

La risa es saludable: hay una película en cartelera que deberías ver



Ana Fernández Rodríguez 18/05/2013 (06:00)



“La vida es una tragedia en primer plano y una comedia en plano general”.

Charles Chaplin

¿Cuándo te reíste por última vez con verdaderas ganas? ¿Recuerdas qué te hizo reír? Es probable que al recordarlo sonrías de nuevo. ¿Y si decidieras contárselo a un amigo en un momento relajado? Casi seguro que la sonrisa de antes se convertiría en una auténtica carcajada sonora compartida por ambos.

Esto es así, porque como dice **Robert Provine**, neurobiólogo de la Universidad de Maryland, la risa es un “balbuceo lúdico, instintivo, contagioso, estereotipado y de control involuntario” que se produce con mayor frecuencia en un contexto social.

La risa y sus efectos positivos

La risa es una cualidad innata e instintiva del ser humano. Los bebés empiezan a reír de forma natural a partir del cuarto mes, incluso aquellos que nacen sordos o ciegos. **¿Sabías que un bebé ríe como media unas 400 veces diarias, mientras que los adultos sólo lo hacemos unas 15 veces?** Parece que el origen evolutivo de la risa nace con el juego social, ya que nuestros parientes los chimpancés también la comparten en sus momentos lúdicos, aunque su aparato fonador les haga producir un sonido muy diferente al nuestro.

Reír con frecuencia aumenta la actividad del sistema inmunológico y por lo tanto nos protege de virus e infecciones

Los beneficios de la risa son múltiples: en primer lugar, se liberan endorfinas, unos neurotransmisores que funcionan como opiáceos naturales del organismo, siendo capaces de producir bienestar debido a su efecto analgésico y calmante, por lo que son un estupendo antídoto contra el estrés. Se produce mayor liberación de dopamina, sustancia relacionada con la elevación del estado de ánimo y de noradrenalina, que nos activa y nos vuelve más creativos. Reír con frecuencia aumenta la actividad del sistema inmunológico y, por lo tanto, nos protege de virus e infecciones y es muy saludable para el corazón, al disminuir la presión arterial. Mejora la función cerebral y nos permite ejercitar muchos músculos de la cara, abdomen, vías respiratorias, piernas, espalda. Por no hablar del nivel

BIOGRAFÍA DEL AUTOR



Ana Fernández Rodríguez. Licenciada en psicología por la UPSA, con titulación nacional como Especialista en Psicología Clínica y acreditaciones europeas como Especialista en Psicoterapia, por la EFPA (European Federation of Psychologist Associations) y título Europsy en Clínica y Salud. Desde hace 20 años trabaja en consulta propia en centro PSICOTEC, Psicología y Salud (www.clinicapsicotec.com), con adultos, niños, parejas y familias. Durante cuatro años ejerció como psicóloga para la Asociación de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales de Valladolid. Es habitualmente tutora de prácticas en el Máster de Práctica Clínica en Salud Mental de la AEPCC (Asociación española de psicología Clínica Cognitivo-Conductual). Ha participado en numerosas conferencias y cursos y realizado programas de radio de divulgación de la psicología. En cuanto a la formación artística, ha cursado

Asimismo ha impartido durante varios años, cursos para profesores de educación infantil (0-3 años), donde ha podido aplicar psicología, teatro y música. En la actualidad es Coordinadora del grupo de Psicología y Artes Audiovisuales y Escénicas del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, donde es responsable de un cine fórum periódico sobre cine y psicología. También ha participado como ponente en algunos festivales de cine (Semana del Corto de la CAM / Imagineindia) en sesiones especiales de cine y psicología. Habitualmente utiliza el cine y la literatura como apoyo en su trabajo como psicóloga.



CONÉCTATE A LA ACTUALIDAD

SUSCRÍBETE AL BOLETÍN

Boletín Urgentes

Escribe tu email



Seguir a @elconfidencia



social, en el que la risa puede ayudarnos a socializar y mantener relaciones más sólidas y fortalecidas. El humor es capaz de poner las cosas en perspectiva y aliviarnos la carga de la vida*.

Quizá **uno de los mejores exponentes del efecto terapéutico de la risa fue, en 1979, el caso de Norman Cousins**, un periodista estadounidense afectado por una espondilitis anquilosante severa, de muy mal pronóstico, debido a la cual sufría fuertes dolores musculares que le mantenían en cama. Al comprobar que con la depresión sus dolores aumentaban, comenzó a provocarse la reacción contraria, decidiéndose a ver películas cómicas todos los días y descubriendo así que la risa le producía mejorías progresivas. La experiencia de su completa curación ha quedado reflejada en su exitosa obra *Anatomía de una enfermedad*.

Desde sus mismos comienzos, el cine pretendió provocar la risa del espectador con recursos como golpes, tartazos o caídas

También la historia del doctor **Doherty Hunter**, apodado "**Patch**" **Adams**, que fue encarnado en el cine por el actor **Robin Williams**, es un punto clave en la historia de la inclusión del humor y la risa entre las técnicas de sanación física y psicológica. El fue el precursor de la risoterapia y de la integración de esta técnica en los hospitales.

Pero, **¿sabemos reírnos de nosotros mismos? A menudo se establecen diferencias entre "reírnos de", o "reírnos con"**. Con el primer término haríamos alusión a una risa hiriente y, en cierto modo, agresiva, que coloca al que ríe en una posición de superioridad. Su efecto es muy distinto al del segundo caso, que definiría una risa franca y saludable que empieza por nosotros mismos y que nos sitúa a todos (espectadores o protagonistas de la anécdota) en un mismo plano de diversión. Veamos qué recursos ha utilizado el cine para arrancar carcajadas al espectador.

El humor a través del cine

La comedia fue uno de los primeros géneros de expresión cinematográfica. La primera película cómica de la historia del cine fue realizada ya por **los hermanos Lumière, en 1895**, con un cortometraje titulado "**El regador regado**". Así que, desde sus mismos comienzos, el cine pretendió provocar la risa del espectador con recursos como golpes, tartazos, caídas, persecuciones, etc, sembrando las primeras semillas del género de comedia. El cine mudo cómico está ampliamente representado en nombres como **Chaplin, Max Linder, Buster Keaton, Mack Sennett, Harry Langdom, Harold Lloyd**... El humor se basaba fundamentalmente en una sucesión de gags y se hallaba dentro del llamado *slapstick*, un humor basado en una violencia física sin consecuencias reales de dolor o sufrimiento, algo que inspiró también los dibujos animados tipo **Tom y Jerry**, o **El Correccaminos**, por nombrar algunos. Ejemplos más recientes podríamos encontrar en la **saga de la pantera rosa** de **Blake Edwards**.

Con la llegada del cine sonoro, también fue necesario incluir frases chistosas, ruidos que subrayaran el efecto de los golpes y las situaciones cómicas, y músicas rápidas y divertidas para enmarcar las acciones. En este momento tuvieron su esplendor los entrañables **Laurel y Hardy, conocidos en España como "el gordo y el flaco"**. Al humor visual, le añadían una comicidad verbal realzada por sus acentos inglés y sureño respectivamente.

Jerry Lewis y Dean Martin aportaron a la historia del humor unos gags físicos, desmesurados e histriónicos

La posibilidad de añadir música en sincronización con las imágenes, abrió paso a la comedia musical, que se desarrolló profusamente en Estados Unidos. Así, por ejemplo, **los hermanos Marx**, cuyos orígenes artísticos, se pueden situar en el vodevil teatral, atesoraban también un gran talento musical. No en vano, sus primeras obras cinematográficas fueron adaptaciones de sus éxitos teatrales. Una de sus principales aportaciones a la comedia, **fue la incorporación y**

extensión del absurdo como elemento humorístico, con claros orígenes en el surrealismo. Recordemos por ejemplo, su estupenda *Sopa de ganso* (1933). El absurdo es también la piedra angular de las películas de los **Monty Python** en el cine moderno. En España, **Jose Luis Cuerda**, da una vuelta más de tuerca con lo que él llama "subruralismo", en películas como *Amanece que no es poco* (1989).

También del vodevil procedían cómicos como **Bob Hope o Jimmy Durante**. Otras parejas famosas fueron **Abbott y Costello** o la formada por **Jerry Lewis y Dean Martin**, quienes aportaron a la historia del humor unos gags físicos, desmesurados e histriónicos, cuya influencia posterior tiene unos de sus principales exponentes en actores como **Jim Carrey** (*Ace Ventura, La máscara*). Fueron una *extraña pareja* muy conocida del cine clásico los actores **Walter Mattau y Jack Lemon**, que repitieron en varias ocasiones de la mano de Billy Wilder.

Poco a poco se iban desarrollando otro tipo de *comedias llamadas “elegantes o sofisticadas”*, con diálogos ingeniosos y sátiras amables de la alta sociedad, como las del mencionado **Wilder, George Cukor, Howard Hawks, Frank Capra**, que dio lugar a no menos importantes estrellas del humor como **Clark Gable, Katherine Hepburn, Cary Grant, James Stewart...**

Así la comedia se va multiplicando en formas y recursos dando lugar a diversas clasificaciones: comedias de enredo, comedias románticas, screwball o comedias disparatadas, comedia negra, comedias de caracteres, parodias o imitaciones de personajes o incluso de otras películas.

La película Dos más dos es muy recomendable para segregar unas poquitas de esas endorfinas tan necesarias

Woody Allen, como gran cómico cinematográfico de la actualidad, ha utilizado prácticamente todos los recursos señalados anteriormente: el humor a base de gags, de sus primeras películas, el humor surrealista y anti heroico y, sobre todo, una excelente ironía sobre la vida a través de unos rápidos diálogos hilarantes en torno al sexo, la pareja y la vida afectiva, no exentos de auténticas reflexiones filosóficas de fondo. Uno de los muchos méritos de Allen es el de haberse convertido en paradigma del “reírse de sí mismo”, un punto de partida necesario para desarrollar un humor verdaderamente saludable y terapéutico, como decíamos antes. Suya es la frase: “Estoy muy agradecido a la risa, excepto cuando la leche sale por mi nariz”.

Un par de sugerencias actuales para reír

En cartelera se exhibe actualmente la película argentina *Dos más dos*, de **Diego Kaplan** (2012). Un film que en clave de comedia nos permite también reflexionar sobre la sexualidad, el amor la rutina y la amistad. Ha ganado el premio del público en el festival de Málaga, y es candidata a varios premios Cóndor en su país. El personaje de **Adrián Suar, Diego**, nos hace identificarnos con alguien que, como es habitual en la comedia, se siente fuera de lugar y nos permite pasar unos momentos muy divertidos. Muy recomendable para segregar unas poquitas de esas endorfinas tan necesarias y, más aún, si al estado relajante le añadimos, a la salida del cine, una buena charla con nuestra pareja o amigos sobre los temas que suscita la película.

**El grupo de Psicología y Cine del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid participará el próximo viernes, 24 de mayo, a las 18.30h en una Sesión Especial de Corto/Terapia titulada “Humor a primera vista”, dentro de la Semana del Cortometraje de Madrid (del 20 al 26 de mayo). En ella se proyectarán 4 cortos de comedia y a continuación psicólogos y cineastas participarán en un coloquio sobre el humor y la risa. La entrada es libre.*

 0  18  25    0

 Menéame

LA OPINIÓN DE LOS LECTORES

 **COMENTARIOS**
Escribe el tuyo

 [DEJA TU COMENTARIO](#) | [VER MÁS COMENTARIOS](#)

