

# “EL HUMOR EN TIEMPOS REVUELTOS”

(LOS VERDADEROS BENEFICIOS DE LA RISA PARA LA SALUD HOY)



*Rafael Ubal López  
Presidente de la  
Asociación Donantes de Risas  
Risoterapeuta  
Autor del libro:  
“Breve manual de  
Felizsofia” (Tratado  
de sabiduría de la  
felicidad en clave  
de humor) Editorial  
Quattrocento.*

Queridos lectores, el título de este breve artículo, obedece a una apreciación mía, particular, acerca de los tiempos que vivimos. Sí, creo que vivimos tiempos revueltos. No sólo en nuestra localidad, ni en nuestra comunidad autónoma, no. Fíjese, quien lea esta reflexión, en cómo está Europa y cómo está España ahora. Habitualmente solemos toparnos por donde quiera que vayamos con la palabra “crisis”. Aparece hasta en la sopa a golpe de telediario, razón por la que el sentido común advierte que comer viendo la televisión puede matar, tanto o más como el fumar. Esta palabra “crisis” se está convirtiendo en el denominador común que define la situación económica por la que nuestras sociedades están atravesando. Y como el “Homo” que ha producido o fabricado estas sociedades es el “Homo oeconomicus”, es precisamente el tipo de “Homo” que define o caracteriza a esta subespecie la cual, en efecto, se encuentra en una seria situación de crisis agónica. No les vayamos pues con monsergas humorísticas a los ejemplares de esta subespecie, los cuales, obsesionados en la búsqueda de su propia felicidad, es decir, de su

mayor ganancia, se afanan de la manera más seria e implacable en la obtención de mayores ingresos y beneficios. Es este “Homo oeconomicus” el que ha conducido a las sociedades occidentales a esta era de “ansiedad” y “depresión” sin precedentes y es esta subespecie la que ha generado la “crisis” y la que está abocada a ahogarse en ella, si no nos dejamos contagiar, entre otras cosas, por su inagotable o infinita insatisfacción, que nos recuerda el viejo mito griego de las Danaides, condenadas en los infiernos a intentar llenar sin descanso un tonel sin fondo. Pues bien, frente a los tiempos de “crisis económica” producidos por este “Homo oeconomicus”, subespecie a la que pertenecen, entre otros desalmados... (no voy a caer en la tentación de hacer referencia a nadie, espero que se den por aludidos ellos solos sin señalarlos con el dedo)... frente a estos especímenes avariciosos, nos encontramos con otra gente, otra clase de personas que es consciente de vivir simplemente en “tiempos revueltos”, es decir, en tiempos difíciles de entender, en tiempos más alterados que tranquilos, tiempos incluso heroicos para muchos y muchas que tienen que hacer un gran esfuerzo por salir adelante en estos tiempos de desigualdad, en los que a tantos y tantas se les llena demagógicamente la boca de igualdad... O sea que, gracias a Dios o a la madre que le parió, es decir a la Virgen, existimos otros sujetos, pertenecientes a una especie en emergencia que no estamos en crisis sino que vivimos en “tiempos revueltos” y que sabemos que le tenemos que echar muchos “huevos”, revueltos o no, para podernos mantener física y mentalmente sanos y salvos. Somos gente con sanas aspiraciones a vivir con dignidad en cualquier sitio, con una

confianza igualmente sana en los otros y con una sana estabilidad emocional y mental, a pesar de ser conscientes de que vivimos en unos tiempos en los que se empieza a torcer de dirección y a tomar otro rumbo, por este motivo, tiempos de “shock” para todos, ya pertenezcamos a la subespecie del “Homo oeconomicus” o a la especie en emergencia del “Homo revolutus”. Este “Homo revolutus” es una modalidad del “Homo ludens” y, por tanto, es un “Homo riens”, un hombre con capacidad de reír, un hombre “risatente” (Consultar en youtube el término “Risatencia”), un hombre con capacidad de serenarse, de aclararse y de ser un hombre “slow”, lento, quieto, verdaderamente parado ante la frenética prisa acelerada y seria del agobiante y agobiado “Homo oeconomicus” (Consultar en youtube: Encuentro con Rafael Ubal, Ocio Slow. 40 días en la cama). Aquí están los verdaderos y revolucionarios beneficios de la risa para la salud hoy. Gracias a la risa contribuimos y ayudamos a sentirse al tiempo, a serenarse, a aclararse y gracias a la risa nosotros también nos encontramos internamente menos revueltos, más serenos y menos turbios... y esto lo digo justo cuando acabo de leer en un diario la siguiente noticia: “el gobierno autoriza a la banca a cobrarnos incluso por asesorarnos”. Es como si el carnicero nos cobrara por recomendarnos si ternera o pollo. ¿No es esto propio de vivir en “tiempos revueltos”?... Te invito a echarte unas risas conmigo y a hacer unas prácticas de Risoterapia ([www.donantesderisas.org](http://www.donantesderisas.org) Mail: [donantesderisas@yahoo.es](mailto:donantesderisas@yahoo.es)), de esas que benefician tu salud porque te hacen ser menos avaricioso, más generoso, menos alterado, más sereno, menos turbio, más claro, menos rígido, más flexible, más valiente, menos miedoso.