

Reportaje EL PODER CURATIVO DEL HUMOR

El hombre y la mujer son los únicos animales que saben reír. Es un sentimiento humano y al mismo tiempo irracional y no se discuten sus efectos positivos. Entre otros, además de incrementar la autoestima, el humor es eficaz contra la depresión y la tristeza, aliviándonos del insomnio y la hipertensión. Para las personas autistas es un buen antídoto para tener un mejor contacto con los demás. Y un reciente estudio ha demostrado que puede ayudar a las personas con discapacidad a generar actitudes más adaptativas para abordar situaciones problemáticas.

En la historia de la Humanidad, estudiosos, filósofos, científicos, han intentado buscar una explicación del porqué de la risa. Explicar algo tan irracional es ardua tarea. Además, risas hay muchas: nos reímos de lo que vemos, de lo que oímos, por imágenes cómicas o porque nos cuenten un chiste, nos reímos de lo soez o ante situaciones absurdas, también si éstas son irónicas, inteligentes o divertidas y a veces nos reímos de los demás, con sarcasmo o con crueldad.

PERO ¿POR QUÉ NOS REÍMOS?

Los neurólogos creen que ciertas lesiones en el córtex prefrontal pueden causar una incapacidad para asimilar y crear metáforas y por tanto entender situaciones o conversaciones graciosas. Esta explicación científica no explica sin embargo por qué hay personas que ríen más que otras. Para José Elías, psicólogo, el porqué del sentido del humor en el ser humano es debido a una combinación perfecta de herencia y de conducta, depende en gran medida de cuáles son las posibilidades, las situaciones y las creencias, las supersticiones, los pensamientos y las actitudes, pero en el fondo tiene que ver con la forma con la que nos enseñan a afrontar la vida. Para Elías, que imparte un seminario sobre risoterapia, –técnica de curación mediante la risa que busca generar estados anímicos que influyan positivamente en nuestro cuerpo y nuestra mente–, la felicidad no está en no querer nada, ni en querer tenerlo todo, sino en poner en práctica los proyectos e ir consiguiendo esas metas.

El objetivo del seminario que dura cuatro meses es que las personas que forman el grupo aprendan a tener una mejor calidad de vida. Sin embargo, para este especialista, la risa es una expresión pero aún no hay una metodología psicológica ordenada que sea única y exclusi-



Actuación de payasos profesionales en el Teatro del Hospital del Niño Jesús en Madrid. Allí, despiertan sonrisas a los niños ingresados, durante todo el año.

va para poder curar enfermedades. La sesión lo que busca es que haya comunicación, impartir técnicas de imaginación y memoria intentando que los asistentes lleguen a ser felices, es decir, que se rían.

PODER CURATIVO

El humor siempre ha estado presente en el ser humano y no se ha discutido

sus efectos positivos. Las enfermedades mentales que cura son muchas. Además de incrementar la autoestima, es eficaz contra la depresión y la tristeza, aliviándonos del insomnio y la hipertensión. El humor es recomendable contra el miedo y facilita a los tímidos la comunicación. Además de potenciar la creatividad y la imaginación, investigaciones llevadas a cabo con personas autistas han demostrado que es un buen antídoto para tener un mejor contacto con los demás. También alivia el sufrimiento y descarga las tensiones. Ante un gran problema, después de reírnos podemos percibir

mejores soluciones y sigue siendo una fórmula eficaz para eliminar pensamientos y emociones negativas.

Volviendo a las explicaciones científicas, ¿por qué el humor produce todos estos efectos positivos?. Para José Elías, cuando nos reímos favorecemos la producción y liberación de sustancias bioquímicas como la dopamina, neurotransmisor que nos eleva el estado de ánimo, que puede resultar muy positivo para que personas con tendencias suicidas las abandonen. O la serotonina, tipo de endorfina con efectos calmantes y analgésicos y la adrenalina, que nos permite

estar más despiertos y receptivos, proporcionándonos mayor creatividad.

HUMOR Y DISCAPACIDAD

El sentido del humor también se utiliza para ayudar a personas con problemas de aprendizaje, en terapia ocupacional, en el desarrollo de habilidades sociales o en ámbitos, además de la psicología, en medicina y en la educación.

Nellda Bullón, licenciada en Educación Especial ha realizado un estudio donde se enfatiza el uso del sentido del humor en las personas con discapacidad física, especialmente adquirida, utilizando las terapias cognitivas que permiten identificar y modificar los procesos de cogniciones desadaptadas, es decir, esos pensamientos o imágenes de valoración subjetiva de los acontecimientos.

"Decidí", explica, "investigar en la población del Centro de Recuperación de Minusválidos Físicos de Salamanca,



MADRID
Marisa Domínguez
Fotos: Javier C. Roldán
Ilustraciones: Fundación THEODORA





Un niño observa asombrado la preparación de los payasos antes de la actuación. Entre éstos, Mariano Bes ante el espejo.

defenderse y manejarse mejor dentro de la sociedad, dentro del mundo de los sentimientos, de las actitudes y de las emociones", puntualiza.

En la investigación, que contó con un grupo de doce hombres y tres mujeres con diversas discapacidades, paraplejas, hemiparesias, distrofias musculares y síndrome medular, se seleccionó, según Nellda, a aquellas que presentaban discapacidades adquiridas.

"Se ha pensado que este factor era más conveniente ya que son personas que entre las pruebas difíciles que han tenido que pasar, se encuentra el hecho de haber tenido una etapa de "normalidad" en su vida y de repente por una causa mayor, un accidente, una operación, una enfermedad degenerativa, etc..., se le obligue a cambiar y a afrontar una nueva situación", añade.

El estudio ha concluido que "el 46,6% de la población que arrojó niveles altos en más de uno de los tres test aplicados, son personas que necesitan de un estudio profundo de los posibles factores o creencias irracionales que pueden estar originándoles perturbaciones emocionales y conductuales".

Por lo tanto, necesitan de una intervención que les ayude a descubrir cuáles pueden ser esos pensamientos o imágenes de valoración subjetiva de los acontecimientos, que les está afectando su

estabilidad emocional y aplicar las terapias cognitivas convenientes en cada caso, apoyándose en las técnicas del sentido del humor. La idea, por tanto, es generar actitudes más adaptativas para que estas personas puedan ser capaces de abordar todo tipo de situaciones y en especial las problemáticas.

SONRISAS TERAPÉUTICAS

Cuando estamos ante una circunstancia muy mala nos reímos porque el ser humano tiene ese mecanismo en su sistema inmunológico, es su mecanismo de defensa. Contar chistes en un velatorio, que te entre la risa nerviosa en una entrevista de trabajo o en la consulta del médico.

Organizaciones como Fundación THE-ODORA, Payasos sin Fronteras y Payasospital hacen reír a los cientos de niños que obligatoriamente se encuentran en los hospitales de nuestro país.

Hacen lo que sea, guiñol, karaokes, acrobacias, malabares, juegos de palabras, caídas... Gestos para que el niño se relaje y esté menos tenso ante las indicaciones del médico o ante los tratamientos que, a veces, son muy agresivos. Antes de visitarlos en sus habitaciones, los payasos se informan sobre la enfermedad del niño, cómo evoluciona, su estado de ánimo y la situación de las familias trabajando en coordinación con el equipo médico.

En definitiva, se trata de buscar lo positivo, de arrancarles, si es preciso, de su depresión o de su apatía. Los hospitales no son cosa para tomarse a risa pero como dice el refrán "al mal tiempo, buena cara".

Mariano Bes lleva desde el año 1978 diagnosticando sonrisas terapéuticas en el Hospital del Niño Jesús en Madrid. Como coordinador desde el Servicio de Atención al Paciente de las actividades que se realizan todas las tardes para los niños en el hospital, nos aclara que "el objetivo no es buscar su curación" porque según confiesa "¡ojalá tuviésemos ese poder!". "Lo que pretendemos", añade, "es simplemente que al niño se le olvide la enfermedad, humanizar su situación". Y lo consiguen hasta el punto de que también sus padres se ríen con ellos y de que los niños olvidan su dolencia y les apetece estar en el hospital, algo que no es muy bien aceptado por los médicos.

mejorando la percepción y resolución de diversas situaciones que se pueden interpretar y asimilar como perturbadoras, provocando cogniciones, conductas y afectos desadaptadas en las personas con discapacidad física".

En este sentido no se trata de poner de relieve que las personas con discapacidad tengan un humor diferente al resto. Para Nellda Bullón, el interés por estudiar a este colectivo ha sido porque muchas veces sufren el rechazo de la otra parte de la población sintiendo incompreensión e incapacidad de adaptación. "Muchas situaciones vivenciales son producto de interpretaciones distorsionadas o exageradas de la realidad. Ésta, además, puede interferir en sus emociones brindando medidas para que sepan