

Entrevista al Dr. Michael Titze

Sobre la Teoría. Enfoque psicológico. Los principios.

1. ¿Se considera inscripto en alguna tradición psicoanalítica o más vinculado a enfoques nuevos?

Hace aproximadamente 30 años recibí mi certificado como psicoterapeuta adleriano. En Alemania usamos la denominación tradicional de Psicología Individual, a veces empleo la palabra Teleoanálisis (que es la que prefiero usar). Teleoanálisis deriva de la palabra griega telos, que significa, medio de intención o de objetivo. El psicoanálisis tradicional mira principalmente por las causas de nuestro comportamiento. El Teleoanálisis examina las intenciones, el objetivo inherente en todas las acciones del ser humano. Este objetivo dirigido, desde luego, es conectado con las condiciones biográficas de la niñez, pero no es absolutamente dependiente de tales requisitos previos. Así, la libertad de decisión es desde el punto de vista de la psicología adleriana, decisiva para entender el comportamiento humano. Este punto de vista ha sido adoptado por la psicoterapia humanista y existencial. Uno de los representantes más prominentes de esta tradición era Viktor E. Frankl, el fundador de la Logoterapia y el Análisis Existencial. Frankl originariamente había sido discípulo de Alfred Adler y fue mi profesor más importante. Tuve contacto personal con él por muchos años. Y fue él, quién abrió mis ojos para reconocer que la gente se esfuerza sin cesar por encontrar el objetivo de su vida. Un significado que motiva a la persona preocupada a resistir a todas las adversidades. Frankl descubrió, en este contexto, el poder desafiante del humor: Sobre todo en el contexto de los trastornos de ansiedad. El paciente fue motivado a “ironizar” los síntomas, ejerciendo una “intención paradójica”. Este acercamiento ha sido adoptado, por muchos importantes escuelas de psicoterapia moderna, como por ejemplo, la terapia de comportamiento o la terapia sistémica. En 1982, Frankl me presentó a William F. Fry, fundador de la Gelotología, dedicada a la investigación de la risa. Fry fue uno de los primeros miembros del Grupo de Palo Alto dedicado a la investigación de paradojas en el ámbito de la vida humana. Desde entonces es mi mentor mayor.

2. ¿Cuales son los elementos fundamentales de la psicología individual?

(a) La Psicología Individual es un acercamiento subjetivista a los fenómenos de la psique. Esto quiere decir que el objeto de análisis no es la esfera natural, (objetivamente) de los “verdaderos” hechos, sino de su interpretación subjetiva. El término individuo deriva del latín “in-dividuum” que quiere decir “no divisible”. Por aquel término, Adler quiso indicar el fundamento holístico de su teoría de la personalidad: El hombre es, en este contexto, una unidad orgánica; todas las partes de esta unidad son dependientes, funcionalmente integradas en la psiquis de la totalidad del organismo. (¡El todo es más que la suma de sus partes!).

(b) El análisis/tratamiento es dirigido hacia la dinámica de vida. El objetivo de este movimiento dinámico es el vencimiento de todos los tipos de deficiencia y debilidad. La sabiduría “inconsciente del cuerpo” proporciona los recursos que son útiles para servir a este objetivo. ¡Incluso síntomas psicósomáticos pueden funcionar, en este contexto, como

un medio útil en cuánto al objetivo!

(c) Esta fuerza dinámica es equivalente a los esfuerzos de vencer carencias. El adorno fundamental de los esfuerzos del ser humano es un objetivo (ficticio) de seguridad absoluta. Esta “más-posición” es conectada con fantasías agradables de “estar sobre la cima”, como ser rico, omnisciente, mundialmente respetado, sexualmente deseable: esto quiere decir, ser en todo sentido superior.

Estos “esfuerzos para la superioridad” sirven con el objetivo de compensar el sentimiento de inferioridad (que es una expresión del “menos posición”). Este sentimiento de inferioridad da lugar a desarrollar estrategias diferentes de autoactualización. Que pueden ser las siguientes:

- atracción de la atención (deseo de ser el foco de atención);
- reclamación de poder (predominio)
- tendencia para la venganza (venganza)
- tendencia para justificar (perdón) de defectos (culpas) de alguien
- salvaguardar por retirada (actuación evasiva)

Todas estas estrategias pueden ser realizadas por métodos activos o pasivos. Los métodos pasivos hacen con frecuencia el empleo de síntomas psicósomáticos. Un ejemplo es el llanto depresivo: Adler habló en este contexto de “water power” (energía hidráulica). Por esta opción irónica de palabras quiso indicar que las lágrimas no sólo son causados por la depresión: además, pueden servir al objetivo que está contenido en una de las estrategias antedichas.

(d) El hombre es creativo y capaz de encontrar un significado en su vida. Ya tempranamente en la niñez el hombre se forma opiniones específicas en cuanto a su ambiente. Podemos hablar, en este contexto, de una creativa “construcción de realidad”. Esto quiere decir que la realidad está basada estrictamente en construcciones (inter) subjetivas.

(e) El hombre es un ser social. La comunidad de cooperación y prójimos de comunicación es un requisito previo para la individualización. Si el niño es entretejido en una red social, mejor será sus capacidades personales en la futura vida. Por consiguiente, todos los problemas básicos de la vida son problemas sociales. Sin una comunidad desarrollada el sentimiento de la persona preocupada es obligado a padecer muchas enfermedades psíquicas, sobre todo trastornos de ansiedad y depresiones. Una desarrollada capacidad social tiene un efecto decisivo sobre las capacidades cognoscitivas que hacen a una conducta “normal” racional posible. Las personas que no son proveídas de la capacidad social son inclinadas a desarrollar una “lógica privada”.

Por consiguiente, su comportamiento será “anormal”, los prójimos lo experimentarán como torpe, gracioso o ridículo. Esto, a su turno, es un fuerte discouraging. Como consecuencia, es alta la probabilidad para desarrollar la estrategia de salvaguardar (cf. c).

3. ¿Qué papel entiende Ud. que ha desempeñado la promoción intelectual a la que Ud. pertenece en el desarrollo de la psicología?

De 1982 a 1992 he sido el presidente del Comité Científico de la Asociación Internacional de Psicología Individual. Este período estuvo lleno de vigorosas discusiones en cuanto a la pregunta: “¿Es la Psicología Individual (como el psicoanálisis) una parte de la psicología de la profundidad?” Hoy esta pregunta es contestada: La mayor parte de los

adlerianos en todo el mundo se identifican con los locales de la psicología de la profundidad, sobre todo con la hipótesis de una inconsciencia dinámica. En Alemania, me he concentrado en trabajar en la importancia de las intervenciones paradójicas en la práctica de Individuo Psicología/Teleoanálisis. Esta tradición había sido iniciada por Adler, como uno de los primeros miembros del círculo cultural occidental que comenzó a transitar ya en el año 1914 los caminos de la paradoja. Así aconsejó a personas que sufrían de insomnio a no hacer "algo contra ello" – como sería "razonable desde el punto de vista del sentido común". Al contrario, aconsejaba a su paciente considerar tal síntoma como algo positivo, como un "signo favorable de una enfermedad mental curable". A una pequeña niña que tiranizaba a su toda familia cada mañana con ataques de llanto y horas enteras peinándose, Adler le propuso: "Escribe en un pedazo de papel con grandes caracteres y cuélgalo en la cabecera de tu cama: Todas las mañanas debo tener en jaque a toda familia!" (cit. según Titze 1982, pag. 282). El contacto con Viktor Frankl abrió mis ojos por el hecho de que "todas las paradojas son conectadas con tierra por el humor" (Frankl).

4. ¿Que enfoque psicológico o que autores entiende Ud, apuntan hacia el porvenir inmediato de la psicología?

Hay dos ámbitos de investigación que son, en mi opinión, especialmente importantes. Primero la investigación de la vergüenza, la "emoción ocultada". La vergüenza es una expresión de aquel sentimiento de inutilidad y duda de sí mismo cual Pierre Janet hace 120 años había denominado el "sentimiento d'incomplétude" (de incomplitud) y que Alfred Adler llamó el "complejo de inferioridad". La terapia tradicional psicoanalítica trataba con la importancia de aquellos sentimientos de culpa que se derivan del superyó e intervienen en impulsos "inmorales" de la inconsciencia (p. ej. sexuales o agresivos). El moderno psicoanálisis, sin embargo, ha adoptado el modelo adleriano básico de determinar los sentimientos de inferioridad (menos posición: experimentado como la vergüenza) que la persona concirnió intentos de compensar orientando hacia un objetivo final de superioridad (ficticia) absoluta (más la posición: experimentado como orgullo). Este objetivo ficticio es un ideal. De hecho, nuestra sociedad postmoderna es inundada con los individuos que tratan de vencer sus problemas que ellos tienen con un amor propio sumamente bajo por los esfuerzos para el poder absoluto. Estos individuos son egocéntricos o en la terminología psicoanalítica, "narcisistas". Ellos carecen del interés social, sus prójimos son experimentados y vistos más como competidores que como compañeros-as. Por lo tanto, una comparación permanente es realizada - si el prójimo es menos poderoso (la comparación hacia abajo, provoca un sentimiento de superioridad) o más poderoso (la comparación ascendente, provoca un sentimiento de inferioridad). Oliver James, un psicólogo británico condujo una revisión sobre el bienestar psíquico en Gran Bretaña (O. James: Gran Bretaña sobre el canapé, Londres 1998). Miles de participantes fueron incluidos en esta revisión. El resultado, en breve era: La depresión, la violencia y el comportamiento compulsivo han aumentado bastante desde 1950. La tarifa de depresión es diez veces más alto que en 1950! las tazas de suicidio han aumentado también. El consumo de alcohol ha aumentado en todas las naciones europeas, como consecuencia tiene la cirrosis del hígado. El empleo de drogas ilegales como la marihuana, la cocaína y la heroína ha aumentado exponencialmente, más

dramáticamente y radicalmente entre los jóvenes. El 20 % de la población total americana sufre de una enfermedad mental en un período de 12 meses y el 32 % sufrirá en algún punto durante su vida. Oliver James declara: “La vida moderna falla en encontrar una necesidad humana fundamental que se desarrolló hace millones de años - para la fila, para un estado en relación con otros. Esto tiene una facilidad notable para inducir un sentimiento de subordinación en nosotros, de fabricación de nosotros, parecer perdedores incluso si somos ganadores. Al principio, durante nuestra evolución, el amor propio bajo, la vergüenza, la humillación, la desesperación y la impotencia (los sentimientos de depresión) que fue resultado de la subordinación servida como una función útil. (.) incluso la epidemia ha tocado a la mujer más hermosa de depresión y los desórdenes en la alimentación que han molestado a jóvenes para la segunda mitad del vigésimo siglo. ¿Pero por qué la Princesa Diana, una belleza en el estado imaginable más alto puede tener estos problemas?

Una respuesta puede ser que ella se compara demasiado a menudo con demasiadas personas de modo que dejan un sentimiento inadecuado e inseguro (.) La gente deprimida tiene una tendencia desastrosa de compararse a un grado excesivo con otros. (.) Este problema comienza tempranamente: los niños comienzan a hacer comparaciones sociales y esto a menudo es acompañado por un significativo humor en la escuela y tienen aversión de eso. (.) Cada vez más, probablemente vivimos solos y el cuidado de los niños se ha hecho cada vez más errático y los ancianos son obligados a ser dejados (abandonados) para defenderse ellos en circunstancias poco natural, solos, alejados ”.

Estos datos indican totalmente que el hombre postmoderno cada vez es más desalentado, careciendo de la seguridad en sí mismo y el sentido firme de comunidad y solidaridad hacia sus prójimos. El hombre postmoderno es inclinado a ver el mundo de manera hostil y la vida, en general, como peligrosa. La autoimagen es bastante negativa: las carencias, los defectos y las culpas son enfocados. Mientras que los recursos positivos, talentos, y las capacidades, por lo general serán ignorados. Por lo tanto, la psicoterapia moderna ha dado vuelta esto, en vez de concentrarse en los defectos psíquicos y las manifestaciones patológicas de la psique. El foco es cada vez más, dirigido hacia los aspectos positivos: los recursos que la persona concierne y son dotados con. ¡Este procedimiento alentador - que ha sido típico para la Psicología Individual desde sus principios!. Adoptado también por muchas corrientes de psicoterapia (p. ej. la terapia sistémica de familia). Pretenciosamente esto es un apoyo principal en la terapia moderna. Y, en el marco de la psicología académica, una nueva rama, que ha crecido: La Psicología Positiva, unida a los nombres de Martin Seligman y Willibald Ruch (quien es un conocido investigador del humor). La Psicología Positiva se concentra en las “buenas emociones”, como la alegría, el optimismo y la felicidad. La Psicología Individual consideró estas emociones siempre como una expresión de coraje que afirma la vida.

Sobre la Práctica. La figura del terapeuta y sus funciones. El método.

1. ¿Qué función desempeña el terapeuta en nuestra sociedad y cuáles son las actividades que según Ud. le corresponden?

De algún modo, el trabajo del psicoterapeuta moderno es el equivalente al tradicional trabajo pastoral, ya que se espera, lo que sacerdote logra. Por lo tanto, no está limitado a

la curación de enfermedades psiquiátricas. Además, se espera que ayuden a sus “clientes” (palabra que se usa cada vez más en vez de “paciente”) para encontrar su significado específico en la vida, así como el encuentro del camino apropiado de realización. Este proceso es acompañado por sentimientos positivos, que estabilizan el ego. ¡En este contexto, Alfred Adler tematizaba la importancia del objetivo en la vida (que es dependiente de una comunidad desarrollada que siente!), C.G. Jung usó el término “individualización”, Viktor Frankl escribió sobre el significado en la vida, y los representantes de Psicología Humanista (p.ej. Maslow, Perls, Rogers) usan el término de autoactualización.

2. ¿De dónde procede este método terapéutico a través de la risa?

Hoy aproximadamente 300.000 participantes en todo el mundo son afiliados a los informales “Clubs Laughter” (Clubs de Risa). Este movimiento vuelve al médico indio Madan Kataria quién a principios de los años noventa leyó sobre los resultados de la Gelotology (mirar encima), especialmente los trabajos de William Fry. ¡Kataria fue impresionado por el hecho de que una risa calurosa, es conveniente para influir de un modo positivo en muchos procesos fisiológicos del ser humano (buscar por Gelotology en Google!).

Por entonces, Kataria buscaba un método eficaz de inducir la risa en sus pacientes. Reconoció que el método tradicional de Hatha Yoga era el que mejor satisfacía los trabajos. El resultado era una combinación de ejercicios de risa, muy simples y cortos, los cuales resultaron muy eficaces. Lo llaman el Yoga de Risa o la Risa de Yoga. La primera descripción de estos métodos ha sido publicada por Kataria en 1995. Por separado he desarrollado en 1987 otra técnica que es mucho menos conocida que la técnica de Kataria. Esto ha sido descrito en 1993 en una entrevista.

3. ¿Cómo funciona un Lachclubs?

El Laughter Club funciona de modo muy similar al de los grupos de Alcohólicos Anónimos. Los participantes se unen de manera informal, no se introducen formalmente, no se espera que ellos hablen algo o funcionen de un modo específico. El siguiente texto ilustra los elementos respectivos: Todos los miembros están de pie en un círculo o en semicírculo, según el espacio disponible, con la persona de ancla al medio. Él o ella dan órdenes para iniciar los tipos diferentes de risa y ejercicios. El punto más importante para ser notado aquí es que los miembros no deberían estar de pie en una línea para formar un círculo, como son los desfiles militares.

La idea es que no habría que sentirse consciente sobre la rotura del círculo o la línea. Debería parecer a un formato de muchedumbre con la gente que está de pie al azar. La distancia entre miembros no debería ser más de 2-3 pies, la extensión de los brazos, todos los miembros, como se supone, examinan los ojos de otros y risa. Si la distancia es mayor, el contacto de ojos no será lo suficientemente eficaz para estimular a una persona a reírse. Además, los miembros no deberían atenerse a un sólo lugar durante la sesión. Durante cada tipo de risa, habría que acercarse a la gente de manera diferente y sostener la risa con ellos con el contacto de ojos, o manos, siempre que sea posible, dependiendo del tipo de risa. Una sesión de 20 minutos es una mezcla perfecta de risa estimulada, respiración profunda y estiramiento de ejercicios. Un combate de risa dura durante 30

segundos a 45 segundos. Después de cada combate de risa, o a veces después de dos combates, dos alientos profundos son tomados, para dar un descanso. Esto evita el esfuerzo y el cansancio. A veces, entre los combates de risas se hacen ejercicios de estiramiento de cuello, hombro y brazo, en el lugar de ejercicios de respiración.

Paso 1: Respiración profunda: La sesión comienza cuando uno suspira por las ventanas de la nariz, simultáneamente levantando los brazos hacia el cielo, en un ángulo de 45 grados a partir del medio del cuerpo. Aspirar debería ser rítmico, conforme al movimiento de los brazos y habría que seguir llenando el aire en los pulmones, tanto como sea posible, y luego sostener el aliento durante 4 segundos. Entonces el aliento es liberado despacio y rítmicamente, devolviendo los brazos estirados a la posición normal. Uno puede espirar por la nariz o preferentemente por la boca, frunciendo los labios como si silbara silenciosamente. Espirando por la boca, uno puede prolongar la expiración, y quitar el aire residual, que normalmente es contenido en los pulmones aún después de que uno exhala. El quitar este aire residual que contiene más dióxido carbono, y el substituirlo con el aire fresco que contiene más oxígeno aumenta el suministro neto de oxígeno al cuerpo. Esto es conforme a la respiración profunda de yoga (un tipo de pranayama) donde la duración de expiración es prolongada casi el doble del tiempo de inhalación. La respiración profunda es un ejercicio muy beneficioso para mantener tanto el estado de salud mental como física. Esto aumenta la capacidad vital de los pulmones y mantiene todas las células de aire operacionales para participar en los cambios de ánimo. Esto también previene infecciones bacteriales y extiende la respiración, son provechosas para aquellos que sufren de asma y la bronquitis. La respiración profunda enfría la mente y mejora la estabilidad mental.

Paso II: Ho-Ho Ha-Ha Ejercicios: Todos los miembros comienzan a cantar Ho-Ho Ha-Ha al unísono, en armonía con aplausos rítmicos 1-2, 1-2-3. (Ho-Ho; Ha-Ha-Ha). El sonido debería venir del naval, para sentir el movimiento de músculos abdominales, mientras mantienen la boca entreabierta. Cantando Ho-Ho Ha-Ha, una risa debería ser mantenida y la cabeza y el cuerpo debería balancearse hacia adelante y hacia atrás, disfrutando del ejercicio. Puede continuar hasta un minuto.

Paso III: Risa Calurosa: Después de que el Ho-Ho Ha-Ha se entrena, la primera clase de risa es la risa calurosa. Para iniciar todas las clases de risa, la persona de ancla da 1,2,3 ... a una orden y cada uno comienza a reírse al mismo tiempo. Esto aumenta a un buen ritmo. Los diferentes miembros del grupo se ríen con engranajes de diferente distribución y el efecto es mucho mejor. En una risa calurosa, una risa por los brazos, riendo calurosamente.

Durante una risa calurosa no habría que mantener los brazos estirados todo el tiempo. Mantenga los brazos encima un ratito y bájelos y otra vez levántelos. Al final de una risa calurosa, la persona de ancla comienza a aplaudir y cantar Ho-Ho Ha-Ha 5-6 veces. Esto marca el final de una clase particular de risa. Seguido de dos alientos profundos.

Paso IV: Saludo de Risa: Otra vez bajo la orden de la persona de ancla, los miembros vienen un poco más cerca el uno al otro y saludan el uno al otro de un gesto particular, riéndose (risueño) en un tono medio y manteniendo el contacto de ojo.

Uno puede unir a ambas las manos (Namaste la risa), o hacer la Risa Aadaab por acercando una mano a la cara (como los Musulmanes saludan el uno al otro), o uno puede doblarse en las caderas y la risa por mirando en los ojos del vecino (el camino

japonés) o allí podían muchos otros modos de saludo según la región, el estado o el país. Esto es seguido de Ho-Ho ¡ajá! ¡Ajá! que canta y aplausos de 5-6 veces y respiración profunda dos veces.

Paso IV: Saludo de Risa: Otra vez bajo la orden de la persona de ancla, los miembros un poco más cerca uno del otro y se saludan el uno al otro con un gesto particular, riéndose en un tono medio y manteniendo el contacto con los ojos. Se pueden unir de ambas manos (Namaste la risa), o hacer la Risa Aadaab, acercando una mano a la cara (como se saludan los Musulmanes), o uno puede doblarse en las caderas y reír mirando a los ojos del vecino (el camino japonés) o allí pueden surgir muchos otros modos de saludo según la región, el estado o el país. Sigue el canto Ho-Ho Ha-Ha y aplausos de 5-6 veces y respiración profunda dos veces.

V de Paso: Risa Silenciosa con boca abierta de par en par: En este tipo de risa, la boca es abierta tan amplia como sea posible y los participantes miran la cara de cada uno de los otros y fabrican gestos diferentes, mostrando sus palmas el uno al otro, sacudiendo sus cabezas y a veces sus manos. La Risa Silenciosa debería ser hecha con rápidos movimientos de los músculos abdominales como hacemos durante la risa espontánea. No debería parecer a un sonido prolongado y silboso, artificial. Es importante no aplicar fuerza en exceso o reírse sin sonido. Puede dañar si la presión intraabdominal es levantada innecesariamente. Más que aplicar fuerza, habría que tratar de impartir más sentimiento.

Paso VI: Tarareo de risa con los labios cerrados: En este tipo de risa, los labios están cerrados y una persona trata de reírse haciendo un sonido que tararea que resuena en todas partes del cráneo. La gente puede seguir mirándose el uno al otro, haciendo algunos gestos para estimular el uno al otro. Algunas personas también le llaman la risa de paloma.

Precaución: no habría que tratar de reírse sin el sonido manteniendo la boca enfrentada a la fuerza. Esto levanta la presión excesiva en la cavidad abdominal que puede ser dañina.

Paso VII: Media risa: en este tipo de risa, en un tono medio se acerca a otra persona, o con las manos encima de la cabeza o debajo del pecho o ambos. El grupo entra en movimiento y habría que tratar de reírse y encontrar a 4-5 personas diferentes. Esto apacible, muy agradable y puede ser prolongado un poco, hay más interacción entre varios miembros del grupo.

Paso VIII: Balancear la risa: Esta es una risa interesante y amable, tiene mucho de jugueteo. Todo el miembro se mueve hacia afuera en dos metros para ensanchar el círculo. Con la instrucción de la persona de ancla avanzan haciendo un prolongado sonido de Ae Ae-Aeeee , levantando las manos simultáneamente y todos irrumpen la risa encontrando en el centro y agitando sus manos. Después del combate de risa, vuelven hacia atrás, a su posición original. La segunda vez avanzan diciendo Oh-Oooooo.. e irrumpen la risa. Asimismo las terceras y cuartas veces hacen los sonidos de Eh- Eh... E.... y Oh- Oh... O... Muchas personas son vistas comportándose como niños y disfrutando de la diversión.

Paso IX: Risa de un metro: Esto es la invención de un miembro de Laughter Club que da en la mercancía de paño. Esto duplica como medimos un metro imaginario moviendo uno entrega el brazo estirado del otro lado y ampliación del hombro.

La mano es movida en tres tirones cantando Ae, Ae, Aeee y luego los

participantes irrumpen en risa estirándose ambos los brazos. Primero la medida imaginaria es hecha sobre el lado izquierdo y luego a la derecha. Este ciclo es repetido dos veces. Otra vez, esta risa tiene una calidad juguetona. La gente disfruta del canto de Ae... Ae .. una manera de sonidos cortos y agudos.

Paso X: Risa de León: Esta risa particular ha sido sacada de una postura de yoga conocida como Simha Mudra (la Postura de León). En la postura de león, se abre ampliamente la boca y la lengua es totalmente expulsada, con los ojos abiertos de par en par y las manos, planteadas al suelo como las patas de un león. Los rugidos de la persona son como los de un león. La posición básica deja al mismo como declarado encima. La única diferencia es que hay risas dónde la lengua es totalmente expulsada de la boca y otra es un rugido. La Risa de León es un muy buen ejercicio para los músculos faciales, la lengua y la garganta. También para el funcionamiento de la glándula de tiroides.

Paso XI: Risa de Argumento: es la risa competitiva entre dos grupos separados por un hueco. Dos grupos miran el uno al otro y comienzan a reírse señalando el índice en los miembros de otro grupo. Por lo general, las mujeres están sobre un lado y los hombres sobre el otro. Esto es también bastante agradable y ayuda a convertir la risa forzada en tontas risas espontáneas.

Paso XII: Baile de Risa: Los miembros son instruidos por la persona de ancla para bailar del modo más gracioso. Es estimulante y agradable para las personas que vienen y realizan alegres pasos de baile. Todos estos tipos de risa son para quitar inhibiciones y hacer una persona más abiertay extrovertida.

Paso XIII: Risa Musical: Esto no es exactamente un tipo de risa, pero un canto de Ho-Ho Ha-Ha-Ha en un coro basado en un coro basado en bailes folklóricos, canciones populares o cualquier ritmo como por conducción de una orquesta cantando sólo Ho-Ho Ha-Ha. De vez en cuando algunas risas tontas son añadidas para hacerlo interesante. Esta risa tiene muchas variaciones, depende del grupo estatal y cultural.

Paso XIV: Risa de Gradiente: Esta risa es practicada al final de la sesión. Piden a todos los miembros venir más cerca a la persona de ancla. La risa de gradiente comienza con la traída de risas sobre caras y mirando alrededor el uno en el otro.

Despacio, risas tontas apacibles son añadidas por la persona de ancla. Los otros siguen y comienzan a reírse tontamente también. Despacio la intensidad de risa es aumentada más lejos. Y luego los miembros gradualmente irrumpen la risa calurosa. Esto continúa durante aproximadamente un minuto. Es muy refrescante y contagiosa.

Paso XV: Cierre de Técnica: Al final de la sesión tres lemas son gritados. La persona de ancla entrega la primera línea diciendo somos la gente más feliz en el mundo. Cada uno levanta sus brazos y dice. Sí. ¡Somos la gente más sana en el mundo! Sí. ¡Somos miembros de Laughter Club! Sí.

Cuello y Ejercicios de Hombro: Ya que hay alguna fatiga después de la terminación de la primera ronda, los miembros tienen que tomar un descanso antes del comienzo de la segunda ronda. Se hacen ejercicios de cuello y hombro.

Directrices Básicas para una Sesión de Risa:

1. Todos los participantes comenzarán a reírse al mismo tiempo cuando la persona de ancla da la orden 1,2... 3.
2. La gente no debería estar lejos uno del otro. Para reírse sin bromas, el contacto de

ojos es la llave. Durante cada tipo de risa la persona debe mantener el contacto de ojos con más de uno de sus compañeros.

3. No aplicar demasiada fuerza al reír, esto debería ser más un sentimiento y el gozo del proceso del sentimiento..

4. Habría que tratar de sentirse libre como un niño y hacer gestos graciosos para crear la risa de otros.

¿Quiénes no deberían participar en la sesión de risa?

1. Cualquier persona que sienta cualquier incomodidad en cualquier parte del cuerpo, debe ser examinada por un doctor y resolver su estado de salud físico, antes de conectarse con la sesión de risa.

2. Al principio, es normal que sienta su cabeza suavemente pesada, después de una sesión de risa. Tales individuos no deben hacer un esfuerzo excesivo, deben reír convincentemente. Si usted es ya un paciente hipertenso, conviene que su presión arterial sea chequeada al menos una vez en diez días. No conviene participar en una sesión de risa si su presión arterial es alta e incontrolada. Sin embargo, aquellos que tomando el tratamiento y la presión arterial cuidada dentro de los límites normales, pueden unir a las sesiones.

3. Cualquier paciente en tratamientos del corazón, o uno que ya haya tenido un infarto en el pasado, debe conseguir la autorización de su cardiólogo antes de unirse a las sesiones de risa.

Aquellos con una historia de infartos y los que han tenido operaciones, pueden unirse a la sesión si sus resultados de la prueba de la bicicleta por ejemplo, están dentro de los límites normales.

4. Hernia: La hernia es un protusión de contenido abdominal – varias partes del intestino, sobre todo el pequeño intestino - por la pared debilitada de músculos abdominales. Los que han sufrido cualquier cirugía abdominal, el sitio de la incisión se hace el punto más débil. Con un aumento repetido de la presión intraabdominal uno podría conseguir una hernia incisional.

Otro tipo común de hernia ocurre en la ingle. El contenido abdominal puede sobresalir por el canal inguinal y producir un hinchazón en el área de la ingle, tosiendo, estornudando y riendo. La gente anciana es más propensa a esta condición debido a los músculos debilitados por la avanzada edad. Aquellos que sufren de una tos de muchos años, debido al asma o la bronquitis crónica, deberían ser cuidadosos. Ya que son más propensos a la hernia que se desarrolla. Si alguien tiene una hinchazón sobre cualquier parte del abdomen o le da incomodidad reír, deben ser examinados por un cirujano general. Puede ser diagnosticado para sufrir de una hernia, una vez que la corrección quirúrgica es hecha, tendría que ser evaluado por un cirujano antes de la terapia de risa.

5. Hemorroides: si están sufriendo con la sangría activa, o están en una etapa que sobresalen del ano, no deberían unir la sesión de la risa. Con estas condiciones pueden empeorar con el aumento de la presión intraabdominal. El paciente puede unirse, cuando ha sido intervenido quirúrgicamente o ha tomado otro de tratamiento.

6. Cirugía Reciente: Para estar seguro, no habría que unir la sesión de risa por lo menos, tres meses antes de ninguna operación principal, sobre todo sobre el abdomen. En el caso posterior, hay que conseguir la aprobación por parte del cirujano.

7. Prolapso útero vaginal: En algunas mujeres, ligamentos que apoyan el útero se hacen

débiles después de los 40 años de edad. Ocurre que el pando del útero se va hacia abajo, causando la incomodidad en el abdomen inferior. Uno de los signos del prolapso es el paso involuntario de orina cuando se tose, o se estornuda o riendo. Tales mujeres, deberían evitar las sesiones de risa hasta que sean tratados quirúrgicamente.

8. Embarazo: en mujeres embarazadas, hay una posibilidad de aborto si hay una subida repetida de la presión intraabdominal. Por lo que deberían evitar las sesiones de risa, antes de tener en la investigación sobre los efectos de risa sobre el embarazo, algunos datos concluyentes y disponibles.

9. Durante los resfríos y la gripe: las infecciones agudas virales son sumamente contagiosas y si una persona con tal infección se ríe, él probablemente extienda la infección por vía de gotitas en el aire. La gente debería estar aproximadamente una semana lejos de ellos, porque sino se contagian el resfriado. Las buenas noticias son que la terapia de risa aumenta la resistencia de la membrana mucosa superior respiratoria y la gente se contagia menos toses y resfríos. Esto lo demostro una reciente revisión, hecha en la primera fase de la investigación clínica sobre Laughter Clubs.

10. Complicaciones del Ojo: Cualquier persona con presión intraocular alta (glaucoma) con una historia de hemorragia racional o vítrea, debería tomar la opinión de un oftalmólogo antes de unirse.

4. ¿De qué se ríe el hombre?

Los etologistas (p.ej., Lorenz, Eibl-Eibesfeldt) dicen que el llanto y la risa son las formas más fundamentales de comunicación. Hace más de 100.000 años, nuestros antepasados más tempranos se comunicaron con sus muchachos riéndose, estaban en el "buen humor" porque habían vencido una situación peligrosa o habían derrotado a un enemigo o una fiera. Esta risa triunfante atrajo a los miembros en grupos juntos. Así, su función es cohesiva. De otra parte, esta risa fue experimentada por forasteros (que no pertenecen al grupo) como hostil. Como una amenaza, agresiva, o exclusiva. Esta función elemental es decisiva para la risa: La gente que ríe junta, es una forma de alianza una "comunidad de risas". Los que no son incluidos en esta "comunidad de risas" tienen que aguantar un vergonzoso "bautismo de fuego", como Henri Bergson el sociólogo frances, ganador de Premio Nobel y autor del famoso libro "La Risa" lo pone, ellos son excluidos, socialmente desterrados y "enviados al desierto como los profetas del Antiguo testamento" (la formulación: del americano Léon Wurmser, conocido investigador de la vergüenza).

5. ¿A que se debe la falta de humor?

Vergüenza: La gente que no desarrolló un sentido firme de pertenecer (que es una faceta de la comunidad Adleriana que siente) nunca puede experimentar una seguridad en sí mismo sana. En cambio, ellos se sienten sin valor y se comportan en el camino de forasteros. Esto, de otra parte, es la condición previa para entrar en la posición de una persona extraña, torpe, "cómica", "graciosa"- alguien que será el objetivo de larisa burlona por los que se sienten fuertes y "normales" dentro de su grupo:

Con mi trabajo de psicoterapeuta, encuentro a numerosos individuos que tienen miedo de ser graciosos. En muchos casos, estos individuos tuvieron que aguantar rechazos vergonzosos, decepciones y degradaciones a lo largo de sus años de niñez.

Aunque ellos mucho tiempo para el humano la proximidad, el reconocimiento, y el amor,

ellos constantemente se distancien de otros. Su experiencia subjetiva de vida consiste en que ellos no pertenecen a la comunidad y que ni gustan de ellos, ni aceptados por sus pares. Por consiguiente, ellos son muy solos. Para tales individuos, el sentimiento amargo de no ser amable es todo-penetrante. Este sentimiento puede haber provenido en la temprana niñez cuando sus padres egocéntricos eran incapaces de abrir la puerta al "depósito de vida".

Los padres descritos son incapaces de entrenar a sus niños para una vida en comunidad lo que Alfred Adler considera ha de ser la función más importante de la educación. Para estos padres, entrenando a sus niños vitalicios en la comunidad sería emocionalmente equivalente al abandonar el poder y una predisposición correlacionada para el beneficio y el control, al menos dentro de la constelación de familia. Cuando los niños han aprendido a adaptar su comportamiento a los ideales normativos prescritos por padres egocéntricos, entonces les cuesta atribuir a muchas reglas no escritas de vida de comunidad. Por lo tanto, ellos frotan a sus pares el camino incorrecto. Ellos actúan de una manera extraña y cruzan como los forasteros que no saben reaccionar adaptablemente. Ellos no entienden las reglas animosas de la conducta social y no pueden descifrar la "jerga interior" de su grupo de pares. Ellos con frecuencia terminan como forasteros, a menudo rechazados y se rieron de otros niños.

Esto se hace a otra experiencia de avergonzar que confirma la presunción horrible "¡Allí se equivoca algo conmigo!". Estos niños entonces comienzan a controlarse. Ellos quieren hacer todo correctamente, aún inevitablemente perder terreno en su comportamiento de rol de familia. Ellos tratan de mantener a sus amigos felices de la misma manera que ellos al principio aprendieron por favor de sus padres, permitiendo a sus pares explotar con ellos o la mofa de ellos. La pubertad representa una fase particularmente crítica ya que los jóvenes, generalmente están preocupados por su aspecto externo. Los adolescentes atados de vergüenza con frecuencia tratan de sobrecontrolar su comportamiento porque ellos tienen miedo de quedar como tontos dentro de su grupo de pares. Esto aumenta sus tensas relaciones internas a un límite, posiblemente causando síntomas depresivos o psicossomáticos. Estos jóvenes se sienten incómodos en su propia piel y se experimentan como ridículos. Esto provoca un miedo de apuntamiento para las formas sádicas de humor: El miedo de risas (gelotofobia) paraliza el curso libre de movimientos del cuerpo e influye en el pensamiento de la persona y la interpretación y actuación. En este caso, ha ocurrido una rotura profunda ya que la risa en vez de ser vivida más como una expresión de alegría de vivir, es más bien como un "medio cruel de disciplina social"(Bergson). Posteriormente, estos individuos se sienten incómodos en su piel, cómo ellos realizan y comprenden que no pertenecen dentro de la comunidad de sus pares. Ellos viven como si ellos estuvieran en "el territorio enemigo" (Adler), se retiran de la vida social y adoptan el evitar y la actitud defensiva. Ellos escapan del verdadero mundo a un mundo de ficción, dónde su ficción es de gran perfección, superioridad y el poder absoluto es todo-penetrante, y esta postura más lejos profundiza su enajenación de la vida de comunidad. Su enajenación es compuesta por el hecho de que muchos de los objetivos que ellos se han puesto para ellos en su mundo de ficción son demasiado remoto y no puede ser alcanzado en realidad. Este modo de vivir inadaptado generalmente tiene un efecto negativo sobre sus pares que entonces giran a sus espaldas sobre tales individuos o los ridiculizan.

6. ¿Como se potencia la risa y que beneficios tiene?

Los beneficios de la risa son, primero psicológicos y segundo, fisiológicos. Psicológicamente porque la mayor parte de nuestra actitud sobre la vida y nuestra capacidad para encontrar los desafíos en la vida, dependen de la calidad de las relaciones que tenemos. Sobre todo con nuestras relaciones íntimas que cuando ellas van ácidas, la vida tiende a sentirse triste. La calidad de nuestras relaciones tiene un efecto poderoso sobre el equilibrio físico y mental, así como nuestro sentido de satisfacción en la vida. Es importante mantener las relaciones frescas.

Los datos sobre el divorcio proporcionan pruebas convincentes de que no logramos en absoluto esto. Casi la mitad de todos los matrimonios acaban en divorcio, la cohabitación es mucho más probable que termine mal y de los matrimonios que duran, muchos son menos que feliz.

La mayoría de la gente conoce el valor de una buena relación y no importa si a menudo han perdido en el amor, siguen esperando. Por consiguiente, el consejo sobre como hacer buenas relaciones es tema de librerías y horas de tiempo de programa de entrevistas. Un poco de ello, esta bien, son producto de una investigación cuidadosa sobre parejas felices e infelices.

Pero de todos los elementos que contribuyen a la atmósfera de una buena relación, raras veces es traducida en el consejo o aún en la terapia. Pero aún hay algo que uno desea y que a la mayoría de la gente le gustaría tener más, la Risa. Esto es una apuesta segura que la mayor parte de los matrimonios de risas son venidos de pistas de risa de TV, no el uno del otro. No emanan de la relación. Que es más importante, no lo alimentan. Y si las bromas que dan la vuelta por el correo electrónico son cualquier medida, a menudo ellos son a cargo de ello.

La risa de cosecha propia puede ser la que las parejas más necesitan.

Únicamente lo humano. La risa es, ante todo, una señal social - desaparece cuando no hay ninguna audiencia, que puede ser tan pequeña como otra persona - y junta a la gente. Sincronizan sus mentes, orador y oyente, de modo que emocionalmente son armonizados. Estas son las conclusiones de Robert Provine, un neurocientífico que encontró que la risa es lejana, demasiado frágil para disecar en el laboratorio. En cambio, observó miles de los incidentes espontáneos de la risa que ocurre en la vida diaria, e ingeniosamente relata los resultados en su libro, *A Scientific Investigation* (Penguin Books, 2001). La risa establece – o restaura - un clima emocional positivo y el sentido de la conexión entre dos personas, que literalmente toman el placer en la empresa el uno del otro. Provine encontró que los oradores se ríen aún más que sus oyentes. Desde luego la ligereza puede desactivar la cólera y la ansiedad, y así esto puede pavimentar el camino a la intimidad. La mayor parte que hace la risa de la gente no es materia del muslo-slapper sino comentarios conversacionales. "La risa no es principalmente sobre el humor", dice el Doctor Provine, "pero sí sobre relaciones sociales".

Entre algunas de sus sorprendentes conclusiones:

- Los beneficios de la risa para la salud, son probablemente coincidentes. Una consecuencia de esto es el objetivo primario mucho más importante, la gente que junta y reconcilia. De hecho, los beneficios de la risa en la salud pueden ser resultado del apoyo social que esto estimula.

- La risa juega un gran papel en el acoplamiento. Tanto los hombres como las mujeres, ríen calurosamente en su presencia.
- Ambos sexos se ríen mucho, pero la risa de las mujeres es 126 por ciento más que la de sus colegas masculinos. Los hombres son más compradores de risa.
- La risa de la mujer, es el índice crítico de una relación sana.
- El foco sobre los beneficios de la risa realmente comenzó con la memoria de Norman Cousins, Anatomía de una Enfermedad. Cousins, quien fue diagnosticado con ankylosing spondylitis, una condición dolorosa de la espina dorsal. Encontraron que una dieta de películas de comedias como la de los Hermanos Marx de Candid Camera, le ayudó a sentirse mejor. Él dijo que 10 minutos de risa le permitieron dos horas de sueño sin dolor.
- La risa nos ayuda a mantenernos sanos, enriqueciendo a la sangre con amplias provisiones de oxígeno, cuerda salvavidas de nuestro sistema. Según la ciencia de yoga, la energía de vida (prana) fluye por el aliento. Por la respiración profunda y controlada podemos mejorar nuestro propio bienestar. Después de 15-30 minutos de risas intensivas (el paquete ofrecido por un Club Laughter), los participantes llevan a casa el sano hábito de la respiración profunda. Al menos 10-20 veces por día. Esto ayuda a aumentar la capacidad pulmonar mejorando el suministro de oxígeno al cuerpo.
- La risa ayuda a quitar los efectos negativos del estrés, que hoy es el asesino número uno. Más del 70 % de las enfermedades como, la hipertensión, los problemas cardíacos, la ansiedad, la depresión, los frecuentes resfríos y toses, úlceras pépticas, insomnio, alergias, asma, dificultades menstruales, dolores de cabeza de tensión, trastornos de estómago y aún el cáncer, tiene alguna conexión con el estrés. La risa ayuda a mejorar el sistema inmunológico, que es la llave principal para mantener una buena salud. Incluye entre otros beneficios:
 - Ayuda a controlar la hipertensión y el problema cardíaco. Los factores son muchos, entre ellos los hereditarios, la obesidad, el hábito de fumar, el consumo excesivo de grasas saturadas y la tensión, como uno de los factores principales. La risa definitivamente ayuda a controlar la presión arterial reduciendo la liberación de hormonas causadas por el estrés y brindando relajación.
 - Al aumentar el suministro de oxígeno, aumenta la resistencia.
 - Mediante la liberación de endorfinas, las hormonas analgésicas del cuerpo. Alivia el dolor y da el sentido de bienestar.
 - La risa aumenta la producción de serotonina, un antidepresivo natural. Antídoto eficaz para la depresión, la ansiedad y trastornos psicósomáticos.
 - Da un excelente masaje interno a la vía digestiva y mejora el suministro de sangre a importantes órganos internos como el hígado, el bazo, el páncreas, riñones y glándulas suprarrenales.
 - Asegura un buen sueño y reduce los ronquidos porque la risa relaja los músculos del paladar y la garganta.
 - Durante el acto de risa, trae un brillo de felicidad a su cara y hace a sus ojos brillar con una delgada película de lágrimas que son exprimidos de los sacos lagrimales.

7. ¿Es mejor reír solo o en un grupo?

Es apenas posible reírse consigo mismo durante un período largo de tiempo. ¡Esto sólo es posible en el marco de la risa en grupo!

Sobre la investigación. Gelotofobia. Resultados.

1. Cuéntenos acerca de la investigación que ha finalizado y sobre la cual dará una conferencia en Facultad de Psicología-Universidad de la República en nuestro país, Vergüenza y gelotofobia (miedo a reír y al ridículo). Resultados de una investigación sobre las causas del complejo de inferioridad.

En un libro que escribí en 1995, describí a los numerosos pacientes que había tratado debido trastornos de ansiedad o a depresión. En todos estos casos el complejo de inferioridad subyacente era decisivo. Para ilustrar esto, incorporé en mi escritura el cuento de hadas de Pinocho (la temática de la vergüenza en las experiencias extensivamente). En este contexto acuñé el término Gelotofobia y describí modos de tratar esta enfermedad específica atada a la de la vergüenza.

La cooperación activa con Ruch duró hasta finales del 2004. Hasta entonces, su grupo hace la investigación más lejos estadística que culmina en un estudio internacional en el cual aproximadamente 23.000 personas han sido entrevistadas vía GELOPH 46 (Ruch & Titze, 1998).

2. ¿Qué amplitud considera Ud, tienen los resultados de su investigación?

Cada vez son más los investigadores y los estudiantes interesados en el concepto de la Gelotofobia. La razón puede ser que en nuestra sociedad postmoderna, la gente se esfuerza cada vez más en su importancia individual porque la red social, la cohesión interpersonal está siendo invalidada. El individuo solo, así, es abandonado en la sacudida por sus prójimos. Él/ella, así, pregunta narcisísticamente su valor personal. El resultado, frecuentemente, es una bajada de amor propio de alguien, yendo de la mano con la convicción para ser sin valor y ridículo. Traté de asociar la teoría adleriana de sentimientos de inferioridad con la nueva teoría de aparición de vergüenza (conectado especialmente con el nombre del psicoanalista americano León Wurmser).

3. Usted dictará seminarios formativos para psicoterapeutas en el Centro Adleriano de Montevideo. ¿Como considera el desarrollo de la disciplina en Uruguay?

Los psicólogos sudamericanos de la psicología profunda han contribuido mucho a la literatura mundial del psicoanálisis. Son muy importantes las contribuciones de los freudianos de Argentina y México. En el caso de la Psicología Analítica Jungiana y la Psicología Individual Adleriana, pienso que en Montevideo el grupo que dirige el catedrático Prof. Yair Hazán es de una importancia similar.

4. ¿Tiene algún anécdota sobre nuestro país?

Lo que conocemos en Alemania sobre Uruguay es, desde luego, su importancia como una nación de fútbol y la auténtica cuna del tango. Los alemanes aprecian el hecho de que el Uruguay tiene el clima perfecto para los europeos del norte y, encima de todo, se sabe ser uno de los países más seguros, con la mejor red telefónica por todas partes de Sudamérica. Muchos alemanes saben que Montevideo es la capital del Sudamérica que

negocia la unión, el equivalente de Bruselas como capital de la Unión Europea. Sin embargo, es asociada mejor, con Montevideo la película alemana "Das Haus in Montevideo" (La casa en Montevideo) que esta basada en la novela de Curt Goetz. ¡Esta película aparece con regularidad por la TV en Navidades! Trata del profesor Traugott Hermann Nägler que vive con su esposa y 12 niños en una pequeña ciudad alemana. Un día aparece el pastor con noticias de que la hermana del profesor había muerto en Montevideo. Hace años, ella había sido rechazada por la familia y por el profesor, porque había dado a luz a un niño ilegítimo. Esta hermana en su testamento ha decretado que la hija más vieja del profesor, Atlanta, herede valuosas propiedades en Montevideo. ¡Pero el profesor rechaza esta herencia por motivos morales! Sin embargo, influenciado por el pastor y el alcalde, cambia de idea. Así, el profesor, su hija Atlanta y el pastor viajan a Montevideo para entrar en la herencia. En Montevideo, el profesor esta asombrado debido a la cantidad de muchachas jóvenes que hay en la casa de su hermana. Esta convencido de que debe ser un burdel. Indignado se marcha junto con Atlanta. El pastor, sin embargo, comienza a investigar este caso. Entrevista a muchas personas y llega a una conclusión completamente diferente de las feos fantasías del profesor. En realidad, la hermana tenía una carrera acertada como cantante María Machado. Y las partes grandes de su propiedad, habían sido donadas por ella a una fundación que apoyaba a muchachas solas y madres solteras. Esta fundación no recibiría el dinero restante (750.000 dólares), a no ser que "en la casa de mi virtuoso hermano Prof. Dr. Traugott Hermann Nägler mi propia tragedia podía ser repetido ". En este caso, la madre del niño ilegítimo debería recibir esta cantidad de dinero. El plazo era un año. El profesor esta desesperado. Telegrafía al amigo de Atlanta para venir inmediatamente a Montevideo. Después de su llegada este joven pide la mano de Atlanta (para casarse con ella). ¡Pero esto significaría(pensaría) que todo el dinero sería perdido! Así el profesor suelta una indirecta, que el joven debería hacer embarazar a Atlanta antes de que él se casara con ella. Después de esto una mala conciencia surge en el profesor y él fuerza al amigo de Atlanta a embalar sus oídos (lo golpea). Después de esto el profesor retorna junto con su séquito, a su ciudad natal alemana. Poco después de la llegada, Atlanta quiere casarse con su amigo sobre la cubierta del mismo barco, dónde hace muchos años el Prof. Nägler se había casado con su esposa, la madre de Atlanta. ¡Pero esta vez no es posible porque nuevas investigaciones habían aclarado que este barco era de 27 cm, demasiado pequeño para ser legalmente conveniente para servir como un lugar para el matrimonio! ¡Por lo tanto, el profesor había vivido "en el pecado" desde los 20 años y todo sus 12 niños eran ilegítimos.

Sobre usted

1. ¿Por qué elige ser psicoterapeuta?

Como un estudiante he estado interesado en los aspectos teóricos de la psicopatología, especialmente en la investigación sobre la esquizofrenia. En el marco de mi disertación he construido, para medir al esquizofrénico que piensa los trastornos que son todavía útiles. Por casualidad, leí el libro de Alfred Adler, "Entendimiento de la Naturaleza Humana". Esto inspiró mi interés por la psicoterapia y era una especie de elevador para la

biografía posterior.

2. ¿Ha podido cumplir con sus propósitos como psicoterapeuta o algo ha impedido su plena realización?

Estoy satisfecho en cualquier respeto.

3. ¿Tiene obra inédita?

Corrientemente, estoy escribiendo un texto que trata aspectos de la gelotofobia en la sociedad postmoderna.

4. ¿Cuál es el mejor crítico que ha tenido?

Mi hija Miriam que es graduada en Sociología y experta en teoría de la comunicación.

5. ¿Cuáles son sus proyectos?

Hacer sacar lo mejor de cada día.

<http://www.centroadleriano.org/publicaciones/Entretit.pdf>