

# La Risoterapia

## al servicio de la Terapia Sexual



**Ana Irene Sierra Sánchez**

*Psicóloga. Máster en Orientación y Terapia Sexual por la Fundación Sexpol  
Risoterapeuta*

Son muchas las disfunciones sexuales que se ven afectadas por diferentes miedos, como el miedo al ridículo o al fracaso. En muchas ocasiones, la falta de autoestima, una elevada ansiedad y la vergüenza nos llegan a bloquearnos y la falta de habilidades sociales nos impide mantener relaciones de forma relajada con los demás pues, ante un nuevo contacto, aparecen los diferentes fantasmas: me rechazará, voy a hacer todo mal, no le gusto, etc...

Muchas veces las terapias convencionales trabajan estos campos pero, en ocasiones, presentan carencias en este sentido, bien por desconocimiento o por falta de tiempo en consulta, e incluso, por estar centradas en otras cuestiones que puede resultar necesario trabajar de forma más inmediata. Otras veces se trabaja todo esto y da buenos resultados.

En la mayoría de los casos, y siempre que no se trate de un problema médico, nuestra forma de afrontar la vida en general, influye en nuestro deseo, que podamos o no alcanzar el orgasmo, que seamos eyaculadores precoces o presentemos una disfunción erectiva o un vaginismo, siendo, en algunos casos causa de estos y en otros, manteniéndolo o interfiriendo en la terapia. Que seamos miedosos, vergonzosos y retraídos influye de forma característica en nuestras relaciones con los demás, en diferentes aspectos de nuestra vida y, por supuesto, en nuestras relaciones sexuales.

Es precisamente esto lo que ocurre en muchas mujeres, principalmente por una razón cultural, cuando llegan a consulta, por ejemplo, con una anorgásmia, tras descartar cualquier problema médico. Suelen ser mujeres vergonzosas, muy rígidas en sus pensamientos y responsables, con problemas de desinhibición. Difícilmente se dejan llevar por las emociones y estímulos que se desencadenan en su cuerpo pues, al ser tan cerebrales, cortan cualquier interpretación que les indique que se puedan llegar a descontrolarse. Muchas tienen miedo a perder el control si apareciera el orgasmo o a "ser unas guarras porque les pueda gustar", y esto puede llegar a chocar frontalmente con los valores aprendidos durante su vida. Por miedo a hacer el ridículo y quedar mal, pueden llegar a no querer iniciar ni seguir ningún tipo de contacto físico con los demás, e incluso, desembocar en una falta de deseo, aunque deseo tengan, pero lo están

controlando y soterrando para no dar lugar al momento de "tener que dar la talla", pensando una y otra vez "no voy a poder llegar", "soy menos mujer que las demás", etc...Por supuesto, el tema de tener que "dar la talla" y "soy menos hombre si no hago ...", está también terriblemente extendido entre el género masculino.

Generalmente se trabajan estas cuestiones de forma separada, si alguien tiene la autoestima baja se trabaja su autoestima y si, además, tiene problemas de relación con los demás se trabajan sus habilidades sociales, etc...pero, pocas veces, se pueden trabajar todas estas carencias de forma integral y simultánea.

Por todas estas razones creo que la terapia de la risa es efectiva como complemento al resto de terapias e, igualmente, como prevención a la aparición de múltiples disfunciones, trabajando con personas "sanas", con ganas de mejorar o mantener su calidad de vida, (como postula la Psicología positiva, que ha tomado auge estos últimos años gracias a Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, entre otros).

Mi opinión se fundamenta en que todas estas carencias están relacionadas, por lo que, lo ideal, es trabajar el conjunto de las mismas de forma simultánea. Si mientras trabajo mi autoestima, a la vez lo hago con la vergüenza y, más aún, lo llevo a cabo con otras personas dentro del aula, relacionándome con ellas, es más probable que inicie el contacto con otras personas fuera de allí. Si mi autoestima está en buen estado, no tendré un miedo desmesurado al fracaso y no me bloquearé, por haber tenido experiencias favorables en clase, y mi relación con los demás la viviré de forma más placentera y relajada, no como un examen constante.

No es únicamente una cuestión psico-social, es también biológica, pues cuando nos reímos liberamos endorfinas, la hormona de la felicidad, un opiáceo que segrega nuestro organismo de forma natural.

Esta hormona hace que se cumpla una de las reglas más conocidas del aprendizaje, el condicionamiento operante que, básicamente, nos dice que cuando una conducta, (en este caso la risa), tiene como consecuencia un refuerzo positivo, (liberamos endorfinas que nos generan bienestar), entonces, esta conducta tiende





a repetirse en el tiempo. A su vez, por un proceso de condicionamiento clásico, estas conductas y sus consecuencias se asocian a situaciones, como el trabajo en equipo, la relación con los otros, las situaciones de vergüenza o cuando se despierta nuestro sentido del ridículo, momentos en los que "fracasamos", etc... Si aprendemos en los talleres a vivir esos momentos con risas, riéndonos de nosotros mismos, viendo cómo nada es demasiado importante y todo tiene solución si lo enfocamos desde una perspectiva positiva, con la práctica, conseguiremos generalizarlo a nuestra vida fuera del aula, a nuestras relaciones con los demás, con la pareja, a vivir nuestra sexualidad de forma más relajada y alegre.

Para aprender, es necesario experimentar y también observar a los demás, esto es, tener aprendizajes vivenciales o en primera persona, donde tú mismo corres los riesgos de hacerlo bien o mal, y aprendizaje vicario, donde ves qué ocurre si alguien lo hace. Esto mismo es lo que sucede en una clase de risoterapia, se conjugan estos diferentes aprendizajes pues estamos rodeados de otras personas, no es una terapia individual, es grupal.

Por otro lado, también se ha comprobado en laboratorio que la risa reduce el estrés, eleva la tolerancia al dolor y aumenta la inmunoglobulina M, reforzando nuestras defensas, entre otros beneficios. El humor aumenta los niveles de serotonina, uno de los neurotransmisores involucrados en el control del dolor y el estrés y también sirve para aumentar la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea. Muchos investigadores han llegado a la conclusión de que la risa y las emociones positivas ayudan a prevenir y afrontar las enfermedades y disfunciones, aunque no a curarlas por sí sola. Por todo esto, los Talleres de la Risa, Risoterapia o Geloterapia (del griego gelos=reír), como queramos llamarlo, serían el complemento ideal para nuestras vidas o para cualquier otra terapia con carácter "curativo", de presentar alguna disfunción o enfermedad.

## ¿En que consiste una clase de Risoterapia?

El objetivo principal es disfrutar. Para ello se realizan ejercicios de relajación y desbloqueo, de presentación y conocimiento del grupo, juegos de improvisación y teatro, y juegos infantiles que nos devuelven la frescura de nuestra niñez.

También se llevan a cabo técnicas específicas para reírse, para "forzar" la risa, pues existen teorías que postulan que, aún cuando la risa sea forzada, se liberan pequeñas cantidades de endorfinas que favorecen la aparición espontánea o verdadera de la misma. Teorías sobre la emoción, como la Periférica de James-Lange, o la teoría de Izard, conocida como teoría diferencial de las emociones, postulan, entre muchas otras cuestiones que, el simple hecho de reírnos, esto es, de movilizar los músculos faciales, zigomático y orbicular, entre otros, hace que nuestro cerebro interprete esta expresión facial como una expresión emocional, en este caso de alegría pues se interpreta también el contexto, y esta emoción, a su vez, provoca la liberación de endorfinas y serotonina, y como consecuencia se generan sensaciones de bienestar, reducción de estrés, etc... lo que a modo de cadena o feedback (retroalimentación) provocaría expresiones de alegría con mayor probabilidad de aparición y frecuencia.

Para finalizar las clases es fundamental dedicar unos minutos a la recogida de opiniones y asimilación de emociones, esto es, darse cuenta de cómo me siento ahora y cómo estaba cuando llegué. Generalmente, la gente comenta lo unida que se siente al resto de participantes, extraños hasta ese momento, y lo rápido que se ha pasado la clase, lo cual indica que lo han pasado bien.

Lo bueno de los talleres es que puede ir casi todo el mundo, independientemente de su disfunción o problema, o puede que no exista ninguno de ellos, y sea por puro placer. En una misma clase puede haber alguien con eyaculación precoz, otro con problemas de estrés, otro propenso a la depresión que trata de prevenir una recaída, y otro que no tiene amigos, etc....

Es cierto que existen contraindicaciones, reírnos siempre es bueno pero debemos evitar la risoterapia como tal en caso de glaucoma, hernia abdominal, hipertensión arterial, hemorroides activas, baja de algún órgano como la vejiga, por ejemplo, problemas cardíacos severos, o después de una cirugía abdominal y durante embarazos de riesgo específico. No debemos olvidar que, en una clase de Risoterapia, podemos llegar a movilizar unos 400 músculos, muchos de ellos abdominales y que se hace ejercicio, sabiendo esto, es lógico que a estas personas se les recomiende no acudir, pero es sus casas pueden reírse con cuidado y, por supuesto, sonreír todo lo que deseen porque, como dijo Federico Fellini: "No hay nada mejor para la salud que hacer de payaso"



Ana Irene Sierra imparte su taller de Risoterapia