

Curso de Risoterapia

El humor es la mejor de las medicinas, siempre funciona.

Este curso te enseñará por qué y cómo utilizarlo como instrumento terapéutico.

Programa del curso de Risoterapia

- Clase 1: Una introducción
- Clase 2: ¿Cómo trabaja el humor?
- Clase 3: Humor, cáncer, diabetes
- Clase 4: Hacer felices a los demás
- Clase 5: Haciendo frente a los inconvenientes
- Clase 6: La risa y la iluminación
- Clase 7: Humor y estrés
- Clase 8: La risa y los niños
- Clase 9: Una mirada Zen al humor
- Clase 10: Yoga y humor
- Clase 11: Secretos para reír

LA RISA COMO MEDICINA: UNA INTRODUCCIÓN

Vamos a empezar haciendo una referencia un tanto obvia y en la que, lamentablemente, es muy probable que caigamos más de una vez a lo largo de esta serie de artículos: aparentemente, la risa es realmente la mejor medicina. Ahora que nos hemos sacado de encima esa referencia que por obvia era inevitable, podemos movernos hacia delante, buscando un poco más en profundidad los motivos de que esto haya resultado una excelente realidad.

Pero primero hagamos un breve repaso de lo que estaremos viendo con el transcurrir de los artículos:

- 1) Una introducción: Lo primero que veremos, en este mismo artículo, es un breve repaso a las razones por las cuales la risa es beneficiosa para la salud, que se ha descubierto y cuales son con más precisión los efectos que tiene. Además de esta presentación que estamos haciendo ahora.
- 2) ¿Cómo trabaja el humor?: Un comentario sobre las formas en que trabaja el humor, como es que podemos utilizarlo para ayudar a otros o para ayudarnos a nosotros mismos y, especialmente, como es que los mecanismos deben ponerse en juego.
- 3) Humor, cáncer, diabetes: Probablemente las dos enfermedades más solemnes, con las cuales más incómodos nos sentimos y con las que menos podemos asociar el humor. Veremos como podemos encontrar una forma de que el humor también ayude a personas que estén pasando por una experiencia de estas características.
- 4) Humor y estrés: El estrés, amén de ser ya reconocido como una de las grandes plagas de nuestro tiempo, es el área en que más útil el humor puede resultar. Porque la verdadera medicina contra el estrés es reírse. Lo veremos en más detalle en este apartado.
- 5) La risa y la iluminación: Quienes piensan que el humor y la risa son algo frívolo que nunca puede darnos ningún tipo de elevación en el campo de lo espiritual, se verán muy sorprendidos por cual es la realidad, que veremos en esta nota sobre los beneficios espirituales de reírnos.
- 6) Hacer felices a los demás: Es uno de los objetivos que deberíamos tener en nuestra vida. Y por más que en un primer momento pueda parecer una tarea titánica, en realidad no lo es tanto. Seguro, es difícil lograr que alguien viva feliz por siempre, pero con unas simples ideas y actitudes podemos lograr que sean felices al menos por un rato.
- 7) Una mirada zen del humor: Así como en un artículo anterior poníamos el foco en la capacidad de elevación espiritual que pueden tener el humor y la risa, en este artículo veremos como un acercamiento zen al humor puede ayudarnos a llegar al conocimiento.
- 8) Secretos para reír: Como todos sabemos, mucha gente adulta, agobiada por la vida y las responsabilidades, parece tener serios problemas para reír. En nuestro octavo artículo, daremos algunas ideas de cómo podemos reírnos con mayor facilidad, una serie de consejos útiles que harán nuestra vida mejor.
- 9) La risa y los niños: Porque si bien los adultos parecen tener problemas para reír, los niños nunca los presentan. Entonces, ¿qué mejor que recurrir a ellos para ver como podemos reírnos, de qué, y cómo complementar mejor los consejos que vimos anteriormente?
- 10) Haciendo frente a los inconvenientes: La verdad es que la vida siempre esta llena de problemas y decepciones. Y estas son una de las cosas que más dificultan que nos riamos como debiéramos. Pero si somos inteligentes, podemos convertir estas inconveniencias en el punto de partida de una broma que nos haga reír durante unos cuantos minutos.
- 11) Humor y organización laboral: Finalmente, en nuestro último artículo, veremos de que forma podemos usar al humor para mejorar la “salud” de nuestra empresa, convirtiéndolo en un arma para lograr un mejor desempeño por parte de nuestros empleados o compañeros de oficina.

LA RISA

Pero primero lo primero. Ahora que hemos echado un rápido vistazo a como se organiza esta serie de artículos y qué tipo de información encontraremos en cada una de las piezas que la forman, veamos ahora lo que concierne estrictamente a esta introducción.

La primera pregunta a contestar puede parecer un tanto estúpida, pero no por eso deja de ser valioso el intentar dar una respuesta: ¿qué es la risa?

Según el diccionario, la risa es un movimiento de la boca y otras partes de la cara, que demuestra alegría. La risa (que es la expresión de una emoción debida a diversos elementos intelectuales y afectivos) se muestra principalmente en forma de una serie de aspiraciones más o menos ruidosas, dependientes en gran parte de las contracciones del diafragma y acompañadas de contracciones involuntarias de los músculos faciales y de resonancia de la faringe y el velo del paladar. Es provocada por algo que mueve el animo, en virtud de su carácter jocoso, ridículo o placentero. Aparte de las causas morales que la causa, la risa puede reconocerse como origen de simples reflejos.

Esta es una definición que, como se ve, trata de explicar lo puramente físico y visual. Pero la verdad es que la risa va más allá de esto, que también es una sensación de placer y un momento de gran satisfacción. Además, podríamos decir, que es un estado en la mente, una forma de ver la realidad en ese instante, y que trae interesantes efectos sobre nuestro organismo. Es interesante, igual, notar como en la definición de diccionario se hace referencia a las características placenteras de lo que puede mover a risa. Este es un punto realmente importante para lo que nos interesa. También como puede ser un reflejo es algo que no deberíamos dejar de lado.

Esta definición deja de lado algunas cosas que nos interesan, sobre el efecto que tiene el reír sobre la forma en que nos sentimos y que no son totalmente explicadas por el simple movimiento de los músculos faciales y de la resonancia de la laringe y del velo del paladar. Pero esto lo iremos viendo en mayor detalle con el correr de los artículos.

Ahora si, podemos comenzar a enfocarnos con mayor detalle en las investigaciones y en los beneficios (tanto físicos como, y esto ya lo veremos, espirituales) de la risa y el buen humor.

LA TERAPIA DEL HUMOR

Lo que realmente nos interesa no es reír por el hecho de reírnos (lo cual tampoco es algo para dejar de lado, sin embargo) sino como esto afecta, de forma muy positiva, a nuestro organismo.

En los últimos años, los investigadores médicos de todo el mundo, así como los terapeutas y maestros de yoga y otras disciplinas; se han concentrado en la investigación de estos efectos, por ser más que interesantes a la hora de proponer una terapia no solo efectiva sino que también muy placentera, fácil de realizar y que no tiene ningún tipo de contraindicación. Porque no hay nada malo que pueda venir de reírse en demasía (bueno, tal vez si uno se ríe tanto que no puede respirar, pero ese no es un accidente especialmente común).

Los investigadores (así también como los propios pacientes) han descubierto que encontrar humor en las circunstancias que rodean a los propios problemas puede ser una de las grandes armas en la lucha contra el estrés, tanto el común como el que ocasionan las enfermedades graves (ya sean terminales o no). Es una de las pocas formas que la mente humana tiene de enfrentarse a la idea de la propia terminación, de que el tiempo se esta acabando, sin caer en la más absoluta desesperación. Imaginemos que estamos en esa situación y pensemos que preferiríamos, si encerrarnos a llorar en un cuarto o ser capaces de reírnos de lo que esta sucediendo.

La risa hace que nos sintamos mejor, en todo aspecto. Descubrir esto abre las puertas a múltiples posibilidades desde el punto de vista de la medicina y del tratamiento de pacientes con diversos problemas de salud. El tener un problema de cualquier tipo hace que el mantener una buena calidad de vida, que mantener la capacidad de disfrute de lo que sucede a nuestro alrededor nuestros se vuelva mucho más complicado. Pero una de las mejores formas de tratar de mantener la capacidad

de “vivir bien” es mantener el buen humor. Esto está probado y, además, podemos darnos cuenta fácilmente de que es cierto simplemente reflexionando sobre nuestra vida.

Científicamente hablando

Por otro lado, la evidencia científica ya se ha vuelto demasiado poderosa como para ser negada. Durante años los médicos han sabido que aquellos pacientes capaces de disfrutar de un buen sentido del humor presentaban importantes ventajas en cuanto a su recuperación y a sus respuestas a los tratamientos que no tenían aquellos que se dejaban hundir en la miseria y la desesperación. Pero ahora ya no es simplemente una cuestión de observación privada de parte de algún profesional que simplemente se basa en su experiencia, sin aplicar investigaciones de carácter científico, sino que ya las pruebas que hay son, sin dudas, de un carácter totalmente empírico y que siguen las reglas del método científico.

Desde el lado de lo puramente físico, podemos decir que hay una serie de respuestas corporales que están directamente relacionadas con la risa. Las más importantes son un aumento en la respiración y en el ritmo de la circulación de la sangre, secreción de enzimas tanto digestivas como hormonales, sumado a una nunca mala nivelación de la presión arterial (la cual, contrariamente, se desnivela cuando estamos nerviosos). También suele venir acompañada (la risa) de una sensación de euforia.

Lamentablemente, por algún motivo, durante años y años se ignoró los efectos benéficos de la risa como parte de los tratamientos. Aparentemente, se lo consideraba algo “poco serio”.

Pero hoy en día, y luego de que muchas investigaciones más antiguas fueron tristemente ignoradas, el humor está empezando a ser encontrado como una interesante forma de terapia, y hasta se le da un nombre al estudio de sus efectos: psiconeuroinmunología.

Ventajas

Un rápido repaso a algunas ventajas de la risa, que luego veremos con más detalle:

Reducción de la presión arterial

Reducción de las hormonas del estrés (lo veremos en un artículo separado)

Relajación muscular -

Mejoras en el sistema inmunológico

Combate al dolor

Ejercicio cardiaco

Respiración

Bienestar

La risa es contagiosa

El humor es universal

El humor es gratis

Teniendo en cuenta todas estas ventajas, no es de extrañas que ya en muchos lugares del mundo, en institutos relacionados con la salud tanto mental como física, se estén empezando a organizar grupos de risa, donde los pacientes se reúnen simplemente a reírse.

Los beneficios

Lo primero que debemos marcar es que la mayor oposición que podemos encontrar en el campo del que estamos hablando se da, obviamente, entre los efectos de la risa (sentida, libre, con todo el cuerpo) y los efectos que tiene sobre nuestro organismo el estrés.

Considerando que el estrés es ciertamente un estado de reducción de la salud física y mental, no parece estar muy abierto a discusión el hecho de que la risa, siendo como es un estado opuesto, es beneficiosa para la salud física (una simple transferencia lógica, algo así como decir que “el enemigo de mi enemigo es mi amigo”).

Pero sus efectos, al igual que aquellos del estrés contra el que la estamos enfrentando no se reducen a ser positivos en el área de lo físico, sino que también es generadora de mejoras en lo mental y en lo emocional. En este último aspecto sus efectos son especialmente notorios, amén de prácticamente

instantáneos, algo que todos debemos haber sufrido alguna vez. Un rato de risa puede hacer que todo aquello que nos parecía tan malo hace tan solo un par de minutos ya no sea tan grave o, al menos, nos despeja la cabeza para ser capaces de enfrentarlo de mejor manera.

Sistema inmunológico

El principal efecto que tiene como ayuda en el aspecto de lo físico, es sobre el sistema inmunológico, esto es, el sistema que se encarga de combatir y prevenir las enfermedades y los malestares de todo tipo. Luego de una sesión de terapia de la risa, los estudios indican que hay un incremento general de todas las actividades ligadas a este, además de una mejora en el desempeño de sus funciones.

Veamos que significa esto:

- Aumento en el número y en la actividad desarrollada por las células que sirven como defensa frente a las células que se encuentran infectadas por algún tipo de agente viral, así también como defensa frente a ciertos tipos de células tanto cancerígenas como tumores.
- Aumento en las células T (linfocitos T) que se encuentran en estado activo. Normalmente hay muchas más células T que las que están funcionando, simplemente esperando por la señal correcta para entrar en funcionamiento. La risa, aparentemente, sirve como orden. Los linfocitos son un tipo de leucocito. Y los leucocitos son células incoloras que se encuentran en la sangre, en la linfa y en los tejidos conjuntivos de los animales. Los leucocitos contienen diferentes enzimas y segregan sustancias capaces de destruir los microbios y neutralizar sus toxinas. Por sus movimientos, pueden salir de los vasos y cumplir su función en cualquier foco infeccioso que se encuentre dentro del organismo. Los linfocitos son mononucleares.
- Un aumento en el anticuerpo IgA (la inmunoglobulina A), la cual tiene como función principal el combatir agresiones e infecciones al tracto respiratorio superior.
- Se ponen en funcionamiento varias partes vitales del sistema inmunológico, se les da la “orden de activación”, gracias a un mayor vertido en el organismo de una sustancia, la gamma interferon.
- También se produce un incremento en otro anticuerpo, el IgB, la cual es la inmunoglobulina que se produce en mayor cantidad en el cuerpo. Pero también hay un incremento en la producción y vertido de Complemento 3, el cual ayuda a los anticuerpos en su lucha contra las células infectadas, ya que colabora a “atravesarlas”, para permitir la “curación”. Este efecto se mantiene en el tiempo.
- Muchos de estos efectos, así también como otros igual de beneficiosos para nuestro organismo, no se terminan inmediatamente después de que dejamos de reír, sino que siguen en funcionamiento durante algunos días y lentamente van dejando de sentirse.

Los estudios demuestran ya fehacientemente que estos efectos son verdaderos y que realmente la risa (así también como el estado de ánimo del paciente) tienen un gran efecto sobre la forma en que trabaja su sistema inmunológico. Una mayor efectividad redundante, obviamente, tanto en una mayor capacidad para solucionar problemas de salud ya presentes en la persona como en una mayor capacidad de defensa frente a posibles nuevas infecciones o ataques de cuerpos extraños. Es, entonces, un doble beneficio.

Pero más allá de esto, también hay otras ventajas que antes nombramos y sobre las que podemos explayarnos un poco más.

Reducción de la presión arterial

La risa tiene como virtud el tender a normalizar la presión arterial, llevarla a los niveles deseables para una persona saludable. Curiosamente, los estudios parecen probar que este efecto es más poderoso en las mujeres que en los hombres. Nos referimos, por supuesto, a la prevención de la hipertensión, no a una baja momentánea en la presión. Los hombres parecen ser más propensos a esta y las mujeres, por lo que indican los estudios realizados, tienen más facilidad para evitarla con ayuda del humor.

Relajación muscular

La risa desde el estómago, las carcajadas que realmente sentimos y aquellas durante las cuales nos reímos con todas las ganas, tienen un poderoso efecto de relajación sobre los músculos.

Cuando reímos, ponemos en funcionamiento toda una serie de músculos. Pero, por otro lado, también dejamos en estado de total relajación todo el resto de los músculos. Y son muchos más los músculos que no participan en el proceso de reírse que aquellos que si lo hacen.

Pero una vez que terminamos de reírnos, y cuando ya todos los demás músculos se han relajado, todos aquellos músculos de la cara (y, dependiendo del tipo de risa, muchos del tronco también) que estuvieron trabajando durante la risa también se relajan. Por lo tanto, la acción tiene lugar en dos etapas, y da como resultado el relax de todos los músculos.

Combate al dolor

Contrariamente a lo que se piensa muchas veces (y a una especie de chiste muy común en películas y series de televisión, donde le preguntan a un personaje que acaba de tener un accidente o de ser golpeado, si le duele y este contesta “solo cuando me río”) la risa no solo no tiene porque empeorar los dolores físicos (más allá de ciertos movimientos convulsos que trae aparejada y que pueden generar esta sensación) sino que, en realidad, puede ser una de las formas más efectivas de combatirlo.

¿A que se debe esta afirmación? Bien, podríamos decir que a dos circunstancias bastante distintas entre sí.

La primera y más “física” es que la risa genera la liberación de endorfinas en el cuerpo. Las endorfinas cumplen con la función de generar una sensación de felicidad en la persona y, además, es probablemente el más potente y efectivo analgésico natural que puede encontrarse en el organismo de cualquier ser humano, aplacando de forma muy veloz los dolores físicos que podamos tener, cuando es puesta en funcionamiento.

Por otro lado, desde el lado de vista de lo psicológico, el reírnos permite alejarnos de las causas de dolor y pesar, permite olvidarlas por algunos momentos, lo cual, obviamente, genera una sensación de mejoría.

Ejercicio cardiaco

Otra de los beneficios de la risa es que funciona como un verdadero ejercicio cardiaco. Cuando nos reímos desde el estomago, ponemos en funcionamiento tantos músculos tanto internos como externos que realmente estamos haciendo un potente trabajo de fortalecimiento de los mismos.

Esto es especialmente interesante en el caso de aquellas personas que, por algún motivo de índole física u mental (o de tiempos y ocupaciones) no pueden hacer ejercicios aeróbicos para mejorar el estado físico. La risa puede servir como un reemplazo de estos ejercicios, al menos en lo que respecta a la mejora y el mantenimiento de la condición cardiaca.

Respiración

Cuando respiramos, en general, y salvo que lo hagamos a propósito, no inhalamos tanto aire como tenemos capacidad de inhalar, ni tampoco exhalamos todo aquel que hay en nuestros pulmones. Siempre hay una pequeña diferencia, un resto que queda en nuestros pulmones durante una cantidad de tiempo imposible de determinar.

Esto no es especialmente dañino, pero la verdad es que una respiración profunda es mucho más beneficiosa, ya que limpia los pulmones, además de generar una mayor oxigenación del organismo. Esto es una de las cosas que sucede con la risa: inhalamos y, especialmente, exhalamos más aire que el habitual. Como cuando respiramos profundamente, para que se entienda más claramente.

Esto es muy beneficioso para aquellos pacientes que sufren de problemas respiratorios, como ser enfisemas.

El efecto de limpieza que se obtiene, además, puede ser sentido por cualquiera y veremos que realmente nos sentimos distintos después de este tipo de respiración.

Bienestar

Cuando estamos de buen humor, cuando nos reímos, disfrutamos de una forma que no disfrutamos en otras circunstancias. Nos sentimos “bien”, algo que no siempre es fácil de lograr.

La risa es contagiosa

Lamentablemente, a diferencia de las enfermedades, los remedios y los tratamientos no son contagiosos, sino que cada uno debe seguirlos por su cuenta y con toda su fuerza de voluntad. Pero la risa sí es contagiosa. Si alguien se ríe de algo cerca nuestro y lo encontramos gracioso, nosotros también nos reiremos. Y se producirá una retroalimentación que hará que cada vez nos riámos más y que se nos haga muy difícil detenernos. ¡Es, con toda probabilidad, el tratamiento más simple de seguir del mundo! Me gustaría ver que alguna vez inventen un jarabe para la tos que haga eso.

El humor es universal

Es un tratamiento al que todos podemos acceder, porque todos los seres humanos nos reímos de ciertas cosas. Es más, hay muchas cosas que son tan graciosas para un norteamericano como para un argentino o un habitante de la China. Si bien cada sociedad tiene preferencias por cierto tipo de humor, también hay ciertas cosas que forman una especie de idioma universal del humor al que todos podemos tener acceso por igual.

El humor es gratis

Las medicinas son costosas. Por suerte, la risa no. Es algo intrínseco al ser humano y, por lo tanto, nadie puede cobrarnos por reírnos. Es lo más democrático que existe, es el único tratamiento que absolutamente todas las personas del mundo pueden seguir. Y tal vez esta sea su mayor ventaja.

Reducción de las hormonas del estrés

Sobre esto solo haremos un muy breve comentario, ya que lo veremos con mucho más detalle en un artículo posterior.

La risa actúa reduciendo al menos cuatro de las hormonas neuroendocrinas que normalmente están asociadas con el estrés en los seres humanos.

Bien, esta es una breve introducción a los temas que iremos desarrollando en las demás notas. En la próxima ya veremos más en detalle como funciona el humor y como actúa sobre el organismo.

¿CÓMO TRABAJA EL HUMOR?

MECANISMOS DEL HUMOR

La risa es una reacción emocional a ciertos hechos, muchas veces basada en lo social, en la forma en que un determinado suceso puede ser visto u entendido en el contexto en que la persona desarrolla sus actividades. Esto quiere decir que, si bien hay todo un lenguaje del humor que es prácticamente universal, también hay otra parte importante que modifica sus reacciones dependiendo de la sociedad en que estemos.

Básicamente, la risa puede responder al humor o a la felicidad o a los nervios. Pero la que nos interesa es aquella que aparece ante una circunstancia que nos causa gracia.

La forma de humor más básica que existe, probablemente, es aquella que incluye lo físico, las caídas, los golpes, los accidentes. Por algún motivo, este tipo de humor suele tener gran repercusión entre las personas, que aparentemente disfrutan de ver otra persona pasando por una experiencia de este tipo. Pero, en realidad, suele ser una reacción que se relaciona más con otro tipo de mecanismo: la sorpresa.

La sorpresa es la principal razón detrás de la mayor parte de las risas espontáneas. Lo que nos lleva a reírnos es un suceso que acontece de forma inesperada, en un momento en que ciertamente lo esperable es otra cosa. Para que sea realmente efectivo, tiene que haber una predisposición lógica que apunte a que pase otra cosa. Si la persona que recibe el estímulo no está esperando un acontecimiento en particular, la sustitución de este por otro (generalmente ridículo y totalmente fuera de contexto) no causará el mismo efecto. Por supuesto, esto depende de reglas que son dictadas desde lo social, y difiere en el espacio y en el tiempo, aunque algunas se mantienen.

Para que esto sea más claro, veamos un ejemplo bastante clásico. Supongamos que estamos viendo una comedia. Es muy probable que esto suceda sobre el final. Después de una serie de eventos, cada vez más complicados y de dificultad creciente, la pareja protagonista finalmente se encuentra. Están enamorados. Supongamos que están en una playa y corren a abrazarse, brazos abiertos, cabellos al viento y el sol poniéndose en el horizonte. Estos son todos los ingredientes que esperamos en un final romántico de ese tipo. La cámara pasa de uno a otro, mientras, riéndose, corren a encontrarse. ¿Qué es lo que esperamos todos, a que estamos dispuestos? A que se junten en un abrazo y termine la película. Ahora bien, ¿qué sucede si, por ejemplo, en medio de la carrera y cuando están por encontrarse, uno de los dos se cae a un pozo excavado en la arena? ¿Y si siguen de largo, sin juntarse nunca? O cualquier otro evento por el estilo.

Si la escena está bien llevada, esto causará una carcajada. ¿Por qué? Bien, exactamente por la sorpresa que causa, por lo fuera de lugar que está que pase eso cuando, en realidad, todo apunta a que debería pasar algo totalmente distinto. Hay una rotura de las reglas del género que causa el shock que hace que nos reiamos.

Pero también hay una predisposición de la audiencia a reírse. Si esto mismo sucediese en una película romántica, que se ha venido desarrollando con total seriedad (“normalidad”) hasta ese momento, entonces no causará gracia, sino que generará indignación. El cambio de género es muy difícil de hacer, casi imposible, sin generar molestia en la audiencia.

Esto, es en forma muy simple, la forma en que trabaja la sorpresa en el humor y como genera la risa. Es un mecanismo que, en realidad, puede aplicarse por sobre todos los otros, ya que siempre tiene algún nivel de injerencia en la reacción de la persona frente a lo que sucede.

Otro mecanismo muy básico del humor, que es, a la vez, el primero al que se acude (los primeros chistes que hacen los chicos suelen ser de este tipo) y una forma de humor que se mantiene, se refina, con el paso de los años y puede llegar a dar muy buenos resultados siempre, es el de la confusión.

Como forma más simple, tiene el de la confusión de un significado de una palabra con otro posible significado. Esto se puede ver en la televisión constantemente. La doble utilización del lenguaje verbal, ya sea de forma refinada o simple, es uno de los principales recursos que usan tanto humoristas como comediantes. Y es también el motor de muchos chistes clásicos, desde los de Jaimito hasta otros mucho más elaborados. La confusión también se puede presentar en el lenguaje corporal y todas las comedias de las denominadas “de enredos” también usan el error en las relaciones entre sus personajes y de estos con el mundo, como el motor de sus argumentos.

Nótese que también en este mecanismo hay una importante dosis de sorpresa, ya que la reacción aparece porque la persona presenciando o escuchando espera que la palabra signifique algo y en realidad significa otra cosa.

Igualmente, no hay que malentender y pensar que estos son los únicos mecanismos que tiene el humor para hacer reír. Hay muchísimos más (pensemos en el absurdo, más basado en la extrañeza y en la identificación que en la confusión o la sorpresa) y encontrar nuevos mecanismos, crear mecanismos propios, es la forma en que es más fácil asegurarse las risas. Pero es un repaso que permite entender como funciona el humor desde la intención de hacer reír.

Ahora ya podemos meternos con mayor profundidad en la parte que más nos interesa: cómo el humor puede ayudar a nuestra salud.

HUMOR Y SALUD

En cuanto a la relación entre humor y salud, se pueden decir varias cosas respecto a cuales son los mecanismos que tienen lugar.

En general, a lo que mayor referencia se hace es al impacto emocional que tiene la risa, la posibilidad de tomarse con humor los problemas, sobre las respuestas de los pacientes a sus problemas.

Sobre esto, podemos decir que la habilidad de reírse de una situación o de un problema nos da una sensación de superioridad. Ningún monstruo es tan temible ni tan atemorizante cuando podemos burlarnos de él. ¿Por qué? Principalmente por que uno se burla tan solo de aquello que no tiene poder sobre uno. Y si mi enfermedad no tiene poder sobre mi, ¿por qué debería tenerle miedo? ¿Quién le teme a algo que es inferior a uno, a mis propios poderes para modificar mi destino?

El humor y la risa son el camino hacia una actitud positiva. Es cierto que esta puede parecer muy difícil de tener cuando el mundo parece derrumbarse alrededor nuestro, cuando una enfermedad amenaza con acabar con todo. Pero es el momento en que más importante es ser capaces de mantenerla. La depresión y la desesperación solo nos ocasionan mayores problemas, no nos permiten disfrutar de todas las cosas disfrutables que tiene la vida, aun en sus peores momentos. Por muy graves que sean nuestros problemas, el humor nos da la posibilidad de ponerlos en perspectiva, de entender que si no podemos hacer nada para evitarlos, no tiene mucho sentido llorar por ellos. Hay que tratar de solucionarlos, pero no podemos caer en la desesperación que nos paraliza, sino luchar pero disfrutando del tiempo que tenemos. Es una liberación, es el dejar salir todas esas emociones negativas contra las que no podemos luchar, pero que tampoco podemos mantener encerradas.

Porque si mantenemos esas emociones dentro nuestro, nuestro organismo reacciona de acuerdo a esto, y los cambios que en él se producen pueden ser muy dañinos para nuestra salud. En cambio, la risa nos permite liberarlas y que los cambios sean positivos.

Es, en definitiva, el camino a superar la enfermedad, si bien no desde lo físico (más allá de que también puede ser una importante ayuda para esto) al menos desde lo emocional. No hay nadie más ciego que el que no quiere ver, y no hay nadie más enfermo que el que se siente enfermo, que aquel que se regodea en su miseria y en sentir que todo lo que pasa en el universo esta pensado para hacer de su vida un infierno.

Respuesta fisico-emocional

Como decíamos un par de párrafos más arriba, las emociones ocasionan respuestas físicas. Pensemos en las enfermedades denominadas psicósomáticas, las cuales son enfermedades de origen psicológico, las cuales generan síntomas de enfermedades físicas. El cuerpo es uno solo, el organismo es una unidad, y lo que sucede en un área tiene repercusiones en las otras. Si la mente no está bien, el cuerpo y lo emocional tampoco lo están. Y lo mismo sucede cuando lo que no está bien es cualquier otra de las partes.

Notorios psicólogos alrededor del mundo se están dedicando a investigar a fondo la forma en que las emociones afectan la salud física. El enfoque de algunas de estas investigaciones apunta a comprobar cuán real es la posibilidad de que el sentido del humor y la capacidad de reír puedan cambiar las respuestas emocionales al estrés y de esta forma ver cómo modifican la forma en que este afecta al organismo.

Por ejemplo, en un estudio recientemente realizado, se pidió a los sujetos que tomaban parte en el grupo de investigación, que repasaran la frecuencia y severidad de cambios estresantes que ocurrían en sus vidas durante los seis meses anteriores al estudio, y sus más recientes perturbaciones negativas en el humor fueron evaluadas. Luego se les administró las pruebas para evaluar cómo hacían uso del humor, cuál era su percepción de este, cuál era su apreciación de la risa, y cuánto se esforzaban por incluir oportunidades para el humor y la risa en el estilo de vida de cada uno de los sujetos. Los resultados de este estudio han demostrado que la habilidad de darse cuenta y de apreciar el humor pueden ayudar a prevenir las perturbaciones de humor que ocurren como respuesta a los eventos negativos de la vida, así como evitar los aspectos físicos negativos que surgen de la misma fuente.

Otros estudios han demostrado que la percepción del humor se da en todo el cerebro, no solo en uno de los hemisferios, y ayuda a balancear sus actividades, así también como a integrarlas. Esto queda probado gracias a que se ha monitoreado la actividad cerebral durante el humor y se ha visto que la onda cerebral durante el tiempo que dura el estímulo es una sola. Esto fue grabado durante la presentación de material humorístico a los sujetos.

En realidad, hay todo un proceso detrás del humor que explica la actividad cerebral conjunta. Como sabemos, los dos hemisferios del cerebro se encargan de distintas áreas que hacen a la comprensión, al conocimiento, al aprendizaje, a la creatividad, etc.

Cuando se empieza a contar una broma, hay un primer momento durante el cual el hemisferio izquierdo trabaja en comprender las palabras, en entender, de forma analítica (área que le compete) la situación que se le está planteando a través del discurso de la otra persona. Esta parte del proceso termina una vez que se ha hecho el análisis y se ha comprendido con claridad que es lo que se está exponiendo.

Luego la función emocional, controlada por el lóbulo central, toma el control. Pero inmediatamente salta al hemisferio derecho, el cual hace la síntesis de los procesos y junto con el hemisferio izquierdo encuentra la patrón, encuentra el sentido de la broma.

Aún antes de que el sujeto haya tenido tiempo de reírse, la actividad cerebral salta una vez más, hacia el lóbulo occipital, el cual se encarga de realizar procesos de tipo sensor. Cuando se llega al punto máximo de actividad, cuando las ondas delta llegan al pico de su actividad, se produce la risa. Como se ve en esto, todo el cerebro trabaja en esta reacción, a diferencia de otras en las que solo un hemisferio tiene actividad.

Efecto en el sistema inmunológico

Como explicamos ya en nuestro anterior capítulo, las reacciones emocionales tienen efectos en nuestro sistema inmunológico, tanto positivos como negativos. El tener un sentido del humor nos permite apreciar todo lo ridículo que tiene la vida y disfrutar de las incongruencias propias de la sociedad humana, mientras que la falta de uno solo nos hace miserables.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

