

El padre de la Risoterapia  
Llevar alegría a los demás  
Pbro. José Martínez Colín

## **1) Para saber**

Una risa sana suele ser manifestación de alegría y felicidad. Además, hay teorías que sostienen que la risa tiene efectos muy beneficiosos para la salud y el bienestar.

Por ejemplo, se observó que las carcajadas o risas alegres mejoraban el estado de humor, reducían los niveles de colesterol en la sangre, regulaban la presión sanguínea y aumentaba el apetito; además libera del temor y la angustia. La risa incrementaba la producción de anticuerpos y la activación de células protectoras importante para evitar la formación de tumores.

Se ha descubierto que gracias a la risa se favorece la digestión al aumentar las contracciones de todos los músculos abdominales, además de contribuir a un cambio de actitud mental que favorece la disminución de enfermedades.

## **2) Para pensar**

El padre de la Risoterapia es el médico estadounidense Doherty Hunter "Patch" Adams. Activista social, ciudadano diplomático y escritor, fundador de un instituto con fines médicos y terapéuticos.

Su historia empezó de manera trágica, pues en 1963, después de que se suicidara su tío, su madre le llevó a un hospital psiquiátrico porque también él había tratado de suicidarse.

Ahí se encontró en la misma habitación con Rudy, un hombre que sufría alucinaciones y tenía miedo de las ardillas. En lugar de ignorarle o gritarle para que se callara, Patch decidió jugar con Rudy y pasarlo bien. Logró que Rudy dejara de tener miedo.

Así Patch descubrió que con el juego era muy fácil relacionarse con los enfermos. Y decidió estudiar medicina, soñando con un lugar donde los pacientes pudiesen ir a curarse sin tener que pagar, un lugar amistoso, alegre, donde nadie temiese estar, no como en los hospitales, que asustan a muchas personas.

Estaba convencido de que la salud de una persona no se puede separar de la salud de la familia, de la comunidad y del mundo.

Actualmente se organizan cada año viajes alrededor del mundo con grupos de payasos voluntarios que llevan esperanza, alegría y el juego a huérfanos, pacientes y sus familias.

Patch afirma que "el humor ayuda a relajar a los niños, a sus padres y al personal médico. Tanto el humor como las simples palabras calman la ansiedad, y contagian las ansias de recuperación".

### **3) Para vivir**

Llevar alegría a los demás es una forma de llevar amor, pues lo que se busca es el bien del prójimo, hacerle grata la vida. Sobre todo cuando se está pasando por momentos difíciles como puede ser una enfermedad.

Muchos problemas suelen crecer porque se dramatiza con exageración. Algunos podrían disolverse con un poco de buen humor, el cual esconde detrás mucho de humildad para no darse demasiada importancia.

Patch ofrece algunos consejos prácticos para vivir:

- Sé amable con todos a todas horas. De forma exagerada...
- Manifiéstate en favor de la justicia, sin importar lo que cueste...
- Ve una vez a la semana a una residencia de ancianos a visitar personas, como si fuesen tus amigos.
- Apaga la tele y conviértete en alguien interesante. Actúa.
- Pasa tus vacaciones en tu propia ciudad y gasta el dinero en trabajar en proyectos que ayuden a construir tu comunidad... Sé agradecido...
- La amistad es la mejor medicina y los besos son la experiencia humana más grandiosa...
- Ríete, como mínimo, tres veces al día, sin motivo aparente, así que... a reír!

(e-mail: [articulosdog@gmail.com](mailto:articulosdog@gmail.com))