

Risoteca: una biblioteca en busca de la felicidad



La risoteca, risoterapia + biblioteca, es una hermosa puerta para lograr la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir, de amar, de llegar al silencio, al éxtasis, a la creatividad, sencillamente utilizando la risa como camino. Toda una aventura donde la lectura y la biblioteca funcionan como hilo conductor. Esto y mucho más es lo que se ha conseguido en la biblioteca municipal del pueblo pacense de Barcarrota, por lo que ha sido merecedora de una mención especial en los premios María Moliner así como del premio al mejor programa de fomento de la lectura realizado por bibliotecas públicas en Extremadura.

Me llamo Juanma González Antúnez, tengo 32 años y soy el encargado de la Biblioteca Municipal Francisco de Peñaranda, de Barcarrota (Badajoz). Desde que soy bibliotecario siempre he entendido la biblioteca como espacio generador de actividades, de ideas, punto común, centro activo y alegre, y no un almacén de libros.

Siempre he procurado, basándome en los fondos de la biblioteca, desarrollar las actividades de forma divertida. Por ejemplo, si ponía una proyección tenía que tener su homólogo en papel, si hacía unos juegos populares en la plaza los sacaba de un libro destinado a tal efecto, etc. Y con esta filosofía he conformado nuestro plan de actividades semanal en la biblioteca.

También he procurado convertirme en amigo-bibliotecario. Poco a poco, mi perfil profesional ha ido derivando en alguien que, aun estando al frente de la biblioteca, es un compañero más para los niños, ayudándolos con sus tareas, pintando, coloreando con ellos y hablando “su mismo idioma”, siempre haciéndoles ver la importancia de la lectura y la biblioteca, aunque también de otros valores como la amistad y el respeto.

Así, casi por casualidad, mientras buscaba actividades para atraer a los usuarios a la biblioteca, presencié una sesión de risoterapia a cargo de mi amigo Cristian Pinto, y aquello fue simplemente genial.

Me quedé encantado al ver el efecto que producían esas técnicas en la gente, la risa afloraba por todos lados: lloraban, saltaban, bromeaban, se abrazaban... era fantástico. Pero lo más importante es que noté en Cristian las mismas ganas e ilusión que yo por ayudar y hacer las cosas bien. Y así fue como nació todo.

—¿Por qué no mezclamos lo que tú haces con lo que yo hago? —le propuse.

—¿Cómo?

—Muy sencillo, busquemos la felicidad a través de la lectura en el mejor marco del mundo: la

Lo que iba a ser una actividad concreta para nuestra biblioteca había saltado fronteras y cada vez más centros se fueron interesando por la actividad. En este punto nos encontramos ahora.

biblioteca. Provoquemos en la gente un efecto de bienestar tan grande que se quieran implicar en las actividades culturales, que quieran leer, que quieran ser felices.

Y nos pusimos manos a la obra.

Risoteca: biblioteca divertida. Así llamamos Cristian Herrera y Juanma González a esta unión con el fin de alcanzar la felicidad a través del mundo de la lectura, que se podría resumir en estas ideas: *Sonríe y lee, Lee y sé feliz*. Estos serían nuestros lemas. Y en pocas palabras tan bonitas se podría definir nuestra actividad.

Imaginando la mezcla de felicidad y lectura

Concebimos que debían ser sesiones de dos horas intentando que los participantes disfrutaran con las técnicas de risoterapia y así descubrir un mundo de lecturas que llamaríamos *lecturas experimentales*, y mediante estas sensaciones intentaríamos que asociaran lectura y felicidad.



Sesión de risoteca.

Se trataba sobre todo de fomentar el cariño por la lectura, los libros, la biblioteca, los amigos y el trabajo en equipo, además de la lectura en público que tan útil puede resultar para perder la vergüenza de mostrarnos tal como somos en realidad.

Se utilizarían técnicas para liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, entre ellas: la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes. Técnicas para reír de manera natural, sana, que salga del corazón, del vientre, de un modo simple, y para asociar estas sensaciones con el mundo del libro.

Recientes estudios sobre la capacidad de las carcajadas para combatir todo tipo de enfermedades indican que mientras reímos liberamos gran cantidad de endorfinas, responsables de la sensación de bienestar.

Después de una sesión de dos horas, es inevitable sentirse pleno, amoroso, tierno, alegre, vital, energético y un sinfín de sentimientos positivos. Parece mentira cómo un método tan sencillo como la risa puede aportarnos un acercamiento tan grande al contexto de la biblioteca: la risa y la lectura producen magia, alquimia, la mejor medicina.

Metodología aplicada a la felicidad y la lectura

La metodología es eminentemente práctica, activa y participativa a través de dinámicas de animación, cuentos, teatro, expresiones corporales, juegos... En todos los talleres establecemos un clima de respeto y confianza que posibilite una relación muy profunda con uno mismo y con el grupo.

Muchas de las actividades se realizan en grupo, porque la risa es muy contagiosa. Otros juegos y actividades se desarrollan por parejas o solos, cuando tratamos de profundizar y buscar dentro de nosotros.

Los efectos de la risa

Ya teníamos la idea, ahora lo que queríamos conseguir era vivenciar en primera persona los beneficios de la risa, tanto a nivel fisiológico, como psicológico, emocional y social, y de la lectura como actividad complementaria relacionándose y asimilándose con pasarlo bien, aportar aceptación, comprensión, alegría y relajación en el entorno de la biblioteca para que los participantes aprendieran a trabajar en equipo.

Sobre todo había un punto fundamental: que los chavales asimilaran la biblioteca como lugar de ocio y tiempo libre de primer orden, y que los adultos la tuvieran como un sitio apartado de las normas cotidianas que rigen nuestra sociedad.

Mientras buscaba actividades para atraer a los usuarios a la biblioteca, presencié una sesión de risoterapia a cargo de mi amigo Cristian Pinto, y aquello fue simplemente genial.

Además, los efectos colaterales eran fomentar de manera notoria las relaciones interpersonales, la amistad y el entendimiento entre los participantes, de igual o distinta edad, con la excusa de la lectura, la risa, la biblioteca y el mundo de la cultura.

Y, aplicado a los más peques, que los niños entiendan la figura del bibliotecario de forma cercana y amigable, alguien a quien expresar las dudas o necesidades, superando la barrera de la vergüenza.

De este modo empezamos a experimentar diferentes actividades y juegos grupales que trataban de despertar los sentidos, la creatividad, la risa sincera y desencadenar el desbloqueo mental, utilizando como medio la lectura, la risa, el resto de compañeros y, como telón de fondo, la biblioteca.

Del comienzo hasta nuestros días... y más allá

Empezamos aplicando el taller de forma experimental en la Biblioteca Pública Francisco de Peñaranda de Barcarrota a finales de diciembre de 2010 con el propósito de poner en marcha la mezcla de técnicas, y el resultado fue asombroso.



Participantes infantiles en una sesión de risoteca.

Tuvimos que volver a realizar la actividad dado el éxito que tuvo, y entonces fue cuando saltó de nuestra biblioteca a la de Olivenza, en la que tuvimos que ofrecer dos talleres, uno para adultos y otro para niños, con una alta participación, consiguiendo resultados inmejorables.



Risoteca al aire libre.

Lo que iba a ser una actividad concreta para nuestra biblioteca había saltado fronteras y cada vez más centros se fueron interesando por la actividad. En este punto nos encontramos ahora, exportando este proyecto a colegios, institutos, asociaciones, clubes de lectura y, sobre todo, bibliotecas.

Cada vez que vamos a algún lugar, niños y adultos se quedan con la boca abierta, ya que la experiencia es increíble para ellos.

El taller de risoteca

Se trata de un taller muy práctico, con una gran cantidad de actividades divertidas que servirán a los participantes a encontrarse con ellos mismos.

Tras una breve introducción teórica sobre la risoterapia, sus principios, beneficios y aplicaciones, se realiza un calentamiento del cuerpo con diversos ejercicios físicos y de respiración, y una serie de juegos para romper el hielo entre los participantes.

El propósito de estas actividades es despertar al niño que todos llevamos dentro. Después pasamos a realizar distintas prácticas de expresión corporal, de contacto visual y de confianza con uno mismo y con los demás. También trabajamos el ritmo, la música y la consciencia corporal.

Exploramos nuestra risa y la risa de los otros, cómo reírnos y cómo nos reímos. Con estas actividades, se logra que todos los participantes puedan quitarse esa máscara seria que la sociedad nos impone, para volver a la infancia y divertirnos de verdad.

También se les reparte a todos un libro (técnica de lecturas experimentales). En el sentido de las agu-

*Parece mentira
cómo un método tan
sencillo como la risa
puede aportarnos
un acercamiento tan
grande al contexto de
la biblioteca: la risa
y la lectura producen
magia, alquimia, la
mejor medicina.*

jas del reloj y sentados en círculo leemos un párrafo cada uno. Mediante la coordinación del monitor se irá formando un cuento muy loco, lo que hará las delicias de los más peques. Con los mayores se utilizan poesías para la relajación.

Como diría Santiago Ramón y Cajal, las ideas no duran mucho, hay que hacer algo con ellas, y este es el propósito que me he marcado desde la Biblioteca Pública Municipal de Barcarrota, llevar a la práctica cuantas más ideas mejor para conseguir resultados tan bonitos como el que he relatado y otros muchos... ▴