

La risa

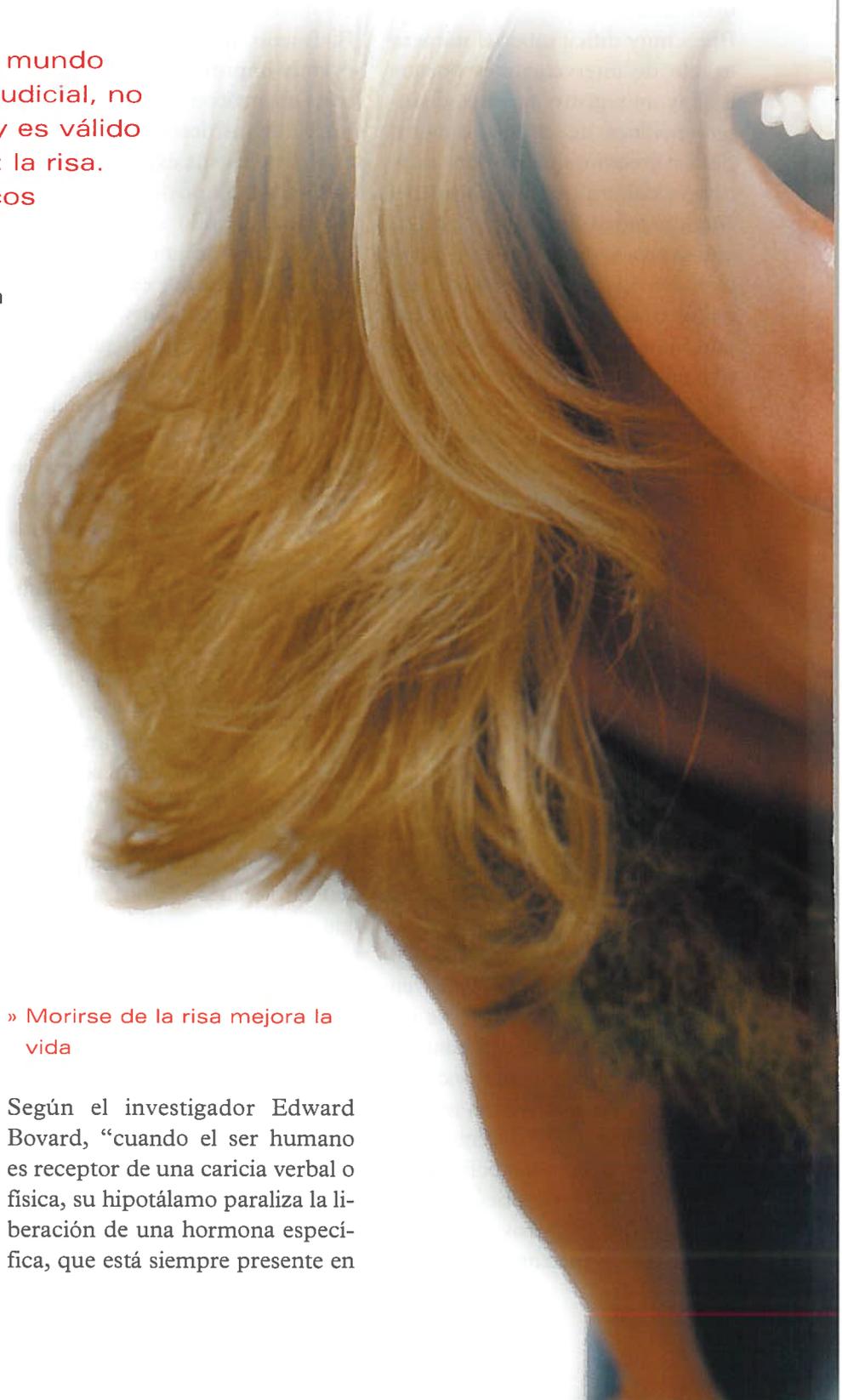
Hay un medicamento en el mundo cuya sobredosis no es perjudicial, no tiene efectos secundarios y es válido para cualquier enfermedad: la risa. Además, tiene efectos físicos y psíquicos y es gratis.

TEXTO Montse García

LA RISOTERAPIA O GELOTERAPIA es una técnica complementaria que genera estados de ánimo positivos que influyen en nuestro cuerpo y en nuestra mente. No obstante, esto no significa que la risa sea una terapia absoluta que cure por sí sola todas las enfermedades. La geloterapia es una terapia de apoyo que en algunas ocasiones puede ella sola, y por sí misma, eliminar una enfermedad. Es cierto que un estado de ánimo alegre no elimina el problema que tenemos, pero sí nos hace verlo desde otra perspectiva, que redunde en un mejor estado de ánimo cuando vamos a intentar solucionarlo. Como afirma el doctor José Elías Fernández, psicólogo y director del Centro de la Risa de Madrid, “las cosas no suceden como nosotros queremos que sucedan sino que vemos la realidad desde un prisma dependiendo de nuestro estado anímico, y las cosas no valen por lo que son sino por lo que representan para nosotros. Aprender a cambiar esa representación sería lo bueno de la vida”.

» Morirse de la risa mejora la vida

Según el investigador Edward Bovard, “cuando el ser humano es receptor de una caricia verbal o física, su hipotálamo paraliza la liberación de una hormona específica, que está siempre presente en



la píldora de la felicidad



niveles muy altos, en aquellas personas que son propensas a sufrir infartos o derrames cerebrales”.

Las endorfinas se multiplican cuando sentimos placer y ellas tienen la misión de reforzar nuestro sistema inmunológico, enviando mensajes a nuestro cerebro, a los linfocitos y otras células encargadas de luchar contra los virus y las bacterias que invaden nuestro cuerpo.

Gracias a varios procesos naturales, y también gracias a la risa, la producción de esta hormona aumenta y envía códigos o mensajes que van dirigidos a células, al cerebro y a otros órganos encargados de proteger al cuerpo de bacterias y virus que perjudican el normal funcionamiento del organismo, con lo que se fortalece el sistema inmunológico. De hecho, la endorfina es conocida como la hormona de la felicidad, ya que ésta ayuda a reducir el dolor funcionando como un analgésico natural ante situaciones de agudo padecer.

La carcajada provoca, asimismo, la producción de varios compuestos bioquímicos como la dopamina, que permite levantar el ánimo; la adrenalina, que mantiene despierto y receptivo, y la serotonina.

La risa produce la contracción de todos los músculos de la cara, mientras que otros del cuerpo se relajan ampliamente, produce contracciones beneficiosas del diafragma, acelera el ritmo cardíaco y disminuye la tensión de los músculos.



La risa únicamente es contraproducente cuando existen arritmias cardíacas, incontinencia urinaria, cicatrices recientes o espasmos musculares dolorosos.

Reírse a carcajadas produce movimiento en 420 músculos, ensancha y limpia los pulmones porque durante la carcajada se incrementa la absorción de oxígeno y, al ser la expiración más fuerte, el exceso de dióxido de carbono y de vapores residuales es eliminado. Además, el músculo más ejercitado durante la risa es el abdominal y los movimientos de la risa funcionan como un masaje para el sistema gastrointestinal, facilitando la digestión porque los órganos digestivos se agitan al máximo produciendo jugos gástricos y saliva.

El buen humor no se respira únicamente en el ambiente, circula de igual forma por las venas, ya que al mejorar la oxigenación eleva la calidad de la sangre y el flujo sanguíneo llega antes al corazón, que palpita igualmente más veloz, bombea hasta 210 mililitros/minuto, frente a los 70 de los estados de serenidad.

En cuanto a los beneficios mentales, son muchos. Nos hace ver

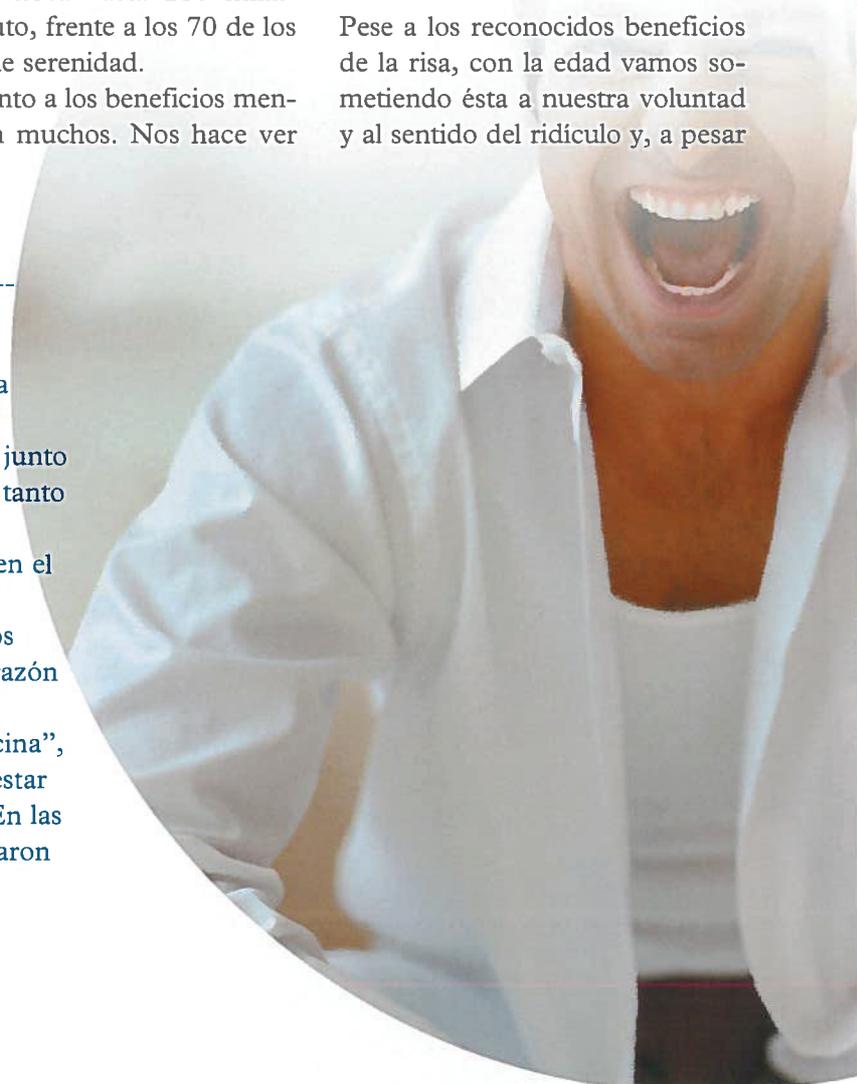
las situaciones desde un punto de vista mejor, eliminamos el grado de angustia y depresión, nos hace propensos a los cambios emocionales positivos, en casos de insomnio provoca una fatiga sana que el sueño repara con naturalidad, aumenta automáticamente una subida del tono de ánimo, nos hace más creativos, nos comunicamos más y mejor.

Esta risa casi todopoderosa no es esa sonrisa de cortesía que esbozamos mecánicamente cientos de veces al día y con la que únicamente movemos dos músculos. La risa que cura es la auténtica explosión incontrolada de carcajadas que nos puede producir cansancio físico, dolor de estómago y hasta punzadas.

» Aprender a reírse

Pese a los reconocidos beneficios de la risa, con la edad vamos sometiendo ésta a nuestra voluntad y al sentido del ridículo y, a pesar

Los factores que desencadenan la risa son universales. La risa surge cuando se quiebra la realidad, y como mecanismo necesario de adaptación ante situaciones no esperadas. Es, junto con el habla, exclusivo del ser humano, y por tanto la primera risa “se pierde en la noche de los tiempos porque Adán y Eva ya debieron reír en el paraíso”, según el doctor J. Elías Fernández. Referencias al poder de la risa las encontramos incluso en la Biblia, que dice: “cuando un corazón está alegre, la vida es más larga (...) pues un corazón lleno de alegría cura como una medicina”, y un viejo proverbio chino afirma que “para estar sano hay que reír al menos 30 veces al día”. En las tribus de indios norteamericanos que encontraron los colonizadores, uno de los miembros más



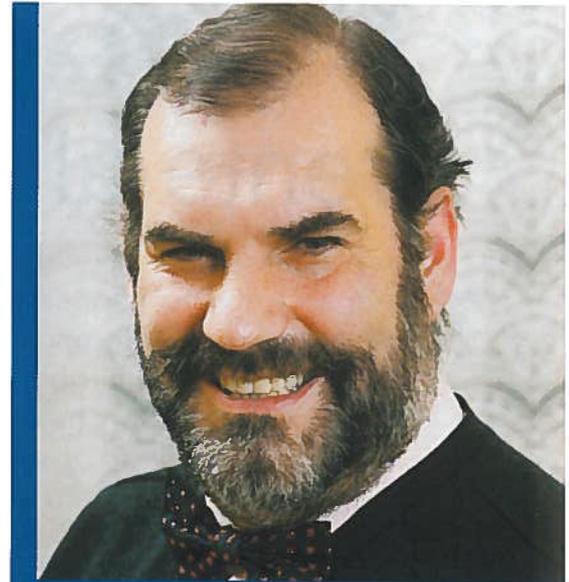
de lo natural que debería ser para cualquier persona, lo paradójico es que en vez de ir aumentando y perfeccionándose en el tiempo, la capacidad de la risa va diluyéndose en relación inversamente proporcional a la edad. En general, cuanto mayor es la persona, menos se ríe: hasta los seis años un niño ríe unas 300 veces al día sin parar a pensar si conviene o no. Sin embargo, el adulto más risueño no suele sonreír más de 100 veces al día, y los menos alegres no pasan de 15, si llegan.

Pero todo tiene remedio y se puede recuperar la capacidad de reír. José Elías reconoce que “todas las capacidades son susceptibles de ser desarrolladas independientemente del estado con el que hayamos llegado a este mundo, y el sentido del humor no es una excepción. No todos tenemos un sentido del humor excepcional e innato, pero todos podemos desarrollarlo y aprender a ver las cosas de la vida desde una perspectiva

diferente y más agradable para nosotros”.

Hay que tener técnicas y habilidades que te permitan disfrutar de un buen estado de ánimo para conseguir reír. El Centro de la Risa de Madrid ofrece cursos y talleres donde aprender estas habilidades y adquirir técnicas cognitivas que permitan tener pensamientos ajustados a una realidad mejor.

“El ser humano piensa y luego actúa, con lo que si piensas bien puedes actuar mejor. La realidad no cambia porque yo esté triste, y en este estado no puedo ejercitar mi memoria ni mis pensamientos de forma adecuada, mis condiciones se devalúan; entonces, ¿para qué estar triste si, además, la realidad no va a cambiar? Entre preocuparse y despreocuparse está lo real: ocuparse, y para ello hay que tener las capacidades bien afinadas, en buen estado mental, de forma que podamos conseguir los mejores resultados”, afirma José Elías Fernández.



Un minuto de carcajada equivale a doce de remo, activa los 420 músculos de la cara, tonifica el cuerpo y oxigena los pulmones.

respetados era el doctor payaso, que usaba la risa para sanar a los enfermos. Rabelais, en el siglo XVI es considerado el primer médico occidental que usó la risa como medicamento. Y desde entonces, Kant, Curzio, Malaparte y, más recientemente, Freud son sólo algunos de los que han depositado en la risa buena parte de la responsabilidad de la buena salud física y mental de las personas.

Uno de los médicos defensores de la geloterapia, Raimond Moody, cita en su obra *El poder curativo de la risa* el caso del que se considera el precursor de la utilización del humor para recuperar la salud. Se trata del periodista norteamericano Norman Cousins. En 1976 le diagnosticaron una enfermedad degenerativa de las articulaciones que

le provocaba parálisis y grandes dolores. Los médicos no le dieron esperanza. Su mal sólo podía ir peor. Sin embargo, en un acto de rebeldía, Cousins decidió automedicarse. Se prescribió a sí mismo un tratamiento a base de películas de Charles Chaplin, los hermanos Marx y Buster Keaton, y fue anotando sus progresos. Después de cada sesión, lograba al menos disfrutar de dos horas sin dolores. Meses más tarde, los mismos médicos que le habían desahuciado tuvieron que rendirse ante la evidencia: la enfermedad de Cousins estaba en retirada. Es cuando la risoterapia empieza a desarrollarse como tal pero, según reconoce el director del Centro de la Risa de Madrid, necesita tiempo y desarrollo para que se acepte en toda su magnitud”.