

EL GALENO DE LA NARIZ ESCARLATA

Arely Domínguez

“Laughter is the tonic, the relief, the surcease from pain”.
Charles Chaplin, 1940.

Ese pequeño cosquilleo que va de lo más profundo de tu cuerpo para explotar en tus labios con una sonora carcajada, puede ser mucho más efectivo para tu bienestar que una visita al médico. Así lo asegura Robert Provine, neurocientífico, profesor de la Universidad de Maryland y autor de *Laughter: a scientific investigation*. En su libro aborda que la capacidad de reír es una característica casi totalmente humana que se relaciona directamente con el lenguaje. También considera a la risa como un vehículo para la buena salud, pues aquello que hace reír a una persona devela sus neuropatologías y da pistas para encontrar un tratamiento. Para él, la risa también es capaz de cambiar un entorno.

La risa puede desarrollarse en cualquier ámbito, sin importar estrato social, raza, género o nacionalidad. La certeza de su poder curativo ha orillado a algunas personas a realizar una profesionalización alrededor de ella. Es decir, hay expertos de la risa que se dedican a provocarla, compartirla y llevarla a donde se necesita para hacer sentir bien a las personas.

Uno de los médicos más famosos que incursionó en el ámbito de la risa curativa fue Hunter “Patch” Adams, su nombre figura en los libros y cátedras de medicina, incluso trascendió al séptimo arte con la película biográfica *Patch Adams* (1998), protagonizada por Robin Williams. Después de varios intentos de suicidio, a causa de su traumática adolescencia, Hunter Adams decidió cambiar su enfoque y, en vez de hacerse daño, comenzó a gestar una Revolución. Convencido de que existía una poderosa conexión entre el ambiente y el bienestar, “Patch” trabajó para comprobar que la salud del individuo está relacionada con su bienestar familiar, el de su comunidad y el del mundo, así creó *Gesundheit! Insitute*, una organización enfocada al bienestar que se aleja del clásico concepto de hospital.

Está comprobado que reír libera endorfinas, neurotransmisores que simulan un efecto opiáceo muy similar al que provoca la morfina y que aumentan la





sensación de bienestar en el cuerpo. Al reír también se libera dopamina que da como resultado dicha psicológica y disminuye el cortisol, mejor conocido como la hormona del estrés.

Además de ser parte de la medicina, la risa ha acompañado al entretenimiento como un ente indivisible. Desde tiempos remotos el culto a las comedias ha sido de gran importancia para las civilizaciones antiguas. En la antigua Grecia, Talía, una de las nueve musas canónicas, era quien presidía los banquetes y festividades del imperio. Talía fue considerada patrona de la comedia teatral y de la poesía bucólica, se le representaba como una mujer joven con mirada burlona y en sus manos llevaba la máscara cómica.

Desde ese entonces, los profesionales del teatro cómico han desarrollado diferentes variantes de la comicidad, desde las antiguas pastorelas, la *Commedia dell'Arte*, el *vaudeville*, hasta los géneros que hoy llaman la atención a las nuevas generaciones, como el *Stad Up*, la improvisación y el *clown*.

Lo más interesante de la disciplina teatral y la medicina es su conjunción. Cuando se unieron para crear proyectos que mutaron en compañías y que después crecieron hasta convertirse en grandes organizaciones que, a través de la risa, llevan paz, sonrisa y buenos deseos a sectores vulnerables.

El teatro y la medicina se unen a través de la comedia, pero también tienen otras similitudes, por ejemplo, la cercanía entre personas: emisor y receptor, doctor y paciente, ambas tienen un vínculo personal que estrecha, une y humaniza a ambas personas. Lo que no sucede con la televisión o el cine, medios fríos que, a pesar de sus contenidos con alto nivel de comicidad, no generan el mismo bienestar.

Al hermanarse, del teatro y la medicina nacieron grandes organizaciones sin fines de lucro que llevan sonrisas a hospitales, casas hogar, orfanatos o cualquier organismo que apoye a las poblaciones vulnerables. Risaterapia es una de ellas. Se trata de una organización 100% mexicana cuyo fundador, Andrés Aguilar, comenzó a reclutar personas con ánimo de ayudar a otros, les dio las herramientas necesarias de profesionalización y, junto con ellas, ha creado una organización fuerte que opera sin fines de lucro y que lleva alegría a muchos rincones de la república mexicana.

Siguiendo este ejemplo, en México nacieron otras organizaciones, como Inhala, Dr. Sonrisas, Risa Terapia, etcétera. Hay algunas que han combinado diversas disciplinas, como la improvisación, el clown e incluso la tanatología, para estar mejor preparados y ayudar a las personas que más lo necesitan. Los interesados pueden acceder a sus páginas web donde encontrarán información sobre lo que hacen, así como cursos, voluntariados o donativos.

Desde la experiencia de los médicos de la risa y todos aquellos profesionales que se dedican a hacer reír a las personas, la realidad es que el efecto de provocar risa es bilateral. La satisfacción que provoca dar apoyo y confort en situaciones poco favorables a otros se considera altruismo. El altruismo mejora la confianza, la felicidad, la autoestima y el optimismo en quien lo da. Además, los actos generosos pueden provocar una cadena de acciones similares que pueden impactar en la sociedad, dando como resultado una mejor integración social, justo como lo intuía “Patch” Adams.

Algunos médicos de la risa portan la máscara más pequeña del mundo: la nariz roja de payaso. Esto significa que te ofrecen su vulnerabilidad, pues su corazón ha salido de su pecho para cubrir su nariz. Su simbolismo remite a la comedia, así como la bata de doctor remite a la salud. Un uniforme perfecto que se combina para crear una disciplina llena de alegría.

Ser un médico de la risa cambia vidas, la primera vida que impacta es la de aquel que va y entrega su propia alegría a los demás. Bien lo dice Andrés Aguilar: “¿Quieres sentirte contento? Pon contento a alguien más. ¿Quieres reír más? Haz reír a alguien”. Los médicos de la risa son sujetos de cambio que aportan a la sociedad más de lo imaginado sin esperar nada a cambio. Así que, ríe. Es por tu bien. ☺

Arely Domínguez G. (Ciudad de México, 1986). Mexicana, licenciada en Ciencias de la Comunicación, egresada de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM. Se ha desenvuelto en el ámbito de la publicidad y los medios digitales a través de la escritura. También ha realizado y producido shows de improvisación teatral. Su corazón es puro teatro y humor negro.