**Risa y Espiritualidad: ¿Qué nos aporta la Psicología para entender y valorar el humor?**

**Paulina Elisa Gómez Briones (Psicóloga y Terapeuta Integral)**

**CHILE**

Podríamos empezar hablando de la espiritualidad como algo humano, esto podría parecer contradictorio, pero no lo es, puesto que es algo a lo cual todos podemos acceder, quizás en distintos niveles, ya que cada uno es un mundo distinto al otro, pero sin embargo, está a disposición de todos. Entonces, tendría que ver también con la voluntad de querer acceder, e incluso, con la constancia de mantener la práctica para acceder a otros niveles dentro de esta misma.

Desde la tradición Hindú, entendemos que existen en nuestro cuerpo, 7 centros energéticos que están ubicados a lo largo de nuestra columna vertebral, desde el coxis hasta la coronilla en nuestra cabeza, los cuales se relacionan con los órganos cercanos a su ubicación, y a su vez con aspectos espirituales, estos centros son los llamados Chakras. La palabra en sánscrito Chakra significa “rueda”, por lo tanto, estos centros de fuerza son ruedas de energía en nuestro ser.

Desde el trabajo con los chakras, que inicialmente puede comenzar con su reconocimiento, y posteriormente trabajos meditativos simples, hasta lo que nuestra propia motivación alcance, podemos acercarnos a un trabajo espiritual. Por ejemplo cuando hablamos de voluntad, desde esta tradición, hablamos de Manipura, el Chakra correspondiente a la altura del estómago, lugar donde radica la voluntad. Cuando uno se motiva por algo, la voluntad de hacerlo, se genera desde este punto energético. Así otras acciones radican en otros puntos de nuestro cuerpo.

Unir lo biológico con la espiritualidad, implica la toma de conciencia. Si consideramos nuestro cuerpo físico como un templo, al cual debemos dedicación por medio del respeto, amor, cuidado, etc. Entenderemos que esta máquina que nos dio Dios, requiere de todo esto y más.

Para tomar conciencia de nosotros mismos, es importante, como tarea primera, conocernos físicamente, esto quiere decir, conocer mis órganos y para qué sirven, que función cumplen en mí, ¿Por qué existen?, ¿Por qué es importante tenerlos conmigo?, ¿Qué pasa si me falta un órgano?, ¿Es normal que duela?, etc. Preguntas como estas nos permiten tomar conciencia de nosotros de una manera personal, ya que muchas veces, uno cree que se conoce, que conoce los órganos y su funcionamiento, pero sólo cuando nos enfermamos, nos acordamos de que tal parte de nuestro cuerpo existe, incluso, cuando se alivia el dolor, volvemos a olvidarlo con facilidad, puesto que ya no está alertándonos de nada.

En palabras de Adriana Schnake, “El primer paso, la primera tarea, es mostrar a la persona que la enfermedad o los síntomas no son nuestros enemigos, sino que, afortunadamente, han aparecido para darnos un mensaje, para conectarnos con aspectos esenciales de lo que significa ser humano”.

Muchas veces vamos por la vida cabizbajos porque nos duele algo, una porque es tanto para nuestro umbral de dolor, y otra porque a la larga terminamos conviviendo con el dolor como parte de nosotros, entonces en lugar de ponerle atención y resolver, lo obviamos y seguimos con él como normalidad.

Lise Bourbeau, refiere que “La enfermedad es un regalo para que podamos equilibrar nuestro SER. De hecho, el cuerpo físico no es la causa de las enfermedades. Por sí mismo no puede hacer nada. La vida que lo mantiene viene del alma, del espíritu. El cuerpo es simplemente el reflejo de lo que sucede en el interior de nuestro verdadero ser. Por ello todo lo que un cuerpo enfermo busca, es restablecer su equilibrio, porque el estado natural del cuerpo es la salud. Esto es también cierto para lo emocional y mental.”

A partir de lo anterior, se entiende que, una buena disposición anímica, puede hacer grandes cambios en nuestra vida en múltiples aspectos. Está comprobado que una buena disposición anímica, con la que nos enfrentamos a cualquier enfermedad, aporta considerablemente en la recuperación de esta, o si es una enfermedad terminal, aporta de igual manera a vivir el último período con menor dolor de lo que podría ser sin esta. No es que exista una relación directa entre un mejor estado de ánimo y la curación, pero si podemos decir que las personas que mantienen un estado de ánimo positivo consiguen afrontar mejor el diagnóstico y el tratamiento, con una mejor calidad de vida.

El estado de ánimo influye en la salud; y la salud en el estado de ánimo. Quienes reciben un diagnóstico de cáncer sienten amenazada su forma de vida, su bienestar y libertad lo que altera su estado de ánimo, siendo la presencia de este estado de ánimo alterado causa de la ejecución de conductas insanas o hábitos de vida poco saludables que pueden poner en riesgo su salud.

**¿Qué entendemos por estado de ánimo?**

Los estados de ánimo surgen como respuesta a nuestras experiencias con el entorno. Son conocidos como el humor de una persona. Por lo tanto, se dice que una persona está de buen humor o de buen ánimo cuando está alegre, o de mal ánimo cuando está irritable. Ahora bien, cabe mencionar que son distintos de las emociones:

* **Estados de ánimo:** Pueden ser controlados, Su duración puede variar entre unos minutos, horas, e incluso días o más, Se presenta con una intensidad leve, Sus causas no son claras y las sensaciones son difusas, Su componente dominante son el ambiental, físico y psíquico.
* **Emociones:** El manejo de las emociones es difícil, Su duración, por lo natural, no excede más de unos cuántos minutos, La intensidad de estas es considerable, Se presentan a causa de motivos, eventos y circunstancias específicas, Su componente dominante es neurofisiológico.

Las emociones, podemos ocuparlas como herramientas, para lidiar con nuestro estado anímico. La Inteligencia emocional, la cual, según Daniel Goleman nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, de comprender los sentimientos de los demás, tolerar presiones y frustraciones que soportamos en el diario vivir, incrementar nuestra capacidad de empatía y nuestras habilidades sociales, así como también nuestras posibilidades del desarrollo social. Siendo esta una habilidad, que se puede aprender desde pequeño y mantener a lo largo de la vida.

El estado de ánimo, puede estar mediado por la risa, y/o la ausencia de ella, por ejemplo, la ira, el enojo o la agresividad en una persona repercuten directamente en el funcionamiento de su corazón, por eso también se considera que el estrés está fuertemente ligado a enfermedades cardiovasculares.

Si revisamos todo lo descrito hasta ahora, tomando conciencia de nosotros mismos, nuestra salud se vería significativamente beneficiada al realizar simples ejercicios de toma de conciencia.

Neva Milicic plantea que “Aunque no hay recetas, hay muchos caminos para aprender a ser feliz, quizás el elemento central, está en aprender a ver y decir las cosas positivas”, esto no quiere decir, dejar de ver las negativas, si no que transformar estas en algo de utilidad, buscar la forma de resolver desde lo positivo, igual como ocurre con la enfermedad.

Toda crisis es una oportunidad, ¿y porque no tomarla con humor? A lo mejor cueste al principio, a lo mejor enterarnos de una noticia fuerte, de una crisis no normativa de la vida, nos pegue duro, y cueste ver una salida o una luz para llegar a ella. Una forma, es hacer la dinámica del Semicolon o “Punto y coma”.

El Punto y Coma, implica lo siguiente, si yo me enfrento a algo complicado, motivado por la rabia, ira, enojo, etc, podría tomar una decisión errónea e incluso peligrosa, para mi u otros, sin embargo si frente a esta misma situación, yo paro, me detengo (PUNTO), espero, me calmo, regulo mis emociones, mis pensamientos y acciones para luego seguir (COMA). La decisión que tome, será mucho más consciente.

**"Un punto y coma es usado cuando un autor puede elegir terminar una oración, pero opta por no hacerlo.”**

A ser feliz se aprende y se decide, uno puede elegir como enfrentar una situación, si con ira o calma, y sabiendo todo lo anterior, por lógica, enfrentar con calma, es una mucho mejor decisión. La risa y el humor también se aprenden. En familias donde es habitual la risa, los miembros más jóvenes la incorporaran de manera innata. Es importante considerar que los padres, o quienes ejercen su rol, se convierten en ejemplo y modelos de los niños y jóvenes.

El self – awareness, como lo plantea Goleman, la “conciencia de uno mismo”, es el ejercicio de una atención progresiva a los propios estados internos. En esta conciencia, la mente observa e investiga la experiencia misma, incluidas las emociones.

“La conciencia de las propias emociones es el eslabón que une el fundamento siguiente de la inteligencia emocional: ser capaz de superar el mal humor”

La risa, como concepto, la entendemos como la reacción biológica de los humanos en momentos o situaciones de humor: una expresión externa de diversión, aunque claro, a veces reímos en momentos que no son los adecuados socialmente, pero sin embargo, el que nos cause gracia, genera la risa como respuesta biológica a lo que estamos viviendo.

Podríamos considerar que actualmente, existe el “Problema de la risa”, ya que hay frases castradoras de la risa: “La risa abunda en la boca de los tontos”, pero nadie quiere ser tonto, “Reírse fuerte es de mala educación”, todos queremos encajar socialmente, entonces nos reímos despacio o poquito, y así tantas frases que se escuchan por ahí. Les dejo esta otra de Bob Marley: “The most beautiful curve of a woman is her smile”. (La curva más hermosa de una mujer es su sonrisa) ¿Cuál suena mejor?

Dejar que los niños se rían, que los adolescentes y adultos también se rían. Estadísticamente se obtiene que, a medida que las habilidades humanas se perfeccionan, la capacidad de reír disminuye. Inicialmente los niños utilizan la sonrisa social y risa como una forma de comunicación, cuando aún no han desarrollado el lenguaje verbal, cuando este se adquiere, se convierte en una conducta emocional, a la cual opta sólo cuando la siente. Un niño de 6 años se ríe entre 300 y 400 veces al día, un adulto se ríe entre 15 y 100 veces.

¿Por qué pasa esto? Pareciera que con los años vamos dejando la alegría de lado y ocupando ese espacio con preocupaciones, las cuales de paso, nos traen enfermedades psicosomáticas como el estrés, entre otras.

El problema de la risa, implica que a la gente alegre y divertida, no se le permite dar rienda suelta a su humor, porque socialmente no se ve bien. Haz el ejercicio de fijarte cuanta gente se ríe en la calle, si tú vas riendo, incluso puede que no encajes y te miren raro.

Reírse incrementa no sólo el estado de salud físico, sino también la autoestima y confianza en sí mismo. En el caso de personas con depresión (cualquiera sea su tipo), al realizar el ejercicio de reír, incluso de sí mismos, refuerzan su estado inmunológico, corta los pensamientos negativos, puesto que no podemos reír y pensar a la vez, elimina miedos y ayuda a minimizar los problemas. Podríamos decir entonces que la risa, una herramienta al alcance de nuestras manos, es gratis y está disponible a toda hora, sería un punto clave dentro de la dinámica del **“Semicolon”**, mientras hago mi alto ahí, y me detengo en el punto, me calmo para continuar, no vendría nada mal reír.

Cuando nos reímos, en nuestro cuerpo se generan efectos fisiológicos, a nivel físico, con una carcajada movemos 400 músculos aproximadamente, además se genera una especie de masaje en el que se estimula el bazo y se eliminan toxinas, funciona además como analgésico, previene infartos, elimina el estrés, alivia la depresión, es altamente contagiosa, facilitador en situaciones sociales incómodas, por lo tanto mejora las relaciones interpersonales.

Las endorfinas, son el vehículo material del placer, felicidad, euforia y alivio del dolor. Son hormonas que actúan sobre nuestro sistema nervioso y tienen encomendada la labor de conectarnos con el bienestar. Por lo tanto, cuando te ríes y te sientes feliz (no es lo mismo), cuando haces deporte y estás a gusto, incluso después de comer chocolate, liberas endorfinas.

Es recomendable y saludable reír, pero cuando hemos perdido la práctica, es aconsejable retomarla desde uno mismo, reírse de uno mismo, además de liberar endorfinas, potencia y fortalece nuestra auto estima, ya que nos ayuda a tomarnos nuestros errores de una manera más liviana y reparadora. Además de esto, proponte esta práctica, como una tarea diaria, e incrementa las veces diarias paulatinamente.

La risoterapia, una manera efectiva y gratis, tiene por objetivo enseñarnos a reír, de ti y de mí, de nosotros, incluso sin gracia, hacer el ejercicio físico de reír, también libera endorfinas. ¿Cómo hacerlo? Más que nada tiene que ver con el gusto, el agrado, con realizar actividades que nos generen placer.

Entonces, **¿Cómo relacionamos la risa y el humor, con la espiritualidad?**

A partir de lo antes visto, si consideramos la risa como un bálsamo lubricante del alma, del espíritu y del cuerpo físico, que nos ayuda a aliviar dolores emocionales y físicos, fortalecer nuestra auto estima e incluso hacer ejercicio, podremos entender lo necesaria y esencial que es para nosotros, para este cuerpo físico que Dios nos ha regalado.

Como mencioné anteriormente, esta máquina requiere de cuidado y de conciencia. Ahora bien, ¿Qué entendemos por espiritualidad? La espiritualidad va más allá de lo material y lo terrenal. No es una religión ni una doctrina, la espiritualidad es cuidar y mimar nuestro interior, dejar que nuestro corazón salte los abismos que crea nuestra mente y cultivar nuestros valores humildemente. Por lo tanto, desde esta mirada está íntimamente ligado con todo lo anterior.

Madre Teresa de Calcuta dijo: “La alegría es oración, la señal de nuestra generosidad, de nuestro desprendimiento y de nuestra unión interior con Dios”. La oración puede ser parte tan natural en nuestra vida y traernos tantos beneficios. En ese sentido profundo y espiritual, la alegría está siempre presente, existen diversas formas de meditación, que no necesariamente se encajan con una religión en particular, sino que más bien, se utilizan para acceder de la forma que más nos resuene con el Padre Creador, Dios. Es así, que podemos aceptar mediante una vida espiritualizada, el fluir perpetuo del Amor divino que se manifiesta en nosotros a través de la alegría.

***"Una sonrisa cuesta poco y produce mucho, no empobrece a quien la da y enriquece a quien la recibe, dura sólo un instante, pero su recuerdo perdura eternamente".***

***Charles Chaplin.***