

SONREIR ES SALUDABLE, ¡NO TE LO PIERDAS!

La idea expresada en nuestro título está llamada a tener general aceptación, quizá sin ser comprendida en todo su alcance, al menos en el que pretendemos desde estas líneas.

En nuestra sociedad muchas personas perciben desequilibrios en su propia personalidad o en la de quienes les rodean y andan desorientadas demandando consejo de especialistas en este tipo de problemas, incluso con riesgo de psicologizar su vida. Y todo eso con la esperanza de conseguir un feliz y sereno equilibrio. Esto es así por causas diversas tales como el materialismo, la superficialidad, el relativismo, el hiperproteccionismo, el hedonismo, la pérdida de valores éticos, la ausencia del sentido de autoridad, el libertinaje, etc.

La madurez y el equilibrio personal vienen a depender de cómo vivimos nuestra vida, que es una meta y un objetivo pero no un término, en el sentido de que pueda ser alcanzado en algún momento de un modo completo. En definitiva, el ser humano tiende a la madurez, al equilibrio y a la perfección pero siempre podrá ir a más. La vida humana es un "hacerse", con un punto de partida como lo es la naturaleza que nos ha sido regalada por el Creador. Se trata, por tanto, de aceptar el regalo y desplegar la inmensa suerte que tenemos al poder decidir lo que queremos hacer con ese capital que es nuestro ser y que debe ser administrado, día a día, por cada uno de nosotros. Ese es el vivir.

La madurez tiene mucho que ver con el sentido del humor que es la capacidad que poseemos los seres humanos para relativizar lo que debe ser relativizado. La persona madura, distingue lo risible de lo irrisible y sabe, sobre todo, no tomarse a sí misma demasiado en serio, reírse de sí misma. **Reírse significa dejar de girar alrededor de uno mismo para girar en otra órbita, la de la realidad. Se ha dicho que el ser humano es el único animal capaz de reír.**

La risa tiene claros efectos positivos en la propia persona y en nuestras relaciones con los demás puesto que la risa engrasa la convivencia. Poseer la capacidad de hacer reír a los otros es una de las mejores cualidades que puede adornar a una persona. **Cada día se valora más a la gente capaz de hacer reír, de hacerle un guiño a las situaciones que se presentan con tintes dramáticos. Así nos hacen salir de una atmósfera enrarecida, proporcionándonos una brizna de aire fresco. Hacer reír es como abrir una ventana que permite respirar al alma y la descarga de tensiones.** La risa es una buena terapia para preservar nuestra salud mental y nuestro equilibrio personal.

Existe un indicador fisiológico de la armonía cerebral del hombre, con fundamentos biológicos bien estudiados desde hace ya más de un siglo: la sonrisa. **Y podemos distinguir la "falsa" sonrisa de la "verdadera", sin capacidad de disimulo.** Una sonrisa "falsa" -la que uno se impone por

razones de orden social o conveniencia- sólo moviliza los músculos zigomáticos del rostro, esos que al desplazar los extremos de la comisura labial descubren los dientes.

Por el contrario, una sonrisa "verdadera" moviliza además los músculos orbiculares, los que rodean los ojos. Y como éstos no pueden contraerse voluntariamente, es decir, mediante las órdenes del cerebro cognitivo, dicha orden debe provenir de las regiones cerebrales límbicas, primitivas, emocionales y profundas. **Por esta razón, los ojos no mienten nunca, su pliegue señala la autenticidad de una sonrisa.**

Una sonrisa cálida, verdadera, nos da a entender intuitivamente que nuestro interlocutor se encuentra, en ese preciso instante, en un estado de armonía entre lo que piensa y lo que siente, entre la cognición y la emoción. El cerebro tiene capacidad innata para detectar el estado de bienestar emocional y su símbolo más universal es la sonrisa.

La madurez que la sonrisa expresa y alimenta implica el aprender a disfrutar con lo pequeño, lo cotidiano y lo normal, descubriendo la cara amable del vivir que se nos ofrece. Y también no sacar de quicio los problemas, sabiendo ver lo que nos sucede en su verdadera dimensión, dándole importancia a lo que realmente la merece. Y rectificar el rumbo, con sencillez y garbo, si alguna vez nos equivocamos.

Ser maduro significa tener flexibilidad, cintura, saber adaptarse a las diversas circunstancias, tener ilusiones y proyectos, saber darse tiempo y tener paciencia con uno mismo y con los demás.

La madurez implica aceptar las circunstancias que tengo tal y como son y no vivir permanentemente pensando en cómo debería ser, instalarse en la realidad tal cual es sin escapar de ella y vivir la vida como se presenta. Así interactúan la sonrisa como expresión de la madurez y ésta como gestora de la sonrisa, pero de una sonrisa "verdadera", de las que implican la alegría y la paz del que ríe también con sus ojos.

La alegría está muy relacionada con el asombro, con ese saber dar importancia, valorar y tomar conciencia de lo que con algo de valor sucede en nuestro entorno. **Quienes saben asombrarse aprenden a tomarle el pulso a la propia vida. Se descubren ricos en el vivir y con un fino paladar para los acontecimientos y vivencias. La consecuencia viene a ser el gozo, la alegría y el buen humor que, como casi todos los bienes, nunca vienen solos.** Cuando sabemos asombrarnos se establece un mecanismo psicológico de retroalimentación por el que la alegría del vivir abre las puertas a nuevos cauces de felicidad y de sorpresa.

Un estupendo principio antropológico enseña que al igual que la alegría y el gozo aumentan cuando se comparten, el dolor y la pena se reducen al ser comunicados. **Tal como afirmaba Pitágoras "Si quieres multiplicar tu**

alegría, deberás partirla y repartirla". ¡Qué sabiduría entraña obrar así en el día a día!.

Hay que apostar por el optimismo. Qué bien lo expresaba Gregorio Marañón en el lema del "ex libris" que utilizaba en su biblioteca: "Si la pena no muere, se la mata".

El que sabe admirar y contemplar en sus itinerarios de cada día encontrará mil motivos para el asombro gustoso: el don de la propia vida y de la ajena, los talentos que administramos, el cariño que se recibe y se otorga, la conciencia de la propia trascendencia y quizá de la personal filiación divina, etc. Me convenció lo que me hicieron leer, recientemente, en un conocido libro: "Cada día estoy más convencido de que el Cielo es para los que saben ser felices en la tierra" (Surco nº 1005. S. Josemaría).

Gracias a nuestra peculiar integridad psicosomática, contando con los ámbitos bio-psico-socio-espirituales, siempre hallaremos puntos de apoyo para recrear o reconstruir nuestra felicidad. ¿Que hay que aprenderlo? Lógicamente. Somos algo muy grande y a la vez harto menesterosos . De ahí que sea tan propio del hombre el comenzar y recomenzar, el rectificar y seguir aprendiendo a vivir. Es el modo de "llegar", como bien dice la canción mexicana:

Una piedra en el camino
me enseñó que mi destino
era rodar y rodar,
pero me dijo el arriero
no hay que llegar el primero
que lo que importa es llegar.

¡Llegar! ¡Y llegar felices! Querer ver y saber mirar. Actuar con sabiduría. Y ¡siempre amando! Pruébalo. De seguro que puedes. Y ¡cuánto te alegrarás! .

Dr. Manuel Álvarez Romero
Director del Centro Médico Psicosomático de Sevilla.
Presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática
malvarez@psicosomatica.net
www.psicosomatica.net

Publicado, en revista Guadalquivir 2006