

Humor y desarrollo

Quien siempre anda cejijunto no sólo tensa la relación social, sino que, además, entorpece la actividad de su propio cerebro. En clase, si el maestro presenta las lecciones de forma divertida, los alumnos mejoran los resultados

Charmaine Liebertz

Supongamos que, de pronto, se encuentra el lector en un país extraño, con una cultura que desconoce y una lengua que no entiende. ¿Cuál es la mejor manera de iniciar el primer contacto con los nativos? Con una sonrisa cordial. Este recurso comunica una misma información en cualquier parte del mundo: vengo en son de paz; considérenme un amigo.

Charles Darwin (1809-1882), fundador de la teoría de la evolución, postulaba el carácter universal de la risa y la sonrisa. Pero la primera prueba la aportó Paul Ekman, psicólogo de la Universidad de California en San Francisco, quien en los años setenta del siglo pasado desarrolló un sistema codificador de rictus faciales, que le permitió registrar los más tenues movimientos musculares de la cara. En sus viajes de estudio alrededor del globo clasificó miles de expresiones faciales distintas en diferentes pueblos de la tierra. Comprobó que las emociones básicas se expresan igual en la mímica de todos los hombres.

En el año 1900 Henri Bergson (1859-1941) describió ya la función social de la risa: "Nuestra risa es siempre la risa de un grupo. La risa más gratuita presupone siempre un sentimiento de comunidad, casi diría de complicidad con las otras risas". En el trato con extraños, la sonrisa provoca confianza, nos hace bajar la guardia o incluso puede significar una victoria; la victoria sobre el miedo

propio ante los demás. La risa nos permite también distanciarnos de las derrotas. Bill Cosby acertó cuando sentenció que si uno puede reírse de algo, lo puede superar.

Para Lise Eliot, de la facultad de medicina de Chicago, la sonrisa social constituye nada menos que una piedra miliar del desarrollo de los humanos. Probablemente nuestros antepasados sonrieron y rieron mucho antes de que empezaran a hablar, pues los centros del lenguaje están situados en la corteza cerebral más reciente desde el punto de vista evolutivo, mientras que en el reír intervienen zonas cerebrales más antiguas (hipotálamo y otras), que son competentes también en las emociones básicas como el miedo y la alegría.

Hipo divertido

Los bebés e infantes ríen con muchísima frecuencia, unas cuatrocientas veces al día. A los dos o tres meses aflora la primera sonrisa explícita en la cara del lactante; así se expresa que se siente preparado "para entablar un diálogo". Lo que resulta válido también de bebés que nacen sordos o ciegos.

A partir del cuarto mes empieza la verdadera risa. A diferencia de la sonrisa, no se controla a voluntad. Se trata de un reflejo que se provoca ante todo por contacto corporal, como cuando la madre abraza amorosa a su hijito, acompañando la acción de sonidos placenteros. Hacia el medio año el bebé reacciona también a situaciones cómicas; por ejem-

plo, si al que tiene delante le entra hipo de repente.

A la edad de entrar en el jardín de infancia, los niños descubren la comicidad de las palabras. Les divierten los despropósitos verbales, los juegos de palabras y los trabalenguas. Cuando hacen reír a los otros niños, tienen la experiencia decisiva de que los demás se interesan por ellos y de que son queridos.

Según Gabriele Haug-Schnabel, etóloga de la Universidad de Friburgo, para comprender el humor verbal, debe estar tan avanzado el desarrollo espiritual y social del niño, que reconozca y considere graciosas las discrepancias de la norma. Sólo cuando capta la perspectiva distorsionante de la realidad, propia de una broma, puede gozar del humor como prurito del espíritu. Ante los niños hemos de evitar la ironía o el sarcasmo, pues son incapaces de captarlos. Así, un pequeño, que ha derramado su taza de chocolate, reaccionará desconcertado si se le ironiza: "¡Qué bien te ha salido!"

El verbo auxiliar busca apoyo

Cuando empieza la educación reglada, la atmósfera sufre un cambio drástico. Diríase que la risa está reñida con el aprendizaje. Al menos la pedagogía acostumbra dejar de lado el humor. Craso error, pues los escolares aprenden mejor si los maestros presentan de manera divertida las materias de clase. Sea por caso el concepto de "verbo auxiliar"; para explicar su significado puede dejarse que los pequeños se apoyen en el compañero de banco. Así



PHOTOFEST

se graba más fijamente en la memoria el conocimiento de que estas palabras no pueden “tenerse en pie, solas, sobre sí mismas”. A veces, hasta un dicho distendido da en el clavo y aumenta con ello las posibilidades de que los escolares se acuerden después.

Al parecer, el simple hecho de reírse fomenta ya la memoria. Kristy Nielson, psicóloga de la Universidad Marquette en Wisconsin, leyó a los sujetos de un experimento una lista de treinta palabras, y media hora después mostró, a la mitad de los probandos, un divertido videoclip. Una semana más tarde esta mitad recordaba dos veces más conceptos que el grupo

de las personas de control, a las que nada había hecho reír después de la lectura del elenco de términos.

El pedagogo tubingüés Dieter Kassner comprobó, mediante un sondeo, que cierta dosis de diversión pedagógica crea un clima docente relajado y distendido. Además, aquellos niños que tienen mucho de que reír, pueden superar mejor sus agresiones. De ello no sólo se aprovechan ellos mismos, sino también la clase entera.

A esto hay que añadir que el reír es sano. Mejora la eficacia de nuestro cerebro. Para Rod Martin, la risa, entre otros efectos, acelera el pulso y, con

CLASE DIVERTIDA. Los niños aprenden mejor si la materia se ofrece con un envoltorio divertido. Una frase o una conexión graciosa graba más profundamente en la memoria los contenidos, amén de contribuir a un clima distendido de la clase.

ello, incrementa el suministro de oxígeno al cerebro. El humor nos proporciona, además, una relajación ante los problemas cotidianos y unos momentos de liberación. Quien aprende a bromear con sus contratiempos, en vez de cerrarse en su enojo, fomenta su creatividad y

Juegos para niños y adultos

Los resultados de las investigaciones sobre la risa deberían hacer pensar a padres y pedagogos. Las propuestas siguientes ofrecen suficientes motivos para reír, a niños y adultos.

Maestros de la mueca (a partir de tres años)

Los que participan en el juego se alinean en fila india. El primero de la fila se gira, da la cara al segundo, y le hace una mueca cómica. El receptor de la mueca no debe reírse; si lo hace, sale de la fila. Ha perdido. Pero si permanece impassible, se gira hacia el tercero, repite la misma mueca o se inventa otra. Y así se va procediendo hasta el último de la fila. El que se ría deberá abandonar. El último de la fila inicia otra ronda con el primero y así la secuencia avanza hasta que sólo queda uno, el “maestro de la mueca”. En premio, ha de hacer ante todos su mueca más cómica o más deforme.

El barón de las trolas (a partir de seis años)

Los niños suelen sentirse superiores cuando han de descubrir y corregir juegos de palabras y frases con sentido chocante. Escuchan con gusto historias como las del “barón de las mentiras”, que disfruta contando trolas y fanfarronadas. ¿Quién es capaz de desenmascarar sus jocosas patrañas?

- Cuando el agua chisporroteaba en la olla y el fuego brotaba a borbotones en la cocina, la señora de la casa recitaba una poesía.
- Cuando la jirafa quería bostezar, abría de par en par su enorme pico.
- En el arroyo daban zancadas dos lechuzas; bramaban tan fuerte que sonaba como berridos de rana. Una manada de peces llegó corriendo; afilando el pico empezaron a relinchar. Entonces el cocodrilo se sacudió la pelambreira, cacareó y escapó al galope del agua que centelleaba.

La risa como terapia

Desde hace unos cuarenta años, los investigadores se ocupan de las repercusiones de la risa en el estado de salud de los humanos. Uno de los desencadenantes en explorar científicamente los beneficios terapéuticos del humor fue el caso del periodista Norman Cousins (1915-1990), quien en los años sesenta enfermó de la columna vertebral. Sin remedio contra sus dolores intensos, se autorrecetó una cura de risa. Durante horas veía películas cómicas y leía, uno tras otro, libros gráficos. El éxito fue arrollador. A los diez meses las molestias habían desaparecido, según confesó.

Uno de los fundadores de la guefotología (del griego γέλοσ, risa) fue William F. Fry. Experimentó en sí mismo: se hizo tomar pruebas de sangre a intervalos regulares y analizarlas mientras veía películas de "El Gordo y El Flaco". Este profesor de la Universidad de Stanford estableció que, al reír, se incrementaba la actividad de las células asesinas naturales, del sistema inmunitario.

Fry fundó en 1964 un instituto para investigar el humor. La "ciencia del deleite" ha pasado a ser una disciplina reconocida a escala mundial. Lee S. Berk, profesor de la Universidad Loma Linda en California, y Michael Titze, de Tutting, examinaron a fondo la eficacia médica de la risa en numerosos ensayos clínicos. Experimentalmente se han comprobado estas modificaciones.

- Cuando reímos, se liberan opiáceos endógenos, tales como la adrenalina catecolamina y la noradrenalina, que tienen un efecto analgésico y estimulante.
- Aumenta la producción de células del sistema inmunitario y neurotransmisores.
- Se incrementa el número de corpúsculos sanguíneos, con la intensificación consiguiente de la síntesis de sustancias carcinostáticas producidas por el propio cuerpo.
- Se reduce mucho la concentración del bioquímico inmunotartio cortisol, que en un estrés permanente alcanza siempre un nivel desmesurado.
- Se eleva la concentración de anticuerpos en la sangre y en la saliva.

Cuán saludable puede ser la risa lo sabía Michael Christensen, cofundador del circo de la ciudad de Nueva York. Cuando en 1986 dio vida a la idea del "payaso clínico" no sospechaba el éxito que le esperaba. Las "unidades de cuidados payasísticos" del circo *Big Apple* ocupa hoy a cien clowns, que, vestidos de médico, visitan unidades infantiles de Nueva York, Boston

hallan con más facilidad soluciones a los problemas. No hace falta andar siempre riéndose para mejorar los logros mentales; basta una leve sonrisa para alcanzar el mismo efecto. Según la "teoría de la retroacción facial", la modificación de la musculatura facial puede suscitar la emoción adecuada, o al menos reforzarla. A este pensamiento se le conoce también por retroacción corporal.

Quien esboza una sonrisa consciente mente, recibe, pues, la recompensa de un mejor estado afectivo. El grupo encabezado por

CHARMAINE LIEBERTZ, pedagoga, dirige el Instituto itinerante de formación "Asociación para el aprendizaje global" con sede en Columbia.

zado por Lioba Werth, de la Universidad de Würzburg, descubrió que podemos regular nuestro estado de ánimo con nuestra música y además: "Una expresión más franca y positiva da a entender a nuestro cerebro que nos encontramos en una atmósfera distendida, relajada y, por tanto, algo más segura y preparada para procesar contenidos positivos".



VISITA CON JOLGORIO. Alegando a sus pequeños pacientes, los "payasos clínicos" alivian las largas permanencias en los hospitales a los niños gravemente enfermos.

y otras ciudades de Estados Unidos, y alegren la vida de los niños enfermos con su humor.

Siguiendo el modelo neoyorquino, Laura Fernández fundó en 1994 una asociación alemana que cuenta hoy con 28 clowns en activo. Visitan a sus pacientes con regularidad dos días por semana, una vez puestos de acuerdo con el personal de la unidad y sólo cuando los pequeños los invitan explícitamente.

Cada paciente recibe su visita individual. Los doctores-clown, después de haber sometido a los recién llegados a la unidad a un test básico de hilaridad y de analizar el punto fuerte de los convalcientes, les "trasplantan" narices de payaso. Especialmente saludable suele resultar el número de las pompas de jabón. A través de las visitas regulares se crea una atmósfera de confianza entre el chaval y su payaso doctor. Este se suele convertir en un amigo y compañero de juegos importante, sobre todo para los pacientes crónicos y los niños con enfermedades graves.

En 1998 tuvo lugar el primer congreso mundial de payasos clínicos en el hospital universitario de Münster. La médica jefe de la clínica infantil de Berlín, Monika Schöntube, y el psicólogo Joachim Meincke, entre otros, informaron de los resultados de esta forma de proceder. Habían interrogado a 54 niños de tres unidades —oncológica, reumatológica y diabética—; todos ellos enfermos crónicos o en peligro de muerte. El resultado fue que a la mayoría les iba mejor cuando apartaban los payasos. Las observaciones de los médicos berlinenses constatan que "los niños se sienten muy unidos a los payasos; con lo que soportan notablemente mejor su suerte".

Bibliografía complementaria

DER ERNST DES LEBENS. S. Jörg. Thienemann, Stuttgart, 1993.

KINDER LACHEN GERN. WAS ERZIEHERINNEN IM UMGANG MIT HUMOR WISSEN SOLLTEN. G. Haug-Schnabel. *En Kindergarten Heute*, vol. 4, págs. 10-18; 2002.

THERAPEUTISCHER HUMOR (4ª ed.). M. Titze, C. T. Eschenöder. Fischer, Frankfurt, 2003.

INVESTIGACION SOBRE EL HUMOR. Ulrich Kraft en *Mente y cerebro*, n.º 8, págs. 35-39; 2004.

DAS SCHATZBUCH DER HERZENSBLINDUNG. C. Liebertz. Don Bosco Verlag; Munich, 2004.