



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

El bienestar de la risa

Autor/es: Carmen Ortega González. Médico de familia y actriz. CS San Blas. Parla. Madrid.
[Volumen 5. Nº1. Marzo 2012](#) [1]

Epitafio: "Perdóname que no me levante". Groucho Marx

Tal vez no exista mejor opción ante la angustia que nos provoca la idea de la muerte que el buen humor, la risa, la carcajada, aunque sea forzada y nerviosa. Ya que el final de la película está escrito y es imposible burlar a nuestra eterna amiga, reflexionemos sobre el guión de los personajes, y modifiquemos la trama, para convertir el melodrama de la vida en la mejor comedia musical. Riámonos de nuestro destino, como Groucho Marx, ya que la cita es ineludible.

La risa es propia del hombre, privilegio de la raza humana. En nuestro aprendizaje es imprescindible; en sociedad, necesaria; en el día a día, reconfortante; en el miedo, aliviadora; en la enfermedad, se hace básica. Tiene su propio lugar físico en el cerebro, en la misma zona donde reside la creatividad.

TOMA PRIMERA. El director está permisivo, entusiasta, imaginativo.

- **ESCENA 1:** Es el lugar de crecer, de evolucionar.

Nacemos con esa capacidad y forma parte del crecimiento del niño. En torno a los cuatro meses de edad, el niño se ríe cuando le hacen cosquillas y, a los ocho meses, con el juego de me ves-no me ves. Al año, mueren de risa y observan el comportamiento poco adecuado de un adulto (cuando bebe de su biberón, cuando se chupa un dedo). Cada una de estas fases es un paso más en su evolución y en su maduración. Las cosquillas son algo normal, un reflejo autónomo, debiéndolas hacer otra persona (uno mismo no puede hacerse cosquillas) y, en la mayoría de los casos, esa persona debe ser conocida. Es más, la persona que hace las cosquillas tiene que indicar que se trata de un juego y que no tiene intención agresiva, pues, si no, aquellos mismos movimientos de cosquilleo suscitarán miedo. A los dos años, el niño ya puede participar con juegos de palabras, más o menos complejos, acompañados de risas. La experiencia de lo cómico le lleva a librarse de la razón para acceder a un espacio de total libertad: percibir la incongruencia y distinguir lo fingido de lo real son herramientas nuevas en su grado de evolución. La capacidad de utilizar la triada característica del humor (*permitir, invertir, pervertir*) se adquiere en torno a esta edad, en donde ya existe un alto grado de desarrollo intelectual.

TOMA SEGUNDA. El director se vuelve dictatorial e inquisitivo.

- **ESCENA 2:** Es el momento de "incorporarnos plenamente a la sociedad".

Hasta los seis años de vida, nos reímos hasta 300 veces al día. ¿Pero qué es lo que nos pasa en la edad adulta? Llegamos a la pubertad con todo nuestro potencial para reír y provocar risa dispuesto a entrar a formar parte del juego de la vida. Sin embargo, se nos reeduca para que no riamos con frecuencia, ya que pudiéramos parecer

El bienestar de la risa

despreocupados, poco serios, y provocar desconfianza en los demás. De tal forma que, con veinte años, ya somos personas contenidas, trascendentales, tristes; tan solo reímos unas 15-20 veces al día. Una pena.

FLASHBACK. Miremos un momento para atrás.

Ya la Biblia nos dice que un corazón contento funciona como un doctor. La evidencia de que así es ha estimulado no solo a médicos, sino a filósofos y pensadores a lo largo de siglos. Es complicado explicar qué es lo que pasa dentro del alma y del cuerpo humano a causa del humor, pero cierto es que algo sucede.

Sir Francis Bacon (1561-1626) ya habló de las características fisiológicas de la risa. Rober Burton (1577-1640) en su *Anatomía de la Melancolía* dice: “el humor purga la sangre, rejuveneciendo el cuerpo, haciéndolo más vivaz y preparándolo para cualquier tipo de empleo”. Y también: “la alegría es el artefacto principal para derribar las murallas de la melancolía y una cura en sí misma”. Hobbes (1588-1679) describió la risa como “una pasión de gloria repentina”. Enmanuel Kant (1724-1804), en su *Crítica de la razón pura*, escribió sobre la risa: “una sensación de salud a través del estímulo de los procesos vitales del cuerpo, la afección que mueve los intestinos y los diafragmas”. Creo que no podríamos encontrar a una persona que se riese de verdad y que, al mismo tiempo, sufriese de estreñimiento. Una risa abierta es la mejor forma de hacer gimnasia interior sin salir de casa.

Sir William Osler (1849-1919), icono de la medicina, considera la risa como “la música del alma”.

Hasta Freud (1856-1939) plantea el humor como una terapia efectiva, sumamente útil para contrarrestar la tensión nerviosa. Atribuyó a las carcajadas el poder liberador de nuestro organismo de energía negativa.

TOMA TERCERA. El ayudante del director se explica.

- **ESCENA 3:** El cuerpo es sabio.

Si gente tan importante como Aristóteles, Cicerón, Kant, Bataille o Spinoza han dedicado parte de sus pensamientos a la risa, por algo será. Sin embargo, desde el punto de vista científico, son pocas las investigaciones actuales que valoran sus beneficios. Las endorfinas (el superhéroe que todos estábamos esperando) son sustancias que se liberan en situaciones placenteras, en emociones positivas, durante el ejercicio (recordemos la risa como gimnasia interna). De estructura y efectos similares a la morfina, son liberadas por la hipófisis. Actúan sobre los receptores que calman el dolor, además de producir un efecto sedante. A nivel mental nos proporcionan euforia y bienestar; a nivel corporal, tranquilidad y analgesia. Por este motivo, nos sentimos atraídos por situaciones cómicas, ya que estimulan en nosotros la liberación de dichas sustancias. Es nuestra “morfina interna”.

REESCRIBIENDO LA PELÍCULA

El sentido del humor tiene muchas cualidades: nos ayuda a ser tolerantes, liberándonos del eterno dilema entre lo bueno y lo malo; desarrolla nuestra personalidad; nos proporciona la capacidad de reírnos de nosotros mismos y de la vida, ayudándonos a olvidar un poco a nuestro ego. Es un símbolo inequívoco de la inteligencia humana.

Además, nuestra mente tiene un importante protagonismo en el control del dolor, constituyendo un papel fundamental en la lucha contra la enfermedad. Existe una relación positiva entre la apreciación de lo cómico, la voluntad de vivir y la capacidad de afrontar una enfermedad. El humor facilita la interacción entre el enfermo y el médico, y se ha utilizado de manera deliberada como instrumento terapéutico, particularmente en psicoterapia. Un minuto de risa equivale a cuarenta y cinco de relajación.

Por todo esto, no neguemos la risa a nuestros hijos y nunca permitamos que su dibujo de padre sea el de un tipo serio, ya que les estaríamos negando salud y bienestar. Ellos crecen imitándonos. Dejemos por eso que imiten el sonido de nuestras carcajadas. Un día sin reír, es un día perdido.

Bibliografía:

1. Anatomía de una Enfermedad o la voluntad de vivir, Norman Cousins. Ed. Kairós, 1982.

2. Risa Redentora, Peter Berguer. Ed. Kairós, 1999.
3. Guía práctica de Risoterapia, José Elías. Orión Ediciones, 2005.
4. Anatomía de la Melancolía, Rober Burton. Alianza Editorial, 2006.
5. Las vocales de la risa. Mario Satz. Miraguano Ediciones, 2001.