

LA SONRISA DE LA VIDA

Hay muchos tipos de sonrisas: la sonrisa dulce, la forzada, la pícara, la sonrisa de anuncio, la cómplice ... Pero poco o nada se habla sobre una de las sonrisas más importantes en nuestra vida: La **sonrisa interior**.

Todas estas sonrisas que hemos señalado, las podríamos clasificar como sonrisas que forman parte de nuestro exterior, de nuestro “decorado”. Sonrisas de “escaparate social” que, en diferentes ocasiones, no se corresponde con nuestro verdadero estado de ánimo, con nuestra “sonrisa interior”.

¿Cuántas veces has sonreído “desde fuera” sin que esa sonrisa salga de tu corazón, de lo más profundo de tu alma? ¿Te has visto en el espejo en esas ocasiones en las que te “sonreían hasta las orejas”? ¿Te has fijado en cómo era la expresión de tus ojos? ¿En cómo se iluminaba toda tu cara? ¿La has observado en otras personas?

Sólo hay un tipo de sonrisa que nos puede indicar si esa sonrisa es verdadera o no, si es genuina o es sólo un gesto o, como dirían algunos, “postureo ante la galería”.

Se trata de la que los psicólogos llamamos “**Sonrisa Duchenne**”.

Guillaume Duchenne fue un neurólogo del siglo XIX que estudió las expresiones faciales, y lo que descubrió, fue que los músculos de alrededor de los ojos (el músculo orbicular del párpado) se acciona de forma involuntaria al **sonreír de verdad, cuando nuestro rostro expresa la emoción de genuina alegría**. ¡Esa es la sonrisa de la vida!

Cuando sonríes de verdad, los músculos alrededor del ojo también se mueven; sin embargo, cuando la sonrisa es forzada, evidentemente no sucede así.

Y ahora, **párate un momento a reflexionar**... ¿Cómo te sientes por dentro?

¿Sientes tu sonrisa interior o, por el contrario, notas algún tipo de “desazón”?

¿Tu estado de ánimo está en equilibrio con lo que expresan tus gestos?

¿Por qué nos ocupa tanto y dedicamos tantos recursos a nuestra “estética exterior” y tan pocos a nuestro “bienestar interior”?

Tener una sonrisa bonita no sólo supone “tener una boca perfecta, unos dientes correctamente alineados y blanqueados”. **Realmente una sonrisa es perfecta cuando “sale desde dentro”, cuando es verdadera, cuando destella luz por todo lo auténtico que trasmite**. Y es en este momento cuando me viene a la memoria una frase del creador del movimiento Scout, Robert Baden Powell, que en una ocasión dijo sobre el valor de sonreír genuinamente: *“Una sonrisa es la llave secreta que abre muchos*

corazones". Es por ello, y es por esta sonrisa, por la que, no sólo tú, ¡todos deberíamos ocuparnos de que luzca maravillosamente iluminada!

Tener salud emocional es una de las cosas más valiosas que puede conseguir una persona para sentirse bien y, sin embargo, para conseguirla, no siempre acudimos al profesional que puede ayudarnos a conseguirlos.

Si para conseguir unos dientes blancos y bonitos acudimos al dentista... ¿por qué cuando sentimos malestar emocional no acudimos al psicólogo?

El **psicólogo** es el especialista que mejor **puede ayudarnos a resolver nuestro malestar emocional**. Sin embargo, en esos momentos en los que nos sentimos mal, solemos acudir a nuestra madre, nuestra pareja o mejor amigo. Ellos seguro que nos escucharán y “aconsejarán” con la “mejor intención”. Sin embargo, no solo no tienen la solución para nuestros problemas sino que, además, en alguna ocasión pueden “tener algo que ver” con el problema.

En estos casos, necesitamos a alguien que sea objetivo y sepa gestionar aquello que nos pasa, que sepa orientarnos para conseguir nuestro bienestar. Porque ... **¡Nosotros solos no podemos!** Las personas que de verdad cuidan de sí mismas, que de verdad se quieren, acuden a un psicólogo, ya que es el profesional que puede ayudarte a conseguir que tu sonrisa interior brille más que tu sonrisa social.

Hoy en día, aunque todavía quedan personas reticentes a la hora de acudir a un psicólogo, cada vez son más las que **no se conforman con su malestar emocional** o con ese “ya se te pasará” o “el tiempo todo lo cura” que reciben de personas cercanas y bien intencionadas.

Cada vez son más las personas que buscan al profesional que puede ayudarles a sentirse bien, alcanzar sus objetivos y sonreír desde lo más profundo de sí. Afortunadamente, cada vez son más las personas que han dejado atrás antiguos mitos y tabúes.

Cada vez son más las personas que acuden al psicólogo precisamente ¡porque no están locos! No están tan locos como para pasar por la vida con una sonrisa “de decorado”.

Y tú ¿qué piensas? ¿qué sonrisa quieres poner en tu vida?