

# Psicología

## Los efectos de la risa y el sentido del humor

Ana Muñoz

Un médico inglés del siglo XVII dijo: "la llegada de un buen payaso al pueblo hace más por la salud de sus habitantes que 20 burros cargados de fármacos".

A la edad de entrar en guardería, los niños se ríen unas 300 veces al día, mientras que los adultos se ríen una media de unas 17 veces al día (mujeres y hombres ríen por igual, pero de cosas diferentes)

Según el psicólogo Steven M. Sultanoff, antiguo presidente de la Association of Applied and Therapeutic Humor, el sentido del humor influye en nuestra salud de diferentes formas. "El humor estimula la risa y, como sabemos, la estimulación fisiológica a través de la risa conlleva una serie de beneficios para la salud. Parece reducir el estrés; estimula la producción de inmunoglobulina A y tiende a estimular los linfocitos T, que son anticuerpos que combaten las infecciones". También reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, que puede debilitar la respuesta inmunitaria.

Numerosas investigaciones han mostrado cómo las personas que sienten de forma crónica emociones estresantes, como la rabia, depresión o ansiedad, sufren un impacto negativo en su salud debido a dichas emociones. Los estudios más numerosos se han realizado en enfermedades del corazón y muestran que las personas crónicamente enfadas y hostiles tienen un riesgo de 4 a 5 veces mayor de tener un ataque cardíaco que el resto de las personas. Quienes tienen una actitud negativa y pesimista hacia la vida son más susceptibles a padecer enfermedades habituales como resfriados y problemas digestivos.

La risa produce una estimulación que es a la vez relajante. Según algunos autores, la risa estimula también indirectamente las endorfinas, que son los analgésicos naturales de nuestro cuerpo, aumentando la tolerancia al dolor

Pero la risa no sólo nos proporciona una estimulación fisiológica sino también nos proporciona una experiencia emocional satisfactoria. Si una persona está deprimida o enfadada y alguien la hace reír con algún comentario gracioso, su estado de ánimo cambia inmediatamente y la ira o depresión se desvanecen, al menos momentáneamente. Por eso el sentido del humor es una poderosa arma para utilizar en los momentos difíciles de nuestras vidas.

El humor es también una experiencia social, nos ayuda a sentirnos más relajados con los demás, fomenta la sensación de unidad y pertenencia al grupo y reduce los sentimientos de soledad o aislamiento. Cuando te ríes con otra persona te sientes más unida a ella.

### HUMOR Y CREATIVIDAD

El sentido del humor supone creatividad e ingenio, implica un modo de ver las cosas diferente, absurdo y burlesco, que acaba con el exceso de seriedad con el que demasiadas veces enfrentamos la vida. Nos ayuda a ver las cosas desde diferentes perspectivas. Por tanto, estimula nuestra creatividad. De hecho, el doctor William Fry, profesor de psiquiatría de la Universidad de Stanford considera que la creatividad y el humor son idénticos. "Ambos implican poder juntas dos cosas que no tienen una conexión obvia y crear una relación". Por tanto, el sentido del humor es un modo de pensar e interpretar la vida.

El humor nos ayuda también a enfrentarnos con nuestra mortalidad. Las personas con sentido del humor son las más dispuestas a convertirse en donantes de órganos, pues parecen tener menos miedo apenar en su propia muerte. Es general, el sentido del humor nos ayuda a suavizar las "tragedias" de la vida y verlas como algo mucho menos trágico. Nuria se enfrentó con humor a la pérdida de su trabajo y

una serie de incidentes desafortunados, diciendo: "Me deja mi pareja, tengo un aborto y me roban la tarjeta de crédito... menos mal que no tengo trabajo..."

### HUMOR Y BURLA

El humor puede echar abajo los más grandes muros: el todopoderoso y temido jefe que hace sentir una gran ansiedad a sus empleados, pierde parte de su poder cuando uno de ellos enseña a los demás una grotesca caricatura suya dibujada en un papel. La burla es un modo bastante frecuente de utilizar el humor para sentirnos mejor y recuperar nuestra autoestima al infravalorar y rebajar a los demás, aunque no es quizás el modo más sano de utilizarlo, pues es indicativo de una autoestima baja, no solucionada realmente el



Aquellos niños con mayor sentido del humor, tenían un mejor ajuste psicológico al cáncer.

problema ni nos da el control de nuestro estado de ánimo.

### EL HUMOR EN TIEMPOS DE CRISIS

Un hombre está hablando con un policía en una comisaría, describiendo cómo una tormenta arrancó su casa de sus cimientos, la arrastró calle abajo, cruzó la calle principal y la dejó flotando en el mar. Entonces, el policía le responde: "de acuerdo, escribiré: sin dirección estable".

Generalmente, cuando a alguien le sucede algo que considera grave y le causa un gran malestar emocional, no es capaz de utilizar el sentido del humor e incluso puede dolerle si alguien trata de hacer una broma. Esto es debido a que en ese momento están demasiado absorbidos por lo sucedido, de modo que no son capaces de separar su yo emocional de la experiencia vivida, como si todo lo que pudieran sentir, toda su experiencia emocional, estuviese unida al suceso traumático. Es decir, no son capaces de separar o diferenciar los sentimientos acerca del suceso de los sentimientos relacionados con su identidad personal.

Por otra parte, las personas que mantienen cierta distancia, son más capaces de separar su yo emocional interno de la experiencia emocional vivida y sentir también otras emociones diferentes. Estas personas pueden verse beneficiadas por el humor porque les ayuda a tomar perspectiva y a crear cierta distancia psicológica respecto a lo sucedido. Las personas que se sienten inmersas en la crisis, experimentan el humor dirigido al suceso como si fuera dirigido a ellas mismas. Pero estas personas, cuando son capaces de tomar cierta distancia con el tiempo, puede verse ayudadas también por el humor.

Por tanto cuando mayor sea la distancia entre la persona y el suceso, más útil resultará el humor para superarlo. Por supuesto, esto también puede funcionar a la inversa: la persona muy absorbida por lo sucedido que trata de usar el humor, estará ayudándose a tomar distancia del suceso y ver las cosas de un modo más objetivo.

# Resonancias del lenguaje

"El chiste es un juego de palabras; un juicio que juega" Sigmund Freud

Camilo Ramírez Garza

Sonidos que articulados producen palabras y más palabras. Expresiones, frases y párrafos enteros, conteniendo una o más ideas. El tejido del lenguaje que va creando la red del contexto, los límites y posibilidades, de la expresión. El sentido y contra sentido, ¡El multisentido! que albergan las palabras, con sus desplazamientos y figuras, haciendo de la palabra — como diría Freud en El chiste y su relación con lo Inconsciente— un plástico material con el cual emprender un sinfín de cosas.

Hablar implica participar de una ficción de la que uno es parte y efecto: al hablar, antes de que la persona se apropie el lugar de hacedor y agente de lo que dice, "algo" preexiste en el lugar de un orden que organiza espacio, sujeto y sentido: el lenguaje. Y podríamos decir, siguiendo al psicoanalista francés Jacques Lacan, el sujeto del Inconsciente, el cual el sujeto experimenta en su realidad más inmediata, como rebasado por su decir y sus deseos, que nunca le son del todo suyos, sino efecto de un encadenamiento significativo, de una lalengua, que le fue dada y de la cual —sabiéndolo o no— participa diariamente.

## Hablar implica participar de una ficción de la que uno es parte y efecto

"No hay nada de lo humano que escape al dominio de la palabra" (Lacan) puesto que, al decirle no a la naturaleza (Octavio Paz) los humanos perdimos la regulación instintiva, a fin de organizarnos por el símbolo, encuadrado en una subjetividad que se teje en el lazo social de la cultura. La comunidad de los hablantes, del parlêtre (neologismo inventado por Jacques Lacan, que une los verbos en francés del ser (être) y hablar (parler) el ser hablante, toma su existencia, es decir, que existe no solo por el hecho de hablar, sino de ser hablados por algo.

Cuando ante algunas experiencias de la vida se produce la desmaterialización de la palabra (grito, llanto, silencio, contemplación, risa, baile...) el cuerpo experimenta una intensidad gozosa, sea de júbilo o de angustia "sin pies y cabeza, entonces se puede tener la sensación de que, por un momento breve, se pierden las coordenadas del lenguaje y del pensamiento, como en el orgasmo. Es una situación extrema, límite, el

desamparo del lenguaje. Para acto seguido, retomará la experiencia a la distancia de la narrativa que la intenta describir en una dimensión y secuencia más o menos coherente, con lo cual se intenta producir un sentido a partir del sin sentido del vacío de esa experiencia. De ahí que algunas prácticas místicas intenten abordar tales experiencias inefables desde el registro de la intuición. La dificultad estriba en la paradoja de que la intuición sea algo que se tenga que describirse y enseñarse, por lo tanto la intuición queda sujeta de nuevo a la idea y al pensamiento.

Las experiencias traumáticas son esas que hacen al cuerpo sacudirse, quedarse paralizado, cuando se "ponen los pelos de punta", se seca la boca, tiemblan las rodilla, se sacude el cuerpo. Son esas experiencias angustiosas las que nos revelan —como si se tratasen de una brújula— algo de lo que tiene lugar en la vida, en tanto sentido y deseo, eso que afecta al sujeto y lo rebasa. Freud lo descubrió yendo a buscar el deseo ahí donde el cuerpo vacila y tiembla, ahí donde el lenguaje se pierde y escabulle intentando dar cuenta de algo. Experiencias, que por más era de la información y el intento de calcular hasta el más mínimo de los errores, algo se escapa y produce —afortunadamente— algo de lo humano que somos: la falla.

http://columnacamilo.jimdo.com @CamiloRamirez

**SORTEO MAYOR 3458 CON PREMIO PRINCIPAL DE \$18'000,000.00 EN TRES SERIES DE \$ 6'000,000.00 CADA UNA**

La 3ra. serie se comercializará en medios electrónicos.

Lotería Nacional

Lista Oficial de Premios, Aproximaciones, Centenas y Terminaciones.

COMANDO EN JEFE: SORTEO DE 3 SERIES, EL POSICION DEL BILLETE COMPLETO, 6 SERIES, OBTIENE 3 VECES EL MONTE DE CUALQUIERA DE LOS PREMIOS QUE APAREZCAN EN EL PRESENTE REPORTE:

RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS	RANGOS PREMIOS
00700	00701	00702	00703	00704	00705	00706	00707	00708	00709	00710	00711	00712	00713	00714	00715	00716	00717	00718	00719	00720
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

M LA LETRA "C" INDICA APROXIMACIONES A LA CENTENA, Y LA LETRA "T" INDICA TERMINACIONES / LOS BILLETES DE ESTE SORTEO PRESCRIBEN AL AÑO.

A PARA LA LOCALIZACION DE BILLETES ACUDIR A PLAZA DE LA REFORMA No. 1, C. P. 06037 MEXICO, D. F. O LLAMAR AL TELEFONO 5140-7000.

Y AL EFECTUARSE EL PAGO DE LOS BILLETES PREMIADOS SE RETENDRAN LOS IMPUESTOS DE ACUERDO A LAS LEYES VIGENTES DE LA MATERIA. / LOS REINTEGROS NO CAUSAN IMPUESTO.

O SI DESEA OBTENER INFORMACION DE LOS RESULTADOS DE LOS SORTEOS POR VA TELEFONICA EN EL DISTRITO FEDERAL MARQUE LOS TELE. 4170-8100 Y DE PROVICIA LADA 01-800-7107069 SIN COSTO ALGUNO.

R 3458 DIRECTORA GENERAL: LIC. MA. ESTHER SCHERMAN LEANO. REPRESENTANTE DE LA SECRETARIA DE GOBERNACION: LIC. GERARDO ROARO BARRIN.

**SORTEO MAYOR 3458 CELEBRADO A LAS 20:00 HRS. EL MARTES 9 DE JULIO DE 2013, EN MEXICO, D. F.**