

la contra

LA VANGUARDIA

XAVIER GOMEZ

“Un día no reído es un día no vivido”

Tengo 56 años, ¡y estoy encantada...! **Nací en Ronda (Málaga) y vivo en Barcelona hace 40 años.** Soy risoterapeuta, especializada en psicología grupal. **Estoy casada y tengo dos hijos, Luis (35) y Dan (33), y un nieto, Yan (4).** ¿Política? ¡Lucho por el bienestar auténtico! ¿Dios? **Somos lo que pensamos...** Formo a monitores de risoterapia



RISOTERAPEUTA

KATY GARCÍA

Por qué es importante reír?
-Porque es lo que nos hace humanos. Empezamos ya a sonreír en el útero materno ¡a las 26 semanas de gestación!, en una expresión de absoluta ausencia de estrés.

-**Sin embargo, nacemos llorando.**
-Sí, y parimos con dolor: ¿no significará que algo hacemos mal? El bebé nota la angustia de su madre, y eso le estresa. ¡Por eso intento promover ahora el parto con risa!

-**Felizmente, luego los niños sí ríen.**
-Sí: un niño se ríe unas 300 veces al día. ¿Y un adulto? Pues apenas tres.

-**Y eso con suerte... ¿Qué nos ha pasado?**
-Que, absurdamente, nos sometemos a una educación que penaliza la alegría, fomenta la seriedad y... a los 40 años, ¡infarto!

-**No exagere...**
-La risa siempre se ha reprimido, pues es más fácil someter a una persona triste que a una persona que ríe. Y que, por tanto, está alegre, feliz y sana: ¡hoy tenemos pruebas de que matar la risa es matar la salud!

-**¿Qué pruebas?**
-Tres horas después de haber reído a gusto, todos tus registros vitales mejoran: descendiendo el colesterol, aumenta la oxigenación de la sangre y del cerebro, se limpian mucosas, se masajean cien músculos internos...

-**¿Cien!**
-Sí, sí. Hay quien después de unas buenas carcajadas siente agujetas: ¡señal de que llevaba demasiado tiempo sin gozar del beneficio de la risa! Pero aún hay más: la risa libera una cascada de endorfinas importantísimas.

-**¿Como cuáles?**
-Sobre todo, la dopamina y la serotonina: la dopamina inhibe el dolor, y la serotonina infunde alegría y vitalidad. ¡En análisis a suicidas se ha visto que estaban sin serotonina!

-**Contra depresión, ¿risa?**
-Sí. Hay que volver a reír, hay que deseducarse de la seriedad que nos han enseñado.

-**No será fácil: no hay muchos motivos de risa..., y menos si uno está deprimido.**

-No pases la vida esperando a que algo o alguien te dé motivos para reír. Tienes la risa dentro: llámala. Hazlo. ¡Ya! Mañana por la mañana, colócate ante el espejo, dedícate unas muecas bien grotescas... ¡y riete de ti!

-**Mi mujer se extrañará...**
-¡También a ella le irá bien reírse: rejuvenecerá y se pondrá más guapa!

-**¿Y no le saldrán más arrugas por reír?**
-Al contrario: ¡la risa relaja la tensión y tersa la piel! Si las mujeres no ríen, todo se les caerá. Conviene saber que diez minutos de buena risa ¡equivale a una hora de masajes!

-**Total, que nos riamos ante el espejo...**
-¡Atrévete! Al principio quizá lo hagas de mala gana, quizá te cueste reír por reír..., ¡pero ríe! La risa llama a la risa, y cada día será más fácil. Y, entonces, todo mejorará.

-**¿Todo?**
-Recuerdo a una persona que vino a una de mis sesiones de risa: despotricaba de sus compañeros de trabajo y del público al que atendía, por ser intratables y quejicas... Tras muy pocas sesiones, empezó a decirme que la gente era ya más simpática y agradable...

-**¿Qué había pasado?**
-Que el raro y el quejica era él y, al cambiar él, ¡el trato que recibía de los demás cambió! Empieza por ti mismo: está más alegre, regala sonrisas, ¡y todo alrededor mejorará!

-**¿Cuántas veces al día debería reírme?**
-Empieza por tres: mañana, tarde y noche. Como una pastilla, como una medicina.

-**¿No la hay mejor! ¿Se ha demostrado que la risa refuerza todo el sistema inmunológico!**

-**¿Sí? ¿Y cómo anda usted de salud?**
-Hace años que no tengo una gripe, ni un resfriado, ni un dolor de cabeza. Tengo una energía... Reír fomenta la alegría, y la alegría te dispara la energía. ¿Quieres otro truco?

-**¿Por favor!**
-Por la mañana, canturrea. Tararea algo.

EL REGALO

Esta mujer rebosa alegría, brío, vitalidad. De niña descubrió que la risa la hacía fuerte frente al hambre y las adversidades que padeció su familia. Y desde entonces ha cultivado la risa, de la que lo sabe casi todo: “Reír en a beneficia el vientre y los genitales; en e, el hígado y la vesícula biliar; en i, tiroides y circulación; en o, la cabeza; en u, pulmones...”. Me dice que vivir con risa interior es vivir. Quizá lo más fácil sea empezar por la exterior, e ir avanzando (¿más datos?: risaterapia.net). Me insiste en que juegue y baile con mis hijos y comparta ratos risueños con ellos: “¡Ninguna herencia material podrá superar ese legado emocional!”. Añade algo definitivo para animarnos a reír: “He visto a gente que logra morir sonriendo: ¿qué mejor regalo podemos hacer a los que dejamos aquí?”

-**¿Alguna cancioncilla?**
-Sin letra. Es igual: ve cantando... “Tira-ro-ro, li-ro-lai-lo, niano, na-no-na”...

-**No me haga reír, ja, ja...**
-Sí, sí, que eso da fuerza: despierta la energía y la sube por todo el cuerpo. Lo sabían los antiguos remeros, los esclavos, los soldados... Y si lo haces por la calle, mejor aún.

-**¿Me tomarán por un loco!**
-¡Pues qué risa! A veces pienso: ¿y si estuviese penalizado ir serio por la calle? A veces, yo le he dicho a alguien en el paseo de Gràcia que su cara triste me incomoda...

-**Y la habrán mandado a la porra, claro.**
-Alguna vez sí, ja, ja... Otras, se han reído.

-**Muy propio, siendo el paseo de Gracia...**
-Ja, ja, ja...

-**¿Quién debió de inventar la risoterapia?**
-Los chinos tenían ya *templos de la risa*: se juntaban muchos dentro y reían juntos. ¡Eso les infundió muchísima energía! Modernamente, los doctores Catarina y Pat Adams han aplicado la risa en hospitales y calles...

-**¿Y qué dice hoy la medicina oficial?**
-Se interesa, pero aún muy poco. Ojalá un día la Seguridad Social integre esto: ¡ahorraríamos miles de millones en medicamentos!

-**¿Se recetan innecesariamente, cree usted?**
-Yo tuve en un grupo a una señora a la que el psiquiatra daba 17 pastillas al día. A la tercera sesión de risoterapia, ella se sentía tan bien ¡que quería dejar todas las pastillas!

-**¿Qué dijo el psiquiatra?**
-Intrigado, se presentó aquí de incógnito, a participar: era muy cerebral, demasiado mental, y le costó reír... ¡Es que la alegría hay que trabajarla! ¿Cómo vas a ayudar eficazmente a un depresivo si tú no vives alegre?

-**Prometo reír más.**
-Sabía decisión. Cada día que ríes, sumas un día a tu vida; cada día que no ríes, lo restas. Si ríes, vives; si no..., sólo sobrevives. ¡Un día no reído es un día no vivido!

VÍCTOR-M. AMELA



SIL 2005

Más que nunca

VII Salón Internacional de la Logística
VIII Symposium Internacional SIL-Cinco Días

Del 17 al 20 de mayo

Fira de Barcelona. Recinto ferial Gran Via M2, Barcelona



CON LA COLABORACIÓN DE: AEODE, BCL, CABA ASIA, COPCA, EBADE, FEV-AEM, PQC, IBERIA, IDEK, IDIL, IEBE, IFTEM, INSTITUT CERDA, NISSAN, PAPERCO, TRASMEDITERRANEA, UPC
Meeting y Salones, S.A. Calle 60, nº19 Sector A. Polígono Industrial Zona Franca 08040 Barcelona. Tel. +34 932 638 150 Fax. +34 932 638 126 info@el-consorci.com - www.silbcn.com

