

La risa y el humor como estrategia

Desde que el editor científico Norman Cousins confesó en la revista *New England Journal of Medicine* que diez minutos de cine cómico equivalían a dos horas de anestesia y Patch Adams colonizó a los hospitales del planeta con "payamédicos", las investigaciones sobre el potencial terapéutico de la risa se multiplicaron.

Finalmente, el humor atravesó el solemne cerco del mundo médico y se posicionó como herramienta terapéutica. Hoy figura en publicaciones científicas e instituciones internacionales proclaman su eficacia.

Los efectos fisiológicos de la risa cuentan con masivo consenso: recorta la percepción de dolor, ayuda a mantener elásticas las arterias, estimula el sistema inmunitario, **disminuye la acción de las hormonas del estrés** y promueve la liberación de endorfinas, que cosecharon merecida fama como hormonas de la felicidad.

Los beneficios se expanden en el terreno psicoemocional siempre que el humor se amalgame con un pensamiento positivo. La risa reduce el estrés y los síntomas de depresión y ansiedad; cambia la mirada sobre sí mismo y así eleva la autoestima, la esperanza y la energía; estimula el pensamiento creativo; mejora las relaciones interpersonales, promueve la solidaridad, la cohesión grupal y en general mejora la calidad de vida.

Uno de los beneficios principales que podemos utilizar ya sea en el deporte, el trabajo o el estudio es el "cambio de la mirada

sobre sí mismo y la elevación de la autoestima,

Viktor Frankl, un sobreviviente de Auschwitz que hizo de la superación resiliente del horror su motor existencial. En su libro *El hombre en busca de sentido*, escribió: "El humor es una de las armas con las que el alma lucha por su supervivencia". "El humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque sea por unos segundos.

Los intentos por desarrollar el sentido del humor y ver las cosas bajo una luz humorística son una especie de truco. Para poner a prueba la propuesta, los investigadores hicieron ensayos con deportistas que haya experimentado situaciones problemáticas, en el juego, entrenamiento o su vida personal. Cada participante aportó experiencias de su vida, dolorosas, difíciles, "a las que había que buscarles un lado gracioso. "Al hacerlo, los problemas se empequeñecen y aprendemos a reírnos de nosotros mismos; además, cada uno descubre su capacidad de reírse de los problemas , o simplemente lo ve distinto a lo acostumbrado".

Esta manera de enfrentar con humor y viendo el lado positivo de cada situación, provocó en los atletas una mejor predisposición para enfrentar las situaciones de competencia o entrenamiento. Un ejemplo de esto ocurrió en el mundial de 1990 en el partido de cuartos de Final entre Argentina y Brasil, había terminado el primer tiempo con Brasil dominando ampliamente y con situaciones de gol muy claras para Brasil. Los jugadores fueron al descanso, aguardando la palabra del técnico Carlos Bilardo. Pasaron los minutos y nadie decía ni una palabra, Maradona y el resto de los jugadores observaban a Bilardo esperando el mensaje táctico de que cambiar para evitar el dominio de Brasil. Pasaron los minutos y los llamaron a jugar el segundo tiempo, Bilardo se levantó y fue hasta la

puerta para salir al campo de juego, ahí paro se dio vuelta y les dijo "Muchachos si le seguimos pasando la pelota a los de amarillo perdemos" todo el plantel se rio y salieron a jugar y ganaron el partido

"El humor y el pensamiento positivo ayudan a enfrentar las frustraciones, adversidades y preocupaciones diarias", alienta. No siempre podemos transformar la realidad tal como quisiéramos, pero sí podemos reír de aquello que nos hace sufrir, verlo de otra manera y aplicar el viejo y sabio refrán que nos dice: "Si la vida te da un limón, aprende a hacer limonada".

Lic. Claudio Daniel Sosa

Reportajes

"Te sangran los dedos y disfrutas del sufrimiento

Mientras van saliendo las cervezas del vestuario, al que van llegando bolsas y más bolsas de hielo para llenar las bañeras y que se recuperen los tenistas, el serbio Novak Djokovic se funde en un emotivo abrazo con su novia, la bella Jelena.

Nole ha ganado su quinto torneo grande, el tercero seguido. Está destrozado. "Estoy preparado para todo", se ríe antes de dirigirse al festejo cuando el reloj ya avista las cuatro de la madrugada australiana; "un tenista vive para partidos como estos".

Antes de que Djokovic vuelva a salir del vestuario lo hace Rafael Nadal. Si la medida de un hombre se toma en la derrota, queda claro que el español no es un cualquiera. "Lo

primero", se arranca, aún con las emociones frescas, "es felicitar a Novak y su equipo, que están haciendo algo fantástico". "Esta es una de las derrotas más felices de mi carrera", prosigue el mallorquín, pensativo y sorprendentemente positivo tras la final perdida. **"Yo no busco ganar a Djokovic, sino superarme a mí mismo.** Aquí me he superado a mí mismo. Durante el torneo he sido bastante mejor que en 2011. Ha sido la final que he perdido que quizás me duele menos porque he hecho todo lo que he podido. He luchado todo. He corrido todo lo que he podido correr. He competido con un jugador que, hoy por hoy, es brillante. Le he llevado al límite, cosa que no había hecho en 2011, y a mí mismo también me he llevado al límite, lo que no había hecho en 2011. La pasión, la ilusión, están ahí y, cuando uno hace todo lo que puede, no está obligado a más", cuenta; "estoy satisfecho de mí mismo. Después de un tiempo en el que había sufrido sin disfrutar, he sufrido disfrutando. Ese es el camino".

Al valorar su actuación, Nadal piensa en que hace menos de un mes ni se entrenaba porque le dolía un hombro, en que llegó a Australia sin tiempo para trabajar en el delicado cambio de pesos de la cabeza de su raqueta y en que 15 horas antes de debutar en Melbourne lloraba en su habitación creyendo que una lesión de rodilla le obligaría al abandono. Una derrota en 5h 53m con un *break* de ventaja en el quinto (4-2 y 30-15) debe de ser un trago amargo. Sin embargo, lo metabolizó en público como algo positivo y puso el acento en algo muy suyo: disfrutar sufriendo.

"Estoy absolutamente de acuerdo con él", apostilla luego Djokovic, aún con el rostro marcado por el esfuerzo y con la copa al alcance de la mano. **"Nunca sentí nada igual. Te duele todo. Sufres. Intentas activar tus piernas. Intentas empujarte un punto más. Te sangran los dedos. Todo es ya demasiado y, aun así, sigues**

disfrutando del sufrimiento. Por eso estoy de acuerdo con Rafa", añade. "Haber jugado casi seis horas es increíble, simplemente increíble", se sorprende. "Escuchar que esta es la final más larga de la historia de los torneos grandes (5h 53m) me hace llorar. Pude ganar en el cuarto set y Nadal hizo algunos saques y algunos puntos increíbles. Se mereció prolongar el encuentro. En el quinto set cualquiera de los dos pudo ganar", prosigue. "Sentí que mi cuerpo iba bajando de energía, pero sabía que él también estaría sintiendo el paso del tiempo. **Intenté mantenerme ahí mentalmente. Controlar mis emociones. Cuando me vi con un 2-4, empujé mi cuerpo hasta el límite.** Los dos usamos hasta la última gota de energía de nuestros cuerpos. Creo que el título se decidió por un poco de suerte y un poco de deseo.

J.J. Mateo

Diario El País.