

Reír, la terapia más divertida

La risa, altamente contagiosa, fortalece el sistema inmunitario, rebaja tensiones y **alivia el estrés**. Además, estrecha el vínculo con otras personas. A veces, una buena sonrisa a tiempo vale más que mil palabras.

En 1950, al ingeniero norteamericano Charles Douglass se le ocurrió una idea brillante con la que revolucionó la televisión. Se había percatado de que cuando alguien estallaba en carcajadas, acababa contagiando a quien tenía a su alrededor. En aquel entonces trabajaba en una cadena televisiva y se le ocurrió grabar a gente riendo y poner esas grabaciones en los programas de humor y en las comedias que se filmaban sin público. No hizo falta mucho tiempo para darse cuenta de que a los espectadores, en sus casas, les parecían más graciosos los gags; tendían a reír más e incluso llegaban a considerar la serie más divertida.

Y es que la risa es sumamente contagiosa. Es un lenguaje universal, como la música, e innato. Los bebés esbozan sus primeras sonrisas a los tres meses. Un

adulto ríe de media unas 17 veces al día mientras que los niños pequeños pueden llegar a nada menos que ¡2.000 carcajadas diarias! Se ha demostrado que reír es una de las mejores medicinas naturales de que disponemos: protege física y psicológicamente, hace sentir bien, mejora el sistema inmunitario y combate el estrés y la tristeza. Además, en muchas ocasiones ayuda a proporcionar un contexto a las palabras y a evitar malentendidos.

Hace dos décadas, la risa comenzó a despertar la curiosidad de los neurocientíficos. ¿Para qué nos habría dotado la evolución de esta capacidad y de sentido del humor? En la naturaleza, es cierto que algunos animales parecen reír; basta con buscar en YouTube para hallar videos de investigadores haciéndoles cosquillas a ratas que se revuelcan desternillándose de risa. También monos e incluso perros

y gatos. No obstante, aunque ellos también ríen, solo los seres humanos poseemos sentido del humor y usamos la sonrisa y la carcajada para empatizar.

Cuando reímos, se activan en el cerebro las mismas áreas implicadas en habilidades para establecer lazos con otras personas y para resolver problemas. De ahí que muchos neurobiólogos consideren que tanto la risa como el sentido del humor son estrategias evolutivas que nos han permitido sobrevivir.

RISAS SALUDABLES

Se sabe que en la risa actúa el sistema límbico. Esta parte del cerebro, la más primitiva, se encarga de gestionar las emociones y de llevar a cabo acciones que garanticen nuestra supervivencia, como inducir la sensación de hambre para que nos alimentemos. También la amígdala y el hipocampo se activan cuando reímos; ambas regiones se conectan y entran en acción en la expresión del amor, el afecto, la amistad y el humor.

Una nueva rama de la ciencia, la psiconeuroinmunología, estudia las interacciones entre esas regiones del cerebro y el sistema inmunitario, y ha visto que las personas risueñas gozan, en general, de mejor salud, padecen menos riesgos de sufrir un infarto y suelen vivir más. También han descubierto que reír refuerza las defensas, al aumentar la actividad de los linfocitos T, que son las células inmunitarias; disminuye los niveles sanguíneos

Reír para enamorarse

La risa y el sentido del humor son también herramientas de selección sexual, apuntan los biólogos expertos en evolución. Para Helen Cronin, especialista en darwinismo en la London School of Economics, son determinantes a la hora de es-

coger pareja. En general, se encuentra más atractivas a las personas con un buen sentido del humor, pues inconscientemente se cree que este denota inteligencia, ingenio, imaginación, creatividad y amabilidad. Y esas cualidades nos indican que el

otro es capaz de desenvolverse con flexibilidad y alegría. Además, las risas más bonitas, como la de los bebés, contienen la proporción áurea, la que guardan aquellas cosas de la naturaleza que nos resultan bellas, como una concha de mar o una flor.



de cortisol, la hormona que aumenta la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca; e incluso estimula la producción de proteínas como el interferón gamma, que lucha contra virus y tumores.

ANALGÉSICA Y ANTIDEPRESIVA

Reír estimula la producción de endorfinas, unas moléculas asociadas a la sensación de placer, y reduce el nivel de ciertas hormonas relacionadas con el estrés y la ansiedad. De ahí que sea una buena manera de mitigar el dolor en dolencias como la artritis, el reumatismo o la fibromialgia. Al sonreír o reír también se segregan serotonina, de poder calmante, y adrenalina, que potencia la creatividad y la imaginación. Las preocupaciones se disipan y se siente alivio, puesto que disminuye la presión psíquica.

Además, la risa puede resultar catártica. Según la Asociación Americana del Humor Terapéutico, muchas personas se guardan el enfado, la tristeza o la rabia, y la risa ayuda a liberar esas emociones de forma inocua, por lo que se emplea a menudo en terapias destinadas a mejorar la gestión emocional y del estrés. Es más, cada vez más hospitales incorporan talleres de risoterapia para acelerar la recuperación de sus pacientes.

COMO SI SE HICIERA EJERCICIO

Los beneficios de reír no se detienen ahí. A nivel fisiológico, reír aumenta la presión sanguínea y el latido cardíaco, incluso acelera la respiración, lo que provoca que la sangre esté más oxigenada y bañe más todos los tejidos del cuerpo; eso propicia la reparación de las células y aumenta la flexibilidad muscular.

Cada vez que reímos, se activan cerca de 400 músculos; William Fry, psiquiatra y profesor de la Universidad de Stanford, y uno de los creadores de la terapia familiar, investigó durante tiempo los efectos fisiológicos de la risa y vio que eran similares a los del ejercicio anaeróbico moderado. Así, decía Fry, reír unas 100 veces o entre 5 y 10 minutos puede equivaler a 15 minutos de bicicleta estática. Además, las carcajadas generan una sana fatiga que funciona como un antídoto excelente contra el insomnio.

Asimismo, al reír se desplaza el diafragma y los pulmones mueven 12 litros de aire —el doble de la cantidad habi-



Risoterapia para realizar en casa

Estos ejercicios invitan a reírse y a sentirse mejor con uno mismo y con los demás.

Revisar con humor un problema. Puedes pensar en una situación que te angustie y nombrarla en voz alta, primero serio; repetirla tres o cuatro veces canturreando; luego, haciendo que lloras amargamente; y acaba diciéndola en voz alta y riendo a carcajadas. La pesadumbre disminuirá.

Hacer cosquillas. Hacérselas en pareja, entre amigos o con los hijos pone de buen humor, permite pasar un rato divertido y estrecha lazos.

Hablar con un lápiz en la boca. Lo propone el divulgador científico Eduard Punset: con el lápiz entre los dientes intenta contarle algo a alguien; apenas te entenderá y acabaréis por reír. Además, al hablar tus gestos serán similares a los de la risa y eso engañará al cerebro, que empezará a segregar serotonina.

tual—, lo que amplía la respiración. También se estimula la digestión, pues se hace vibrar al hígado; se alivia el estreñimiento, mejora la eliminación de bilis, se acelera el metabolismo basal y se tonifican los músculos faciales.

Y aunque la risa y la felicidad no tienen por qué coincidir, las dos son genuinamente humanas y universales. La felicidad pasa por llevarse bien con uno

mismo y con el entorno, y para ser feliz resultan esenciales las relaciones con los demás, así como la forma de tomarse la vida. Si uno es capaz de reírse de sí mismo, de los impedimentos que encuentra, es que los puede superar. Al tomárselos con humor, se relajan las tensiones y se es capaz de percibir que las situaciones no son tan trágicas como parecen.

SOLUCIONANDO PROBLEMAS

«Saben aquel que dice que eran dos amigos que se encuentran y uno le dice a otro... ¿Cómo estás? Mal, muy mal, nen, al borde del suicidio. Ostras... ¿y cómo es eso? Es que en la fábrica donde trabajo han hecho suspensión de pagos. Ostras, es fuerte pero tanto como para matarse... Espera, es que además mi hijo me llega todos los días borracho a casa, mi hija se ha ido a vivir fuera de casa y mi suegra se pincha. Mira si estoy desesperado que mi mujer se va a vivir con otro hombre, y me voy a vivir con ellos». Puede que este chiste de Eugenio les haya hecho esbozar una sonrisa o quizás incluso soltar una carcajada. Y seguramente, si hubieran podido ver al cómico en directo, se habrían contagiado del buen humor del resto de espectadores.

Reír es un acto social, psicológico y biológico. Crean los científicos que es un mecanismo desarrollado para establecer relaciones con los demás, puesto que con una sonrisa o una carcajada se clarifican intenciones, se otorga un contexto a las palabras, un tono, y se dan pistas acerca de la intención de lo que se dice.

Pedro C. Marijuán, investigador del Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud, en Zaragoza, lleva más de una década dedicado al estudio de la risa. Para él, es una herramienta para solucionar problemas. Explica que a medida que las comunidades fueron creciendo, se comenzaron a producir más desencuentros, debido en buena medida a la imprecisión del lenguaje. Se necesitaba, pues, una herramienta que permitiera suavizar tensiones. Quizá entonces surgió la risa.

Seguramente, estuvo ligada al desarrollo del neocórtex, el llamado cerebro social, que permite establecer relaciones sociales en grupos grandes y complejos como los nuestros, en los que es fácil interactuar a diario con decenas o cientos de personas. La risa funciona a modo de pegamento, nos identifica con



nuestro grupo y nos diferencia de otros. Además, sirve de apoyo al lenguaje como mecanismo de relación. Donde no llegan las palabras, llegan las carcajadas.

SENTIDO DEL HUMOR

Reír, además, masajea el cerebro. Influye en su actividad eléctrica y estimula la secreción de neurotransmisores. Algunos investigadores consideran la risa, la sonrisa e incluso las cosquillas como una especie de *grooming* (la limpieza y desparasitación que se hacen unos primates a otros), un juego heredado de nuestros antepasados. La risa acompaña y estimula la creación de lazos sociales. De ahí que sea más frecuente que nos riamos cuando estamos con otras personas que solos.

Pero ser risueño no implica tener sentido del humor, aunque es evidente que está relacionado. De hecho, reír, con todos los beneficios que comporta, es la recompensa que obtiene el cerebro gracias al humor, que es exclu-

sivo del ser humano por la complejidad que alcanza su pensamiento. Y la ciencia cree que el humor ha ejercido un papel esencial en la evolución. Es el resultado de la capacidad que tenemos de elaborar juicios rápidos, intuitivos, ante una situación determinada. Es eso, justamente, lo que nos ha garantizado la supervivencia.

El humor se produce cuando se engaña al cerebro, se le expone una situación en la que cree reconocer un patrón, y de pronto se le sorprende con otra solución. Es entonces cuando estalla la risa, al detectar la incongruencia. «Un hombre entra en la consulta de un médico para hacerse un chequeo de salud. ¿Fuma usted? Le pregunta el médico al hombre. 'Ahora no, doctor, gracias'.»

Para poder reírse, señala Francisco Mora, neurobiólogo, hay que poner en marcha mecanismos cognitivos y emocionales. Primero, es necesario entender el chiste, que nos hará más o menos gracia en función de la emoción que nos suscite. Si nos

resulta gracioso, la dopamina inunda el cerebro y provoca la carcajada.

CONTAR Y ESCUCHAR CHISTES

Y aunque parece algo normal y fácil, somos capaces de reír gracias a que tenemos un cerebro sumamente flexible, capaz de pasar de una situación lógica a otra absurda en un santiamén. Que nos haga más o menos gracia o ninguna, depende de la cultura, el sexo y la edad. A los niños, por ejemplo, les hace reír todo lo escatológico (se desternillan de risa solo con decir «caca»), mientras que a los adolescentes les hacen mucha gracia los contenidos de tipo sexual.

El neurobiólogo Francisco Mora, catedrático de fisiología, considera que explicar y escuchar un buen chiste es sumamente placentero. Desencadena las mismas sensaciones de bienestar que un abrazo o una conversación con amigos, y activa las mismas áreas cerebrales que situaciones que se producen en un contexto social. Reír es la terapia más directa para sentirse feliz. ■

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

- Topo texto general
- Topo texto recuadro