



Análisis a la iniciativa Risatil, de Comedia Ticket y Farmacia Fracción

Por qué la risa puede ayudar a tener buena salud mental

León Murillo y Pedro Maldonado describen el rol social y hormonal de una buena carcajada.

CAMILA FIGUEROA

El acicalamiento táctil era la base de las relaciones placenteras entre los homínidos prehistóricos. Pero cuando se hicieron más numerosos y comenzaron a poblar el planeta, tuvieron que adaptar, según investigaciones del biólogo evolutivo británico Rubín Dunbar, una conducta mucho más práctica: la risa.

Pedro Maldonado, neurocientífico de la Universidad de Chile, explica por qué: "La risa es una expresión sincera de un estado de alegría. Si te fijas, ni los primates ni los bebés humanos son capaces de fingirla o manipularla, por lo que ríen honestamente como signo de un sentimiento incontrolado de alegría".

Sanjay Gupta, neurocirujano estadounidense, es otro de los interesados en la evolución de la risa en el ser humano. En su podcast "Chasing Life", transmitido por CNN, ha dicho varias veces que para los homínidos prehistóricos, carentes del lenguaje como lo conocemos ahora, la risa era la manera en que le transmitían a su grupo que todo estaba bien y que podían relajarse.

Ya más localmente, el comediante e investigador Luis Murillo, integrante de la Red de Investigación de Estudios Humorísticos (RIE), cree que "la risa es importante en la socialización. De hecho, yo no ando haciéndome el divertido; me interesa comunicar ideas y emociones y eso es justamente porque siento que los lugares donde se hace comedia son espacios seguros. Todos entienden que allí va a estar todo bien".

Murillo fundó junto a José Luis Valenzuela ComediaTicket, sitio web dedicado exclusivamente a la venta y difusión de espectáculos de comedia. Y se sumó alegremente a la campaña Risatil, una manera de obtener descuentos de 50% en entradas a espectáculos de stand up (ver recuadro).

Por qué reír

El efecto más conocido de la risa, cuenta Pedro Maldonado, quien es profesor titular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile y que ha dedicado su carrera al estudio del cerebro, tiene que ver



DAVID VELASQUEZ

El profesor Pedro Maldonado explica por qué la risa genuina comunica tan bien.

con la reducción del estrés, porque al reírnos, dice, disminuye la hormona del estrés llamada cortisol y aumenta la liberación de dopamina, que es un neurotransmisor relacionado al placer.

¿Sirve cualquier risa, doctor Maldonado?

"El efecto inmediato está relacionado con la intensidad de la emoción. Hablo de emoción porque tiene que ser una risa honesta. Existen la risa fabricada y la emocional. Uno puede reírse para empatizar con otros, pero no necesariamente está genuinamente emocionado. De hecho, los músculos usados en ambas risas son distintos. Uno no usa el abdomen, por ejemplo, para fingir una risa".

Cuesta controlar la risa.

"Eso ocurre porque nuestra conducta está regida por normas culturales y sociales. Cuando nos reímos liberamos eso que tenemos reprimido y damos rienda suelta a un sentimiento intenso de felicidad. En nuestra sociedad, a veces, no es bien visto reírse a carcajadas, por eso cuando algo nos da placer intenso soltamos esa risa de golpe. La risa en nuestra época está controlada por el contacto social".

De qué nos reímos

Sigmund Freud, en su obra "El Chiste y su relación con lo inconsciente", decía que existen dos tipos de chistes: el inocente o ingenioso, cuyo placer es explícito; y el tenden-



DAVID VELASQUEZ

León Murillo es la cabeza visible de Risatil, una campaña que busca pasarlo bien, reírse. En el fondo, liberar dopamina.

cioso, donde el placer se genera tras romper con algo que tenemos reprimido. Por eso, decía Freud, muchas veces nos reímos de chistes sexuales, de cosas socialmente inaceptables. De hecho, Freud mencionaba que es habitual que los chistes tendenciosos se dirijan a figuras de poder o ideologías debido a que el humor es una manera políticamente correcta de manifestar opiniones, que de otro modo, no se aceptarían.

"También nos reímos cuando nos sentimos representados", apunta Murillo. "Por eso -agrega- cuando a alguien le molesta un chiste o lo ofende simplemente no se ríe. Cuando las personas asisten a shows de comedia se ríen al identificar que otro les cuenta lo que les pasa a ellos mismos. Eso puede abarcar desde enojo con la política a situaciones de la vida cotidiana, cosas que pasan en los trabajos o con los amigos, entre otras temáticas".

Para pasarlo bien no es necesario la carcajada, León.

"Exactamente. De hecho, la comedia se trata de bienestar, de sentirse bien. Y ocurre que muchos compañeros comediantes se desgastan pensando en la carcajada. Pienso que la comedia tiene que entenderse como un estado de plenitud, de regocijo permanente, donde a veces no es necesario llegar a la risa. Buscar la risa es algo que puede confundir al comediante porque

El remedio de moda: Risatil

León Murillo, quien en la Red de Investigación de Estudios Humorísticos (RIE) ha estudiado los efectos positivos de la risa en el bienestar humano, desarrolló un producto junto a Farmacia Fracción y Caja Los Andes llamado Risatil, el remedio para Chile. Disponible acá: (<https://goo.su/HndWn>). Al ingresar al sitio web de la farmacia, es posible adquirir entradas a los shows de ComediaTicket con 50% de descuento. El requisito es estar afiliado a Caja Los Andes. Algunos shows: Iván Arenas, Los Atletas de la Risa, Belén y Toto, Sergio Freire y Kakomedia.

para llegar a eso hay que pasar por todos los estados anteriores, por la empatía, por el regocijo, por identificarse y finalmente por los distintos niveles de sorpresa. Para mí la comedia es un estado de placer".

¿Y tu sientes placer en el show?

"Interesante. Uno siempre piensa en el público y no en lo que le pasa al comediante. Yo experimento el mismo grado de plenitud".