

EL PODER DE LA RISA





Diversos estudios en distintos lugares del mundo y culturas reflejan que las mujeres reímos más que los hombres. ¿Será también por ello que tienen una esperanza de vida más larga?, se preguntan algunos investigadores. La risa es beneficiosa porque nos ayuda a disminuir los niveles de angustia, a luchar contra la tristeza y a afrontar la depresión. Incluso propiciada de forma artificial, la risa transforma automáticamente el estado de ánimo hacia emociones más positivas. Científicos de la Universidad de Pittsburgh en Estados Unidos han demostrado que las personas pesimistas tienden a presentar niveles más altos de presión sanguínea que las optimistas.

"Odio la seriedad", decía Jean Paul Sartre. Aunque era filósofo, sin duda Sartre intuía los efectos positivos del buen humor y de la risa, su manifestación más expresiva. Una sonora carcajada, entre otras cosas, relaja el sistema muscular, libera endorfinas, incrementa la concentración de colágeno, libera lipoproteínas en sangre y duplica la rapidez del pulso. Así de sencillo y de complejo, así de terapéutico a la vez. Riámonos pues.

El mecanismo biológico es maravilloso. El leve asomar de una sonrisa impulsa, a través del movimiento, un estímulo eléctrico que actúa enervando los músculos faciales. Los nervios sensitivos, por su parte, llevan este impulso al cerebro, al mismo centro del sistema límbico, donde es recibido por la hipófisis. Esta glándula reacciona a su vez liberando endorfinas, poderosos analgésicos bioquímicos segregados por el cerebro los cuales, al circular a través de nuestro organismo, nos provocan una sensación de bienestar generalizado. La risa es, en consecuencia, una medicina natural por excelencia.

El buen humor nos hace la existencia más llevadera y comprensible porque nos pone a salvo de la gravedad y de los sentimientos trágicos. A través del humor podemos matizar de colores lo blanco y negro de la vida, riéndonos de lo absurdo, siendo indulgentes con nuestras propias debilidades, perdonando nuestras equivocaciones. A través de humor logramos transgredir las normas y nos liberamos de presiones.

El buen humor es como un juego y su práctica constante nos hace

personas ingeniosas. El filósofo José Antonio Marina, en su excelente ensayo *Elogio y refutación del ingenio*, señala que "el ingenio es el sueño de una inteligencia que sueña con la libertad, que desea vivir desligada, sin coacciones, sin miedos, dedicada a jugar". Con astucia, la inteligencia se vale del ingenio para vivir jugando con el objetivo de conseguir una libertad a salvo de las normas.

Pero, ¿de qué nos reímos las mujeres? Parece que nos resulta reconfortantemente gracioso el descubrir que ciertas cosas nos pasan a todas las mujeres y que no ocurren sólo a nivel personal. ¿Puede haber una complicidad más hilarante que aquella que existe al hablar de las visitas al ginecólogo (mamografías incluidas), el síndrome premenstrual, la relación con hijas e hijos de todas las edades (en especial si son adolescentes) y los sofocones de la menopausia? Quizá nos sentimos a salvo y apoyadas unas a otras en este darnos cuenta de que nuestros problemas no son demasiado especiales, ni tan únicos, ni tan complejos. Además, lo de la exageración de la realidad o la distorsión de la misma, que es el fundamento del chiste. ¿Quién no recuerda las

fantásticas comparaciones de la abuela, el humor ácido de nuestra amiga más querida o el desparpajo de alguna vecina? Y es que, mientras más cercana sea esta realidad amplificada, mientras el referente "a distorsionar" nos resulte culturalmente más próximo... nos reiremos más a nuestras anchas.

Las mujeres, mucho más que los hombres, acostumbramos a reírnos con alguien y no de alguien. Porque hay muchos tipos de humor y no suele resultarnos agradable aquel en el que el motivo que produce la risa está en la burla o en la degradación de otras personas. Y mucho menos cuando el humor es extraído de lo cruel, del denigrar a otros o de la agresión. Tal vez por ello a lo largo de los siglos se nos ha recriminado nuestra carencia de sentido del humor, sólo por no tolerar el ridículo de otras personas o por encontrar incomprensibles, e incluso absurdos, los chistes escatológicos y soeces. Para no enturbiar el momento de explosión jubilosa de muchos de nuestros compañeros y amigos que se retorcián de la risa a nuestro lado, muchas de nosotras hemos tenido que aprender a reír "socialmente", a entrar por el aro y, cuando no, a tolerar con una sonrisa

*A través del humor
podemos matizar de
colores lo blanco y
negro de la vida*

templar despojado de todo aquello que caracteriza a cada sexo es uno de los componentes primitivos de nuestra libido o impulso sexual. En todo caso, esta tendencia exhibicionista por parte de los hombres queda reprimida en las mujeres de una forma sorprendente: a nosotras, de acuerdo al honorable padre del Psicoanálisis, nos vence la reacción de pudor sexual... aunque, todo hay que decirlo, la mujer dispone siempre "del portillo de escape que le proporcionan los caprichos de la moda". En el fondo lo que impide la manifestación abierta del instinto es la incapacidad de las mujeres, creciente en proporción directa a su cultura y nivel social, "para soportar abiertamente lo sexual". Yendo más allá, Freud argumentaba que era precisamente la resistencia de la mujer la primera condición para la génesis del chiste verde. Pero, además, para que éste produjera su efecto era necesario una tercera persona masculina, aliado con el otro y contra ella. Expresar la plena desnudez produce placer al primero y hace reír al tercero.

Al margen de esta compleja ex-

hijas e hijos utilizando el lenguaje para comunicarnos.

Así que dejemos libre para reír y hacer reír esa capacidad de palabra de la que ancestralmente hemos sido dotadas, seamos ingeniosas, demostremos nuestro buen humor. El acto de rebeldía propio del ingenio no es la revolución ni la perversidad, sino la transgresión, que es una falta sin trascendencia, casi una travesura, nos recuerda José Antonio Marina en su libro. La realidad que queda en evidencia a través de los golpes de ingenio y del buen humor es vulnerable y vulnerada, pero nunca trágica. Por tanto, riámonos de todas y de todos, de nosotras mismas, de lo que nos rodea y perturba, de lo que nos confunde y oprime, de lo que nos libera y reconforta. Desactivemos la carga trágica de los acontecimientos con sonrisas que nos iluminen el rostro y el espíritu. Domestiquemos la realidad y despojémosla de su peso con buen humor, que al fin y al cabo es una forma de rebeldía.

Recordemos que la risa prolonga la vida. Riamos a nuestra salud.

hierática en los labios muchos chistes "verdes" (o rojos, dependiendo del momento) que escapaban por completo a nuestro interés y sensibilidad "humorística". No es que nos cueste entender los chistes, es que no nos hacen gracia.

Sigmund Freud lo explicaba, a su estilo por supuesto, en una obra bastante curiosa titulada *El chiste y su relación con lo inconsciente*. Para Freud los chistes verdes, destinados a mostrar la desnudez, se dirigen originariamente a las mujeres y constituyen un intento de seducción, una especie de "agresión sexual" que encuentra obstáculos y que permanece en su génesis de excitación. Freud pensaba que la tendencia a con-

plicación tan machista e indignante hasta para los propios hombres, el caso es que la principal herramienta a través de la cual se manifiesta el humor es el lenguaje, nuestra caja de trucos. El chiste es un juego de ideas, una desviación del pensamiento, y tiene su base en la capacidad de hilar representaciones que, intrínsecamente, no suelen guardar relación unas con otras. Investigaciones desde distintos campos coinciden en afirmar que, desde niñas, las mujeres de todas las culturas poseemos una gran facilidad de palabra y tenemos, además, importantes habilidades verbales ya que durante años hemos cuidado a nuestras

Texto:

M^a DEL MAR RAMÍREZ
ALVARADO

Ilustración:

ESTHER MORCILLO