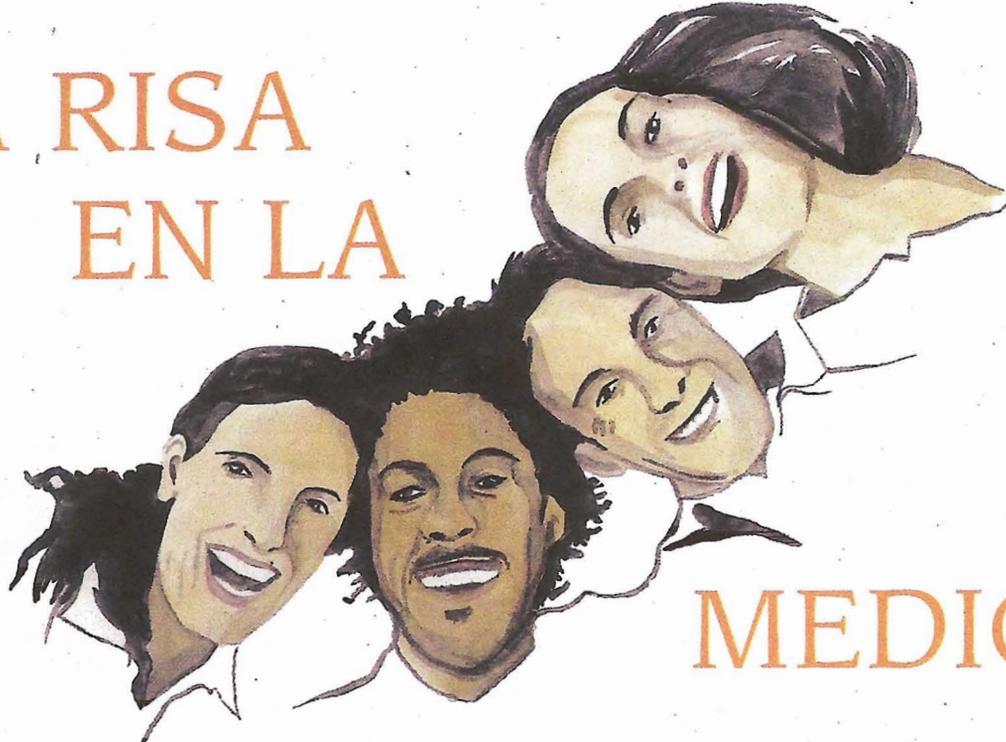


# LA RISA EN LA



# MEDICINA

La risa «cura» desenmascarándonos y descubriéndonos la vis cómica de la existencia, produciendo un cambio de actitud ante la vida. La terapia de la risa facilita el proceso de convertirse en persona, ayudándonos, por una parte, a descubrir amablemente la verdad completa sobre nosotros mismos y por otra, ayudándonos a saltarnos todas las prohibiciones que nos impiden ser nosotros mismos

**E**n primer lugar hay que tener en cuenta lo siguiente: con la risa ocurre lo mismo que con otros rasgos o elementos definitorios del comportamiento humano. La risa ofrece un carácter polivalente, razón por la cual, podemos hablar de la risa como manifestación de determinadas patologías que cursan asociadas a la risa, siendo ésta (la risa patológica) uno de los signos clave a la hora de establecer un diagnóstico diferencial y también, podemos referirnos a la risa como indicador de expresión de distintas emociones positivas (risa saludable), conforme a la definición de salud realizada por la O. M. S.

Aquí no vamos a desarrollar aquellos aspectos en los que la risa es un signo de enfermedad, sino que vamos a fijarnos en aquellos aspectos relativos a la risa saludable. Simplemente baste con señalar aquí, por extraño que pueda parecer, que también la risa puede formar parte de no pocas disfunciones e incluso enfermedades orgánicas del sistema nervioso, como son, entre otras, la parálisis pseudobulbar, la esclerosis lateral amiotrófica y la esclerosis múltiple.

En segundo lugar, vamos a tratar de responder a una serie de cuestiones clave que nos permitan comprender desde los parámetros de la medicina basada en los hechos (evidencia), algunas de las conclusiones a las que se ha llegado en la actualidad por las investigaciones realizadas en este campo. Las preguntas serían las siguientes: ¿la risa posee algún valor terapéutico?, ¿la risa cura? Si la respues-

ta es afirmativa: ¿cómo?, ¿por qué?, y en caso de que procediera, aclarar también ¿por qué la terapia de la risa (risoterapia) puede ser un recurso adecuado para reducir el estrés?

## El humor y la risa ayudan a crear una atmósfera más humana en la que se pueden llegar a comentar los temas más duros y difíciles

En tercer lugar, aclarar que antes de entrar directamente en materia, para entendernos, debemos hacer algunas precisiones terminológicas referidas a algunos de los vocablos utilizados en las preguntas. Así conviene hacer saber las distintas acepciones que del verbo «curar» aparecen en el diccionario de la R. A. E.:

- 1ª Aplicar con éxito a un paciente los remedios correspondientes a la remisión de una lesión o dolencia.
- 2ª Sanar las dolencias o pasiones del alma.
- 3ª Remediar un mal, recobrar la salud. También resulta interesante recordar aquí la definición que del estrés nos proporciona el mismo diccionario: «tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves».

Teniendo claro el marco teórico referencial en el que nos movemos, el de la medicina de los hechos (evidencia) y teniendo ante la vista la definición de los términos clave referidos en las preguntas, podemos responder de una manera «clara y distinta», es decir, de una forma estrictamente cartesiana, y elegimos este método de respuesta por someternos a la disciplina del método científico-médico todavía asociado al «discurso del método» en la gran mayoría de sus planteamientos y enfoques. Nuestro criterio, no obstante, es el de ampliar este punto de vista y abrir la mente a otros planteamientos más multidisciplinares. De esta manera obtendremos otra perspectiva que nos permita descubrir las conexiones ocultas y la unidad del conocimiento.

## ¿La risa cura?

En sentido estricto, no podemos contestar aún afirmativamente a esta cuestión de una manera absoluta. Pues según el método científico-médico aún no se ha podido demostrar, a partir de estudios con diseño riguroso (por ejemplo: ensayos clínicos aleatorios), la eficacia terapéutica de la aplicación de la risa y la remisión de una determinada patología para la que la risa esté indicada.

Desde la práctica de la medicina de las evidencias y desde el procedimiento de la investigación farmacéutica, para entendernos, todavía no se ha inventado la píldora, cápsula, polvos o jarabe de la risa capaces de remediar una patología determinada, (en ese sentido

nos queda bastante por investigar y no faltan hoy día especialistas dedicados a descubrirnos esas conexiones ocultas a las que aludíamos en el párrafo anterior).

¿La risa cura? En sentido más amplio, podemos dar una respuesta afirmativa a esta cuestión, con algunos matices. El primero de los matices a realizar es el que hace alusión a las distintas acepciones del término curar que más arriba expusimos. En este caso nos quedaríamos con la segunda como la más apropiada, aquella que se refiere a sanar las dolencias o pasiones del alma. Aquí entendemos por sanar el prevenir, mantener, retrasar la evolución o restaurar la salud perdida y utilizaremos el término alma como sinónimo de cuerpo y mente (ánimo).

De esta afirmación se deriva lógicamente que la risa sí posee algún valor terapéutico, tanto a nivel fisiológico como a nivel psicológico (nuestro estado de ánimo). A este segundo nivel, con mayor evidencia científica disponible, se podría deducir que la Risoterapia se clasificaría como una intervención mente-cuerpo (al igual que la Psicoterapia u otras) por su capacidad de influir en la afectividad y en las emociones humanas. Este característico poder de la Risoterapia sobre los sentimientos se produce con una fuerza casi mágica, debido a que esta terapia es habitualmente aplicada como una intervención grupal y se aprovecha de la influencia del poder de contagio y terapéutico del grupo a la hora de tratar todo tipo de problemas.

La Risoterapia es una terapia complementaria o de apoyo a las distintas terapias convencionales y habitualmente adaptada a todo tipo de pacientes. Para ellos, el hecho de participar en grupos de Risoterapia puede producirles, entre otros beneficios, un aumento de esperanza y de optimismo, así como la oportunidad de explorar de un modo relajado en sus propios sentimientos, cosa que puede serles de mucha utilidad. Aunque debemos dejar bien sentado que por el hecho de participar en esta Terapia Grupal de la Risa, no se les va a «curar» ninguna enfermedad. Es una intervención terapéutica que va más dirigida al hecho de que los pacientes puedan aprender a modificar determinados hábitos

y pautas de comportamiento, para poder sobrellevar mejor su enfermedad, incidiendo en su evolución, calidad de vida y satisfacción por vivir, y a que expresen libremente sus sentimientos de furia, rabia, tristeza, envidia, vergüenza, culpa, miedo, ansiedad... y de esta manera puedan, por una parte, aumentar su autoestima y, por otra parte, encuentren nuevos significados para sus vidas.

---

## El característico poder de la Risoterapia reside en que es habitualmente aplicada como una intervención grupal y se aprovecha de la influencia del poder del contagio

---

Hay que recordar aquí, cómo por ejemplo la utilización del humor y la risa en grupos de pacientes afectados de cáncer, constituye una de las indicaciones clínicas más documentadas de la Risoterapia. El humor y la risa ayudan a crear una atmósfera más humana en la que se pueden llegar a comentar los temas más duros y difíciles. El uso juicioso de la Risoterapia con este tipo de patología, puede crear un ambiente que recuerde a los pacientes que todos estos temas son parte de la experiencia humana y que nada está fuera del alcance de las risas. El segundo matiz a tener en cuenta es el de que la risa nunca viene sola. Es decir, la risa no es un fenómeno aislado sino que siempre viene producida o desencadenada por un estímulo asociado a un movimiento, a un sonido, a una imagen, a un contacto, a un olor, a un sabor, a una temperatura, a una inhalación, a un juego ..., de esto se deriva el que la risa cura a través del movimiento con el que viene asociada, a través del sonido con el que viene asociada, a través del juego con el que viene asociada y por eso la Risoterapia tiene como disciplinas aliadas y auxiliares a la Musicoterapia, (todas las aplicaciones terapéuticas que tienen como base el sonido), a la Cinesiterapia (todas las aplicaciones terapéuticas que tienen como base el movimiento), a la Ludoterapia (todas las aplicaciones

terapéuticas que tienen como base el juego) y así sucesivamente.

## ¿Cómo cura la risa?

En consecuencia lógica con lo expuesto en el párrafo anterior, la risa «cura» desenmascarándonos y descubriéndonos la vis cómica de la existencia. La risa cura expresándose a sí misma a través de los sonidos que el propio paciente es capaz de emitir y de percibir, a través de los movimientos que el propio paciente es capaz de realizar y de observar, a través de los juegos en los que el propio paciente es capaz de participar. La risa «cura» produciendo un cambio de actitud ante la vida en quienes participan en las sesiones de Risoterapia (enfoque holístico existencial).

Podemos afirmar, basándonos en los datos disponibles y en nuestra experiencia, que la terapia de la risa facilita el proceso de convertirse en persona, por decirlo con palabras de Carl. R. Rogers. La risa cura ayudándonos, por una parte, a descubrir amablemente la verdad completa sobre nosotros mismos y, por otra parte, ayudándonos a saltarnos todas las prohibiciones que nos impiden ser nosotros mismos. A este propósito conviene recordar aquí la siguiente cita de Sigmund Freud: «Solamente una verdad completa sobre sí mismo, puede liberar al hombre de sus conflictos íntimos», y en otro texto de Freud nos encontramos con la siguiente frase: «Necesitamos amar libremente para no enfermar. Y enfermamos cuando por alguna prohibición interior o exterior no podemos amar».

Así, la risa cura haciéndonos más conscientes, más atentos, más armónicos, más asertivos, más confiados, más creativos, más fluidos, más agradecidos, más generosos, más alegres, más espontáneos, más expresivos, más transparentes, más flexibles, más sensibles, más adaptables, más abiertos, más participativos, más comunicativos, más sociables, más inocentes, más libres, más lúdicos, más simpáticos, más biófilos y menos necrófilos... Para ilustrar esta respuesta sobre cómo cura la risa facilitándonos la plena realización de nuestro ser, deseamos incluir aquí, un cuento breve.

## El mundo de la risa, cuento Zen

«El maestro estaba de un talante comunicativo, y por eso sus discípulos trataron de que les hiciera saber las fases por las que había pasado en su búsqueda de la divinidad. Primero, les dijo, Dios me condujo de la mano al País de la Acción, donde permanecí una serie de años. Luego volví y me condujo al País de la Aflicción, y allí viví hasta que mi corazón quedó purificado de toda afectación desordenada. Entonces fue cuando me vi en el País del Amor, cuyas ardientes llamas consumieron cuanto quedaba en mí de egoísmo. Tras de lo cual, accedí al País del Silencio, donde se desvelaron ante mis asombrados ojos los misterios de la vida y de la muerte. ¿Y fue ésta la fase final de tu búsqueda? le preguntaron. No, respondió el Maestro..., un día dijo Dios: Hoy voy a llevarte al santuario más escondido del Templo, al corazón del propio Dios...Y fui conducido al País de la Risa». (Autor desconocido. relato publicado en la recopilación de *Historias Zen*, de Taisen Deshima).

### ¿Por qué cura la risa?

Es importante recordar que la acepción de curar a la que hacemos referencia en esta pregunta es la de «sanar dolencias y pasiones del alma». Pues bien, según esta definición, podemos afirmar de acuerdo con el lenguaje de la ciencia más actual, que «el alma está en el cerebro» (consultar la obra de Eduardo Punset, con este título y ver el último capítulo: «¿qué nos hace felices?»). Y parece que está claro cómo en el cerebro y en sus capacidades (en el alma y en sus potencias según el lenguaje aristotélico), reside muy buena parte del potencial de que disponemos para ser más o menos felices. Cuando reímos (y también por otros estímulos) una zona del cerebro se activaría para poder segregarse endorfinas; de hecho, una simple sonrisa emite una información que estimularía esa segregación de esta suerte de drogas naturales que circulan por el organismo.

Las endorfinas, específicamente las encefalinas, tienen la capacidad de actuar frente al dolor. Por ejemplo, si al cabo de unos segundos se alivia el dolor producto de un golpe, es



porque el cuerpo reaccionó sintetizando las endorfinas necesarias para ello. Por otro lado, las endorfinas pueden modular la actividad de linfocitos y otras células para estimular el sistema inmunitario (por ejemplo, para combatir los virus y las bacterias). Las endorfinas desempeñan además otras funciones entre las que destaca su influencia sobre el estado de ánimo (placer, bienestar, felicidad o sensación de euforia). La risa, por tanto, cura porque estimularía a nuestro cerebro para que ponga en marcha la producción o fabricación de endorfinas, las también llamadas hormonas de la Felicidad.

¿Por qué la Risoterapia puede ser un recurso adecuado para reducir el estrés? Recordamos de nuevo la definición que del estrés nos ofrece el diccionario: «tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves». Por lo que llevamos dicho hasta aquí, podemos deducir que existe «evidencia» suficiente para sugerir que la risa tiene determinados beneficios de salud, aunque los datos disponibles son limitados y se necesitan más estudios clínicos rigurosos. No hay más que leer a este respecto las declaraciones del Dr. Valentín Fuster, cardiólogo de prestigio internacional: «se ha dicho que reír activa el sistema cardiovascular de manera similar a la actividad física, que tiene un impacto positivo gracias a las hormonas que se liberan en el cerebro cuando se ríe, y hasta se ha hecho algún

estudio en pequeños grupos de voluntarios a los que se han mostrado películas cómicas para ver si la risa tiene alguna acción sobre el endotelio, es decir, sobre la capa interna de las arterias. Pero la realidad es que no sabemos cómo influye la risa en la salud, más allá de lo bien que se lo pasa uno cuando se ríe. Nadie sabe qué mecanismos hormonales exactos activa en el cerebro ni si tiene una influencia apreciable en el sistema cardiovascular. Así es que seguramente no tiene todos los efectos positivos que se le han llegado a atribuir».

No obstante, tenemos que poner el acento en que existen suficientes datos para sugerir que la risa posee algún valor terapéutico, aunque faltan más estudios con un diseño riguroso para ampliar información. Y todo ello para confirmar que es la actitud ante la vida lo que importa, más que el hecho físico de la risa en sí y aunque el concepto de «diversión» es muy subjetivo, sí que lo podemos contraponer al de «estrés». Seguro que con una actitud más divertida podemos reírnos más que con una actitud estresada (agobiada). Una actitud divertida nos procurará contactos con personas positivas y joviales, nos inclinará a tener aficiones como la de coleccionar películas y programas de humor y a verlos con regularidad, en lugar de telediarios y otros noticieros de sucesos, nos hará jugar con niños, acudir a espectáculos de circo y comedias en directo, etc. Todas estas actividades nos transformarán en «donantes de risas» y fomentarán nuestra sensación de felicidad y bienestar, lo cual es un verdadero antídoto contra el estrés. Se trata, en fin de cuentas, de cambiar nuestro estilo de vida, para que podamos decir con Juanito Valderrama: «Cuando me encuentre en la Gloria, me voy a hartar de reír, porque la Gloria la llevo dentro de mí». ■

**Rafael Ubal López**

Psicólogo Risoterapeuta, Miembro de la Academia del Humor, Presidente de la Asociación Donantes de Risas, Director de la Escuela del Humor y de la Risa «Pepe Viyuela» de Rivas Vaciamadrid

**Ramón Mora Ripoll**

Doctor en Medicina. Miembro de diversas asociaciones nacionales e internacionales dedicadas a la investigación y uso terapéutico del humor y de la risa. Profesor colaborador de la Escuela Salud Inteligente