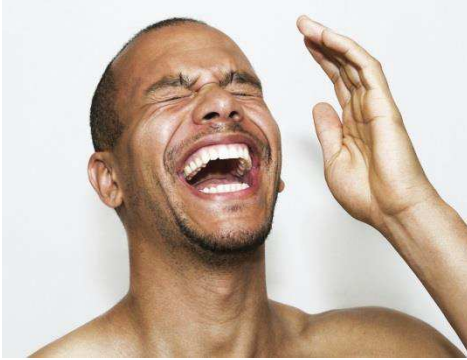


Riure
omple
de
vida



Charles Chaplin

Treball de Recerca
Institut Font del Ferro

“Sóc el boig que creu que el riure ho cura tot” Patch Adams

AGRAÏMENTS

El treball de recerca és un treball que t'acompanya durant molt de temps i durant aquest camí hi ha moltes persones que t'ajuden i fan possible la realització d'un treball tan important com aquest.

És per això, que m'agradaria dedicar unes paraules a totes aquestes persones que m'han ajudat d'una manera o d'una altra.

Primer de tot, a la meva tutora, la Mònica Moré. Moltes gràcies per la teva dedicació, per guiar-me pel bon camí, per la teva atenció i predisposició i sobretot per dedicar-hi una part del teu temps.

En segon lloc, vull donar les gràcies als meus pares i a la meva germana Laura, que en tot moment han esdevingut un gran suport. Per ajudar-me a trobar els contactes per realitzar la part pràctica, per ser pacients en els moments que ho necessitava ajuda, per estar sempre disposats a col·laborar i per tot el suport i tots els ànims que m'han donat. Moltes gràcies!

També dono les gràcies a totes aquelles persones a les quals he pogut entrevistar. Gràcies per explicar-me les vostres experiències, i els vostres sentiments. Per altra banda, vull donar les gràcies a l'ajuda proporcionada dels pallassos d'hospital quan vaig estar a la Vall d'Hebron i a la professora de risoteràpia que em va ajudar i em va fer passar molt bona estona.

I finalment, agrair a la Montse Costa (voluntària de pallasso d'hospital a la Vall d'Hebron), la persona que ha fet possible la part pràctica, i que des del primer moment em va facilitar informació i va estar sempre oberta a ajudar-me. Gràcies a ella vaig poder anar una tarda a la Vall d'Hebron i conèixer des de ben a prop el gran treball que fan els pallassos d'hospital.

Moltes gràcies a tots i a totes! Sense vosaltres aquest treball no hauria estat el mateix.

ÍNDEX

1. Introducció	1
❖ MARC TEÒRIC:	
2. El riure	3
2.1. Definició	3
2.2. Fisiologia	5
2.3. Gelotologia	12
2.4. El riure en les diferents edats	15
2.5. El riure en els diferents sexes	20
3. Risoteràpia	22
3.1. Què és?	22
3.2. Aplicacions	24
3.3. Risoteràpia en altres cultures i al llarg del temps	25
4. El riure en els malalts	27
4.1. Estudis	27
4.2. Efectes positius i negatius	31
4.3. Pallassos a l'hospital	31
4.3.1. Història dels pallassos	32
4.3.2. Estudi sobre els efectes dels pallassos d'hospital en l'àmbit hospitalari	35
4.3.3. Els pallassos d'hospital a l'Estat Espanyol i a Catalunya	39
❖ MARC PRÀCTIC:	
5. Entrevistes	42
6. Part pràctica	45
6.1. Previs	45
6.2. Una tarda a la Vall d'Hebrón	46
6.2.1. Converses viatge d'anada	46
6.2.2. Estada a la Vall d'Hebrón: habitacions i passadissos	47
6.2.3. Converses viatge de tornada	50
6.2.4. Les meves reflexions	50
6.3. Sessió de risoteràpia	51
6.4. Visionat d'alguns reportatges	53
7. Conclusions finals	55
8. Referències bibliogràfiques	58

Annexos

RIURE OMPLE DE VIDA

1. INTRODUCCIÓ

El riure és la manifestació externa humana d'un estat d'ànim d'alegria. És una emoció universal. A gairebé tothom li agrada riure, però sovint no som conscients dels efectes positius d'una acció que, a més de servir per expressar alegria i felicitat i d'afavorir les relacions humanes, proporciona una llarga sèrie de beneficis: genera endorfines, ajuda a controlar la pressió arterial, estimula el sistema immunològic, augmenta la freqüència cardíaca i millora la capacitat respiratòria.

En una societat com és la nostra plena de tensions i pressions, i sempre envoltada de notícies negatives, l'hàbit de riure pot ajudar a combatre l'estrès, per això cada cop més s'anima a riure, tant se val si és de manera forçada o natural, per tal de relaxar-nos i ajudar de manera positiva a la nostra salut.

Moltes vegades no ens adonem, de la importància que té el riure en la nostra vida quotidiana. I precisament, aquest és el punt de partida del meu treball de recerca. Sempre he sigut una persona riallera i amb un caràcter alegre i positiu, però a la vegada com a estudiant de batxillerat científic, volia que el meu treball tingués una base científica relacionada amb el cos humà i les malalties. Per aquest motiu, vaig pensar a enllaçar els dos temes: el riure i la cura de les malalties.

Va acabar de decidir-me, quan un dia escoltava a la ràdio, una notícia que parlava de la feina que porten a terme els pallassos als hospitals i de com utilitzen la capacitat curativa del riure per desdramatitzar l'estada dels nens ingressats, ajudant-los a combatre l'estrès, l'ansietat i el patiment.

M'agradaria enfocar el meu treball de recerca en resoldre diverses preguntes bàsiques:

- Quins processos fisiològics es duen a terme en el nostre cos quan riem?
- Què és la risoteràpia i quins efectes positius provoca?
- El riure té una capacitat terapèutica per als malalts?
- En què consisteix la tasca que realitzen els pallassos d'hospital?

RIURE OMPLE DE VIDA

Buscant la resposta a aquestes preguntes volia demostrar el que jo crec i és que el riure té uns efectes altament positius sobre la cura de malalties, i la tasca que fan els pallassos professionals als hospitals hi contribueixen en gran manera.

Per poder respondre aquestes preguntes he seguit diferents metodologies. Primer de tot he fet entrevistes a pallassos d'hospital, a pacients que van viure un temps a l'hospital i famílies. En segon lloc, he tingut l'oportunitat d'anar d'observadora dels pallassos voluntaris a l'hospital Vall d'Hebron i registrant la meva experiència. També vaig assistir a una sessió de risoteràpia, on vaig poder comprovar el benestar després de riure.

Totes aquestes experiències han anat complementades amb una recerca a internet i en llibres especialitzats en el tema, així com el visionant de diferents vídeos de la tasca que realitzen els pallassos d'hospital.

Gràcies a aquest treball he pogut conèixer la importància que té el riure per tothom, especialment pels malalts, i ara només em queda animar a tothom a llegir aquest treball de recerca i a gaudir d'ell tal com he fet jo.

“Perquè un dia sense riure, és un dia perdut”. Charles Chaplin

❖ MART TEÒRIC

2. EL RIURE

2.1. Definició

Quan busquem a l'Enciclopèdia què és el riure trobem aquesta definició:

Fer el moviment peculiar dels músculs facials, principalment de la boca, acompanyat ordinàriament d'una sèrie d'aspiracions i de vocalitzacions inarticulades, parcialment involuntàries, amb què hom sol expressar una alegria viva i sobtada o com a resposta a les pessigolles.

És a dir, és una resposta física i psicològica que mostrem els humans i altres primats, la unió de moviments bucals i facials que van acompanyats d'un soroll, que es realitza davant d'un estímul graciós o que produeix felicitat. El somriure es considera una forma suau i silenciosa del riure.

Però el riure pot arribar a ser molt més. El riure és un llenguatge universal que s'expressa en totes les cultures del món, és la qualitat comunicativa que ens defineix com a éssers humans, de fet, és una de les característiques que identifica a les persones amb un alt nivell d'intel·ligència emocional.

En moltes cultures arreu del món, les persones que tenen un bon sentit de l'humor estan ben considerades. Són persones amb una gran fortalesa interna i energia personal, i són creatives, empàtiques, entusiastes i capaces de superar-se.

Existeixen diferents *classificacions del riure*, depenent del nivell d'intensitat, la funció que tenen o si el riure és voluntari o autèntic.

1. Riure autèntic: és el riure involuntari o natural, provocat per l'estimulació sense que existeixi un objectiu per la seva emissió. Es tracta del tipus de riure

que genera importants beneficis. És en general el vinculat a la felicitat o a aspectes positius.

2. Riure simulat: es tracta del riure que es produeix de manera intencional i voluntària. Generalment es porta a terme quan qui l'emet té un objectiu concret, sigui pertànyer al grup, crear lligams... També és el riure dels actors, polítics, etc.
3. Riure patològic: determinades patologies neurològiques i/o psiquiàtriques poden aparèixer com riures sobtats, fora de lloc o sense que existeixi un motiu per riure. Poden tractar-se de riures buits de contingut i no generen beneficis per la salut.
4. Riure provocat per agents fisicoquímics: algunes substàncies, medicaments i drogues poden induir a l'individu estats de felicitat i benestar que pot terminar provocant riures. També pot provocar riure sense efectes positius.
5. Riure nerviós: aquests tipus de riure sol ser real amb la necessitat de rebaixar el nivell de tensió interna que la persona pot tenir a causa del nerviosisme o l'estrès. Bàsicament el subjecte riu perquè no sap com reaccionar a una situació.
6. Riure provocat per pessigolles: les pessigolles és l'estimulació plaent de determinades regions sensibles del nostre cos com aixelles, peus, coll i mans. Aquest tipus de riure és especial, ja que els estímuls que la provoquen són físics.

Normalment el riure i el somriure s'associen a la felicitat i el bon humor, però una investigació recent afirma que el riure és un mecanisme de comunicació, és a dir, si una persona riu almenys l'altra pot rebre el missatge.

Segons uns estudis realitzats, les ones cerebrals de les persones que riuen juntes es sincronitzen i es produeix una sintonització natural dels processos mentals.

El riure és una activitat en grup. Alguns estudis han demostrat que és trenta vegades més probable que riguis en grup que no pas sol. El riure és contagiós, com els badalls. Quan algú comença a riure de manera molt intensa, sempre hi ha algú que al cap de pocs segons se li sumi. Això és degut al fet que en el nostre cervell tenim unes neurones anomenades “*neurones mirall*” que s’activen quan perceben alguna acció del nostre voltant que ens sembla agradable i ens ajuda a sentir-nos millor.

L’any 1962 va haver l’epidèmia de riure més gran de la història a Tanganica. El brot va començar al poble de Kashasha, a la costa occidental del Llac Victòria, a l’actual Tanzània. Aquesta epidèmia va ser caracteritzada per episodis de riure i plor.

Tot va començar el 30 de gener de 1962 en una escola per a nenes a Kashasha. Tres nenes van començar a riure i es va expandir per tota l’escola, afectant 95 de les 159 alumnes de l’escola. Els símptomes tenien una durada que podien variar des d’unes poques hores fins a un màxim de setze dies. El professorat no es va veure afectat, però va informar que els estudiants no podien concentrar-se a les classes. L’escola es va veure obligada a tancar al març.

A poc a poc, es va estendre més enllà de les escoles i altres regions, on les nenes vivien. Entre sis i divuit mesos després de l’inici del brot, el fenomen es va extingir.

Per tant, aquest incident demostra que el riure pot arribar a ser molt contagiós.

2.2. Fisiologia

El riure és un acte involuntari per la majoria de les persones. El seu mecanisme de funcionament es troba a la respiració i es produeix mitjançant interrupcions en expulsar l’aire. És el mateix mecanisme que el de parlar però aquest de manera involuntària.

FIGURA 1: Nenes rient



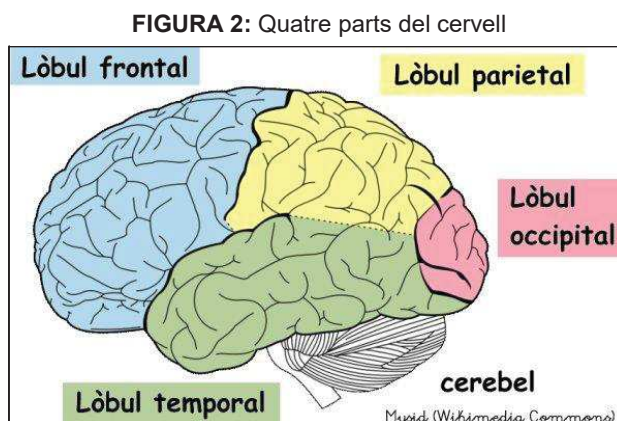
FONT: PlayGround. Epidemia Tanganica

Sistema nerviós central

El riure prové del sistema nerviós central, concretament del sistema límbic, és el centre cerebral processador de les emocions.

Per poder situar aquest sistema cal recordar les subdivisions del cervell, els lòbuls cerebrals. Hi ha quatre lòbuls cerebrals principals:

1. Lòbul frontal, a dins es troba l'àrea motora, encarregada d'emetre ordres per realitzar moviments i està relacionada amb la producció del llenguatge. També està relacionada amb la capacitat de raonament, la solució de problemes complexos i el pensament abstracte.



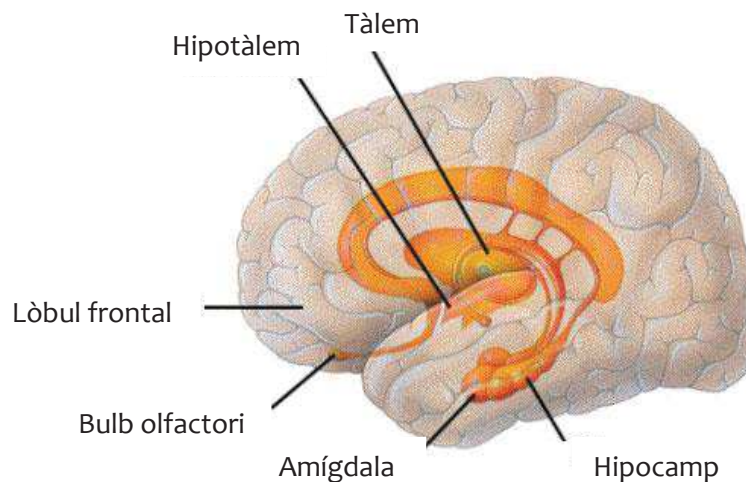
FONT: Lobes of the brain NL.svg 1

2. Lòbul parietal, s'encarrega de les percepcions sensorials externes: tacte, calor, fred, pressió, dolor...
3. Lòbul temporal, s'encarrega de l'audició i processa la informació procedent de l'oïda, l'equilibri i la coordinació, i regula emocions i motivacions com l'ansietat, el plaer i la ira. També s'associa la funció lingüística i la comprensió de les paraules.
4. Lòbul occipital, processa els estímuls visuals i interpreta les formes, els moviments, de la producció d'imatges i altres aspectes de la visió.

El sistema límbic forma un semicercle que se situa entre el lòbul frontal i el lòbul parietal, acabant en el lòbul temporal.

Les dues estructures dins del sistema límbic implicades a la producció del riure són: la formació hipocampal i el complex amigdaloides.

FIGURA 3: Parts del sistema límbic



FONT: *La Depresión en el Sistema Límbico*

La *formació hipocampal* es tracta d'una làmina d'escorça corba situada a la superfície del lòbul temporal. Hi ha certes discrepàncies dels òrgans que comprenen la formació hipocampal, però la majoria creu que aquesta estructura està formada com a mínim per tres zones diferents: el gir dentat, hipocamp i el subicle.

L'hipocamp i el subicle estan més relacionats amb la memòria. Però el gir dentat intervé d'alguna manera en la regulació d'emocions, ja que diferents estudis han demostrat que es produeixen alteracions emocionals, davant l'estrès, l'ansietat o la depressió.

El *complex amigdaloides* consisteix en dos grups de nuclis neuronals situats a l'interior dels lòbuls temporals. Té la mida d'una ametlla. Encara que sigui molt petit té un funcionament complex i participa en una gran varietat de funcions, però destaca el seu paper en el procediment emocional, principalment la por. El complex amigdaloides està comprès per diferents parts, però el nucli central és el que més participa en l'expressió de la resposta emocional. Afecta en l'àmbit fisiològic, produint sensacions i reaccions físiques que provoquen les emocions. Aquest nucli també afecta el manteniment dels sentiments.

Per tant, quan algú està rient, a dins del seu cervell passen moltes coses. El lòbul temporal, escolta, processa la informació auditiva i compren les paraules. Llavors un estímul elèctric sobre les terminacions nervioses produeix un impuls fins al centre

del sistema límbic, on és rebut i processat. Allà s'elabora una resposta química i elèctrica a l'hora. I per últim es produeix l'estimulació motora que porten la informació als òrgans que desenvolupen la resposta física, gràcies al lòbul frontal.

Sistema muscular

Quan riem generem vibracions a la intimitat del cos. El riure és un soroll que impacta als òrgans i els sentits, s'amplifica, retornant la mateixa vibració a la persona que riu. El riure ressona en tot el cos i aplica la seva força en les vies respiratòries i el cor.

Quan riem es produeixen espasmes al diafragma, entre 80 i 120 per minut, i la contracció de la major part dels músculs facials.

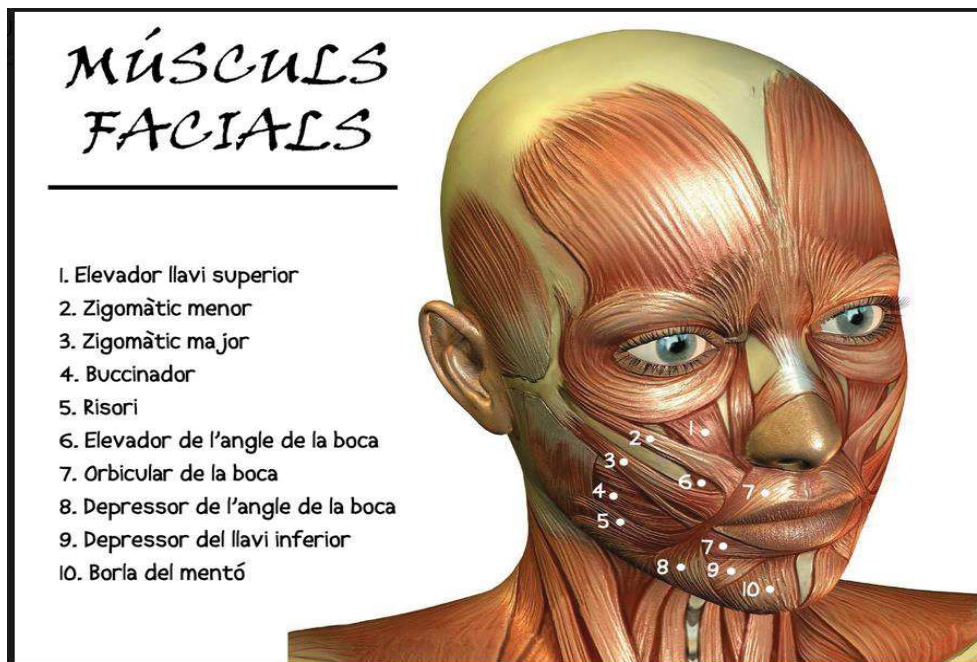
- 1- S'estiren cap a dalt la part superior de la boca i les seves comissures.
- 2- S'aixequen les parpelles, les celles i el llavi superior, mentre s'arruguen de manera característica les cues dels ulls.
- 3- Les finestres del nas es dilaten clarament i s'aixequen.
- 4- La llengua s'allarga lleugerament i les galtes s'eleva una mica.
- 5- Les persones que tenen molt desenvolupades les orelles, aquestes poden avançar-se.
- 6- La mandíbula inferior vibra o es mou cap enrere, per donar tot l'aire possible als pulmons.
- 7- El tronc s'estira, i fins i tot es comença a inclinar cap enrere.
- 8- Com es dilata tot el sistema vascular arterial, la cara i el coll es posen de color vermell. Els ulls s'avancen i s'activa la glàndula lacrimògena que els humiteja, de tal manera, que a vegades les llàgrimes apareixen en tota la seva esplendor.

Quan riem posem en marxa fins a 400 músculs, facials, del pit, de l'abdomen, el diafragma... Es mouen fins i tot músculs de l'estómac que només es poden exercitar amb el riure.

Si pensem en els músculs facials, podem comptar quatre que intervenen de manera directa per manifestar el riure o el somriure:

- Buccinador: múscul profund bilateral, pla i es troba a la galta. Mou cap enrere la comissura dels llavis.
- Zigomàtic major: superficial i bilateral, triangular, es troba a la galta. Eleva i obre la comissura bucal.
- Zigomàtic menor: superficial, bilateral i petit. Elevador del llavi superior.
- Risori: bilateral i el més superficial, petit, prim i triangular. És auxiliar del buccinador.

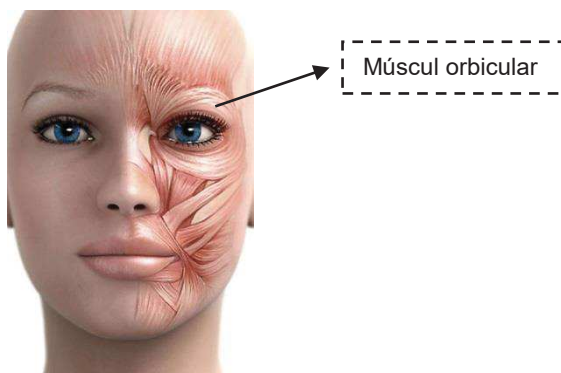
FIGURA 4: Músculs facials



FONT: Entuba't. Músculs facials

Hi ha un múscul anomenat múscul orbicular, que rodeja els ulls, provocant que aquests es facin més petits al somriure. Quan riem de manera natural, aquest múscul es contrau, fent que els ulls s'aprimin. En el moment en què riem de manera falsa, el múscul no es contrau, només riem amb la boca, i no pas amb els ulls.

FIGURA 5: Múscul orbicular



FONT: *Pinterest. Descubre ideas sobre Músculos De La Cara*

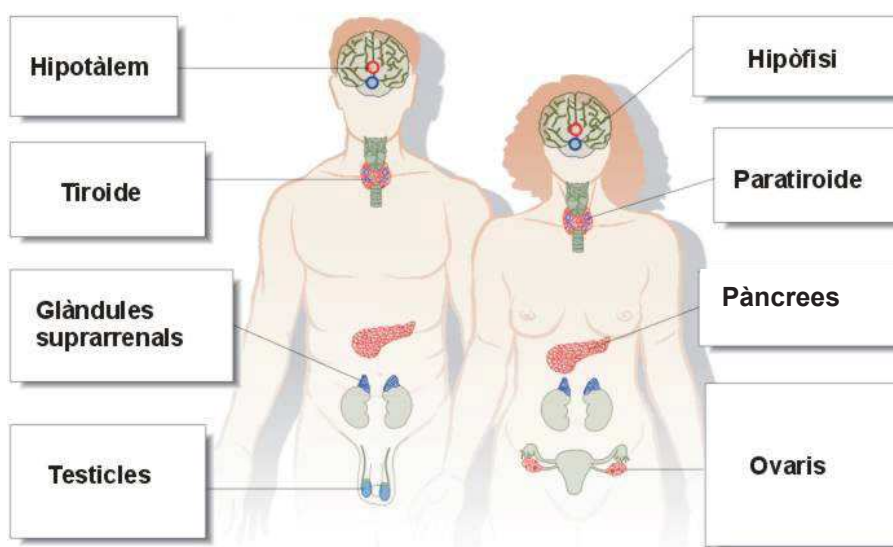
Quan fem una riallada apareixen molts més músculs involucrats en aquesta acció, supraciliars, elevadors del nariu, les cordes vocals, el trapezi, els abdominals... En fi, pensem que han d'intervenir, en més o menys grau, la gran majoria dels músculs del cos.

Sistema endocrí

L'activitat del sistema endocrí afecta a totes i cadascuna de les cèl·lules de l'organisme, i s'encarrega de mantenir l'equilibri químic i de controlar el funcionament dels diferents òrgans. Aquest sistema està format per glàndules que produeixen més de 20 tipus d'hormones i les segreguen a la sang. Aquestes glàndules estan ubicades al cap, al coll i al tronc, i cadascuna compleix unes funcions concretes, però les dues més importants en el camp del riure són:

- **Hipotàlem:** està ubicat a la part central inferior del cervell i constitueix la unió entre el sistema nerviós i l'endocrí. Des d'aquí es controla el funcionament de la hipòfisi, estimulant o inhibint la producció d'hormones per part d'aquesta glàndula.
- **Hipòfisis:** se situa a la base del cervell, per sota de l'hipotàlem i és probablement la glàndula més important, ja que una de les funcions de les hormones que produeix és regular la funció de les altres glàndules endocrines.

FIGURA 6: Les diferents glàndules del cos



FONT: Llibreta d'apunts: El cos humà. EL PUIG

Les hormones són els missatgers químics del cos, controlen nombroses funcions i circulen a través de la sang, fins als òrgans i els teixits, transferint informació i instruccions d'un conjunt de cèl·lules a un altre.

El nostre cervell està dissenyat per generar un conjunt de substàncies (hormones) que reben el nom "hormones de la felicitat" que serveixen per proporcionar la característica sensació de benestar de quan estem feliços. Algunes d'elles són:

- **Endorfines:** són neurotransmissors¹ del nostre organisme, una substància química natural, és a dir, produïda pel nostre cos. La seva estructura és molt semblant a la morfina, opi o heroïna, però aquesta no té efectes negatius en el nostre cos.
- **Dopamina:** aquesta hormona està relacionada amb el moviment i les sensacions de satisfacció i plaer, la motivació i la curiositat, però també de les addiccions i les conductes de risc. També serveix per produir la sensació de benestar en aconseguir un objectiu.

¹ Els neurotransmissors són hormones sintetitzades i emmagatzemades dins d'una neurona, i aquesta en ser estimulada, les alliberi. Però tenen la mateixa funció que una hormona.

- Serotonina: és un neurotransmissor present en tot el cos que serveix per controlar l'estat d'ànim. Inhibeix l'agressivitat i actua sobre la gana, la temperatura corporal i la son.
- Oxitocina: aquesta hormona és anomenada *hormona de l'amor*. S'anomena així pels vincles emocionals. Les principals expressions químiques dels sentiments cap als altres està estretament relacionada a aquesta hormona, com l'empatia, la generositat o la comprensió. Però també és responsable de l'autoconfiança i l'equilibri interior.

Per tant, quan la hipòfisi rep l'impuls o estímul generat per un somriure/riure, reacciona alliberant aquestes hormones que produeixen una sensació de benestar.

Altres parts del cos

Riure amb una vocal o una altra pot provocar el moviment o la vibració de diferents parts del nostre organisme.

- Ja: riure amb aquest "ja", que és la més freqüent de les vocals, ens fa obrir la boca en tota la seva amplitud, estirar-nos i obrir el pit. Provoca la vibració a la zona dels ronyons, el maluc i el ventre.
- Je: quan riem amb el "je" indueix vibracions a sota de les costelles.
- Ji: al riure amb el "ji" es produeix una vibració a la zona del coll i del cor.
- Jo: La seva vibració es nota en el cap, i incideix a la glàndula pineal, la hipòfisi, la pituïtària i hipotàlem.
- Ju: el riure amb el "ju" és un riure obscur, el de més baix to i vibració, però molt potent si es practica amb freqüència. Activa la zona pulmonar regulant les alteracions respiratòries.

Però a part de les diferents vocals que es poden fer mentre riem també podem combinar sorolls amb les notes musicals, els ritmes i tons.

2.3. Gelotologia

La paraula "gelotologia" prové del grec, 'gelos' significa riure i 'logos', estudi, per tant, és la ciència que estudia els efectes del riure en el cos i en la ment, des d'una

perspectiva biològica, psicològica i fisiològica, amb la intenció de consolidar-la com una eina terapèutica.

El fundador de la gelotologia és el psiquiatre William F. Fry, l'any 1964 a la Universitat de Stanford, on va començar a investigar les conseqüències del riure en els processos corporals. Va ser ell mateix qui va donar nom a aquesta disciplina.

També es considera part de la gelotologia, la teràpia de l'humor o la risoteràpia.

Segons la gelotologia, riure pot ser beneficiós per diferents sistemes o aparells del nostre organisme:

- Aparell muscular: el riure provoca la relaxació del to muscular, amb el qual disminueixen els dolors i facilita la reducció dels processos inflamatoris.
- Sistema endocrí: quan es produeix el riure, disminueixen els nivells d'hormones relacionades amb l'estrès, com el cortisol i l'epinefrina. Per altre costat, augmenta la secreció d'endorfines, que produeixen un efecte analgèsic en òrgans, músculs i articulacions, i un efecte sedant que redueix el dolor i provoca una sensació de benestar i relaxació.
- Sistema nerviós: actua sobre el sistema nerviós i estimula la glàndula tiroides, de manera que inclòs es pot tenir efectes positius per als problemes d'obesitat.
És altament beneficiós per alliberar emocions i tornar l'equilibri de l'intestí gros quan es tensa a causa de l'estrès. És eficaç per reduir els empipaments i les tensions internes. Afavoreix la tolerància i la paciència. Activa la creativitat i la intuïció. Redueix la por i reforça el valor. També trenca els efectes negatius dels pensaments dolorosos, frustracions i bloquejos del passat.
- Sistema immunitari: *"El riure és una pràctica encertada que, a més de reduir els nivells de tensió i ansietat, enforteix el sistema immunològic"* assegura González Imbert, l'encarregat a l'àrea d'Atenció i Servei de Voluntaris a la Risoteràpia. Augmenta la producció de cèl·lules "assassines" naturals que ataquen a les cèl·lules dolentes o cancerígenes, actuant com un instrument

preventiu del càncer. També incrementa la producció d'anticossos que identifiquen i neutralitzen bacteris, virus, paràsits...

Aquest enfortiment del sistema immunològic es produeix perquè el sistema nerviós i el sistema immunològic estan estretament relacionats i els canvis d'un afecten l'altre. Així que, davant del riure, el sistema neurològic allibera neurotransmissors i hormones que afecten el sistema immunològic potenciant la seva activitat i protegint al nostre organisme de l'atac de virus i bacteris.

- *Aparell circulatori:* reforça el múscul cardíac, augmenta la velocitat del pols, el qual fa augmentar la circulació sanguínia (de 70-90 mil·lilitres per minut puja a 140-210), i això produeix una neteja de les parets arterials. Quan el reg sanguini és més gran, relaxa el múscul llis de les artèries i redueix la pressió arterial.

Aquesta acció, disminueix la presència d'adrenalina el reg sanguini, amb la qual cosa s'evita el perill de l'augment de la pressió arterial. Al mateix temps, activa les glàndules suprarenals i actua sobre l'adrenalina i la noradrenalina donant una gran quantitat d'energia al nostre organisme. També facilita l'alliberació de lipoproteïnes (molècules fetes per proteïnes i greixos), útil per la defensa de malalties vasculars.

- *Aparell respiratori:* una de les principals raons per les quals el riure afecta d'una manera tan profunda a la relaxació de tot l'organisme és per l'estreta relació amb la respiració. Aquesta acció és una combinació d'inhalacions profundes i exhalacions completes, que constitueixen la base d'una esplèndida ventilació que produeix un estat de relaxació.

Riure triplica el nombre de respiracions per minut habituals, dilatant els bronquis i alvèols, que porten l'aire fins a les zones més profundes dels pulmons. Aquest increment en la freqüència i en la intensitat respiratòria fa que també es tripliqui la quantitat d'aire aspirat, per tant millora l'oxigenació del nostre organisme.

- *Aparell digestiu:* afavoreix al procés digestiu en augmentar les contraccions, a través del diafragma, de tots els músculs abdominals i els intestins, i així

estimula la secreció de suc gàstric. Ajuda a incrementar la flora intestinal, a reduir els àcids gasosos i a eliminar substàncies tòxiques. Fa que s'alliberi energia del fetge, vesícula biliar i teixit muscular. També influeix sobre l'intestí prim i activa la circulació. Allibera energia del sistema digestiu, la melsa i el pàncrees. Ens ajuda en el procés digestiu i també en el tractament de la cel·lulitis. I riure mentre mastegues, ajuda al teu cos a metabolitzar el sucre de manera més eficient.

- Aparell reproductor: també activa la potència sexual als homes i resulta beneficiós pels ovaris i la matriu en les dones.
- Altres: lubrica i neteja els ulls amb llàgrimes. També fa vibrar el cap i buida el nas i les orelles.

2.4. El riure en les diferents edats

Un nen pot arribar a riure's fins a 300 o 400 cops al dia, pot riure per qualsevol motiu. Però a mesura que creixem es redueixen dràsticament el nombre de cops que riem fins a 20 o 30 vegades. Un dels motius pel que l'humor canvia, és perquè de gran, experimentem problemes físics i emocionals i si el riure és burlesc, pot arribar a ferir els sentiments.

“El sentit de l'humor està determinat per molts factors, incloent-hi el context històric i cultural, però també per experiències individuals i l'etapa de la vida en la qual es trobin”, diu la psicòloga Jennifer Tehan Stanley, qui fa anys que es dedica a l'estudi d'aquest tema.

En una de les seves últimes investigacions, que va ser publicada en la revista *Psychology and Aging*, va analitzar quines coses podien fer riure a la gent segon la seva edat. Per això, va reunir a un centenar de persones de tres grups d'edat: joves, adults de mitjana edat i majors de 64 anys.

A tots els va posar diferents escenes de comèdies de televisió com: *Los años dorados*, *Mr. Bean*, *The Office* o *Curb Your Enthusiasm*.

Els participants havien de classificar com de graciosos els semblava cada episodi. A més, els investigadors van enregistrar les reaccions de les seves cares i determinar la quantitat de riure de cadascú.

Els resultats van deixar clar que el que els semblava graciós per a uns no ho era per als altres.

Les explicacions per aquestes diferències són múltiples i depenen de cada persona. No és una cosa que només tingui relació en aspectes biològics, sinó també *“amb el context cultural, social i familiar en el qual la persona ha crescut. I en això també influeix el tipus de personalitat, el nivell d'educació, la professió i els gustos”*, comenta la psicòloga Nadin Montero.

Els experts creuen que les diferències entre el sentit de l'humor està associat als mecanismes per adaptar-nos que utilitzem per fer front a les exigències de la vida diària mentre creixem.

Nadons i infants

En els nens, totes les emocions sorgeixen de manera pura i espontània perquè encara no tenen la capacitat de controlar-les. Amb el riure passa el mateix.

Els nens riuen molt més que els adults, ja que encara no són plenament conscients de les circumstàncies que envolta la vida. És a dir, veuen la vida amb una major amplitud, claredat i innocència i això fa que riguin per aspectes insignificants. El riure en els infants i nadons té diferents etapes:

- De 0 a 3 anys: El riure en l'infant comença quan és molt petit, que fa un moviment facial, simplement contrau la part interior de la cara, és només un

FIGURA 7: Nadó rient



IMATGE GENERALITZADA

reflex. Quan té un mes, el nadó somriu de veritat, sobretot quan està mamant, quan veu una cara coneguda... La comissura de la boca s'expandeixen en direcció cap a les orelles, això és degut al fet que imiten a aquelles persones adultes que l'envolten. Passa del somriure al riure quan han complert els 4-5 mesos. A partir dels 8 mesos ja són riallades. Amb un any, comencen a saber com funciona el món que els envolta i com que no dominen el llenguatge, utilitzen molts gestos. A partir dels 3 anys, comença a comprendre algun acudit, han de ser senzills. Però sobretot fer riure als seus pares és fonamental.

RIURE OMPLE DE VIDA

- De 5 a 7 anys: es riuen d'acudits i endevinalles que no requereixen un desenvolupament i un pensament excessiu. L'exageració és potser el recurs humorístic que té més èxit.
- De 8 a 10 anys: amb 8 anys el riure és molt definit, fa riallades i entén la majoria de coses. L'estructura de les bromes es complica. Entenen el doble sentit i les segones intencions. La sexualitat es percep com un tabú que fa gràcia trencar. Els temes escatològics (com la caca o els pets) són populars. L'humor serveix per desafiar regles.

FIGURA 8: Grup de nens i enes rient



IMATGE GENERALITZADA

- D'11 a 12 anys: davant de l'humor físic i visual comença a tenir més importància el verbal. En aquesta fase, la diferència de gènere s'accentua: els nois prenen la iniciativa d'explicar acudit per impressionar, mentre que les noies estan més disposades a riure. L'adolescència treu el cap.

Adolescents

El riure en els adolescents pot ser vist de moltes maneres, fins i tot pot arribar a ser dolent, i l'adolescent pot passar molts moments sense riure.

Es diu que els adolescents són els que menys sentit de l'humor tenen, perquè en comparació amb els adults, els adolescents no poden captar tot el que sigui il·lògic i absurd perquè requereix treball del lòbul

frontal, i aquest, apareix més tard. Així que els joves encara no tenen aquesta part desenvolupada i els hi és més difícil riure.

D'altra banda, el riure nerviós apareix en l'adolescència, ja que en aquesta edat es poden donar canvis fisiològics i emocionals. Aquest riure és considerat el riure que apareix en situacions en què no s'ha de riure, com per exemple, veure un jove rient en un funeral.

Però a vegades els adolescents també tenen moments de felicitat i bon humor. Aquesta edat es caracteritza per l'amistat i tot el relacionat amb ella, per això sempre que els adolescents tinguin una bona colla d'amics i amigues podran tenir molts moments de felicitat i així doncs, riure. Tot adolescent busca tenir la seva colla d'amics per quedar i desconnectar de tots els problemes personals i emocionals que es tenen en aquestes edats.

En aquesta etapa de la vida, una de les majors pors que envolten als joves és que els altres es riguin d'ells o ser criticats, per tant agafen "la por al riure", aquesta fòbia s'anomena *Gelotofòbia*, en grec '*gelos*' vol dir riure i '*fobos*', fòbia.

Així doncs, l'adolescència no és una de les millors èpoques pel riure i la felicitat, ja que és un període de molts alts i baixos en l'estat d'ànim i els sentiments. Perquè aquests anys passin més feliços i divertits és necessari que tot adolescent pugui tenir un petit grup d'amics en qui confiar i parlar dels seus problemes.

FIGURA 9: Grup d'adolescents rient



IMATGE GENERALITZADA

Segons l'estudi citat anteriorment de Jennifer Tehan Stanley s'afirma que *“Els joves gaudeixen i prefereixen el tipus d'humor més agressiu i irritant, en el que el riure és provocat per una burla o ofensa a algun personatge”*.

Adults i gent gran:

Quan les persones entren en la fase adulta i deixen enrere la infància, també deixen de riure. Els adults només riuen entre vint i cent vegades per dia, i la gent gran entre vint i trenta.

Un adult té les seves responsabilitats, preocupacions, neguits... Per tot això deixa de riure, ja que considera que és una acció d'infant i de persona no madura. D'altra banda, un adult quan riu ho fa per coses que un infant no podria comprendre. Fan bromes i diuen coses que només una persona responsable i amb les mateixes necessitats i preocupacions pot entendre. A més, els adults entenen millor les ironies i els segons sentits.

Entre els adults de mitjana edat, l'humor més crític i intel·lectual normalment és el preferit.

Després de la fase adulta arriba l'envelliment. L'envelliment es caracteritza per ser un trànsit dur per les persones, ja que a ningú li agrada el deteriorament físic i psicològic. Per tant, dependrà del suport familiar que es dóna a l'ancià per tal que el pas per aquesta etapa sigui més positiva.

El riure en les persones grans ha de ser un factor molt important en la seva vida. No només ajuda anímicament, sinó que també ajuda físicament.

“La gent gran prefereix l'humor d'experiències compartides, de situacions divertides i estranyes, però no ofensives”.

Segons Jennifer Stanley, *“l'humor funciona com un recurs per ajudar a l'individu a sobrepassar en determinades situacions o dificultats. En la tercera edat, l'humor ajuda a enfrontar els diversos tipus de pèrdues cognitives, físiques o socials que acompanya l'envelliment”*.

Tant en els adults com la gent gran és molt important que mai deixin de riure. Pels adults, per combatre l'estrès del treball i poder desconnectar de tot el que l'envolta. Als ancians, els ajuda a tornar a tenir ganes de viure i els hi aporta alegria per continuar endavant.

FIGURA 10: Grup de persones adultes rient



IMATGE GENERALITZADA

FIGURA 11: Tres persones grans rient



IMATGE GENERALITZADA

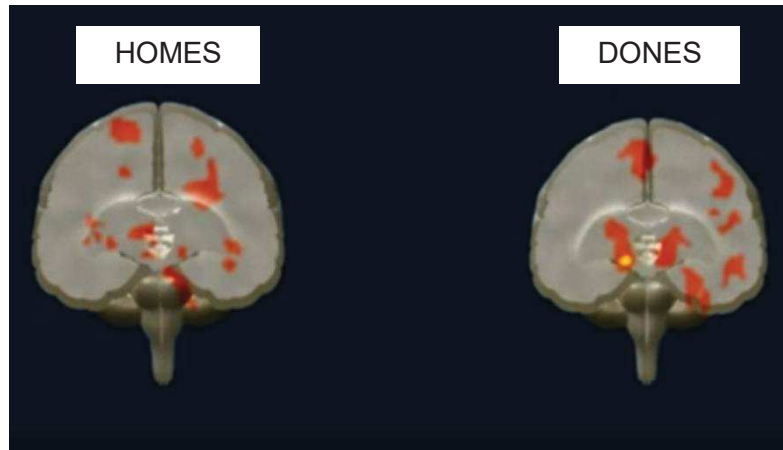
2.5. El riure en els diferents sexes

L'any 2011 es va dur a terme un estudi, que més tard el van publicar a la *Revista Clínica Española*. Aquest estudi buscava saber quina diferència hi ha entre els homes i les dones a l'hora de riure.

Els resultats de la prova van confirmar que en general, els homes expliquen més acudits i les dones gaudeixen més amb l'humor, ja que utilitzen més àrees cerebrals i per tant, integren més emocions que els homes en diversos processos. Segons els experts, l'activació en la regió prefrontal del cervell de les dones, quan riuen, suggereix un augment de l'ús de la memòria a curt termini en els processos de coherència, el gir mental, l'abstracció verbal, l'atenció autodirigida i l'anàlisi de les coses rellevants.

FIGURA 12: Parts del cervell que s'activen quan s'escolta un acudit.
Diferència entre home i dona.





FONT: Youtube. Entrevista con Natalia López Moratalla, Catedrática de la Universidad de Navarra

Per als homes les coses il·lògiques és suficient per a riure's. Les dones requereixen que l'absurd sigui graciós per riure.

A part, les dones sembla que utilitzen el riure més freqüentment en les interaccions socials i com una forma d'afrontar l'estrès. En canvi, els homes l'utilitzen més quan han de parlar sobre temes delicats de salut.

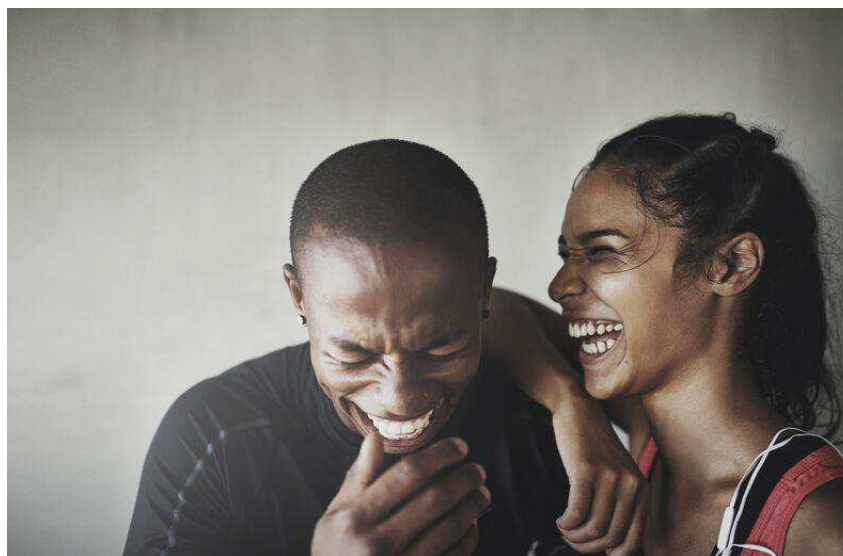
Segons dades aportades de les investigacions, les dones riuen més temps però la freqüència diària del riure no és diferent entre els dos sexes. I les dones riuen més entre elles que quan es barregen amb els homes.

Igual que al parlar, les dones riuen en un to més agut que els homes i el riure normalment és més cantaire, i els dels homes és més semblant a un esbufec o grunyit.

Altres estudis, com el del psicòleg Eric Bressler, de la Universitat Estatal de Westfield a Massachusetts, es va dedicar a preguntar a homes i dones què era més important, si tenir una parella divertida o que sàpigues apreciar els seus acudits. Tal com diu el psicòleg: *"Els resultats van ser clars: en quasi totes les categories, les dones preferien als homes que eren graciosos, i els homes valoraven més que la parella apreciés el seu humor"*.

Per tant, en una relació, sembla que el més important valorat per un home és la seva capacitat d'apreciar el riure, mentre que les dones prefereixen una parella divertida, graciosa i que les faci riure.

FIGURA 13: Un noi i una noia joves rient



IMATGE GENERALITZADA

3. RISOTERÀPIA

3.1. Què és?

La risoteràpia és una tècnica psicoterapèutica que busca generar beneficis mentals i emocionals a través del riure.

Però no només consisteix a fer riure a la gent, sinó que és una divertida disciplina terapèutica que aconsegueix despertar la nostra capacitat de sentir, estimar, silenciar les nostres preocupacions, augmentar la nostra creativitat... utilitzant el riure com a camí.

Una sessió de risoteràpia, s'organitza per tallers en grup, aprofitant el contagi de persona a persona, ja que riure en grup no és el mateix que riure sols.

En aquests tallers s'utilitzen diferents tècniques que promouen la desconexió de les nostres preocupacions a través del joc i l'entreteniment, i que ens ajuda a alliberar les tensions del cos i la ment, i així arribar a riure.

Entre aquestes tècniques es troben: l'expressió corporal, els jocs, la música, la dansa, els exercicis de respiració, els massatges... totes són per fer riure de manera natural.

També es treballa la capacitat interior de jugar i divertir-se per només passar-s'ho bé i viure feliços.

Un taller de riure ens permet retrobar-nos amb el nostre nen interior, jugant, gaudint... sense preocupar-se de la vergonya o el ridícul.

Es practica en grup, perquè una de les qualitats més importants del riure és la seva part contagiosa. Té la capacitat d'expandir-se al voltant de qui riu, de captar l'atenció dels altres i transformar les preocupacions i tristesa en alegria i benestar.

Les classes normalment es divideixen entre la part teòrica, en què s'explica i es repassa el relacionat amb el riure, i la part pràctica, que consisteix en els estiraments i exercicis de comunicació, per crear un clima de relaxació i confiança perquè així els participants es coneixen i creïn complicitat entre ells, i també s'utilitzen tècniques per arribar al riure.

Durant els anys s'han anat creant diferents tipus de tallers del riure, com:

- Teràpia del riure regular: Aquest mètode de tractament implica l'aparició d'un psicòleg on la gent simplement riu entre si, explicant històries divertides, interessants, acudits, veure pel·lícules de comèdia... Avui en dia és un mètode molt comú de tractament, sobretot per les víctimes de violència i trastorns sexuals. Clarament, el riure no pot substituir el tractament bàsic, però es pot accelerar.
- Metge pallasso: És un mètode menys comú. El personal mèdic té actuacions regulars davant de pacients malalts. És especialment eficaç per als nens greument malalts. Aquest tractament és capaç d'animar als infants.
- loga del riure: Aquesta tècnica és molt interessant, ja que s'ensenya a les persones a riure correctament, de manera natural i amb freqüència.

FIGURA 14: Grup de persones realitzant una sessió de risoteràpia



IMATGE GENERALITZADA

Les persones van a risoteràpia per canviar l'estat emocional i la percepció. Així fan que aquesta teràpia sigui un estímul per ser optimista i millorar l'humor. La teràpia principal és un somriure o riure durant un moment en què es necessita, com en temps en crisi.

La risoteràpia és molt important, ja que el riure ha de néixer des de dins. Aquesta teràpia ajuda a desenvolupar i créixer personalment, millora l'autoestima, la confiança, la satisfacció, el benestar...

3.2. Aplicacions de la risoteràpia

La risoteràpia, també anomenada geloteràpia, té diferents beneficis com: físics², psicològics, socials...

- Fa més fàcil el dia a dia.
- T'ajuda a superar moments difícils.
- No cura malalties, però sí intervé positivament en el procés de recuperació de múltiples malalties.
- Si fem que el nostre cos representi la felicitat, la ment també ho farà. És a dir, *"L'acció crea l'emoció"*.
- Ens aporta un estat mental positiu.
- Ens converteix en optimistes.
- Pot canviar la forma de veure la situació, alguna cosa que semblava una amenaça, pot convertir-se en un desafiament.
- Quan algú riu no pensa en cap altre cosa, per tant produeix una barrera als pensaments negatius.
- Ajuda a expressar sensacions i elimina pensaments i emocions negatives.
- Disminueix els símptomes de depressió.
- Allibera les tensions internes.
- Combat pors i fòbies.
- T'allibera de l'estrès i t'omple d'energia.
- Millora l'estat d'ànim.
- Augmenta l'autoestima i disminueix la timidesa.
- És una activitat altament saludable.
- Afegeix alegria a la vida.

² Els beneficis físics estan explicats en l'apartat del riure a *Gelotologia*

- Afavoreix les relacions entre persones.
- Es realitza exercici físic.

3.3. Risoteràpia en altres cultures i al llarg del temps

Des de fa molts segles, els filòsofs i escriptors van reconèixer els beneficis del riure. Aristòtil, ja fa mil anys, va descriure el riure com un “*exercici valuós per la salut*”.

En algunes cultures, el riure és una de les seves tradicions, ja que també creuen que és una pràctica espiritual, quan es tracta d'un riure profund (el riure que prové del diafragma) se l'anomena *riure del Buda*.

FIGURA 15: Una estàtua d'un buda rient



FONT: Risoterapia. Historia de la Risoterapia

A l'Orient el grau d'espiritualitat i els beneficis de riure es coneixen des de l'antiguitat, i també es demostra en la filosofia xina de Tao, on hi ha constància que des de fa més de 4000 anys a l'Antic Imperi Xinès, hi havia temples de reunió per riure.

Antigament, a Amèrica del Nord, a les tribus Hopi o la Zuni, hi havia el “*metge pallasso*” o el “*pallasso sagrat*”, un xamà vestit i maquillat que utilitzava el poder terapèutic del riure per a curar als guerrers malalts.

A l'Índia, consideren el riure com un mètode de meditació, pel simple fet que ajuda a exterioritzar els sentiments de les persones. En aquest país, van promoure la meditació de la “*rosa mística*” que consisteix en nou dies de tres hores de riure diari. En algunes cultures hindús es creu que riure és molt millor que quatre hores de ioga.

El poder del riure també és representat en el poble jueu, sent un dels pobles més perseguits i castigats de la història, la seva religió està plena de balls, cançons i humor en els seus rituals religiosos.

Del mateix mètode, a l'Islam, la religió de més de 1000 milions de creients arreu del món, podem trobar en el seu llibre sagrat una frase dita per Mahoma: *“El que fa riure als seus companys, es mereix el paradís”*.

A Europa, a l'Edat Mitjana els bufons feien riure als comensals durant el menjar per tal que aquests tinguessin una millor digestió.

Fa 100 anys, Sigmund Freud, metge i neurològic austríac, va atribuir a les rialles el poder d'alliberar del nostre organisme les energies negatives, i això ens permetria viure millor, cosa que després es va demostrar.

En els últims 30 anys s'ha avançat molt en l'aplicació del riure com a teràpia.

Als anys 70, Norman Cousins, editor i periodista estatunidenc, patia graus dolors sense solució i els metges li van recomanar riure. Quan va haver comprovat que realment el riure funcionava i li desapareixia el dolor durant hores, va decidir publicar la seva experiència i la va donar a conèixer a la comunitat mèdica.

Posteriorment, als anys 80, Patch Adams, va aplicar l'alegria i el bon humor com a suport a la recuperació de tractaments de malalties, on va obtenir resultats beneficiosos.

A Patch Adams, precisament, se'l considera l'inventor de la risoteràpia amb un objectiu mèdic i terapèutic i gràcies a ell, actualment existeixen centres de risoteràpia i tècniques de risoteràpia als hospitals.

Més tard, la vida de Patch Adams es va portar a la televisió en forma de pel·lícula.

FIGURA 16: Patch Adams a Perú



FONT: *El placer de la RISA: Origen y evolución de la Risoterapia*

FIGURA 17: Pel·lícula de Patch Adams interpretada per Robin Williams



FONT: *Positivarte. Origen de la Risoterapia*

4. EL RIURE EN ELS MALALTS

El riure, com ja he citat anteriorment, pot produir beneficis físics, psicològics i socials. I per tant, l'ús de l'humor s'ha convertit en una nova estratègia per ajudar als malalts a afrontar l'experiència hospitalària, demostrant els beneficis clínics i psicològics de les intervencions, en vincular-se amb les emocions positives, el benestar i l'increment de la capacitat per afrontar situacions adverses.

La inclusió del riure com a teràpia mèdica és un aspecte que cada cop està més present com a complement de les teràpies tradicionals. Els efectes del riure han sigut abordats en malalties cròniques que produeixen dolor, símptomes de patologia mental i en l'àmbit de pediatria oncològica com a eina per ajudar a combatre el dolor.

Per això, el riure ha sigut un element de gran interès en estudis que busquen interpretar els beneficis que tenen en la salut dels malalts.

4.1. Estudis

- Norman Cousins va ser un periodista estatunidenc, autor de nombrosos llibres i professor de la universitat. Un dels seus llibres més conegut és *Anatomia d'una malaltia* i en aquest llibre explica la seva història:

Al tornar d'un viatge per Europa, es va començar a sentir malament, sentia que se li engarrotaven les articulacions fins que va arribar un punt en què quasi no es podia moure i li van sortir nòduls per tot el cos.

Els metges li van fer diverses proves fins que el van diagnosticar que tenia *espondilitis anquilosant*³. Cousins va preguntar quines possibilitats tenia de recuperar-se i li van dir 1 de 500. Va preguntar l'origen del mal i no li van saber respondre, perquè encara no se sabia la causa. I per últim, va preguntar quines eren les seves possibilitats de mantenir-se viu i li van respondre que pocs mesos.

³ És una malaltia, de forma crònica d'artritis. Afecta majoritàriament al ossos i les articulacions en la base de la columna, on aquesta es connecta amb la pelvis. Aquestes articulacions resulten inflamades i inflades. Amb el temps, les vertebres afectades es poden unir.

Llavors Cousins va fer la següent reflexió: *si els estats d'ànim negatius influeix químicament per accelerar les malalties, poden els estats d'ànim positius endarrerir-les?*

Norman Cousins havia llegit alguns articles sobre la influència de les emocions sobre el sistema endocrí, sobretot des del punt de vista químic, així que va decidir sotmetre's a la seva pròpia cura. En primer lloc, va incloure a la seva rutina, l'humor. Va fer portar un projector a la seva habitació i cada dia veia diverses pel·lícules velles i documentals còmics. També llegia llibres d'acudits. Va descobrir que després de riure, podia dormir un parell d'hores sense mal. I l'estat físic del periodista anava millorant.

Cousins a més a més, va deixar de prendre els medicaments i en el seu lloc prenia vitamina C.

A poc a poc va anar millorant la mobilitat, el dolor va anar disminuint fins que va poder jugar a golf, muntar a cavall i tocar el piano.

Norman Cousins va viure 26 anys més. Va escriure el llibre sobre la seva experiència i els resultats favorables d'aquest tractament que s'havia sotmès. També va fundar "La Clínica del Riure". En aquest hospital es treballa una nova branca de la medicina, la Psico Neuro Immuno Endocrinologia (PNIE) ⁴, on s'experimenta per establir paràmetres i mesurar l'impacte de la teràpia del riure en el sistema immunològic i neuroendocrí.

- A la dècada dels 70, Lee Bark va fer un estudi en què va prendre mostres de sang a persones mentre que observaven una pel·lícula còmica i va descobrir que riure reduïa l'estrès i que el riure tenia un efecte sobre el sistema immunològic. L'activitat dels limfòcits T⁵ i de les immunoglobulines (anticossos)⁶ augmentava i continuava fins 12 hores després de l'episodi de riure. Va ser un dels estudis més rellevants que va marcar l'inici de la

⁴ És una disciplina mèdica integrativa que estudia la relació entre el sistema nerviós, hormonal, immune i la conducta dels humans.

⁵ Són limfòcits produïts a la medul·la òssia i la seva funció és molt important pel sistema immunològic. La seva finalitat és la immunitat cel·lular, és a dir, aquella que està produïda per les cèl·lules.

⁶ Els anticossos contribueixen a la immunitat de tres maneres diferents: poden impedir que els agents patògens entrin a les cèl·lules, poden promoure l'eliminació d'un patògen, i poden desencadenar la destrucció directa dels patògens estimulants altres respostes immunitàries.

utilització del riure com a teràpia en hospitals de diferents països, com EUA, Suïssa, Alemanya o França.

- Mary Bennett, directora de l'escola d'infermeria de la Universitat de Western Kentucky als Estats Units, va investigar els efectes del riure en el sistema immunitari. Va realitzar un estudi, al 2003, amb 33 dones sanes. Va demostrar que aquelles que havien estat rient amb una comèdia tenien els nivells més alts de cèl·lules NK⁷. Però els efectes només es van poder observar en les dones que havien rigut a riallades i no les que havien vist la pel·lícula tranquil·lament.

- L'any 2005 a la Universitat de Gifu, al Japó, Nasir i els seus companys van mesurar els nivells d'angiotensinogen⁸, renina⁹ i pre renina¹⁰ en pacients amb diabetis ²¹¹ abans i després d'una intervenció amb teràpia del riure durant tres mesos. Els nivells van ser mesurats en tres ocasions: a l'inici de l'estudi, tres mesos després de l'inici i sis mesos després de la primera teràpia del riure. Els nivells de pre renina tan sols van canviar lleugerament, però els de renina ho van fer significativament. L'angiotensinogen va incrementar de manera significativa.
Aquests resultats indiquen que la teràpia del riure a llarg termini modifica els components del sistema renina-angiotensina en pacients amb diabetis i podria ser utilitzat com a tractament no farmacològic per la prevenció de complicacions microvasculars d'aquesta patologia.

- Durant un estudi, portat a terme l'any 2005, Miller va observar el flux sanguini de 20 persones voluntàries abans i després de veure una pel·lícula trista i una altra de comèdia. En veure la pel·lícula trista, el flux sanguini era més reduït en 14 de les 20 persones, mentre que després de veure la de comèdia,

⁷ Se'ls anomena *natural killers* ("matadors naturals" en anglès), ja que són limfòcits que constitueixen un component principal en el sistema immunitari. Tenen un paper important en el refús dels tumors i cèl·lules infectades per virus.

⁸ És una glicoproteïna que es produeix principalment al fetge.

⁹ És una proteïna segregada pel ronyó en casos d'hipertensió arterial i baixa volèmia (volum total de sang que circula pel cos).

¹⁰ És una proteïna precursora de la renina.

¹¹ És una malaltia en què les persones que la pateixen poden produir insulina però no la quantitat suficient que l'organisme necessita pel seu bon funcionament.

el flux va augmentar un 20% de mitjana. (El flux baix, a llarg termini, pot causar angina de pit, dificultats per respirar i altres símptomes de malalties cardiovasculars.)

- A la Universitat de Basilea a Suïssa, l'any 2007, el Dr. Walter i els seus companys van fer un estudi amb 20 pacients vells amb demència, com Alzheimer, i 20 més amb depressió. D'aquests, 10 de cada grup van rebre teràpia del riure durant dues setmanes amb la durada de 60 minuts, i els altres 10 pacients rebien la medicació habitual. Com a mesura, van aplicar proves psicomètriques a l'inici i al final d'aquest. En tots els pacients que havien rebut la teràpia, amb excepció d'aquells amb Alzheimer, la qualitat de vida els va millorar. A més, en els dos grups es va trobar una millora en l'estat d'ànim.
- Un altre estudi realitzat al Japó, va descobrir que el riure millora els factors antiinflamatoris de la sang en persones amb artritis reumatoide.

Però encara que hi hagi molts estudis sobre els efectes positius del riure, també hi ha investigacions dels efectes negatius que pot comportar aquests, tot i que són en menor quantitat.

- Segons els autors del treball publicat, *British Medical Journal*, el riure incontrolable també pot tenir efectes adversos. Pot produir desmaís i inclòs fer que el cor deixi de bategar. S'ha documentat un mort pel riure prolongat que provoca alteracions el ritme cardíac. A més existeixen comunicacions de què el riure pot produir pneumotòrax¹², incontinença d'orina, catalèpsia¹³, dolors de cap, luxació de la mandíbula, atacs d'asma, vessaments cerebrals o que estar envoltat de persones que riuen per coses poc apropiades o políticament incorrectes augmenta l'estrès.

¹² És la presència d'aire entre dues membranes que recobreixen els pulmons.

¹³ És un trastorn psicomotor consistent en tensió i rigidesa muscular amb incapacitat de moviments espontanis, que fa que els membres restin immòbils en la posició en què se'ls col·loca.

4.2. Efectes positius i negatius

A continuació, es mostra un quadre on es presenten els efectes positius i negatius, extrets dels estudis anteriors, d'utilitzar el riure com a teràpia en els malalts.

EFFECTES POSITIUS

- Alleugerir el dolor
- Redueix l'estrès
- Augmenta el flux sanguini
- Millora el sistema immunològic
- Augmenta l'activitat de limfòcits T i immunoglobulines
- Nivells més alts de cèl·lules NK
- Millora en els pacients de diabetis
- Millora la vida
- Millora en l'estat d'ànim
- Factors antiinflamatoris en malalts d'artritis reumatoide
- Allarga la vida

EFFECTES NEGATIUS

- Incontinència d'orina
- Dolor de cap
- Luxació de la mandíbula
- **EN CASOS MOLT EXCEPCIONALS:**
- Atacs d'asma
- Vessaments cerebrals
- Desmais
- Alteracions del ritme cardíac
- Pneumotòrax
- Catalèpsia

4.3. Pallassos d'hospital

Al llarg dels últims anys, hi ha hagut un important creixement de la presència de pallassos als hospitals, molt especialment a la secció de pediatria.

Aquest ràpid creixement ha derivat en diversos nivells de professionalitat i responsabilitat. Per una banda trobem els pallassos terapèutics, que fins i tot formen part de l'equip mèdic d'un hospital. I per una altra banda, els pallassos voluntaris, que són gent menys preparada, i que amb molt bones intencions però menys preparats que els primers.

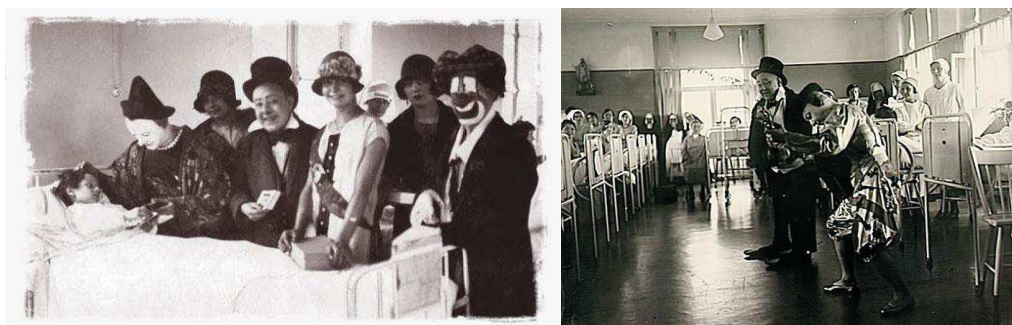
Tant uns com els altres, utilitzen el joc i el riure, i el seu objectiu és reduir l'estrès dels pacients i de les seves famílies durant l'estada a l'hospital i tractament.

4.3.1. Història dels pallassos

La relació entre els pallassos i les persones que necessiten cura, es remunta a l'època d'Hipòcrates (460 aC- 370 aC), un metge de l'Antiga Grècia i que està classificat com una de les figures més destacades de la història de la medicina. Els metges d'aquella època pensaven que un bon estat d'ànims influïa positivament en el procés de cura dels malalts. De fet, l'hospital d'Hipòcrates disposava de grups d'actors i pallassos .

Els pallassos apareixen a moltes cultures indígenes, i tenen la mateixa funció, actuen com bufons, sanadors, sants, artistes i xamans.

FIGURA 17: Els *Fratellini*¹⁴ visitant un hospital



FONT: CLOWNPLANET.COM

Els pallassos van veure que la seva funció podria ser positiva als centres sanitaris i podrien substituir la por per somriures. Un dels precursors més important va ser el metge nord-americà, Hunter Patch Adams, que va revolucionar els hospitals dels Estats Units als anys 70. Adams, va trobar una forma molt especial de tractar els pacients que es trobaven internats a l'hospital de Virgínia Occidental, amb nous mètodes alternatius per curar als malalts, a través del somriure i l'amor. Adams és reconegut com l'inventor de la risoteràpia i el responsable de què s'inclogui aquesta teràpia en la medicina moderna.

La presència continuada, però, de pallassos professionals que treballen als hospitals, com a part de l'equip mèdic comença al 1986. Per una banda Karen Ridd,

¹⁴ Família de pallassos italians que van revolucionar l'art de fer riure

pediatra i especialista en malalties infantils, va fundar el primer programa del pallasso terapèutic a Canadà en el Winnipeg Children's Hospital.

Ridd, al seu article, va establir el treball del pallasso en el context de l'humor i de la cura, el paper dels pallassos en les poblacions natives, i la necessitat d'una ruptura en l'ordre dels ambients sanitaris. Parla dels pallassos com el que pot canviar la percepció de l'hospital que té el nen, mitjançant la seva presència i que a la vegada facilita la necessitat d'alliberar tensions.

Quasi al mateix temps, Christensen, un pallasso molt famós del Big Apple Circus a Nova York, va fundar el Big Apple Circus Clown Care. El va fundar després que el seu germà fos hospitalitzat per càncer. Durant la seva estada a l'hospital, el van visitar amb freqüència els pallassos del Big Apple Circus, que arribaven a la seva habitació vestits de pallassos. El personal mèdic va notar de seguida que l'arribada dels pallassos a l'hospital tenia un efecte beneficiós en els altres pacients hospitalitzats: els feien riure. El resultat més significatiu d'aquestes visites va ser que els pacients se sentien molt més feliços i, a mesura que milloraven el seu estat d'ànim, necessitaven prendre menys medicaments.

El 1986, la primera parella de doctors pallassos va ingressar a les sales dels hospitals i va començar la primera intervenció de teràpia de pallassos als Estats Units. El Dr. Stubbs (pallasso disfressat de metge) i tots els artistes del Big Apple Circus van crear moments de riure per animar als nens mentre esperaven a les sales pediàtriques. Aquest acte va ser seguit per altres pallassos a Boston, Los Angeles, San Francisco i en general als Estats Units.

Aquesta experiència va servir com a punt de partida per portar a terme molts programes arreu del món, i es van crear diferents associacions de pallassos terapèutics a França, Alemanya, Gran Bretanya, Itàlia, Espanya, Suïssa, Àustria, Canadà, Austràlia i Brasil. I va seguir creixent. Un bon nombre de pallassos professionals van abandonar el món del circ i van començar a treballar com a pallassos terapèutics a hospitals i centres d'atenció mèdica.

El 14 d'abril de l'any 1986 el Parlament Europeu va aprovar la Carta Europea dels Drets del nen hospitalitzat. Entre aquests drets cal destacar el dret número vuit:

“Dret a rebre, durant la seva estada a l’hospital, la cura per part de personal qualificat, que conegui perfectament les necessitats de cada grup d’edat tant en el terreny físic com en l’afectiu”.

Alguns pallassos d’hospital senzillament entretenen, mentre que altres són pallassos que s’integren en els equips professionals dels hospitals.

Avui dia, els pallassos d’hospital treballen pràcticament a totes les àrees d’un hospital: nounats, dermatologia, traumatologia, unitat de cremats, oncologia o cirurgia.

Els pallassos terapèutics són artistes professionals seleccionats, no sols per les seves habilitats de pallasso (com la màgia, la música i la narració, amb la qual aconseguen involucrar als nens i permeten batre les emocions com la por, l’angoixa, la soledat, i l’avorriment que poden experimentar mentre es troben a l’hospital), sinó que també per les seves qualitats personals de comunicació, compassió i empatia que utilitzen per complementar als metges.

FIGURA 18: Dos pallassos del *Big Apple Circus* amb un infant a l’hospital



FONT: *El poder curativo de la risa*

L’any 2015, a Buenos Aires (Argentina) es va aprovar una llei que obliga a tenir pallassos en les unitats pediàtriques dels hospitals¹⁵.

¹⁵ Annex 1.

4.3.2. Estudi sobre els efectes dels pallassos d'hospital en l'àmbit hospitalari

Hi ha hagut un important creixement de programes amb pallassos, però molt poca investigació respecte al tema. En concret, és necessari investigar l'impacte del pallasso en l'entorn de la cura de la salut, i més específicament com els pallassos terapèutics tenen un paper en el benestar dels pacients i dels seus familiars. De fet, els pocs estudis que s'han realitzat fins avui dia no han tingut una gran difusió i alguns no els consideren científics pel fet que no han estat realitzats amb milers de pacients, però en tot cas, han sigut molt significatius. Veiem alguns d'aquests estudis:

- ✓ Dos estudis realitzats al Babies and Children's Hospital del Columbia-Presbyterian Medical Center, a Nova York, es van centrar en com era d'efectiu la presència dels pallassos en el moment de la cateterització cardíaca i altres procediments invasius en una clínica oncològica pediàtrica. Els investigadors de l'hospital van col·laborar amb pallassos entrenats especialment per estudiar la importància mèdica de la teràpia amb pallassos. Van partir de la hipòtesi que amb la distracció humorística proporcionada pels pallassos faria augmentar la cooperació dels pacients, milloraria l'angoixa dels pares i disminuiria la necessitat de la sedació. Els resultats van mostrar que al llarg de la cateterització cardíaca disminuïa considerablement el malestar dels nens, quan els pallassos estaven presents. A més es van observar canvis positius en el comportament i en l'ànim dels familiars quan els pallassos es trobaven presents.

- ✓ Astedt-Kurki i Liukkonen (Finlàndia, 1994) a partir dels seus estudis, van publicar en el seu article *Humour in nursing care* que "l'estímul de l'humor" provoca una resposta principalment emocional psicològica i el riure provoca una resposta física amb efectes fisiològics. Aquests dos científics van analitzar els efectes de l'humor a escala cel·lular, estudiant, el funcionament

del sistema immune, els nivells d'endorfines i les cèl·lules T¹⁶ i els efectes de l'humor sobre la tensió arterial.

- ✓ Frederickson i Levenson (Holanda, 1998) van demostrar que els participants que estaven en contacte amb emocions positives van mostrar una recuperació més ràpida respecte a l'activitat cardiovascular que aquells pacients amb emocions negatives o neutrals. De fet aquest estudi va demostrar que les emocions positives tenien una influència positiva en el sistema immune i en el sistema cardiovascular a través de l'activació de l'hipotàlem, i la hipòfisi.

- ✓ El Dr Gustavo Rivara, neonatòleg i pediatra, va realitzar el 2001 molts estudis al voltant del dolor, sobre la sensació de dolor dels nens a l'hora d'injectar o treure sang, va revelar que quan els pallassos estaven presents la freqüència cardíaca dels nens era més baixa, disminuïa l'angoixa i el dolor. El mateix doctor afirmava que *“els nens s'oblidaven del dolor”*.

“Vaig començar a buscar estratègies no farmacològiques per a sobrepassar el dolor. Així vaig conèixer l'estimulació sensorial, que consisteix a estimular els cinc sentits durant un procés dolorós, i vaig pensar que el pallasso era algú que podia ajudar amb aquests estímuls”.

Juntament amb Wendy Ramos, una de les clowns més reconegudes del Perú, van realitzar un estudi clínic sobre l'efecte del pallasso hospitalari guanyant el Premi Nacional de Pediatria el 2010.

¹⁶ Són cèl·lules del sistema immunitari. Ajuden a protegir el cos d'infeccions i podria ajudar a combatre el càncer.

FIGURA 19: Dr. Gus (Gustavo Rivara)



FONT: CLOWNPLANET.COM

- ✓ Un altre estudi realitzat pel *Therapeutic clowning in pediatric practice* (Itàlia, 2004) van demostrar que en el moment del preoperatori, si el nen estava acompanyat del pare o de la mare i un pallaso, l'angoixa del pacient es reduïa notablement, mentre que si el nen només estava acompanyant per un sol familiar, patia molta més angoixa i patiment.

El mateix estudi es va dur a terme per un grup de metges espanyols el 2008. L'angoixa es va mesurar amb diverses escales de qualificació d'angoixa fins set dies després de la cirurgia. Els resultats van demostrar que els nens que havien estat amb pallasos abans de la intervenció mostraven menys angoixa i això es mantenia durant els set dies posteriors.

- ✓ Juan Manuel Ortigosa i el seu grup de col·laboradors de la Facultat de Psicologia de la universitat de Múrcia, Espanya, van estudiar l'eficàcia dels pallasos en l'àrea hospitalària, especialment en nens amb càncer. Ells afirmen que l'humor influeix en el benestar i incrementa la capacitat per afrontar situacions adverses. Els pallasos d'hospital, en aplicar la risoteràpia exerceixen una influència valuosa en les característiques socials i psicològiques al nen, augmentant la comunicació amb els pares, disminuint el plor, els malsons, l'enuresi¹⁷ i millora les relacions amb el personal de salut.

¹⁷ Incontinència urinària durant la nit, després dels 5 anys.

- ✓ L'any 2015 es va dur a terme un estudi, en què els Pallapupas i l'Institut Català d'Oncologia investigaven els efectes beneficiosos de l'actuació dels pallassos professionals a l'hospital, en pacients adults amb càncer. L'estudi es va realitzar amb 195 pacients, 210 familiars-acompanyants i 31 professionals. Per als pacients, les actuacions de Pallapupas durant la seva estada hospitalària, van ajudar-los a reduir la percepció del cansament, de desànim, de nerviosisme, d'ansietat, d'avorriment, de tristesa, de preocupació, de decepció i de por. Els mateixos malalts afirmen que durant les visites dels pallassos sentien més ganes de riure i una major sensació de felicitat. Aquest estudi demostra que les actuacions de pallassos també tenen efectes positius en els familiars dels malalts, ja que manifesten una millora significativa en el cansament, somnolència, por, desànim, avorriment, nerviosisme i tristesa; i en els professionals sanitaris, perquè tenen efectes favorables en el seu estat d'ànim.

Aquest treball revela estudis sobre l'efecte de les intervencions de pallassos sobre diversos procediments pràctics i els efectes del pallasso dins dels equips mèdics. Conclouen el treball dient que els pallassos ajuden als nens a adaptar-se al seu entorn hospitalari i poden distreure, i desmitificar, procediments dolorosos mitjançant "dosis de diversió".

En resum, totes aquestes investigacions i d'altres que s'han realitzat al llarg dels últims 30 anys, han demostrat com la presència dels pallassos pot millorar certs aspectes de les experiències pediàtriques.

Els autors d'aquests estudis creuen amb la necessitat d'investigar molt més sobre els beneficis biopsicològics dels pallassos amb nens malalts.

FIGURA 20: Visita dels pallassos d'hospital abans, durant i després d'una intervenció quirúrgica



IMATGE GENERALITZADA

4.3.3. Els pallassos d'hospital a l'Estat Espanyol i a Catalunya

Són diverses les organitzacions sense ànim de lucre que tracten de fer més fàcil la vida als nens hospitalitzats. Actualment a Espanya hi ha diverses organitzacions que contracten i paguen als doctors-pallassos. Aquests doctors són actors que treballen als hospitals. El seu perfil professional és ampli: mag, pallasso, actor, músic, expert en malabars, narrador de contes... i tots adapten la seva professió a l'àmbit hospitalari.

Les visites als nens hospitalitzats es fa a través de dos programes: el Programa Planta i el Programa Acompanyament quirúrgic. En el primer, els doctors-pallassos visiten, de forma individualitzada, als seus pacients a les habitacions per reduir l'avorriment i la preocupació que suposa l'estada a l'hospital. En el segon cas, els doctors-pallassos acompanyen tant als nens i adolescents com als seus familiars abans i després de ser intervinguts quirúrgicament amb el fi de reduir l'estrès físic i emocional que es produeix durant aquest procés.

Una d'aquestes organitzacions més destacades és la *Fundació Theodora*, que es va crear a Suïssa i el març del 2000 es va instal·lar a Espanya. Actualment treballa a 20 hospitals espanyols amb l'objectiu d'humanitzar l'estada als nens i als adolescents ingressats. L'organització contracta als "*Doctores Sonrisa*". Actualment hi ha uns 30 "*Doctores Sonrisa*".

El seu creador André Poulie, va tenir una infància complicada amb llargues estades hospitalàries en les quals la seva mare Theodora es va encarregar d'entretenir-lo

per treure'l de l'avorriment i de la rutina a l'hospital. D'aquí l'homenatge a ella, al posar el seu nom a aquesta fundació de caràcter internacional.

FIGURA 21: Gràfica del números de *Doctores Sonrisa* a Espanya entre el 2000 i el 2012



FONT: *Competències bàsiques sisè de primària. Castellà. Any 2013*

FIGURA 22: Logotip de *Doctores Sonrisas*



FONT: *Doctores Sonrisa*

FIGURA 23: Anunci de la *Fundació Theodora*



FONT: *Fundación Theodora*

A Catalunya, els inicis dels pallassos d'hospital van ser fa dinou anys, quan la pallassa Angie Rosales de nom artístic Anatomia Efervescente va començar a fer l'experiment d'intentar influir sobre l'estat anímic dels pacients per ajudar a tenir una millora en l'estat físic. Els seus inicis van ser a l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. Acabaven de néixer els Pallapupas. Els Pallapupas és una de les organitzacions que també es dedica a portar somriures a totes les persones que estan hospitalitzades centrant-se en el públic infantil.

Després de dinou anys de gran èxit i de la implantació del sistema a nombrosos hospitals de Catalunya, la doctora Anatomia Efervescente ha treballat per poder expandir aquest sistema a tots els centres sanitaris fent que aquella vocació de l'any 2000 continuï sent possible.

FIGURA 24: Logotip de *Pallapupas*



FONT: *Pallapupas*

Aquestes dues associacions són només dues representatives del nostre país, però existeixen algunes més que es troben als diversos hospitals: *PayaSOSpital* (Comunitat Valenciana), *AlgaraKlown* (País Basc), *XaropClown* (Catalunya), entre d'altres.

Totes i cadascuna d'aquestes associacions tenen el mateix objectiu: contribuir a la millora de la qualitat de vida dels nens i de les seves famílies ajudant-los a suportar millor les estades hospitalàries, i oferint moments de relaxació i distracció a través de l'humor, el riure i la fantasia.

Lògicament, totes aquestes associacions necessiten la col·laboració solidària de diferents persones, empreses i entitats que donin suport als diferents projectes.¹⁸

¹⁸ Annex 2

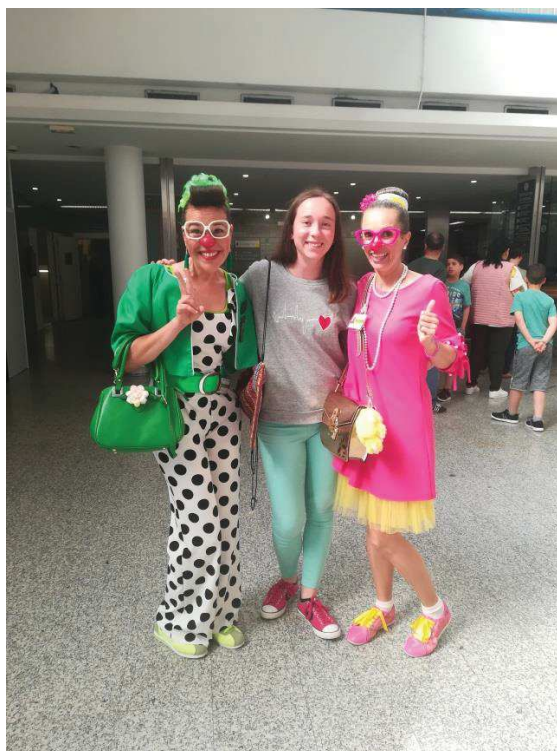
❖ MARC PRÀCTIC

5. ENTREVISTES

Entrevista 1

La primera entrevista que presento és a dues palleses voluntàries d'hospital de l'associació AVAH (Associació de Voluntaris i Amics de l'Hospital) . Elles fan el seu voluntariat a l'Hospital Sant Jaume de Calella.

FIGURA 25: Les palleses *Riconancy Magnètia* i *Globula Rosa*



Arran de l'entrevista a les dues palleses de l'associació AVAH, cal destacar la importància de la formació que han de rebre abans d'iniciar-se en aquest món. Sobretot utilitzen la improvisació en els seus espectacles, tot i que ja tenen una mena de guió. El seu objectiu no és només fer riure, sinó fer una estona entretinguda als pacients, familiars i acompanyants.

En aquesta formació es treballa molt la part psicològica, on s'insisteix en no fer vincles amb els pacients, ja que sinó seria molt dur.

M'ha cridat l'atenció el fet que els pallassos no només visiten als nens sinó a gent adulta de totes les edats, ja que el seu objectiu és entretenir i fer una millor estada a l'hospital.

En aquest cas, aquestes dues noies, són voluntàries i no cobren per fer de pallasses, és un cas diferent del que a continuació trobem. En el seu temps lliure ajuden als que més ho necessiten.

Les pallasses destaquen la importància de la seva labor, fer riure i entretenir als pacients, afirmen que és terapèutic no només pels pacients sinó per elles mateixes. En el moment que s'endinsen a les habitacions, s'obliden de les preocupacions que tenen i fer riure també millora el seu estat d'ànim.

Entrevista 2

La segona entrevista que presento la vaig fer a una pallassa que pertany a l'AFANOC (Associació de Familiar i Amics de Nens Oncològics de Catalunya). Ara ella treballa a la Vall d'Hebron.

La Sandra Aurora treballa com a Pallasso d'Hospital, no és voluntària, rep un sou cada mes per la seva feina.

Destaca la formació que va fer al Brasil, ja que va fer la carrera d'Art dramàtic. Segueix un guió en les seves actuacions però també dona peu a la improvisació, ja que no sap què es trobarà quan entra en un dels espais de l'hospital. Un dels instants en què segueix el seu guió és en el moment d'entrar a l'habitació perquè tot depèn de l'edat de les persones que es trobin a dins.

Considera que fer aquesta feina pot ser terapèutic, però que en el seu cas ella és una persona que separa molt la feina del seu estat personal, i d'aquesta manera per ella no és terapèutic.

La Sandra creu que el pallasso d'hospital essencialment vol fer riure, ja que a partir d'això pot treballar amb diferents emocions, fins i tot pot fer plorar.

Ella personalment ha tractat amb moltes edats diferents, però a l'associació que pertany se centra especialment amb nens amb càncer de 0 a 18 anys.

Les dues entrevistes que presento a continuació són dos casos viscuts de pacient amb càncer i la seva respectiva hospitalització. En el moment de realitzar-les em

van impactar, però especialment l'entrevista 4, perquè la persona entrevistada i de la que en parlem són dues persones molt properes a mi.

Aquestes dues persones que entrevisto ja les coneixia personalment abans de fer l'entrevista.

Entrevista 3

Aquesta tercera entrevista li vaig fer a en Joan Vinyolas, un noi de 14 anys que estudia en l'Institut Font del Ferro de Palafolls. Ell va patir càncer fa cinc anys.

Ell parla molt bé de la seva estada a l'hospital Sant Joan de Déu. Això va ser possible gràcies a totes les persones que el van ajudar a seguir endavant, tant els pallassos d'hospital com els voluntaris. Creu que aquest hospital és un dels millors per als nens, ja que no es veu trist i apagat, sinó que hi ha moltes activitats per als nens: màgia, gossos, músic, pallassos... Però en general el personal és molt amable.

També hi ha una fundació que et permet demanar un desig i el seu el van complir.

Totes aquestes malalties es poden superar gràcies a tota l'ajuda que t'ofereixen.

Entrevista 4

La quarta entrevista que presento és una mare que la seva filla va patir càncer. Vaig estar parlant amb ella, ja que la seva filla en el moment que va patir la malaltia era molt petita, i també li vaig fer per conèixer l'estança a l'hospital des d'un punt de vista familiar.

La Mercè ens explica que quan tot va ocórrer la Mar, la seva filla, tenia 3 anys i directament la van derivar a la Vall d'Hebron.

Durant tota la seva estada a l'hospital no van parar de rebre la visita de pallassos, professors, voluntaris, mags...

Durant molt de temps han estat participant en les activitats programades per l'associació AFANOC.

Però el que més destaca és que l'equip de pallassos mai faltava. Moltes vegades els hi anava millor als pares que als fills. També té molt bon record de les voluntàries.

Realment la va decebre molt que durant la seva estança per nadal, cap famós els anés a visitar.

Però, que en general està molt contenta pel bon tracte, i que realment agraeix la visita dels pallassos que podien ajudar tant als nens com als pares.

6. PART PRÀCTICA

6.1. Previs

En el moment en què em vaig decidir a fer aquest treball sobre el riure, vaig estar pensant en la part pràctica que podria fer. Des del principi volia estudiar la feina dels pallassos d'hospital, i per tant vaig arribar a la conclusió que la meva part pràctica podia ser anar amb ells o fins i tot, fer jo de pallasso. El que jo no sabia era les dificultats que em trobaria.

Per dur a terme la part pràctica, el primer pas va ser contactar amb una persona voluntària que fa de pallasso d'hospital. Després d'algunes trucades, em va comunicar que no em podria ajudar. Així que vaig decidir seguir una altra via.

Després de fracassar en el primer intent, vaig contactar amb una persona de l'Associació de Voluntaris i Amics de l'Hospital (AVAH) que fa de pallasso a l'hospital de Calella. Quan li vaig preguntar per la part pràctica, em va dir que per fer de pallasso, és necessària una formació, ja que són actors professionals, i que per anar d'observadora a l'hospital també era molt difícil. El fet que jo era menor d'edat, el compliment de la llei de dades i el dret de la protecció a la intimitat dels pacients i les seves famílies eren factors que complicaven la meva intenció de participar com observadora.

Així que tornem a començar... Vaig estar parlant per correu amb diferents associacions, i em van dir que em podrien donar informació, però no podien oferir-me cap pràctica. També vaig enviar correus als diferents pallassos dels hospitals més importants de Catalunya (Sant Joan de Déu, Vall d'Hebron i Josep Trueta) i mai em va arribar la resposta.

També vaig buscar diferents llocs on fessin sessions de risoteràpia per poder ampliar la meva part pràctica, però també calia ser major d'edat.

Finalment, vaig aconseguir posar-me en contacte amb la Montse Costa, de l'Associació de cardiopaties congènites (AACIC), que fa de voluntària com a pallassa a l'Hospital Vall d'Hebron. El 29 de setembre a les 15'00h ens vam reunir a Mataró per anar juntes cap a la Vall d'Hebron, on jo faria d'observadora "a distància" d'un grup de pallassos d'hospital.

6.2. Una tarda a la Vall d'Hebron

6.2.2. Converses viatge d'anada

Anant cap a l'hospital, la Montse em va explicar com es va introduir en aquest voluntariat, com s'organitzen i com m'hauria de comportar durant l'estada.

La Montse fa 5 anys que fa de pallassa voluntària d'hospital. Ella treballa com a administrativa en l'hospital de Mataró i per això va tenir facilitat per posar-se en contacte amb l'Associació de Cardiopaties Congènites (AACIC). Va decidir-se iniciar-se en aquest món, des que els seus fills van marxar de casa, i explica "que necessitava omplir un buit".

Per entrar com a voluntària, va haver de fer un curs per formar-se sobre el tema. Però té una cosa clara, i és que per molt que et facin una formació, realment s'aprèn amb la pràctica del dia a dia.

Els pallassos d'hospital d'aquesta associació s'organitzen anant cada diumenge un grup de quatre o cinc persones. Per això, ella va un cop al mes. Normalment, els mesos tenen quatre diumenges, però hi ha mesos que hi ha cinc, llavors va qui pugui ajudar a la planta de malalties cardiovasculars de la Vall d'Hebron.

Les instruccions sobre el comportament que calia seguir van ser:

- Hauria d'estar en tot moment al seu costat.
- En les habitacions m'hauria de quedar a la porta com a observadora.
- En els passadissos si que podia estar més a prop d'ells.
- Sobretot, no podia fer fotografies o vídeos per la protecció de dades dels pacients, dels familiars i de l'hospital.

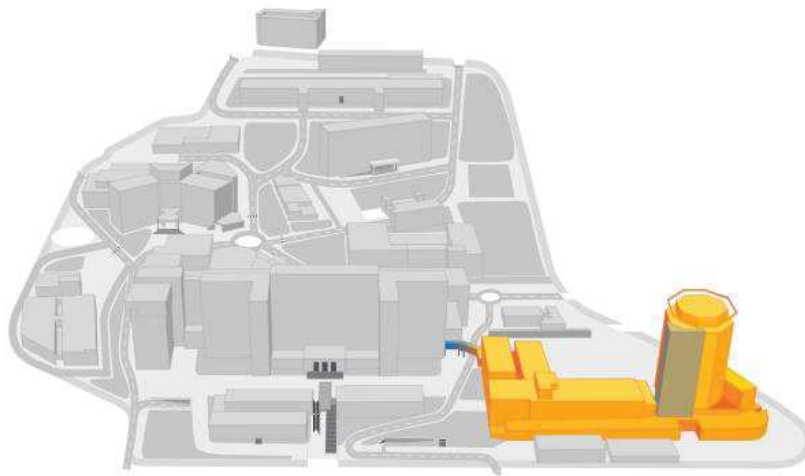
6.2.3. Estada a la Vall d'Hebron

RIURE OMPLE DE VIDA

L'Hospital Universitari Vall d'Hebron és un centre sanitari públic, ubicat al barri de Montbau, a Barcelona. Actualment és el complex hospitalari més important de Catalunya i un dels vint millors del país.

Nosaltres vam visitar l'àrea Matern-Infantil, concretament la planta de pediatria, i la planta de nens amb malalties cardiovasculars.

FIGURA 26: Hospital de la Vall d'Hebron



FONT: Vall d'Hebron. Barcelona. Campus Hospitalari

Un cop vam arribar, ens vam trobar amb la resta de voluntaris, de la mateixa associació, que venien a fer de pallaso aquella tarda. Ens vam dirigir al vestuari on es van vestir i maquillar.

Ja disfressats de pallasos, van fer unes reflexions en rotllana, i van repassar el seu lema:

“Fer riure els nens, passar una bona estona i dir sempre que sí.”

FIGURA 27 i 28: Els pallassos de la Vall d'Hebron: *Tiritas, Eunina, Kimona i Luzes*



A continuació, ens vam dirigir cap a la planta número 1. Sempre abans d'anar a les habitacions pregunten a les infermeres de planta quines es poden visitar aquell dia.

La primera visita va ser a l'habitació d'un nen de 4 anys feia un temps que estava a l'hospital. Quan vam arribar, la família també hi era. En un principi el nen es va mostrar molt vergonyós, però amb les intervencions dels pallassos es va anar relaxant. Li van posar música i al cap d'una estona estava ballant i cantant. També li van fer formes amb els globus... Quan vam marxar de l'habitació, després d'uns 15 minuts, els pares ens van agrair la nostra presència i la bona estona que els hi havíem fet passar.

La segona parada va ser l'habitació d'un jove de 16 anys, estava molt enfadat perquè s'esperava l'alta aquell mateix dia, i finalment no li havien donat. Al principi estava molt avergonyit, però després es va deixar anar més, parlant i rient.

Efectivament, el tracte entre el nen de 4 anys i el de 16 era molt diferent, tant en la manera d'actuar com la manera de parlar o d'utilitzar els seus recursos per fer gràcia. Però en ambdós casos els pares van estar molt agraïts de la nostra presència a l'habitació.

La següent visita va ser el d'un altre nen de 15 anys amb retard mental. Feia molt de temps que estava a l'hospital, ja que l'havien operat i estava pendent d'una segona operació.

Li va encantar la presència dels pallassos. El nen va fer trucs de màgia als pallassos i també van cantar i ballar.

Mentre anàvem pel passadís, una nena es va acostar a nosaltres, es va emocionar i ens va empènyer cap a la seva habitació. Allà ens va ensenyar tota la seva col·lecció d'unicorns.

Pel passadís, també ens vam trobar amb un bebè d'un any amb el seu pare. Es va posar a jugar amb un pallasso amb adhesius de cares somrients.

Ens vam trobar amb una família amb dues nenes, i fent teatre i comèdia, els pallassos, van fer veure que segrestaven a l'àvia. Les nenes van riure moltíssim.

Els pallassos al passadís van fer una actuació molt còmica de ballet clàssic, i els nens van riure molt. Al passadís també, ens vam trobar amb un senyor molt alt, i els pallassos fent bromes, es van dedicar a saltar amb ell.

FIGURA 29: Les pallasses *Tiritas*, *Eunina* i *Kimona*



A continuació ens vam dirigir a la vuitena planta.

Allà una àvia es va acostar a nosaltres per demanar-nos la visita a la Sala de jocs, ja que la seva néta de 5 anys es trobava allà i no volia menjar, ens demanava un cop de mà. Van jugar amb la nena una estona, i amb els pares de la nena, no obstant mentre estàvem amb ells la nena no va menjar.

Vam sortir a la part exterior de l'hospital, on hi ha una plaça amb uns bancs i un parc per nens. Allà es van dedicar a fer riure a la gent durant una estona.

Després de dues hores aproximadament, es van tornar a canviar i es van acomiadar, fins a la següent.

FIGURA 30 i 31: Les pallasses *Kimona, Eunina, Tiritas*



6.2.4. Converses del viatge de tornada

Al llarg del camí de tornada, vam estar parlant dels diferents casos amb els quals ens havíem trobat. Considerava que s'havia trobat amb tardes on els nens havien rigut més.

6.2.5. Les meves reflexions

En primer lloc, m'ha cridat l'atenció tota aquella gent que amb un voluntariat ajuda a totes aquelles persones que ho necessiten. Donar una mica del teu temps i de les teves habilitats pot ajudar molt als altres.

A més, aquesta experiència, m'ha donat l'oportunitat de poder observar els pallassos d'hospital i de poder comprovar que la seva feina és molt útil. Crec que és necessari que aquest servei estigui en tots els hospitals, sobretot a l'àrea de pediatria.

Veure com un nen, en les circumstàncies en què es troba, es posa a riure, és una satisfacció personal molt gran.

La intenció dels pallassos d'hospitals és que a través del riure els nens s'oblidin per un instant de la malaltia que pateixen, del lloc on es troben, i redueixin el malestar i el dolor. I quan un nen riu, et fa sentir que la teva ajuda és molt important.

Un altre aspecte que ajuda als pallassos a seguir amb aquest voluntariat, és que els pares d'aquests nens i nenes demostren molt agraïment per la tasca realitzada. Moltes vegades els pares necessiten riure, desconnectar, parlar, passar una bona estona o simplement que algú estigui al seu costat.

Per a mi, aquesta pràctica del treball de recerca, m'ha fet plantejar que algun dia, hi tornaré amb un nas de pallasso, per fer de voluntària en un hospital, a canvi de somriures, abraçades, i les gràcies dels nens i dels pares.

6.2. Sessió de risoteràpia

Em vaig apuntar al Centre Cívic de Malgrat, a una sessió de risoteràpia. Vaig assistir el 19 d'octubre de 12'30 a 14'00h.

Quan vaig arribar, ens van fer treure les sabates i vaig entrar amb una sala amb 16 persones més. Les persones eren de diferents edats, hi havia gent adulta d'uns 40 anys i gent jove d'entre 14 i 30 anys.

Ens vam col·locar amb rotllana i mitjançant un joc amb pilota, ens havíem d'anar presentant i dient què ens feia riure.

Després vam iniciar diferents jocs, alguns amb parelles, amb grup, que l'objectiu era fer riure i passar una bona estona.

Un dels jocs que em va cridar més l'atenció va ser quan ens van fer estirar-nos amb el cap a la panxa d'una altra persona, en dues fileres. A partir de diferents exercicis, ens provocaven el riure. Per exemple, en un ens feien riure intencionadament jugant amb les diferents vocals. Amb aquests jocs es provocava el riure de manera natural i notaves dues sensacions diferents: per una banda com el teu cap rebotava a la panxa de l'altra persona i per un altre costat com el cap de l'altre rebotava a la teva panxa.

Un altre exercici que em va fer riure molt va ser el d'inventar-nos entre tots una història molt esbojarrada. La persona que realitzava la sessió de risoteràpia va

començar amb una oració de la història i cadascú havia d'anar repetint les frases anteriors i afegir la seva. Al final, la història va sortir molt divertida.

En definitiva, al llarg de la sessió van aplicar diferents tècniques per provocar-nos el riure. Vam acabar la sessió amb uns exercicis de relaxació. Finalment, ens van fer valorar com ens havia anat, què ens havia agradat, i si les nostres expectatives de riure s'havien complert.

FIGURA 32: Tot el grup que vam participar a la sessió de risoteràpia



La meva valoració

Particularment recomano que la gent s'apunti sempre que pugui a fer sessions de risoteràpia i si és amb gent que coneix i amb la que es porta bé, doncs segur que resultarà una experiència encara més positiva. Jo em vaig trobar amb un grup de gent on alguns d'ells ja es coneixien i vaig notar molta més complicitat entre ells.

Després de la sessió, em vaig sentir molt més relaxada. Havia estat una estona per oblidar-me de tot, sense pensar en les activitats del dia a dia. Crec que és una activitat molt indicada per aquelles persones que necessiten combatre l'estrès.

El que em vaig adonar és que el riure amb jocs, música i balls, ens pot ajudar a tenir una visió més optimista, més creativa, i que pot ser molt beneficiós per la nostra salut física i mental.

Considero que és una activitat molt positiva per tothom i crec que ens podria ajudar als alumnes de segon de batxillerat a combatre l'estrès i a oblidar-nos de les nostres preocupacions per un moment, ja que a mi em va anar molt bé i em va relaxar molt.

6.3. Visionat de reportatges

Ser pallasso d'hospital és una professió difícil i poc reconeguda. A Espanya els pallassos van començar a treballar en els hospitals com a clown terapèutic fa vint anys. Avui, estan a moltes comunitats autònomes fent una important labor, però malauradament, desconeguda per la majoria de la població.

Els que sí valoren la seva intervenció en la sanitat són els metges, infermers, mestres, tot el personal que treballa en els hospitals. Asseguren que amb ells s'aconsegueix canviar el 'xip' en els moments d'angoixa i obrir un espai per a l'alegria i el bon humor.

Els anestesiològics asseguren que en disminuir l'estrès s'aconsegueix reduir la quantitat d'anestèsia que es necessita en una intervenció quirúrgica. A més la recuperació serà menys dolorosa i més ràpida.

La principal labor dels pallassos no és només fer riure, sinó acompanyar als pacients, inclòs en els moments de tristesa o d'acomiadament, des del silenci i el respecte.

Al vídeo *"De seda y de hierro- Ante la adversidad, el humor"* parla sobre la importància de l'humor en dues situacions: en la vida dels pallassos d'hospital i en la d'una dona que va amb cadira de rodes.

Al següent reportatge, *"Payasos en el hospital, alegría intensiva"* fan el seguiment de diferents associacions de pallassos que visiten els hospitals i els centres de dia. Es pot apreciar com visiten els pacients pediàtrics, geriàtrics, adolescents, amb danys cerebrals, abans i després d'entrar a quiròfan... En el documental, només es veu que visiten aquestes àrees dels hospitals però normalment en visiten moltes més.

Com ja he esmentat, aquesta professió és molt poc reconeguda. Sense els subministraments dels socis d'aquestes entitats, el treball que realitzen no seria possible. Tots aquests grups de pallassos (PayaSOSpital, Pupaclown i Saniclown) han estat afectats per la crisi d'aquests darrers anys, i per això han hagut de disminuir les seves visites als hospitals.

La feina d'aquests pallassos és molt important i és necessari que es faci visible aquesta professió, perquè sigui possible que hi hagi clowns terapèutics a tots els hospitals.

El que més m'ha sorprès és que en totes les situacions tant a dins de l'hospital, en els centres de dia, com en la vida normal, una mica de riure ens ajuda molt.

M'ha semblat molt interessant que els pallassos de l'associació Pupaclown té un local on fan diferents espectacles per a la gent que ja ha sortit de l'hospital però continuen necessitant la presència dels pallassos. Considero que és molt bona idea i que hauria d'haver-hi més llocs com aquests.

Aquests dos reportatges m'han agradat molt i els he trobat molt interessants, ja que he pogut ampliar el meu coneixement i veure exactament com treballen els pallassos en cada situació.

Gràcies als pallassos, els hospitals no semblen tan freds i tristos i es pot veure clarament com els pacients milloren la seva estada.

Amb una mica d'humor la vida millora.

7. CONCLUSIONS FINALS

Quan em vaig plantejar el treball de recerca em vaig fer algunes preguntes.

- Quins processos fisiològics es duen a terme en el nostre cos quan riem?

He fet una investigació per saber quins processos fisiològics es duen a terme en el nostre cos quan riem, així com els efectes del riure en el cos i en l'estat anímic de les persones.

El riure és més que una simple acció física, desencadena tot un seguit de respostes fisiològiques i psíquiques en el nostre cos. Des d'exercitar nombrosos grups musculars del nostre cos, així com l'activació dels diferents sistemes del nostre cos. Amb aquest treball m'he adonat de la gran quantitat de músculs que estan implicats en el procés de riure, no era conscient que cada vegada que riem estem movent més de quatre-cents músculs, i que hi ha músculs que només s'accionen en el moment de riure.

Gràcies a alguns estudis de la Gelotologia he pogut conèixer què li passa al nostre cervell quan riem i com estan implicats els diferents aparells i sistemes del nostre cos, i com és de complex un acte tan simple com és el riure.

- Què és la risoteràpia i quins efectes positius provoca?

Des de l'àmbit de la psicologia, tant en l'àmbit preventiu com terapèutic, cada vegada més es fomenten les tècniques del riure, és a dir, la risoteràpia. Aquesta metodologia està orientada a ajudar a fer que les persones se sentin i estiguin millor en un estat emocional, positiu i equilibrat. Ajuda a reduir l'angoixa i l'estrès, alleugera els símptomes de la depressió, distreu de les preocupacions, reforça l'autoestima, potència les capacitats intel·lectuals...

Segons diferents estudis el riure és una excel·lent vàlvula per alliberar tensions i afirmen que el riure és un mecanisme per restaurar l'equilibri emocional, físic i biològic.

Una riallada genera canvis en l'estat d'ànim que influeix en l'organisme, ajuda a alleugerir certs dolors i prevenir d'altres. Els beneficis de la risoteràpia són múltiples.

- El riure té una capacitat terapèutica per als malalts?

Des de fa molts anys, s'ha plantejat que el riure aporta beneficis per la salut física i psicològica de la persona. Com hem pogut veure en els diferents estudis i investigacions, puc afirmar que el riure té una capacitat terapèutica per als malalts i, fins i tot, pot prevenir malalties.

Caldria remarcar que cada vegada són més els estudis que s'estan duent a terme respecte al tema. Però ja hi ha suficients dades científiques que afirmen que el riure produeix canvis positius a l'organisme, aporta beneficis per la salut, ajuda a la cura de malalties, o si més no, ajuda als pacients a combatre millor el dolor i/o a una recuperació més ràpida.

- En què consisteix la tasca que realitzen els pallassos d'hospital?

A partir de diferents entrevistes i contacte amb pallassos d'hospital, he pogut constatar la gran labor que realitzen diàriament. Els pallassos intenten que els pacients tinguin una estada a l'hospital el més agradable possible dintre de la situació que estan vivint.

Amb la meua part pràctica, puc fer un balanç molt positiu, ja que ha sigut molt gratificant veure com els nens malalts poden jugar, divertir-se, riure, i oblidar-se d'on estan, encara que sigui per uns moments.

Per tot això, practicar diàriament el riure resulta reparador i saludable. Hi ha estudis que afirmen que riure retarda l'envelliment. I es considera que el riure és *“un element essencial per accelerar la recuperació dels pacients, disminueix el dolor i ajuda a alliberar l'ansietat produïda per l'estrès”*.

Cal promoure la idea que riure i gaudir no és perdre el temps. Riure pot ser una de les millors estratègies per curar a qui en aquests moments pateixen dolor físic i psíquic. I és importat que els professionals de totes les branques de la salut, de l'educació i de l'oci promoguin a totes aquelles persones que ho necessiten a practicar el riure en qualsevol moment i lloc. Fer del riure una manera de viure per també millorar la convivència i el respecte.

RIURE OMPLE DE VIDA

“És una llei de la compensació justa, equitativa i saludable, que així com hi ha contagis en la malaltia i les penes, res en el món resulta més contagiós que el riure i el bon humor.”

Charles Dickens

8. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

- **Fonts escrites**

ENRIC CASTELLVÍ. *El taller de la risa*. Ed. Alba. Juny 2007.

GARY A. THIBODEAU & KEVIN T. PATTON. *Anatomía y fisiología*. Ed. Harcourt. Madrid, 2000.

HELMUTH PLESSNER. *La risa y el llanto*. Ed. Trotta. Madrid, 2007.

LUÍS ROJAS MARCOS. *La fuerza del optimismo*. Ediciones Santillana. Madrid, 2005.

MARTIN E. P. SELIGMAN. *Aprenda optimismo*. Edición RBA. Maig, 2004.

MÍRIAM SUBIRANA Y RAMÓN RIBALTA. *Pensamiento positivo*. Edición RBA. Barcelona, 2006

- **Fonts en línia**

AFANOC:

<https://www.afanoc.org/es/>

ALFA-HÉLICE:

<https://alfaheliceblog.wordpress.com/2014/11/04/la-risa-en-todas-sus-facetas-parte-i-la-fisiologia-del-humor/>

AMELIE CALOT BLOG:

<https://ameliecalot.wordpress.com/2011/01/22/la-risa/>

ANA TORRES & SALA MACASTA:

<https://salamacasta.es/origenes-e-historia-de-la-risoterapia/>

BBC:

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/08/150819_payasos_buenos_aires_hospitales_p_ayamedicos_irm

BEBÉS Y MÁS:

<https://www.bebesymas.com/salud-infantil/la-evolucion-de-la-risa>

CLOWNPLANET.COM:

<https://clownplanet.com/payasos-de-hospital/>

COGNIFIT:

<https://blog.cognifit.com/es/hormonas-de-la-felicidad/>

CUERPOMENTE: https://www.cuorpomente.com/psicologia/desarrollo-personal/que-es-risoterapia-que-beneficios-nos-reporta_956

CUIDATE PLUS:

<https://cuidateplus.marca.com/belleza-y-piel/diccionario/risoterapia.html>

DEFINICIÓN ABC:

<https://www.definicionabc.com/general/risa.php>

DEFINICON.DE:

<https://definicion.de/risa/>

EFEMÉRIDES:

<http://www.efemeridespedrobeltran.com/es/eventos/mayo/las-mujeres-y-la-risa.-a-las-mujeres-les-gustan-los-hombres-que-las-hagan-reir.-hoy-3-de-mayo-es-el-dia-mundial-de-la-risa>

eFISIOTERAPIA.NET:

<https://www.efisioterapia.net/articulos/importancia-humor-salud>

EL HYPE:

<https://elhype.com/gelotologia/>

EL PLACER DE LA RISA:

<http://elplacerdelarisa.blogspot.com/2012/02/origen-y-evolucion-de-la-risoterapia.html>

GUIA INFANTIL:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/bebes/desarrollo/la-sonrisa-y-la-risa-en-los-bebes/>

HUMOR SAPIENS:

<http://humorsapiens.com/que-es-la-risa-como-clasificarla>

INSTITUT CATALÀ D'ONCOLOGIA:

<http://ico.gencat.cat/ca/detall/noticia/Nova-Noticia-10187>

LA INFORMACIÓN:

<http://blogs.lainformacion.com/zoomboomcrash/2014/08/02/el-hombre-que-salio-de-una-crisis-mortal-gracias-al-buen-humor/>

LA MENTE ES MARAVILLOSA:

<https://lamenteesmaravillosa.com/7-beneficios-la-risoterapia/>

LA NACIÓN:

<https://www.nacion.com/ciencia/salud/sentido-del-humor-cambia-segun-la-edad-y-profesion/2XS5HATYTFCXJOYNMWHC4OELSY/story/>

LA NUEVA ESPAÑA:

<https://www.lne.es/sociedad-cultura/2011/04/19/reir-respirar-feliz/1063252.html>

LA VANGUARDIA:

<https://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20140404/54405407198/las-etapas-del-humor-infantil.html>

LA RISA FLOJA:

<https://www.risoterapiabarcelona.net/blog/historia-risoterapia/>

LIFEDER.COM:

<https://www.lifeder.com/amigdala-cerebral/>

LAS PROVINCIAS:

<https://www.lasprovincias.es/v/20110122/salud/sanar-risa-20110122.html>

MAYOR MEJOR:

<http://mayormeior.org/salud-y-proposito/la-edad-cambia-el-sentido-del-humor-no-se-pierde/>

Mr. CRANEO & Mr. RAQUIS:

<https://elcraneoblog.wordpress.com/2015/11/30/sabes-cuantos-musculos-son-necesarios-para-sonreir/>

MUY INTERESANTE:

<https://www.muyinteresante.es/salud/video/la-epidemia-de-risa-de-1962-de-tanganyika-no-fue-ninguna-broma>
<https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/se-rien-mas-las-mujeres-que-los-hombres-321372851575>

NATIONAL GEOGRAPHIC:

<https://www.nationalgeographic.es/ciencia/es-la-risa-la-mejor-medicina>

NEUROCIENCIA:

<https://jralonso.es/2015/07/14/risa/>

NEUROLOGIA.COM:

<https://www.neurologia.com/noticia/4408/efectos-secundarios-de-la-risa-incontrolable>

OBJETIVO BIENESTAR:

<https://www.objetivobienestar.com/el-humor-y-la-risa-cambian-con-la-edad-2985-102.html>

PALLAPUPAS:

<https://pallapupas.org/>

PAYASOSPITAL:

<https://www.payasospital.org/hacemos/formacion.php>

POSITIVARTE:

<https://www.positivarte.com/actividades/risoterapia/origen-de-la-risoterapia/>

PSICOLOGIA-ONLINE:

<https://www.psicologia-online.com/endorfinas-que-son-funcion-y-tipos-4598.html>

PSICLOGIA Y MENTE:

<https://psicologiaymente.com/psicologia/risoterapia-beneficios-psicologicos-risa>

<https://psicologiaymente.com/psicologia/risa-para-que-sirve-tipos>

<https://psicologiaymente.com/neurociencias/giro-dentado>

<https://psicologiaymente.com/neurociencias/amigdala-cerebral>

PYMESEGUROS.COM:

<https://www.pymese seguros.com/historia-de-la-risoterapia>

RISOTERAPIA:

<https://www.risoterapia.es/>

<https://www.risoterapia.es/que-es-la-risoterapia.html>

<https://www.risoterapia.es/historia-de-la-risoterapia.html>

<https://www.risoterapia.es/beneficios-de-la-risoterapia.html>

RISOTERAPIA (Facultad de Medicina, Mexicali):

<https://gloriajacquez01.wixsite.com/risoterapia/historia-de-la-risoterapia>

SABER Y VIDA:

<https://www.saberyvida.com/la-risa-mejora-tu-diafragma-p99>

[SALUDTERAPIA: https://www.saludterapia.com/glosario/d/98-risoterapia.html](https://www.saludterapia.com/glosario/d/98-risoterapia.html)

SANT JOAN DE DÉU (Plassos d'hospital):

<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/payasos-hospital>

SLIDESHARE:

<https://es.slideshare.net/sarasalomed/aspectos-anatmico-fisiolgicos-de-la-risa>

TERESA BARÓ:

<https://www.teresabaro.com/tag/risa/>, <https://www.teresabaro.com/los-beneficios-de-la-risa/>, <https://www.teresabaro.com/la-magia-de-la-risa/>

TODO SOBR MI CEREBRO:

<http://sobremicerebro.blogspot.com/2011/12/la-risa-en-el-cerebro.html>

VERITAS:

<https://www.veritasmiedios.org/sociedad/quien-rie-mas-hombres-o-mujeres.html>

VIX:

<https://www.vix.com/es/imj/salud/2010/09/23/historias-alternativas-historia-de-la-risoterapia>

WIKIPEDIA:

https://es.wikipedia.org/wiki/Cuerpo_amigdalino#Aprendizaje_emocional

[https://es.wikipedia.org/wiki/Hipocampo_\(anatom%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Hipocampo_(anatom%C3%ADa))

https://es.wikipedia.org/wiki/Giro_dentado

XALACA CIENCIA:

<https://www.xatakaciencia.com/psicologia/la-risa-en-los-hombres-la-risa-en-las-mujeres>

XAROPCLOWN:

<http://www.xaropclown.com/web/>

YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/watch?v=bRLzLpoQ4CA>

20 MINUTOS:

<https://blogs.20minutos.es/yaestaellistoquetodolosabe/por-que-se-nos-contagia-la-risa/>

<https://www.20minutos.es/noticia/2016110/0/risa-fortalece/sistema/inmunologico/>

<https://www.20minutos.es/noticia/909449/0/hombres/mujeres/risa/>

ANNEXOS

- ANNEX 1.

Artículo 1º: La presente ley tiene por objeto incorporar al sistema de salud de la Provincia de Buenos Aires la labor del payaso de hospital.

Artículo 2º: Se entenderá por payaso de hospital aquella persona especialista en el arte de clown que de acuerdo a la Autoridad de Aplicación reúna las condiciones y requisitos para el desarrollo de su tarea en los hospitales públicos provinciales y/o municipales de nuestra provincia.

Artículo 3º: Cada servicio de terapia pediátrica deberá contar con un servicio de especialistas en el arte de clown o payasos hospitalario.

Artículo 4: El Poder Ejecutivo a través de la Autoridad de Aplicación determinara los requisitos y condiciones de los especialistas en arte clown para el desarrollo de su tarea en los hospitales públicos provinciales y/o municipales en los que se los requiera.

- ANNEX 2. Diari d'una pallassa d'hospital.

¡Bienvenidos al Diari de PayaSOspital! Con la idea de que se conozca mejor el impacto del trabajo de PayaSOspital y la dimensión humana de lo que hacemos en los hospitales de la Comunidad Valenciana donde acudimos, ofrecemos este diario de anécdotas y experiencias que viven nuestros payasos cada día en las habitaciones de los niños hospitalizados que visitamos semana tras semana. Las situaciones descritas en el blog son reales pero con el fin de preservar la intimidad de las personas, aparecen con nombres ficticios.



Doctora Zirujuana (Mariló Tamarit)

En el box más pequeño del Hospital de Día de La Fe, en una misma cama, se encontraban Maite y Miriam de 5 y 9 años, respectivamente. Parecían hermanas pero no lo eran. Estaban muy alteradas, juguetonas y graciosas. Las dos son pacientes de Hematología. Aquel día jugamos a que el [Profesor Microscopio](#) (Ventura Cano) se escondía y yo no lo encontraba. Ellas se partían de la risa y me chivaban dónde estaba.

Yo, torpemente, no lo veía. Hasta me apoyaba encima de él y no era consciente. Las niñas no paraban de reír y me seguían indicando y ayudando. Llegado un momento cambiamos los roles: ahora era yo, Zirujana, la que se escondía y Microscopio el que buscaba. Elegí el mismo escondite, incluso la misma posición, que tenía mi compañero. Pero ellas esta vez, disimulaban. Querían despistarle. Todo menos chivarse... Es curioso cómo defendemos a los de nuestro mismo género. ¡Qué bonicas! Justamente yo había vivido esto pero al contrario: en el rol de la que salía perdiendo... Confieso que prefiero sentirme apoyada y defendida como en este juego con las niñas... ¡Qué divertido!



Doctora Vacuna (Laura Suñer)

Natacha tiene 4 años, nos la encontramos en el pasillo de Oncología. La ingresaban esa misma mañana. Un pañuelo de colores le cubría la cabeza, una mascarilla pequeña protegía su boca. Sostenía en sus brazos un gracioso peluche en forma de vaca con unos ojos brillantes y unas suaves orejas rosa.

Cuando Natacha vio a la Doctora Vacuna (nombre de mi payasa) sus ojos se agrandaron. Parecía que su animal preferido era esta especie de becerro vacuno a la que la doctora pertenecía. Le prometimos pasar más tarde y la niña asistió encantada.

Cuando llego el momento Natacha estaba sentada en la cama, jugaba a cepillar la larga cabellera de una muñeca. Su carita se iluminó al vernos y acordamos sacar a Señora Vaca (el nombre de mi marioneta bovina) para cantar la canción de la vaca lechera.

La nena al ver a la Señora Vaca danzar y hacer piruetas sobre mi brazo no hizo más que alargar las manitas para poder alcanzarla. Dudé un instante si sería conveniente para la niña que cogiera a la marioneta de guante que yo manejaba con mi mano izquierda, pero como no estaba aislada ni nos habían indicado que estuviera de recaída dejé que Señora Vaca acudiera a su encuentro.

Natacha, como si la conociera de toda la vida, la hace suya, le habla mirándole a la cara mientras le acaricia el lomo y le pregunta si quería seguir bailando o prefería dormir. De pronto se la acerca a su corazón y es entonces cuando a través de la piel de tela de la marioneta, puedo sentir los latidos de la nena, vibrando a través de mi mano izquierda,

llegando directamente a mi onda vibracional. Y transmitiéndome una vitalidad y amor indescriptibles.

Admito que una vez en el vestuario lloré al recordar aquella magia, y doy de nuevo gracias por ello.



Doña Urgencia (Jimena Cavalletti)

Me encontraba con [Beni Cilina](#) (Núria Urioz) en los ascensores del **Hospital Dr. Peset** que suben a las consultas de Otorrino. Yo jugaba con la gente que iba en el ascensor: ejercía mis poderes para cerrar y abrir puertas, mientras Beni musicalizaba el momento.

En cuanto acabo, Beni me dice que tengo una admiradora. Miro a mi izquierda y había una niña de unos 5 años mirándome. Cuando nuestras miradas se encontraron, ella me abrazó dulcemente y yo a ella, con un abrazo muy verdadero. Mientras los segundos pasaban se escuchaban sonidos de ternura a nuestro alrededor. Disolvimos el abrazo y le pregunté cómo se llamaba. Me dijo “Nerea” y se fue corriendo junto a su padre mientras me gritaba “¡Qué tengas un lindo día!”.

Fue como una bomba de amor que explotó y atravesó a todas las personas que tuvimos la suerte de vivir el momento. Inmediatamente se “abrió una fuente” de frases cariñosas hacia nuestra labor. Estas son aquellas pequeñas cosas que le dan verdadero sentido a nuestro trabajo.

Transcripció de les entrevistes

• ENTREVISTA 1

Pallassos de l'Hospital Comarcal Sant Jaume de Calella

➤ **Com vas arribar a ser pallasso d'hospital?**

- PALLASSO 1: Jo abans de ser pallasso d'hospital havia fet formació de Clown, de pallasso, i una companya em va dir per què no vens i fem el període de prova?, com de pràctica, d'aprenentatge i de saber com funciona tot aquí, i així va ser. A partir del món del clown vaig entrar al món del clown d'hospital.
- PALLASSO 2: Jo vaig decidir fer-me clown d'hospital perquè vaig ser durant molts anys pacient, he estat molts anys malalta i molts anys ingressada a l'hospital i veia que feia falta aquesta figura del riure. I és d'una manera de tornar a la sanitat el que la sanitat ha fet per mi.

Tots els pallassos d'hospital han hagut de fer prèviament la formació de clown, i la formació de pallasso és una formació de molts anys, perquè normalment els pallassos són actors o que tenen formació en teatre, circ, música, dansa... I de fet en l'escola de teatre el clown s'estudia a 4t, a l'últim curs, perquè és un dels registres més complicat, perquè nosaltres no estem actuant, el pallasso està molt en el present. El pallasso treballa constantment el conflicte i com resoldre aquest conflicte, per fer-se créixer i a sobre fer-te riure. Tot allò que ens fa por a les persones, que és la por al ridícul, el pallasso viu del ridícul.

➤ **Ser pallasso d'hospital és un voluntariat o un ofici?**

Nosaltres ho fem de manera voluntària. Hi ha el pallasso professional voluntari o el pallasso professional cobrant, però els criteris per treballar han de ser els mateixos. De fet avui en dia hi ha 26 associacions a tota Espanya i només hi ha 4 o 5 que són cobrant, com per exemple Pallapupas. Però el nostre projecte ens agrada molt, que sigui voluntari. Alguns dels pallassos que hi ha en els *SOMriures* han de fer hores extres per poder venir. I les fan i donen el millor de si per poder fer de pallasso. I constantment continuem formant-nos.

➤ **Per arribar a ser pallaso d'hospital caldria alguna formació?**

Cal molta informació i sempre, perquè el pallaso mai mor, el pallaso sempre creix amb tu i s'ha d'anar actualitzant, necessita molts recursos, així que contra més recursos tinguis millor. Hi ha formacions específiques de clown, d'improvisació, de treballar en duo, de treballar sol, clown gestual (que no parla, fa humor amb gestos), i vas fent diferents formacions. I després està la de pallaso específic d'hospital. Perquè no tot el món que és pallaso no pot ser pallaso d'hospital. Les formacions es fan entre Barcelona i Girona. A Girona hi ha 4 formacions de pallaso, d'humor gestual o humor còmic, i a Barcelona hi ha moltíssimes.

➤ **Les vostres actuacions segueixen un guió?**

No, tirem bastant de la improvisació, sí que tenim gags, que són com les nostres eines que ens traiem de la màniga, però improvisem perquè no sabem que ens trobarem a les habitacions. Tot i que ens fan un traspàs de la informació prèviament, sabem el que hi ha però no sabem ben bé com ens trobarem. Hem d'utilitzar la intuïció, la psicologia, a veure què et trobes, i depèn del que et trobes fas una cosa o una altra. També estem formats, hi ha cursos i formacions específics d'improvisació, que és amb el que has d'aprendre a fer diferents accions i llavors aprens a tenir una sèrie de recursos i, a més, molt ràpids. El pallaso ha de tenir un radar de 360 graus per veure què pot utilitzar per jugar.

➤ **Com és l'organització de l'associació?**

Els somriures formen part de l'AVAHA, Associació de Voluntaris i Amics de l'Hospital, és una organització de Calella i té 6 projectes com per exemple "Final de vida", i els *SOMriures* és un d'aquests projectes, per tant estem en aquesta associació, i treballen voluntaris professionals cobrant i voluntaris professionals sense cobrar.

➤ **Aquest tipus de feina, ajudar als malalts a tenir moments d'alegria, de riure, de serenor, també és terapèutic per vosaltres?**

Sí, perquè nosaltres donem molt, però també rebem molt. T'emportes molt.

➤ **Com us influeixen els vincles que es generen amb els malalts?**

Hi ha diferents afectacions, hi ha l'afectació positiva, com per exemple entrar en una habitació i surten els pares a donar-nos les gràcies, perquè feia una setmana que no veien riure al seu fill o fem riure als pares, perquè ells són els que estan allà de manera conscient hores i hores, molts dies i els hi va tan bé. És clar que generem un vincle però intentem que no sigui un vincle que tingui un impacte emocional, com per exemple, nosaltres tenim companys a altres associacions que estan mesos treballant amb un nen a oncologia i el nen se'n va, es mor i ells han de fer un treball psicològic per no endur-se a casa seva o a la seva vida aquell vincle. El pallaso està allà i no es pot deixar impactar per aquella situació.

➤ **Es pot fer de pallaso si tens un mal dia?**

D'alguna manera quan et poses el nas de pallaso i et poses al personatge ja no ets tu i en aquest sentit és terapèutic per nosaltres. Algun cop m'ha passat això de tenir un mal dia i dir bua no puc, i al final no saps com ha passat el dia i sort que he vingut. Per això també és terapèutic per a nosaltres, aleshores aquesta contraprestació és que jo no estava en el meu millor moment però gràcies a tot el que he rebut he passat a estar millor. Nosaltres tenim 5 personatges, cada personatge està súper treballat, cada personatge ens permet arribar a diferents persones. Ella és una *influencer* i a la seva vida real només fa un any que té Whatsapp, ha hagut de fer un esforç brutal i hi ha vegades que se li nota. Fem un esforç perquè al final estem treballant, estem fent una feina de cara a un altre i ho aconseguim i al final el riure és tan terapèutic que aconseguim que jo arribi a estar bé quan no ho estava i gràcies al fet que l'altre està bé.

➤ **Ser pallaso us influeix emocionalment?**

Sí, per descomptat, a més, t'emociones. Jo recordo el primer cop que em vaig posar un nas de pallaso, ja fa quasi 7 anys, i vaig pensar això no és per mi, quina vergonya, jo he de fer riure a tota aquesta gent? Perquè el riure no és automàtic, no hi ha un botó que ara rius i ara no rius, sinó que fer riure és complex, jo me'n recordo que em tremolaven les cames, l'ego se'm va caure a terra. I recordo una de les primeres coses que em van dir, dos dels meus professors que són reconeguts al món de l'espectacle, *"da igual si te dedicas o no al clown pero llévate la filosofía del*

clown para tu vida”, perquè el clown el que fa és transformar. Sí que té un impacte emocional i la nostra visió ja està filtrada a través de la visió del clown. I potser a la nostra vida ja no dramatitzem.

➤ **El pallaso no només fa riure, què més fa? Què vol crear quan apareix en “escena”?**

L'objectiu principal quan entrem a una habitació no és fer riure. Hi ha casos que no poden riure, si estan acabats d'operar, per exemple. No és el nostre objectiu, en realitat l'objectiu principal és intentar aconseguir per uns moments que s'oblidin d'on estan o del que els hi passa. I si riuen doncs ja és fantàstic, però no és el nostre objectiu, perquè a vegades ens frustraria molt, ja que hi ha situacions molt dures.

El pallaso acompanya durant una estona normalitzant aquest estat de tristesa o por, perquè el que més es viu en un hospital és tristesa, por, enfado... emocions desagradables. I de cop apareixen els plassos i t'han de fer riure de cop?, doncs no, però sí que els puc distreure i sí que puc presentar una proposta perquè durant una estona s'oblidin d'on estan i juguin. Els nostres recursos són la màgia, la música, el ball, hauries de veure amb quin nivell d'excel·lència.

➤ **També tracteu amb adults?**

Nosaltres estem de 0 a 115 anys, hem ampliat el rang perquè hem trobat a gent que arribava als 112. Sí, sí nosaltres també fem a adults, fem hospital de dia, al geriàtric, oncologia d'adults i la sala d'espera.

• **ENTREVISTA 2**

Pallaso d'hospital de la Vall d'Hebron

➤ **Com vas arribar a ser pallaso d'hospital?**

Jo vaig fer la carrera d'art dramàtic, que la vaig fer al Brasil. Allà vaig fer assignatures de circ i tota la part de pallaso que vaig fer era més de pallaso gestual i de teatre. El 1994 vaig començar una formació en un grup que allà és molt conegut, Grupo Lume, vaig fer la formació teatral total amb ells, no només de clown, sinó també de teatre gestual. Quan vaig arribar a Barcelona el 1999 va ser quan

s'estava formant l'associació de Pallapupas, em vaig assabentar i vaig començar a treballar amb ells durant un any. I després d'aquesta experiència amb Pallapupas vaig començar a la Vall d'Hebron fins al dia d'avui, a l'associació AFANOC.

➤ **Ser pallasso d'hospital és un voluntariat o un ofici?**

Per mi és un ofici, està claríssim, ser un bon pallasso i ser un pallasso d'hospital, per mi és un ofici. L'art és una cosa molt important, i encara que ser pallasso és un ofici qualsevol que es posi un nas ja pot ser-ho. Però això no vol dir que ho hem de fer gratis, ja que qui es dedica és igual a qui es dedica a una altra professió.

➤ **Les vostres actuacions segueixen un guió?**

A l'hospital segueix un guió, però estic molt oberta al que seria en qualsevol moment per adaptar-me a qualsevol cosa que estigui passant, no em quedo tancada amb el guió que he planejat. És impossible, he d'estar molt flexible a la improvisació, perquè estic fent l'espectacle amb el nen, perquè jo sóc una eina per, entre altres coses, es creïn emocions, es potenciï la relació del nen i el personal sanitari, etc.

➤ **Aquest tipus de feina, ajudar als malalts a tenir moments d'alegria, de riure, de serenor, també és terapèutic per vosaltres?**

Crec que és terapèutic per segons com ho visquis, perquè ho pots viure d'una manera molt patològica o d'una manera molt terapèutica, tot depèn del professional com ho enfoca, depèn de cada cas. Hi ha moments molt agraïts com l'altre dia que vaig arribar a l'hospital i una nena venia corrents cap a mi i em va fer una abraçada immensa, això és terapèutic, és increïblement agraït que una nena encara que estigui malalta la pugui veure amb aquesta alegria. I és molt gratificant que la mare em digui que ve contenta a l'hospital perquè coincideix amb el dia que vinc jo. Però pel meu estat personal no és terapèutic perquè jo separo molt les coses. Quan fem un treball assistencial, no podem confondre el que és el nostre recorregut personal de creixement amb aquesta part assistencial, és a dir que, això no ve a cobrir buits que jo hagi d'omplir o recorreguts que jo hagi de fer, ho he de fer igualment i llavors té importància en la mesura de part de la meva vida. Perquè sinó comencem amb el "ai pobret" o amb el que "quina sort que tinc, que feliç sóc", aleshores és terapèutic i és agraït però no a la mesura que m'ompli tant, al contrari jo faig el meu recorregut terapèutic.

➤ **El pallaso no només fa riure, què més fa? Què vol crear quan apareix en “escena”?**

Essencialment vol fer riure, jo sóc feliç quan es fa riure, el pallaso està treballant amb les emocions i que faci riure no vol dir que no estigui tocant en profunditat altres emocions o pot ser un humor molt intel·ligent i connectant amb parts de la cognició, de la intel·ligència. Perquè necessitem riure, riure d'un mateix i riure d'aquesta part de ser tan íntims, tan ridículs que som els humans. El clown ho posa tot a la llum de ridículs que som. També pot emocionar, pots fer plorar.

➤ **Quines edats tracteu? També tracteu a adults?**

He estat a plantes de gent gran, amb adolescents, amb adults i nens. Amb AFANOC concretament a la planta d'oncologia amb nens de 0 a 18, que és la franja de la planta, però el pallaso d'hospital a qualsevol edat.

➤ **Hi ha diferència de reacció en les diferents edats?**

Sí, sí, i la meva entrada també serà diferent segons l'edat, per això sí que segueixo un guió. El guió és totalment diferent si és un bebè, si és un nen de primera etapa infantil, si és preadolescent, si és adolescent, adult. Després puc estar davant d'un nen i estar la mare i jo puc inclòs fer petites actuacions que poden ser per la mare o pel bebè, seguint el meu objectiu principal que és el nen.

• **ENTREVISTA 3**

Testimoni real d'un nen que va patir càncer

Joan Vinyolas, 14 anys

Jo vaig patir un limfoma de Burkitt. Tot va començar quan quatre d'aquests limfòcits se'm van inflar: un a l'abdomen, un al pulmó i dos a l'esquena. Un d'aquests dos provocava que em fes molt mal la cama, perquè em tocava el nervi de l'esquena, i era un mal superior als altres. Cada cop em feia més mal perquè el tumor anava creixent. Va arribar un dia que em vaig marejar, a l'altre vaig vomitar.

Vam anar a l'hospital, primer a la clínica Bofill de Girona, que em van detectar dos tumors però que eren benignes, que es podien extirpar, però ens van derivar a l'Hospital de Sant Joan de Déu, que és un hospital de nens, fins a 18 anys. Allà em van dir que eren 4 tumors però malignes, s'havien de curar amb quimioteràpia.

Primer li van explicar als meus pares, després m'ho van explicar els metges i m'ho van explicar tot.

A l'inici era petit (jo tenia 11 anys), tens manca d'informació, no saps què és, a l'inici no saps si viuràs o no, ja que et diuen que són 4 tumors.

Jo mai he pensat a morir, però és clar, és una frase que sempre m'ha marcat: *“Mai valores la vida, fins que sents que la perds”*. Llavors en aquell moment sí que em vaig venir a baix.

Primer et tracten a la planta 5, allà et fan unes proves, em van fer una biòpsia, així identifiquen ben bé que és, en 5 dies o així ja van saber què era. En la biòpsia em van col·locar el Portacath, un aparell petit que t'agafa la sang, i va molt bé perquè va connectat a l'aorta i reparteix millor la sang i així quan et punxen se't carrega menys la zona.

Vaig estar ingressat a Sant Joan de Déu, fent la primera tanda de quimioteràpia. Vaig estar 1 mes ingressat, però les següents eren setmanes i cada vegada menys perquè eren dues tandes de fortes, unes altres dues fortes però menys i després dues de manteniment, que es deien, que era per acabar.

Els efectes secundaris de la quimioteràpia són molt forts. A la primera tanda vaig tenir moltes cefalees, perquè de les punxades a l'esquena no et pots aixecar bé i et mareges. I en la tercera i quarta tanda, per una intoxicació vaig tenir un atac epilèptic i vaig començar a convulsionar.

Podia haver tornat a l'escola per acabar sisè però hi havia la falta de cabell i no estava còmode. Sempre he tingut una professora particular a casa. Va molt bé perquè gràcies a això vaig poder treure excel·lents.

Vaig arribar just a la festa de final de sisè i me'n recordo que tot va ser molt emotiu perquè tothom va estar molt pendent de mi tota l'estona. A l'estiu de sisè ja estava amb els meus amics i fent vida normal, i a 1r de l'ESO ja em vaig incorporar normal.

Sempre hi ha pallassos i voluntaris i gent que et fa passar el temps més ràpid. Moltes vegades vaig estar amb pallassos d'hospitals, normalment estaven en una

zona que era com una clínica per als nens amb càncer, però també estaven repartits per l'hospital. Els pallassos sí que fan més ximpleries però els voluntaris parlen del que sigui necessari. Els voluntaris et portaven i venien a parlar amb mi o amb la meva família. Són gent de fora que moltes vegades han viscut de prop aquesta situació.

Aquest hospital és considerat el millor del món, perquè hi ha moltes activitats, hi ha gossos, hi ha músics, hi ha de tot. No és un hospital convencional que mires i veus tot apagat i trist, aquest no, aquest està ple de tobogans, de coses per nens. Hi havia tallers de música, de treballs manuals, d'escacs, qualsevol cosa que la demanessis te la donaven. També hi ha senyores que et fan massatges als peus i els infermers i infermeres eren tots molt amables.

Jo sóc molt del Barça, i un dia en entrar a quiròfan els pallassos van entrar i van començar a cantar l'himne del Barça i van començar a fer de locutors com si fos un partit del Barça, i me'n recordo que a mi m'estaven sedant, bé m'ho van dir perquè jo no me'n recordava, que quan van dir: li passen a Messi i gol!, jo vaig dir gol.

També la meva mare em va dir que estaven tota l'estona cantant amb l'ukelele.

Hi ha fundacions que t'aconsegueixen el desig que tu vols, i el meu desig era conèixer al Messi. Derivat d'això vaig conèixer a tot l'equip del Barça, em vaig fer una foto amb tots ells. I més tard, com sabien que m'agradava molt el Barça i encara tenien el telèfon del meu pare vaig anar a la part de baix del Camp Nou a veure un partit de la Champions.

Tothom ho veu com una cosa dolenta, però t'ajuden molt i amb aquestes experiències madures molt.

- **ENTREVISTA 4**

Testimoni d'una mare amb una filla que ha patit càncer

Mercè Pozo

Tot va començar un dia que estàvem a Palafolls i la Mar (la seva filla, pacient de càncer) va caure a terra, i va començar a estar diferent. L'endemà vam anar a

l'hospital i des de l'hospital de Blanes ens van derivar a la Vall d'Hebron. Allà ens van dir que tenia càncer i que havien d'operar al cap d'un mes, però primer l'havien de treure el ronyó, perquè estava molt afectat i a part li havien de donar tractament durant unes setmanes per a poder baixar a inflamació i poder treure-li el ronyo.

La Mar (3 anys) tenia un tumor de Wilms bilateral. El seu ronyó dret estava totalment afectat, li havien de treure i tenia metàstasi als pulmons, i si no li intervenien li passaria a la sang. Llavors a partir d'allà la Mar, va ingressar i es va quedar allà durant unes setmanes fins que la van operar. Aquest temps va ser el temps que va estar hospitalitzada.

Després durant quasi un any, anàvem cada setmana per a fer tractament i anàvem a l'hospital de dia. Vam estar molt de temps.

A causa dels efectes secundaris de la quimioteràpia, també la van operar del cor i la van tenir ingressada a la planta de malalties cardiovasculars. Després d'això li van donar l'alta. Han passat 12 anys.

Durant aquell temps a l'hospital, no va parar de venir gent a l'habitació a alegrar-nos el dia. Hi havia una mestra de planta i venia a veure-la quan ella estava bé. Li feia fer cosetes, dibuixar..., es quedava amb ella a soles i l'entretenia. També hi havia un equip d'animació amb pallassos i també hi havia animacions esporàdiques, perquè estàvem allà i podia venir gent voluntària.

Recordo en una ocasió que ens van venir a visitar els Lunnis. Ella era molt petita i allà es passa malament i es necessita molta ajuda. En una altra ocasió va venir el *Màgic Andreu*, que ens feien màgia.

Però l'equip dels pallassos mai hi faltava. Això ens feia que l'estança fos més entretinguda, ella hi havia dies que ni s'adonava que hi eren, ens animava més als pares que a ella. El que ens va passar, és que al Nadal, sempre per la televisió surt que van molts famosos a veure als nens a l'hospital. Nosaltres vam estar per Nadal i la veritat és que no va venir ningú. Sí que van venir dos dels metges a veure-la i li van portar un regal. Però a mi la veritat, és que em va resultar una mica trist que el 25 i 26 de desembre, no vingués ningú.

Hi ha un grup a Vall d'Hebron que es diu AFANOC que és una associació per a malalts de càncer que ells sí que es mouen molt per ajudar als pacients, fan la festa de *Posa't la gorra*, fan sortides. Nosaltres hem anat a sortides amb altres famílies amb malalts de càncer, un cop vam anar al castell de Montjuïc i a Port Aventura.

També fan altres activitats, sé que hi ha colònies per a ells i els germans, però nosaltres mai no hi hem anat.

Realment els que més van estar presents a les habitacions van ser els pallassos. Hi havia una sala de jocs i si ella podia caminar, perquè hi havia temporades que no podia, perquè estava més dèbil, doncs anava a la sala i allà hi havia voluntaris que preparaven jocs, treballs manuals, etc.

Només que vinguessin una estona i que estiguessin amb ella, ja ens anava bé als familiars, ens alliberava als pares.

Jo tinc molt bon record de les voluntàries. L'altre dia hi vam anar, i han fet un hospital de dia amb moltes joguines però vaig trobar a faltar les voluntàries. Perquè la feina que feien era molt bona. A l'hospital antic hi havia més tracte humà.

No puc dir res de Vall d'Hebron perquè s'han portat molt bé. Els pallassos entraven allà, amb el nas posat, deien 4 coses i els nens quan estaven bé encantats. Però és dur.

Jo hi havia moments en què preferia estar allà que a casa, perquè allà tu et sents com algú més que no ets diferent perquè tothom té el seu fill malalt i notes que pateixen com tu i pots compartir coses i la gent de fora, sents que estan al teu costat però no és el mateix.