



Rafael Uhal

Proponen crear el Deporte de la Risa

Reír aumenta el ritmo cardiaco favoreciendo la circulación sanguínea, activa el sistema inmune, aumenta la producción de endorfinas, disminuye el estrés, aquieta el sistema nervioso, armoniza la respiración, equilibra la presión arterial y despierta la inteligencia. El sentido del humor y la risa son pues saludables fuentes de bienestar físico, psíquico y social. Y existen pruebas fehacientes de carácter científico que lo demuestran. Por eso la *Academia del Humor* va a proponer en serio que se constituya legalmente el Deporte de la Risa. Una propuesta de lo más sugerente.

Nadie con sentido común puede negar hoy que el humor y la risa son fuentes de bienestar físico, psíquico y social. Y hay pruebas fehacientes que lo avalan. El doctor **Lee Berk**, por ejemplo, desarrolló en la *Universidad de Loma Linda* (California, EEUU) un método para analizar las reacciones físicas que produce la risa. Para ello formó dos grupos y pidió a los integrantes de uno de ellos que permaneciera tranquilo en una habitación mientras los del segundo veían una película cómica. Y a todas ellas –a las de ambos grupos– se les colocó una vía en el brazo con el fin de poder tomar muestras de sangre. Lo que hizo antes de la proyección, varias más cada diez minutos y una última al terminar la película. A continuación se analizó la sangre de ambos grupos y los resultados evidenciaron cómo mientras los niveles hormonales de cortisol y adrenalina del grupo de control habían permanecido inalterados los de quienes habían visto la película eran muy superiores.

Tras confirmar que la risa afecta a la producción de hormonas por parte de la hipófisis y las glándulas suprarrenales Berk infirió que tal vez pudiera medirse también su repercusión en el sistema inmune ya que el cortisol pertenece al grupo de los esteroides, sustancias con claro efecto restrictivo sobre el mismo. Decidiendo centrarse en las llamadas “células naturales asesinas” o “natural killers”, capaces de eliminar células tumorales. En definitiva extrajeron “células naturales asesinas” a los miembros del grupo que vio la película y constataron en tubos de ensayo con células cancerosas que su actividad también era mayor

Reír aumenta el ritmo cardiaco favoreciendo la circulación sanguínea, activa el sistema inmune, aumenta la producción de endorfinas, disminuye el estrés, aquieta el sistema nervioso, armoniza la respiración, equilibra la presión arterial y despierta la inteligencia.



La risa no es un distintivo humano pues también los animales ríen. De hecho la risa se manifiesta en la naturaleza de diversas e indomables formas.



que las “células asesinas naturales” del grupo de control. Estas investigaciones, en suma, confirmaron lo que la sabiduría popular siempre ha sostenido: que una actitud alegre beneficia la salud.

Lo que parece increíble es que un hallazgo como éste no sea conocido y aprovechado en esta sociedad de consumo empachada de recetas en la que el gasto farmacéutico no para de subir. Máxime cuando según el Instituto Nacional de Medicina de Estados Unidos la mitad de los fármacos que se prescriben son innecesarios. Despilfarro que encima es causa del aumento de nocivos efectos secundarios –a veces mortales–, de perniciosas adicciones y de infecciones incurables. Imparable tendencia al consumo superfluo de fármacos que fomenta la industria farmacéutica a través de los medios de comunicación. Así que ya lo sabe: es mucho mejor para la salud reír que tomar fármacos.

LA VIDA, FUENTE DE RISAS. LAS RISAS, FUENTE DE VIDA

En septiembre del pasado año se celebró en Riopar (Albacete) el *I Encuentro Internacional de la Ecología del Agua* donde tuve oportunidad de conocer a **Masaru Emoto**, autor del conocido libro *Los mensajes del agua*. Pues bien, Emoto es profesor de una ciencia conocida como *Hado*, palabra que significa *ondulación* y que según afirma está en la base de la evolución ya que constituye el principio de todo. De forma resumida puede decirse que el mundo entero nace a partir del *hado* aunque ésta no se perciba a simple vista. Todas las cosas tienen pues su *hado*. Gracias al *hado* respiramos los seres humanos, los animales y las plantas... Todo tiene su propio *hado*. Y gracias al *hado* estamos vivos, resonamos, nos movemos y, por supuesto, reímos. Decir *hado* es pues decir *vibra-*



ción. Y es evidente que todo lo que existe vibra. Como lo es que las vibraciones son energía. Sí, la vibración es vida. Y es importante saberlo. Como lo es saber que el único vehículo que existe en el universo que transmite esas vibraciones vitales es el agua. Así pues, el agua se encuentra en el origen y en el mantenimiento de la vida. Tal es el brevísimos resumen de la excelente aportación que Masaru Emoto hizo en aquel encuentro. Y confieso que oyéndole me pregunté: en tal caso, ¿será posible transformar la vida en una fuente de risas en vez de en una fuente de llantos? ¿Existen recursos, técnicas o herramientas para poder vivir en nuestro mundo con sentido del humor? Y la respuesta era obvia: sí, existen. Y además están al alcance de cualquiera. Sólo hay que aprender a darse cuenta de ellas. Aprender a observarlas, aprender a descubrirlas y aprender a utilizarlas. Es más, eso es precisamente lo que tratamos de hacer con la *Risoterapia*. Sólo se requiere dejarse llevar en la vida cotidiana por la curiosidad natural, esa extraña cualidad que nos impulsa a “*escuchar detrás de una puerta o a buscar la otra orilla de la mar*”. ¿Cómo? Autoobservándonos amablemente y agradecidamente desde la asombrada toma de conciencia de nuestra propia realidad. Comenzando por el lenguaje ya que éste determina inconscientemente nuestro comportamiento. De

hecho la primera herramienta la descubrimos en la misma etimología de la palabra “*humor*”. Porque, ¿qué significa? Pues “*humedad*”, “*líquido*”, “*fluido*” y, por extensión, “*agua*”. Luego tener “*sentido del humor*” es tener “*sentido del fluido, de los líquidos, del agua*”. Es aprender, en suma, a *fluir con la vida*. Y ello nos está indicando que hemos de observar el comportamiento natural de todos los fluidos. Un aprendizaje que convertirá nuestra vida en una fuente de recursos humorísticos para nosotros y para cuantos conviven con nosotros. Aprenderemos así a contemplarnos a nosotros mismos desde una visión más ondulada, más curva, más azul, más transparente, más inconmensurable, más femenina, más oceánica, más líquida, más blanda... Y de esa manera nuestra vida –en singular– será una fuente de risas –en plural

LA NATURALEZA DE LA RISA Y LA RISA EN LA NATURALEZA

Hablar de la “naturaleza de la risa” es remontarse a las leyendas sobre los orígenes de la *Canción de la Vida*. Es entrar en el mismísimo corazón de la Vida y contemplar con desconcierto cómo la Vida se nos va riendo en cada pulsación. La natural realeza de la risa consiste en su latido sonoro y dinámico. Re-irse es un ejercicio de vuelta al origen. Es por eso que en la misma medida en que nos alejamos del primer asombro y nos olvidamos de ser unos recién nacidos en cada instante nos adulteramos. No es que dejemos de reírnos porque nos hacemos viejos sino que nos hacemos viejos porque dejamos de reírnos. El Homo-Ludens es una emergencia de la puericultura. Así, la risa es primordialmente una



Resonancia de todos los instrumentos de nuestro cuerpo. No se es persona si no se suena como toca. Y al talento de la risa le pasa como al arpa del famoso poeta romántico “*que, de su dueño tal vez olvidada, veíase en un rincón dormida y cubierta de polvo*”. El descuido de nosotros mismos como instrumentos hace

que nos desafinemos y nos destemplemos. Aprender de nuevo a reírse es pues hacer un ejercicio de autoafinación. Templarse de nuevo como un ejercicio de recuperación de la sana tensión vital. La Risa es, en principio, son-risa. Después bio-danza. Baile de cada uno al son de su propia risa. Expresión corporal y locomotriz del agua en movimiento que somos. Viaje pausado del aire que somos al compás de la inspiración y la espiración, descrito poéticamente por **Jorge Manrique**: “*Nuestras vidas son los ríos que van a dar a la mar*”.

La naturaleza de la risa es ritmo, movimiento, sístole y diástole, contracción y dilatación diafragmática que separando físicamente la cavidad torácica de la abdominal nos entrena psíquicamente para “*hacer de tripas corazón*”. Y es que la risa es también receta de acción digestiva productora de inmunoglobulina A, antiviral que se detecta en la saliva.

La risa es juego de niños, chisporroteo de absoluciones repentinas, revoloteo de pájaros en el patio del recreo... La risa es cachorro, instintiva respuesta sensorial ante la broma de la existencia. Y aunque todavía queda quien hace de la risa un distintivo humano las evidencias apuntan a que establece sus límites más allá de la humanidad. La risa se manifiesta en la naturaleza de diversas e indomables formas.

Claro que hoy, a medida que avanzan los estudios y conocimientos de los neurocientíficos, los etólogos y otros especialistas, la frontera distintiva entre los humanos y los animales –por ejemplo, la fabricación de herramientas– empieza a difuminarse. Y es que se está descu-

La Academia del Humor va a proponer que se constituya legalmente el Deporte de la Risa y solicitan que se habiliten espacios municipales para su práctica. Una propuesta de lo más sugerente.



briendo que también ellos participan de esas cualidades hasta hace poco calificadas de exclusivamente humanas. Pues bien, en relación con el tema de la risa en la naturaleza deseo citar un best seller internacional, *In the Shadow of Man* de **Jane Goodall**, basado en la prolongada convivencia que mantuvo con una comunidad de chimpancés en la región de Gombe (Tanzania). Porque según esta gran especialista los chimpancés y otros grandes monos –como los orangutanes– también se ríen. No debemos pues olvidar que los seres humanos somos sólo una de las tres especies de chimpancés y que en la transición de la risa de los chimpancés a la risa humana simplemente hay una diferencia que está en la exhalación del aliento que se modula en nosotros a favor de la vocalización de la risa. Y, por tanto, la diferencia actual entre la risa producida en la naturaleza y la risa humana reside sólo en el tipo de estímulo que la produce. Es decir, en qué nos hace reír a unos y otros. Y a veces esa diferencia sólo puede aplicarse a los humanos adultos ya que no existe entre los bebés. Es el caso de las cosquillas, al contacto no verbal. Y eso que las cosquillas constituyen probablemente la forma más primitiva, más natural de generar y estimular la risa. Porque ni a un chimpancé ni a un bebé les saca de su autismo un chiste... pero sí



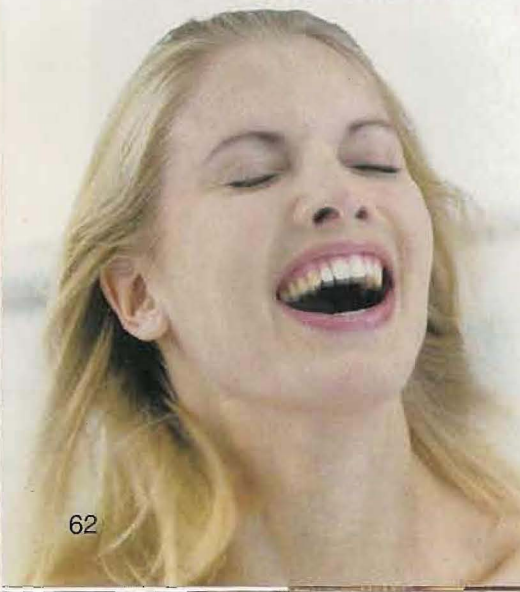
las cosquillas. Éstas son en la naturaleza la causa de la risa y la risa una forma importante de comunicación preverbal. Sí, la risa en la naturaleza va íntimamente ligada a las cosquillas y éstas constituyen una parte importante del juego de interacción y de aprendizaje relacional.

LA RISA Y LA HISTORIA DE LA MEDICINA EN OCCIDENTE:

En las grandes tradiciones terapéuticas de la humanidad la curación se ha entendido como un proceso holístico e integral que implica a la totalidad del ser humano y no sólo a la parte enferma. En nuestra tradición occidental destaca en ese sentido la figura griega de **Asclepio**, llamado **Esculapio** por los romanos. Históricamente fue un héroe sanador que tenía su centro en Epidauro, en el corazón mismo de Grecia. A su templo acudieron enfermos de todo el mundo y la eficacia de sus métodos era tal que al morir acabó siendo divinizado y durante más de mil años la gente siguió acudiendo a su templo. Desde entonces su doble condición –divina y humana– sugería que una curación sólo es completa cuando resulta de la intervención humana y divina. Dicho de otra manera, cuando es corporal y espiritual. Pues bien, en el pórtico de su templo los enfermos podían leer el lema básico de su medicina: *“Puro ha de ser el que entra en el templo perfumado. La pureza es tener pensamientos sanos”*. Esto se conocía como *Nooterapia* o *Terapia de la mente* (*noos*, en griego, significa *mente*). *Terapia de la mente* que implicaba un proceso de cambio de actitudes y de valores. A ello lo llamarían posteriormente los cristianos *Metanoia*, es decir, *Conversión*.

Conversión que implicaba cambio de conductas, cambio de hábitos, cambio de pensamientos y de actitudes desarmónicas con uno mismo, con los demás, con el cosmos y con la Fuente originaria de todo a fin de restablecer el equilibrio perdido que se manifiesta en las diversas patologías físicas, psicológicas y espirituales. Restablecido ese equilibrio desaparece la sintomatología patológica, la enfermedad.

Claro que en Epidauro las curaciones se llevaban a cabo de forma holística pero por medio de métodos bien diferenciados con espacios específicamente diseñados. Allí se levantaba el *Ábaton*, un santuario en el que los enfermos dormían para tener sueños de comunión con la divinidad que les tocaba y les curaba. Allí estaba el *Odeón*, local en el que se podía escuchar música tranquilizadora y se recitaban poemas que conducían al éxtasis. Allí estaba el *Gimnasio* en el que se hacían ejercicios físicos que integraban la mente y el cuerpo porque como bien había escrito el poeta **Décimo Junio Juvenal** (60 – 130 d. C.) *“Mente sana en cuerpo sano”*. Allí se encontraba el *Teatro* donde se representaban situaciones complejas de la vida para desdramatizarlas (psicodrama cómico) y facilitar así la curación del sentimiento trágico. Allí estaba también la *Biblioteca* donde se podían consultar libros, admirar obras de arte y participar en tertulias-coloquios sobre los más diversos temas. Y allí nació lo que los griegos llamaban la *Escoleia* y que significa *“lo que se hace en el tiempo libre”*; es decir, *“en el recreo”*. Tal es la palabra de la que derivaría el vocablo *Escuela* porque para Asclepio lo que se hace en el tiempo libre es aprender, crecer, mejorar...





Pues bien, sepa el lector que en el *Teatro* y en la *Escoleia* se practicaba la *Geloterapia*. Y que *gelos* en griego significa *risa*. Una risa sanadora que es la risa sin melancolía y sin sarcasmo. Porque para Asclepio la risa conecta con la sabiduría de los dioses y reír con ellos es hacerse eco de la hilaridad de lo serio revelándonos así una salida del laberinto de nuestra propia mente, el abandono de los límites personales... Porque también hay que saberse reír de ellos si deseamos gozar de *Salud* y de *Salvación* (*Mysterium Salutis*).

La medicina alternativa moderna no hace pues más que rescatar –muchas veces inconscientemente– esa memoria terapéutica de nuestra propia tradición, ahogada por una parte gracias al estrecho paradigma del serio reduccionismo científico y, por otra, merced a esa seria manía o síndrome exoftálmico de mirar afuera, hacia la India, hacia la China o hacia los confines de la Tierra. Por eso creo que no viene mal recordar cómo nuestros llamados “padres de la medicina” occidental alopática, **Galeno** e **Hipócrates**, practicaban –siguiendo las enseñanzas de Asclepio– la Geloterapia o Risoterapia. Y cómo de acuerdo con su *Teoría de los Humores* (*Humorterapia*) afirmaban que “la risa moviliza el diafragma y éste masajea la zona del hipocondrio contribuyendo así a liberar la angustia”.

INAUGURACIÓN DE NUEVOS ESPACIOS PARA LA RISA DEL TERCER MILENIO

Aunque la risa se asocia cada vez más a una de las llamadas terapias complementarias y aumentan cada día las evidencias de su eficacia clínica según demuestran numerosas investigaciones llevadas a cabo por el Dr. **William Fry** –dedicado durante más de treinta años al estudio médico de la risa– y el Dr. **Robert Holden** –fundador de *The Happy*

“Pienso que dar la bienvenida al Deporte de la Risa o a la Risa como Deporte –afirma Rafael Ubal– debe constituir un hito en la Historia de los Deportes y en la Historia de la Risa”.



Proyect– logrando abrir nuevos espacios en el ámbito sanitario debemos advertir que ese es sólo uno de los campos en los que la risa se abre paso en el siglo XXI. Quedarnos en la *Risoterapia* a la hora de observar el fenómeno de la risa supondría limitar estúpidamente nuestra percepción de la misma debido a un muy reducido enfoque. Así, por ejemplo, en el cartel anunciador de la *X Muestra de Humor Gráfico*, el conocido humorista español **Antonio Fraguas**, alias “**Forges**”, afirma que “*La risa es un deporte*”.

Y cualquiera podría pensar que se trata de un chiste, una broma o una expresión alegórica como ocurrió con los primeros que afirmaron que nadar o correr eran deportes... y así sucesivamente con el resto de las actividades antes de que fueran categorizadas como tal, es decir, como una actividad fi-

sica ejercida como juego cuya práctica requiere entrenamiento. Porque hoy vemos con toda normalidad la existencia de clubes de natación y de atletismo (corredores pedestres) que disponen de una reserva de espacios adecuados para la práctica de su deporte, pero, ¿cómo vería hoy un concejal de Deportes la solicitud de inclusión de un *Club de la Risa* en la lista de clubes deportivos de su municipio? ¿Cómo reaccionaría ante la demanda de crear un espacio municipal expresamente dedicado a la práctica del *Deporte de la Risa*? Pues sirvan estas breves interrogantes como primicia de una iniciativa que va a llevarse a cabo muy pronto: la solicitud de creación de nuevos espacios deportivos para la práctica municipal del *Deporte de la Risa*.

Y pienso que dar la bienvenida al *Deporte de la Risa* o a la Risa como Deporte debe constituir un hito en la Historia de los Deportes y en la Historia de la Risa al que a mi personalmente, como miembro de la *Academia del Humor*, me encantará haber contribuido por activa, por pasiva y por perifrástica. Y no me parece tan disparatada la propuesta después de haber llegado a ser elevada a la categoría de deporte la actividad de darse puñetazos. Considero que dada la sensibilidad social existente en nuestra sociedad por temas tan serios y graves como, por ejemplo, la erradicación de la violencia en la escuela –ante la que los padres echan la culpa a los maestros, los maestros a los padres, todos a la televisión y la televisión a los espectadores– tomarse interés por sugerencias tan novedosas como ésta es responsabilidad y competencia de todos. Porque el poder de concedernos lo que más nos conviene es un derecho irrenunciable de cada uno. Seamos capaces de romper los habituales esquemas mentales para ofrecernos nuevas oportunidades, capaces de plantearnos nuevas formas no represivas de hacer viable nuestra convivencia.

Rafael Ubal

