

## GELOTOFOBIA Y GRUPOS TERAPEUTICOS DE RISA

Lic. Andrés Buschiazzo Figares

La gelotofobia es un constructo creado por el psicoterapeuta alemán Dr. Michael Titze y proviene del griego gelós = risa y fobia = miedo. Esto quiere decir que se teme intensamente a ser objeto de burla o reír.

Los grupos terapéuticos de risa, complemento ideal de la psicoterapia o análisis individual, fueron introducidos en el Uruguay en el 2008 por Michael Titze. Además de dar seminarios formativos sobre Moderna Psicoterapia adleriana el Dr. Titze dictó una conferencia en Facultad de Psicología titulada *“Vergüenza y gelotofobia, miedo a reír y al ridículo. Resultados de una investigación sobre las causas del complejo de inferioridad”*. Este concepto está vinculado con la vergüenza, dado que es una expresión de inseguridad, duda de si mismo a la que Pierre Janet denominó “sentimiento de incompletud” que más tarde Adler lo bautizó “complejo de inferioridad. Lo que subyace en la gelotofobia es un sentimiento de inferioridad exacerbado que obstaculiza el desarrollo en las 4 grandes tareas propuestas por Adler (amor, contacto social, trabajo, arte y una más propuesta Wesley Wingett, espiritualidad o la filosofía de los valores – axiología-).

Esta investigación de Michael Titze sobre la gelotofobia demostró que los principales índices se registraron en Estados Unidos, Inglaterra, Japón y Alemania. Estos países tienen tradición calvinista cuyo fundamento es la teología de la prosperidad: *“Si eres bueno Dios te hace rico, lindo y feliz...”* Los porcentajes más bajos estuvieron en Sudamérica y África.

Oliver James concluyó que el 70% de las llamadas “enfermedades metales” como la depresión, crisis de pánico, fobias, están vinculadas con el estrés. En una sociedad consumista, individualista, posmoderna donde no importa ser del promedio ni bueno, sino el mejor, genera entre las personas un estado de estrés continuo.

El antídoto de la tristeza y la angustia es la risa, por eso hemos creado en el Uruguay “Grupos Terapéuticos de risa”, técnica diseñada en el año 1987 por Titze, presidente y fundador de HumorCare International. Esta organización, de la cual el Centro de Estudios Adlerianos es miembro titular y responsable de esta técnica, tiene por cometido difundir y promover el humor y la risa con fines terapéuticos.

La clave para la comprensión y el tratamiento psicoterapéutico de la gelotofobia es la risa.

La estrategia para generar la risa involucra una técnica vivencial. Son grupos terapéuticos estrictamente científicos que tienen la peculiaridad de excluir presentaciones; los integrantes no van a contar su conflictiva: solamente van a reír. Las sesiones son semanales y duran entre 10 y 20 minutos. El coordinador indica ejercicios fisiológicos y psicológicos para animar a los participantes a reír libremente. Las primeras risas son forzadas, luego se genera un efecto-contagio logrando que las risas sean naturales. Se fomenta la consigna adleriana de tener “*el coraje de ser imperfecto*”, así como para Balzac el peor defecto del hombre es no tener ninguno.

El fundamento científico de estos grupos de risa está en las neurociencias. El cerebro no discrimina lo real de lo imaginado: El pensamiento de tener un trozo de limón en la boca, genera la misma salivación que cuando se lo tiene. Si una persona no tiene deseos de reír, pero lo hace, el organismo reacciona cambiando el estado de ánimo de manera notoria. Reafirma el postulado de William James: “... *No lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos...*” Así como Adler mencionó que las lágrimas funcionan como un medio para alcanzar un objetivo: la atención, a lo que llamó “*fuerza hidráulica*”, en los grupos de risa se convoca, a través de la voluntad, una emoción positiva. El movimiento crea emociones.

Otro fundamento, donde la psicología adleriana hunde sus raíces, es en la Filosofía del Como sí, de Vaihinger. La idea básica de esta postura es: “*la vida es una ilusión, un continuo entre la noche y el día, entre la vida y la muerte, entre el arriba y el abajo*”. Por eso Dreikurs afirmó que Adler se adelantó medio siglo a su tiempo y sin temor a equivocarme diría que se adelantó un siglo.

Adler fue un pionero propuso una psicoterapia optimista, de cambio y con visión a futuro. En lugar de trabajar sobre las disfuncionalidades psíquicas y las expresiones patológicas, se abocó a aspectos positivos y recursos que poseían sus pacientes. Los profesionales de su tiempo estaban sorprendidos por su método diagnóstico y cuando se le preguntaba por sus logros, respondía: *“Quizá porque he logrado darme cuenta que había un enfermo debajo de la enfermedad”* (Bottome). Adler mencionó a su biógrafa oficial que *“uno de los capítulos del libro que escribiremos sobre mi vida (...) me gustaría titularlo Bromas terapéuticas”* (Bottome). Adler utilizaba las bromas como una forma de interpretar los recuerdos, eran bromas que emergían del setting adleriano y no eran desagradables en el sentido que lesionaran la moral de sus pacientes. Cada broma era construida para cada caso en particular y siempre contemplando las necesidades específicas de cada estilo de vida. El Dr. G. G. Rovera en el vigésimo quinto congreso de Psicología Individual en la Universidad de Viena y conmemoración de los cien años, expresó: *“Adler ha conformado una teoría sintética e intuitivamente creativa que tiene como fundamento epistemológico el sentimiento social”*.

Seligman plantea que por cada 100 artículos en revistas científicas sobre el sufrimiento humano, hay sólo uno sobre temas que trate de la alegría. Se han transformado las preocupaciones existenciales y la tristeza de la vida cotidiana en un presunto desorden mental. Por eso decimos que Adler se adelantó a su tiempo, en las clínicas de Viena de posguerra en sus puertas había un cartel que decía: *“Nunca es demasiado tarde”*. Tampoco utilizaba la nosología sino que hablaba de estilos de vida, para enfatizar lo diferente, lo singular de cada uno de sus pacientes, las potencialidades. Adler habló del sentimiento de comunidad, *“Gemeinschaftsgefühl”*, *“community feeling”*, llevar alegría, felicidad y paz a la humanidad, ahí está el fundamento epistemológico de su obra.

Adler habló de emociones disyuntivas como la ira, la tristeza, el temor que siempre están al servicio del plan de vida: el distanciamiento social. En las emociones conjuntivas (unitivas) está la relación social. La alegría es, indudablemente la expresión, correcta del vencimiento de dificultades. Se acompaña de la risa y tiene su mismo efecto liberador. Manifiesta la

expresión de un sentimiento compartido. La simpatía es la más pura expresión del sentimiento de comunidad. La risa maliciosa, por el fracaso de otro es, una emoción disyuntiva, para obtener superioridad (H. y R. Ansbacher). Es el caso de los que utilizan la burla o la risa como forma de hostigamiento (bullying) o como lo explicó H. Bergson, “control social”.

Jerome Bruner es adleriano con sus asociaciones disyuntivas y conjuntivas, al afirmar que tenía dudas de que si en realidad la naturaleza no aborrece las asociaciones disyuntivas.

Con la risa hay beneficios psicológicos y fisiológicos:

**Psicológicos:-** El humor y la risa son medios para relativizar, ver que nada es absoluto y que son posibles otras miradas. Adler manifestó “*todo puede ser de otra manera*”.

-Permite desdramatizar y tomar distancia de problema. Conforme a esto la risa es elemento de cohesión y señal social (desaparece cuando no hay gente) y reúne a la gente creando hay una atmósfera optimista que permite “*mantener las relaciones frescas*”. Robert Provine de la Universidad de Maryland dice que la risa es 30 veces menos frecuente en situaciones solitarias que en situaciones sociales. La risa así como la sonrisa son mensajes que enviamos a otra persona y seguramente si las otras personas no están no lo haríamos. La risa es una vocalización lúdica que dirigimos a otro. Hablar y reír consisten en redirigir la respiración para generar sonidos. La sonrisa aparece entre los 3 o 4 meses de vida, es una de las primeras formas de comunicación que existe entre madre e hijo. La risa y el llanto son las maneras más remotas y básicas de comunicación humana.

**Fisiológicos:-** Fortalece el sistema inmunológico

- Cuando reímos secretamos endorfinas, un analgésico.
- Aumenta la producción de serotonina, antidepresivo natural
- Disminuye el cortisol, hormona causante del estrés.

William Fry fundador de la Gelotología (disciplina que estudia la risa y el humor) discípulo de Gregory Bateson, analizó a un grupo que reía durante 10 minutos, y tomó muestras de sangre antes y después de ese período,

concluyendo que luego de reír las hormonas necesarias para disminuir los efectos negativos del estrés se multiplicaban por 3 o por 4. Además, subían los niveles de oxígeno en la sangre. Fry define la risa como una “*experiencia orgánica*” total en la que participan todos los principales sistemas, como el muscular, el nervioso, el cardíaco, el cerebral y el digestivo. Las investigaciones de Fry indican que entre cien y doscientos espasmos diarios de risa equivalen a diez minutos de remo o footing.

La focalización sobre los beneficios de la risa comenzó con el periodista N. Cousins. Éste fue diagnosticado con “*espondilitis anquilosante*” una enfermedad compleja que afecta el tejido conjuntivo de la espina dorsal. Sentía que su cuerpo se estaba “*desencolando*”, le costaba mover los miembros, darse vuelta en la cama, y casi no podía hablar porque tenía las mandíbulas trabadas. Cousins recordó que hacía unos años había leído el libro “*La tensión de la vida*” de Hans Selye, creador del concepto de stress, donde mostraba como las emociones negativas producían alternaciones químicas negativas en el organismo. Inmediatamente, Cousins se preguntó: *¿Si las emociones negativas tienen efectos negativos en el cuerpo, qué hay de las emociones positivas como por ejemplo la voluntad de vivir, la confianza, la risa, etc?* Y fue así que diseñó un estricto programa que consistía en mirar películas cómicas de los hermanos Marx, notando que diez minutos de risas explosivas le permitían dormir sin dolor durante dos horas. Como su enfermedad lo tenía tullido y postrado en su cama, pidió a las enfermeras que le leyeran libros de humor para aliviar su dolor.

Uno de los fundadores de la etología el Dr. Rodolfo Tálice, advirtió sobre los beneficios del humor y la risa en su: “*Vejentud Humano tesoro*”, expresa: “*Un optimismo permanente, fortalecido por el frecuente ejercitar de lo reidero, vitaliza el diario trajín y hace más llevadera la vida...*”

El humor y la risa son aspectos que han sido señalados de gran valor en los estudios realizados sobre resiliencia, capacidad del hombre de sobreponerse a situaciones adversas, concepto directamente conectado con la noción adleriana de compensación de alguna inferioridad. El humor social puede ser definido

como la capacidad de un grupo para “*encontrar la comedia en la propia tragedia*”. Cuando V. Frankl estaba en los campos de concentración, señaló que el humor era una de las armas para la supervivencia. “*Cuenta que con un compañero se hacían la promesa de que cada día inventarían una historia divertida sobre algún incidente que pudiera ocurrir al día siguiente de su liberación; por ejemplo en una cena se olvidarían como se sirve una sopa y le pedirían a la anfitriona que les echara una cuchara `del fondo`”... En las comunidades habitantes de los Andes peruanos, que se caracterizan por su carácter autoritario, la sátira y el humor son empleados como mecanismo para expresar descontento. Los niños y adultos usan este recurso para hacer sentir su desacuerdo sin llegar a la discusión o el enfrentamiento con sus padres...*” (A. Melillo – E. Suárez).

En su novela “Las llaves del Reino”, Cronin narra la vida del padre Chisholm, cura escocés poco convencional que va a China por varios años, para realizar una actividad misionera. Sus homilías eran escandalosas e irritaban al Obispo. Entre éstas estaba la afirmación: “*Cristo era un hombre perfecto pero Confucio tenía un mejor sentido del humor...*” Otros ejemplos del buen humor lo encontramos en los grandes de la psicología profunda:

Freud cuando los nazis quemaron sus libros dijo: “*¿Qué progresos estamos haciendo, en la Edad Media me hubieran quemado a mí...!*”

Adler cuando se enteró que uno de sus discípulos disidentes se iba a casar preguntó rápidamente: “*¿Contra quién?*”

Jung en su biografía relata que cuando se preparaba para la confirmación le preguntó a su padre (pastor calvinista) el significado de la santísima Trinidad, le contestó: “*...eso no lo entiendo ni yo...*”

Adler en sus últimos días fue coherente con su vida y obra, su teoría y práctica, lo que decía y hacía. Según su biógrafa oficial Phyllis Bottome: “*Adler no había sufrido al morir y su expresión era de perfecto reposo; parecía bastante años más joven y el contorno y los rasgos de su cara habían recobrado su vigor y su firmeza*”. El día anterior a su muerte había dicho que se sentía extremadamente bien. “*Me desperté sonriendo –dijo-, lo que significa que tuve buenos sueños, aunque los he olvidado*”.

*“Adler perdió su Viena. Perdió la fortuna ganada con un trabajo duro y continuo. Perdió el fruto de su enseñanza en las escuelas de Viena. Perdió a su hija mayor. Pero ganó más corazones y ayudó a realizarse a más personas que ninguno de sus contemporáneos y con su propia vida dio al mundo el ejemplo más fidedigno de su ciencia. Adler era un ser humano que quería colaborar con la humanidad, y cuando la muerte le llamó se fue “smiling, from the snare of this great world uncaught” concluimos invocando estas palabras de Shakespeare: “Sonriendo de la gran trampa de mundo que no se ve”.*