

Rafael Ubal:

cambia tu vida mediante el humor

Rafael Ubal estudió psicología y, pese a haberse dedicado a tratar temas como la esquizofrenia o los duelos, lleva 15 años investigando sobre el humor y la risa. Desde Donantes de Risas, la asociación de la que es socio fundador, enseña a diario a las personas su Feliz Sofía: cómo se puede ser más feliz tomándose la vida con humor y optimismo

P. ¿Desde cuándo formas parte de la Asociación Donantes de Risas?

Soy socio fundador de la asociación, junto a Dora Ballabriga que también está en la Junta directiva y es la secretaria. Durante un curso de risoterapia que impartí en la Universidad Popular conocí a Dora, que era una de mis alumnas. Ella formaba parte del tejido asociativo del municipio y al tener experiencia, decidimos crear esta asociación.

P. ¿Cuándo empezaste en el mundo del humor y de la risa?

Siempre digo que me viene de nacimiento. Mi madre me dijo que nació de pie y cianótico. Le preguntó al ginecólogo que por qué no chillaba y él la dijo que no quería estropearle la garganta. Les hizo mucha gracia y todos rieron. Y de ahí me debe venir el sentido del humor. Ya de adulto, desde mi "ridiculum vitae" estudié psicología y me estuve dedicando a temas como los duelos, la esquizofrenia... Después, decidí ver la otra cara: el humor, optimismo, la alegría de vivir, las bromas... y ya llevo 15 años investigando sobre estos temas.

P. ¿Cuál es el principal objetivo de Donantes de Risas?

Su principal objetivo es presentar a la población nuestra filosofía, que lo llamamos 'Feliz Sofía', que trata de caer en la cuenta de que tomándose la vida con humor y riéndose, se puede ser más feliz. En mi libro Feliz Sofía: Tratado de la sabiduría de la felicidad hablo de ello. De la importancia de considerar la risa como una obligación, una ley de supervivencia porque el instinto básico es el instinto de la alegría de vivir. Empezar a reír para ser feliz y no al revés porque la risa, la alegría y el optimismo es el aire para respirar desde el punto de vista emocional. Y esto es lo que queremos transmitir a la población. Al igual que hay donantes de órganos o de sangre para suplir ciertas carencias, considerábamos que el humor y la risa también era necesaria ser donada porque es igual de importante para vivir con felicidad.

P. ¿De qué forma trabajáis el humor y la risa?

Trabajamos mucho el lenguaje, jugamos con él porque es muy importante. En la actualidad, sólo se habla de crisis y en los medios de comunicación predominan las noticias trágicas. Nosotros cambiamos esto y siempre destacamos las noticias y aquella parte de lenguaje positiva y optimista porque lo consideramos un deber, una norma ética y obligación desde el punto de vista solidario y social. Por ejemplo: un profesor pesimista o negativo está haciendo terroris-



mo pedagógico o un profesional de la salud pesimista, sin tacto, sin empatía, sin simpatía también está haciendo terrorismo sanitario. Para todas estas profesiones de trato con las personas, el optimismo debe ser una obligación para hacer del mundo un lugar mejor, más agradable, más habitable, menos inhóspito... Hablando de la importancia de las palabras, la palabra hospital procede de hospitalidad que significa acogedor y un hospital es lo menos acogedor que hay. Eso es lo que hay que cambiar, al igual que dejar de ver la risa y el humor desde el punto de vista del ocio y el entretenimiento en lugar de como una filosofía, como una forma de llegar a encontrarse consigo mismo, como una herramienta de crecimiento personal.

P. ¿Cómo hacéis, desde la asociación, para que una persona en situación desfavorable empiece a ver la vida de otra forma?

El lenguaje juega un papel muy importante en el estado de ánimo porque, como dijo Freud, "el lenguaje determina inconscien-

temente nuestra conducta”. Eso que llamamos realidad es algo subjetivo porque es el juicio que cada uno de nosotros hace de ella. Lo llamamos crealidad: lo que en tu pensamiento quieras crear. Por eso, nosotros tratamos de que las personas fluyan en la adversidad a través de la relajación, la meditación y otras terapias como la risoterapia. Con la risoterapia descubrimos que no necesitamos a cómicos profesionales para reír ni ningún estímulo externo. Podemos reírnos porque sí, como hacen los niños, esos grandes maestros de los que tenemos mucho que aprender. Parece que el reírse porque sí está juzgado; es de gente tonta. En esta sociedad tendemos a identificar la risa con la tontería o que en las empresas y en la escuela hay que estar serio porque la risa rompe la disciplina. Parece como si la risa implicara no estar sometidos. Por eso el no reírse es de esclavos porque la seriedad y el miedo nos hace rebaño y la risa te hace ser tú mismo, te hace ser libre.

Dos grandes poetas han recogido la risa en sus obras en situaciones adversas de su vida: Miguel Hernández en Las nanas de la cebolla que envía desde la cárcel: ...”ríete niño, que tu risa me hace libre, me pone alas, soledades me quita, cárcel me arranca...”y Pablo Neruda en Tu risa: “Amor mío, si vieras, si vieras que de pronto mi sangre cae y mancha las piedras de la calle, ríe, porque tu risa será para mis manos como una espada fresca en las horas oscuras. Quítame el pan si quieres, quítame el aire, pero no me quites tu risa porque me moriría.”

P. ¿Qué actividades realizáis en Donantes de risas?

Conferencias, jornadas, sesiones de risoterapia... a las que acuden personas especializadas en la psicogénesis de la risa, como construcción cultural, como terapia y cura... También hemos creado La Escuela del Humor y de la Risa “Pape Viyuela” con el objetivo de formar a profesionales del humor mediante diferentes disciplinas teóricas y prácticas aunque ahora estamos en un paréntesis porque nos han quitado la subvención.

P. ¿De qué forma colaboráis con Covibar?

Mediante un ciclo de charlas que impartimos en el Centro Social en las que acuden personas ejemplos de vida. Son personas que han sabido salir adelante en circunstancias adversas gracias al humor y son ejemplos que nos pueden servir de espejo. Abrimos el ciclo con Matilde Ayuso, una mujer con esquizofrenia que aprovechó sus alucinaciones para convertirlas en cuentos, algo que la ha servido para ganarse la vida. El próximo conferenciante será Enrique Pajón, que acudirá el martes 25 de septiembre a enseñarnos que el ser ciego, le ha ayudado a ver lo que otras personas con ojos no han sido capaces de ver. Finalizaremos el ciclo de charlas el próximo mes de octubre con Mario Ágreda, representante en la ONU de las tribus indígenas de Sudamérica, que es el claro ejemplo de cómo se puede ser fiel a las raíces en tierra extranjera y a la vez llevarse bien con todo el mundo.