



La risa

Aristóteles sostuvo que “el hombre es el único animal que ríe”, que es como decir que: **“Reír nos humaniza”**.

Hay que tomarse la risa en serio.

Actualmente no hay dudas sobre los beneficios físicos y psíquicos que la risa nos aporta. Incluso se desarrollan nuevos métodos como la risoterapia, sesiones colectivas para el tratamiento de la depresión o la ansiedad a través de la risa. Médicos, científicos y psicólogos coinciden en reconocer el efecto beneficioso y curativo que tiene: fortalece el sistema cardiovascular, relaja la musculatura, elimina toxinas y produce endorfinas, conocidas como hormonas de la felicidad, y, sobre todo, ayuda a cerrar las malas experiencias y a confiar en un futuro mejor. Está demostrado que la risa contribuye a la recuperación de cualquier patología y permite la relajación, un minuto de risa sana y franca, equivale a 45 minutos de yoga.

Tanta es su importancia que Médicos Sin Fronteras llegó a lanzar una campaña que tenía como eslogan: *“Nosotros, que hemos combatido tantas epidemias, sabemos que sólo existe una invencible: la risa”*. Sin embargo parece que cada vez sonreímos y nos reímos menos. Al menos es lo que plantea un estudio, que descubrió que en el año 1930 la gente se reía 19 minutos al día; en 1980 se reía 6 minutos cada día y en 1990 tan solo 3 minutos... y ahora ni se sabe! ¿Nos estaremos convirtiendo todos en Tontos serios?

“La risa es contagiosa. ¡Desatemos una epidemia!

Sabemos que para sanar las enfermedades es necesario contar con suministros sanitarios y medicinas. Que para luchar contra la pobreza y la injusticia son necesarias infraestructuras, puentes, pozos y escuelas. Pero la sonrisa y el humor son, sin duda, herramientas que favorecen ambos objetivos. Así lo demuestra el trabajo de ONGs como *Payasos sin Fronteras* o *la Fundación Theodora*, cuya labor en hospitales infantiles y en los países empobrecidos es una prueba evidente de cómo el juego, la ilusión y la risa pueden cambiar el mundo.

En estos días inciertos, sacudidos por tantas guerras, Payasos Sin Fronteras propone a la Unesco la declaración institucional de la risa como Patrimonio de la Humanidad y además sugiere que sea “protegida y propiciada, facilitando aquellas condiciones de vida que la hacen posible”

Ver

La risa además de ser una actividad propia de la especie humana, ningún otro animal se ríe, es una expresión transcultural tal y como demuestran testimonios de diferentes culturas.

En China hay templos de más de 4000 años de antigüedad en los que las personas se juntaban para reír con la finalidad de equilibrar la salud. Las culturas hindúes también consideran la risa como técnica de meditación en sí misma. En ciertas tribus de África existe el hechicero payaso que ejecuta el poder terapéutico de la risa para curar a los guerreros enfermos. En Groenlandia los esquimales utilizan la risa para dirimir las diferencias personales.

La biblia nos dice que *“Un corazón alegre es como una buena medicina, pero un espíritu deprimido seca los huesos”* (Proverbios 17,12).

En nuestro mundo occidental la risa ha jugado a lo largo de la historia un papel destacado, reflejado en la presencia de los bufones, considerados auténticos sanadores y presentes en prácticamente todas las cortes europeas.

Personajes ilustres hablan de los efectos que provoca la risa: Umberto Eco, habla de la risa como la mejor arma contra el miedo; Charles Chaplin la defiende como el mejor ataque contra el poder; para Miguel Hernández es una herramienta para la libertad; Pablo Neruda habla de su poder de seducción...; La alegría es la base de la solidaridad entre los seres humanos, según la novena sinfonía de Beethoven

En la actualidad cada vez más estudios y publicaciones nos hablan del humor terapéutico, y de la relación tan estrecha que tiene con la salud física, mental, emocional, social y espiritual, siendo un ingrediente importante de la vida. Y es que el humor es una cosa muy seria, tanto que todos sabemos que estar de mal humor no es bueno para la salud y que el buen humor es sinónimo de vivir sanamente las circunstancias de la vida, incluso las adversas.

El genuino sentido del humor es, pues, más que un mero mecanismo de defensa. Es un modo inteligente de disponerse ante sí mismo y ante los demás, particularmente en momentos de crisis, contribuyendo a salir fortalecidos de ellos.



Juzgar

El sentido del humor es una cualidad del amor que hace soportable lo más duro, que suaviza un dolor, magnifica una emoción o ridiculiza una situación.

Hacerse como niño es la condición necesaria para entrar en el reino de los Cielos. (Mt 18,1-5)

Dios quiere que tengamos las mismas actitudes del niño con respecto a Él:

- Vivir la vida con la confianza de estar en los brazos del Padre.
- La sencillez, humildad. En la debilidad se hace más patente la fuerza de Dios.
- La osadía, no tener miedo ante cualquier situación porque sabe que su Padre está detrás y no falla.
- La alegría de ser hijo del Dios Padre-Madre
- El saberse perdonado siempre antes de pedir perdón.

La alegría viene de la confianza en Dios, que quiere que seamos felices, dichosos como dijo Jesús en las Bienaventuranzas (Mt 5 1,12). Dichosos los pobres, los misericordiosos, los luchadores por la paz y la justicia,...

Esta alegría de la vida, Jesús la compara con un Banquete de bodas, donde Dios se desborda en ricos manjares y succulentos, vinos, sentando en los primeros puestos a los más pobres. Esto lo llama Jesús el Reino de Dios, y lo hizo visible en su vida comiendo muchas veces con los pecadores, curando a los enfermos y anunciando la buena noticia a los pobres. Y a esto nos llamó.

Y puso sello de garantía de cuanto hizo y dijo dando la vida y siendo resucitado por el Padre.

“Es evidente que Jesús poseía esa lucidez, esencial en el humor, que facilita el descubrimiento de la verdad, despoja a las cosas de sus ropajes y apariencias y las muestra tal como son. Jesús se situaba en ángulos desde los que las cosas cambiaban de dimensiones: por eso hablaba de filtros que retienen un mosquito pero dejan colarse a un camello (Mt 23,24); de vigas que se alojaban en los ojos (Mt 7,5), de camellos que intentaban pasar por el ojo de una aguja... (Lc 18,25). Él se salía del terreno de lo conocido y proponía “no reclinar la cabeza” únicamente en lo que se cree saber, controlar o dominar”.
(Dolores Alexandre)

“Hay que vivir con alegría las pequeñas cosas de la vida cotidiana (...) No te prives de pasar un buen día” (E.G. pag. 6)



Actuar

Según Robert Holden la risa es: amor libertad, naturalidad, aceptación, perdón tolerancia, comunicación, juego, pertenencia, vida,... Aquí es donde radica su valor. Por encima de todo la risa es una valiosa herramienta para la vida, esa vida cotidiana que nos pesa y nos aplasta en la monotonía y las relaciones formales. El humor nos hace ver las cosas de otro color y nos carga las pilas.

Como herramienta pedagógica, la risa y el sentido del humor nos llevan a un concepto clave: la creatividad. El humor favorece la libertad interior, neutraliza las inhibiciones y deja florecer la espontaneidad. Posibilita que las personas aprendan a hacerse muchas preguntas, más que a buscar una respuesta, y disfrutar con ello.

Como puede ayudarnos en nuestra vida el sentido del humor:

- **Conocimiento de uno mismo:** nos adentra en nuestro yo profundo, que nos muestra como seres humanos falibles e imperfectos.
- **Conformidad con uno mismo:** Gracias al sentido del humor nos aceptamos tal y como somos.
- **Afirmación de la realidad:** nos hace ver la realidad desde diferentes puntos de vista.
- **Seguridad emocional:** nos conduce a la paciencia, la serenidad y la paz interior.
- **Relación constructiva con los demás:** nos enseña a establecer relaciones sanas y abiertas
- **Optimismo ante los problemas:** Es una excelente herramienta para combatir el estrés y la ansiedad.
- **Conduce a la alegría fruto del amor:** la sonrisa disfruta de las tonterías cotidianas y compartidas, olvida los rencores y destierra enemistades.

¿QUÉ HACER?

- Disfruta, al menos una vez al día, de una actividad agradable. Recuerda que puedes encontrarla en las cosas cotidianas.
- Practica el optimismo. Fíjate en el lado amable de la vida y ten claro que siempre puedes cambiar tu forma de pensar.
- Quédate con lo bueno. Evoca recuerdos agradables y recupera las emociones positivas que te generaron.
- Contágate del buen humor. Cambia la frustración y la ira por el buen humor.
- Una de las maneras más fáciles de fomentar la risa es buscar situaciones que la faciliten, como ver películas o espectáculos cómicos, leer chistes, buscar la compañía de personas que nos hacen reír, etc.
- Crear tu pequeño archivo con chistes, fotos, recorte de cosas que nos recuerden situaciones cómicas o graciosas y recurrir a él cada vez que quieras o necesites elevar el ánimo. Aprende a reírte de ti mismo.
- Busca el lado gracioso de las situaciones que consideras embarazosas, imprevistas, etc.
- Practica la risa tonta, párate frente al espejo haz muecas y riéte sin motivo durante unos minutos. No importa que sientas que es forzado, con la práctica cada vez te va a ser más fácil.

DIALOGAMOS: ...Y nosotros ¿qué podemos hacer?

Algunas propuestas:

- Apoya la campaña de payasos sin fronteras “La Risa Patrimonio de la Humanidad”
- Prepara tu “Botiquín de la Risa”
- Visita la página <http://www.humorpositivo.com/>
- Celebra el “Día de la Diversión en el trabajo” (1 de Abril). El humor ofrece importantes beneficios para cualquier organización y para su equipo humano.

Para los que quieren saber más:

R. Mora, “Medicina y terapia de la risa” DescléeBrouwer.

Jesús D. Fernández, M^a Rosario Limón, “El arte de envejecer con humor” Ediciones Aljibe.

Ángel Rodríguez, “El valor terapéutico del humor”