

reportaje

La Felizsofía

Una Terapia Familiar en Clave de Humor

Taller compuesto por 12 sesiones, cofinanciado por la Concejalía de Participación Ciudadana, Distrito Centro del Ayuntamiento de Madrid, con un importe de 1.07,79 €

Desarrollado en una sala de Cocemffe y dirigido por dos monitores de risoterapia de la Asociación Donantes de Risas.

Los asistentes al taller aprenden a poner en práctica conceptos básicos como la desinhibición, el optimismo y el buen humor, aportando gran cantidad de juegos para practicar en grupo y desternillarse, a la vez que liberar tensiones.

La risa y el buen humor son excelentes herramientas terapéuticas para mejorar la calidad de vida. Reír permite enfrentarse a los obstáculos diarios desde perspectivas más creativas y ayuda a las personas a sentirse mejor consigo mismas y con su entorno.

AMIFP apoya este tipo de terapias que dan pie a que la persona con discapacidad y sus familias fomenten y mejoren sus relaciones interpersonales y además encuentren un espacio donde la creatividad y la expresión corporal fluyan.

A continuación Rafael Ubal, Presidente de la Asocia-

ción Donantes de Risas nos habla sobre su libro, recientemente publicado: "Breve Manual de Felizsofía"

¿De qué se trata?, ¿qué significa esto?, ¿de qué va?... pues muy fácil va de "Sabiduría de la Felicidad" aplicada a la vida cotidiana, es decir, de "Saber Vivir Saludablemente". ¿Es que acaso no sabemos vivir?, puede preguntarse, cargado de razón, el lector. ¿Es que para el simple hecho de Vivir hay que Saber?

La necesaria conquista de la Felicidad requiere de un Aprendizaje y de una Pedagogía del Gozo

Pues, aunque parezca mentira, para "Vivir Bien" sí que hay que Saber. Permitame recordarle, querido lector, que además de preguntarnos ¿cuánto vamos a vivir?, podemos y debemos preguntarnos ¿cómo y de qué manera vamos a



Grupo de participantes en la Terapia



vivir?. Y si ya, para el simple hecho de vivir más años es necesario que las personas se preparen, no digamos nada sobre la necesidad de prepararnos para Vivir Felizmente, es decir, para poder alcanzar la esperanza máxima de Vida en las mejores condiciones posibles, no sólo añadiendo años a nuestra Vida sino Vida a nuestros años. Y en este empeño estamos muchos especialistas haciendo nuestras respectivas aportaciones desde nuestras diferentes perspectivas de la Vida, colaborando desde nuestras distintas aproximaciones a la realidad de la existencia, para que con la aplicación de nuestras técnicas, las personas puedan realmente disfrutar y gozar de su experiencia vital. Y, por supuesto que esto hay que aprenderlo. Claro que la necesaria conquista de la Felicidad requiere de un Aprendizaje y de una Pedagogía del Gozo.

A propósito de esto, me viene a la memoria un bellissimo relato del gran filósofo Sören Kierkegaard, quien comentando un conocido texto evangélico, en el que se habla del abandono en la Providencia Divina para no andar estresados por la Vida, éste pensador viene a decirnos más o menos lo siguiente, en un texto que tituló "sobre los lirios del campo y las aves del cielo" (cito de memoria y a mi manera): "cierto día, un pájaro que volaba por los cielos en libertad reparó en otro pajarillo que permanecía inmóvil en el interior de una jaula expuesta en el balcón de una casa de campo. Al parecer, el pajarillo de la jaula, también se fijó en el que pasó volando. Y mira por dónde, que el primero comenzó a pensar y darle vueltas a su cabeza considerando las ventajas que ofrecía la vida del pájaro enjaulado en comparación con su azarosa existencia. Esto le condujo a la desesperación. Pero, hete aquí que el pajarillo de la jaula comenzó a darle vueltas a su cabeza y a pensar en las ventajas, que ofrecía la vida del pájaro en libertad en comparación con su existencia entre rejas. Esto le condujo a la desesperación."

Hasta aquí lo que recuerdo de Kierkegaard. ¿y a cuento de qué viene eso aquí y ahora?. Pues para decirte, querido lector, que la Felizsofía aplicada como Terapia, precisamente significa, se trata y va de esto mismo. A saber, de descubrir vivencialmente cada uno de nosotros, sean cualesquieran que sean las circunstancias de nuestra vida, las ventajas que nos ofrece nuestro propio "modus vivendi". Sí, de experimentar "in situ" EL MARAVILLOSO REGALO QUE ES LA VIDA QUE CADA UNO DE NOSOTROS LLEVAMOS Y EXPRESAR NUESTRA SATISFACCIÓN Y AGRADECIMIENTO... y eso sin drogarnos y sin someternos a ningún trance hipnótico... simplemente aprendiendo y tomando conciencia de que aunque "LA VIDA NOS DÉ MIL RAZONES PARA LLORAR... NOSOTROS VAMOS A DEMOSTRARLE QUE TENEMOS MIL Y UNA RAZONES PARA SONREIR"...

**La Felizsofía permite
descubrir vivencialmente cada
uno de nosotros las ventajas
de nuestro "modus vivendi"**

Quienes elijan seguir sufriendo, por favor, que se abstengan de venir a nuestras sesiones y se busquen racionales disculpas para no acudir. Les agradecemos el que tengan otras cosas mejores que hacer, no queremos gente "con pájaros, de esos a los que se refería Kierkegaard, en la cabeza", son gente que ha elegido vivir "en el sentimiento trágico de la existencia" se amargan a sí mismos la vida y amargan la existencia de cuantos les rodean.