecuencias de padecerlo...

Y es que lo mismo que necesitamos de prevención para detectar la pérdida de audición física, la cual, según los expertos es un problema habitual, razón por la que recomiendan revisiones periódicas, también necesitamos de prevención para detectar la falta de obediencia de vida, la falta de comprensión de nosotros mismos, como necesitamos del amanecer, que nos libere de la inutilidad del crepúsculo que nos ciega, y como también necesitamos de resonancias lúdicas en las que se nos hagan presentes las músicas de la infancia, edad en la que se viajaba de la mano de nuestra madre al hilo de sus sueños... para desatar y no reprimir al niño que fuimos... Entonces es el momento de echar las campanas al vuelo y de celebrar el sentido que tiene haber nacido, aunque sólo fuera por el privilegio de escuchar el silencio del mar... De esta manera no nos habremos perdido, no nos habremos distraído, no nos habremos quedado hundidos y deprimidos, despistados de lo esencial y habremos aprendido a prestar atención a lo único serio: a ser yo... entonces nuestra música indomable resonará en el fondo de los océanos indomables. Entonces, ante el umbral de la eternidad, a punto de alcanzar la otra orilla, atravesadas todas las nieblas (dudas) del alma, cuando sea éste, el del oído, el último sentido en despedirse de nosotros podremos decir con Unamuno:

“Agranda la puerta , Padre,
 porque no puedo pasar;
 la hiciste para los niños.
 Yo he crecido, a mi pesar.
 si no agrandas la puerta,
 achícame, por piedad,
 vuélveme a la edad bendita
 en que vivir es soñar”.

6.4. La lengua.

(Un recorrido galacticodietético por el sentido del buen gusto)

“He decidido hacer lo que me gusta porque es bueno para mi salud. Me gusta lo que me conviene” (Voltaire)

“Esta es una ocasión inédita para equilibrar saberes (sabores) e intercambiar perspectivas para armonizar la Humanística, con todo lo demás, incluyendo lo teológico y lo tecnológico. Ningún conocimiento, hoy en día, puede erigirse en excluyente. O estamos en consonancia con todo lo demás o nos alejamos de la meta de la Historia”.
 (Rafael Ubal)

Me encantaría invitarte al banquete cósmico a setecientos millones de años luz de la tierra para que observaras la lengua de los agujeros negros. Los agujeros negros son

restos de soles muertos, capaces de esperar durante millones de años a que se acerque una estrella distraída, apresarla en su campo gravitatorio (su lengua) y darse con ella un succulento festín. Los agujeros negros utilizan la inmensa atracción de su lengua del tamaño de cien millones de soles para darse un auténtico banquete cósmico.

He querido comenzar así este recorrido, porque dado el estado actual del conocimiento de las continuidades entre los humanos, los otros animales y el resto de la naturaleza, es imposible establecer una diferenciación nítidamente cartesiana y ofrecer una versión de la naturaleza humana, como si de una realidad aparte y exclusiva se tratara. Una nueva mirada sobre el Universo nos permite descubrirnos a nosotros mismos desde otra perspectiva y, por supuesto, otra forma nueva de mirarnos a nosotros mismos nos abre la posibilidad de hacer nuevas observaciones sobre el Universo. Esto nos lo han demostrado psicólogos como C. G. Jung cuyo libro “el hombre y sus símbolos” de deliciosa lectura nos evidencia que la mente humana no es sólo lo que aparece a flor de piel, esto es, lo que se nos muestra en el espejo claro y distinto de nuestra consciencia y, también, el astrónomo Bhodan Paczynski cuyas investigaciones ayudaron a descubrir la materia oscura del Universo, eso que no podemos observar con nuestros instrumentos actuales de investigación. En definitiva, hago esta aproximación a la lengua humana desde la lengua del Universo porque deseo que el lector dirija su atención hacia sí mismo sin dejar de dirigir su vista hacia las estrellas, pues así podrá entender que estamos mucho más vinculados al Universo de lo que nunca hubiésemos podido imaginar. Paradójicamente, el importante desarrollo científico y tecnológico que se ha producido recientemente nos ha confirmado la existencia de muchas conexiones ocultas. Desde una sintonía con la ecología profunda pretenden estar redactadas estas líneas y de ahí su hondo sentido poético. Perspectiva poética basada en la información científica y filosófica con el fin de plantearnos cuestiones o interrogantes sobre lo que significa hoy ser humano, en relación con nuestros semejantes, con los otros animales y con la naturaleza en general. En esta misma onda Peter Singer acusa a los humanos de “especifismo” y propugna “la equidad más allá de la humanidad”. Y es que plantearse una reflexión sobre la lengua, en el marco de la Felizsofía, supone fabular al estilo de Esopo. Sí, recrearse en la inteligencia de aquel esclavo que servía en la casa de un jefe militar de la antigua Grecia. Y que cierto día, en el que su patrón conversaba con un invitado sobre los vicios y las virtudes de los humanos, interrogaron a Esopo para que les diera su opinión sobre el asunto. A lo que éste respondió:

Tengo la más completa seguridad de que la mayor virtud de la tierra está a la venta en el mercado. A lo que el amo, preguntó sorprendido: ¿cómo puedes afirmar tal cosa? ¿estás seguro de lo que estás diciendo?. Y Esopo continuó: no solo lo afirmo sino que si mi amo me lo permite, iré hasta allí y le traeré la mayor virtud de la tierra. Con la autorización de su amo, salió Esopo y pasados unos minutos volvió trayendo un pequeño paquete. Al abrirlo, el viejo jefe encontró varios pedazos de lengua. Su primera reacción fue de cólera, al no comprender nada, no obstante le dio al esclavo la oportunidad para que se explicara: Mi amo, no os he engañado, contestó Esopo. La lengua es, realmente, la representante de la mayor de las virtudes. Con ella podemos consolar, enseñar, esclarecer, aliviar y conducir. Por la lengua la enseñanza de los filósofos es divulgada, las creencias religiosas son diseminadas, las obras de los poetas se dan a conocer... ¿acaso podéis negar estas verdades, mi amo?. Estupendo, contesto el invitado. Pero con ánimo de ponerle a prueba añadió: Ya que eres tan listo, ¿qué tal si nos traes ahora el peor vicio del mundo?. Es perfectamente posible señor, y si mi amo me autoriza, iré otra vez al mercado y de allí traeré el peor vicio de toda la tierra. Y concedido el permiso, Esopo salió nuevamente y en pocos minutos volvía con otro

paquete semejante al primero. Al abrirlo encontraron, otra vez, pedazos de lengua. Decepcionados, interrogaron de nuevo al esclavo quien les dio esta sorprendente respuesta: ¿por qué os admiráis de mi elección?. De la misma forma que la lengua, bien empleada, se convierte en una sublime virtud, cuando es relegada a planos inferiores de expresión se transforma en el peor y más dañino de los vicios. A través de ella se tramán las intrigas, las traiciones y las violencias verbales que fraguan enemistades eternas. A través de ella, las verdades más santas, que ella misma ha enseñado, pueden ser corrompidas y presentadas como vulgares anécdotas sin sentido. A través de la lengua, se establecen las discusiones más infructíferas, los malentendidos más prolongados e inútiles y las confusiones populares que llevan a los desequilibrios sociales más penosos. ¿Acaso podéis objetar lo que digo?. Impresionados, ambos señores se callaron. El amo, conmovido, reconoció en ese instante el disparate que era tener a un hombre tan sabio como esclavo y le concedió la libertad. Liberación que Esopo aceptó y que aprovechó para convertirse en uno de los más grandes contadores de fábulas, en un ser que gracias a la lengua se hizo verdaderamente universal... y a eso estamos llamados cada uno de nosotros, a reconocer lo que de verdaderamente universal tiene nuestra lengua particular, en ello está la clave de nuestra autentica liberación, a ejemplo de la de Esopo.

Y en otro orden de cosas, volviendo al principio de este largo viaje por la Lengua como estructura cósmica del sentido del buen gusto, que se forma entre la novena y décima semana de gestación del embrión como órgano principal del discernimiento entre los cinco sabores básicos, decir que gracias a la lengua se hacen posible las percepciones gustativas de la vida. Sí, gracias a la lengua podemos saborear la vida en todo su esplendor. Y podemos afirmar que nuestra lengua, al igual que la lengua de los agujeros negros, es el primer órgano que recibe el ingreso de los alimentos en nuestro organismo y en ella, (en sus botones gustativos semejantes a una cebolla) se produce la degustación, el fenómeno de las preferencias y de los rechazos, de las atracciones y de las alertas o alergias... ahí radica la base sensitiva de nuestra felicidad. Ahí está la clave de una educación en el arte de comer para ser feliz. Pues, habremos de tener muy presente el hecho, científicamente contrastado, de que en el origen de los trastornos alimentarios que afectan a un porcentaje elevado de la población occidental nos encontramos con la función consoladora de la comida. Y en esto, desde la Felizsofía, queremos plantear una nueva ciencia de la lengua, como sentido del buen gusto, que nos haga capaces de recuperar el placer en la mesa y en la vida, además de cuidar de nuestra salud. A esto le llamamos “fomentar nuestra calidad de vida” a establecer las condiciones para que se pueda dar una auténtica educación del sentido del buen gusto (sentido del placer de vivir y de la Estética), que tiene mucho que ver con el sentido común (sentido de la Ecuanimidad y de la Justicia) y con el sentido del buen humor (sentido de la Alegría y de la Magnanimidad). Muy lejos de la educación de estos sentidos se encuentran los gurús de las dietas, verdaderos terroristas alimentarios que han criminalizado el placer de comer. Ante este panorama es muy reconfortante escuchar a Jean Marie Bourre, neurotoxicólogo que nos dice: “por el bien de nuestras neuronas, yo defiendo los placeres del pescado, del chuletón sangrante, del guiso de la abuela y del jamón serrano”. Y también: “para comer, hay que sentir satisfacción, voluptuosidad. La criminalización de la alimentación ha reemplazado a la de la sexualidad. Es la nueva forma de impedirnos disfrutar de la vida”. En esta misma línea se encuentra Heston Blumenthal, chef del restaurante británico Fat Duck, quien afirma que “ciencia y cocina pueden ir juntas y que lo más importante es que la gente vaya al restaurante para divertirse; que ría, se relaje y disfrute”. En esto la lengua juega un papel

capital, aunque nos guste o no, no podemos ser ajenos al papel que juegan nuestros ojos, nuestra nariz, nuestra memoria... todo influye... por eso hay quien come con la vista, quien se alimenta con el olfato, pero la verdad es que si queremos alimentar bien a nuestras neuronas debemos comer con la cabeza, y a esto es a lo que os invitamos desde la Felizsofía, recordándoos que para el verdadero sabio de la felicidad, que haya experimentado en la nueva ciencia de la lengua, los mejores libros para el cerebro son... los de cocina, leed si no el libro “Cocinar hizo al hombre” de Faustino Cordón. Os aseguro que para redactar este escrito sobre la lengua, he leído mucha literatura sobre la cocina, la cual abunda y es digno de encomio. Pero me faltaba el dato científico, la autoridad científica que asentara el placer de comer y el arte de confeccionar comida, con todas sus implicaciones vitales y sensoriales, en la indagación sobre la verdad profunda del nacimiento biológico del ser humano. Y en este texto, Faustino Cordón nos explica con nitidez y convicción cómo la alimentación está en la base de la biología evolucionista. Viaje verdaderamente insólito a través del sentido del buen gusto.

6.5. La nariz.

(Un recorrido heurístico por el sentido de la intuición)

“Aceptar la incertidumbre que nos rodea, puede ayudar a escoger el mejor camino”
(Redes)

Una de las novelas más importantes del siglo XX escrita por el famoso autor francés Marcel Proust, comienza con los recuerdos evocados por el olor de una magdalena mojada en té. Y es que según se ha descubierto posteriormente, el sentido del olfato está conectado directamente al sistema límbico, la parte del cerebro humano que controla las emociones y que, también, posee importantes funciones relacionadas con la memoria. El proceso viene a ser como sigue: Percibimos un olor cuando unas moléculas aromáticas penetran en nuestra cavidad nasal y estimulan las terminaciones nerviosas encargadas de detectar los olores. Estos receptores convierten el influjo de las moléculas aromáticas en impulsos nerviosos y los envían al sistema límbico en donde, dependiendo de qué tipo de aroma se trate, provocan diversos tipos de reacciones emotivas y estimulan diferentes recuerdos. Recientes estudios e investigaciones nos confirman que los olores que percibimos tienen un impacto significativo en nuestro estado de ánimo. Por citar un ejemplo de estas investigaciones voy a mencionar al Dr. Alan Hirsch, neurólogo radicado en Chicago, el cual ha observado cómo pacientes que habían perdido capacidad olfativa, también presentaban un alza significativa en problemas como depresión y ansiedad. Y una de las aplicaciones más novedosas de los avances realizados en los estudios sobre el sentido del olfato la constatamos en la Aromatización. La Aromatización es una rama dentro de una ciencia contemporánea llamada “Aroma Marketing” que consiste en la orientación a la hora de utilizar aromas en un entorno de negocio, para mejorar la experiencia sensorial olfatoria y alterar positivamente el humor de los empleados y/o clientes. Según esta ciencia el sentido del olfato es un sentido comercialmente virgen, que además tiene la cualidad de ser de rápida asociación y el de mayor permanencia en nuestra memoria. El mundo en que vivimos se encamina hacia la experimentación de un marketing multisensorial para acaparar toda la atención del cliente. Ya estamos superando la etapa de la imagen visual. El “Aroma Marketing” revoluciona los recuerdos, los apetitos, los deseos y se incorpora

a la vida para darle una nueva sensación, usando para ello todas las técnicas de estimulación de un sentido que generalmente usamos de modo inconsciente, el olfato. La gestión empresarial integral de los procesos de marketing y comunicación olfativa es lo que define el “aromarketing”.

Por otra parte, de acuerdo con las últimas investigaciones en relación con el olfato, tendremos que cambiar la expresión “amor a primera vista” por la de “amor a primer olfato”, pues este sentido no solo nos permite percibir olores que despiertan nuestra memoria, que nos proporcionan sensaciones básicas de bienestar o de malestar en esta sociedad de consumo tan obsesionada en hacernos comprar comodidad, sino que además es una brújula sexual, es decir, nos hace sentirnos atraídos por otras personas provocándonos cambios en las células cerebrales involucradas en la actividad sexual. Esto es lo que se ha dado en llamar “la química” entre personas que comparten las mismas preferencias e inclinaciones. En los estudios más recientes sobre la sexualidad biológica se ha demostrado cómo las hormonas sexuales, llamadas feromonas, presentes en el sudor juegan un papel poderoso a la hora de elegir pareja. Y llegados a este punto, una vez más, tenemos que señalar, desde un punto de vista objetivo, que animales y humanos presentan tantas similitudes que para estudiosos sin prejuicios queda abierto el debate sobre la frontera que separa al reino animal del reino humano. ¿O continuaremos, después de todas estas evidencias científicas pensando igual que los seguidores de Descartes?. Estos, consecuentes con el pensamiento de su maestro que afirmaba que “los animales se asemejaban a las máquinas”, no sentían vergüenza en afirmar que el alarido de un perro apaleado no representaba una prueba mayor de dolor que el sonido de un órgano al pulsarle las teclas o que el mugido del toro picado no se diferenciaba en mucho del sonido de la campana del reloj de la iglesia al dar las horas... Pienso que esto no es más que uno de esos ejemplos de racionalización o justificación del trato que la gente viene dando a los animales y que ahora, ya va llegando el momento histórico, de hermanarnos a través del reconocimiento de nuestra crueldad imperdonable para con los animales, pues parece evidente que hoy día la gente más humilde que no ha pasado por la Universidad, puede apreciar la diferencia existente entre el toro del pueblo y el reloj de la iglesia. ¿o todavía esto no está claro?. Esperaremos entonces un milenio más y puede que nuestros descendientes, puedan disponer de un olfato más fino a la hora de comportarse, no como “dios manda” sino como la Sabia Naturaleza les haya dado la oportunidad de hacerlo. Entonces, “gracias a dios”, habremos evolucionado de la teología a la etología. Esto nos habrá permitido alcanzar algunos de los Objetivos del Milenio. Ésta es una de las claves de la Felizsofía que nos abre las puertas del hemisferio derecho de nuestro cerebro, caracterizado por la subjetividad, la inspiración, la imaginación, la creatividad, el sentido lúdico, la curiosidad, la habilidad olfativa, el conocimiento instintivo, la intuición ...

Y es que, recientes estudios sobre la intuición nos están poniendo en evidencia que el hombre primitivo, por ejemplo, tenía más desarrollado este hemisferio cerebral derecho y, por tanto, más desarrollada la intuición y el olfato, por tratarse de una época en la que la supervivencia estaba más ligada al conocimiento instintivo que al razonamiento lógico. Hoy se ha invertido la situación y para desarrollar la intuición, tenemos que aprender a vaciarnos de prejuicios a los que nuestra mente está apegada y dejarnos llevar más por los impulsos, los presentimientos, las corazonadas... utilizando técnicas de respiración, de relajación, de meditación y de Risoterapia. La Risoterapia, cada vez va ganando más credibilidad, como técnica capaz de despertar y desarrollar el pensamiento intuitivo, entre otras influencias positivas que van pudiéndose demostrar, gracias a la existencia de investigaciones innovadoras y estudios multidisciplinares

sobre la naturaleza de la risa y su capacidad, para hacernos confiar en “nuestra voz interna”, “nuestro instinto”.. su poder de liberación al “hacernos creer en nuestros propios sentimientos, sin hacer caso de nada más, ahorrándonos así los cálculos más complejos”. Sí, la Risoterapia nos enseña algo fundamental para el desarrollo de la intuición: “Toma una buena razón y no hagas caso del resto de la información”... y es que la Risoterapia nos ayuda a estar atentos a lo esencial y a no dejarnos conducir por el dictado del miedo que es el principal obstáculo, la mayor distracción con la que nos podemos encontrar en el camino hacia la libertad interior. El miedo nos distrae, el miedo nos confunde, el miedo nos equivoca a la hora de elegir. Veamos un ejemplo clarísimo, tomado del investigador Gerd Gigerenzer, director del Instituto Max Planck para Desarrollo Humano y autor del libro:”Parpadeo: el poder de pensar sin pensar”. Pues, este gran estudioso de la intuición nos cuenta que “después del 11 de septiembre, muchos estadounidenses dejaron de viajar en aviones y condujeron por las autopistas en vez de ello. Estudié las cifras, y resultó que en el año siguiente a los atentados, las muertes en las autopistas aumentaron aproximadamente en 1500 personas. Habían escuchado, no a su intuición, sino a sus temores, y por ello murieron más en el camino. Esta clase de muertes se pueden evitar con facilidad si aprendemos a escuchar a nuestra voz interna.

Después de esta aclaración sólo me queda invitar al lector a participar en alguna de mis sesiones de Risoterapia, pues allí “pondremos a punto” nuestro olfato y nuestra intuición. Allí aprenderemos a olfatear y a intuir, pues en un estudio reciente del programa Marie Curie de la Unión Europea se ha confirmado que la intuición también se aprende.



7. La sonrismotría, o cómo era aquello de que “quien mal anda, mal acaba”.

(Moviloscopias, risografías y espectrofonías)

En Sonrismotria consideramos el Sonido como un fenómeno físico y, en cuanto tal, tratamos de observar, de manera adecuada, la “sensación producida en el órgano del oído como consecuencia del Movimiento vibratorio de los cuerpos, transmitido en un medio elástico como el aire”.

Además, consideramos el Sonido como un fenómeno cultural, es decir, vocales y consonantes que se pronuncian, como voces producidas por el órgano fonador capaces de provocar Risas y de construir palabras cargadas de significación Humorística, más allá del valor lingüístico, gramatical, literal... En este sentido, pensamos que la voz, toda voz, lleva consigo una intención comunicativa y puede ser una extensión del gesto. Por esto, la voz en sí misma es el resultado de un proceso evolutivo del Movimiento.

Por último, consideramos el Sonido como un fenómeno transcultural de carácter transpersonal, lo cual quiere decir, que a través del Sonido la Vida se dota a sí misma de la máxima expresividad.

En Sonrismotria consideramos la Rísa como un fenómeno físico, cuya definición está al alcance de cualquier consulta al diccionario: “ciertos Movimientos y Sonidos provocados por contracciones espasmódicas del diafragma”. En este sentido tratamos de hacer algunas experiencias valiéndonos de diferentes estímulos.

Además, consideramos la Risa como un fenómeno cultural vinculado a lo que se conoce con el nombre de Humorismo. Aquí comprobamos qué nos hace reír dentro de un contexto determinado y, entre otras actividades que rompen la monolítica seriedad ortopédica que nos envuelve cual escayola invisible, ejercitamos los recursos fonéticos, los recursos morfosintácticos y los recursos semánticos de la Risa.

Por último, consideramos la Risa como un fenómeno Transcultural de carácter transpersonal. Esto implica aceptar que a través de la Rísa, el Juego de la Vida, a pesar de su irreductible complejidad, puede formularse a sí mismo en el esquema de la Comicidad y que nosotros podemos aprender a Vivir, a partir de la experiencia de la Rísa Redentora y de la Rísa Catártica.

En Sonrismotría consideramos el Movimiento como un fenómeno físico por medio del cual la Naturaleza expresa su capacidad de Cambio y manifiesta la posición de los cuerpos en el Tiempo y en el Espacio. En este sentido observamos, de manera adecuada, la Dinámica de la Marcha Humana... pues ya nos advierte el refranero: “Quien mal anda...”

Además consideramos el Movimiento como un fenómeno cultural con múltiples connotaciones políticas, económicas, sociológicas, militares, religiosas, psicológicas, médicas, literarias, etc.. Desde una perspectiva Lúdica de la existencia nuestro enfoque del Movimiento se concreta en la experiencia placentera de jugar juntos, como recurso animador e integrador de la propia identidad y como elemento clave en la creación de un clima de cooperación en las relaciones interpersonales.

Por último consideramos el Movimiento como un fenómeno tanscultural de carácter transpersonal, lo cual significa que todo, más allá de interpretaciones esotéricas de la

“New Age”, se traduce en un Movimiento de Energías. En este punto vamos a “movilizar todas nuestras energías”, sobre todo, “aquellas energías (ideas-sentimientos-dichos- hechos) manifestaciones del ser de cada uno, que tienen el poder de transformar el mundo personal”. De esta manera nuestra “historia clínica” puede convertirse en una “inédita aventura de fábula” desde la que sea posible afirmar de manera verosímil, por ejemplo:

“... Sólo para oír pasar el viento vale la pena haber nacido” (Jorge A. Gil Henao)

Así, contemplamos esta tríada de elementos, los sonidos, las risas y los movimientos desde estos tres puntos de vista:

1.- Observación Física del Fenómeno y de su Apariencia.

Experimentación y Evaluación sobre el terreno.

2.- Aproximación Antropológica, Cultural y Psicológica.

Interpretación y Representación de la Experiencia.

3.- Creación y Recreación Artística

Recuperación de la Fantasía y de la Imaginación “para viajar más allá”.

En este último punto de vista, que hemos denominado Transcultural y Transpersonal, tratamos de reinventarnos los tres elementos, los sonidos, las risas y los movimientos igual que un Compositor se reinventa las partituras de un Concierto y asiste después al estreno de su Obra para ver cómo se dirige, cómo se interpreta y cómo se escucha y acoge por el espectador. De esta manera despertamos el artista que somos y recuperamos el equipaje de la necesaria imaginación, como único equipaje imprescindible para que nuestra vida sea una auténtica invención personal.

Se trata, en definitiva, de sonarnos, reírnos y movernos a nuestro aire, según nuestra propia inspiración, para después conspirar conscientemente.

Consideramos que la Risa es un alimento sin fecha de caducidad, es decir, imperecedero y como consecuencia Resucitador, o si se prefiere usar un término más aconfesional, Poetizador de la Existencia. La Risa nos permite Asir la Vida como una Fiesta que, a cualquier edad, puede celebrarse tomando como pretexto cualquier acontecimiento. Aprender a reírnos es aprender a irnos “haciendo caminos al andar” frente a quienes inmovilizados por el miedo y la vanidad van levantando muros de solemne seriedad a cada paso, tirando la Moral por los suelos y haciendo pesar el Alma hasta hacer que se nos caiga a los pies. La Risa entonces nos recuerda que el Alma no pesa, que es Aliento ingravido y leve. La Risa no es una simple reacción ante un fenómeno culturalmente calificado de “Divertido”, como tampoco es una conducta específicamente “Humana”. La Risa es una Solución, por ejemplo, para quienes son expertos en plantear “problemas típicamente humanos”. La Risa es uno de los recursos más valiosos en situaciones de “Supervivencia” y de “Imprevisibilidad”. Gracias a ese Capital Humano de la Risa cualquier “Tragedia”, incluida la de los mismos “dioses griegos”, puede ser motivo válido para hacernos abrir los ojos a la dimensión cómica de la experiencia humana.

Podemos hacer la prueba de reírnos hasta recuperar la Risa como el fenómeno natural que en su día fue y comprobaremos cómo nuestras vivencias adquieren una vitalidad sensacional. Andar por la vida escaso de Risa es como tener una insuficiencia nutricional grave que nos amenaza de muerte por inanición.

Consideramos el Sonido como una manifestación del Gran Concierto de la Naturaleza. No hay más que escuchar, por ejemplo, el fondo de los Océanos. Sorprendentemente, la Vida dentro del Mar, no es tan silenciosa como pudiéramos pensar. El fondo marino ofrece en su seno, una interesantísima variación de Sonidos Vitales.

¡Qué curioso! Allí donde se gestó nuestra existencia individual, en el líquido amniótico en el que nos originamos y comenzamos a evolucionar, tampoco imperaba el silencio, sino que en el seno materno ya vivimos la experiencia de estar en un mundo de Sonidos propiciados por los latidos de la Vida.

Pues bien, hoy vivimos en un mundo de contaminación acústica que produce ruidos (Basura sonora) que amenazan nuestro equilibrio y que no propician un estilo de vida sana.

Un estilo de vida ruidosa, puede generar taquicardias, hipertensión, cefaleas, insomnio, estrés, irritabilidad, sorderas... y esto es importante tenerlo en cuenta en las ciudades, en donde se produce una Fono-contaminación enfermiza que, además de afectar físicamente al órgano del oído, es la causa de una propensión al aumento de accidentes domésticos, laborales, de tránsito etc.

Se trata pues, de aprender a gozar y disfrutar de la Vida a través del sentido del oído de una manera consciente. Para ello vamos a aprender a realizar un viaje de los ruidos de afuera a los sonidos de adentro. Vamos a explorar nuestras sensaciones a la hora de reconocer nuestra voz, por ejemplo. Para después enriquecerla y dotarla de la máxima expresividad. Vamos a viajar a través de la energía de la voz para más tarde poder jugar con la voz. Vamos a hacer la experiencia de ser oídos de nosotros mismos y de ser voz que transmite un estado físico, emocional y espiritual que nos identifica y nos ubica.

Vivir insonorizado es definirse como autista, es domiciliarse en el vacío y en la desintegración, es desconectarse, incomunicarse, esquizofrenizarse... Y es curioso que el ambiente de las grandes urbes facilita la fabricación de nidos de desintegración social y la suma de factores ambientales óptimos para el desarrollo de cuadros esquizofrénicos, a la vez que, como antes indicaba, produce un índice elevado de contaminación acústica.

Nosotros tratamos de jugar con la voz y el Sonido como expresiones de lo que nosotros mismos somos y como manifestaciones de nuestro personal arte de vivir y convivir. Prueba a afinar tu instrumento, interpreta tu propia partitura y comprueba el eco que haces en los oídos de quienes asisten a tu Concierto, prestando oídos a los sonidos emitidos y percibidos.

Consideramos el Movimiento como el impulso natural que nos lleva a autodescubrirnos y a explorar, a indagar, a investigar, a curiosear.

Cualquier actividad sensorial supone y conlleva un Movimiento, un viaje. Hay muchas maneras de viajar. Pues bien, el viaje más gratuito y fantástico es el que uno mismo puede realizar, en solitario, moviéndose delante del espejo.

Uno mismo se convierte en todo un Mundo por descubrir, precisamente, cuando se está diciendo que todo está ya por ahí afuera descubierto. A través del Movimiento proponemos adquirir conocimiento real de nosotros mismos, de nuestros límites y de nuestras posibilidades, es decir, de nuestro mundo virtual.

El ser humano se caracteriza por su sensibilidad y por su sensualidad, las cuales son talentos que va desarrollando a través del uso adecuado de los sentidos.

De acuerdo con esta lógica, moverse es viajar a través de los sentidos para descubrirse a sí mismo y para, finalmente, encontrarse con el otro.

Desde que el mundo es mundo el ser humano ha tenido la necesidad de descubrir nuevas tierras, nuevas culturas, etc. para, en fin de cuentas, conocer mejor el planeta en que vive y conocerse mejor a sí mismo.

El desarrollo de la inteligencia humana hubiera sido imposible sin el desarrollo de la capacidad de movimiento. El Homo Sapiens es posterior al Homo Erectus y éste es imprescindible para la emergencia de aquél.

Vivimos en una sociedad sedentaria en exceso y ello se transforma en fuente de problemas para la Salud de los individuos. Vivimos inmersos en una industria de la globalización del Sedentarismo que provoca la muerte del Hombre Nómada que por Naturaleza somos.

El Movimiento corporal en sus formas más elementales constituye una manera lúdica y sonora de expresión y de lenguaje que si recuperamos, nos permite desarrollar una adecuada autoestima y establecer una mejor relación con los otros.

Nosotros tratamos el Movimiento como el recurso más elemental para la propia creatividad a la vez que como la expresión más plástica y material de lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos. Prueba a Moverte sin esquemas hasta encontrar tu propio ritmo y comprueba cómo sólo por eso puedes Conmoverte. Vamos a hacer la experiencia del Viajero en medio de un mundo de turistas. ¡Atrévete a vivir la aventura de Moverte!

Para poder cantar tan flamenco al final aquello de...

“Cuando me encuentre en la Gloria
me voy a hartar a reír
porque la Gloria la llevo dentro de mí”
(Juanito Valderrama)

Espectrofonías.-Hemos oído hablar de las psicofonías, los sonidos que nos llegan del "más allá más lejano". Pues nosotros, jugando y por pura chiripa, como le ocurriera a Sir Isaac Newton con la Teoría de la Gravitación Universal, descubrimos las espectrofonías que, según nuestra propia definición son el testimonio fehaciente de aquellos sonidos, que nos llegan del "más acá más próximo". O sea que, según se puede leer en este prospecto, nos referimos a la constatación, experimentación y observación de todos los sonidos que se producen en el amplio espectro de nuestro yo. Por expresarlo con palabras de S. Agustín y quedarnos tan idem, diremos que las espectrofonías son las imágenes coloreadas de las propias vibraciones sonoras, producidas "intimius intimo meo" (en lo más íntimo de nuestra misma intimidad). Vibraciones. que centrándonos en "el aquí y el ahora", van desde las resonancias de nuestro cuerpo físico hasta las resonancias de nuestro cuerpo áurico y de nuestro cuerpo onírico. (Porque cuerpos, lo que se dice propiamente cuerpos, no tenemos muchos más, por mucho que se empeñen la policía y los bomberos) Date, pues, el gustazo de crear tu propia grafía del eco de tu voz, del eco de tus bostezos, del eco de tus estornudos, del eco de tus eructos, del eco de tus ronquidos, del eco de tus pedos... y lleva después esas "Eco-grafías espectrofónicas o Espectrofonías eco-gráficas" al especialista interno en "Músicas de las esferas celestiales". Él te dirá qué estás haciendo de tu forma de "personar-te" por el tiempo y por el espacio. ¡Verás que Músico-terapeuta interno se te despierta por todos los rincones de tu ser, capaz de hacerte cantar cada mañana: "este es un nuevo día para empezar de nuevo, para cantar, para reír, para volver a ser feliz"!).

Moviloscopias.-Esta es una técnica de observación y de análisis del movimiento de nosotros mismos. Un método de auto-consciencia de los propios movimientos, acción tras acción, desde la más caprichosa hasta la más necesaria. Se trata de aventurarnos en la exploración de nuestras movidas. ¿No hacemos "Footing"? ¿No eyaculamos? ¿No hacemos lo que los orientalistas llaman "mover el vientre"? .. Pues bien, las Moviloscopias consisten, de acuerdo con nuestra propia definición, en las visualizaciones o en la suscitación de imágenes de todo aquello que se nos mueve por dentro, ya sean elementos sólidos, líquidos o gaseosos. Espero que a la hora de hacer pública esta técnica de optimización de la consciencia de nuestra movilidad más íntima, personal e intransferible, de aquella movilidad que nadie puede realizar por nosotros, no nos suceda como al histórico Galileo, que por hacer consciente al público de lo que se movía por ahí afuera, se vio obligado a desanimarse y deprimirse. Así pues, las Moviloscopias son los exámenes de las imágenes de nuestros movimientos internos y externos, las cuales nos recuerdan que vivir, entre otras pocas cosas más, consiste en ejercitar nuestra capacidad de movernos, a la vez que nos sirven de estímulo, para no olvidar que movernos es disfrutar de la vida hasta el extremo de convertirnos en seres conscientemente vivos, viajeros del espacio y del tiempo, dinámicos y evolutivos, sin permitirnos hacer concesiones al inmovilismo. ¿Te has hecho, alguna vez, una gastroscopia? ¿y una rectoscopia? La experiencia propia nos enseña que estas técnicas son más desagradables que las moviloscopias, por agresivas, indeseables y dolorosas. Atrévete y no te reprimas. Libérate de las ataduras o complejos que te paralizan y ponte en marcha hacia el descubrimiento enamorado de tus gestos. Acude luego, al especialista interno en Kinesiterapia para que te asista en el cuidado de tu ritmo, de tu compás, de "tu aire", de tu peculiar modo de transitar o devenir, de tu propia manera de andar, pasear, correr o bailar por la vida. ¡Verás qué Kinesioterapeuta interno se te despierta y cómo tomas conciencia del nómada indomable que eres y de la canción que te brota como un manantial interminable: "Caminante, no hay Camino. Se hace Camino al andar".

Risografías.-Son, según nuestra propia definición, la expresión gráfica y descriptiva de la risa como método diagnóstico. Al igual que María Curie contribuyó, de manera heroica e inverosímil, a elevar la Ciencia a la categoría de seria con el descubrimiento del Radium, tras el descubrimiento de los Rayos X por Roentgen y, plena de sueños y de fe nos dejara escrito: *"La vida no es fácil para ninguno de nosotros. Pero ¡qué importa!, hay que perseverar y, sobre todo, tener confianza en sí misma. Hay que creer que se está dotado para alguna cosa y que esta "cosa" hay que alcanzarla, cueste lo que cueste."* (M. Curie) Pues siguiendo su ejemplo, nosotros estamos dispuestos a contribuir, gracias a la Sonrismotría, a elevar la Ciencia a la categoría de divertida con el descubrimiento de las Risografías. ¿Quién ha dicho que solamente las fotografías por los Rayos X contribuyen al diagnóstico diferencial? Por supuesto que existen múltiples métodos que se emplean con este fin de conocer, de una manera clara y distinta, al más

puro estilo cartesiano, qué nos pasa o qué nos deja de pasar . Pues bien, nosotros proponemos aquí el divertido método de las Risografías, que consiste en la colección de "X" fotografías de "N" Risas que nos revelan una imagen de nosotros mismos más valiosa que mil informes o historiales clínicos. En resumen diremos que las Risografías son el informe diagnóstico de nosotros mismos realizado a través de la impresión de nuestra risa en una imagen, ya sea pictografiada, fotografiada, videografiada, radiografiada, telegrafada... Concédete el permiso de reírte cada mañana ante el espejo, aprovechando el momento en que te limpias los dientes y, si te apetece, haz lo imposible por "*risografiarte*" para consultar después al especialista interno en "*Risas catárticas y redentoras*". Él te dirá qué estas haciendo con tu "estresante curriculum vitae" y te inspirará el modo de metamorfosearlo en un "higiénico ridiculum vital" ¡Verás qué risoterapeuta interno se te despierta y te convierte en el payaso nómada que viajando por todos "los Circos que había una vez, te alegraba siempre el corazón"! Pruébalo y comprobarás que no es broma. Además, con este invento esperamos contribuir de manera eficaz al avance de estudios estadísticos y a la dotación de instrumentos científicos a cuantos se dedican a la investigación y estudio disciplinado de todo cuanto se refiere al fenómeno de la Risa.



8. Geloslogía o el tratado de la risa: aproximación a una tesis doctoral de Carlos Alberto Villegas.

La geloslogía: el estudio de la risa en el sistema de la cultura.

Pocas veces una caricatografía puede presentar tantas facetas evidentes para comprender la risa como constructora de cultura. La decisión judicial de secuestrar una revista satírica por ilustrar su portada con una caricatografía política de carácter burlesco, acentuó la relación entre las diversas esferas o ámbitos que involucran no sólo el acto conductual de reír, sino también las imbricaciones subjetivas, intersubjetivas y mediáticas que la risa comporta. Para comprender estas tesituras apoyaremos nuestro análisis en las coordenadas de la geloslogía, como disciplina en constitución.

Como lo consignamos en la introducción, la geloslogía (término que hemos creado etimológicamente a partir del griego “gelos” risa, “logos” estudio) se entiende, en este contexto, como una disciplina que, desde la transversalidad del saber, tiene por objeto el estudio de la risa y sus mecanismos en los ámbitos de la subjetividad (el sujeto, el humor y lo humorístico), la intersubjetividad (la sociedad, lo cómico y la comicidad) y las mediaciones (las objetivaciones semióticas, la caricatura y lo caricaturesco) en el sistema circular de la cultura, con el propósito de ponerlos en valor y aplicarlos socialmente en el logro de más altos niveles creativos y mayores niveles de bienestar y desarrollo humano. (Villegas, 2008)

Por esas mismas razones, nuestro primer intento de determinar las coordenadas temáticas y problemáticas de la geloslogía, se orientan desde unos pocos autores que históricamente han abordado la risa desde visiones y miradas subsidiarias, hasta los y las pensadoras contemporáneas que la abordan en la complejidad de sus relaciones. A través del tiempo y con diversos paradigmas de comprensión, se pueden rastrear los aportes realizados por pensadores pioneros como Aristóteles, Gracián, Kant, Schopenhauer, Spencer, Lipps; para sólo citar algunos de los autores clásicos en la literatura teórica sobre la risa.

Desde sus particulares visiones epistemológicas y contextuales, estos autores clásicos constituyeron, con sus planteamientos y discusiones, líneas de investigación y umbrales iniciales para comprender la risa. Aportes teóricos aún significativos para la arqueología

Retomamos las coordenadas de la ponencia presentada en julio del 2008 en la Universidad Alcalá de Henares, en el marco del 20 Congreso Internacional de Investigadores del humor (20 IHSS Conference). Dicha ponencia sintetiza la mirada que ha brindado una larga actividad investigadora sobre la risa, que inicia en el Primer Festival Mundial de Humor Gráfico, Calarcá 89, continúa en la Asociación Colombiana de Caricaturistas “El Cartel del Humor”, en la Maestría de Comunicación Educativa de la UTP -Colombia-, en la cátedra Psicogénesis de la risa de la Universidad Javeriana, y concatena con el doctorado de la UCM bajo el auspicio de ALBAN. Se enuncian los autores como referencias mínimas, pero sus teorías y nociones fundamentales se desarrollarán con profundidad en la tesis doctoral psicogénesis de la risa, la risa como construcción cultural.



9. Resiliencia y risoterapia, o “no era nada lo del ojo y lo llevaba en la mano”.

Entendemos aquí por “Resiliencia”, la capacidad de cualquier persona o de cualquier grupo para afrontar y sobreponerse a las adversidades y salir fortalecidos y positivamente transformados. Dicho de manera más popular sería la habilidad para “hacer de la necesidad virtud” o, más humorísticamente, la capacidad para “ponerse el mundo por montera”. Lo cierto es que la “resiliencia” constituye todo un proceso de metamorfosis más que un “acto heroico”, una actitud y un enfoque o una óptica ante la vida y sus avatares que facilitan o, por lo menos no obstaculizan, el fluir en la adversidad. No es una resistencia que obedezca a la sumisión a ningún principio de autoridad exterior, en virtud de lo cual muchos se inmolan y sacrifican, sino que es una resistencia salvajemente natural a perder “el amor propio”, una resistencia naturalmente invencible a perder “la moral”, una resistencia filogenética a dejar de ser “indomable” en medio de tanto “animal de compañía domesticado” y rodeados de infinidad de “granjas de cerdos que sólo aspiran a morirse de viejos”... Si se quiere entender de una manera musical esto de la “resiliencia”, tiene uno (y digo uno y no una, no por lenguaje machista sino por ser yo, quien escribe, varón de género masculino, entre otras muchas cosas más..., si fuera mujer, de género femenino, no tendría tampoco ningún inconveniente en decir “ya”, en lugar de “yo”... cosa que aunque parezca rara, no suena nada mal cuando una es abuela y la llaman “yaya”) pues bien, como decía antes del paréntesis, uno tiene que escuchar la canción de “resistiré” del Dúo Dinámico si quiere saber musicalmente lo que significa la Resiliencia desde el mirador de la Risoterapia o desde las gafas de la Felizsofía.

Desde la Felizsofía concebimos al ser humano como un sujeto “transparente dentro de la opacidad”. Esto lo podemos explicar gráficamente gracias a la hechura del billete de metro. Quienes, para realizar de modo inmediato esta comprobación, tenemos la suerte de vivir en una ciudad con metro, podemos verificar cómo a pesar de la apariencia externa de opacidad del billete de metro, si separamos su anverso y su reverso podremos constatar cómo en su interior existe una lámina de plástico transparente, a través de la cual sí se puede observar y ver. Así, el ser humano, en el interior es transparente aunque en su apariencia se nos muestre opaco.

Otra alegoría útil a la hora de explicar la esencia del ser humano desde la Felizsofía, es la que hace referencia a esos cartoncitos que nos ofrecen en algunos centros comerciales, supermercados, tómbolas de feria, etc ... y cuya característica común es que tienes que rayar una superficie para encontrarte con un premio que está oculto a primera vista... Pues bien, así ocurre con el ser humano, que para hacer visible su “honda alegría de vivir” hay que rascar y rascar por la superficie y “rescatar esa alegría inteligente del fondo” escondida detrás de la rabia, de la tristeza, del miedo, del odio, de la depresión, de la paranoia, de la esquizofrenia, del terror, de la adicción, de la estupidez, de la violencia caracterizada por un miedo patológico a las ideas de los otros y una enfermiza poca fe en las propias ideas... todo esto va acumulándose en la piel de los humanos igual que “la roña”, esa porquería y suciedad pegada fuertemente, que viene a ser como el orín de los metales, y que nos impide ver una epidermis limpia y

sana. Por supuesto que hay pieles rotas, contusionadas, heridas, quemadas, infectadas... la resiliencia es la capacidad de regeneración celular que toda piel posee.

En este apartado merece especial mención la obra recientemente publicada por el Doctor Luís Rojas Marcos titulada “Superar la adversidad”, en ella se refleja y desarrolla magistralmente cuanto aquí he querido simplemente reseñar.

Ejemplos de vida resiliente hay muchos en este “mundo inmundo”, pero yo voy a mencionar aquí a un amigo: Enrique Pajón Mecloy, ciego desde los ocho años como consecuencia de un artefacto bélico. Ahora que está tan de moda eso que se ha dado en llamar “la recuperación de la memoria histórica” he aquí un caso para la reflexión, a propósito de alguien que sufrió en sus propias carnes los efectos de una guerra. Enrique es un ser inquietante como todo ser auténticamente resiliente, no hay más que leer, por ejemplo, su obra: “paisaje de guerra con una paloma al fondo”, para descubrir la sutileza de su lúcida mirada crítica no sólo a la violencia sino a toda modalidad de agresividad en la que cualquier ser pueda resultar dañado. La manera divertida de afrontar no sólo su supervivencia sino su autorrealización, le convierten en un testimonio digno de mención en este capítulo dedicado a la Resiliencia y a la Risoterapia. Personas como él constituyen un referente a la hora de aprender cómo escapar de un destino fatal y convertirnos en mujeres o varones felices a pesar de la desgracia. Tengo, además, que agradecerle expresamente su disponibilidad a la hora de ofrecerme parte de su sagrado tiempo y dedicarme algunas de sus reflexiones a modo de prólogo.



10. Sesiones de dinámica de la risa.

10.1. Primera sesión: “El deporte de la risa”

Introducción Teórica: Cómo se hace una sesión de Risoterapia de la Asociación Donantes de Risas. (Presentación Power Point en el aula)

SESIÓN PRÁCTICA EN LA CALLE (Parque de Asturias en Rivas Vaciamadrid)

LANZAMIENTO DE DISCO: En círculo, todos los atletas vueltos hacia su derecha se colocan en posición de la escultura del “Discóbolo” famoso, y en tres fases o tiempos, marcados por la pronunciación de tres ¡EHHHHHHHHH! a la vez que se va girando hasta quedar en el tercer ¡EHHHHHHHHH!, mirando hacia la izquierda, dirección en la que se lanza el disco y se carcajea del record logrado.

LANZAMIENTO DE JABALINA: En círculo, vueltos hacia su derecha, los atletas se colocan en posición de lanzamiento con los brazos bien estirados, para que en tres tiempos marcados por tres ¡EHHHHHHHHHHH! Terminar lanzando y riendo por haber perdido de vista la jabalina.



LANZAMIENTO DE HUESOS DE ACEITUNA: En círculo, todos los atletas miran hacia el centro. Se disponen a lanzar con un soplo un imaginario hueso de aceituna, tomando impulso echando la cabeza y los hombros hacia atrás y escupiéndolo a la de tres ¡EHHHHHHHHHHH!, terminando con una risa de verdadero campeón.

CARRERA DE VELOCIDAD DE 100 METROS LISOS: En círculo, todos los atletas se giran a su derecha y se ponen en posición de salida, atentos a las voces del monitor, “preparados” – “listos” – “ya!” – para que a la tercera indicación, levantarse del todo y reírse de la manera más veloz que se pueda.

CARRERA DE MARATHON: En semi-círculo, los atletas se miran al espejo y se ríen sin parar durante un minuto, ganando aquel que se haya reído con más perseverancia, de manera más continuada, sin parar, con más constancia y más intensidad... el que le haya puesto más ganas.

MARCHA ATLÉTICA 20 KMS: En círculo, los atletas, vueltos hacia su izquierda, inician los gestos e imitan los movimientos de la Marcha Atlética,, sin desplazarse, sobre el terreno y mirando a la nuca del compañero de adelante a la vez que se desternillan de la risa, de tanto meneito o sea tanto moverse para no avanzar nada.

TRIPLE SALTO DE LONGITUD: En círculo, los atletas mirando al frente hacia el centro del círculo, se disponen con los pies juntos a dar tres saltitos al frente a la voz de ¡EHHHHHHHHHHH! Para terminar con una gran carcajada final... una variante puede ser el hacerlo a la pata coja o primero con el dcho., seguido del izqdo. Para terminar con el dcho... pero siempre dando saltos de risa



TABLA DE GIMNASIA TRADICIONAL: En círculo, los atletas mirando hacia el centro, el monitor indicará tres movimientos, los atletas le imitarán. 1º: piernas abiertas de salto y brazos en cruz. Seguido de unas risitas. 2º: piernas abiertas de salto y palmada arriba manteniendo las manos unidas por encima de la cabeza. Seguido de unas risas un poco más fuertes. 3º: piernas abiertas de salto y giro a la media vuelta, quedándose mirando hacia fuera. Seguido de unas carcajadas escandalosas.

TIRO CON ARCO: En círculo, los atletas se giran hacia su izqda. Y se ponen en actitud de tensar el arco, en tres tiempos al compás de los EHHHHHHHHHHHHH! Correspondientes soltando la flecha junto con la carcajada al tercer EHHHHHHHHHHHHH!.

PARTIR TRONCOS: En círculo, los atletas mirando al centro siguen las instrucciones del entrenador y realizan este ejercicio bilbaíno bioenergético en tres EHHHHHHHHHHHHH, agarrar el hacha entrelazando las manos, levantar el hacha por encima de la cabeza y pegar el hachazo a plena carcajada.

EL GOLF: En círculo girados hacia su izqda. Los atletas se disponen a colocar la pelota, al primer EHHHHHHHHHHH. A continuación, al 2º EHHHHHHHHHHH agarran

el palo de golf con firmeza con las dos manos y al 3er EHHHHHHHHHHHHH efectuar el lanzamiento con un golpe de risas.

TENIS (SINGLES: INDIVIDUALES): Los atletas, dispuestos en círculo, se giran hacia su derecha y a la señal del entrenador se preparan para realizar el saque en tres tiempos siguiendo el correspondiente EHHHHHHHHHHHHHHH, previamente escenificado por el monitor.

LA PESCA: Los deportistas en círculo y mirando al centro se disponen a practicar el gesto de lanzar el anzuelo con la caña, de recoger o rebobinar el sedal y de sacar el pez con unas risas de satisfacción y de recompensa, de premio y de triunfo, de enhorabuena y celebración.

EL TOREO: Todos se disponen a dar un capotazo parando, mandando y templando... citando, quitándose de en medio y dejando pasar.... Riéndose de la furia y de la fuerza, del impulso y de la energía sin conocimiento, sin inteligencia, sin voluntad, sin arte.

EL ACTOR GIRATORIO (sólo uno mira al público de entre cinco actores que están a la vez en el escenario)

Fin de la sesión

DUCHA GRUPAL o colectiva por equipos

Advertencia: Entre ejercicio y ejercicio se dará la consigna de cambiarse de lugar a todos los participantes que..." lleven lentillas"... "les guste el fútbol"..., etc.

10.2. Segunda sesión: "El movimiento de la risa y el ritmo de la vida"

Recibimiento: Una presentación de PowerPoint con imágenes alusivas a la infancia y con la canción de fondo "Yo tengo un amigo en mí"... de esta manera se va ambientando a los participantes invitándoles a la inocencia y a la autoestima. (Valores humanos que están en la base de la Risoterapia)

Teoría: Documental de Redes sobre el tema "EL RITMO DE LA VIDA"

Explicación: Todo cuanto existe está atravesado por un pulso que obedece a los compases de un marcapasos o de un metrónomo interno... atender a este impulso es primordial y básico para "estar ajustado", para "hacer lo que hay que hacer, cuando toca y como toca"... Descubrir y respetar nuestro ritmo particular, marchar "a nuestro aire" sin perdernos y sin colisionar, movernos al son de la Música y del Sonido de la Vida, experimentarnos músicos que forman parte de una gran orquesta.... ¡Qué gran descubrimiento!... ¡Qué madurez!... parecida a la de los frutos que se desprenden de la rama del árbol, justo cuando les toca... para eso están las espectrofonías, las moviloscopias y las risografías. (La Musicoterapia y la Danzaterapia son terapias afines y auxiliares de la Risoterapia de las que tomamos prestadas muchas pautas, igual que los árboles frutales toman prestada la luz del Sol, la humedad del Agua y la vida misma del Aire)

Preparación de la sesión

Título: "el movimiento de la risa y el ritmo de la vida"

Recibimiento : pps Hay un amigo en mi

Documental Redes: “EL RITMO DE LA VIDA”

Documentación: El ritmo (pdf) y Espectrofonías, Moviloscopias y Risografías (en pdf)

Sesión práctica

Desarrollo del Sistema Rítmico-Apuntes: (Moviloscopias)

Ritmos de bebés (Cachorro)... (Sonidos de bebés)...

Ritmos infantiles... (Canciones o cuentos de Guardería)

Ritmos de adolescentes... (Músicas y juegos identificativos)

Ritmos juveniles... (Músicas y/o actividades propias de esta etapa)

Ritmos adultos - maduros... (Músicas y/o actividades definitorias... bailes de salón con escoba)

Ritmos ancianos... (Músicas y/o actividades descriptivas de este periodo)

Fin de la sesión

Ducha grupal o colectiva por equipos

Puesta en común y canción mensaje de despedida

Música seleccionada para esta sesión

Canciones: Sesión risoterapia

El ritmo de la vida. Parte I

Sonidos de bebé

Canciones de cuna instrumental-minuetto de beethoven

Canciones de cuna instrumental-vals de la bella durmiente

En el coche de papa

Hola don pepito

Un globo, dos globos, tres globos

Había una vez un circo

Yo soy rebelde

Naces, creces, te jodes y mueres

Que te den

A la mierda con tó

Canta con nosotros

Je t'aime moi non plus

Libre

Yo quiero ser bombero

Vals del emperador

Verdi-aida marcha trionfale

Himno a la alegría

Amor brujo

El ritmo de la vida. Parte II

Jotas canciones cachondas

Mi carro

El abuelo

Piel canela

Alma, corazón y vida

Vivo cantando

PRÁCTICA:

RITMOS DE BEBES: Experimentar la fase de cachorreo con el auxilio de los sonidos de los bebés y de las nanas, de los ojos cerrados y de objetos propios de esa etapa, (experimentar una de las primeras frustraciones y engaños... la sustitución de la teta por el chupete). Encontrarnos a gusto echados en el suelo... recordar los movimientos y los gestos, los sonidos y las sensaciones de esa edad nos conecta, si de verdad nos entregamos, con ese cachorro que hemos sido y que todavía somos. En la medida de lo posible, un risoterapeuta tiene que procurarse contactos con cachorros de otras especies y, por supuesto, con bebés. Ellos son los grandes maestros de la Risoterapia, así como de la Danza, del Yoga, de la Comunicación no verbal... (La Risoterapia es una técnica para despertar en nosotros, de manera consciente, este bebé que babea. Es una valiosa oportunidad de inocentizarnos. El bebé es el símbolo supremo y universal de la Confianza Básica y, saber esto y tenerlo claro, es muy saludable en un mundo enfermo de sobredosis de Defensa que ha convertido la Infancia en Infantería.).

RITMOS INFANTILES: Experimentar la fase de gateo, de sostén de la cabeza sentados, de voltearse, de desplazarse a cuatro patas, de ir aprendiendo a ponerse de pie, de irse tambaleando a la hora de tener la experiencia de ser un “bípedo implume”, de escuchar esas canciones infantiles desde el juego en el jardín de infancia, descubrir el movimiento de los otros, descubrirse en el espejo, descubrir el espacio como el lugar donde uno se encuentra para jugar, darse cuenta de que otro ritmo, otro pulso y otras aventuras se empiezan a correr en este viaje, que es la Vida que me sale al encuentro. Un Risoterapeuta es un gran compañero de juegos en el patio del colegio a la hora del recreo. (La Risoterapia es una técnica para guiarnos en la gran aventura del descubrimiento de un nuevo mundo más allá de nuestro pequeño mundo. Es una maravillosa oportunidad para fantasear, imaginar, maravillarnos... ¡bastaría con no andar distraídos por la vida, para que estuviéramos permanentemente maravillados!. Es muy sanador observar y aprender de los juegos de los niños, en un mundo que ha convertido a la Educación en el asesinato programado y sistematizado del juego, de la inocencia y de la rebelión. ¡Qué pena que los maestros se hayan convertido en funcionarios asalariados que en vez de entusiasmar, embrutezcan, adocenen y aburran!. La Risoterapia es una invitación a la Celebración de la Vida y a hacer de las Escuelas, espacios de recreo permanente en donde se aprende deleitándose y en donde se crece jugando).

RITMOS ADOLESCENTES: Experimentar a través de los movimientos, los gestos, las canciones, las expresiones propias de esa fase de la vida, cómo la naturaleza se expresa en toda su fuerza y con toda su energía llevándose por delante lo que tenga que llevarse. Vivenciar el terremoto y el volcán de la sangre y de las ideas en plena erupción, transformarse en acné, revolucionarse y apuntarse al botellón, a la kale borroka, a la cruz gamada o a la madre que parió a paneque, vivirse incomprendido de cojones o quedarse en la puta calle de Okupa, porque paso del rollo domestico de los estúpidos viejos que me quieren hipotecar la vida... Aquí, si hay que reírse se ríe uno como un auténtico “drogao”, como un verdadero animal salvaje que ha sido puesto en libertad... Ay cuánta falta tenemos de esa risa... para ello tendremos que liberarnos del policía interno... entonces corremos el riesgo de convertirnos en seres peligrosos para esta sociedad caduca que desea convertir a los adolescentes en viejos prematuros. Os invito a descubrir el ritmo de la adolescencia y a convivir un poco con ellos de igual a igual... es hacer un viaje chamánico hacia la locura. (La Risoterapia es una técnica para

sacar afuera toda la represión sufrida por los adolescentes de toda la Historia de la Humanidad... en Risoterapia, todo lo que no es expresión es represión. Por eso no se debe caer en la tentación de utilizar esta técnica, como hacen la mayor parte de los profesionales vendidos al sistema y a la voluntad de los adultos, para domesticar adolescentes y transformarlos en dóciles animales de compañía. El Risoterapeuta tiene bien asumido que la Adolescencia es la oportunidad que tiene la Humanidad para liberarse de la Educación como sinónimo de Represión... el Risoterapeuta educa para liberar, nunca para reprimir).



RITMOS JUVENILES: Experimentar las vivencias de esa fase de la vida en la que vivir es soñar despierto, en la que los ideales le hacen ser a uno más subjetivo que nunca... después ya nos transformarán en seres objetivos y nos harán traicionarnos a nosotros mismos para impedirnos ser bomberos... vivenciar ese tiempo y esa edad en la que uno quiere estrenar su propia vocación y se enfrenta y se confronta con su identidad... y tiene que gritar: ¡que nadie se meta con mi identidad!... Vivenciar con el resto del grupo, cómo el camino de la identidad pasa necesariamente por el de la otredad, cómo yo no soy yo sin el otro... cómo necesitamos dialogar para reconciliar opuestos, no para excluir a nadie, cómo necesitamos aprender a convivir.... Cosa que aún no parece haber aprendido la Humanidad... por eso quizás los jóvenes puedan tener un buen modelo en los monos bonobos. La Risoterapia es una técnica válida para “ir haciendo camino al andar” en esto que llaman el “arte de convivir”... La Risoterapia, al menos la que promovemos y ofrecemos desde esta Escuela es una Risoterapia comprometida con todos los movimientos que en este Planeta Azul promueven el Cambio desde mi, para ti, por todos... A propósito de esto, en el año 2009 se celebró un foro en valencia sobre este tema “DEL CAMBIO INDIVIDUAL AL CAMBIO GLOBAL” en el que fui invitado como conferenciante... Todo lo que tenga que ver con los cambios auténticos, tiene que ver con los ritmos de la juventud... ¡a ver entonces si estamos atentos de verdad a los movimientos juveniles!... Me refiero, claro está, a los jóvenes no instalados en el sistema, a los jóvenes no acomodados, a los jóvenes con el espíritu de los nómadas, es decir, no a esas masas de “nuevas generaciones” de

hipnotizados seguidores de partidos, de iglesias y de ejércitos, que soportan orgullosamente sobre sus hombros el peso del poder del sistema establecido... Un risoterapeuta sano será siempre un cuestionador del orden establecido, un verdadero anunciador de UTOPIAS, o sea un ferviente y fervoroso animador de crisis, de cambios, de revoluciones, de auténticas payasadas, de verdaderas inocentadas...

RITMOS MADUROS: Aquí se trata de moverse desde la auto-confianza sana, es decir, desde la experiencia de la confianza básica que nos libera de la alienación y la enajenación. La persona madura se mueve desde la consciencia responsable, no desde la consciencia moral dogmática propia del credo religioso, ni desde la consciencia patriótica fanática propia del soldado que “jura bandera”. La persona madura, al igual que la fruta madura, es la persona desprendida de la rama. Esto se llama en psicología “autonomía del yo”. La persona que ya “sabe lo que hace” y “sabe lo que se hace”. Una persona madura es la que vibra y resuena con el poema de Espronceda “El Pirata”: *“Que es mi barco mi tesoro, que es mi Dios la Libertad, mi ley la fuerza y el viento, mi única patria la mar”*. Toca en esta fase representar el arte de caminar “disfrutando del camino” dos pasos adelante y uno hacia atrás. Esta es la etapa del “hacer sin hacer haciendo”, es decir, del despliegue de la capacidad productiva, la hora del “hacer silencioso”, el momento de testimoniar que “obras son amores y no buenas razones”. La persona madura es la persona eficiente porque “está en su hacer” y porque “está en lo que está”. Esto le permite ser auténtico y fiel con su propio quehacer. Este periodo de madurez es un periodo de realización y de servicio. Es la fase de toma de conciencia de las propias capacidades y limitaciones, de las cualidades y deficiencias. Es el momento de la auto-evaluación y de la aceptación de riesgos y responsabilidades. En Risoterapia esta fase viene representada por la puesta en práctica de movimientos elegantes, firmes y flexibles al mismo tiempo. Movimientos de autocontrol emocional. Movimientos de responsabilidad ética y de serenidad, movimientos que denotan y delatan la cualidad del “justo medio”, movimientos de la ecuanimidad y del “estar centrado” o “estar equilibrado”... entonces sugiero imitar al funambulista, al malabarista, al bailarín que danza deslizándose sobre el hielo, al jinete que monta al caballo, al torero que recibe al toro con el capote, “parando, mandando y templando”... realizando todos estos movimientos con precisión, naturalidad y belleza, con armonía e impecabilidad, sin jactancia, sin exhibicionismo, con sencillez, con humildad. Por último tratamos de realizar un ejercicio de movimiento comunitario que refleje la integración en el grupo de referencia, la adaptabilidad gozosa del “todos para uno” y del “uno para todos”. Esto se puede hacer visible a través de algunos ejercicios de chikun o de taichí. También dirigiendo una orquesta, porque la edad madura en Risoterapia se representaría con el rol y el estatus propios del director de orquesta. Con estos movimientos ponemos en evidencia la capacidad de cooperación, de convivencia y de empatía que caracteriza a la persona madura y que le permite moverse sin ansiedades, sin miedos y sin dubitaciones, de una manera clara y distinta, lógica y sin complicaciones ni enredos, con transparencia y compasión. En este período de la vida es cuando todo se hace en serio, el adulto se ocupa de cosas serias y conviene destacar en estos ejercicios, “que lo que es importante es importante y lo que no es importante no es importante”.

RITMOS ANCIANOS: Si los nacidos en 1900, en España, tenían una esperanza de vida de 34 años, hoy, en el 2010, el nivel promedio de vida es de 75 – 80 años aproximadamente. Esto quiere decir que gracias a las condiciones actuales de vida va dejando de ser del todo cierto aquel dicho popular que afirmaba: “el joven se puede

morir... pero el viejo no puede vivir". En Risoterapia, de lo que se trata es de "dar vida a los años" más que de "sumar años a la vida". Y desde esta perspectiva consideramos que son los propios movimientos de los ancianos en su vida cotidiana los que van a constituir la materia misma de nuestro juego, porque de esta manera vamos a contribuir a desdramatizar temblores, toses, lumbalgias, cifosis, cojeras, falta de fuerza, falta de vista, falta de oído, falta de dientes... se trata de jugar con lo que hay, desde la "Sabiduría de la Felicidad" que es la "Sabiduría de la Vida", como bien se refleja en el dicho popular: "poco sabe el que poco ha vivido". Y, un rasgo característico y distintivo de la "Sabiduría de la Felicidad" en esta edad es el de la consecuente "Sabiduría de la Inseguridad". Y desde esta sabia visión de la Vida, la muerte es contemplada como la Meta, es decir, como la Plenitud de la Vida. Y, según esta manera de concebir esta etapa de la vida, el movimiento de los ancianos en Risoterapia es el movimiento de la luz en los ojos. Decía Víctor Hugo: "Si se ve fuego en los ojos de los jóvenes, en el ojo del anciano se ve luz". Pues de esto se trata, de descubrirles y descubrirnos la "luz que está en los ojos". Para ello, vamos a jugar a reírnos del odio, de la irascibilidad, del malhumor, del egoísmo y de la avaricia que convierten en "gente difícil y amargada" a tanta gente mayor. Vamos a jugar a "despedirnos", a "aprender a decir adiós", pues querámoslo o no, esta es la edad de las "despedidas" y de los "relevos". No vamos a traicionar al cuerpo, a negar las emociones ni a engañarnos mentalmente. Lo cierto es que tenemos, entre todos que educarnos cada día para que cuando llegemos a ser ancianos, ya tengamos los deberes hechos de habernos convertido en personas "tratables" porque si no, será muy probable que pasemos a engrosar las filas de "ancianos intratables e insoportables" de esos que "no hay Dios que los aguante"... por eso desde la Risoterapia tratamos de mover todas las energías que hacen posible y favorecen la existencia de una "ancianidad venerable" que es una "ancianidad respetable". Es en la Risoterapia con los ancianos la hora de recurrir al Cuentero, al "Filandero" y al Cancionero. Es la hora de la recuperación de la "memoria histórica", pero de quienes han sido verdaderos "ejemplos de vida". Es la hora del homenaje y de la verdadera defensa de la dignidad humana, tan delicada, tan frágil y tan vulnerable... En el juego, podemos ensayar un viaje al futuro y visionarnos a nosotros mismos ancianos, al igual que hacía Javier Sardá con el Sr. Casamajor. Aquí, resulta de mucha utilidad el recurso escénico del disfraz y el "arte de ridiculizarse a sí mismos con las caricaturas" pues, el paso del tiempo acaba haciendo de todo anciano una caricatura de sí mismo. En Risoterapia, la dinámica viene determinada por la observación adecuada del anciano, igual que ocurre con el bebé y el objetivo supremo de esta práctica, terapéutica y sanadora, es el de facilitar la experiencia liberadora de "reírse de sí mismo", pues apañado está el anciano que después de 80 años aún no ha aprendido a hacerlo, puede que se lleve un "susto de muerte" cuando descubra que la Parca viene a visitarle pisándole los talones y riéndose. Esta es una de las razones más serias por las que frente a los tanatorios habría que construir velatorios. Por fin, creemos también, que la Risoterapia puede ser una herramienta muy útil y muy válida para quienes se dedican al cuidado y atención de los ancianos y, esto lo afirmamos, desde nuestra experiencia de participación en el programa de formación "cuidando al cuidador desde las familias", creado por la Fundación de Educación para la Salud que ha tenido a bien contar con nuestra Asociación para esta labor.

10.3. Tercera sesión: “La risa nuestra de cada día”

Introducción:

Se trata de una guía práctica de ejercicios de Risoterapia para realizar en tu vida cotidiana. Se proponen unos gestos o acciones que se ejecutan en la vida diaria, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Habitualmente son acciones inconscientes, rutinarias, inerciales, automáticas... pero impregnadas de seriedad, de despiste o falta de atención... es decir, mecánicas, que se ejecutan seriamente sin darnos cuenta, sin “prestarles mayor interés” La clave está en asociar la risa consciente o la sonrisa consciente a estos comportamientos, con el fin de humanizarlos y elevarlos a la categoría de actos humanos, revitalizándolos y revalorizándolos, del mismo modo que se revaloriza y recalifica el suelo cuando ponemos un “interés especial” en él. ¿O es que sólo el “interés comercial – contable” va a ser el que nos resulte interesante, hasta el punto de ser el único capaz de hacernos a nosotros mismos interesantes o interesados? Si así fuera es que estamos más cosificados de lo que sería razonable y tendríamos que reflexionar, eso sí, muy seriamente sobre cómo las cosas se nos hacen dinero en las manos y sobre cómo el criterio de rentabilidad económica ha llegado a apoderarse de nosotros, hipotecando nuestras vidas, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, transformándonos a nosotros mismos en dinero, es decir prostituyéndonos, según el modelo de prostitución universal enunciado por Agustín García Calvo en su “Análisis de la sociedad del bienestar”.

Aquí se exponen una serie de acciones para la realización de una sesión de Risoterapia, a modo de ejemplo de tabla de gimnasia para quien es aficionado al ejercicio físico, pero que no deja de ser una sugerencia para que cada cual, a partir de estas indicaciones, ponga en marcha su imaginación y sea capaz de encontrar otros muchos actos susceptibles de ser acompañados de una sonrisa.

Si lo intentas, verás cómo tu vida adquiere otra dimensión.

RISA DEL ESTIRAMIENTO: Se trata de desperezarse al tiempo que se monda uno de la risa.

RISA DE LAVARSE LOS DIENTES: Se trata de lavarse los dientes a la vez que nos reímos conscientemente.

RISA DEL DESAYUNO: Se trata de realizar el gesto de beber de una taza, la ración de risas que nos alimentará el alma durante toda la jornada.

RISA DEL HACER DE VIENTRE: Se trata de agacharse, hasta ponerse en cuclillas, con los brazos extendidos y las manos agarradas, al tiempo que nos reímos.

RISA DEL PAPEL HIGIÉNICO: Se trata de hacer el gesto de limpiarse el trasero y reír.

RISA DEL TELÉFONO; Se trata de simular una llamada telefónica. Descolgar el teléfono y reír.

RISA DEL PERIÓDICO: Se trata de simular que lees un periódico y reír, ante el impacto humorístico de la noticia.

RISA DE LA HORA: Se trata de consultar la hora en el reloj y reír.

RISA DEL ESPEJO: Se trata de mirarse en el espejo y reír.

RISA DE LOS CHAKRAS: Se trata de ponerse una mano en el primer chakra y otra en el último chakra y reír.

RISA DE LA ORACIÓN: Se trata de unir las manos en gesto de oración y reír.

RISA DE LA CRISIS: Se trata de mostrar los bolsillos vacíos y reírse

RISA DE NARICES: Se trata de colocarse una nariz de payaso y reír.

RISA DE LENGUAS: Se trata de sacar la lengua y reír.



11. Asociación Donantes de Risas

(Extracto del artículo publicado en la Revista Rivas al Día)
NACE LA ASOCIACIÓN “DONANTES DE RISAS”

El objetivo de esta asociación de nombre tan peculiar no es otro que el de construir un espacio público que sea un lugar de encuentro para saborear y gozar de los beneficios de la risa en la vida cotidiana. También busca ser una escuela en la que se aprenda a desdramatizar situaciones adversas y conflictivas, contratiempos y contrariedades. La asociación quiere ofrecer un lugar desde el que se pueda observar, eso que llamamos la realidad, pero desde un punto de vista más optimista y saludable.

Para los integrantes de esta asociación es importante dar a conocer aquello que popularmente conocemos como sentido del Humor para contribuir de manera eficiente y económica a mejorar las condiciones de vida, tanto físicas y emocionales como mentales y sociales. Por este motivo ya han mostrado su proyecto a diferentes municipios, porque su oferta pretende prestar un servicio público multicultural y pluripartidista cuyo énfasis principal radica en estimular y generar la creación de lo que denominan, el nuevo "deporte de la risa". De esta manera se pretende establecer nuevas pautas sociales de comportamiento y consolidar un nuevo sistema revolucionario de valores para promocionar el sentido del humor. Desde esta original asociación se explica que la risa, según investigaciones científicas es uno de los "pegamentos sociales" de mayor consistencia contribuyendo de manera eficaz a acortar distancias entre individuos y colectivos.

Según dice su presidente, quieren poner en evidencia que en medio de un mundo, a veces contradictoriamente tan inmundito, rebosante de sucesos e historias para no dormir, “todo es susceptible de ser tomado en broma”. Para ello, tan sólo se requiere un cambio en nuestra percepción y en nuestro enfoque sin necesidad de ir a ver al oculista, se trata de crear un nuevo mundo que efectivamente lo sea, más allá de los discursos políticamente correctos y de los eufemismos. Estamos en el camino de la Utopía de un Mundo Feliz en el que todos sus habitantes sean Donantes de Risas. En realidad, podemos afirmar con toda fidelidad a la verdad, que la Asociación Donantes de Risas emerge de un proyecto de acciones, integradas y orientadas a la posibilidad de oportunidades de evolución del “homo sapiens-sapiens” (Proyecto de conductas Inteligentes). A la vez que, de un ensayo de comprensión y de empatía con el “homo patiens-patiens” (Ensayo de conductas Sensibles-Emocionales-Sentientes). Para poder alcanzar la meta de construir una auténtica “Civilización del Ocio” propia del “Homo Ludens”. Este proyecto de Donantes de Risas, consideramos que sólo se puede comprender bien, desde una perspectiva de profundo cambio revolucionario del estado actual de cosas. Cambio que vendría pictóricamente simbolizado por una composición maestra del genial Salvador Dalí, titulada “**Rostro paranoico**”. En dicha obra se refleja un cambio de percepción de la realidad como consecuencia de un tránsito civilizatorio. Necesidad de cambio vital, acertadamente indicada por Mac Luham cuando nos advirtió de que: “**Nuestra era de la ansiedad es, en gran parte, el resultado de hacer el trabajo de hoy con las herramientas y los conceptos del ayer**”. Motivo por el cual, Donantes de Risas, Asociación nacida en este Nuevo Milenio, en relación con este tema crucial del cambio de paradigma que entre todos hemos de propiciar, se pronuncia

manifestando que: **“Nuestra era de la realidad será, en su totalidad, el resultado de obligarse a hacer el trabajo de hoy con las herramientas y los conceptos de mañana”**. Y esta es, precisamente, **nuestra meta**.

Todo ello en el marco de una nueva **“Feliz-Sofía”** que, al margen de los mecanismos impersonales del poder, conceda las oportunidades de realizar a las personas, aquellas actuaciones humanas, que permiten desarrollar prácticas, individuales y sociales, de verdadera Democracia, capaces de resolver los problemas generados por las reglas pseudo-democráticas del juego socio-político y económico que padecemos. Desde Donantes de Risas somos conscientes de que en la situación actual, este Proyecto no deja de ser un “Sueño de futuro pluscuamperfecto”. No obstante, estamos contactando con las autoridades locales de distintos municipios para que dispongan de la oportunidad de adherirse, al menos en teoría, a este Proyecto de Humanización y de Humorización. Sería todo un detalle que diría mucho a favor de su calidad humana, el que si esta lectura cayera en manos de algún alcalde o alcaldesa, se pusiera “de motu propio” en contacto con nosotros para concedernos una entrevista y estudiar el modo de “hacerse donante de risas” para colaborar con nosotros en la extensión y difusión de este mensaje tan simple y tan sencillo: **“la risa es buena para ti, práctica diariamente”**... después hablaríamos sobre la posibilidad de construir un “Gelatorio Municipal”.

La Asociación Donantes de Risas ya ha realizado cursos de Risoterapia y de Feliz-Sofía (Sabiduría de la Felicidad) en diferentes localidades del país. Tiene su sede en el número 33 de la calle Fresno en la localidad madrileña de Rivas Vaciamadrid.

También pueden visitar la página web www.donantesderisas.org

Y el blog de la Asociación: donantesderisas.blogspot.com

Desde la asociación Donantes de Risas estamos en contacto con los profesionales del Humor en España constituidos también en asociación (ASHUMES) y les reconocemos su “saludable profesión de hacer reír” además de contar con el asesoramiento y la participación activa de su presidente Tony Antonio en algunos de los eventos extraordinarios que hemos tenido ocasión de organizar para divertimento del público en general.

Por fin, antes de mostrar un reportaje de uno de los talleres impartidos por nuestra Asociación, quiero manifestar que tenemos muy claro el efecto desestabilizador del poder que tiene la risa al abrir las mentes y los corazones de la gente. La generación de espacios y tiempos para la risa, favorece la capacidad de las personas para cuestionar las ideas, los mitos y las creencias. Esta es la razón por la que creemos que algunos representantes de ciertos grupos políticos ofrecen resistencia y califican de banales y de frívolos nuestros trabajos en favor de la liberación de la población y de la mejora de su higiene mental.

A continuación se muestra el reportaje realizado a propósito de uno de los talleres de Risoterapia impartidos por la Asociación Donantes de Risas en la localidad madrileña de Rivas Vaciamadrid.

Un taller de carcajadas propone en Rivas remedios contra la enfermedad y el aburrimiento “Mondarse de risa para vivir mejor” RD (Explosión de carcajadas en la Universidad Popular con un divertido taller en el que sus participantes ríen a mandíbula batiente).

Hasta esa tarde nunca se habían visto y una hora después ya habían perdido la vergüenza, y estaban riéndose los unos con los otros como si fueran amigos de toda la vida. Los veinte vecinos y vecinas que comenzaron el taller trimestral “El poder curativo de la risa” habían quedado en una de las salas del Centro Cultural Federico

García Lorca a las seis de la tarde. Para empezar, el silencio se apoderó del espacio en el que todo el mundo esperaba sentado el comienzo del taller. Pero una vez que Rafael Ubal comenzó a dar las buenas tardes con una contagiosa risa, las sonrisas dieron paso a las carcajadas que algunos y algunas fueron incapaces de abandonar en las dos horas que duró la sesión. “Muchas personas necesitan reírse pero tienen una vida ajetreada, llena de preocupaciones e hipotecas y se olvidan de la importancia que reír tiene en nuestras vidas. En este taller encuentran ese espacio, porque se contagian de la risa de todos. La risa es el pegamento social que previene la violencia, asegura Ubal.

“Vamos a presentarnos”, dijo Rafael. “Venga, empiezo yo. Soy un impresentable”. Jugando con el doble sentido de las palabras, el experto en Risoterapia habló de la importancia de tomarse la vida de otra manera, encajando los problemas con sentido

del humor, dando la vuelta a los avatares. “Lo único serio en la vida es ser yo”, escribiendo en la pizarra. Serio = Ser yo”. La vida es considerada un regalo y la risa es una terapia para la vida. “Cada uno se dice cada mañana: hoy es un nuevo día, comienzo de nuevo y no voy a estar encadenado a esas cosas que agobian cada día”. También habló de los propósitos, que tanto nos proponemos año tras año y que en algunas personas llegan a provocar agobio o frustración si no los consiguen. “La vida está llena de propósitos que son los verdaderos despropósitos, yo por eso no tengo ninguno”.

MÁS SALUD OLVIDA LAS MEDICINAS

Después, apagaron las luces para ver un reportaje audiovisual sobre el origen, los efectos terapéuticos y la práctica de la risa en otros países como India, donde esta técnica es milenaria. Allí uno de los especialistas médicos manda como tratamiento

la Risoterapia y acude cada mañana a una fábrica a impartir un taller a todos los trabajadores y trabajadoras, antes de comenzar su tarea. Las bajas laborales disminuyen y la producción aumenta porque los asalariados están a gusto: la risa les hace sentirse bien. Este médico hindú también se reúne con sus pacientes para reírse de forma periódica y comprueba que mejoran en sus enfermedades sin necesidad de otros tratamientos. Al principio se contaban chistes, pero llegó un momento en el que todos los conocían. Así que comenzó con ejercicios para estimular la risa, creando un método que se desarrolla en la actualidad por todo el mundo. También la proyección nos expone investigaciones científicas en las que se constata que las personas que se ríen gozan de mayor salud, incluso se expone algún caso en el que relatan cómo la risa ayudó a una mujer a superar su cáncer de mama y que en la actualidad se dedica a hacer reír a los demás. Termina el documental animando a todos a unirse en estos ejercicios terapéuticos, para reducir el estrés, que es la principal causa de mortandad en los países desarrollados. Está científicamente demostrado que la risa tiene efectos curativos y es fuente saludable del bienestar físico, psíquico y social. Favorece la circulación sanguínea, equilibra la presión arterial, disminuye el estrés y activa el sistema inmune. Eso a nivel físico pero a nivel social los expertos aseguran que previene comportamientos antisociales como el acoso escolar, el maltrato o la violencia.

En Rivas se ha formado la Asociación ‘Donantes de Risas’ que pretende conseguir un espacio público para la práctica de las carcajadas, como un deporte más de los que se pueden desarrollar en Rivas. La Universidad Popular Municipal ha incluido un taller de Risoterapia en el programa para el primer trimestre de 2007. Rivas al Día se coló en una experiencia desternillante.

“LA RISA ES EL PEGAMENTO SOCIAL QUE PREVIENE LA VIOLENCIA. LO ÚNICO SERIO EN LA VIDA ES SER YO. HAY QUE ENCAJAR LOS PROBLEMAS CON SENTIDO DEL HUMOR”, asegura el monitor del taller Rafael Ubal López

CON LA LENGUA FUERA

“Para ser feliz no hace falta pedir permiso” les dice Rafael Ubal al grupo de Risoterapia y les invita a formar un círculo para comenzar con ejercicios que terminan inexorablemente en sonoras carcajadas. “Es maravilloso poder reírse porque sí, porque nos da la gana y porque así lo hemos decidido”.

Les propone presentarse uno por uno pero de una forma muy peculiar, un tanto heterodoxa. La primera ronda pronuncian cada uno tres veces seguidas las consonantes de su nombre, dejando a cada uno la elección de los gestos con los que podían acompañar estos sonidos guturales. En una segunda vuelta deben articular el nombre completo otras tres veces, pero con la lengua totalmente fuera de la boca. Cada vez que un participante proclama de aquella manera su nombre arranca carcajadas que doblaban por la mitad a las y los asistentes. A más de una acabaron saltándose las lágrimas. “Cuando nos encontremos por la calle, ¿nos vamos a saludar así?”, dijo uno de los participantes entre las risas de unos y otros, lo que provocó más algarabía entre quienes se imaginaban la situación. Una vez hechas las presentaciones, Rafael les dio algunos consejos prácticos, invitándoles a venir, para la siguiente sesión, ataviados con ropa cómoda para que los músculos que intervienen en el deporte de reír no encuentren obstáculo. La veintena de integrantes comenzaron al unísono, por indicaciones del que les dirigía, a pronunciar el abecedario de la risa: “Ja, je, ji, jo, ju”; a darse ‘sustillos’ poniendo caras raras o a hacer un metro de risa. En algunos casos, las expresiones de hilaridad se convirtieron en explosivas. Este fue el caso de las hermanas Carmen e Isabel Arnaldo. “Somos propensas a las risas, nos viene de familia. Aunque tenemos problemas como todo el mundo, y la vida nos ha puesto a prueba con algunas adversidades, tenemos mucho sentido del humor. Y si además estamos juntas es que no paramos”, nos explica Carmen. Y tenía razón. Ambas no pararon en las dos horas de taller. “¿A qué hemos venido sino a reír hasta hartarnos?, aunque nosotras nunca nos cansamos”, confiesa Isabel. “Este taller nos viene como un guante, es la primera vez que participamos en una actividad de la Universidad Popular y nos resulta de lo más original. Además nos gusta el grupo. Va a ser un curso fenomenal”.

ENTUSIASMADOS

Termina la sesión inicial del taller y muchos se muestran sorprendidos porque no se imaginaban que fuera a ser así. “Creí que iba a ser más teórico, más aburrido, pero todos los días ya van a ser ejercicios y risa, con lo cual estoy entusiasmado de aprender esta técnica y reírme”, explica Rafa Montes. Recién llegado a Rivas, sólo lleva un mes en la ciudad, reconoce que se apuntó al curso tras leer en Rivas al Día el reportaje del banco del tiempo en el que participaba Rafael Ubal dando Risoterapia. Otra de las participantes, Lola Cuadrado, dice que mantiene una actitud positiva en la vida y que va con la sonrisa por delante, incluso en el trabajo. Destaca del taller la chispa y la sonrisa simpática con la que obsequia Rafael Ubal a los de su entorno. “Tiene un sentido del humor inteligente que consigue crear un ambiente de camaradería entre todos los participantes. Estoy contenta porque me he reído más de lo que imaginaba”.

¡JA, JE, JI, JO, JU!



12. Escuela del Humor y de la Risa Pepe Viyuela.

La Escuela del Humor y de la Risa “Pepe Viyuela”, es un ambicioso proyecto de formación en este campo del humor y de la risa, gestado y alumbrado por la Asociación Donantes de Risas que, en primer lugar, ha sido acogido y asistido por la Concejalía de Participación Ciudadana del PSOE del Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid pero que esta abierta a la colaboración de cualquier otra concejalía de IU, del PP o del CDR (cosa que en estos momentos, lamentablemente, no parece muy probable ya que se han posicionado apriorísticamente en contra, aunque ignoran que nosotros estamos a favor incluso de los que están en contra) así como también estamos abiertos desde la Escuela del Humor y de la Risa a la colaboración de cualquier otro Ayuntamiento, de cualquier otra Comunidad Autónoma o de cualquier otro Gobierno de cualquier otra Nación... Esta es una Escuela sin fronteras con una vocación de servicio universal abierta a brindar a cualquier ciudadano la oportunidad de iniciarse y de especializarse en las artes y las técnicas del humor y de la risa. Sería “de risa de la muerte” que un proyecto con tanta importancia para el Desarrollo Humano, pionero en España en tanto que espacio público de formación profesional en este ámbito, una vez puesto en marcha sin ánimo de lucro gracias al esfuerzo generoso de bastantes profesionales, se viera condenado al fracaso por “mediocres y vulgares intrigas e ignorancias políticas”... recemos a Leo Bassi para que nuestro proyecto no sea “fagocitado” por unos, ni “vomitado” por otros, simplemente se dignen administrarlo sin afán de protagonismo político en beneficio del pueblo... por nuestra parte, sólo nos queda cantarles a todos la famosa canción de Facundo Cabral “Nosotros no somos de aquí, ni somos de allá, no tenemos edad ni porvenir y ser felices es nuestro color de identidad”... Lo verdaderamente cierto es que a pesar de encontrarnos en estos momentos, como se suele decir, con un pie dentro y con otro fuera o si se quiere, con un pie en el más acá y con otro en el más allá, por depender nuestra continuidad de lo que un concejal decida de aquí a unos meses, el haber llegado hasta donde hemos llegado en este municipio ya es bastante “increíble” y digno de aparecer en cualquier antología de anécdotas, curiosidades y rarezas tan increíbles como rigurosamente ciertas.

(Extracto del discurso de la gala de presentación de la escuela y del acto de clausura de la primera promoción de alumnos)

Lo primero el Sonido de los nombres que han hecho posible el nacimiento gozoso de esta Escuela. Decir nombres es decir trozos de vida y de historias que confluyen igual que la blancura de la Nieve y de la Luna LLena...

Dora, Flor, Lola, Concha, Diana, María, Ester, Laura, Luisa...

Decir nombres, es decir sueños, fantasías, ilusiones pero conscientes de lo que decía Helder Cámara: “Cuando uno solo sueña, es un sueño, una fantasía, una ilusión; pero cuando varios, muchos, soñamos juntos, es ya una hermosa Utopía”... Y de esto se trata, de que entre todos compartamos este sueño para hacer posible la Utopía.

El objetivo pragmático de esta Escuela, en el marco de la nueva Feliz-Sofía (Sabiduría de la Felicidad) consiste en:

Facilitar a quienes libremente lo elijan, la posibilidad de despertar y de cultivar las habilidades, destrezas, actitudes y aptitudes, básicas y necesarias, para la obtención de la

titulación propia de esta Escuela. Esta titulación acredita para el desempeño cualificado de las tareas propias de un “Monitor del Humor y de la Risa”.

En cuanto a las características del estilo que pueden definir a esta Escuela hay que mencionar las siguientes:

Escuela con nombre propio: “Pepe Viyuela”: Humorista, poeta, actor y persona conscientemente comprometida con el mundo en que vive, a través de “Payasos sin Fronteras”.

Pedagógicamente orientada a la Motivación, la Participación y la Capacitación de quienes se aventuren a ser felices y a aprender a hacer felices a los demás.

Escuela dedicada profesionalmente al descubrimiento, cultivo y perfeccionamiento del humorista o cómico que todos llevamos dentro, al recreo en la Comicidad y a la recreación de la Comicidad.

Abierta a la Sociedad entera desde la Concejalía de Participación Ciudadana aunque preferentemente destinada a los ripenses.

Gestionada por una Asociación: “Donantes de Risas” dedicada a la investigación y divulgación del Humor y de la Risa.

Escuela Dinámica y Divertida en la que se aprende deleitándose.

Escuela Abierta al Diálogo Organizacional entre todos los participantes para encontrar su identidad, conscientes de que éste es el camino para la creación de una Cultura Democrática.

Escuela para Jóvenes y Adultos que deseen iniciarse, especializarse y profesionalizarse en las artes y las técnicas del Humor y la Risa.

Escuela Abierta al Diálogo Empresarial e Institucional para poder brindar y potenciar oportunidades no sólo de Formación sino también de Empleo. Esta es una ocupación propia de la Civilización del Ocio.

Psicológicamente orientada al Desarrollo de Hábitos socialmente útiles y rentables. El Humor, entre otras cosas, aumenta la productividad, disminuye el absentismo y facilita la comunicación.

Social y Ecológicamente comprometida con los Objetivos del Milenio.

Escuela Teórico-Práctica. Asesorada generosamente por intelectuales y profesionales de prestigio.

Escuela con vocación transoceánica abierta a la cooperación iberoamericana, con posibilidad de convertirse en punto de encuentro y convergencia de Investigaciones en torno a la Risa y el Humor.

Escuela Modelo de cooperación dialéctica y no de oposición entre Asociaciones – Concejalías – Empresas – Universidades.

Escuela Innovadora, que en época de crisis, apuesta por agudizar el ingenio para sembrar confianza y cordialidad, en un mundo en el que todavía cuesta aceptar que un proyecto como éste es más una inversión que un gasto.

A cuantos habéis creído y apostado por la realización de esta Utopía. Gracias. Ahora sólo nos falta la materia prima: Alumnos. Bienvenidos seáis, cuantos os atreváis a aprender deleitándoos y a deleitaros aprendiendo. En esta Escuela, la letra con Risa entra.

**ACTO DE CLAUSURA
PRIMER CURSO
DE LA ESCUELA DEL HUMOR Y DE LA RISA
“PEPE VIYUELA”**

Buenas tardes a todos y bienvenidos a este acto de entrega de Diplomas a los alumnos de esta primera promoción.

Muchas gracias por compartir con nosotros este momento tan significativo.

Allá por el mes de febrero, comenzábamos a dar nuestro primer paso con la convocatoria de unas plazas para formarse como Monitores del Humor y de la Risa.

Hoy, en el mes de junio, próxima la fecha de las Hogueras de San Juan, celebramos la feliz realización de este primer paso por parte de 18 personas.

Personas que han respondido con éxito a nuestra convocatoria y que han iniciado con este primer paso, un viaje en el que quedan aún algunos pasos que dar.

Pero ahora, es el momento institucional y formal, de valorar lo que se tiene y no estar pendientes de lo que se puede llegar a tener, este es el momento de disfrutar y de celebrar cada paso hacia la meta, pues cada paso ya es la meta, y más cierto que la meta, que siempre se nos muestra incierta y escurridiza.

Felicidades a quienes habéis dado este paso y os habéis atrevido a ser vosotros mismos, en una sociedad bastante alienada. Estamos convencidos de que si uno logra convertirse en sí mismo, y este es uno de los objetivos pedagógicos de esta Escuela, será verdaderamente uno mismo en la relación con los otros, sin autodefensas, corazas, máscaras ni atrincheramientos, logrando manifestar y expresar, libremente y públicamente, las emociones más bellas y más cooperantes.

¡Enhorabuena!

Esperamos que las autoridades de este municipio sepan ver, apreciar y valorar, en este Proyecto de formación en el humor y la risa, algo verdaderamente práctico, rentable, eficaz y fiable dirigido a la mejora de la calidad de vida de todos los ciudadanos. De todos modos, somos conscientes de que las cosas se ven de uno u otro modo, según se viven y por ello, tenemos bien en cuenta el antiguo adagio que reza:

“lo que a unos tanto altera, a otros les deja indiferentes, y lo que a unos fortalece, a otros debilita”.

Por esta razón queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a la apuesta que han hecho por esta Escuela, desde esta Concejalía de Participación Ciudadana del PSOE, apuesta que invitamos a compartir al resto de Concejalías de IU, PP y CDR.

¡Cómo nos encantaría tenerlos a todos de compañeros de viaje en este ilusionado Proyecto!, conscientes de que “nadie sería nada si no fuera por todos” como decía Mafalda, es decir, conscientes de que necesitamos de los demás y ellos necesitan de nosotros, y por encima de todo necesitamos, por respeto al sentido común aunque no se tenga sentido del humor, cooperar en Proyectos que se dirigen a aumentar el bienestar y la salud mental de todos.

Muchas gracias y que disfrutéis de este momento.

DEDICATORIA:

Si alguien ha detectado
en el título de este
Manual de Feliz-Sofía
una velada alusión
a la Corona de España,
ha acertado de pleno.
Este
Breve Manual de Felizsofía
está
expresamente dedicado con el debido respeto
a
SU MAJESTAD LA REINA DOÑA SOFÍA
CON
EL DESEO SINCERO
DE QUE SEA
UN REAL EJEMPLO DE FELIZSOFÍA,
es decir,
de Sabiduría de la Felicidad.

Rafael Ubal López
Inventor de la Felizsofía
Presidente de la Asociación Donantes de Risas
Director de la Escuela del Humor y de la Risa
“Pepe Viyuela” de Rivas Vacía Madrid
Miembro de la Academia del Humor

Bibliografía

(Consultada y recomendada por capítulos)
Referencias bibliográficas:

Capítulo 1:

El ser y el tiempo. Martín Heidegger. Edit.F.C.E.
Inteligencia sentiente. Xavier Zubiri. Alianza Editorial
El Universo en una cáscara de nuez. Stephen Hawking.Edit. Crítica Planeta
El Universo In-formado. Ervin Laszlo. Edic. Nowtilius. S. L.
Ilusiones. Richard Bach. Edit. Vergara
El Encuentro con la Realidad. Vicente Ferrer. Edit. Planeta
Manual de la Sabiduría. Edward de Bono. Paidos plural
El Reloj de la Sabiduría. Francisco Mora. Alianza ensayo

Capítulo 2:

En defensa de la dignidad humana. Pedro Gómez Bosque. Edic. Fundación Ramos Castro
Desde el Hombre hacia Dios. Antonio Oliver M. Edic. Fundación Antonio Oliver
El arte de amar. Erich Fromm. Paidos
La Biblia de Jerusalem. Desclée de Brouwer
El Profeta. Gibrán Jalil Gibrán. Edit. Biblioteca Edad
La Geografía de la Felicidad. Eric Weiner. Edit. Grijalbo
La Ciencia de la Felicidad. Ramiro Calle. Edic. kailas
El viaje a la Felicidad. Eduardo Punset. Edic. Destino
La vida es danza. Hilda Wengrower. Edit. Gedisa
Cuentos para pensar. Jorge Bucay. R.B.A. libros
El camino de la Felicidad. Jorge Bucay. Edit. Grijalbo
El espectador. J. Ortega y Gasset. Alianza Edit.
Obra Completa. Anthony de Mello. Edit. Sal Térrea
Fluir (Flow) Una Psicología de la Felicidad. Mihaly Csikszentmihaly. Edit. Kairos
El proceso de convertirse en persona. Carl Rogers. Edit. Paidos
Aún no somos humanos.Eudald Carbonell y Robert Salas. Edit. Península Atalaya
Cómo no hacer el tonto por la vida. Luis Cencillo. Desclée de Brouwer
La Felicidad. J. M. Rodríguez Delgado. Edic. Temas de Hoy
Control Físico de la Mente. J. M. Rodríguez Delgado. Espasa

Capítulo 3

El Filicidio. Arnaldo Rascovsky. Edit. Kargieman
 La vida medicada. Juan Pundik. Edic. Filium
 Los Papalagi. Tuiavi de Tiavea. Edit. Integral
 El Principito. Antoine de Saint Exupery. Alianza emece
 Jefes, cabecillas, abusones. T. Harris. Alianza cien
 Escucha pequeño hombrecito. W. Reich. Edic. síntesis
 El sonido es vida. D. Barenboim. Edic. Belacqua
 La Música como medicina del alma. June Óbice-Tillman. Edic. Gedisa
 El hombre en busca de sentido. Víktor Frankl. Edit. Herder
 El hombre doliente. Víktor Frankl. Edit. Herder
 El discurso del Método. R. Descartes. Alianza
 Saber vivir frente al dolor. M^a Isabel Heraso. Edic. F.I.D.
 Antropología del dolor. David le Bretón. Edit. Seix Barral
 La economía no existe. Antonio Baños Boncompain. Edic. los libros del lince.
 La paradoja del bronce. Manuel Conthe. Edic. Crítica-noema
 Análisis de la sociedad del bienestar. Agustín García Calvo. Edit. Lucina
 El libro de los abrazos. Eduardo Galeano. Edit. Siglo XXI
 Patas arriba: la Escuela del Mundo al Revés. Eduardo Galeano. Edit. Siglo XXI
 Reflejos de vida. Amado Ramírez Villafáñez. Edit. Azul

Capítulo 4

La risa. Henri Bergson. Edic. Sarpe
 La comunicación no verbal. Flora Davis. Alianza Editorial
 Cambiar la Educación para cambiar el mundo. Claudio Naranjo. Edic. la llave
 Aprender a convivir. José Antonio Marina. Edit. Ariel
 La Filosofía, maestra de la vida. Mónica Cavallé. Edit. Aguilar
 La buena vida. Javier Sádaba. Edit. PPC
 Bandos del Alcalde. Enrique Tierno Galván. Edit. Tecnos
 Cómo dejar de hacerse pajas mentales y disfrutar de la vida. Giulio Cesare Giacobbe.
 Circulo de lectores
 Filosofía de la Felicidad. Joseph Muñoz Redón. Circulo de lectores
 Migajas sentenciosas. F. Quevedo. Circulo de lectores

Capítulo 5

Cómo aprende el cerebro. Sarah-Jayne y Uta Frith. Edit. Ariel
 El despertar de la consciencia. Derek Denton. Paidós
 Inteligencia social. Daniel Goleman. Edit. Kairos
 La muerte plenitud de la vida. Joan Terrasa. Edic. LLeonard Muntaner
 Trauma y recuperación. Judith Herman. Espasa Hoy
 Más allá del 11 de septiembre. Luis Rojas Marcos. Espasa
 Diccionario estrafalario. Gloria Fuertes. Circulo de lectores

Capítulos 6 y 7

El laberinto: historia y mito. Marcos Méndez Filesi. Edit. Alba
 El hombre y sus símbolos. C. G. Jung. Alianza Editorial
 Diccionario de símbolos. Juan Eduardo Cirlot. Circulo de lectores
 Las conexiones ocultas. Fritjof Capra. Edit. Anagrama
 La sensación de fluidez. Juan Carlos Cubeiro. Edic. Pearson
 Cocinar hizo al hombre. Faustino Cordón. Tusquets editores
 Blink: el poder de pensar sin pensar. Malcolm Gladwel. Espasa

Capítulo 8

Psicogénesis de la Risa. La risa como construcción cultural. Tesis doctoral de Carlos Alberto Villegas Uribe

Fluir en la adversidad. Amado Ramirez Villafañez. Desclée de Brouwer
 Encrucijada emocional. Karmelo Bizkarra. Desclée de Brouwer.
 Paisaje de guerra con una paloma al fondo. Enrique Pajón. Edit. Fundamentos
 Más fuerte que el odio. Tim Guenard. Edit. Gedisa
 Programa para mejorar el sentido del humor. Begoña García Larrauri. Edit. Pirámide
 El sentido del humor. Manual de instrucciones. Eduardo Jáuregui. Edit. Integral
 La Psicología del Humor. Rod. A. Martin. Orión Edic.
 Las vocales de la risa. Risoterapia y cultura. Mario Satz. Miraguano Edic.
 Guía práctica de Risoterapia. José Elias. Orión Edic.
 La vida es juego. José Antonio Jáuregui. Edit. Belacqua
 El juego consciente. Fidel Delgado. Edit. Integral
 Sacando jugo al juego. Fidel Delgado y Patxi del Campo. Edit. Integral.
 Homo Ludens. J. Huizinga. Edit. Espasa
 Manual de Medicina y Terapia de la Risa. Ramón Mora Ripoll Desclée de Brouwer.
 Mira hacia atrás y riéte. Robert Fisher. Edic. Obelisco
 Fiarse de Dios y reírse de uno mismo. José M^a Díez Alegría. Edit. PPC
 El Buda de la Risa. La leyenda de Pu Tai. Mario Satz. Edic. Integral
 El cuidado esencial. Ética de lo humano, compasión por la tierra. Leonardo Boff.
 Edit. Trotta.
 La Música de la Vida. Hazrat Inayat Khan. Mandala Edic.
 Sobre la libertad, la alegría y el juego. Jürgen Moltman. Edic. Sigueme.
 Nuestra incierta vida normal. Luis Rojas Marcos. Edic. Retos y Oportunidades

Autores citados por orden de aparición

Richard Bach, Aníbal, Juan Ramón Jiménez, Jalil Gibrán, Marco Aurelio, Jorge Bucay, Goya, Miguel de Unamuno, José Ortega y Gasset, Santa Teresa de Jesús, Anthony de Mello, José Antonio Labordeta, Zenón de Elea, Benjamín Franklin, Albert Einstein, Martin Luther King, Antonio Machado, Emmanuel Kant, René Descartes, Hölderlin, Sócrates, Eduardo Galeano, Gregorio Marañón, Cora Weis, Helder Cámara, Peter Pan, José Agustín Goytisolo, Gloria Fuertes, Silvio Rodríguez, Friedrich Nietzsche, Tomas S. Eliot, J. L. Borges, Goethe, José Luis López Vázquez, Georges Brassens, Paco Ibáñez, Facundo Cabral, Francisco de Quevedo, Francis Veber, Conjunto Musical “los Mitos”, Leonardo Boff, Federico García Lorca, Tomás el escriba, Pedro Gómez Bosque, Jorge Alonso Gil Henao, Mario Ágreda, P. García, Fidel Delgado, Marlo Morgan, Antonio Gala, Aristóteles, Alejandro Magno, Jesús, Buda, Mahoma, El Greco, Velázquez, Tiziano, Rembrand, Rubens, Isaac Newton, Voltaire, C. G. Jung, Bhodan Paczynski, Peter Singer, Esopo, Jean Marie Bourre, Heston Blumenthal, Faustino Cordón, Marcel Proust, Alan Hirsch, Gerd Gigerenzer, Max Planck, Marie Curie, Juanito Valderrama, Carlos Alberto Villegas, Dúo Dinámico, Enrique Pajón.

Epílogo

Felizsofía... Entre la muy erudita bibliografía del autor de este libro, casi afrodisíaco por su estimulación, sobrio y terso en los conceptos, reincidente en la retórica de los "anagramas", (por ejemplo la diseminación de la secuencia fónico-gráfica: "ser-yo" (serio), que volveré a mencionar y trae a la memoria aquella cita anónima de Gracián: "En un medio está mi amor/ Y-sabe-él/ que si en medio está el sabor,/ en los extremos la I-el"... bello resumen de este saber sobre la felicidad). Digo que, entre la variada y rica bibliografía, me ha sorprendido no encontrar la inmensa epopeya (1667) el "Paraíso Perdido" de John Milton que anticipa en un siglo la modernidad. Y es que allí, donde terminan los tiempos épicos:

"The world was all before them, where to choose
thir place of rest, and Providence thir guide:
They hand in hand with wandring steps and slow,
through Eden took thir solitarie way"...

Rafael Ubal instala los tiempos del saber postmoderno. Por eso, nos encontramos en la paradoja, tan querida por él. Conocedor de la urgencia de ir cogidos de la mano (they hand in hand), en el ahora del tiempo y del espacio vital, nos embarga de nostalgia, nos hace valorar en una especie de vademecum lo que una generación quiso ser y se quedó en sueños. Libro lleno de poesía, es un canto a la libertad, al advenimiento del "homo ludens", deseo más que realidad, precisamente por eso, porque "el principio de realidad" se ha impuesto a la ensoñación instintiva del "principio de placer", llamémoslo "tiempo y espacio vivencial".

Por un momento quisiéramos ser en ese espacio magnífico de la utopía, donde el burro toca maravillosamente la flauta o paseamos por el País de Alicia, respetuosos de su jardín, sin mesarle las rosas con los dientes. Espacio del "dios deseado y deseante", quizás, reservado al humanoide de la robótica. Por lo cual, al terminar estas páginas, uno se siente como arrebatado por un viento pentecostal y se queda suspendido en una beatífica risa, al otear los tiempos que se anuncian por mor de un ejercicio sabio de la inmediatez, el acto como juego, como risa que nos abre las puertas a la simplicidad del instante, liberados de las taras del pasado y sin los agobios ni preocupaciones del porvenir. Me pregunto ¿cómo podríamos liberarnos de ese exigente legado con el cual nos apremia el inconsciente colectivo y los genes, que son lo primero que se indaga a la hora de considerar nuestra condición de "enfermo a palos"? Bien canta por soleares nuestro Manuel Machado: "La alegría.../ consiste en tener salud/ y la mollera vacía". No es fortuito que me quede en una expectativa de ver quién es el majo que logra de nuestro cerebro de millones de años un cerebro síntesis, como el incómodo mosquito que alcanza la satisfacción de su nirvana con chupar la sangre.

Y, sin embargo, me ha llenado de entusiasmo este libro de Rafael Ubal, porque aparte de sentirme amigo suyo, he leído su libro como un magnífico roce al "disparate".

Haciendo uso del anagrama, podemos afirmar que, en efecto, nos invita a eso: al "dispar-ate", es decir, ate usted lo dispar o, lo que es lo mismo, atar un perro con longanizas.

Es un libro que nos enriquece en lo dispar, nos empuja por caminos casi poéticos y para-místicos en un "toda ciencia trascendencia", que se presenta cargado de un bagaje denso de pensamientos y aportaciones ingeniosas de humor que deberán ser aplicadas en una praxis. Libro a la búsqueda de un mundo feliz, no de A.Huxley, sino al de

Rousseau, ya que el presupuesto es la hipótesis de un mundo natural inocente y bueno, al que se puede retornar por un ejercicio de pedagogía... Emilio retornando al Edén, pletórico de carcajadas, como si fueran ya cumplidas las aspiraciones del Parsifal. Porque esta es la paradoja esencial: reírse serio (ser-yo).

Cuando uno lee "Los libros Sapienciales" del canon hebreo, sabiduría ancestral de un pueblo y nos encontramos con este libro de Rafael Ubal, lo primero que nos viene a la mente es la carga significativa del título: "Felizsofía", como si todo su empeño por lograr ese estado de beatitud fuera un encargo encomendado a la sabiduría. Por lo cual, me llena de admiración la propuesta de un pensamiento posmoderno inserta en la viva tradición: "dos caminos hay, uno de la vida y otro de la muerte..." Porque andar por la buena senda, la sabiduría, no va a la par, al menos no menciona, de su compañera la prudencia: "Presta, hijo mío, atención a mi sabiduría/aplica tu oído a mi prudencia" (Prov.5,1)... "¿No está llamando la sabiduría?. Y la prudencia ¿no alza su voz? (Prov.8,1) "Dichoso (feliz) el hombre que ha encontrado la sabiduría y el hombre que alcanza prudencia" (Prov. 3,13). Tampoco siquiera podría deducirse su novedad del asentamiento de la instancia de lo vital sobre la inmediatez, pues ya la literatura sapiencial es consciente de toda vanidad y de que es insensato e imprudente regocijarse "por el día de mañana, porque no sabes lo que deparará el día de hoy.

Lo propiamente novedoso en Rafael Ubal es el cingulo de la Sabiduría y el humor, como hermanados en el alma humana a la búsqueda de la felicidad. Por eso, este libro no es uno más, sino un libro necesario para un mundo enfermo. Cuando el hombre vivía en sociedades menos enfermas, el sabio emergía de la misma comunidad como conciencia y guía de descarriados. En un hospital es obligada la ciencia, la aplicación de técnicas terapéuticas que hagan comprensible la oscura solicitud de socorro. Y esta es la gran funcionalidad de este libro: la de presentarse, mitad tradición, siguiendo sendas de una literatura milenaria, sapiencial. Y la otra mitad, de hoy, como una alternativa por el humor y la risa, constituida en taller, ejercicio y deporte, para curarnos de la enfermedad mortal de la que hablaba Kierkegaard, la melancolía y la angustia.

Si por el título hecha raíces en la tradición sapiencial, ¿qué nos quiere significar con su estructura?. ¿Tenemos que afirmar que es gratuita la clasificación del libro en 8 capítulos?... Yo creo que no es casual. Más bien, pienso que en un hombre dotado de la capacidad simbólica como Rafael Ubal todo lo orienta

a las significaciones. Así, la estructura octogonal del libro nos hace recordar todo el simbolismo del 8 como número intermediario entre el cuadrado y el círculo. ¿Será su propuesta la cuadratura del círculo?. No deja de ser relevante que en la titulación de los capítulos 1-5, referentes de una tradición proverbial, utilice, de manera sutil, lo que ha dado en llamarse técnica de farol. Y rompa, así, las expectativas entre tono y exposición inaugurando ante el lector su posicionamiento paradójico: "reírse serio (ser-yo)", adquirir lo que llama "resiliencia", o sea, la capacidad para "ponerse el mundo por montera". Aquí afluyen todos los saberes, a la Geloslogía, nueva disciplina propuesta como un conocimiento y, fundamentalmente, como praxis (cap.8). De este modo, los capítulos 6-7 configuran un clímax transaccional de todos los sentidos y la risa como fenómeno que se puede percibir y medir.

Es en esta elevación climática, donde Rafael despliega todo su saber y sensibilidad poética. Desde esta cima toma conciencia de que la risa pertenece a un elenco de lo evasivo, a la terapia de todo lo temporal sometido al límite, a las coordenadas de espacio-tiempo, al ejercicio del saltimbanqui, cuentista o cuentacuentos, porque la risa es como la corona de la evolución de la tierra, el gesto que en el "homo inteligens"

separa parálisis de dynamis, implicándose con lo vital como ya había entendido H. Bergson.

No es un tratado científico. Se dan por supuestos los procesos de mielinización de las zonas corticales y subcorticales, los analizadores perceptivos, etc., todo aquello que está en la base del fenómeno de la risa. Pero no hay un análisis de las paratimias o paramimias en la risa, por ejemplo, de las esquizofrenias ni en las alteraciones patológicas de personas con problemas de ciertas toxicomanías que C. Olievenstein ha definido como mutantes. Según iba saboreando ocurrencias de humor y pensamientos no faltos de emoción y sentimiento, más cerca me sentía de la emotividad del poeta en cautiverio:

"Ríete, niño,
que te tragas la luna
cuando es preciso...
ríete mucho.
Es tu risa en los ojos
la luz del mundo...
Tu risa me hace libre".

Y, aunque breves, sirvan estos versos, como un homenaje al gran poeta de Orihuela Miguel Hernández, en el centenario de su nacimiento.

En medio de esta bocanada de sugerencias que voy arrojando de mi lectura de este libro, me llegan en un mail, desde el corazón de África, los versos de una mujer de gran sensibilidad que, alguna vez, ha compartido tardes poéticas de la Tertulia de "Versos Pintados del Café Gijón". Estoy atónito, asombrado, pues desconoce el texto del libro y tampoco he comentado que estuviera en el pensamiento y trabajo del mismo.

Cuando Rafael Ubal me encomendó escribir estas notas a modo de epílogo, me solicitó que le enviara un poema de mi obra que, de algún modo, hiciera referencia a la suya. Este es el momento de complacer, no con mi poema, sino con los versos de una joven, Beti de Inés, a quién doy mi agradecimiento al igual que a Miguel, compañero y amigo, por su generoso recuerdo desde África.

”Presente de indicativo:

río.

Indicativo presente:

río.

Hay que reír

antes de llegar al mar.

Hay que fluir

antes de alcanzar la muerte”.

Esta es mi perplejidad. Sin pretenderlo he tenido el final del trabajo encomendado, así como la síntesis del libro: 8 versos para 8 capítulos. La emergencia de la vivencia en la inmediatez, el presente, el ahora indicado (río), gesto de reír que, a su vez, indica el presente del fluir del río, el *panta rei* de Heráclito.

Hay pueblos, como los esquimales, que asocian lingüísticamente y significan con la misma palabra el gesto de reír y la palabra-diálogo, que Merleau-Ponty entendía como plenitud de encuentro y expresión máxima de la corporeidad, es decir, el acto sexual, la cópula amorosa del hombre y la mujer. Visto desde aquí, reír sería la coronación de la risa, como la risa sería anticipación y anuncio de un gozoso festejo.

A la estructura del poema sirve un juego y ritmo paralelístico, donde la palabra río en la secuencia sintagmática se torna ambivalente, adquiere doble significado: río, presente de indicativo del verbo reír y río, nombre sustantivo, corriente de agua. Percibimos una

correlación métrica: 8-2-8-2 en la primera estrofa y la segunda: 4-8-4-8, pero con una intensificación progresiva, que se acompaña, a su vez, de una gradación conceptual: reír-fluir, llegar al mar-alcantar la muerte, sobre una anáfora, donde la palabra se vuelve imperativo "serio" (ser-yo), diría Rafael Ubal. Es necesario el acto, "hay que"...

La poeta, por un momento, nos arrastra por la corriente soterrada y secular de la poesía que nos llega de Jorge Manrique hasta A. Machado, "antes de llegar al mar"... "antes de alcanzar la muerte".

Llegar a un lugar quiere decir que se está de camino, en presente. "Ser-yo" es reír en lo inmediato, amar en el ahora presente. Por eso afirma el verso "hay que reír..." porque llegados al mar ¿qué es el mar, qué hay después?... ¿el silencio cósmico, la nada, Dios?. Aquí se quiebra la metáfora-símbolo, para instalarse en el hecho mismo, preconizado por M. Heidegger: "El hombre es un ser para la muerte".

Esta experiencia está en la raíz de la existencia, pero ¿quién sabe de su propia muerte?. La muerte viene y nos alcanza, es decir, vamos como el río fluyendo, riendo y en cuanto tal siendo, pero la muerte está a la caza. Sin embargo, la poeta dice "alcantar la muerte"... es el caminante quién va de caza.

¿Cual es el sentimiento, la intuición existencial de la poeta?. Como si no pudiera soportar la herida del cazador, la angustia del ser, se inicia en una senda mística por evocación: "que fui tan alto, tan alto, que le dí a la caza alcance". De ahí, la insistente anáfora del tiempo adverbial: "antes de"... reír, fluir.

Al fin y al cabo ¿no son fluidos casi todos los movimientos de nuestro cuerpo?. Rafael diría: en este espacio-lugar "thir solitarie way" una tarea nos recrea, un juego "serio" (ser-yo). Ríe, "sé-río", ama "they hand in hand", hasta por los fluidos del orgasmo y en todo tiempo. Este maestro que ha digerido como un marsupio las aportaciones antropológicas de pensadores del S.XX, nos deja un libro síntesis, con sencillez y humor, para ser fácilmente entendido por el hombre de a pie, es decir, del que anda los espacios peatonales, cada día más amplios y de moda. Tendría gracia que este libro hubiera ejercido, de manera subliminal, una influencia sobre nuestros próceres gobernantes.

Si así fuera no me puedo imaginar lo que ahora en la luz puede suceder con la propuesta de este maestro del humor, a modo de guía de perplejos. Posiblemente las vías de los viejos trashumantes vuelvan a ser enérgicamente reivindicadas para espacio ecológico del asno y la oveja, del caballo y el buey y, sobre todo, del chimpancé y su estirpe, la cual volvería de nuevo por caminos del saltimbanqui transportado, esta vez, por un rígido y persuasivo robot, mamporrero mayor del "Gran masturbador".

Hilario Martínez Nebreda