



Atreverse a reír

Esperanza Abadjieff

¡Qué extraño resulta para la cultura moderna que hoy alabemos la risa! Si hasta mediados del siglo pasado reírse podría significar mala educación, por ejemplo los niños no podían reírse en la mesa, o en la escuela sin ser sancionados.

En otro tiempo quizás como nos cuenta Humberto Eco en “El nombre de la Rosa” reírse era ofender a Dios, porque Cristo no podría haber reído y por eso había que ocultar el libro sobre la risa escrito por Aristóteles en los laberintos de la biblioteca de la Abadía. Pero y ¿si recordamos la película sobre el Dr. Pach Adams, cuando él era aún un estudiante de Medicina en un hospital, que efecto causaba la risa que él promovía desde lo intuitivo a los pacientes, y que le provocó no pocos inconvenientes frente a sus superiores médicos? Todavía escuchamos -¿De qué se ríen? -Che, no se rían tan fuerte, con aires de censura ¿o será “bronca” del que no puede reír? Pero, gracias al avance de la ciencia podemos decir ahora “Bienvenida la RISA”.

¿Qué pasa cuando nos reímos? Se desencadena un complejo proceso que involucran tres mecanismos en la actividad cerebral, a saber: el pensamiento, el movimiento y la emoción, que corresponden a distintas áreas: la región prefrontal que tiene que ver con procesos cognitivos y el reconocimiento del humor, el área suplementaria motora y el núcleo accumben o centro del placer. Además, se activa la liberación de endorfinas, especialmente las encefalinas que tiene efecto calmante sobre el dolor y al mismo tiempo estimula el sistema inmunológico aumentando la actividad linfocitaria. Pero, un dato interesante, es suficiente la mueca de la risa para que el cerebro lo registre y genere endorfinas.

El gesto de sonreír, es simplemente estirar la comisura de los labios, y esto moviliza quince músculos faciales, más de cuatrocientos del resto del cuerpo y fundamentalmente cambia el humor.

Sabia que, reír cien veces durante el día es equivalente a hacer un ejercicio aeróbico durante quince minutos en la bicicleta y esto ayuda a quemar calorías, por lo tanto, sirve para superar la obesidad.

Riámonos más a menudo, no del otro, ni contra el otro, sino con el otro. Reírse con el otro facilita la comunicación, es por eso que algunas escuelas psicologías proponen talleres de risa, ya que el hombre es el único animal que ríe. En países orientales para mantener una buena salud dicen que reír, meditar y contar anécdotas de vida preservan la salud psico-físico-espiritual. No temamos reír, invitemos a quien no lo puede hacer porque la risa es contagiosa y promueve el encuentro afectivo.

Lic. Esperanza Abadjieff