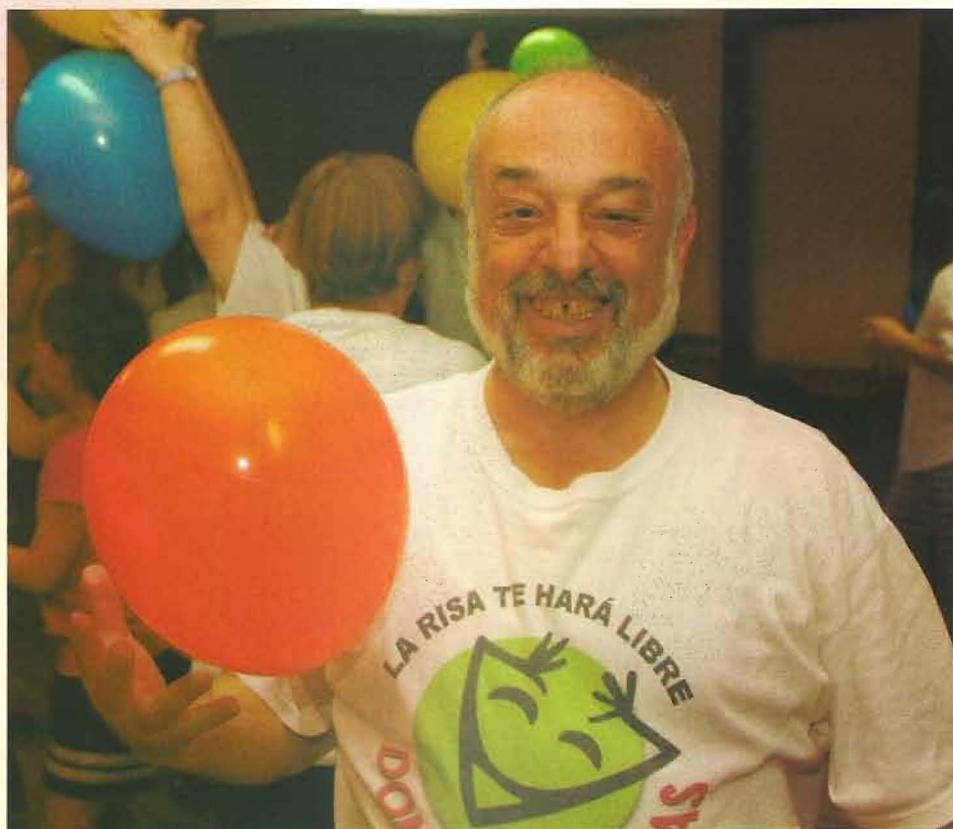


RAFAEL UBAL, presidente de la Asociación  
"Donantes de Risas"

"La risa es fuente de vida y nos capacita para afrontarla"



Texto: Sheila M. Cue  
Fotos: Enrique Moreta

La asociación "Donantes de Risas" ha impartido un curso de risoterapia, en la residencia de COCEMFE en Madrid, organizado por la Asociación pro-discapitados del Cuerpo Nacional de Policía, (AMIFP) para sus socios. Rafael Ubal es presidente de la entidad desde su creación en 2006. Su filosofía: facilitar la experiencia de la alegría de vivir.

**¿Cuál es el objetivo de la Asociación "Donantes de Risas"?**

El objetivo principal es facilitar, a la población en general y a nuestros socios en particular, la experiencia de la alegría de vivir. Esta meta la vamos alcanzando a través de ejercitar y entrenar habilidades sociales, procurando estimular las inteligencias múltiples, poniendo en práctica todo aquello que desarrolla nuestro sentido del humor

y que nos provoca la risa y nos devuelve la inocencia, la capacidad de sorpresa y de extrañamiento, más allá de todo prejuicio y de toda censura.

**¿Cómo comenzasteis en este proyecto?**

Este proyecto lo iniciamos allá por el año 2006, al caer en la cuenta de que en España éramos los primeros en el mundo como donantes de

órganos, lo que ponía de relieve nuestra tendencia a solidarizarnos con la tragedia, (cosa que no está nada mal en absoluto) pero nosotros quisimos poner de relieve la otra cara de la moneda, a ver si éramos igualmente capaces de solidarizarnos con la "alegría de vivir", con todo lo que tiene que ver con esa perspectiva más positiva y más optimista, con el humor y con la risa.

Y esto, aunque parezca mentira, nos cuesta bastante más.

### ¿Se puede aprender a reír?

Pues sí, efectivamente. Esta pregunta nos hace caer en la cuenta de que hay ciertas acciones que podríamos calificar perfectamente de “naturales” pero que no son del todo espontáneas, sino que son además fruto de un aprendizaje, como por ejemplo el succionar o el deglutir. Pues así ocurre con la risa.

### ¿Le cuesta a la gente abrirse en vuestras clases?

Lo cierto es que depende de cada persona. No obstante, lo que sí podemos constatar es que hasta las más tímidas pueden llegar en nuestras clases a soltarse la melena y a comportarse con desenvoltura, a su propio estilo, pues una de las cuestiones que más tenemos en cuenta en nuestras clases es el respeto a las peculiaridades y a la idiosincrasia de cada cual, valorando la forma de ser de cada participante.

### ¿Por qué la risa es tan beneficiosa?

Sencillamente porque es una expresión de vida, vida fisiológica, psicológica, social y transpersonal. La risa nos pone en contacto con el mundo interno y con el mundo externo, manteniéndonos conectados con nosotros mismos y con los otros. La risa es fuente de vida y nos capacita para afrontarla desde una perspectiva o desde una óptica positiva, de modo, que la vida se transforme para nosotros en una fuente de risas.

### Se dice que cuando nos hacemos adultos cada vez reímos menos.

Por desgracia, así suele ser, y ello es debido, sencillamente, a que nos vamos adulterando, desnaturalizando, cubriendo de máscaras de seriedad y de solemnidad, nos vamos disfrazando de roles y de personajes que una vez en el escenario “del gran teatro del mundo” nos ponemos a interpretar ante los demás, hasta el punto de llegar a no reconocernos a nosotros mismos y de ahí,

la necesidad de “inocentizarnos” para recuperar la risa, de desmascararnos y de desprendernos de disfraces y de apariencias.

### Igualmente, a medida que vamos creciendo el sentido del ridículo se agudiza, esto ¿está relacionado también con la alegría?

En parte sí, porque el sentido del ridículo tiene mucho que ver con la preocupación por la imagen de nosotros que ofrecemos a los demás, y por la impresión que podamos causarles. El temor a ser rechazado, a ser objeto de burla, al que dirán en general hace que vayamos dejando de ser transparentes y que vayamos preocupándonos

### En el caso de las personas con discapacidad, ¿de qué manera ayuda la risoterapia?

Liberándolas de las etiquetas que en nombre de la “seriedad” y del “dogmatismo científico” les han ido imponiendo desde todas las instancias. Facilitándoles la expresión de todos sus talentos y de todo su ser, sin censuras y sin prejuicios. Procurándoles un tipo de situaciones y de relaciones en las que se pueden experimentar, a través del juego, vivencias verdaderamente personalizadas y humanizadoras. Propiciando momentos de aprendizaje de reírse de sí mismos y de sus circunstancias.



Una de las sesiones de risoterapia en la residencia de COCEMFE

Debemos "inocentizarnos"  
para recuperar la risa,  
desprendernos de disfraces  
y de apariencias

por guardar las apariencias. Este estilo de vida nos va produciendo una sobredosis de estrés, de ansiedad, de angustia, de infelicidad y de malestar que nos amarga la existencia, llegando a robarnos la alegría de vivir.

### ¿Qué consejos nos podría dar para ser “más alegres”?

Sabremos lo que es la verdadera alegría si por un momento nos consentimos ser quienes somos, celebrar el milagro de nuestra originalidad y reconocer los regalos que la vida nos ha hecho. Y si, por un momento, observamos todo lo bueno que puede salir de nosotros para regalárselo a los demás, tan sólo por experimentar el goce y la grandeza de dar. ■