

## CARCAJADAS SALUDABLES

**Ría, por favor. A carcajada limpia. Moverá 400 músculos, ensanchará pulmones, oxigenará tejidos y fortalecerá su sistema inmunológico. Y todo, gratis y pasándolo en grande. Médicos, psicólogos y humanistas apuestan por el humor como el mejor de los sentidos.**

Esto es un condenado a muerte al que llevan a la sala de ejecución. El guardia, conmovido, le ofrece el último cigarro. Pero el reo, muy digno, lo rechaza: "No, gracias, estoy intentando dejarlo". El clásico chiste negro ilustra una evidencia. La risa, el humor, la ironía, constituyen la primera y la última rebeldía del hombre. El reducto de su libertad. Contra el tedio, contra el sistema, contra la injusticia. Pero sobre todo contra sí mismo. Y el elevado concepto con el que vienen equipados los seres humanos.

Lo explica el escritor francés Henri Bergson en su célebre tratado sobre la risa. Uno se cree muy importante. Va caminando por la calle con toda su prosopeya y dignidad a cuestas. Y, de repente, resbala y cae estrepitosamente. Toda la rigidez, la pompa y la vanidad del caminante queda reducida a escombros. A las carcajadas de los que lo ven y, seguramente, a las suyas propias. Porque no hay nada más cómico que perder los papeles, quedarse en paños menores, transgredir la norma. Por eso el gag de la cáscara de plátano, o el de la torta estampada en la cara, forma parte del repertorio universal e intemporal de los payasos. Más allá de las diferencias y las fronteras generacionales, geográficas, culturales, económicas o simplemente estéticas, la risa marca la fábrica del ser humano. Lo que lo diferencia, junto con el habla, de las otras especies animales.

Aristóteles ya afirmaba que el bebé sólo adquiere la condición de persona cuando empieza a sonreír. Antes de ese acontecimiento, que se produce en torno a los cuatro meses de edad, el recién nacido es, según la interpretación del filósofo, un mero organismo vivo, no muy diferente a otros cachorros mamíferos.

### **Niños risueños, adultos serios**

Lo paradójico es que, en vez de ir aumentando y perfeccionándose con el tiempo, como otras facultades, la capacidad de la risa va diluyéndose en relación inversamente proporcional a la edad. En general, cuanto mayor es la persona, menos se ríe. Según un estudio del psiquiatra y neurólogo de la Universidad de Stanford, William Fry, que ha dedicado su carrera a investigar la risa, hasta los seis años, un niño ríe unas 300 veces al día. Sin parar a pensar si conviene o no, de todo y por todo. Sin embargo, el adulto más risueño no suele sonreír más de 100 veces al día, y los menos alegres no pasan de 15, si llegan.

¿Los años nos van amargando la vida? No necesariamente, pero la risa se va sometiendo a nuestra voluntad. Y a nuestro emergente sentido del ridículo. Evoluciona de un impulso natural, irreprimible, a una respuesta opcional a ciertos estímulos. Porque reírse francamente, sin someterse a las cortapisas de la cortesía, la oportunidad o el respeto a lo políticamente correcto está muy mal visto. "Yo me río solo, en el ascensor, porque si te ríes por la calle, pensando en tus cosas, la gente cree que estás loco o eres tonto perdido", dice el psicólogo José Elías. Para este profesional, la risa es una herramienta de trabajo.

Una enzima que potencia el resultado de otras terapias psicológicas del repertorio clásico. "La risa nos hace fuertes. Al reír nos situamos por encima de los problemas, los sometemos y estamos en condiciones de encararlos. Además, la risa es un

excelente antídoto contra el dolor y la obsesión, es imposible pensar y reír a la vez".

Elías recomienda un mínimo de tres dosis de risa al día de un minuto de duración. "Está demostrado que la risa es un anestésico frente al dolor, de umbral bajo, cierto, pero eficaz. A nadie se le ocurriría operar a un paciente con un humorista en vez de un anestésico en la cabecera pero los médicos antiguos llegaron a utilizar el llamado gas de la risa como un sustituto de los anestésicos", dice.

Según Elías, el efecto benéfico sobre el organismo y la mente perdura entre dosis y dosis. Y con esta posología, la persona se halla en óptimas condiciones físicas y síquicas para afrontar la vida. Elías en Madrid, y María José Rodera, en Barcelona, son algunos de los psicólogos españoles que aplican lo que denominan "terapia de la risa o geloterapia". Pretenden enseñar a reír a sus pacientes sin drogas ni fármacos, sino creando en el sujeto la capacidad de recordar acontecimientos gratificantes o de usar su cuerpo y su mente como fuente inagotable de hilaridad. No para escaparse de la realidad, sino para enfrentarla.

En palabras de Rodera, se trata de explorar, "más allá del sentido del humor, el humor de los sentidos". Ella ha montado, incluso, una escuela de risoterapia en la que ofrece formación a todo aquel que quiera utilizar la risa como un arma para enfrentarse a la vida, al dolor, a la soledad, a la insatisfacción o incluso a la enfermedad. La propia y la ajena. Rodera apuesta por la formación de risoterapeutas que visiten hospitales, orfanatos, asilos, cárceles.

Los precedentes se remontan a la antigüedad. "Cuando un corazón está alegre, la vida es más larga (...), pues un corazón lleno de alegría cura como una medicina", dice la Biblia. "Para estar sano hay que reír al menos 30 veces al día", aconseja un viejo proverbio chino. En las tribus de indios norteamericanos que encontraron los colonizadores, uno de los miembros más respetados era el doctor payaso, que usaba la risa para sanar a los enfermos. El psicólogo José Elías cita al francés Rebelais, en el siglo XVI, como el primer médico occidental que usó la risa como medicamento. Y, desde entonces, Kant, Curzio Malaparte, y más recientemente Freud, el padre del psicoanálisis, son sólo algunos de los autores que han depositado en la risa buena parte de la responsabilidad de la buena salud física y mental de las personas. Hoy, en el hospital Columbia, en Nueva York, una cuadrilla de payasos hace la ronda regularmente a los enfermos como parte de su tratamiento. En España, los hospitales infantiles del Niño Jesús, en Madrid; el Son Dureta, de Palma de Mallorca, y el Valle Hebrón, en Barcelona, siguen ese ejemplo.

### **Eficaz incluso contra el cáncer**

Médicos, neurólogos y psiquiatras norteamericanos llevan más de dos décadas investigando las posibilidades terapéuticas de la risa. La vida de uno de ellos, Hunter Adams, acaba de ser llevada al cine en una película con Robin Williams como protagonista. Otro de estos médicos defensores de las carcajadas como medicina, Raimond Moody, cita en su obra "El poder curativo de la risa" el caso del que se considera precursor de la utilización del humor para recuperar la salud.

Se trata del periodista norteamericano especializado en salud Norman Cousins. En 1976 le diagnosticaron una enfermedad degenerativa de las articulaciones que le provocaba parálisis y grandes dolores. Los médicos no le dieron esperanzas. Su mal sólo podía ir peor. Sin embargo, en un acto de rebeldía, Cousins decidió automedicarse. Se prescribió a sí mismo un tratamiento a base de películas de Charles Chaplin y los hermanos Marx. Y fue anotando sus progresos. Después de cada sesión, lograba al menos disfrutar de dos horas sin dolores. Meses más tarde,

los mismos médicos que le habían desahuciado tuvieron que rendirse ante la evidencia: la enfermedad de Cousins estaba francamente en retirada.

Los defensores de la risa como arma preventiva o incluso terapéutica contra la enfermedad sostienen que las carcajadas provocan una activación general del organismo, lo oxigenan, liberan todo tipo de hormonas y sustancias beneficiosas y dejan el cuerpo en perfecto estado de revista. Fuerte para afrontar lo que se le venga encima. Todo esto se traduce en un fortalecimiento del sistema inmunológico, encargado de mantener al organismo libre de intrusos no deseados, como virus, bacterias, infecciones o enfermedades. El oncólogo venezolano Lisandro López Herrera sostiene incluso que las personas que ríen poco o carecen de sentido del humor son más propensas a padecer enfermedades graves como el cáncer. Según su tesis, el sufrimiento conduce casi inexorablemente a la enfermedad.

### **Carcajadas sanadoras**

Hay que dejar en claro, sin embargo, que esta risa armada casi todopoderosa no es esa sonrisa de cortesía que esbozamos mecánicamente cientos de veces al día. La risa que cura es la auténtica explosión incontrolada de carcajadas que hace moverse 400 músculos de todo el cuerpo, quema calorías y que nos puede producir cansancio físico, dolor de estómago y hasta punzadas. La que nos deja hechos unos zorros. Ese terremoto que puede cuadruplicar la capacidad muscular, acelerar el ritmo cardíaco, estimula la circulación de la sangre, aumenta la salivación y activa hasta los músculos de movimiento involuntario. Lo que llamamos morir de la risa.

La risa es, según la interpretación freudiana, el camino más corto entre dos personas. Baja al otro de la posición vertical a la horizontal y presupone un acuerdo tácito entre los interlocutores. Si yo me río contigo o de ti estoy permitiendo que tú te rías conmigo o de mí. Pero, en este sentido, la corriente importada del respeto a ultranza a lo políticamente correcto hasta caer en el despropósito de no llamar las cosas por su nombre, coarta aun más el derecho a reírse. Además, sostiene Ana María Vígara, profesora de la Lengua de la Universidad Complutense que ha dedicado una de sus obras a estudiar el humor popular, "la gracia de los chistes políticamente incorrectos no reside en general en el menoscabo hacia la minoría objeto de la chanza, sino en el juego de ingenio que plantea la historieta".

En cualquier caso, bueno o malo, el humor siempre inquieta al poder porque es ingobernable. Pese a que desde niños los poderosos, llámense padres o maestros, intentan reprimir la risa, la censura se ha demostrado históricamente incapaz de oponerse al humor. "En este sentido", apunta Muñiz, decano de la facultad de psicología de la Universidad Internacional SEK, "los humoristas son los grandes visionarios de la humanidad los que escriben su currículum vitae. Son capaces de relativizar la realidad y prever los cambios de rumbo. Mandela y Gandhi son, desde este punto de vista, dos de los grandes humoristas del siglo". Lo difícil es mantener este punto de rebeldía del humor en tiempos de autocomplacencia.