

Reír por no llorar

¿Qué mejor forma hay de pasárselo bien que riendo? Los seres humanos nos reímos desde antes de los cuatro meses, pero ¿por qué? ¿Qué es lo que provoca nuestras carcajadas? ¿Nos dan risa las mismas cosas? Se puede decir que el humor es un rasgo solo humano porque está relacionado con el lenguaje y la ironía, pero eso es algo que realmente nunca sabremos. ¿Podemos afirmar que los animales no se ríen? Lo que está claro es que el sentido del humor está presente en todas las culturas.

Desde la Antigüedad los filósofos y pensadores han estudiado el fenómeno de la risa y, en ocasiones, se ha recomendado moderar los gestos y las carcajadas por considerarse más propios de la gente vulgar que de la gente educada. Hay temas universales que suelen provocar la risa: un malentendido, una caída tonta, etc. En cada país se inventan chistes con personajes inocentes, astutos o perversos. En España, son muy famosos los chistes sobre Jaimito: un niño a veces despistado, a veces ingenioso.

Lo cierto es que una buena carcajada tiene efectos muy beneficiosos: relaja los nervios, ensancha los pulmones y activa la circulación, disminuye el estrés, ayuda a superar los problemas y favorece la curación de los enfermos (en algunos hospitales existe una técnica llamada risoterapia). No hay duda: hay que reírse, porque la risa alarga la vida y nos hace sentirnos mejor. Y ante los problemas uno debe decir: “Me río por no llorar”.

Tomarse la vida con humor es uno de los mejores síntomas de salud mental.

Artículo adaptado: “Mañana 3”, 2ª edición, Pág. 31. Anaya, Madrid, 2007.