

¡LO HEMOS PROBADO!

# RISOTERAPIA CONTRA EL ESTRÉS

Si aprendes a reírte de ti mismo, nunca se te acabará la diversión



**C**uando uno se apunta a un curso de risoterapia no sabe muy bien lo que se va a encontrar. Por eso en la Asociación Donantes de Risas se esfuerzan en que el primer día la acogida sea cálida y amistosa. En la sala,

los asientos están colocados en forma circular. Como música de fondo suena la Flauta Mágica de Mozart, u otra similar que ayude a energizar la sala y a crear un ambiente distendido y alegre.

Primero, es el turno de los terapeutas —o dinamizadores— que van a impartir la clase. Se

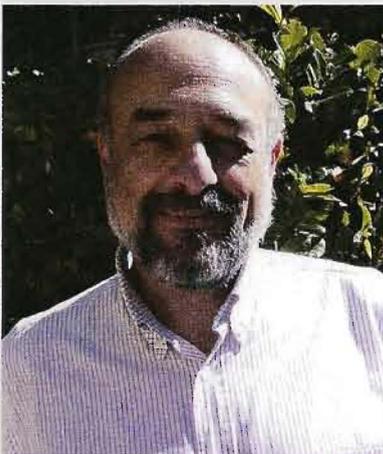
presentan de uno en uno en clave de humor. No cabe duda: aquí lo importante es saber reírse de uno mismo.

## ¡Fuera complejos!

Más tarde será el turno de los alumnos. ¿A alguien le da vergüenza presentarse, hablar en público, reír a carcajadas? No



En el último curso de risoterapia celebrado por la asociación Donantes de Risas, los participantes juegan a desinhibirse.



## El experto

Rafael Ubal López es psicólogo, teólogo, terapeuta e inventor de la Felizsofia. Dirige seminarios, jornadas y congresos a nivel internacional y ha colaborado en investigaciones universitarias sobre los efectos de la risa.

importa, los demás le apoyarán en todo momento. Con las primeras risas colectivas, y poco a poco, se va entrando en harina. Llega el momento de explicar teoría de lo que a continuación vamos a practicar: la risoterapia.

### ¿Qué es?

Desde el punto de vista etimológico, la Geloterapia (del griego *gelos*, reír) consiste en curar por medio de la risa. En un sentido más amplio, la risoterapia puede ser concebida “como un deporte, es decir, como un ejercicio, principalmente físico, grupal y cooperativo, cuya práctica saludable requiere de entrenamiento y de sujeción a normas que pretenden estimular la *vis* cómica, el juego, la creatividad, la espontaneidad, el placer y la carcajada”, explica Rafael Ubal López, presidente de la Asociación Donantes de Risas, en Madrid, también conocido como el Caballero Andante de la Risa.

### Un origen de leyenda

Cuenta una leyenda tradicional que, hace muchos años, la ciudad de Gerona fue infectada por la peste. La calle Argentería, la más afectada, fue cerrada por los dos extremos. Los vecinos sufrían y también se aburrían. Pero entre tanto dolor y tristeza, el Tarlá se encargaba de divertirles haciendo volteretas. Este curioso personaje, que ayudó a muchos a curarse, es según algunos el precursor de la risoterapia.

### ¿Para qué sirve la risoterapia?

Cuando nos reímos entran en funcionamiento más de 400 músculos de nuestro cuerpo, es una sencilla manera de estar en forma. Reírse ayuda a cuidar la salud y a sentirse mejor con uno mismo y con los demás. Es bien sabido que cuando nos reímos no pensamos, con lo que estamos en el momento presente, en el aquí y en el ahora, desbloqueando y dando



un descanso a nuestra mente de pensamientos que nos agobian, atosigan y estresan.

### Vivir en el presente

Cuando vivimos pensando constantemente en lo que vamos a hacer en el futuro, el estrés prepara nuestro cuerpo para la lucha, estimulando el sistema nervioso simpático, que producirá un aumento de adrenalina, de pulsaciones y de glucosa, y elevará innecesariamente las defensas.

### ¿Y a mí qué?

La risa nos libera de los pensamientos deformados y negativos que tenemos de las cosas. Hay una buena estrategia: hacernos ante cualquier situación la siguiente pregunta: “¿Y qué?”. Resulta muy sanador, ya que gran parte del sufrimiento humano viene de los pensamientos erróneos, es decir, de las falsas conclusiones e interpretaciones que hacemos de los sucesos cotidianos que nos disgustan.

### Reduce la ansiedad

La risa reduce la inquietud patológica, la agitación anímica, la congoja, la zozobra, la angustia, la aflicción, el desasosiego y la impaciencia... todos sinónimos de ansiedad y desencadenantes de síndromes y síntomas de estrés. La risoterapia es un método muy práctico para quienes deseen resolver, de manera eficiente, estos problemas cotidianos. “Científicamente, anteponeamos y damos preferencia en términos

risoterapia, convirtiéndola en un maravilloso placebo que puede mejorar nuestra calidad de vida.

### Un caso real

Lola llevaba más de 20 años padeciendo agorafobia, un miedo patológico a los lugares abiertos, lo que la imposibilitaba salir de casa o estar en ella sola, siempre tenía que estar con alguien que le transmitiese confianza. Fue a través de la risoterapia como empezó a tomarse a risa lo

## Sólo si eres capaz de asumir tus limitaciones y reírte de ellas, podrás vivir en calma

de salud a la parte física, que es la más visible (medicina de la evidencia), pero muchas veces deberíamos hacer el camino a la inversa”, opina Ubal. La mente puede ejercer una enorme influencia sobre el cuerpo. Y este es el recurso principal que se utiliza en

serio y a aceptar que esos miedos no eran ajenos a ella, que no tenía que luchar contra ellos, sino asumir que estaban en su interior, dialogar y llevarse bien con ellos. Cuando pudo hacerlo, comenzó a experimentar grandes mejoras en su vida. Al incorporar y aceptar sus miedos en clave de humor,

## EJERCICIOS PARA HACER EN CASA

Son sencillos ejercicios sencillos que puedes poner en práctica. Reportan muchos beneficios.

1. Comienza el día de una manera risueña, siendo consciente de este acto: sonreír.
2. Al levantarte puedes comenzar ensayando la risa a través de la sonrisa cuando te cepillas los dientes delante del espejo.
3. Continúa haciendo muecas en el espejo, poniéndote caras divertidas hasta que te produzcan risa. Comenzarás el día con otra cara.
4. Canta tus canciones favoritas, tanto infantiles como de cualquier época, incluyendo el presente y entonándolas con las diferentes

vocales de la Risa: JA, JE, JI, JO, JU, al mientras vas bailando, ya que la risa es movimiento.

5. Canta tu nombre y apellidos emitiendo solo las consonantes, ej: Ángeles Retuerto: N-G-L-S R-T-R-T, esto hace que la mente preste atención a estos incongruentes sonidos, consiguiendo así reírte del absurdo.

Estos ejercicios te desconectan de tus problemas y preocupaciones, para poder ver de otro modo las situaciones dramáticas y convertirlas en hechos más livianos, más ligeros, e incluso reírte de ellos.

y poder reírse con ellos, Lola ha comenzado a vivir "su vida" porque lo verdaderamente serio en esta vida es ser uno mismo, aunque eso signifique tener defectos o limitaciones.

### ¿Qué técnicas se utilizan?

"Aquí hacemos en broma lo que en otras terapias se hace en serio", explica Ubal. En risoterapia se utilizan todas las técnicas empleadas en terapias

### ¿Qué lleva a la gente a hacer risoterapia?

Superar el sentido del ridículo o la timidez son las principales razones. La curiosidad, mejorar en algún aspecto la personalidad o la conducta social, y superar patologías como el estrés, la depresión, la ansiedad, el pánico o las fobias son otros motivos. Quienes recurren a la risoterapia quieren dar una salida alternativa a su malestar psíquico. También hay quien se apunta

medicinas preventivas de la estupidez, de la violencia, del etnocentrismo y de la adicción. Según Ubal, la risa actúa en estos casos como una verdadera inyección desintoxicante, capaz de prevenir y de curar, o por lo menos atenuar, muchos de los males que constituyen la peste de nuestros días. ● Por **María Campos**

**Hay que tomarse a risa lo serio: no es frivolar, sino saber quitarle sufrimiento a nuestra vida**

afines, como la musicoterapia, arteterapia, cinesiterapia, danzaterapia, ludoterapia, logoterapia, psicoterapia grupal o psicodrama público... Todas ellas dirigidas a movilizar las energías y a facilitar cauces para su expresión vital.

simplemente para disfrutar, para pasárselo bien o para reírse hasta el éxtasis, según las encuestas realizadas por la asociación.

### Un seguro social

Desde el punto de vista social, la risoterapia es una de las mejores

## CURSO DE RISOTERAPIA

- Lugar: Piedralaves (Ávila)
- Finca "Los Sonidos del Valle"
- Fecha: 30 de Noviembre 1 y 2 de Diciembre (desde el viernes por la tarde hasta el domingo)
- Precio: 250 euros (Alojamiento, pensión completa y curso)
- Inscripciones: Por e-mail: donantesderisas@yahoo.es