

“El uso de la risa y el humor en psicoterapia”

Lic. Javier Martín Camacho

Info@javiercamacho.com.ar

-Año 2002-



“Un corazón alegre es el mejor remedio, pero el espíritu abatido reseca los huesos”

Proverbios 17:22

Resumen:

El presente trabajo hace un recorrido por las teorías sobre la risa y el humor. Se señalan las utilidades, a nivel práctico, que el uso de la risa y el humor tienen en distintos campos, dándose asimismo algunas indicaciones para el buen uso de este recurso en la psicoterapia.

Palabras clave:

Risa. Humor. Psicoterapia. Alegría. Ingenio.

Introducción:

La risa y el humor son temas que han generado diversas posturas y teorías, muchos de los grandes pensadores de todos los tiempos le han dedicado importantes reflexiones al tema. Entre los más reconocidos, encontramos a Aristóteles, Darwin y Bergson, ya en el campo de la psicoterapia contamos con terapeutas famosos y figuras representativas de diversas líneas teóricas que han hecho su aporte como Freud, Frankl y Beck entre otros.

El estudio y el debate sobre la risa tienen una larga historia que se remonta a los griegos, ya Aristóteles caracterizaba al hombre como el único animal capaz de reír (Brun, 1992). Aunque Darwin por ejemplo sostenía que no sólo el hombre ríe, sino que también los monos lo hacen.

Será tema de profundas controversias en particular durante la Edad Media, en donde la risa llegó a ser prohibida, algunos autores contemporáneos plantearon que es en esta época donde nace la sonrisa como manifestación contenida de la primera. También se sucedieron encarnizados debates que trataron de dilucidar si Jesús rió alguna vez o no, ya que no hay ninguna alusión a esto en La Biblia, (Burke, Le Goff, Gurevich, 1994). Este tema es central en la obra de Humberto Eco, El nombre de la rosa, en la cual el papel de la risa y el conocimiento juegan un rol central.

Luego con la modernidad el tema fue retomado por varios filósofos y estudiosos; ya en el siglo XX Bergson le dedicaría una obra específica en donde reflexiona sobre el tema (Bergson, 1900).

En la actualidad encontramos diversos estudios y publicaciones que dan cuenta de la complejidad del fenómeno tomando en cuenta los factores históricos, filosóficos, culturales, sociales, antropológicos, psicológicos, médicos, biológicos, fisiológicos, endócrinos y neuroquímicos que se relacionan con la risa y el humor.

Lo cierto es que este fenómeno es uno de los más comunes, nos permite hacer la vida más llevadera, disfrutar y encontrarle el lado simpático a nuestro día a día. Habitualmente se dice que la risa ocupa el mismo “lugar mental”, que el enojo y la bronca, esto está reflejado en la tradicional frase que alguna vez hemos dicho o escuchado: “No me hagas reír que estoy enojado”. La risa y el enojo son mutuamente excluyentes, saber esto es bueno para nosotros, fundamentalmente en estas épocas.

“La risa es como los limpiaparabrisas. Nos permiten avanzar aunque no se detenga la lluvia”

Gérard Jugnot

Definiciones:

Respecto de las teorías del humor y la risa, existe infinidad de divergencias, lo único que podemos encontrar, como caracterización general de las distintas posturas y autores, es la absoluta falta de acuerdo y unidad. Por esta razón propongo en este texto, hacer un glosario básico que nos permita entender con cierta precisión los términos para pensar el tema.

Igualmente cabe aclarar que intentar definir que es el humor o la risa, ya es cómico en sí mismo, es creer que existe en el lenguaje la posibilidad de la definición precisa.

El humor y la risa son fenómenos propiamente humanos que caracterizan la vida de relación. Si bien ambos se encuentran relacionados, podemos conceptualizar al humor como un estado amplio, interno y externo que puede manifestarse conductualmente a través de la risa.

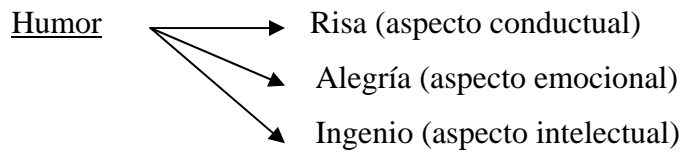
La risa puede entenderse como la expresión de movimientos y sonidos congénitos, hasta espasmódicos del rostro, que generalmente son acompañados por el resto del cuerpo y son generados o desencadenan un estado de ánimo alegre.

Muchas veces el término humor e ingenio pueden aparecer homologados, aunque según mi parecer el humor es un fenómeno más amplio que el mero ingenio.

Existen diferentes tipos de humor, podríamos generalizando pensar en un “humor saludable” y un “humor hiriente”; el primero genera un bienestar, logra un nivel de acercamiento e intimidad con los otros, estimula las funciones fisiológicas y permite descargar tensiones.

En cambio el “humor hiriente”, que puede tomar la forma de la ironía o el sarcasmo, genera resentimientos, distancia y puede causar dolor.

Se puede entender la relación que existe entre conceptos que habitualmente se los asimila o se los confunde; para aclarar el panorama podemos decir que la risa es la manifestación conductual de un estado interno, por otro lado existe un estado interno o emoción que llamamos alegría, en general suele haber una relación entre ésta y la risa. Y tenemos un tercer elemento que es el ingenio, éste es el componente intelectual. Los tres: risa, alegría e ingenio, son los componentes que podemos englobar bajo el nombre de humor.



Si bien existe una estrecha relación entre la risa, la alegría y el ingenio, no siempre se dan los tres componentes simultáneamente.

Podemos encontrar personas que ríen pero que no sienten alegría, ni disfrutan intelectualmente, este es el caso de la risa nerviosa, la epilepsia risible o la risa de los débiles mentales.

También encontramos situaciones en las cuales la gente siente alegría como una sensación o estado interior, pero no se refleja o exterioriza mediante la risa.

Y por último podemos encontrar personas que logran tener ingenio, pero no ríen ni sienten alegría, este es el caso típico de los pacientes deprimidos, que si bien pueden entender un chiste (ingenio, aspecto intelectual), no se ríen (aspecto conductual), ni los pone alegres (aspecto emocional).

*“Las mujeres alegres se curan mucho antes
que las mujeres tristes”*

Galeno

Las investigaciones en diversos campos:

Se han descripto e investigado rigurosamente los efectos fisiológicos, endócrinos y biológicos que la risa genera, (Berk, Tan, Fry, Napier, Lee, Hubbard, Lewis, y Eby, 1989).

Empíricamente todos podemos ver con mucha facilidad los efectos que el buen humor y una simple sonrisa provocan.

Actualmente se están llevando a cabo varias investigaciones, que se encuentran centradas principalmente en la relación que existe entre el uso del buen humor y la risa, y el mejoramiento en la recuperación de pacientes internados.

Otros estudios confirman las ventajas de la risa, en casos de pacientes con déficit inmunológicos, como los pacientes con SIDA y en pacientes con diferentes tipos de cáncer.

Los avances de las neurociencias permiten identificar con mayor precisión los centros cerebrales que se encuentran involucrados en el fenómeno de la risa, en la particular diferencia entre la risa y la adjudicación de la significación cómica, que son localizadas en diferentes áreas cerebrales. Esto permite explicar ciertas patologías como algunas epilepsias risibles, en donde existe el fenómeno de la risa, pero no el ingenio.

Las investigaciones han encontrado que la risa disminuye el nivel de hormonas secretadas durante la respuesta de estrés. La risa también aumenta la inmunoglobulina A, que es un anticuerpo que ayuda al sistema inmune, en particular contra algunas enfermedades respiratorias (Fry, 1977 y Berk y Tan, 1989).

Se descubrió que la risa también aumenta la tolerancia al dolor (Weisenberg, Tepper, y Schwarzwald, 1995). Incrementa el ritmo cardíaco, el pulso y estimula los órganos internos. Luego de reírse las personas perciben cierto bienestar y una distensión muscular.

Los psiconeuroendocrinólogos, ponen el acento en los factores estimulantes de la risa sobre el sistema inmune. También existen muchas evidencias de la relación que la risa y el humor tienen con la disminución del estrés y los problemas cardíacos.

Desde las ciencias sociales se puso el acento en el valor de intercambio y comunicación que la risa tiene, en función del contacto con otros.

El efecto “contagio” que la risa genera, también fue ampliamente estudiado por antropólogos, sociólogos y psicólogos.

Ahora existen algunas líneas de investigación que ponen el acento en los factores preventivos que la risa genera en niños y adultos sanos.

Los especialistas en productividad y sociólogos del trabajo, encontraron evidencia de una relación alta entre el buen humor y el uso de la risa; como también el aumento de la productividad y filiación a la empresa. Esto llevó a que muchas empresas de primera línea, incorporen grupos de personas para que hicieran reír a sus empleados, diseñaran letreros y diferentes métodos para mantener el buen humor entre los mismos (Blumenfeld y Alpern, 1994).

Los usos que la risa y el recurso del humor tienen, son vastísimos. Si bien ya muchos psicoterapeutas reconocidos, nos pusieron sobre aviso de los beneficios que este buen uso puede tener en las personas; todavía no hay muchas investigaciones que delimiten y validen los modos de intervención o los posibles efectos, ya sean positivos o negativos, del uso de este recurso.

¿Mi pasatiempo favorito?

La risa!

Dalai Lama

El humor y la risa en la psicoterapia

En los últimos años se le puso especial atención a este tema, y la literatura referida al mismo, viene aumentando considerablemente a medida que desde otras disciplinas las investigaciones van dando nuevos resultados.

La American Association for Therapeutic Humor define al humor terapéutico como: “Una intervención que promueve la salud y el bienestar mediante la estimulación, el descubrimiento, la expresión y la apreciación de las incongruencias y situaciones absurdas de la vida. Estas intervenciones pueden ser utilizadas para mejorar la salud o ser usadas como un tratamiento complementario de las enfermedades ya sea para curar o enfrentar dificultades físicas, psíquicas, emocionales, sociales o espirituales”.

El humor es considerado una habilidad, por lo tanto se lo puede entrenar mediante la práctica. Como cualquier otra habilidad para su dominio es necesaria su ejercitación y práctica.

Existen diferentes tipos de humor, podríamos generalizando pensar en un “humor saludable” y un “humor hiriente”; el primero genera un bienestar, logra un nivel de acercamiento e intimidad con los otros, estimula las funciones fisiológicas y permite descargar tensiones.

En cambio el “humor hiriente”, que puede tomar la forma de la ironía o el sarcasmo, genera resentimiento, distancia, suele causar dolor y malestar.

La mayoría de las investigaciones se refieren con especial atención a la risa y no tanto al humor.

En lo que respecta específicamente a la Psicoterapia, el uso del humor puede permitirle a los pacientes manejar sus emociones, ya que una persona puede utilizar la risa y el humor para variar su estado anímico. También ayuda a disminuir el nivel de ansiedad, ya que la risa, luego de haberse experimentado, cumple funciones sedativas y ansiolíticas, que muchos investigadores comparan con los efectos de las relajaciones profundas o la meditación (Fry y Salameh, 1993).

Se puede trabajar a través de visualizaciones de contenido cómico y según las investigaciones se obtienen similares resultados a las técnicas de imaginación clásicas (Fry y Salameh 2001).

El humor y la risa permiten tomar cierta perspectiva respecto de las situaciones al evaluarlas de otra manera. A los pacientes en un proceso psicoterapéutico les permite redimensionar sus dificultades y problemas (Eberhart, 1993).

“La risa es la distancia más corta entre dos personas”

Victor Borge

Indicaciones para el buen uso del humor en psicoterapia:

- El humor debe ser usado siempre para facilitar los procesos de curación o mejoría y nunca para interrumpirlos.
- Fomentar la posibilidad de ver el lado gracioso o cómico de una situación.
- Utilizar el humor cuando ya exista un vínculo terapéutico establecido.
- Usar el humor cuando el paciente lo usa con nosotros.
- Estar atento a nuestros propios sentimientos como terapeutas, ya que a veces el humor es utilizado como expresión de hostilidad o enojo, ya sea por nuestra parte o por parte del paciente.
- Tener cuidado con los sentimientos de los pacientes, ya que pueden pensar y sentir que no se los está tomando seriamente.
- Reírse con el paciente y no del paciente.
- Poder tomarse uno mismo con humor y reír junto al paciente de nuestras conductas y creencias.
- Evitar el sarcasmo y el uso abusivo del humor.

Obviamente estos consejos deben ser utilizados con cierto criterio clínico sensato, porque el objetivo de una terapia tampoco es contarle chistes a los pacientes o que vengan a reírse a las sesiones.

“Quien haga reír a sus compañeros merece el Paraíso”

Mahoma

Conclusiones:

Cuando nos reímos de una situación o de alguna conducta nuestra, obtenemos una apropiación y una distancia óptima entre el suceso o la conducta inicial, que nos permiten

identificarla y luego si queremos, intentar cambiarla. Muchas veces decimos al hablar con alguien, frases como la siguiente: “Me río ahora, pero en aquel momento era para llorar”. El poder reír sobre un hecho, que en su inicio no fue cómico, nos devuelve la agentividad sobre ese suceso, nos da poder y cierta sensación de control.

Este aspecto de la risa, es el que vemos cuando un nene ríe al lograr por primera vez resolver un acertijo, atrapar un grillo o cualquier otra situación que vive como un desafío. También a nosotros los adultos, la risa viene a iluminarnos cuando descubrimos algún detalle nuevo del Windows, que no teníamos idea, cuando ganamos a un juego, o cuando después de muchos años logramos hacer la vertical o alguna otra “pirueta” que solíamos hacer de chicos.

La sensación de triunfo, es una de las fuentes de la risa y este poder que se desprende puede ser utilizado terapéuticamente.

La risa es algo que debemos recuperar, y digo recuperar ya que según algunas investigaciones los niños ríen aproximadamente 300 veces por día y un adulto, en cambio, sólo 50 veces. Esto señala que es una capacidad que perdimos, o viéndolo desde otro ángulo podemos decir que ganamos seriedad, o mejor dicho, caras sin risas. La elección es nuestra, podemos vivir con pocas risas y sus efectos; o con muchas risas y aprovechar sus beneficios.

Buscarle el lado humorístico a las situaciones, permite adquirir cierto poder sobre el hecho y nos permite desarrollar una herramienta importante para lidiar con los problemas. Puede asimismo utilizarse en el ámbito personal y ser también una herramienta psicoterapéutica útil, como lo muestran varias investigaciones (Fry, y Salameh, 2001).

Existen ciertos prejuicios entre los terapeutas a escribir o hacer referencia a este tipo de intervenciones en donde el humor tiene un papel central, ya que temen ser tomados con poca seriedad entre sus colegas (Buckman, 1994). Es bueno vencer estos prejuicios e incorporar el humor como una herramienta terapéutica, que muestra según las investigaciones probadas ventajas.

Es importante que cada uno de nosotros pueda hacer su experiencia, estando abiertos a ampliar los recursos terapéuticos para mejorar nuestra vida y la de nuestros pacientes.

Bibliografía:

- Berk, L., Tan, S., Fry, W., Napier, B., Lee, W. Hubbard, R., Lewis, J. & Eby, W. (1989). Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. *American Journal of the Medical Sciences.* 298 (6), 390-396.
- Blumenfeld, E. y Alpern, J. (1994). Humor at Work. Atlanta: Peachtree Publishers.
- Buckman, E. (1994). The Handbook of humor: Clinical applications in psychotherapy. Krieger Publishing. Florida.
- Burke, P., Le Goff, J., Gurevich A. (1994). Una historia cultural del humor. Sequitur. Barcelona.
- Brun, J. (1992). Aristóteles y el Liceo. Paidós. Barcelona.
- Eberhart, E. (1993). Humor as a Religious Experience: Advances in Humor and Psychotherapy. Sarasota. FL. Professional Resource Pres. 97-120.
- Fry, W. (1977). The Respiratory Components of Mirthful Laughter. *The Journal of Biological Psychology.* 19 39-50.
- Fry, W. y Salameh, W. (1993). Advances in Humor and Psychotherapy. Sarasota. FL: Professional Resource Press.
- Gelkopf, M. y Kreitler, S. (1996). Is Humor Only Fun: an Alternative Cure or Magic? The Cognitive Therapeutic Potential of Humor. *Journal of Cognitive Psychotherapy.* 10 (4).
- Peter, L. y Dana, B. (1991). La mejor receta la risa. Atlántida. Buenos Aires.
- Richman, J. (1996). Points of Correspondence between Humor and Psychotherapy. *Psychotherapy.* 33 (4). 560-566.
- Rosenheim, E. y Golan, G. (1986). Patients' reactions to humorous interventions in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy.* 40 (1). 110-124.
- Salameh, W. y Fry, W. (2001). Humor and Wellnes in Clinical Intervention. Praeger. London.
- Sultanoff, S. (1994). Therapeutic uses of humor. *The California Psychologist.* Publication of the California Psychological Association. 25.
- Walker, D. (1999). Los efectos terapéuticos del humor y la risa. Ed. Sirio. Barcelona.
- Weisenberg, M., Tepper, I. y Schwarzwald, J. (1995). Humor as a cognitive technique for increasing pain tolerance. *Pain.* 63 (2), 207-212.

Sitios de Internet:

- American Association for Therapeutic Humor: www.AATH.org
- Humor and Health Journal: www.intop.net/jrdunn/index.html
- Steven Sultanoff's Therapeutic Humor Website: www.humormatters.com
- International Society for Humor Studies:
www.uniduesseldorf.de/WWW/MathNat/Ruch/SecretaryPage.html