Castellví: "La risa está muy relacionada con el amor, el bienestar y la felicidad"

Para el psicólogo el humor es un signo de inteligencia, además de equilibrio emocional

El público participó activamente en un taller de risoterapia con Digna Sieiro como animadora

F. Franco / VIGO

El humor es un signo de inteligencia además de un síntoma de buena salud y equilibrio emocional. Y la risa es capaz de mejorar nuestro estado de ánimo y hasta nuestra actitud ante la vida". Esas fueron dos afirmaciones que ayer hizo en el Club FARO el psicólogo clínico Enric Castellví que, junto a a la sofróloga Digna Sieiro, habló de la risa como actitud ante la vida. Todo eso que, mucho más desarrollado, está en su libro "El taller de la risa", de editorial Alba.

Pero, si hubo palabras, lo cierto es que, tras ser presentados por la periodista de FARO Amaya Mauleón, hubo sobre todo acción, una especie de seminario activo y práctico sobre la risa que surtió efectos sorprendentes. Imagínese un público que abarrotaba el auditorio do Areal e incluso seguía el acto desde el exterior a través de las ventanas. Imagínese que, inesperadamente para ese público que no se conoce, Castellví y Sieiro les proponen, tras repartir cientos de periódicos y globos, reir juntos, mover el cuerpo, bailar en parejas con los globos por medio, hacer pelotas con el papel y tirárselos unos a otros... algo así como recuperar el niño que todos llevamos dentro silenciado. Eso sí, teniendo como guía, instructora y animadora a Digna Sieiro con sus movimientos sobre la tarima.

Todo eso, una explosión corporal controlada pero llena de expresividad, ocurrió ayer entre la gente que asistía al acto, hombres y mujeres, jóvenes y mayores. Incluso gente que oía y veía desde el exterior participó en el acto haciendo un improvisado "tren" en fila india en la misma acera.

Ya lo había dicho Castellví al comienzo: "Cuando la gente ríe junta suele sentir la sensación al final de que se conoce hace mucho". A poco que nos fijemos, nos indica Castellví, nos daremos cuenta de que la risa está fuertemente relacionada con el amor, la amistad, la felicidad y el bienestar. "Cuando nos reímos con alguien –dice– se crean vínculos especiales que hacen que tengamos la sensación de proximidad, de empatía, nos permite relacionarnos desde los buenos sentimientos, desde la complicidad, desde la sencillez, desde la autenticidad y desde el corazón. Esto hace que nos sintamos optimistas, liberados y, sobre todo, felices".

Y es que el psicólogo empezó hablando de la risa como uno de los poderes que tenemos para mantener la salud, para mejorar el estado físico y psíquico. "Cuando vibramos –comentó– hacemos una especie de canto que hace vibrar nuestro esternón y, por simpatía, la mayoría de los órganos del cuerpo. Pero hay muchas razones físicas y psíquicas científicamente indiscutibles que justifican que lo intentemos varias veces al día, si no en la cantidad de un niño, todas las posibles que se acerquen a a ella".

Según Castellví, el humor es un signo de inteligencia además de un síntoma de buena salud y equilibrio emocional. "Las personas con sentido del humor –dice– suelen enfrentarse a la vida desde perspectivas más creativas, con menos limitaciones, ríen con mayor frecuencia, sufren menos tensiones, envejecen más tarde, son mejor aceptadas por los demás, desarrollan sólidos lazos de amistad y, por ende, disfrutan con lo que hacen y encuentran más sabor a la vida".

El reciente interés en la investigación de la risa y sus beneficiois, como afirma este psicólogo, ha coincidido con la moderna apreciación de los modelos humanistas y holísticos del cuidado de la persona y su salud. "La risa y el buen humor –concreta– empiezan a ser tenidos muy en cuenta como excelentes herramientas terapéuticas, aparecen como una alternativa importante para los profesionales que se dedican al cuidado de la salud, al desarrollo personal y profesional por el enorme potencial que tienen tanto en el desarrollo de las actitudes positivas frente a la vida como en el mantenimiento y mejora de la calidad de vida".

Lo que afirma Castellví es que las personas sabias son en realidad las que saben sonreir y reir mucho "porque saben mejor que nadie lo importante que es para disfrutar de una mejor calidad de vida".

"Hace que nos sintamos optimistas, liberados y con una sensación de proximidad y empatía"

Enric Castellví y Digna Sieiro fueron presentados por Amaia Mauleón (dcha.), periodista de FARO. / *J. LORES*

El público participó activamente en lo que se convirtió en un taller de risoterapia. / *J. LORES*

"Cuando reímos no estamos preocupados"

¿Y qué son los talleres de la risa? Según Castellví "son una puerta a nuestro interior emocional que hace que, através de juegos, baile, música y otros elementos que nos inducen a reir podamos canalizar y exteriorizar nuestros prejuicios y limitaciones, permitiéndonos visualizar las situaciones ". Y eso se comprobó ayer en el Club FARO, con la expresividad corporal y alegria general de gran parte del público que, salvo los minutos iniciales que el psicólogo dedicó a hacer teoría sobre la risa, siguió en pie sus indicaciones y las de la sofróloga Digna Sieiro.

Se habló de la sonrisa como expresión de significado universal cuya capacidad constituye una de las diferencias fisiológicas que existen entre el hombre y los demás animales. "Cuando nos reímos de verdad –explicó– no podemos estar preocupados porque son dos estados antagónicos... Al ser la risa una actividad de grupo actúa como una especie de señal social. Algunos estudios han demostrado que es 30 veces más probable reir en grupo que solo. La risa es contagiosa, como los bostezos".

Más aire, más baile, músculos y hormonas

Cuando reímos, según Castellví, no sólo hacemos vibrar nuestros órganos, también inspiramos más aire, casi el doble que en las situaciones de reposo. "Por lo general –dijo– respiramos poco y mal pero cuando reímos hacemos todo lo contrario, hacemos un baile que mueve casi 400 músculos del cuerpo. Y cuando lo hacemos, además, se envía una señal al hipotálamo por la que se segregan las llamadas hormonas de la felicidad. Es como tener un camello en casa que te proporciona las dosis necesarias"