

# La Risa como Medicina: Risoterapia.



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

**10) Haciendo frente a los inconveniente:** 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 que 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 parece 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 animo, en virtud de su carácter jocoso, ridículo o placentero. Aparte de las causas morales que la causa, la risa puede reconocer como origen 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 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 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 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**

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, sin aplicar investigaciones de carácter científicas, 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 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.

### **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 sí 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 si 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 de 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 predisuestos? A que se junten en un abrazo y termine la película. Ahora bien, ¿que 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 esta bien llevada, esto causara una carcajada. ¿Por qué? Bien, exactamente por la sorpresa que causa, por lo fuera de lugar que esta que pase eso cuando, en realidad, todo apunta a que debería pasar algo totalmente distinto. Hay una rotura de las reglas del genero que causa el shock que hace que nos riamos.

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 causara gracia, sino que generara indignación. El cambio de genero 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: como 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 psicosomáticas, 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 esta bien, el cuerpo y lo emocional tampoco lo están. Y lo mismos sucede cuando lo que no esta 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 cuan 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 como 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 como hacían uso del humor, cual era su percepción de este, cual era su apreciación de la risa, y cuanto 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.

Y estas emociones, positivas o negativas, provocan reacciones neuroquímicas que pueden afectar a nuestras defensas.

### **Humor, cáncer, diabetes**

Si bien hemos hablado hasta el momento de cómo utilizar el sentido del humor y la risa para enfrentar algunos problemas de nuestra vida, es el momento ahora de introducirnos con un poco más de detalle en algunas enfermedades en particular, que nos pueden servir de un excelente ejemplo, por sus características particulares, que las diferencian un poco de otras muchas. Además, son enfermedades en que sabemos que el humor puede tener un efecto positivo, algo que no sabemos con otros problemas de salud. En el próximo capítulo nos concentraremos en el estrés y su relación con el humor. Pero ahora hablaremos de cáncer y de diabetes.

Probablemente, si no hubieran leído ya el título y no supiesen de que se iba a tratar este capítulo, se hubieran shockeado un poco ante esta revelación. Esto se debe a que la mayor parte de la gente tiene problemas asociando este tipo de enfermedades (de dos características distintas, pero importantes. Mientras que el cáncer puede ser fatal e incurable, la diabetes es tratable, pero no es curable. Es una enfermedad crónica. O sea que, por más que no produzca la muerte, tampoco se produce una curación que permita a la persona que la sufre olvidarse de ella. Los cuidados son para toda la vida) con el humor. Están revestidas de una seriedad, asociado en gran parte con el miedo, que hace que no se nos ocurra como podemos encontrarle cosas de las cuales reírnos. Esto es cierto en algún punto (no nos reiríamos nunca de una persona que padece cáncer por padecer cáncer, ya que esto no tiene nada de gracioso, sino que es un problema de salud grave) pero, por otro lado, está equivocado en otro punto: si podemos encontrar asociaciones con las cosas que le pasa a los pacientes que pueden ayudar a encontrar humor. Y el humor es, también en estos casos, una ayuda inestimable para el paciente.

Hay que saber entender una cosa con respecto a estos problemas de salud (y, en realidad, a cualquier otro): no hay nada peor que aumentarlos de tamaño. Nada. Es cierto, es difícil medir el tamaño de un cáncer terminal o, mejor dicho, es difícil pensar que pueda ser más chico; pero, cuando alimentamos a los monstruos temiéndolos y dotándolos de una seriedad exagerada, es cuando más fuertes los volvemos.

¿Cuál es la mejor forma de aumentar el miedo? Generando una cortina de humo alrededor de lo que pasa, no hablando del tema o haciéndolo solo con reverencia. Solo perdiéndole el respeto a las cosas somos capaces de enfocarlas desde otro ángulo, de ignorar el temor que nos puedan generar. Nadie puede estar asustado de aquellas cosas con las que hacemos chistes todo el tiempo.

Piensen también en la persona que sufre del problema de salud. ¿Cómo debe sentirse de tener gente alrededor suyo todo el tiempo mostrándose increíblemente respetuoso y tratándola con cuidados extremos por causa de su problema? ¿No se sentiría mejor, probablemente, si se la tratase como una más, en vez de cómo una pieza de porcelana china que está a punto de romperse? ¿Quieren, realmente, escuchar todo el tiempo cosas como "Ah, como siento lo que te está pasando" o "Tené fe, que todo va a mejorar"? ¿No les causara eso aún más daño?

Bien, a todas estas preguntas no hay una sola respuesta ya que, por supuesto, depende en gran parte de la persona que sufra la enfermedad. Pero, en líneas generales, creo que podemos afirmar que no, que en general el tener una actitud ligera (en los momentos adecuados, no haciendo burla de la persona, sino haciéndola reír y tomarse las cosas con humor) es mucho más beneficioso que la opresiva seriedad y la depresión constante.

Bien, hechos estos comentarios, vayamos con uno de los dos ejemplos que hemos elegido.

## Cáncer

Las estadísticas demuestran que el cáncer es una de las enfermedades más temidas por el ser humano. Esto se debe, principalmente, a lo poco que sabemos, en realidad de ella, y a la falta de formas totalmente efectivas de prevención y/o curación. Si bien determinados tipos de cáncer son tratables, y, en general, cuando son descubiertos a tiempo, curables, hay una importante porción que son fatales, sin posibilidades de evitarlo. En general, el método más común, en los casos en que es posible, es la extracción quirúrgica, seguida de tratamientos de láser o quimioterapia para eliminar todos los rastros.

### ¿Qué es, exactamente, el cáncer?

Es un tumor maligno, cuya evolución espontánea produce la muerte. Son tumores malignos, a diferencia de los benignos, aquellos en los que el exceso de proliferación celular local, autónoma, parasitaria y con tendencia a crecer constantemente, que caracteriza a un tumor, es infiltrante y destruye los tejidos vecinos. No reproduce la estructura del tejido sobre el que se asienta, y sus células son más o menos indiferenciadas y atípicas; además, produce metástasis, es decir, localizaciones a distancia del tumor primitivo, que se producen a expensas de células tumorales arrastradas del lugar de origen por vía linfática, canalicular, por contacto (ejemplo: labio superior con labio inferior), inoculación (durante una intervención quirúrgica podrían fijarse células tumorales arrastradas por el material quirúrgico en otros puntos del campo operatorio); sobre estas células se produciría el desarrollo y crecimiento de nuevos tumores lo que explica, en gran parte, la reproducción de un tumor maligno aun después de que este ha sido extirpado.

La sintomatología de un cáncer es variadísima. Paralelamente a la gran diversidad de tumores malignos (características morfológicas y biológicas, tejido y órgano en que se asientan, etc.) y los síntomas propios de cada tipo de cáncer, se añade, en general, una progresiva desnutrición, cuya rapidez es variable en cada caso.

En la actualidad se reconocen varios factores causales de determinados tumores malignos, deducidos de estudios realizados acerca de la aparición de estos en el hombre y su producción experimental en animales. Así, parece ser que determinados tipos de cáncer se producen consecutivamente a una acción irritativa continuada de tipo mecánico, químico o radiante, o a la acción de ciertos virus y hormonas sobre la base de una predisposición familiar, individual, sexual, etc., no totalmente esclarecida. Sin embargo, la causa de la transformación primaria de una célula normal en una célula tumoral se desconoce.

Como causa de muerte, figura entre las primeras cinco para el ser humano.

Debido justamente a este desconocimiento de los motivos por los cuales se produce por primera vez la transformación celular, uno de los grandes motivos por los

cuales el cáncer es tan temido es por la forma en que su aparición es totalmente imprevista y muchas veces pasa desapercibida. Por otro lado, lo que lo hace aun peor es la sensación de que nuestro propio cuerpo nos esta traicionando, de que, por algún motivo desconocido, se ha puesto en nuestra contra.

Las investigaciones medicas contra el cáncer son enormes y gran complejidad. Gran parte del presupuesto mundial para la investigación medica se dedica a este área y los avances que se realizan continuamente permiten un mayor conocimiento de la enfermedad y que las posibilidad de una cura más abarcativa o de un método de prevención este cada vez más latente.

### **Humor y cáncer**

Como decíamos en los primeros párrafos de este capítulo, muchos de nosotros nos sentimos incómodos cuando nos encontramos en frente de un paciente en estado terminal. Nos hace sentir demasiado cercanos a nuestra propia muerte, nos la recuerda demasiado; y, por otro lado, sabemos que casi cualquier cosa que digamos es inútil. ¿Qué se le puede decir a alguien que va a morir? No hay nada que podamos hacer para evitarlo, pero tampoco para que se sienta mejor... ¿o si lo hay?

Y esto es todavía más incomodo cuando lo que tratamos de hacer es hacerlo sentirse bien utilizando el humor. Es simplemente demasiado extraño, demasiado fuera de lo que consideramos "normal", el tratar de hacerle chistes a alguien que, de acuerdo a nuestros parámetros, no tiene nada de que reírse. Suponemos que nos vamos a encontrar con una pared de amargura que va a lograr que nos sintamos más y más idiotas con cada comentario o chiste que hagamos.

Es más, aún más erróneo, muchas personas consideran que es insensible o poco apropiado mostrarnos alegres o intentar ser graciosos con alguien en una situación terminal.

Pero la ciencia (que no suele tener en cuenta este tipo de detalles) opina exactamente lo contrario. Y también lo suelen hacer aquellas personas que han pasado por alguna de estas situaciones, tal vez no terminales, pero que aun asi estaban revestidas de una gran seriedad, como por ejemplo un tumor operable en una zona de difícil acceso.

### **Ciencia**

La ciencia lo ha probado de forma terminante y esta de acuerdo con lo que estamos planteando: no hay nada mejor que podamos hacer por un amigo en condición terminal (más allá de encontrar una cura milagrosa) que hacerlo sentirse en un ambiente amigable, relajado, que aleje de su cabeza la situación medica por la que esta pasando. Recordárselo constantemente por medio de una seriedad no

característica o de unos cuidados exagerados (tanto en lo que decimos como en nuestras actitudes hacia ellos) es precisamente lo que menos tenemos que hacer. Es el camino a hacerlo sentirse, realmente, como un enfermo. Algo que no es de ninguna forma beneficioso para él. Pensemos en como desearíamos que nos trataran en la misma situación. Y seguramente no nos gustaría que todo el mundo estuviese alrededor nuestro llorando. Seguramente preferiríamos poder reírnos y pasarla relativamente bien.

Sentarnos a sentirnos mal por su condición no es algo que los vaya a ayudar (y tampoco a nosotros nos ayudara a superar el hecho de que una persona querida este atravesando ese trance).

Hay algo más que es muy interesante, que dicen los médicos especialistas en cáncer, los cuales han convivido por años con este tipo de pacientes. Con la experiencia, se han dado cuenta de que los pacientes de cáncer suelen ser capaces de olvidarse de su problema por periodos de tiempo. O, mejor dicho, más que de olvidarse, de ponerlos en un segundo plano. Esto hace que sean capaces de sacarlos de su cabeza y vivir mejor.

### **Experiencia de los pacientes**

Por supuesto, como sabemos, no todos las personas que sufren de cáncer son terminales, sino que muchos tipos de este pueden ser tratados y curados, ya sea con terapias de rayo o con operaciones.

Teniendo en cuenta esto, es interesante lo que pueden decirnos los pacientes recuperados respecto a como se sentían durante el tratamiento y como los afectaba la forma en que los trataban el resto de las personas (familiares y amigos) durante ese periodo; y cuales eran sus reacciones cuando estos, frente al nerviosismo de la situación, se inclinaban hacia la seriedad o la risa.

En general, estos testimonios confirman lo que hemos venido diciendo: la risa nos da la posibilidad de ser valientes frente a aquellos que no somos capaces de derrotar por nosotros mismos. Un chiste en el momento apropiado puede evitar un sinfín de lagrimas.

Cuando algo gracioso pasa alrededor de una persona con algún tipo de tumor grave, no debemos sentir miedo de expresarlo de forma humorística. Seguramente le estaremos haciendo un favor.

En general, los pacientes nos dirán que solo hay dos caminos para enfrentar la angustia de la situación: reír o llorar. Todas las emociones que pueden sentir por lo que esta pasando pueden traducirse en esas dos reacciones. Reír o llorar. ¿Y que es lo mejor que se puede hacer, entre esas opciones? ¿Cuál es la única que no empeora todo?

En palabras de un paciente terminal de cáncer que escribió un libro al respecto: "La enfermedad es, principalmente, un drama; y debería ser posible tanto disfrutarlo como sufrirlo. La enfermedad no es solo tragedia. Una gran parte de esta es graciosa" Son palabras muy fuertes y que pueden sonar muy mal, pero viniendo de un paciente terminal demuestran exactamente como es que estos se sienten y como podemos ayudarlos.

Y ahora pasemos al otro ejemplo sobre el que queremos trabajar un poco.

## **Diabetes**

En este caso estamos hablando de una enfermedad de características muy distintas a las del cáncer. Si bien hay muchos tipos distintos de diabetes, la que más nos interesa es la denominada mellitus o sacarina, la cual es una enfermedad crónica, tratable, pero que no puede ser curada. La diabetes esta presente en una alta parte de la población humana. Se calcula que aproximadamente un tres por ciento de la población total la padece.

En general, cuando se habla de diabetes sin más aclaraciones, se esta haciendo una referencia a, justamente, este tipo del que vamos a hablar, ya que es el tipo más difundido desde el conocimiento de las personas que no están de ninguna forma relacionadas con los estudios médicos.

### **¿Qué es, exactamente, la diabetes sacarina?**

Se caracteriza por un aumento de la glicemia y la excreción de azúcar (glucosa) por la orina, además de otros síntomas dependientes, todos ellos, de la perturbación del metabolismo de los hidratos de carbono. Tras un periodo más o menos asintomático, aparecen los síntomas primordiales: aumento de la cantidad de orina emitida (puede llegar a once litros por día), sed continua, perdida de fuerzas, aumento del apetito y, frecuentemente, adelgazamiento, que puede acompañarse con otros síntomas y afecciones secundarias.

Según su intensidad, se la ha clasificado en tres niveles:

- Leve: reacciona a un régimen alimenticio
- Moderada: precisa, además, de administración de insulina
- Intensa: necesita grandes dosis de insulina y tiende fácilmente a descomponerse.

La diabetes sacarina resulta de una insuficiente producción de insulina por los Islotes de Langerhans, en el páncreas. El déficit de esta hormona ocasiona una metabolización anormal de la glucosa en los tejidos. Al no realizarse perfectamente el metabolismo hidrocarbonado, el organismo satisface sus necesidades energéticas

a expensas de lípidos y proteínas; a causa de estos mecanismos aparecen en la sangre los cuerpos cetónicos (acetona, etc.) cuyo exceso provoca acidosis (en este caso se denomina cetosis) que el organismo intenta compensar de muy diferentes maneras (excreción de ácidos por la orina, producción y metabolización de bases, etc.; cuando estos mecanismos compensatorios son vencidos ante la intensidad de la acidosis, aparece un cuadro tóxico caracterizado por el coma diabético. Este cede con la administración de insulina.

Otra complicación de la diabetes, especialmente en enfermedades seniles, es la gangrena consecutiva de la esclerosis vascular.

El tratamiento de la diabetes, así como de sus complicaciones y formas, exige una vigilancia constante del enfermo y un cumplimiento minucioso de las normas dietéticas, dosificación de insulina y demás normas higiénicas generales o específicas.

Como podemos ver en esto, la diabetes es una enfermedad que, por los cuidados constantes que necesita, hace que sea muy difícil olvidar que se la padece. Esto hace que el enfermo de diabetes este muy consciente de su condición y que esta pueda guiar su vida mucho más de lo que personas que padecen otras enfermedades también serias tienen que soportar.

### **Humor y diabetes**

Por supuesto, el mayor problema con el que nos enfrentamos en esta situación es que muchos pacientes que padecen de diabetes no se encuentran especialmente inclinados a reírse de ella. En gran parte, esto se debe a que es difícil que olviden que la padecen. Por otro lado, más allá de los cuidados específicos, la ventaja de la diabetes es que no impide la realización de una vida normal, por lo que las posibilidades de actividades son más amplias que en otros casos.

Como en otros casos que vimos antes, es una gran ayuda el ser capaces de enfocarnos en el lado más gracioso de la enfermedad (por llamarlo de alguna forma) y encontrar humor y risas en cualquier punto que nos lo permita, aún en el estado de diabetes y en los tratamientos específicos que se deben seguir. Por supuesto, siempre con respeto a los sentimientos de la persona que padece de este problema de salud. Reírse de un problema no significa, de ninguna forma, no tomarlo en serio. Es más, todo lo contrario.

Básicamente, la idea de porque risa ante esta enfermedad sigue los mismos lineamientos que ya dimos en el caso del cáncer.

Lo cierto es que para un enfermo de diabetes hay muchos potenciales desastres en los que una persona negativa puede concentrarse. Pero estos desastres son evitables, por lo que no tiene demasiado sentido enfocarse constantemente en ellos, cuando una actitud positiva puede no solo hacer que estemos de mejor ánimo, sino ayudar de forma activa a prevenir estos desastres. La risa reduce el estrés y esto siempre es una ayuda.

### **Gente negativa y gente positiva**

Evitar a la gente negativa, como si fuesen parte de la enfermedad, es algo que debemos hacer si o si. Pensémoslo como parte de la dieta. Debemos evitar ciertos alimentos y a la gente negativa. El lado bueno es que evitar a la gente negativa es más placentero que evitar ciertas comidas. Así como queremos evitar pensar en nuestros problemas todo el tiempo, también queremos evitar estar alrededor de gente que piensa en ellos por nosotros todo el tiempo.

La negatividad elimina nuestra energía, nos chupa la fuerza. La alegría, por el contrario, nos da fuerza para seguir.

Una manera de mantener una perspectiva feliz de la vida, aun contra todo lo negativo que esta pueda tener, es conseguirse algún tiempo para los placeres pequeños que nos pueden traer sonrisas y risa sincera. Algunas personas se toman un día libre cuando están muy enfermos o sintiéndose particularmente miserables. Este no es un buen procedimiento. Lo mejor es tomarse ese ocasional día libre cuando uno mejor se siente y utilizarlo para hacer algo que realmente nos gusta hacer y para lo que nunca tenemos tiempo. Esto hasta podría ser no hacer nada, si eso es lo que deseamos hacer.

No hay que dejar de lado lo que deseamos y lo que queremos hacer por nuestra enfermedad. No hay que dejar que esta tome control de nuestras vidas. La diabetes nos permite hacer una vida normal. No necesitamos estar todo el tiempo internados en un hospital, sintiéndonos miserables, deprimidos y tomando todo lo malo que hay en el lugar como parte de nuestra vida. Aprovechemos esta pequeña ventaja para ser felices.

Bien, este es un breve comentario sobre un par de enfermedades que sirven como particularmente buenos ejemplos de cómo reaccionar frente a una persona con un problema grave de salud y como el humor es posible aún en estos casos.

### **Hacer felices a los demás**

La risa es contagiosa, es mucho más sencillo estallar en carcajadas cuando estamos con otra gente.

Y con la felicidad, de cierta forma, pasa lo mismo. Cuando somos capaces de darle a los demás, cuando ayudamos a que otras personas sean felices, es en ese momento que somos felices nosotros también.

No es que la felicidad pase exclusivamente por un deseo personal y egoísta de sentirse bien. Muchas veces, como parece demostrarlo las diversas investigaciones que se han hecho, en el campo de lo humano y también algunas en el campo de lo físico, el hecho de ser desprendidos también tiene una recompensa en si mismo. Por supuesto, podríamos entrar en una discusión estéril y que no nos aporta nada en este momento, contraponiendo las dos posiciones: la que dice que si estamos haciendo algo que nos hace sentir bien, entonces estamos siendo egoístas y la otra que dice que no.

Pero la verdad es que esto no importa demasiado. El resultado, al menos en este caso, es mucho más valioso que los motivos por los cuales se realizan las acciones (esto, sin embargo, no es una norma de vida; no una, al menos, que sea una buena idea seguir. Seguir la idea de que el fin justifica los medios es un camino hacia algunas aberraciones y suponer que el fin justifica las intenciones a veces también puede ser un problema).

¿Tiene importancia si lo hicimos por nosotros mismos o si lo hicimos por el otro, cuando vemos la expresión de felicidad de nuestro amigo al que le dimos una mano? Yo diría que no... y que si, a la vez. En el gran contexto y, en especial, en el contexto de la vida de nuestro amigo, la verdad es que no tiene tanta importancia. Pero para nosotros si puede tener importancia. Pasa exclusivamente por una cuestión personal.

Igualmente, hay motivos claros por los cuales el ser una persona que se encarga de los demás y que es desprendida suele redundar en ser más felices. Las emociones de los demás nos influyen y estar rodeados de personas que se encuentran bien y saber que tuvimos algo que ver con eso es indudablemente una fuente de alegría constante, permanente. Como decíamos al principio, uno de nuestros objetivos en la vida debería ser el ayudar a los demás a ser felices, tanto por nosotros mismos como por ellos. Y esto no es una tarea tan imposible como podría parecer a simple vista. Esto veremos en este artículo.

### **Por más y mejor vida**

Las investigaciones han demostrado que aquellas persona que se ofrecen a ayudar a los demás, que sinceramente sienten interés en lo que le pasa a las otras personas y en encontrar formas de ayudarlas, tienden a vivir más y a tener una mayor calidad de vida.

Aparentemente, el enfocar nuestra atención en otra persona, no estar siempre pensando en nosotros y en los que nos pasa, ayuda a que saquemos de nuestra cabeza nuestros problemas. Y esto, por supuesto, ayuda en gran parte a que

estemos más saludables y el resultado lógico de una mejor salud es una expectativa de vida mucho mayor.

Por supuesto, esto es algo bastante fácil de suponer y es probable que no se necesite de una gran investigación para comprender que es cierto. Ayudar a otra persona nos aleja de nuestros problemas y, además, también nos hace ver que nuestros problemas probablemente también tengan solución.

Pero no es simplemente el ser capaces de hablar saber los problemas de los demás y prestarles atención como para ser capaces de ayudar a encontrar una solución. Como lo que nos interesa principalmente en esta serie de artículos es la forma en que la risa se relaciona con los seres humanos y su salud, pensemos un poco en eso.

Enfocarse en los problemas de los demás y ser capaces de encontrar en ellas humor (algo que es mucho más difícil de hacer cuando somos los principales interesados en la cuestión, pero que no es tan difícil cuando se trata de otra persona. Como dijimos en otro artículo, casi toda situación, por mala que sea, tiene algún costado ridículo, del que uno se puede aferrar para encontrar motivos para, al menos, sonreír) es un camino seguro a ayudar a la otra persona y, en el proceso, ayudarnos nosotros mismos. Si podemos producir la risa, todos conseguiremos estar, al menos, un poco mejor.

Como técnica, el poder verse en los demás y ayudarlos nos permite no solo sentirnos mejor con respecto a nuestros propios problemas, sino encontrar esa veta humorística de la que hemos estado hablando, también en ellos. Es una forma de alejarse lo suficiente como para poder ver lo que nos está pasando con una nueva luz que muestre facetas distintas de aquellas que probablemente ya hemos analizado millones de veces en nuestra cabeza.

### **Técnica**

Lo que hemos dicho en los párrafos anteriores es pensado, incluso, por algunos especialistas, como un método. No se limitan a intentar ayudar a sus amigos, familiares y conocidos, sino que de forma consciente se dedican a buscar a personas que estén en un mal momento (o no tan malo, sino que simplemente están estresadas por las pequeñas cosas negativas que tienen todos los días), para intentar llegar a ellas con algunas preguntas y, a partir de ello, intentar encontrar la risa en la situación de los dos.

Como (por suerte para quienes desean realizar esta técnica, pero no para la salud física y mental del mundo en general) si hay algo que abunda en nuestra sociedad moderna, a causa de todas las obligaciones y problemas que nos presenta, son personas con altos niveles de estrés, la búsqueda no suele ser muy complicada. Es más, es probable que simplemente yendo al supermercado o a cualquier negocio de

nuestra cuadra encontremos a alguna persona que presente todas las características que buscamos.

Cuando han encontrado a la persona que están buscando (por ejemplo, la empleada del supermercado), se preguntan como pueden hacer para ayudar a liberarla de su tensión, que pasos pueden tomar. Se empiezan a enfocar en la otra persona y sus problemas.

Haciendo un inciso, sabemos que el humor suele provenir de la tensión, que una de las reacciones más comunes frente al nerviosismo extremo o a la tensión excesiva es la risa. Es una vía de escape, si se quiere, una forma de liberar el vapor contenido y desviar la mente hacia pensamientos más agradables y menos generadores de estrés.

Volviendo al tema principal, estábamos haciendo un experimento y acabábamos de encontrar a la persona estresada. Es posible que esta persona no sepa que está estresada, ya que, la verdad es que absolutamente todos estamos estresados, en un mayor o menor nivel. Ahora es el momento de ver que efectos somos capaces de conseguir con un par de preguntas dirigidas con un ojo clínico (o no tan clínico sino, simplemente, humano).

Hacemos un acercamiento a la persona en cuestión (los empleados son mejores, ya que no pueden salir corriendo cuando un desconocido se les acerca para hablarles. Es más, se les paga para que, al menos, nos escuchen durante unos pocos segundos) e iniciamos una conversación. Esta puede ser tan trivial como sea necesario y no necesita durar demasiado. Es la típica conversación cuando estamos realizando las compras, que suelen incluir como tópico principal el estado del clima y la frase "El tiempo está loco". Cuando ya hemos entrado en esta pequeña conversación, le preguntamos algo referido a lo que le pueda haber pasado en el día, por ejemplo "¿Qué es lo peor que te pasó hoy?".

Si bien podemos suponer que esto no va a ser bien recibido, lo cierto es que la mayor parte de las personas no tienen ningún problema en que se interesen por ellos, sino todo lo contrario. Si preguntamos con genuino interés y sin presionar a la persona, lo más probable es que consigamos una respuesta.

Y en la respuesta es que aparece todo lo que nos interesa. Porque lo más probable es que pasen dos cosas. Por un lado, la persona probablemente se abrirá, se sentirá feliz de poder descargarse, al menos por unos minutos. Nos comentará las cosas que le han ido mal, como tuvo problemas con el auto, como la cuenta del gas es mucho más alta de lo que pensaba que iba a ser, de cómo le fue mucho peor de lo que esperaba en los últimos exámenes que tuvo que dar, de cómo las cosas con su pareja no están pasando por el mejor momento. Todos tenemos la necesidad de contar este tipo de cosas, de sacarnos pesos de encima. Y la mejor forma de

hacerlo es cuando alguien se muestra interesado, sin importar demasiado si es un amigo o un desconocido.

Y lo otro que probablemente vaya a suceder es que la persona encontrara realmente muy divertido la forma en que se esta quejando sin pausa. Empezara a reírse cada vez más y más, consciente de que hay un cierto halo ridículo en lo que esta contando, de que tal vez se podría hacer una excelente comedia basándose libremente en lo que esta contando.

Como vemos, con una breve conversación con un desconocido ya lo hemos ayudado mucho a sentirse mejor, proveyéndoles de una forma de liberarse de parte (al menos) de lo que tenia contenido y que lo estaba royendo por dentro, y a la vez mostrándole que no todo es tan grave y que se puede encontrar puntos humorísticos en lo que le ha estado pasando.

La interrelación con otros seres humanos es vital para cambiar la forma en que vemos las cosas, para encontrar nuevos ángulos de visión para lo que nos afecta y para ser capaces de liberarnos de estas cargas, al menos en parte.

Esta técnica también puede ayudar en situaciones mucho más complejas, como por ejemplo las referidas a enfermedades graves que ya hemos estado viendo en capítulos anteriores.

### **Efectividad**

La afectividad de esta técnica esta más que probada y podemos comprobarlo fácilmente por nosotros mismos, en cualquier situación de tensión e incomodidad que se nos presente, como puede ser una cola de un banco o la tardanza excesiva de algún medio de transporte. Puede no ser fácil, pero un par de palabras correctas y un poco de humor puede hacer la diferencia.

Frente a una turba de personas molestas por algo que esta pasando, suele ser una buena idea el obligarlos a relajarse desarmándolos con algo imprevisto y que los fuerce a, al menos, sonreír. Esto reduce en un porcentaje muy importante el riesgo de ser golpeado y tirado por una ventana.

Así que, cuando nos encontremos en una situación donde vemos a alguien excesivamente tenso, tratemos de ayudarlo (y ayudarnos) preguntándonos que podemos hacer para aliviar esa tensión. Y tomemos el camino que nos parezca más efectivo, más allá de que pueda parecer un poco ridículo. Veremos como hacer felices a los demás es hacernos felices a nosotros mismos.

## Haciendo frente a los inconvenientes

Los inconvenientes son algo inevitable, que aparece en algún momento u otro de nuestra vida, tanto en el hogar como en el trabajo, en las relaciones como en la privacidad. Es algo que no podemos nunca evitar totalmente, y a lo que es mejor aprender a hacer frente, ya que si no lo hacemos nuestra vida no va a ser nunca completamente feliz.

Los contratiempos aparecen en nuestra vida de mil forma distintas. Van desde una pelea con nuestros compañeros de trabajo por quien fue el último en ir a comprar el café hasta algún problema grave de salud. Lo importante es que nadie esta exento de padecerlos o, mejor dicho, que nadie puede vivir toda su vida sin sufrir cientos de contratiempos. Es por esto que dedicaremos este artículo a ver la mejor forma de enfrentar estos pequeños obstáculos que la vida pone en nuestro camino.

## Atravesando los momentos difíciles

Ya que no podemos esperar que todo salga bien siempre, entonces tenemos que hacernos cargo de esta situación y encararla de la forma opuesta. Ya que no podremos evitar los problemas, ¿por qué no sacar beneficio de ellos? ¿Por qué no hacernos las cosas más fáciles con algunos consejos, algunas frases e ideas, que nos permitirán hacer los problemas mucho más livianos y llevaderos? ¿Por qué no llegar al limite de reírnos de ellos?

Simplemente tenemos que estar listos. Preparados para poder tomarnos con humor lo que pasa, es la forma en que podremos mejor enfrentarlo. La ironía y una cierta amargura estarán ahí, pero podremos al menos reírnos un poco y aceptar mejor de esa forma lo que esta ocurriendo. El humor puede ser nuestra armadura, nuestro mantra, algo que repitamos no solo por el efecto, pero para darnos fuerzas para seguir.

Lo mejor es conseguirnos nuestras propias ideas, pero hay alguna líneas muy clásicas que nos pueden servir, al menos hasta que nos hayamos desarrollado lo suficiente para tener nuestro propio material.

"Oh, esta es una gran oportunidad para el crecimiento y para aprender."

"Podría ser peor. Podría estar embarazada."

"Si no es una cosa, es otra."

"Devuélvalo. No es lo que yo pedí."

"Preferiría estar (bailando, esquiando, trotando, etc.)."

"No me pregunte a mí, yo sólo trabajo aquí."

"Aquí vamos de nuevo."

"No tengo tiempo por una crisis, mi horario está lleno."

"Me niego a ser intimidado por la realidad."

Como vemos, son más una fórmula que verdadero humor, pero cumplen con su objetivo.

### **La risa y la iluminación**

Hasta este momento hemos estado hablando, en nuestros capítulos anteriores, de los beneficios dentro de lo físico (y, ¿por qué no?, también de lo emocional) que nos puede dar la risa. De esta forma, trabajamos sobre los mecanismos que hacen posible el humor y algunas formas de entender que es lo gracioso y que no lo es. También estuvimos viendo como el humor puede permitirnos relacionarnos con personas con ciertas enfermedades particularmente serias, como podemos afectar la forma en que ven el mundo y en que se ven a sí mismo en relación con la enfermedad; si olvidarnos de que forma nosotros mismos podemos cambiar nuestra relación con una enfermedad que podamos padecer. Finalmente, en el artículo anterior lo que estuvimos tratando de analizar, al menos brevemente, es la forma en que la risa puede ayudarnos a superar problemas de estrés y cual es la relación directa que se puede encontrar entre las dos cosas.

### **Risa y espíritu**

Pero en este artículo nos enfocaremos en otra parte de nuestra vida, que también es importante tener "sano" para poder disfrutar de una vida completa y desarrollada en todos sus aspectos. Nos referimos a lo espiritual.

Lamentablemente, muchas personas parecen tener la extraña y totalmente errada idea de que la risa y la diversión son cosas frívolas, las cuales, si les prestamos excesiva atención, nos alejan de nuestros objetivos más "serios" (mal entendido en este caso como importantes) y no aportan nada a nuestra vida. Casi me parece gracioso escuchar eso, si no fuese porque mucha gente realmente sigue esos preceptos y terminan negándose a sí mismos la posibilidad de disfrutar de todas las ventajas que puede traer a nuestra vida la risa.

Curiosamente, mucha de esta gente también es aquella que se siente estresada todo el tiempo, cansada, de mal humor, que se queja de que su vida no es como la soñaban, de que no es feliz. Bueno, la verdad es que no es tan curioso, sino todo lo contrario. Hay una relación directa entre la falta de risa y diversión y el sentirse mal a nivel emocional y espiritual. Que esto luego también tenga efectos en lo físico es un detalle que esta revestido de gran importancia. No es, para nada, un detalle menor.

Entonces, ¿no les parece que es un tanto ridículo pensar que reírse demasiado puede tener efectos negativos? ¿Podría, alguna de estas personas, explicarme, por favor, exactamente como es que reírse les hace mal? ¿Qué es lo que los afecta negativamente? Reírse nunca puede ser malo. Es una demostración expresiva de que estamos felices, de que estamos pasando un buen momento, de que no hay factores negativos influenciándonos en ese momento. Si eso puede ser malo, entonces yo no sé que puede ser bueno.

Lo peor de esto es que mucha de esta gente con tendencia a estar de mal humor y a no disfrutar absolutamente de nada busca imponer su mal humor, su falta de capacidad para reírse, sobre los demás.

Todos lo hemos visto alguna vez: gente que esta de mal humor y lo único que hace es quejarse de que los demás se divierten, de que se ríen demasiado, de que hablan fuerte. Padres que le dicen a sus hijos que ya es suficiente, que se callen, que se porten como si estuviesen deprimidos (ok, esta bien, es una pequeña exageración con fines expresivos, pero la idea general es esa). Es gente que descarga en esa situación otras frustraciones, que se exaspera más y más a cada momento de diversión que los otros pasan. Es realmente un fenómeno muy curioso, que probablemente se relacione directamente con la educación que muchas personas han recibido cuando eran chicas.

## Educación

Y es que, si bien la idea de no poder reírse libremente es bastante ridícula, lo cierto es que a muchos nos ha pasado en la forma en que hemos sido educados que se veían mal las risitas y aun peor las carcajadas. En el colegio, sin ir más lejos, seguramente más de una vez recibimos algún reto por parte de nuestros maestros o de nuestros profesores (ya en el secundario) por "no prestar atención en clase" por tentarnos y estallar en medio del aula, gracias a algún compañero que dijo lo más ocurrente en el peor momento (para nosotros, más allá de la distracción del momento).

No es este el momento adecuado, pero sería interesante poder hacer una reflexión profunda sobre los motivos por los cuales, aparentemente, se le tiene tanto miedo a la risa durante los momentos estrictamente formativos de nuestra educación.

¿Por qué esta parece ser una enemiga natural de la educación formal? ¿Por qué se le tiene tanto miedo?

Probablemente haya alguna relación con la libertad que trae el reírse, con lo fuera de control de las autoridades (sean nuestros padres, maestros, o cualesquiera que sean en el lugar donde estemos) que esta, con como puede interferir (en opinión de estas autoridades, no nuestras) con la enseñanza totalmente esquematizada que se suele proponer.

Porque la verdad es que la risa es libertad. Es algo que nadie puede controlar, que no hay forma de que le pongan coto (de forma, digamos, "legal" o, si prefieren, "sensible". Si alguien nos pega un tiro, es muy probable que no sintamos demasiadas ganas de reír). Esto probablemente apunta directamente en contra de cómo se supone que se debe aprender. No colabora con la idea de aprender datos uno atrás de otro, sino que general una habilidad de pensar las cosas y analizarlas que tal vez no sea la más adecuada para lo que tratan de conseguir nuestros educadores, especialmente en cuanto a lo que la obediencia y el "buen comportamiento" respecta.

O, tal vez, no sea necesariamente tan complicado, ni algo analizado. Tal vez sea simplemente culpa de la necesidad humana por atención, por decirlo de alguna forma. Tal vez, en vez de apuntar contra una libertad exagerada no deseada por quienes nos educan (que puede ser que no los afecte en lo más mínimo), la realidad es simplemente que el ver a una persona reírse hace que sintamos que no nos están prestando atención, y esa es una sensación que nadie desea. Entonces se busca reprimir la risa, pensando que de esta forma se logra la concentración total de las personas que están recibiendo el mensaje. Esto es un error, ya que la diversión también puede ser una gran herramienta para transmitir y para que lo que estamos tratando de hacer llegar quede mucho más fijado en quienes son los receptores.

Como sea, es cierto que muchos de estos tabúes, lentamente, están cayendo, y que los maestros y profesores cada vez buscan mucho más la risa como una herramienta a favor de la educación, en vez de un demonio que hay que tratar de exorcizar. Esto hace que, indudablemente, las clases sean mucho más entretenidas, esto redundando en un mayor nivel de atención por parte de los alumnos. Justo lo contrario de lo que se piensa.

En fin, es un tema muy largo, del que se podría hacer un análisis mucho más profundo que el que nos permite este artículo. Sigamos, entonces, con el tema principal: risa e iluminación.

## Meditación de la Rosa Mística

Todo el párrafo anterior tiene una relación con el tema que nos preocupa. Básicamente, sabemos que la risa suele estar reprimida durante nuestra etapa formativa, salvo en los momentos de juego propiamente dicho. Pero muchas veces no sabemos en realidad cuan reprimida esta. Y, créanme, es mucho más de lo que uno podría pensar. Puede llegar, inclusive, a una supresión prácticamente absoluta, no durante la niñez (es casi imposible hacer perder a un niño la capacidad de reír del todo. Aun aquellos que han pasado por las peores experiencias saben como reír) sino durante la edad adulta, donde todo lo que nos enseñaron entra en juego.

De lo que vamos a hablar a continuación es de una técnica que no solo nos acercara a la iluminación, sino que nos permitirá darnos cuenta realmente de cuanto hemos estado suprimiendo en nosotros mismos por no permitirnos la libertad de reírnos en cualquier momento en que lo deseemos. El nombre de esta técnica es la meditación de la rosa mística.

Para empezar podemos decir que esta técnica fue desarrollada por la persona que probablemente más de moda esta en estos momentos entre las personas interesadas en lo espiritual, al menos en lo que el mundillo de la moda y la farándula se refiere: Osho. Es un lugar común en estos días en modelos, actores y personajillos en general, decir que han leído a Osho (que lo hayan entendido realmente ya es otra cosa). Pero esto no quiere decir que no haya que prestar atención a sus enseñanzas, las cuales contienen muchas cosas realmente interesantes, como es el caso de esta técnica.

La característica principal de esta técnica es que esta desarrollada para personas que viven en sociedades avanzadas, en contacto directo continuo con alta tecnología, ya que esta demostrado que estas responden especialmente bien a técnicas de meditación expresivas.

Esta técnica tiene tres partes bien diferenciadas, tres etapas: risa, lagrimas y sentarse en silencio.

### Risa

Hablaremos ahora de la primera de las etapas, la de la risa.

Hay que reconocer que, al principio, esta etapa puede sentirse un tanto extraña. Y es que no es natural para nadie (ni siquiera para la persona con el mejor humor y con mayor facilidad para la risa) el forzarse a reírse durante un largo periodo de tiempo, sin ningún motivo real ni inventado.

Es que la primer etapa (como su no exactamente muy imaginativo nombre lo indica) consiste simplemente en eso, en reírse. Mucho. Fuerte. Con ganas.

Naturalmente. Durante un largo rato. Esto es más efectivo (por diversas razones) cuando se lo hace en un ambiente preparado para tal fin, con gente que forme un grupo con este fin.

La gente que ha intentado esta técnica puede decir que es cierto lo que decimos, que al principio se puede sentir muy extraño uno estando en un cuarto con un montón de desconocidos, riéndonos sin ningún motivo aparente, durante casi o un poco más de tres horas. No es una situación que se presente continuamente, ni para la que estemos preparados por otras cosas que hacemos en nuestra vida cotidiana. Por supuesto, no es algo tan malo como para morir, pero aun así no es algo común y habitual.

Pero también pueden decirnos que una vez que pasan los primeros momentos, los primeros días de estar en el grupo, se vuelve algo natural. Es más, durante las primeras veces que intentamos esta técnica en grupo, la incomodidad solo dura los primeros minutos. Luego es reemplazada, a medida que dejamos de forzarnos para reírnos naturalmente, por una sensación de calma y de absoluta comodidad con respecto al exterior. Una vez que entramos en el espíritu de la técnica, lo que se hace difícil es dejarla.

A medida que nos reímos, la risa forzada del principio se convierte en nuestra risa natural. Y la presencia de otra gente solo ayuda a que no podamos detenernos. Es la retroalimentación que nos da el ver a todas esas personas en la misma situación en la que estamos nosotros, más el simple hecho, por todos comprobado, de que la risa es contagiosa.

## **Felicidad**

Mucha gente tiene la idea de que la felicidad es algo que ya llegara, no algo de ahora, sino un rayo de sol que siempre esta en nuestro futuro, que nos espera, para cuando hagamos algo determinado, que si seguimos viviendo como vivimos en este momento durante el tiempo suficiente, llegaremos algún día a alcanzarlo y entonces podremos realmente ser felices.

Pero esto no es así. O, mejor dicho, no tiene por que ser así. Si bien puede haber cosas en el futuro planeado que sepamos que nos van a hacer felices, lo cierto es que seria mucho mejor poder ser felices ahora también, no solo en el mañana. ¿O no tengo razón?

Las diferentes técnicas de risa y de meditación mediante la risa permiten acercarse a la felicidad ahora, que no sea necesario esperar.

Son técnicas que nos permiten liberarnos, relajarnos, dejar de lado los problemas y las complicaciones de nuestra vida cotidiana. Permiten que seamos menos "serios", que nos olvidemos, al menos momentáneamente, de los trajes y las obligaciones,

de las mascararas que nos marcan como personas "importantes" (con el sentido erróneo que en la sociedad suele conllevar la palabra "importante"). Nos permiten ser felices ahora, en definitivamente.

Son una oportunidad para volver al juego, como lo hacíamos de chicos. Por que los niños se ríen constantemente, juegan, no se preocupan, y lo cierto es que suelen ser mucho más felices de lo que somos nosotros. La angustia, si bien existe y tiene efectos importante sobre ellos, es una sombra que pasa, no que se deposita sobre ellos de forma permanente. El juego permite esto, permite el escape de los problemas, y la risa es el resultado y el generador del juego.

La verdad es que, más allá de que no lo veamos, la vida no tiene que ser una lucha constante por lograr objetivos futuros, muchos de los cuales ni siquiera nos harán realmente felices. Esto conlleva una perdida importante de la capacidad de disfrute, por estar siempre preocupados con lo que tenemos que lograr, sin ver que es lo que tenemos. Poder dejar esto de lado, al menos por un rato, nos permite descubrir que la felicidad no es un lugar imposible ni un anatema para nuestro estilo de vida. Esto es algo que se intenta transmitir con estas técnicas de las que estamos hablando.

Normalmente cometemos el error de esperar que la felicidad nos llegue desde afuera, que sean los estímulos externos, los sucesos que, aunque se relacionan con nosotros, nos son extraños, sean los que determinen que hemos llegado a la felicidad. Son las posesiones materiales, los sucesos sociales, lo que pasa a nuestro alrededor. Pero, ¿son estos los únicos lugares en que podemos encontrar la felicidad?

O, mejor aun, ¿es cierta la idea, bastante aceptada en nuestras sociedades modernas, de que la felicidad solo se consigue cuando se conjugan una serie de factores, los cuales, probablemente, es casi imposible encontrar en su totalidad en la vida de un solo ser humano? ¿Tenemos que suponer que no podremos nunca ser felices por el simple motivo de que nadie puede llegar a obtener todas esas cosas necesarias para ser felices? ¿Cómo lo ha logrado la gente que dice que es feliz? ¿O nos están mintiendo?

Bien, para empezar, para que nos sintamos más tranquilos, no desesperemos y, ¿porque no?, demos un primer paso hacia ser felices, digamos que la felicidad existe. Y no solo existe, sino que no es tan difícil de alcanzar como pareciese indicar todo lo que hemos dicho antes.

La felicidad esta dentro nuestro. Si logramos comprender esta idea, si entendemos que no es necesario algo para ser felices, sino que uno puede ser feliz por el simple hecho de ser feliz, que no es una suma de factores, sino que es, realmente, un estado del espíritu, entonces podremos tener chances de realmente llegar a la

felicidad que nos puede dar aquello que se encuentra dentro nuestro, profundamente escondido en nuestro alma.

## Lágrimas

La felicidad puede existir sin ninguna razón determinante de su existencia. Y la mejor forma de conseguirla, y de ser capaces de disfrutarla a pleno es la practica. Cuanto más nos reímos, más practicamos la sonrisa y más disfrutamos de las cosas por el simple hecho de disfrutarlas, con el corazón y no con la cabeza, más nos daremos cuenta de que, en realidad, ya tenemos esa felicidad que estamos buscando y que podemos encontrar en cada uno de estos momentos, en las pequeñas alegrías y satisfacciones de todos los días.

Pero también es cierto que hay veces en las que no podemos reír, que esto simplemente esta más allá de nuestra capacidad. O en que el llorar también puede tener importantes efectos en nuestro espíritu, tan beneficiosos como los de la risa, o, en determinadas circunstancias, aún más.

Por eso es que la segunda etapa de la técnica de meditación de la rosa mística se llama, justamente, lagrimas. En esta etapa lo que hacemos es expresar toda la tristeza y las emociones negativas, dejándolas fluir a través del llanto, limpiándonos de ellas y utilizándolas en nuestro beneficios, para lograr sentirnos más felices cuando terminemos.

De esta forma, la técnica de meditación de la rosa mística nos permite soltar y curar viejas heridas, penas que no hemos podido enfrentar totalmente y descubrir la paz dentro nuestro.

Básicamente, lo que tenemos que entender con respecto a esto es que las lagrimas no son malas en si mismas, que no debemos prohibirnos el llorar por que suponemos que lo único beneficioso para nosotros es la risa y que las lagrimas tendrían un aspecto negativo. No es una cuenta matemática, en la que la risa es el signo de sumar y las lagrimas el de restar. No es que uno es positivo y el otro negativo. Intentar ejercicios de risa es algo más que recomendable y seria excelente si podemos llevarlos a cabo. Nos va a hacer sentir mucho mejor, más en paz con nosotros mismos y con el universo. Pero también hay que tener en cuenta que en determinados momentos necesitamos expresar nuestra tristeza y, para decir una obviedad, reírnos a carcajadas no suele ser el mejor método para hacer esto.

Tratemos con las técnicas de la risa, pero con calma y teniendo en cuenta que la existencia de la tristeza puede ser necesaria, y que si somos capaces de darle a cada una su momento particular, su camino de expresión, lo que vamos a lograr es que todo nuestros ser este mucho más en armonía consigo mismo, que el balance interno sea, justamente y valiendo la redundancia, mucho más balanceado. Somos

seres que tenemos dentro nuestras emociones tanto alegres como tristes. No darle espacio a una de estas emociones que está tratando de encontrar la forma de ser expresada solo puede hacernos daño.

## **Beneficios**

Hagamos un breve y muy rápido repaso de los beneficios que seremos capaces de obtener si seguimos la técnica de la meditación de la risa que vamos a ver en más detalle a continuación.

- La risa estimula la curación física.
- La risa refuerza nuestra creatividad.
- La risa rejuvenece y regenera.
- La risa es sexy.
- La risa es buena para las relaciones.
- La risa abre el corazón.
- La risa nos permite dar un vistazo de la libertad desde la mente.

La técnica de meditación de la risa nos permitirá obtener todos esos beneficios espirituales y físicos, además de acercarnos mucho a lograr la felicidad.

## **La técnica de meditación**

Bien, ahora si vamos a echar un vistazo con más pormenores a como se debe realizar la técnica de meditación de la risa propiamente dicha. Como van a ver, no es demasiado complicada ni necesita de demasiada preparación.

- Ni bien nos levantamos, debemos estirar todo el cuerpo, cada músculo, cada célula, como hacen los gatos.
- Luego de algunos momentos de estar estirándonos, cuando ya el cuerpo se ha sacado de encima ese particular agarrotamiento que suele tener a la mañana (y, además, cuando ya no se desespera por volver a acostarse), empezamos a reírnos. Tan simple como eso. Empezamos a reírnos.
- Puede ser que al principio necesitemos forzarnos un poco. Para eso, podemos empezar con alguna risa impostada, falsa, como la de Papa Noel o algo así. Eventualmente, empezaremos a reírnos de verdad, de forma natural, con una risa que saldrá desde nuestro interior. Esta puede estar generada, en parte al menos, por la gracia (y el sentimiento de ridículo) que

nos va a causar el estar haciendo una risa totalmente extraña y falsa, tan solo para forzarnos a reír.

- Seguimos riéndonos durante unos cinco minutos, de la misma forma, sin ninguna razón verdadera, simplemente riéndonos por el bienestar de reírnos.
- Esta técnica la deberíamos repetir a la noche, justo antes de irnos a acostar o cuando ya estamos a punto de dormir (sin la parte del estiramiento, por supuesto).
- Se puede, además, trabajar con esta técnica en cualquier momento y lugar. Probemos, por ejemplo, en el auto, en los semáforos o si estamos atrapados en el tráfico. Veremos como unos pocos segundos ya hacen que nos sintamos muchísimo mejor.
- La ducha es otro excelente lugar para reírnos con muchísimas ganas.
- En cuanto probemos una vez esta técnica nos daremos cuenta de que bien que nos hace, sentiremos los cambios en nuestra energía y en el estado de ánimo que tenemos.
- Otra buena idea que puede ayudarnos a empezar es ayudar algún tipo de grabación de risas como fondo, para impulsarnos a sacar la risa interna.
- Luego de un tiempo ya no necesitaremos forzarnos en lo más mínimo, ya que el cuerpo y la mente se adaptan a la situación y empiezan a esperar esa dosis diaria de risa y toman el control, haciendo que no necesitemos de ningún motivo para entrar en la técnica de meditación.

La risa es una de las formas más simples para liberar la mente, para sacarle de encima esos problemas y esas circunstancias que la pegan excesivamente al plano de lo físico y no le permiten tener un vuelo propio. La capacidad de reírnos nos permite ser más creativos, más carismáticos, más saludables, más ocurrentes. En fin, nos permite estar más vivos y, especialmente, ser capaces de disfrutar más de la vida.

Como camino, nos permite relajarnos y disfrutar. Como ejercicio, nos permite superarnos cada vez un poco más. Se puede hasta reír hasta llegar a la iluminación. Y eso no es poca cosa.

### **Humor y estrés**

Como decíamos antes, la risa tiene importantes efectos benéficos sobre nuestro organismo, efectos que se sienten en diversas formas en las que este trabaja.

Hicimos, entonces, un repaso de cuales son estos efectos, con una breve explicación de los motivos de los mismos. Trabajamos, también, un poco sobre los mecanismos del humor y como trabaja sobre el ser humano, de porque reímos y como lo hacemos. Esto es interesante y debería ser revisado si aun no lo han leído.

## El estrés

Ahora bien, cuando hicimos nuestra lista, hay un factor en particular que lo marcamos varias veces, pero sobre el que no trabajamos, que dejamos para ser explicado más adelante. Este factor fue la importancia que tiene la risa como la principal arma para combatir el estrés. Lo que dijimos al pasar, es que la risa reduce lo que se denomina "las hormonas del estrés", esto es, aquellas hormonas cuya aparición o cuyo aumento en su ritmo de influencia en el organismo se ve relacionada directamente con un alto nivel de estrés.

## Efectos

¿Cuáles son los efectos que tienen, en nuestro organismo, estas hormonas de las que estamos hablando? ¿Y cuales son, por otro lado, los efectos de la risa sobre la misma?

Los resultados de los estudios más recientes demuestran sin lugar a ninguna duda, que en aquellos grupos de estudio de persona con niveles altos de estrés que eran sometidos a una terapia de humor, los efectos del estrés sobre su organismo se veían reducido. La risa actúa reduciendo, al menos, cuatro de las hormonas neuroendócrinas que normalmente están asociadas con el estrés en los seres humanos.

Estas hormonas neuroendócrinas tienen varios efectos nocivos sobre la forma en que trabaja nuestro cuerpo. Principalmente, sus efectos más poderosos se sienten en la constricción de los vasos sanguíneos y en una reducción en las capacidades del sistema inmunológico. Esto es diametralmente opuesto a los efectos que se asocian con la risa (y que ya hemos visto), por lo que podemos darnos cuenta de que no hay dudas respecto a la risa y su relación con el estrés, o falta de él.

Un par de ejemplos:

- Los niveles de epinofrina fueron siempre más bajos en aquel grupo que fue expuesto al humor, aun desde antes de la exposición propiamente dicha.
- Otra hormona que vio muy reducida su actividad, y esto es aún más interesante, fue la dopamina. ¿Con que se asocia a la dopamina? Bien, principalmente con las reacciones de huir o de luchar. O sea, es una hormona cuyos picos de actividad se producen cuando hay algún tipo de riesgo para el organismo, cuando se producen momentos de alta tensión. Y también es asociada con una suba en la presión arterial, la cual permite un

mejor nivel de reacción frente a estos peligros, pero que de mantenerse continuamente es peligrosa para la salud.

- Estudios muy cuidadosos ya han demostrado sin lugar a dudas que la risa reduce los niveles de suero cortisol, aumenta los linfocitos T activos, incrementa el número y la actividad de las células defensivas naturales. O sea, estimula el sistema inmunológico.
- Como decíamos antes, estos estudios demuestran la reducción en el suero cortisol. Bien, ¿qué significa esto? Vayamos un poco antes en el proceso, para entenderlo mejor.

La glándula adrenal suelta corticoides (que se convierten en cortisol en el torrente sanguíneo). Esto tiene un efecto negativo sobre el sistema inmunológico, tiende a suprimirlo. La risa reduce los niveles de suero cortisol, mejorando el funcionamiento del sistema inmunológico.

### **Controlando el estrés**

Todos aquellos que alguna vez hemos estado estresados sabemos que no es, de ninguna forma, una experiencia agradable. La sensación de que llevamos el mundo en nuestros hombros es agobiante, y el estado de nuestro organismo se vuelve un caos. Nada parece estar bien, ni a nivel físico ni, mucho menos, a nivel mental y espiritual. Obviamente, lo que más deseamos es salir de este estado, pero es por lo menos difícil, considerando que todo lo que hacemos parece empeorarlo. El trabajo es una parte importante de los motivos por los que estamos estresados, las ocupaciones diarias solo agregan más motivos para que nos sintamos mal; y todo lo que nos llevo a esa situación, en el nivel emocional, va pasando muy lentamente. Necesitamos algo para sentirnos mejor en el momento, alguna forma de combatir la ansiedad rápidamente, necesitamos encontrar un camino para ser capaces de controlar el estrés.

El humor es el más importante reductor de estrés. Desconectarnos de lo que nos pasa es el camino a seguir, y por más que la inactividad o el descanso son formas válidas, lo cierto es que esto solo no alcanza. O alcanza, pero puede verse potenciado con un poco de humor. Este, y esto está clínicamente comprobado, es efectivo en el combate del estrés, aun cuando no están del todo claras las razones por las que es así.

En este caso, por humor no nos referimos a una terapia organizada, con mecanismos preparados y una forma determinada de realización. En este caso, estamos hablando simplemente de reírnos todo lo que nos sea posible. Es tan simple como ver algún programa de televisión que nos guste (una comedia o un programa de humor, obviamente, no un drama o una telenovela), leer algún buen libro gracioso, charlar con nuestros amigos (¿cuánto nos reímos cuando salimos con

ellos, hablando de todo y de nada? Tratemos, por supuesto, de organizar una salida con aquellos que más gracias nos causan) o, si es necesario, forcémonos a reír. Obliguémonos. Esto también es efectivo, aunque parezca raro. No necesita ser una risa natural para que ayude a reducir nuestra presión arterial, a relajar los músculos tensos, a aumentar la toma de oxígeno y a reducir los efectos del estrés en nuestro estado físico y mental.

El humor es el mejor reductor del estrés y un gran antídoto para las decepciones. Es el único arma conocida. Su efectividad la podemos comprobar en carne propia. Es tan simple como seguir estos consejos y sentiremos inmediatamente como el estrés se empieza a derretir, como desaparece velozmente, como nos sentimos, inmediatamente, mejor. Uno de los motivos para esto, claramente, es que el sentido del humor nos permite restarle importancia a los problemas que tenemos, a enfocarlos desde un nuevo punto de vista. El estrés, en gran parte, es causado por todo lo malo o preocupante que nos sucede en la vida. Si podemos verlo de otra forma, podemos lograr que no nos afecte.

Las emociones y los estados de ánimo afectan directamente a nuestro organismo. Cuando son negativos, generan estrés. Y, en un círculo vicioso, el estrés genera estados negativos. Esto se rompe con la risa, la cual genera cambios neuroquímicos en nuestro cuerpo.

### Como lo vemos

Partiendo de lo que estábamos diciendo en el punto anterior, hay algo que debemos meternos en la cabeza: la interpretación de estrés no depende solo del estrés en sí mismo.

¿Qué queremos decir con esto? Simplemente que la separación entre lo que es estresante y aquello que no lo es depende mucho de nosotros mismos que de los eventos propiamente dichos. O sea, no es que un hecho negativo es en sí mismo estresante, sino que nosotros le damos esa categoría cuando lo interpretamos de una forma particular. Si, por otro lado, somos capaces de percibirlo de una forma positiva, el estrés que nos pueda generar va a ser mucho menor, o a no existir, directamente. Como sucede con muchísimas otras cosas en la vida, el significado de lo que nos sucede no pasa tanto por los sucesos propiamente dichos, sino por lo que nosotros mismos tomamos de ellos.

El problema que podemos tener ante una situación no es la situación propiamente dicha, sino que es la forma en que reaccionamos frente a ellos. Si respondemos como si es una amenaza, nuestro cuerpo reacciona de una forma acorde. Si no reímos de lo que sucede, como algo positivo.

El humor nos da una perspectiva diferente en nuestros problemas. Si nosotros podemos tomarnos con ligereza la situación, esta ya no es una amenaza para nuestra integridad física o mental. Ya dejamos de lado los posibles efectos negativos y nos concentramos en lo que podamos tomar de lo que sucede y que es

bueno para nosotros. Con tal actitud de separación, sentimos un sentimiento claro de auto-protección y control del ambiente en que realizamos nuestras actividades.

Básicamente, la realidad demuestra que, como muchos humoristas parecen pensar, si uno puede reírse de algo, puede superarlo. No hay un arma más poderosa para superar una incapacidad que la risa. Nos da la habilidad de sacarle esa seriedad que las situaciones límites tienen, que hace que las temamos. No puedo temerle a la muerte si me la paso haciendo chistes sobre ella, si no la respeto en lo más mínimo. El humor da conocimiento, y el miedo proviene, principalmente, del desconocimiento.

### ¿Cómo hacerlo?

Finalmente, es cierto que hay que admitir que muchas veces es difícil forzar una risa en una situación tensa. O, por lo menos, esa es la sensación general. Pero muchas veces, cuando estamos nerviosos, lo que parece escapársenos continuamente son risas. Risas que tratamos de evitar, ya que, seguramente, no es el momento más adecuado para dar rienda suelta a nuestro sentido del humor. Hasta en los funerales es posible que se nos ocurran chistes o comentarios humorísticos, que no decimos por respeto.

Curiosamente (o no tanto, en realidad, si lo pensamos. Hay un motivo para que esas risitas nerviosas se nos escapen) es en estas situaciones tensas cuando más necesitamos de la risa.

¿Cómo hacemos, entonces, para reírnos en aquellas situaciones tensas en que nada parece ser capaz de sacarnos siquiera una sonrisa?

El truco más sencillo y al que podemos recurrir con mayor facilidad es exagerar las cosas hasta el extremo, llevarlas a una proporción totalmente ridícula, imposible, fuera de toda lógica. En algún momento, cuando las cosas lleguen a niveles de absurdo total, empezaremos a, al menos, sonreír. Esto nos calmara. Es más, es probable que luego no podamos detenernos, especialmente si nos fijamos en cuan absurdo era, en definitiva, lo preocupados que estábamos antes.

Otro buen truco es fijarnos en los detalles absurdos que suelen encontrarse en casi cualquier situación. Una frase dicha por alguien, una parte de lo sucedido, cualquier cosa. Esto, cuando es puesto frente al plano de fondo que es la seriedad de lo que esta pasando, se vera resaltado y seguramente no podremos evitar estallar en carcajadas. Esto es especialmente efectivo si estamos con amigos, o con alguien que pueda seguir nuestra línea de pensamiento y agregar más detalles absurdos a lo que ya tenemos.

Con esta nueva perspectiva de lo que nos esta pasando, seguramente seremos capaces de calmarnos.

Todo esto apunta a una sola verdad: el humor es la mejor forma de controlar nuestro estrés.

## La risa y los niños

En una lección anterior hablábamos de los niños como una fuente de inspiración para la risa, como un espejo en el que nos podemos mirar para imitar aquellas actitudes que nos favorecen, para que la risa nos brote más naturalmente.

En esa lección, en particular, hablábamos del niño interno, entendiéndose el niño interno como aquello que nos permite jugar, disfrutar y reír en libertad, aquello que, si podemos encontrarlo (y no hay dudas de que esta allí, y que se lo puede encontrar con un poco de esfuerzo), y darle espacio en nuestras vidas, exteriorizar lo que desea hacer, nos hará mucho más fácil reír con los problemas y también con las cosas que nos resultan graciosas. Volveremos a un estado en que nos resultaba sencillo y no un trabajo, en que la alegría era nuestro estado natural. Esto es lo que decíamos sobre el "niño interno".

Pero también hacíamos hincapié en los niños externos, o sea, los niños reales, no aquellos que son parte de nuestro espíritu. Lo que decíamos de ellos es que son grandes maestros a la hora de tomarnos la vida con un poco más de humor, a los cuales podemos emular sin problemas, por simple imitación. Pasar tiempo con ellos, participando, en la medida de lo posible, de sus juegos, chistes y de su sabiduría y que con un tiempo de estar alrededor de ellos, descubriremos que empezamos a imitarlos de forma inconsciente. Y ese no fue el único artículo en que hicimos mención de los más pequeños.

Ahora retomamos ese tema, para tratarlo con un poco más de profundidad, para prestarle atención exclusiva a la relación entre los niños y la risa, a que podemos ver en nuestros hijos, nietos, sobrinos y demás pequeños que podamos tener alrededor que nos pueda ayudar a encontrar el humor en la vida, para poder ser un poco más felices.

## Estado natural

¿Cuál es el estado natural del ser humano? ¿Las personas preocupadas y estresadas que vemos todos los días o los adultos en potencia, despreocupados y felices, fáciles de distraer y sin demasiados problemas (al menos problemas que duren más de unos minutos) en sus mentes? ¿Cuál de estos tipos modelos esta más cercano a lo que el ser humano puede o debe ser?

Personalmente, me parece que, si bien las dos formas separadas por la variable de la edad, pero también por multitud de otros factores, son partes del ser humano y deben estar en equilibrio para que el ser humano sea todo lo que puede ser, también creo que el niño esta más cercano a su estado natural, no ha sido tan modificado por la vida y por lo social, por aquellas cosas que la sociedad marca

como importantes y por todo el equipaje que nos tira encima. La educación también juega un papel importante en esto, con cierta represión de la risa que no es, en definitiva, algo beneficioso, si no que nos roba de muchas posibilidades de disfrutar (sobre esto también hicimos un comentario en el artículo número cinco de esta serie "La Risa Como Medicina: La Risa y La Iluminación").

Probablemente, aprendiendo a actuar más como un niño, los seres humanos adultos pueden cambiar sus vidas, revolucionarlas, volverse seres menos preocupados por montones de cosas que en el gran esquema no tienen demasiada importancia y acercarse más a lo que, con un poco de suerte, nuestra herencia indica que debemos ser: felices.

### **Diferencias entre niños y adultos**

Decir que hay muchas diferencias entre las actitudes que toman los adultos ante una contrariedad y la que toman los más pequeños es decir una obviedad. Es algo fácilmente observable, que cualquiera puede experimentar en forma muy simple cuando pase por algún momento de aburrimiento o cuando se vea forzado a soportar una larga espera en algún lugar.

Por ejemplo, imaginémosnos dos situaciones distintas, en el consultorio de un médico. Si el que espera es un adulto, lo más probable es que luego de diez minutos ya ni siquiera lea las revistas, sino que se dedicara a quejarse, protestar, sentirse incomodo, estar lo menos confortable posible (no de forma consciente, por supuesto, ya que nadie dice "quiero estar incomodo", sino a través de la actitud que toma ante esa espera). Por supuesto, esto no lo ayuda en nada a sentirse mejor o a soportar mejor la espera.

Por otro lado, intentemos imaginarnos una situación parecida, pero esta vez en el consultorio de un pediatra. Como nos podemos dar cuenta, la cosa es totalmente diferente. Mientras que el adulto sufría, el niño trata de disfrutar la espera, juega y se divierte. No se queja (salvo que tenga algo que le esta produciendo algún tipo de molestia). Y lo único que puede hacer que deje de divertirse es un padre demasiado preocupado por lo que su hijo esta haciendo.

Los niños, es cierto, parecen tenerlo más fácil que nosotros. Ellos pueden tener sus juguetes en todos lados, y solo necesitan de eso o un poco de imaginación para pasar un buen rato. Pero... ¿es tan distinto eso a nuestra situación? ¿No tenemos nosotros también nuestros "juguetes"? ¿O es, más que otra cosa, una cuestión de actitud?

Encontrar una forma de entretenerse no es difícil. Lo único que necesitamos es algo que saque nuestra mente de la situación actual y eso es algo que podemos encontrar con bastante facilidad. Es simplemente prestar atención a lo que pasa alrededor nuestro, a las gente en la calle, al lugar que nos rodea o a lo que sea.

Eso es algo que los niños parecen poder hacer con muchísima facilidad pero que a los adultos les cuesta un poco más.

### **Poder de la imaginación**

La imaginación es, sin lugar a dudas, una de las grandes claves para entender esta capacidad de los niños. Es lo que les permite conseguir diversión de cualquier cosa. ¿Cuántas veces hemos visto a un chico más entusiasmado por la caja que por el juguete que viene adentro? (Si, esto puede ser muy frustrante para el padre que gasto mucho dinero en el juguete. Increíblemente, estos costosos juguetes especialmente diseñados muchas veces no cumplen con las expectativas de los niños.). Sin ella, probablemente se aburrirían tanto como el resto de nosotros.

Pero poseer imaginación no es lo único necesario, sino que también se debe estar dispuesto a usarla. Eso es uno de los aspectos en que más carentes están los adultos. La vida que llevan, el trabajo y las ocupaciones, el estrés y las reglas que la sociedad, limitantes, evitan que sean capaces de tratar de imaginar por el simple placer de imaginar.

Los niños suelen encontrar la diversión en aquellas cosas que más molestan a los adultos. No se bien cual es la lógica, pero es así. Pareciese que es una cuestión de extremos.

Todo esto lo podemos lecciónr en el día a día, muy fácilmente.

### **Lección para aprender**

Mucho podemos aprender de nuestros hijos, sobrinos o nietos. Podemos aprender que el mundo no es un lugar totalmente oscuro y desolado, que hay muchísimas cosas en él (prácticamente todo) que se pueden disfrutar, si nos lo planteamos con actitud correcta. O sea, si presuponemos que nos podemos divertir casi en cualquier forma y lugar. No hay nada que vaya más contra nuestras posibilidades de disfrute que el estar seguros de que no vamos a pasarla bien.

Es cierto que para ellos también es más fácil, porque todo es en menor cantidad, si se quiere. Se sienten ricos con unos pocos centavos, son amigos de alguien tan solo porque comparten el gusto por un determinado tipo de bebida, y así. Pero también podríamos nosotros aprender a ajustar nuestras expectativas con respecto a la vida y así disfrutar más. Disfrutar lo simple es una forma de ser mucho más felices.

Y esto es lo que podemos aprender de ellos.

### **Una mirada zen del humor**

Ya hicimos, en dos de nuestros capítulos anteriores (más precisamente en el artículo número cinco **“La Risa Como Medicina: La Risa Y La Iluminación”** y en el artículo número seis **“La Risa Como Medicina: Hacer Felices A Los Demás”** ) breves comentarios sobre la relación que se puede encontrar entre la risa y lo espiritual, como la risa puede permitirnos elevarnos espiritualmente y como también a través del humor se puede llegar a la felicidad. Esto se lograba a través de una serie de mecanismos que afectaban ciertas características comunes a casi todos los seres humanos.

Ahora que ya hemos visto eso, nos interesa enfocar este artículo en otra filosofía que lidia con las posibilidades que tiene el ser humano de conocer y trascender; y que también tiene algo que decirnos con respecto al humor.

### ¿Qué es el zen?

Lo primero que nos interesa hacer es un pequeño repaso de que es el zen y de su historia, algo muy breve, como para refrescar de que estamos hablando, ya que nos estamos enfocando muy directamente sobre él.

El zen es un movimiento budista que apareció en Japón en el siglo XII, como adaptación de la escuela filosófico-religiosa china Ch’an, la cual es, a su vez, una derivación de la escuela india Dhyana.

La filosofía zen afirma que la verdad no se trasmite por las escrituras, sino por la contemplación de la belleza y por la tradición oral, y que el objeto exclusivo de la meditación, por la que se consigue el estado iluminativo, es el alma humana.

Se calcula que actualmente cuenta con más de cinco millones de seguidores y ha contribuido en Japón al desarrollo de las artes y al refinamiento del espíritu familiar.

En el zen han buscado inspiración algunas corrientes occidentales contemporáneas de idealismo inconformista y marginal.

### El zen y el humor

El zen busca llegar al conocimiento, a la elevación del espíritu, a través de la observación del mundo y sus bellezas, pero también a través del pensamiento y de los cuestionamientos sobre la naturaleza de las cosas. Es por esto que el humor le puede resultar tan útil, por su capacidad de romper con ciertas barreras y permitir un análisis distinto de lo que ocurre.

Se ha dicho mucho sobre el humor. Una de las cosas más interesantes que se ha dicho sobre este, y que es una gran verdad, es que el humor tiene la capacidad de hacernos entender ciertas cosas que sería totalmente imposible de otra forma. Es un ataque directo al intelecto, que rompe (por su particular enfoque, su ángulo de entrada "lateral", si se quiere) con las barreras que nos hemos establecido, permitiéndonos entender. Porque en el momento de la risa es cuando se llega a un entendimiento real.

Lo que hace el humor zen es exactamente eso. Genera un momento de humor, para lograr un conocimiento. Esto puede ser tanto a través de una historia (uno de los grandes métodos de transmisión de la sabiduría que tiene la filosofía zen) o a través de lo que se conoce como koan zen, que son esas preguntas sin respuesta para la mente racional. Son preguntas como la clásica "Si un árbol cae en una foresta desierta y nadie lo escucha, ¿ha caído realmente?". No podemos contestar estas preguntas, pero nos permiten contemplar el mundo y analizar los sucesos de la naturaleza.

Esencialmente, gracias al humor zen, pasamos de una risa entretenida a una de esas sonrisas de comprensión que son mucho más interesantes de tener. Es una forma de entender que pasa.

### **Momento cumbre**

La risa es la salida, es el camino en el momento en que realmente entendemos. Cuando nos resignamos a como funcionan las cosas, a que es lo que va a pasar, no hay más remedio que disfrutar el resto del camino. Si aceptamos que vamos a morir, ¿para que preocuparnos? Podremos disfrutar del tiempo que nos queda. Hasta en la muerte se puede encontrar lo dulce de la vida.

Siempre se puede descubrir algo nuevo, en toda ocasión y con todos los métodos. Y ese es el momento en que más debemos reír.

### **Risa y yoga**

Es una frase hecha aquella que dice que la risa es la mejor medicina. Lo bueno de esta frase hecha en particular (y que la diferencia de muchas otras) es que, aparentemente y cada vez con mayores pruebas científicas que lo comprueban, esta basada en una realidad. Realmente la risa es una de las mejores medicinas que puede utilizar el ser humano, un remedio natural, propio de sí mismo, sin ningún tipo de contraindicación; y que no solo ayuda a la salud, sino que hace que la vida sea mucho más agradable. Porque, después de todo, ¿no es mucho mejor pasar una tarde con amigos, contándose anécdotas y recordando cosas graciosas, que tener que tomar cada ocho horas una determinada cantidad de cucharadas de

algún remedio que, con casi total seguridad, tiene un gusto absolutamente espantoso?

Y, por supuesto, también hay que ver el costado económico, por que, después de todo, y como probablemente han dicho muchísimos comediantes desde los comienzos de la radio y la televisión hasta ahora, reírse no cuesta nada. Es gratis. Mientras que los remedios cuestan caros. ¿Qué mejor que utilizar algo que es natural a todos nosotros (para algunos más natural que para otros, esto también es cierto y hay que decirlo) para obtener un beneficio en nuestra salud? ¿Y no será por eso que los humanos podemos reír?

## Terapias

Por supuesto, hoy en día existen diversas terapias que se dedican a aplicar los beneficios de la risa a el tratamiento de los problemas de salud. Se están volviendo cada vez más populares y son más numerosas a cada día que pasa. El conocimiento de que estos beneficios son reales y no simplemente la fantasía de algún payaso de circo motiva a que cada vez más personas se acerquen a alguno de los lugares donde estas terapias de la risa son administradas, con lo cual es cada vez mas común encontrar médicos que nos pueden ayudar si intentamos seguir este camino.

No nos engañemos pensando que absolutamente todas las terapias que hay son igual de efectivas ni que todas las personas que dicen tener conocimientos y saber como utilizar la risa para ayudar a mantenerse sanos tienen el mismo nivel de sabiduría, que son igual de capaces de realmente aportarnos estos beneficios. Existen algunas terapias que son más importantes que otras, hay médicos mayormente capacitados para este área y no todo lo que hagamos será igualmente benéfico. Por esto es importante tener algún tipo de conocimiento de hacia donde estamos yendo antes de empezar a realizar ningún tipo de actividad (como sucede con casi cualquier terapia que intentemos, hacerlo correctamente es la única forma de asegurarnos el éxito).

Nosotros enfocaremos este capítulo en una de las terapias que más efectividad a demostrado hasta el momento, siendo también probablemente una de las de mayor importancia a nivel mundial. Nos referimos a lo que se podría denominar "yoga de la risa".

## La técnica

Como hemos dicho, en lo que nos enfocaremos en este momento es en una técnica que se puede denominar "yoga de la risa", por ser una unión, de alguna forma, de las formas de terapia y trabajo propias de la yoga, junto con el poder que parece (y, como se confirma más y más con el paso del tiempo y, especialmente, de los estudios) tener la risa para prevenir y tratar diversos problemas de la salud.

Esta técnica tiene su nacimiento en un médico de Bombay, el cual, convencido del valor curativo de la risa, decidió dedicar su trabajo a desarrollar un método de trabajo que le permitiese exponer a un grupo de pacientes a estos poderes curativos, los cuales tienen, por cierto, una base totalmente científica, asociada con los efectos que el reír produce sobre el organismo, tanto a nivel físico como, no menos importante, a nivel psicológico.

Madan Kataria (tal es el nombre del médico que ha estado trabajando duramente en este área) inicio, con esto en mente, un grupo de risa-yoga. O, mejor dicho, un grupo de pensamiento libre, para reír, basado en el yoga, como sería en realidad la definición completa de lo que hacen.

Estos grupos de risa-yoga están abiertos a todas las personas que deseen obtener los beneficios de la risa. Las sesiones de risa duran aproximadamente entre quince y veinte minutos por día. En el lenguaje experto se conoce a esta técnica de yoga como Hasya Yoga.

Por supuesto, el trabajo que se hace no es tan banal como simplemente contarse chistes unos a los otros. Sería poco serio (en una ironía particularmente jocosa para este caso) que el grupo de trabajo se pareciese tanto a una reunión de compañeros de colegio, contándose chistes de suegras. En realidad, las técnicas que se utilizan en estas reuniones permiten sacarle mucho más el jugo a la risa, sin necesidad de caer en esta simpleza, la cual, por otro lado, no permite realmente el nivel de concentración necesario para el yoga, ni tampoco es la más adecuada para lograr ningún nivel de meditación.

### Las sesiones

Cada sesión de Hasya Yoga comienza con el proceso habitual en el yoga de la respiración pausada, tranquila, controlada y profunda, poniéndonos en contacto con nosotros mismos y el universo. Como en todas las terapias, el relajarse es fundamental para el éxito.

Una vez que los participantes ya están respirando de forma adecuada y la relajación es tan profunda como es posible, se realiza un ejercicio de ho ho, ha ha. Y luego de esto, se comienza con los ejercicios de risa propiamente dichos.

Los ejercicios de risa son, básicamente, risas estimuladas, representando diferentes tipos de risa. Algunos ejemplos de las risas que se hacen normalmente podrían ser la risa silenciosa, la risa media, risa del león, risa de cocktail, risa en pendiente, risa oscilante, carcajada, risa de "un metro", y muchísimos tipos más de risa. Cada una tiene, por supuesto, características distintas de la otra, y tiene un efecto diferente. Dominar todos los tipos puede tomar un poco de práctica, como con cualquier ejercicio que se trate de hacer (¿no son también difíciles algunas de las posiciones del yoga más habitual?), pero tomarse el tiempo y el esfuerzo bien vale la pena.

Por supuesto, no es simplemente reírse por reírse lo que se hace en estas reuniones, ya que de ser así, difícilmente tendría sentido tomarse la molestia de ir a ellas, ya que podemos reírnos también con nuestros amigos o viendo una buena comedia. Las técnicas de trabajo van mucho más allá de reírse y nos permiten conseguir muchos más beneficios. En las reuniones de Haysa Yoga también se practican formas de conseguir una mejor manera de vivir, de forma más sensible, en grupo; se trabaja sobre formas de eliminar todo lo negativo que hay en nuestras vidas, esas emociones que, por sus características, son malas para nosotros y para nuestra salud, como ser la ira, el miedo, la tristeza, la envidia, el odio; y encontrar formas de poner estas emociones en movimiento para que sean beneficiosas para nosotros.

### **Más allá de las sesiones**

Igualmente no hay que pensar que las sesiones de yoga de la risa son un reemplazo para la risa natural, espontánea, que se da en nuestra vida cuando estamos fuera del grupo. Estos ejercicios de ninguna forma buscan lograr ese reemplazo, sino que el objetivo final más deseable sería que pudiesen aumentar cuanto nos reímos, y con que facilidad y comodidad lo hacemos.

Y cuando la terapia esta bien hecha, con seriedad (sin intentar un chiste con esto), los resultados son exactamente esos. Pronto nos daremos cuenta de que si antes nos reíamos poco y nada, una vez que comenzamos con el yoga de la risa, nos reiremos mucho más, de cosas que antes de ninguna forma hubiéramos pensado que eran graciosas.

Esto se debe principalmente a dos situaciones que aparecen, a dos tipos de ejercitación que se da. Primero, la risa, como todo movimiento en nuestro cuerpo, se da gracias a la participación de distintos grupos de músculos. Y, también como pasa con cualquier otra parte del cuerpo, el realizar movimientos repetidos de los mismos hace que estos se ejerciten, se vuelvan más fuertes y, a la vez, su memoria física se potencia. Entonces se hace mucho más fácil reírnos. Los músculos responden más velozmente y con mayor eficiencia.

Y lo otro que se logra es que perdemos inhibiciones. Uno de los grandes motivos, seguramente, por los que no nos reímos tanto como debíamos (más allá de otros muchos que veremos más adelante) es que nos da vergüenza, que no sentimos que estemos actuando de la forma seria que se espera de nosotros. Estos grupos de risa generan que esta se vuelva algo natural y perdamos definitivamente esos tabúes que no tienen ningún sentido.

### **Los beneficios**

Durante los últimos años, las investigaciones científicas sobre la risa y el poder que esta tiene para mejorar nuestra salud han sido cuantiosas y determinantes. Ya

parecen quedar pocas dudas de que la risa realmente tiene la capacidad de mejorar la forma en que nos sentimos y la forma en que nuestro organismo funciona. Esto ya lo hemos dicho anteriormente en este capítulo. Pero, ¿cuáles son estos beneficios a los que nos referimos?

Los beneficios de la risa se ven en muchos de los sistemas del cuerpo. Para empezar, la risa ayuda en mucho a remover los efectos negativos del estrés. Esto, además, es fácilmente comprobable, en la forma en que nos sentimos. ¿O no es verdad que, después de una semana particularmente larga, cuando nos sentimos destrozados y no queremos saber nada con el mundo, pasar un rato con amigos simplemente riéndonos, nos hace sentir mucho mejor, más descansado, dispuestos a enfrentar otra semana con mucho mejor humor? Este efecto se nota, entonces, fácilmente, en el día a día. Y las estadísticas muestran que el estrés es una causa de muerte cada vez más importante entre los adultos y los jóvenes adultos. Ya es suficiente beneficio, ¿no?

Lo que pasa con el estrés es que muchísimas enfermedades muy comunes (tensión arterial alta, enfermedades del corazón, ansiedad, depresión, toses frecuentes y resfríos, úlceras pépticas, insomnio, alergias, asma, dificultades menstruales, dolores de cabeza causadas por la tensión, perturbaciones del estomago, migrañas y hasta el cáncer) tienen algún grado de relación, mayor o menor, con él.

Y, por otro lado, la risa también tiene otro efecto que, por más que pueda ser impensado, es aún más importante, ya que sirve ya no para que nos sintamos mejor, sino para que, de forma activa, se prevenga el ingreso de enfermedades al organismo. La risa sirve para potenciar nuestro sistema inmunológico, lo cual es la clave para prevenir enfermedades.

### ¿Cómo reír?

Como vimos, la risa tiene valores tanto terapéuticos como preventivos. ¿Por qué es que no hay mucha más gente que realmente este sintiendo los efectos benéficos de ella? Bien, porque parece que, en esta sociedad en la que vivimos, preocupada siempre por temas externos al ser humano, siempre corriendo y ocupada; una gran parte de las personas se han olvidado de cómo reír. O, al menos, de hacerlo lo suficiente.

Aunque parezca un poco tonto o, inclusive, traído de los pelos, se han realizado serios estudios para determinar cuanto se ríe, en promedio, una persona adulta por día, tanto en tiempo neto de risa como en numero de veces por día que lo hace. Y los números con los que se encontraron estos estudios son menos que alentadores.

Lo primero que salta a la vista es que, aparentemente, a medida que pasan los años el ser humano pierde la capacidad de reírse. Mientras que un chico puede reírse trescientas veces por día, la mayor parte de los adultos solo lo hace unas

quince o veinte. Se puede decir que es lógico, que los adultos tienen muchas más preocupaciones y ocupaciones que los chicos, que tienen menos tiempo para jugar o para usar en actividades entretenidas, que deben hacerse responsable de situaciones que no son para reírse, mientras que los chicos sólo tienen que jugar y divertirse. Esto es cierto, pero aún así no debería ser determinante en nuestras vidas el tener que hacer cosas "serias" para que no tengamos la capacidad de encontrar lo gracioso en aquello que lo es. Se nota el exceso de seriedad en esta enfermedad del sentido de humor, en esta falta de capacidad para expresarlo libremente y disfrutándolo.

Aún más, a medida que pasan el tiempo y las generaciones más y más difícil se hace reír y menos y menos se logra hacerlo. Hace no tanto tiempo, tan solo medio siglo, la gente reía, en promedio, unos diez y ocho minutos por día. Adivinen a cuanto se ha reducido esta cantidad hoy en día. A tan solo unos seis minutos. Esto es, tan solo un treinta y tres por ciento de lo que solía ser. Un descenso bastante drástico, ¿no les parece?

Y lo más triste es que el nivel de vida, mientras tanto, ha subido. ¿Cuál es la relación entre las dos cosas que hace que, mientras mejor estamos, menos disfrutemos? ¿Puede tener que ver con esa necesidad casi enfermiza de lograr tener todo, el matarse trabajando para tener el último modelo de los capítulos suntuosos?

Finalmente, hay también un cambio en aquello que se considera humorístico. Los chistes que hace treinta años causaban sensación hoy son recibidos, con suerte, con un tibio aplauso. Aún cuando vemos una serie de televisión de hace algunos años, que en su momento causo fervor, nos parece inocente y, como mínimo, ligeramente tonta. El sentido del humor ha evolucionado. ¿O ha involucionado? ¿Ha perdido capacidad o se ha vuelto mucho más refinado? ¿Qué es necesario hoy en día para reír?

Todos estos motivos hace que la mayor parte de las personas no se rían tanto como debieran.

### ¿Quién puede reír?

Mucha gente supone que no puede reír, que no tiene el sentido del humor que es necesario para poder hacerlo y que, por lo tanto, no podría seguir esta terapia. Pero hay un error en esta forma de pensar. Básicamente, si bien el sentido del humor puede ser el que genere la risa, también se puede dar el proceso inverso, sin demasiado problema. ¿Qué queremos decir con esto? Que el forzar el reírse puede generar el buen sentido del humor. No es necesario partir de este, sino que este puede ser nuestro punto de llegada.

Es, en realidad, un camino con dos entradas, por decirlo de alguna forma. Uno puede empezar teniendo un gran sentido del humor y por eso encontrar muy fácil el reírse o puede empezar forzándose a la risa, "haciéndola", sin realmente sentirla. Esto puede parecer inútil, un procedimiento falso, pero la verdad es que cuando uno, en un grupo de personas que está dedicada a lo mismo, ríe de forma imitativa, lentamente se va soltando, se deja fluir, deja de lado las inhibiciones. Y cuando esto pasa, al mismo tiempo, el sentido del humor también fluye con total libertad, hasta que se vuelve parte de la persona. Este es un primer logro que puede ser muy importante.

Pero no es solo eso, no se queda en un proceso que eventualmente lleva a un sentido del humor que permite esta terapia, sino que los estudios médicos prueban que en realidad no importa si la risa es sentida o no, sino que aun con una risa forzada el organismo reacciona de la misma forma, genera los mismos químicos que cuando la risa es natural. Esto quiere decir, obviamente, que obtenemos los mismos beneficios.

Estos estudios, por supuesto, se basan tanto en investigaciones especialmente hechas como en ejemplos tomados de la vida real. En este aspecto, son muy interesantes los casos de actores, de personas que se ganan la vida interpretando emociones de diferentes estilos.

Por ejemplo, hay casos de actores que, cuando interpretaban papeles tristes, veían esas emociones repercutir en sus vidas, con una serie de síntomas (pérdida de peso, depresión, exceso de sueño y dolores corporales) que no podían ser atribuidos a ningún problema de origen físico. Sin embargo, cuando luego de un tiempo cambiaban a papeles en los que tenían que reír e interpretar a gente feliz, estos síntomas desaparecían completamente. Este es el poder que tienen las emociones sobre nuestro estado físico. Mientras que actuar tristemente puede generar enfermedad, actuar de forma feliz puede tener el efecto exactamente opuesto.

Los clubes de risa, entonces, se basan en esta idea de actuar la felicidad, buscan poder hacerlo, y de esta forma pueden llegar a absolutamente todas las personas, sin importar cuál es su sentido del humor habitual, sin importar cuánto se ríen por su propia cuenta. Si uno actúa la risa, eventualmente esta se vuelve parte de uno y realmente la siente.

### **Predisposición**

Pero, por supuesto, como pasa en toda terapia, nadie puede forzarnos a hacer cosas que no estamos predispuestos a hacer, que son totalmente opuestas a nuestra naturaleza. Esto quiere decir que, si vamos a una sesión de terapia de la risa, debemos ir mentalizados, con la cabeza abierta y preparados para reírnos, ya

que de cualquier otra forma que vayamos estaremos totalmente condenados al fracaso.

La voluntad de reírnos es lo más importante que podemos llevar a una de estas reuniones. Sin ella, no hay forma de que nadie en el mundo nos haga reír, ni siquiera la persona más graciosa ni la situación más ridícula. La risa es voluntaria en las sesiones, pero solo si estamos realmente dispuestos a entregarnos a la terapia podremos sacarles beneficios.

Por otro lado, también se da el caso opuesto. Si bien nadie puede forzarnos a reírnos cuando no queremos hacerlo, me gustaría ver a alguien tratar de detenernos cuando estamos con el ánimo predispuesto y ya hemos entrado en el clima. Es totalmente imposible. A todos nos ha pasado alguna vez tentarnos, empezar a reírnos, y luego darnos cuenta de que, en realidad, aunque queramos, ya no tenemos forma de parar. Esto es porque la situación nos ha predispuesto a la risa y todo lo que de allí en más sucede, en relación con esta situación que nos pareció tan graciosa, solo aumenta la hilaridad. Y llega un momento en que ya no hay un motivo real para reírse, en que ya nos reímos más de la risa misma que de la situación que la genero. Bien, este es el tipo de ánimo que es ideal conseguir durante una sesión.

La risa en los clubes de la risa es autoinducida. Esta es una gran ventaja, ya que no necesitamos esperar que se conjuguen determinados factores que nos hagan reír, sino que se puede generar en cualquier momento, cuando lo deseamos. Por otro lado, además tiene otra ventaja muy importante: las sesiones son en grupo. Y la risa, cuando estamos con otras personas que también se ríen, es una de las cosas más contagiosas que existen. El cambio que produce, el pasar de esas risitas inducidas y bastante tímidas a una risa verdadera, pura y realmente sentida es muy rápido cuando estamos con otras personas. Además, muy pronto dejamos de sentirnos extraños y hasta ridículos, ya que estamos con gente que esta en la misma situación que nosotros. La sensación de pertenencia a un grupo, de nos ser los únicos en estar haciendo algo es una de las mejores formas de hacer avanzar el trabajo que estamos haciendo.

Finalmente, los encargados de los grupos tienen experiencia trabajando en al área, y conocen técnicas y formas de hacer que la gente se ría, técnicas que ayudan a la risa espontáneamente.

### **¿Cómo funciona el Hasya Yoga?**

El concepto entero de los ejercicios de risas de grupo esta basado en el yoga, el cual produce un equilibrio fisiológico único en nuestro cuerpo, conectando cuerpo, mente y espíritu. Los ejercicios de risas estimuladas se han combinado con respiración profunda y relajada, la cual, como ya todos sabemos, es una parte importante del yoga. La respiración profunda ayuda a estimular las partes

tranquilizantes de nuestro sistema nervioso (el sistema parasimpático) por el movimiento rítmico del diafragma y de los músculos abdominales. La respiración profunda, además, ayuda a aumentar el suministro neto de oxígeno, el cual es el componente más importante de nuestro metabolismo. Según los principios del Haysa Yoga, la risa da un masaje constante a nuestro tracto digestivo y también mejora el suministro de sangre a todos los órganos interiores. Y, como si esto fuera poco, la risa estimula la circulación de sangre, lo cual ayuda a transportar los nutrientes a través de todo el cuerpo. Y también fortalece nuestro aparato respiratorio, lo cual proporciona oxígeno a nuestro cuerpo.

Pero la risa va más allá y afecta también a nuestro cerebro. Como sabemos, este está compuesto por dos partes, dos mitades, conocidas como hemisferios. Estas dos mitades controlan diferentes partes de nuestro organismo, de las funciones de este y tienen características totalmente distintas en cuanto a su forma de funcionamiento y, principalmente, en cuanto a sus capacidades.

Por un lado, tenemos el hemisferio izquierdo. Este se encarga de controlar las habilidades relacionadas con el conocimiento adquirido, con el cálculo, la lógica, el análisis y todo aquello que se relaciona con el aprendizaje y la habilidad para incorporar nuevos conocimientos. Es más limitado, ya que se puede aprender hasta un cierto límite.

Por otro lado, el hemisferio derecho controla habilidades innatas como ser la intuición, la imaginación, la invención, etc. Dentro de este entran todas las habilidades relacionadas con lo artístico, la música, la escritura, la creatividad, la meditación y también la curación. A diferencia de su contraparte izquierda, no hay límites para su poder.

Jugar y reír son algunas de las mejores formas de estimular este hemisferio derecho. Y como no podemos jugar todo el tiempo ni reírnos en cualquier situación, los clubes de risa nos dan un excelente punto de apoyo para ser capaces de estimular más esta mitad del cerebro.

### **Y, además de la risa...**

Como dijimos antes, los clubes de Haysa Yoga no solo se tratan de reírse todo el tiempo, sino que también agregan ejercicios y técnicas de la yoga que nos permiten, en general, mejorar nuestro estilo de vida, estar mucho mejor con nosotros mismos y con el resto de las personas. Nos ayudan a encontrar formas sensitivas de vivir, sensibles y lógicas, sin dañarnos a nosotros mismos ni a los demás, en armonía y en un equilibrio mucho mayor entre lo físico, lo mental y lo espiritual. Esto se logra tanto a través de las enseñanzas del terapeuta como gracias a la ayuda y el apoyo de los otros miembros del grupo, gracias a discusiones sobre estos y otros tópicos y, ¿por qué no?, gracias al sentido de

pertenencia a un grupo, algo que siempre viene bien y nunca es un punto negativo en la vida de nadie.

Las conversaciones de grupo permiten identificar todos esos factores negativos que no solo nos impiden reír, sino que también generan que no disfrutemos tanto de la vida como podríamos. Nos referimos a la ira, el enojo, el miedo, la culpa, la envidia, el odio. Ponerlos sobre la mesa nos permite identificarlos y enfrentarlos de mejor manera, saber con que nos enfrentamos y además ver que no somos los únicos haciéndolo y que no estamos solos. Con un esfuerzo de grupo, dejamos esas emociones negativas de lado y nos enfocamos en potenciar las positivas, la alegría, el amor, la amabilidad, etc.

Trabajar en grupo hace que todo sea más fácil. Porque todos conocemos muchas cosas que son buenas en la vida, pero nos cuesta muchas veces ponerlas en practica, especialmente porque la soledad puede ser la gran enemiga a enfrentar. Pero cuando entramos en una sesión de terapia de la risa ya no estamos solos, entonces podemos sacar a relucir todas estas cosas positivas y ver que es muy fácil lograr que trabajen para nosotros.

Si somos felices, podemos ayudar a que otra gente sea feliz. Y no se puede aspirar a nada mejor que eso.

En definitiva, como hemos visto en este capítulo, la risa (que puede parecer algo banal) puede ser una de las grandes cartas hacia una mejor salud mental y física. Es solo cuestión de animarse a intentar alguna de estas terapias y ver cuanto nos benefician.

### **Secretos para reír**

En capítulos anteriores hemos estado viendo como la risa puede actuar como una de las más poderosas medicinas, ayudándonos no solo con un problema determinado, sino con toda una serie importante de situaciones que tienden a desmejorar nuestra salud más y más.

Explicamos también de que forma todos pueden beneficiarse con el poder de la risa, como tratar situaciones particularmente dolorosas o difíciles de enfrentar, como lograr que el humor inclusive penetre en aquellas circunstancias que por excesivamente solemnes parecen estar forradas con una barrera que impide su paso, de que manera aun los pacientes terminales se benefician con el humor y como nosotros podemos hacer para implementar su uso, tanto en beneficio de los demás como de nosotros mismos, si es que estamos pasando por algún mal momento que parece hacer nuestra vida una verdadera pesadilla, un paseo continuo por el infierno.

También analizamos como el espíritu se puede elevar a través de la risa y como se puede llegar al conocimiento, siguiendo el camino zen del humor.

Pero hubo un artículo en particular que nos interesa recordar en este momento, en el que hablábamos sobre las formas en que trabaja el humor, no solo como herramienta de curación y en relación con la salud, sino también sobre sus mecanismos propiamente dichos, una breve (muy breve, demasiado breve) reflexión sobre que es lo que hace que determinados sucesos o ciertos mensajes hagan que nos riámos, mientras que otras cosas no nos afectan en lo más mínimo, una pequeña disertación sobre porque nos reímos cuando alguien se cae en la televisión y no cuando lo mismo nos pasa a nosotros, sobre que es lo gracioso y que es lo no gracioso. Nos referimos, por supuesto, al artículo número dos **“La Risa Como Medicina: ¿Cómo Trabaja El Humor?”**.

En este octavo artículo de la serie nos enfocaremos en el problema de cómo reír, no tanto de que, sino como lograr expresar la risa. O sea, daremos una serie de consejos que van a favorecer la aparición de la risa en nuestras vidas. Por esto es que recordamos el artículo antes mencionado.

### **La risa reprimida**

Hay una característica común a muchísimos de los adultos de nuestra era, generada por nuestra sociedad y por las reglas de conducta y de actuación que esta nos impone: la falta de la capacidad de reírse libremente, de estallar en carcajadas como cuando eran chicos.

Y es que la vida no ayuda demasiado. Una persona que trabaja horas y más horas todos los días, y pese a esto tiene problemas para llegar a fin de mes; o que se ve agobiado por las obligaciones y no puede encontrar tiempo para estar consigo mismo, para despegarse de todos lo que “tiene” que hacer y poder dedicarse, al menos unos minutos, a lo que “quiere” hacer, encuentra en esto la excusa perfecta para seguir con una represión de la risa que ya nos ha sido introducida desde chicos por la forma en que hemos sido educados. Veamos, al respecto, lo que decíamos en el artículo número cinco **“La Risa Como Medicina: La Risa y La Iluminación”**, en donde tratamos brevemente el tema de la educación (formal e informal) y como esta tiende muchas veces a eliminar la risa por ser esta una forma de escape no deseada.

La verdad es que nadie no posee la habilidad de reír. Es inherente al ser humano el ser capaz de exteriorizar lo que le causa gracia mediante la risa. Pero hay personas que eliminan en gran parte esta capacidad mediante un autoconvencimiento de que no la posee o de que, si la poseen, no es algo que se condice con lo que son, con su posición, con su trabajo, o con cualquier otra pavadada por el estilo que les sirva como excusa perfecta para pasarse absolutamente todo el día de mal humor y con una cara que haría que un bulldog parezca la criatura más feliz de la tierra.

Y, por otro lado, hay gente que no disfruta del no ser capaces de reír, pero que aún así sufre de este problema, ya que su vida, el curso que esta ha tomado y lo que le pasa cada día, no le da demasiadas razones para ser felices. Esto es un caso mucho más lamentable, pero si hay una cierta predisposición a estar de buen humor, es probable que, en definitiva, tengan menos problemas para estallar en carcajadas que el otro tipo de personas. Solo necesitan unos pocos empujones en la dirección correcta.

El tema es que, más allá de cuales son los motivos que generan esta represión de la risa, lo importante es ser capaces de superar esta limitación. Y esto no es tan difícil, si se siguen algunas ideas que vamos a dar a lo largo de este artículo.

### **Mecanismos para ayudar a la risa**

- **La diferencia**

Algo que puede ayudarnos mucho a predisponernos de una forma fuerte a la risa es hacer las cosas de una forma distinta a la que estamos acostumbrados a hacerlas. Es una forma de romper un poco con la rutina y hasta burlarnos un poco de nosotros mismos, sintiéndonos torpes o, al menos, no tan eficientes como de costumbre.

Nos referimos a tonterías como, por ejemplo, comer con la mano cambiada o escribir con la mano menos hábil. Esto rompe un poco con la rutina y fuerza a un cierto esfuerzo físico y mental, a un desarrollo de habilidad nueva. Pero, por otro lado, también nos hace sentirnos torpes y un tanto tontos. Esto no nos va a hacer reír, pero va a predisponernos a la risa y, especialmente, va a obligarnos a no tomarnos demasiado en serio a nosotros mismos.

- **El ambiente**

El ambiente que tenemos alrededor juega un papel importantísimo en la forma en que nos sentimos y en nuestro estado de humor. Si estamos en un lugar depresivo, pintado en tonos oscuros, mal iluminado, con una total apatía en su decoración, lo más probable es que nuestro estado de animo se termine pareciendo a eso. Si, por otro lado, el lugar donde estamos esta bien iluminado, es colorido, tiene una decoración que nos resulta jocosa o, al menos, alegre, entonces esto nos va a predisponer a estar de buen humor y a reírnos de cualquier cosa que nos parezca por lo menos un poco graciosa.

Una buena idea, en especial si es una oficina o lugar de trabajo, es relajar un poco la atmósfera no solo decorándola a nuestro gusto (en tanto esto sea posible) sino además agregando posters o carteles humorísticos al lugar. Pueden ser fotos de animales o personas con algún comentario ocurrente o cualquier otra cosa. Personajes de tiras de diarios que nos gusten o, inclusive, las propias tiras

fotocopiadas o aumentadas (para que sea más fácil leerlas, aún cuando no estamos al lado).

Este tipo de cosas va a hacer que en cualquier momento nos topemos con una de ellas y soltemos una carcajada. Podemos cambiarlas cada tanto, para que mantengan la novedad y no se vuelvan viejas y gastadas. Además, impulsaran nuestra propia creatividad y terminaremos haciendo nuestros propios chistes y riéndonos de las cosas que se nos ocurren.

- **La respuesta**

Una buena forma de despejar un poco la ansiedad típica de los lugares de trabajo y también del hogar, cuando hay que actuar frente lo que nos dicen las otras personas, lo que nos piden y la forma en que esperan que nosotros reaccionemos; es contestar de una forma que nadie se pueda esperar, recurrir a una respuesta humorística que nos permita romper con el clima de seriedad que genera esta tensión de la que hablábamos. Ni siquiera es necesario que las respuestas sean buenas. La mayor parte de las veces hasta la tontería más grande puede generar carcajadas cuando es dicha en el momento exacto; que suele, además, ser el más inesperado. Es la sorpresa actuando, como habíamos dicho en el artículo al que ya hicimos referencia anteriormente.

Estas respuestas ya las podemos tener preparadas de antemano, si es que sabemos que una situación en particular se va a presentar con casi total seguridad. No hay límites a lo que esto puede ser, pero si tendríamos que tener en cuenta a quien le estamos haciendo el chiste, para evitar que la tensión que pueda existir explote en forma de ira por un comentario de mal gusto o que sea de algún modo ofensivo para esa persona en particular.

Si utilizamos este recurso bien, no solo nos sentiremos mejor nosotros (más relajados y tranquilos) sino que también nuestros compañeros o familiares se beneficiaran. Y comenzaran a hacer sus propios chistes, una vez que el hielo se rompió, con lo cual la mejora en el ambiente será notable.

- **Las bromas**

Una variante de las respuestas humorísticas son las bromas. En realidad, no son una variante, pero son una forma de llevar un poco de buen humor de vez en cuando. Todos tenemos un amigo que cuenta chistes en fiestas y cosas así y sabemos como puede hacer que el momento más aburrido se convierta en un festival de diversión. Esto es algo a tener en cuenta.

Lo que podemos hacer es aprender al menos una broma por semana, un chiste de esos que requieren de que contemos una "historia" (que preparemos el ambiente) y luego terminemos con un remate. Estos pueden ser muy efectivos, cuando están bien contados, para lo cual se necesita un poco de practica.

Podemos encontrar montones de chistes en Internet o nuestros amigos seguro saben muchos. Algunos son buenos, otros no tanto, pero bien contados todos pueden sacar una sonrisa.

Si aprendemos un chiste por semana y lo repartimos, lo contamos, haremos que todos se sientan un poco mejor.

Igual, recordemos que los chistes son solo una parte del humor y que esta en nosotros realmente ser graciosos o no. Y que es mejor el crear nuestros propios momentos humorísticos que recurrir siempre a los chistes de suegras y cosas por el estilo.

- **Contagio**

Como también hemos dichos varias veces a lo largo de los capítulos, la risa es altamente contagiosa. Es probablemente lo único que es contagioso y que nos resulta benéfico a la vez.

Si tenemos problemas para reírnos en soledad, lo mejor que podemos hacer es llamar a alguno de nuestros amigos o de las personas con las que más disfrutemos de pasar un buen rato. Cuando estamos en un grupo, no solo se multiplican las posibilidades de que alguien diga algo humorístico, sino que cuando alguien empieza a reír más fácil se le hará a los demás seguirlo. Es una forma de romper el hielo. Una vez que alguien da el puntapié inicial, el resto de las personas lo seguirá. Es una forma de retroalimentación que hace que cada vez riarnos más y con mayor fuerza.

Siempre hay un grupo en particular de gente que tiene mayor facilidad para hacernos reír. Cuando estamos necesitando de pasar un momento humorístico, lo mejor que podemos hacer es llamarlos. El contagio de la risa es la mejor arma que tenemos para ser capaces de reír.

- **Colección**

Así como podemos reírnos de cualquier cosa o situación que se nos presenta, también hay ciertas lecturas o imágenes que favorecen esto, que apuntan directamente a nuestro sentido del humor, que son particularmente efectivas para nosotros, aunque no lo sean para los demás.

Siguiendo la misma lógica que marcábamos cuando hablábamos del ambiente y de hacerlo más humorístico utilizando posters o recortes de revistas, también es una buena idea el coleccionar, de forma activa y consciente, recortes o capítulos e imágenes que nos causen gracia.

Una pequeña carpeta con todo ordenado y archivado puede ser el lugar al que acudir cuando nos estamos sintiendo mal o ligeramente deprimidos. También podemos seguir una especie de diario en el que incluimos todos aquellos eventos que nos parecen humorísticos y que nos han ocurrido durante el día o la semana; además de aquellas frases o comentarios que hicieron que estallásemos en carcajadas. Créanme que cuando lo miremos más adelante, en algún mal momento, no podremos contener las risitas.

- **No tomarse demasiado en serio**

Lo que deberíamos hacer, al menos al comienzo, es enfocar el humor en nosotros mismos, en nuestros propios defectos y puntos débiles, en nuestras propias contradicciones internas. O sea, no deberíamos tomarnos demasiado en serio, sino hacer girar nuestro humor en torno a nuestra persona.

Aquellas personas que no pueden reírse de si mismas no pueden tampoco hacerlo de los demás. Nadie es perfecto y todos damos motivos para los chistes. Esto es una verdad innegable. ¿Qué pasa si alguien hace un chiste sobre nosotros, sobre algo tonto o gracioso que hayamos hecho, y no somos capaces de entenderlo como un chiste, sino que nos enojamos? ¿Esa persona puede luego aceptar un chiste que nosotros hagamos sobre ellos? ¿O reaccionara de la misma forma en que lo hemos hecho nosotros?

La capacidad de no tomarse uno mismo demasiado en serio (sin necesidad de, por eso, convertirse en una caricatura, respetándonos pero a la vez entendiendo que todos damos, en algún momento, de una forma u otra, pie para que alguien haga chistes con nosotros) nos da una forma distinta de mirarnos. Es comprender que, pese a nos ser perfectos, esto no tiene que ser, de ninguna forma, motivo de amargura, sino que nos marca como seres humanos.

Y, con respecto a los demás, todo el mundo prefiere a una persona capaz de tomarse los comentarios con humor. No quiere decir que debemos soportar la falta de respeto, pero si los chistes bien intencionados. Y, eventualmente, los contestaremos con nuestros propios chistes sobre los demás. Esto genera un clima de camaradería muy agradable.

- **Catarsis**

El humor no es, por supuesto, la única forma de hacer catarsis. Las lagrimas también juegan un papel importante para hacer que nos sintamos mejor. Llorar y

reír son caminos que nos llevan a sentirnos mejor y que no debemos tener miedo de tomar, bajo ninguna circunstancia.

Compartir nuestros problemas con los demás es una de las mejores formas de comenzar a andar esa senda. Los seres humanos somos animales sociales, esto quiere decir que necesitamos de los demás seres humanos para entablar relaciones con ellos. No podríamos vivir de otra forma.

Y cuando tenemos problemas o nos sentimos mal por algún motivo, pasa exactamente lo mismo. Necesitamos de otros seres humanos para poder procesar lo que nos está pasando y ser capaces de sacarnos de encima lo que nos está haciendo mal. Solos no podemos. Así que no debemos tener miedo de compartir con los demás nuestros problemas. Es la forma de hacer catarsis, tanto a través de la risa como de las lágrimas.

- **El niño interno**

Todos tenemos un niño adentro. Es una frase vieja (tanto como aquella otra que dice que todos tenemos veinte años en un lugar del corazón) pero que no por esto (o, tal vez, justamente por causa de esto) deja de ser verdad. El problema es que, muchas veces, con la necesidad que tenemos de ser adultos, nos olvidamos de cómo expresar lo que ese niño puede expresar.

Y una de las características que tienen los niños es la facilidad que tienen para reír, de cualquier cosa y hasta sin motivo. Es algo natural a ellos, que parece ir perdiéndose a medida que vamos creciendo y nos dejamos envolver por las responsabilidades, el trabajo y la educación que nos separa de la forma en que somos por naturaleza.

El niño interno nos permite jugar, disfrutar y reír en libertad. Si podemos encontrarlo (y no hay dudas de que está allí, y que se lo puede encontrar con un poco de esfuerzo) y darle espacio en nuestras vidas, exteriorizar lo que él desea hacer, entonces nos resultará mucho más fácil reír con los problemas y también con las cosas que nos resultan graciosas. Volveremos a un estado en que nos resultaba sencillo y no un trabajo, en que la alegría era nuestro estado natural. Expresar esto nos hará muy bien.

- **Y los niños externos**

Así como recién decíamos que teníamos que expresar nuestro niño externo, todo esto también se aplica a los niños "externos". O sea, a los niños de verdad, sean hijos, sobrinos, nietos o cualquier relación que tengan con nosotros.

Por todo lo que decíamos anteriormente sobre la relación entre los niños y la risa, ellos son grandes maestros a la hora de tomarnos la vida con un poco más de

humor, a los cuales podemos emular sin problemas, por simple imitación. Pasar tiempo con ellos, participando, en la medida de lo posible, de sus juegos, chistes y de su sabiduría.

Con un tiempo de estar alrededor de ellos, descubriremos que empezamos a imitarlos de forma inconsciente, que podemos hacer uso de los mecanismos que ellos usan, aún cuando estamos solos. Puede ser que algunos “adultos” nos miren con cierta extrañeza por algunas reacciones y muestras de hilaridad, pero nosotros estaremos mucho mejor.

- **Ser positivos**

Hay que ser positivos. No hay forma de estar de buen humor y disfrutando si estamos todo el tiempo pensado en forma negativa, o si estamos siendo negativos con los demás.

Ser positivos va más allá de pensar de forma optimista. Es también ser capaces de demostrarle a los demás que estamos contentos con las cosas que hacen y como lo hacen. Si vemos a alguien haciendo que nos parece bueno o de una forma que nos parece correcta o especialmente inteligente, debemos decírselo. Notar esos detalles hace que la gente se sienta mucho mejor y esto redundará en que también nosotros nos sintamos mucho mejor. Además, también la actitud positiva, como la risa, es contagiosa. Si la comenzamos, eventualmente otras personas seguirán implementando la misma actitud positiva que nosotros estamos implementando. Es un círculo virtuoso.

- **Objetos divertidos**

Mantengamos todos esos objetos divertidos de los que hemos hablado en puntos anteriores cerca nuestro, en lugares donde los podemos encontrar fácilmente o donde nuestra vista se los puede chocar por accidente. Esto hace que en cualquier momento podamos pasar un buen momento, tener una pequeña pausa de risa, gracias a la correcta colocación de un póster humorístico o de una nota de un diario que conservamos en un lugar visible.

Y tratemos de tenerlos siempre con nosotros. Nunca sabemos cuando podemos necesitarlo y tenerlos cerca es una necesidad después de un tiempo. Prueben y van a ver.

- **Ridiculización**

Hay ciertas personas que nos resultan intimidantes. Esto es casi inevitable. Hay personas que por su actitud, su forma de comportarse, las cosas que dicen y las ideas que tienen (más, tal vez, el cargo de poder que puedan ocupar por sobre nosotros) nos llenan de temor cuando las vemos, hacen que se nos seque la boca y

no podamos respirar, personas a las que intentamos esquivar como a la plaga. Pero esto no siempre es posible.

¿Cuánto estrés nos causa el encontrarnos con esta persona? ¿No nos saca las ganas de reír y ser felices? ¿No es como una especie de monstruo que hace que nuestra vida sea mucho más miserable?

Seguramente nos gustaría ser capaces de sacarnos de encima este temor. No es agradable, especialmente si es una persona con la que no tenemos forma de evitar los encontronazos. Si es nuestro jefe o un compañero de oficina, esto es todavía peor. Pero hay una salida.

El lado bueno de una persona que tiene este efecto en nosotros es que también es más poderoso el contraefecto. Esto es, si ridiculizamos a esta persona de alguna forma, en nuestras mentes, nos causara mucha más gracia que si ridiculizamos a una persona que no nos causa ninguna emoción negativa tan importante. O sea que también es más poderoso el remedio.

Podemos intentar hacer una caricatura de esa persona, ya sea en nuestra mente o en el papel. Cuanto más ridícula y exagerada sea, mejor. O lo podemos imaginar en situaciones que le saquen todo el poder.

No hay forma de tenerle miedo a un persona que hemos ridiculizado en nuestras mentes. Lo único difícil a partir de ese momento es contener la risa cuando nos lo crucemos. Pero eso es, definitivamente, mucho mejor que el pánico y las ganas de escapar por la salida más cercana.

- **Regalos**

Cuando hagamos un regalo, tratemos de que sea algo divertido. No es necesario que todos nuestros regalos sean algo valiosísimo. Cuando se dice que lo que importa es la intención, es una gran verdad. A veces, regalar algo tonto o que saque una sonrisa es mejor que intentar encontrar el regalo perfecto o aquello que hará la vida perfecta para el agasajado.

- **Fingir**

Si realmente no podemos reír, no nos queda más remedio que fingir. Esto puede parecer tonto, pero es la forma de hacerlo. Si intentamos reír y no podemos, sonreímos. Si también nos resulta imposible sonreír (y las circunstancias tienen que ser muy malas para que sean así, o sino tenemos que ser las personas más tristes de la Tierra), entonces pasamos a fingir la risa. Eventualmente, con practica, reiremos de forma natural.

- **Balance**

Con todo esto que hemos dicho, y si seguimos todo al pie de la letra, pero lo llevamos al extremo, nos daremos cuenta de que nos hemos convertido en caricaturas, siempre buscando hacer reír. No es esto lo que estamos interesados en conseguir. En realidad, hay que seguir estos consejos y ponerlos en práctica, pero sin olvidarnos nunca de que lo que buscamos es ser seres humanos completos, y que los seres humanos completos son complejos, no actúan siempre de la misma manera. Hacer chistes o reírnos todo el tiempo nos convierte en seres unidimensionales, que no pueden ser tomados en serio por nadie en su sano juicio. Hay momentos para todo y formas de hacer todo. Lo que buscamos es tener un balance entre la seriedad y el humor, entre la capacidad de analizar y pensar las cosas y la habilidad (invaluable) de reírnos de las cosas (buenas o malas) que suceden a nuestro alrededor.

No estamos tratando de convertirnos en comediantes, capaces de hacer reír a todas las personas a nuestro alrededor, sino en seres humanos completos que puedan hacer reír y hacer reflexionar, que puedan ser tomados en serio y respetados, pero que también sean capaces de entender que no son lo más importante del universo y que también tienen defectos como los demás. En fin, en ser personas compuestas, complejas y reales.

- **Disfraces**

Los disfraces son también una buena forma de perderle el respeto al ridículo. Son diversión asegurada y en un ambiente (fiestas, por ejemplo), donde no somos los únicos haciéndolo. Disfrazarse da lugar a que demos nuestro yo interno, además de dar lugar a muy divertidas anécdotas.

- **Tiempo de juego**

Esto que vamos a decir tiene un dejo de ironía muy importante, que encontramos absolutamente encantador. ¡Hay que planificar el tiempo de juego! Si, hay que planificar la espontaneidad.

Lo que queremos decir es que probablemente en nuestra edad adulta nos hemos vuelto dependientes de las agendas y los horarios. Y que nuestro día probablemente está ocupado y las actividades se nos superponen y hacen que el tiempo libre sea una especie de ideal. Entonces, si bien somos conscientes que necesitamos tiempo para estar tranquilos, para jugar, para divertirnos, para hacer cosas que nos resulten gratificantes; entonces, como decíamos, es muy posible que dejemos de lado esta necesidad, por ser incompatible con todas esas otras anotaciones que llenan nuestra agenda.

Para evitar esto, no hay nada mejor que seguir con el mismo juego (valga el chiste). Planeemos nuestro tiempo de juego como si fuese otra de nuestras obligaciones. Incluyámoslo en nuestra agenda y respetemos esta al pie de la letra.

Si le damos la misma categoría que le damos a lo que se relaciona con el trabajo y con nuestras otras responsabilidades, entonces no nos quedará más remedio que utilizar nuestro tiempo libre.

- **Perder el tiempo**

Perdamos el tiempo. El estar utilizándolo siempre en algo de lo denominado "útil" es una forma excelente de perder la costumbre de usar la imaginación y de ser capaces de divertirse. La gente que se toma demasiado en serio y que no es capaz de reír tampoco se toma tiempo libre para simplemente "perderlo". Su tiempo es demasiado importante para eso.

Pero la verdad es que no hay tiempo perdido, sino solo tiempo utilizado de diferentes formas. El tiempo que gastamos haciendo nada puede no darnos un beneficio económico, pero puede ser excelente para nuestro estado de ánimo y para mejorar nuestro humor.

- **Las tonterías.**

Siempre se plantea una dicotomía entre las tonterías y la seriedad, se piensa que hay que evitar las primeras todo lo que se pueda, ya que son inútiles y no nos reportan nada.

Como pueden suponer si han estado leyendo este artículo, nosotros nos mostramos contrarios a aceptar esta suposición. No hay que decir tonterías todo el tiempo, ya que nadie nos tomara en serio. Pero en las circunstancias adecuadas es lo mejor que podemos hacer.

Cuando la discusión se torna demasiado seria y los ánimos se empiezan a caldear, un poco de tontería puede ser la forma de hacer que nada estalle. Es una forma de escapar por un momento y liberar un poco de tensión. Además, cuando el clima está demasiado pesado es en el momento en que, justamente, más efectiva puede ser una tontería.

- **Lo negativo**

Como también hemos dicho varias veces, lo negativo nos da la posibilidad de hacer humor. No hay ninguna situación, por mala que sea, que no tenga un costado medio ridículo o que de para el chiste. Solo hay que saber buscar esas posibilidades y utilizarlas con un poco de cuidado. El humor está allí, solo hay que ser capaces de manejarlo, intentando no herir ninguna susceptibilidad, pero sin caer en la estupidez de no hacer humor solamente porque pensamos que alguien se puede ofender. La mayor parte de los seres humanos reaccionan positivamente ante la risa y esto es lo que debemos buscar.

- **Practica**

Y el último consejo es el más simple: ¡hay que practicar! Mucho, todo el tiempo. Eventualmente la risa se hará parte de nosotros. Bien, esos son todos los consejos que tenemos por el momento para ayudarnos a encontrar la risa perdida. Síguenlos y se darán cuenta de que reír les resulta mucho más simple de lo que ustedes mismos pensaban.