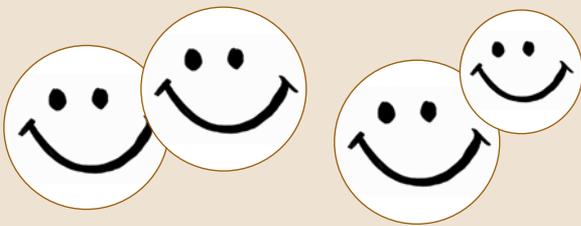


EL VALOR TERAPÉUTICO DEL HUMOR

ChepeWicho



“El humor es no tenerle miedo a pensar”
(Mingote)

Este artículo no tiene una línea de originalidad, es una compilación, un robo con nariz roja y mano abierta de las risas de los/as más sabios/as payasos/as y de los autores de la bibliografía.

Hace algunos años la ONG “Médicos sin Fronteras” realizó una campaña de solidaridad que se llamó **“Nosotros que hemos estado tratando epidemias por todo el mundo, nos hemos dado cuenta que lo más contagioso que hay es la risa”**. Y es que **“la risa es una epidemia que cuando alguien la empieza es muy difícil pararla”** (Robert Holden).

La alegría es un remedio infalible, ya lo decía Píndaro, poeta griego del siglo V a. de C. En la selva ecuatorial sudamericana hay unas comunidades que celebran una fiesta de la risa cuando uno de sus miembros cae gravemente enfermo con el fin de acelerar su restablecimiento. ¿Cómo se sentiría si al visitar al médico le extendiera una receta para asistir a un cursillo que enseñase a disfrutar más y mejor la vida?

Los griegos distinguían cuatro humores cardinales: la bilis amarilla o cólera equivalía al enfado, la bilis negra o melancolía se relacionaba con la tristeza, la flema con la lasitud y la sangre con el optimismo. El equilibrio era la clave.

La Biblia, el primer libro de medicina de la



humanidad, nos dice que **“un corazón festivo y alegre sana como una medicina, pero un espíritu triste agota y deshace los huesos”** (Proverbios XVII, 22), **“un corazón alegre es vida para las carnes”** (Proverbios XIV, 30).

En la Edad Media europea localizaban la risa en el brazo quizá porque la risa era entendida como una conducta despreciable. En “El nombre de la rosa”, el segundo libro perdido de Aristóteles se convierte en la trama ya que **“la risa es la debilidad, la corrupción, insipidez de nuestra carne... la risa libera al aldeano del miedo al diablo... este libro podría enseñar que liberarse del miedo al diablo es un acto de sabiduría. Que la risa sea propia del hombre es signo de nuestras limitaciones como pecadores. De este libro podría saltar la chispa luciferina que encendería un nuevo incendio en todo el mundo; y la risa sería el nuevo arte, capaz de aniquilar el miedo... Entonces no tendríamos armas para detener la blasfemia”**.

Para Galeno las mujeres con un temperamento melancólico tenían más probabilidades de padecer tumores mamarios que las jocosas. Según la Unidad de Investigación del Resfriado Común de Salisbury, las personas tristes son más propensas a los catarros que las alegres. Y el Dr. Gómez de la Serna ya relacionaba cuerpo y mente como dos puertas abiertas que dejan pasar la corriente de un lado a otro lado.



• **Hay que aprender a reír con todas las letras**

Los médicos amigos nos hablan de la necesidad de soltar dos carcajadas diarias antes de empezar a comer, y no solo con la “i” como los estreñidos mentales o con la “a” como los que piensan demasiado. Hay que reírse con todo el cuerpo, hacer todos los días la “gimnasia de la risa”.

Hay varios tipos de risa, como la risa labial, la de “oreja a oreja”. Los devotos del ji-ji-ji sonríen con la nuca. De quienes le ofrezcan “media sonrisa”, fíese solo la mitad. La “sonrisa corporal” es de corazón y cuerpo entero. La “sonrisa campechana” es sincera. La sonrisa “abdominal” es de cuerpo, vientre y corazón. La “sonrisa de foca”, de pequeños ladridos provoca la risa de los demás. “Destornillarse de risa” puede ocasionar dolores de cabeza. “Reír disimuladamente” sugiere la existencia de un secreto. La “risa explosiva” es una bendición en cualquier parte y momento. No hay duda de que la risa es un lenguaje completo.

Las personas nos reímos con el ja-ja-ja, los monos con el ju-ju-ju y los perros ríen con la cola. Para los gatos quizás la risa sea una especie de ronroneo, los conejos pueden reír con las orejas, los elefantes con la trompa y los delfines juegan y ríen. Aunque de modo ligeramente diferente, todos reímos.

La risa es la distancia mas corta entre dos personas (Víctor Borge).

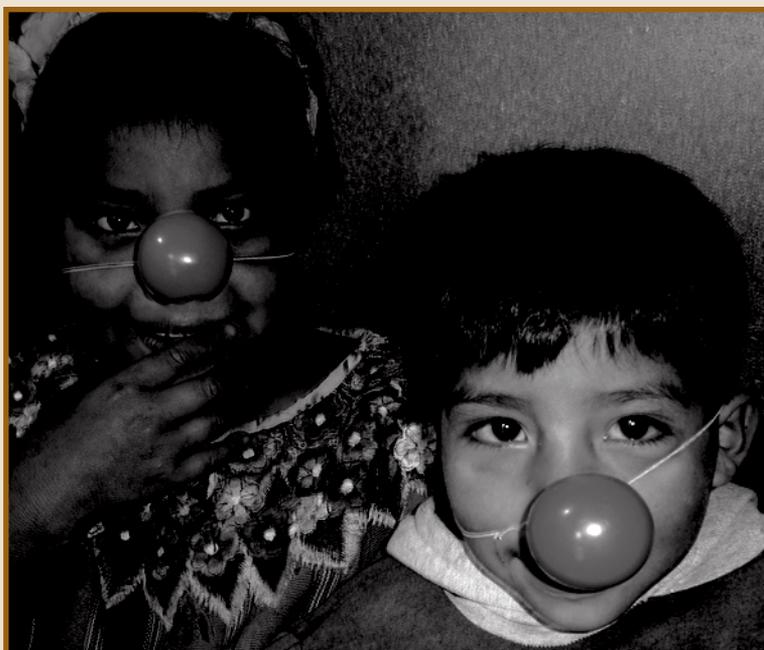
El bebé ríe a los cuarenta días o antes, tomando con este gesto posesión de su condición humana, y transmitiendo con esta actitud su bienestar a los demás. Dicen los sabios que al principio la sonrisa es un comportamiento físico que poco a poco va evolucionando a conducta emocional.

Los niños de 7-10 años se ríen en torno a 300 veces al día, mientras los adultos que todavía se ríen lo hacen menos de 80 veces diarias. Hay personas que raras veces se ríen y otras que no tienen necesidad de que tal cosa ocurra.

La risa es una de las respuestas fisiológicas del humor. El hombre abandona la intersección con los animales cuando en el curso de la evolución, ríe por primera vez, nace el **Homo ridens**.

NO reímos porque somos felices, SINO que somos felices porque reímos (Williams James).

La mejor virtud del buen humor es la acción preventiva y en último caso anima los mecanismos de curación e integra al enfermo en su medio socio-familiar.



En una primera etapa estimula la salud y en la segunda, relajación profunda. La risa es como un masaje interior. Es un ejercicio aeróbico que ventila los pulmones, a la vez que calienta y distiende los músculos, los nervios y el corazón. Al igual que el ejercicio físico, acelera el ritmo cardiaco, eleva la tensión sanguínea, expande la circulación y fomenta la entrada y salida de oxígeno. **Es el más saludable de los ejercicios** (Chistoph Wilhelm). **La risa es un eustrés, estrés positivo** (Hans Sele).

La vida es una tragedia si se la contempla en primer plano, pero una comedia vista de lejos (Charles Chaplin). Gran parte de los sufrimientos no son consecuencia de los problemas sino **de nuestra manera de afrontarlos**. El sentido del humor no nos devolverá lo perdido pero nos ayudará a recobrarlos de la pérdida. El humor nos mantiene equilibrados en situaciones difíciles.

• **La carencia de sentido de humor es un factor de riesgo para enfermar**

Cuando uno se siente enfermo o tiene algún dolor es evidente que no está para risas. Para llorar tenemos más de 30 músculos y para que una cara exprese la situación de risa tenemos tres músculos fundamentales: el cigomático mayor, el risorio de Santorini y el elevador del ángulo de la boca.

Mientras el estrés provoca reacción de alerta poniendo en movimiento los centros simpáticos con liberación de adrenalina, la risa es el “**reflejo de capitulación**” (Honrad Lorenz). La risa es una respuesta refleja, involuntaria, ante un estímulo físico o psíquico. Se acumula la tensión que luego se libera bruscamente en el momento en que el cuerpo se abandona a la risa.



La risa se estructura fisiológicamente a través de tres complejos: el neuroquímico, el muscular y el respiratorio. En la cartografía cerebral occidental se puede darle residencia a la risa en el hemisferio derecho. “Habitaría” en la corteza prefrontal muy conectada con el sistema límbico a través de respuestas emocionales.

Está demostrado que los estados depresivos debilitan nuestro sistema inmunitario y es fácil imaginar que el buen humor lo robustece. Los estados de buen humor favorecen el incremento y la actividad de los linfocitos citotóxicos naturales (NK). También incrementan el valor de las inmunoglobulinas dificultando las agresiones externas y endógenas.

En el complejo muscular, el acto de reírnos puede compararse a una “ola” que progresa de arriba abajo y de abajo para arriba e implica a casi toda la musculatura voluntaria e involuntaria. Se elevan las cejas en su punto medio y bajan en su parte inferior, los ojos se cierran, la boca se abre, los orificios nasales se abren y los ojos se humedecen. Se llora de pena y de risa. La “ola” continúa y los músculos laríngeos vocalizan el ja-ja-ja. La caja torácica se expande, aumenta la capacidad respiratoria total y la ventilación pulmonar. Hay sacudidas de hombros, la cabeza oscila, las manos se abren, las piernas se relajan y puede relajarse el esfínter vesical con el consiguiente “mearse de risa”.

En los episodios de risa, al descender el diafragma se produce un efecto “masaje” sobre el hígado y vesícula con su correspondiente acción colagoga. El páncreas aumenta la secreción de jugos pancreáticos al tubo digestivo.

La risa distrae y libera endorfinas, reduce la tensión muscular, modifica la actitud ante el dolor creando una disposición optimista y positiva de la vida. Según Lawson, una simple sonrisa emite una información que hace que el cerebro segregue endorfinas; se trata de un mecanismo similar al que nos hace segregar jugo gástrico con sólo oler nuestro plato preferido.

El humor desde el punto de vista terapéutico actúa a tres niveles: nivel cognitivo, ayudando a pensar de forma racional frente a pensamientos distorsionados e ideas irracionales; nivel afectivo, proporcionando sentimientos de alegría y gozo; nivel de conducta, favoreciendo las experiencias innovadoras y posibilitando nuevas formas de actuar. Nos aparta momentáneamente de las preocupaciones y da una perspectiva nueva al problema.

• **El humor es un tema demasiado importante como para tomárselo a risa**

¿Qué es el humor? Es una forma de comunicación y un canal útil para liberar ansiedad, tensión e inseguridad. También un mecanismo de defensa. El humor nos remite a un tipo de percepción que hasta ahora



hemos relegado para dar prioridad a la lógica. Nos señala la posibilidad de insertar ciertos cambios en esa percepción y nos muestra que dichos cambios pueden modificar instantáneamente nuestras emociones, algo que la lógica nunca conseguirá.

El humor es una actividad intelectual. Tiene la capacidad de quitarle rigidez a las cosas observándola por todos sus lados a modo de caleidoscopio, rodeándolas, alejándose de ellas o mirándolas de reojo para descubrir en ellas aspectos novedosos. El itinerario del humor no lo encontraremos en los mapas, porque **el propósito del humor es, precisamente, el de encontrar caminos alternativos.** El humor cumple con su tarea ya “sólo” con mostrarnos que pueden verse las cosas de formas muy diferentes a las acostumbradas.

Con humor, todas las verdades se pueden decir. La verdad no molesta, molesta la intención de corregir al prójimo, que lleva en si la seriedad.

La imaginación consuela a los hombres de lo que no pueden ser. El humor los consuela de lo que son.

El humor favorece **la adaptación al cambio.** Con humor se pueden expresar ideas no gratas al receptor sin que éste se sienta molestado. Se pueden presentar a las personas realidades que, por rigidez o severidad, no habían descubierto o no habían admitido.

Le baja los pantalones al miedo con sus excepciones: “**me lo habéis quitado todo, menos una cosa... el miedo que os tengo.**”

Lubrica los canales de comunicación. **Sirve para rebajar el sentimiento de frustración** que provoca la percepción de nuestras propias limitaciones. También es muy valioso cuando se trata de **defenderse.** Para **interrumpir el dolor emocional** y pedir tiempo a la tristeza, a la ansiedad.



• **El humor cambia a la persona**

El poder de su efecto no se detiene debajo del cuello. Nos rasga como si fuéramos guitarras.

El arte de la medicina consiste en divertir al paciente, mientras la naturaleza cura la enfermedad (Voltaire).

¡Hay hospitales a los que es mejor no acudir cuando se está enfermo!. Los pasillos fríos y húmedos, las salas oscuras, el penetrante olor desinfectante, las paredes desnudas y sin decoración, las comidas... el personal...Un hospital no debe perjudicar al enfermo (Florence Nogtingale).

• **Clínica de la risa: Ja, Ja, Ja**

El error de los hospitales es atender a pacientes en lugar de personas. Necesitamos hospitales más hospitalarios y medicinas humanas como la amabilidad, la alegría, la diversión y el juego.

• **RECOMENDAMOS:**

• Carritos cómicos con libros de humor, dibujos animados, juegos, videos cómicos, casetes cómicos y personal con vestuario teatral y de magia.

• Salas de humor donde los enfermos y familiares puedan tener espectáculos en vivo con comediantes, magos y grupos teatrales.

• Ya tenemos en Arlington, Virginia (EEUU) el primer hospital "tonto" del mundo. En él, Hunter Adams (Patch) utiliza la terapia del estar feliz. Los médicos lo más que pueden hacer son simples ayudas. El lema del personal es "alegres, divertidos, encantadores, cooperativos y creativos" con los enfermos. No cuentan con póliza de seguro de negligencia profesional.

• El humor es una de las necesidades humanas básicas que deben planificarse al implementar la atención de los enfermos. Pedimos a los profesionales que sonrían y se rían, no que intenten hacer reír a los enfermos (Dr. Joel Goodman).



Ya lo decía Thomas Sydenham, el Hipócrates inglés del siglo XVII: "La llegada de una alegre compañía de payasos tiene una influencia mas beneficiosa a la salud de una ciudad que 20 asnos cargados de fármacos".

• **No hay día más desaprovechado que aquel en el que no hemos reído**

Done una sonrisa por una noble causa. Primero elija destinatario, mejor confeccione una lista de destinatarios y déles una sonrisa. También lleve un "diario dichoso", donde anote los "momentos felices" de cada día, tales como bromas, refranes, celebraciones, anécdotas humorísticas, instantes alegres, emociones, momentos de inspiración, aventuras románticas e historias sensibleras. Juegue al virus de la amabilidad, la amabilidad genera amabilidad. Conviértete en un virus amable.





• **¿Tiene cosquillas el alma?**

¿Le gustan los chistes a Dios? ¿Acaso es un pecado la risa?

¿Posee la risa alguna significación espiritual positiva de la que merezca hablar?

La risa nos libera el intrépido espíritu de la alegría incondicional que descansa en lo mas profundo del corazón de todos/as. La experiencia de reír nos acerca a la experiencia de vivir gozosamente. **Todos somos cuerdas en el concierto del júbilo de Dios** (Jacob Boehme). Dice Jesús (San Juan 16,11) **“Os digo esto para que mi alegría permanezca en vosotros y vuestra dicha sea completa”**. En la Biblia está la “alegría del Señor” y el cielo como “un reino de alegría”. Y en San Lucas (6,21) **“Benditos los que lloran porque reirán”**.

• **1000 motivos para emplear el sentido del humor en el trabajo con grupos:**

Genera ambiente positivo y constructivo; evita conductas agresivas y hostiles; sirve de apoyo y confianza; crea interés y fomenta la buena disposición; facilita la relación e interacción; reduce las defensas y los miedos; ayuda a afrontar las situaciones de desánimo;

concede importancia a la espontaneidad; desdramatiza situaciones conflictivas; ayuda a dominar situaciones pedagógicamente críticas; ayuda a aceptar riesgos; resta importancia a los fracasos; genera una actitud de tolerancia; consigue que el grupo se divierta; aumenta la cohesión entre los miembros del grupo; lubrica los canales de comunicación; genera un estilo propio y peculiar; aumentan las oportunidades de pasarlo bien; confía en el acuerdo del grupo; manifiesta interés por los otros; testimonia naturalidad en la relación; provoca la pertenencia al grupo; posibilita un clima cálido y cercano; favorece una actitud permisiva; ayuda a descargar la tensión; ofrece seguridad para afrontar dificultades; sirve de estímulo frente a la monotonía; potencia la necesidad de aprender; motiva a los miembros del grupo; ayuda a escuchar y entender a los otros; genera entorno de tranquilidad; posibilita la discusión desde la aceptación; ayuda a creer en el grupo como fuente de crecimiento; facilita los procesos de enseñanza-aprendizaje; estrecha la relación entre educando-educador; motiva a saber más; enseña a reírse de uno mismo; ayuda a encontrar nuevas e imaginativas soluciones; reduce situaciones de tirantez; conduce a la paciencia; enseña a “perder con deportividad”; proporciona sentimientos de alegría y encanto; ayuda a distanciarse de los acontecimientos; comparte simpatía y risa; fomenta la actitud positiva ante la tarea; genera momentos de encuentro y dialogo; ayuda al consenso del grupo; encuentra motivos serios para reírse. Los otros 950 motivos ya los conocen Uds.

Bienaventurados quienes se ríen de sí mismos, porque nunca les faltarán motivos para reírse.

¡Ríe si eres sensato o sensata!

Bibliografía:

- BERGER, Peter: *“Risa redentora. La dimensión cómica de la experiencia humana”*. Ed Kairos. Barcelona, 1999.
- ECO, Humberto: *“El nombre de la rosa”*. Ed Lumen. Barcelona, 1982.
- HOLDEN, Robert: *“La risa. La mejor medicina”*. Ed Oniro. Barcelona, 1998.
- IDÍGORAS, Ángel: *“El valor terapéutico del humor”*. Ed Desclee de Brouwer. Bilbao, 2002.
- SANZ ORTIZ, Jaime: *“El humor como valor terapéutico”*. Med. Clin. Barcelona, 2002. 119(19)734-7.

