

P S I C O L O G Í A



TALLERES

RISOTERAPIA: INSTRUMENTO TERAPÉUTICO



Prof. Dr. Juan Gómez Victorino

Programa del curso de Risoterapia

Clase 1:Una introducción	página 3... 11
Clase 2:¿Cómo trabaja el humor?	Página 12... 17
Clase 3:Humor, cáncer, diabetes	página 18... 26
Clase 4:Hacer felices a los demás	página 27... 32
Clase 5:Haciendo frente a los inconvenientes	página 33-34
Clase 6:La risa y la iluminación	página 35... 45
Clase 7:Humor y estrés	página 45... 51
Clase 8:La risa y los niños	página 52... 55
Clase 9:Una mirada Zen al humor	página 56... 58
Clase 10:Yoga y humor	página 59... 70
Clase 11:Secretos para reír	página 71... 83

CLASE 1: La risa como medicina: una introducción

Uno de los más interesantes avances en las ciencias médicas en los últimos años es la confirmación de que la risa realmente es uno de los mejores remedios para una serie de problemas de salud. Por esto es que vamos a dedicarle al tema una serie de artículos explicativos de los beneficios que podemos encontrar.

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 cómo 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. Por que la verdadera medicina contra el estrés es reírse. Lo veremos en más detalle en esta nota.

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 una 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 cómo podemos reírnos, de que, y como complementar mejor los consejos que vimos anteriormente?

10) Haciendo frente a los inconvenientes: La verdad es que la vida siempre está 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 qué 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 cómo se organiza esta serie de artículos y qué tipo de información seremos capaces de encontrar en cada una de las piezas que la forman, veamos 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 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 ánimo, 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 reírnos 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 sí, 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 reírnos 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 está 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 está 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

Y, 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, 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 digestivos como hormonales, sumados 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 cardíaco
- 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.

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 de nosotros 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

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:

