

LIBROS CÚPULA

Imma Rabasco



# Reír y vivir



Claves para despertar  
tu alegría interior



LIBROS CÚPULA

A la venta desde el 23 de marzo de 2022

LIBROS CÚPULA



# Reír y vivir



**Claves para despertar tu alegría interior**

**INMA RABASCO**

**Los problemas y el dolor existen, que no te engañen.  
Pero la alegría y la felicidad también ¿Las celebramos?**

Hoy en día se habla ya mucho de felicidad. No obstante, sigue habiendo reticencias a la hora de tomarse en serio el asunto de *reír y vivir*. Es como si las cosas importantes tuviesen que hacerse de forma condescendiente y los temas vitales ser tratados con el máximo rigor y seriedad. Pues no. Este libro está dedicado a todos aquellos que, un día, guardaron a buen recaudo su alegría natural y hoy no encuentran la llave. Esa alegría existe, por el simple hecho de estar vivos, y merece salir a la superficie para llenar de amor el mundo. ¿Te suena cursi? Puede ser. Pero te prometo que no hay antídoto más potente, ante cualquier miedo amenazante, que la fuerza del amor.



«Todo ser humano que quiera esa revolución de amor y cuidado, puede tomar esa decisión personal, desde que sale de su casa por la mañana hasta el momento de retorno. Cada minuto en un espacio público puede tener la opción personal de ser universalmente amistoso y un celebrador de la vida».

**Patch Adams**

# LIBROS CÚPULA

**¿Qué estás haciendo para estar bien?  
¿Qué haces para divertirte, para celebrar el hecho de estar vivo?  
¿Qué lugar ocupa el sentido del humor en tu vida?  
¿Y la risa? ¿Y la sonrisa?**

Todos conocemos a personas amargadas a las que, siempre en conflicto con los otros, no paran de sucederles calamidades. Lo atribuyen a la maldad de los demás, a la falta de valores de nuestra sociedad o a cualquier otro factor, sin darse cuenta de que lo que viven está empañado por el color de la lente a través de la cual ven la realidad.

En gran parte, *nuestra vida es como somos*, así que merece la pena entrenar nuestra sonrisa interior para que el mundo nos devuelva la sonrisa. Y quién mejor para lograrlo que Imma Rabasco. Su capacidad de entregar siempre una sonrisa a la vida, de convocar el humor y el amor como ingredientes esenciales de la felicidad se plasman en este libro, un manual muy práctico sobre el arte de reír y vivir.

En **la primera parte** la autora examina de forma exhaustiva **la función de la risa y la sonrisa en nuestra civilización**, y entra en un divertido debate con dramaturgos y filósofos de la Antigua Grecia, con místicos cristianos y con astros modernos de la comedia como Chaplin, Groucho o Woody Allen. En **la segunda parte**, Imma Rabasco nos ofrece **herramientas y estrategias para introducir la «curva de la felicidad» en nuestra vida**, especialmente en los momentos en los que sentimos que tenemos pocos motivos para reír. **La tercera parte** del libro es un **botiquín impagable de remedios contra el desánimo y la negatividad**. A través de la danza, de canciones que levantan el ánimo, de alimentos que promueven el buen humor, de lecturas y películas inspiradoras, nos da toda clase de píldoras para los días en los que nos levantamos con el pie izquierdo.

## LA SONRISA DE BUDA

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

«Un hombre muy pobre le dijo a Buda que era totalmente infeliz. Ante esto, el Iluminado le contestó que para ser feliz debía dar algo a los demás, ser caritativo. Sorprendido, el hombre le dijo que no poseía nada. ¿Cómo iba a ofrecer algo a los demás? Entonces Buda le dijo:  
—Sí tienes algo, tienes tu sonrisa. Ofrécesela a la gente y empezarás a ser más feliz.»

# LIBROS CÚPULA

## REÍRTE DE TI MISMO

Necesitamos saber reírnos de nosotros si queremos vivir con alegría, sobre todo cuando más lo necesitemos. Hay una frase, atribuida a Einstein, que dice «dichoso el que sabe reírse de sí mismo porque su dicha no tendrá fin». **Todos tenemos la capacidad de reírnos de nosotros mismos, aunque pocas veces somos conscientes de sus beneficios.** Cuando aplicamos el humor, es como si se abriera una ventana por donde entrara aire fresco. Cuando nos reímos de lo que nos sucede, no solo aceptamos el hecho, sino que lo trascendemos. Estamos, sencilla y poderosamente, quitando hierro al asunto (que a veces puede tener mucho y eso es lo que hace la vida pesada).



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



«Tengo la suerte de que me cortaron la pierna izquierda, por eso siempre me levanto con el pie derecho», dice Albert Espinosa. Este escritor, director, guionista y muchas cosas más sufrió cáncer durante muchos años en su juventud. Como consecuencia, pasó bastante tiempo en el hospital con otros jóvenes. Albert, ahora, vive irradiando humor y amor. Al caminar por la vida de este modo, se transforma en un faro para los demás: emite luz y nos guía. Las personas que saben reírse de sí mismas han venido a enseñarnos mucho: que somos humanos y, por lo tanto, imperfectamente bellos. Sin embargo, para reírse de uno mismo hay que estar preparado.

Antes de reírte de ti, que a veces no resulta fácil de primeras, *te invito a que te rías a solas*. Es decir: **no reprimas la risa por nada que te resulte gracioso, aunque estés solo**. Y es que, para reírnos de algo, no necesitamos acompañantes, como demuestra el ejercicio del espejo y la mueca. Por ejemplo, cuando te acuerdes de cualquier cosa que te haga gracia, ríete sin dudar. No te sientas estúpido por soltar una carcajada en la cola del mercado, al recordar lo que dijo tu madre al conocer a tu primer novio. Conviértete en algo así como un «detector de metales», pero con el humor. Busca a tu alrededor algo de lo que poder reírte. Seguro que conoces a alguna persona de esas que se queja por todo. Esa gente está buscando todo el tiempo razones para quejarse. Haz tú lo mismo con lo risible. Agudiza tus sentidos y mira la vida buscando algo que merezca una carcajada o, como mínimo, esbozar una sonrisa. Móntate historias divertidas con lo que encuentres y, si no ves nada risible, imagínatelas.

El famoso psiquiatra Viktor Frankl, que sobrevivió a varios campos de concentración, cuenta cómo convenció a un compañero en Auschwitz para que inventara diariamente una historia divertida sobre algo que pudiera pasar el día siguiente de su liberación. Cuando asumas esta actitud de vida valiente y risueña, reírte de ti mismo te será de lo más fácil y natural.

Para empezar, lo más importante es no hacer caso de ese pequeño juez interno que aparece cada vez que sientes que haces el ridículo. *Yo te invito a pasar de ti* cuando esta vocecita surja. Destituye a tu juez interior; queda suspendido de empleo y sueldo. Eso te permitirá reírte de ti mismo. No escuches esa vocecita porque en realidad no eres tú, sino el juez del ridículo. Además, te voy a contar un secreto: cuando te ríes de ti mismo, estás ayudando a que se rían «contigo» en vez de «de ti».

# LIBROS CÚPULA

Estos son **algunos consejos que puedes seguir para entrenar el sentido del ridículo**:

- *Ríete cada día.* No hace falta que sea de nada que te haga sentir ridículo. Sencillamente, tómalo como un calentamiento y ríe como un ejercicio cotidiano.
- Ahora ya te invito a *practicar situaciones ridículas* que puedan surgirte en casa. Por ejemplo: cocinando, se te cae la comida al suelo. ¿Qué haces? ¡A reír! Mira a tu alrededor y ríe con las personas que no están. Transforma la acción en reacción. Cuando la mente se enciende, juzga. Así que no le des tiempo y ríe de golpe, sin pensar. Es algo así como cuando sientes angustia o ansiedad y te dicen que te concentres en la respiración. En este caso, cuando la situación ridícula llegue, concéntrate en la risa.
- *Haz una lista de situaciones ridículas* donde podrías haberte reído de ti mismo. Rememóralas y ríe ahora, aunque sea a toro pasado.
- *Pasa a la acción en la vida real.* La próxima vez que vivas una experiencia suelta una carcajada. Una grande si puede ser.

## PÍLDORAS DE FELICIDAD

Estas son algunas «píldoras» que puedes tomarte todas las veces que quieras durante el recorrido del libro. Imagina que son como «vitaminas» para caminar con más energía. Al fin y al cabo, ingerirlas te hará el trayecto más feliz. Y es que, cuanto más feliz seas, más atraerás la risa y la sonrisa de las que tanto hablamos en estas páginas. Cuando somos felices, vibramos alto. Cuando somos felices, la vida se pone a reír.

- **Baila:** *El baile es de todos y nos desatasca la musculatura rígida* por tanto sedentarismo, ordenador y móvil. ¿Te has dado cuenta de tu posición corporal cuando mandas mensajes de texto o ves las redes sociales en tu *smartphone*, alias *invasor de vidas*? ¡Obsérvala! Fíjate en cómo está tu cuerpo cuando lo usas.
- **Canta:** El canto es pura emoción y nos libera de la mente racional. Esto es especialmente útil cuando está desfasada y solo busca peligros. En esos momentos, ¡desconecta de ella! Pasa de tu cabeza y enchúfate a algo más elevado a través, por ejemplo, del canto.
- **Come:** Según la teoría china de los cinco elementos, los alimentos que nutren la emoción de la Alegría de vivir son *los de color rojo, de naturaleza fresca, sabor amargo y energía yin*. Son los que asociamos al sistema cardio-circulatorio, los que nos bombean el corazón, nos vitalizan y nos aportan energía. Los arándanos, las frambuesas, las uvas, las cerezas y la remolacha son perfectos para ello.
- **Lee:** Leer es la puerta grande para entrar en el mundo de la imaginación. Y es que aunque la lectura nos da saber, además nos alimenta el mundo de los imposibles y como ya hemos dicho, imaginar forma parte de la ruta de la risa.
- **Mira:** No subestimes el poder del teatro y el cine para hacerte reír y vivir. Cuando las historias que ves en la pantalla o el escenario las haces tuyas, la vida adquiere entonces múltiples dimensiones, facetas, enfoques y maneras de vivirla y de verla.

# LIBROS CÚPULA



La vida es demasiado importante como para tomársela en serio



## ÍNDICE

Prólogo: Humor y amor 9

Introducción: Sonríe y el mundo te sonreirá 13

### **1ª PARTE: LA CURVA DE LA FELICIDAD 17**

1. La sonrisa, la risa y el humor 19
2. Una historia para morirse de risa 29
3. El bienestar que da la risa 39
4. La sonrisa interior 45
5. Risoterapia 53
6. Tipos de (son)risa y humor 63

### **2ª PARTE: LA RUTA DE LA RISA 75**

7. Ríete de ti mismo y contigo mismo 77
8. Sé auténtico 87
9. Juega 95
10. Imagina 103
11. Lloro (pero no de risa) 109
12. Al mal tiempo, buena cara 117
13. Ama 123
14. El cuerpo no calla 129

### **3ª PARTE: PÍLDORAS DE FELICIDAD 135**

15. Baila 137
16. Canta 145
17. Come 151
18. Lee 155
19. Mira 161

Reflexión final 171

Agradecimientos 173

# LIBROS CÚPULA



## LA AUTORA: IMMA RABASCO

Imma Rabasco es una mujer imperfecta que se hizo amiga del error. «Como actriz de formación larga y constante, es lo primero que aprendes. Si quieres crear un personaje, debes equivocarte y en esos errores lo encuentras.» Tras titularse en Arte Dramático y Periodismo, se dedica al crecimiento personal. Su emprendimiento se llama LIVING WITH CHOCO, convencida de que «La vida debe saborearse».

<https://www.livingwithchoco.com/>

## LIVING WITH CHOCO



## REÍR Y VIVIR

IMMA RABASCO

LIBROS CÚPULA. 2022

15 x 23 cm. / 220 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 16,95 €

A la venta desde el 23 de marzo de 2022

## MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA Y ENTREVISTAS:

LOLA ESCUDERO - Directora de Comunicación de

CúpulaTel.: 619 212 722 - [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)