

## TENDENCIAS SOCIALES



# Doctor de la risa

ANA CORTINA

TRES médicos fueron a la habitación en la que Christopher Reeve estaba ingresado tras una caída de caballo. Ya tenían su diagnóstico: rotura de dos vértebras cervicales y sección de la médula espinal. En cristiano, el actor quedaba tetrapléjico, postrado de por vida en una silla de ruedas y dependiente para muchas actividades cotidianas. El otrora Superman se hundió.

Pero entonces, el inspirador docente John Keating de "El club de los poetas muertos", el nunca mejor dicho niño grande de "Jack", la travestida "Señora Doubtfire", irrumpió en la habitación. Allí estaba Robin Williams, disfrazado de médico loco y echando una monumental bronca en ruso a los otros tres -estos sí- doctores presentes. Sus caras de perplejidad eran tales, que Reeve estalló en carcajadas.

"Si en esta situación en la que estoy todavía me puedo reír, la vida no va a ser tan mala", pensó el actor, como contó allá por el año 95 en una cena homenaje. A la anécdota recurre ahora Germán Payo (en la otra página con la sirena de Copenhague) para ilustrar los fundamentos de su proyecto.

Payo perpetró "Educa desde el humor" cuando era profesor en el IES Antonio Machado de Salamanca. La idea surgió como reacción a la muerte de un alumno al que un cáncer apagó en tres meses: "Desde entonces me propuse que, ya que la vida nos da golpes sombríos, íbamos a insistir en luces brillantes en nuestro cuadro vital". La base fue una revista que desde el principio estaba orientada a provocar la sonrisa. Las activi-

"UNA RISA AL DÍA MANTIENE ALEJADO AL MÉDICO", DICEN LOS ANGLOSAJONES. ESO ES LO QUE INTENTA GERMÁN PAYO EN SUS TALLERES DE RISOTERAPIA Y HUMOR. TODO EMPEZÓ CON UNA REVISTA DE INSTITUTO Y YA VAN 24 AÑOS APLICANDO UNAS TÉCNICAS QUE CADA DÍA TIENEN MÁS ADEPTOS EN TODO EL MUNDO



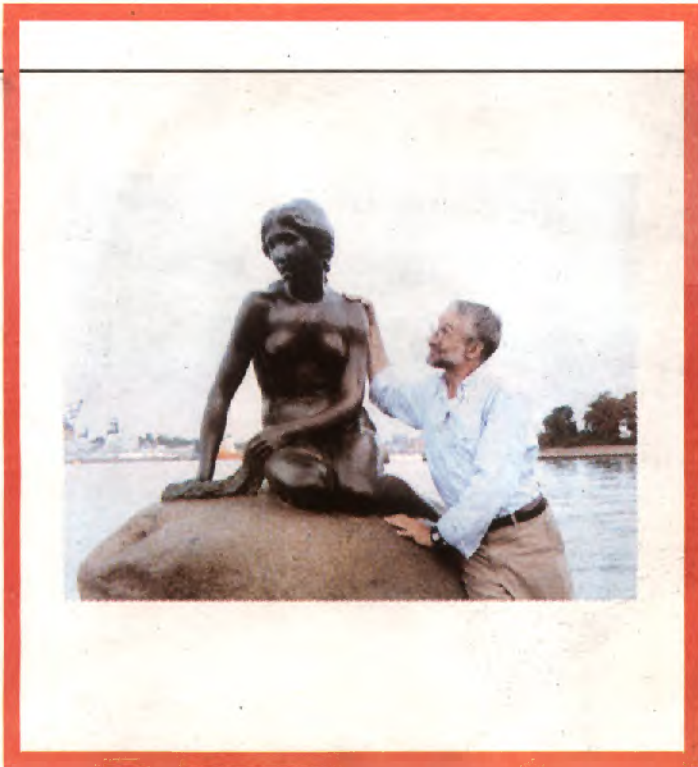
dades se ampliaron hasta lograr toda una enseñanza enraizada en el humor que, como experiencia educativa innovadora, ha merecido dos premios de ámbito nacional.

Payo se metió más en el tema (lleva ya 24 años), hasta el punto de que ahora se dedica en exclusiva a dar cursos y talleres centrados en el humor y la risoterapia ya no sólo como herramientas educativas, sino personales y profesionales.

Asociaciones, empresas, toxicómanos en rehabilitación, enfermos, colectivos profesionales como médicos... Variedad entre los demandantes de estas clases en las que uno aprende a reír y a tomárselo todo de una forma más positiva.

Germán Payo cree que, aunque cualquiera puede llegar a dominar estas técnicas, es necesario un requisito: tener sentido del humor, con sentido común de base. A partir de ahí se pueden trabajar otras cosas. Ahí van algunas líneas: "Hay que reírse de uno mismo, relativizar lo que haces, aceptarte como ser humano imperfecto; pensar que vales, pero que los demás también".

Mientras la ciencia se pone de acuerdo en los beneficios reales de este tipo de terapias, para este doctor de la risa la mejor prueba son los resultados de sus cursos. Un participante contaba: "No sabes lo que haces con esta gente. Estaba una monja muy mayor con una cara de felicidad desbordante diciéndole a otra monja: Es la primera vez en la vida que estallo un globo con el culo". La favorita de Germán Payo, una señora de Valladolid: "Hace 16 años murió un hijo mío de 26. Desde entonces no me había reído nunca. Gracias".



## MÁS DATOS

### Ejemplo de una sesión

En las sesiones de risoterapia, Germán Payo intenta que sus alumnos sigan tres puntos. Primero, deben entender que reírse es bueno. Segundo, "que si no ríen, no tienen nada". Si hasta ahora la lógica implica que nos riamos cuando hay algo gracioso, en esta fase los alumnos aprenden que la carcajada sin motivo es buena. Algunos de los ejercicios son reírse con diferentes vocales y reírse con todo el cuerpo, empleando manos, torso... El tercer punto es un programa más personal de Payo, no tanto de risa, sino de sentido del humor: tal como él lo entiende, hay que ver las cosas de un modo positivo para sentir las y poder actuar. Comenta, por ejemplo, que a unos amigos suyos les robaron. La actitud positiva ahí es: "Si nos roban es que hay algo que robar, algo que no puede decir todo el mundo".

### Aplicación a la empresa

Muchos son los ámbitos a los que los defensores de estas técnicas creen que se pueden aplicar. Algunos estudios han puesto de relieve que el *buen rollo* puede llegar a doblar la productividad de una empresa porque, entre otras cosas, fomenta el trabajo en equipo y la creatividad conjunta. Payo pone sobre la mesa el caso de la exitosa empresa americana South Western Airlines. La compañía, cuenta, sólo exige a sus trabajadores una cosa: tener sentido del humor -además, claro, de la formación específica que requiere cada puesto. Esto lo aplican, por ejemplo, a las entrevistas de trabajo. ¿Han oído lo de que en un momento así imaginarse a la gente desnuda tranquiliza? Pues los entrevistadores de la aerolínea lo ponen más fácil y, directamente, se quedan en ropa interior durante las pruebas. También utilizan el humor con los pasajeros. Así, en el momento de dar indicaciones técnicas antes de que despegue el vuelo, exclaman cosas como esta: "Miren, hay muchas formas de divorciarse de una mujer, pero sólo cuatro puertas en este avión, así que más les vale prestar atención". Y vaya que si la prestan...



### La ciencia, dividida

"Los beneficios de las terapias del humor y de la risa no son fácilmente demostrables porque inciden muchas variables. Además, hay mucha basura", explica Germán Payo. Sin embargo, sí existen estudios procedentes de personalidades o instituciones de prestigio que avalan sus buenos resultados. Aunque muchos las siguen considerando una pérdida de tiempo inútil, cada vez tienen más devotos, incluso entre los profesionales de la medicina, como el gurú del *laughter yoga* o "yoga de la risa", el doctor indio M. Kataria. Lo que está claro es que en ningún caso tomarse la vida con humor y practicar frecuentemente la risa pueden tener efectos negativos.

### En la web

Quienes deseen más información pueden acudir a la web de Germán Payo, [www.educahumor.com](http://www.educahumor.com)



**"Hay que reírse de uno mismo, relativizar lo que haces, aceptarte como ser humano imperfecto; pensar que vales, pero que los demás también"**

