El humor como proceso de comunicación terapéutica

Anexo a la intervención del Moderador del Encuentro en Psicosomática del 22-1-2009. Dr. Luis Muñiz Hernández

La importancia del humor en la vida y en la salud del ser humano comienza a estudiarse en los años 60. Desde entonces se han llevado a cabo investigaciones que demuestran que el humor juega un papel muy importante como proceso terapéutico, ya que tiene un impacto beneficioso sobre el cuerpo y la química de la mente, y resulta ser eficaz en el proceso de comunicación.

Si la comunicación es la matriz social de la psiquiatría y la psicología, el humor es la matriz social de la comprensión y, por ende, de la comunicación La experiencia del humor es un proceso continuo de comunicación terapéutico que, además, mejora y profundiza la comunicación humana. El humor es un antídoto contra la adversidad y contra todo aquello que degrada la vida del ser humano y afecta su alegría de vivir. Nace de la experiencia radical del ser humano: cuando siente los límites de lo individual descubre su fragilidad y vulnerabilidad. Entonces el humor enseña que es necesario aprender a reírse de uno mismo y de sus debilidades, errores, miedos e ignorancia. El humor es la humildad natural del ser

humano si reconoce que en este mundo “ lo sabemos todo entre todos “.

El contexto del humor es lo inmediato o actual, y sus límites; por lo tanto, implica verse viviendo y sintiendo la vida. Como actividad de la inteligencia, el humor es una matriz que ayuda a aceptar las limitaciones, corregir errores, abrirse a la experiencia, superar lo límites que se impone la persona y los que le imponen, superar lo obvio y, lo más importante, escapar del sufrimiento. A través del marco del humor, la realidad se transforma en algo cómico, irónico, ridículo o absurdo.

En el humor y en la risa se mira hacia la alegría de vivir y no hacia la amargura, por eso la persona supera el malestar que siente y busca lo positivo de la realidad de vivir. Un dicho popular lo expresa de esta manera:

Alégrate corazón,
aunque sea por la tarde.
Corazón que no se alegra
nunca cría buena sangre.

La risa tiene efectos positivos sobre la salud. Reírse no sólo protege la salud, sino que también la mejora. La evidencia científica ha demostrado que la risa -como expresión de alegría- afecta los

sistemas cardiovascular, respiratorio, inmunológico, muscular, nervioso central y endocrino. La risa afecta al cuerpo en su totalidad; es un impacto en todo el ser humano. Dentro del sistema fisiológico, el efecto del humor y la risa tiene dos procesos: un estímulo sobre el cuerpo y una relajación posterior que brinda una sensación de disfrute y de alegría. El humor es expresión de salud y de alegría.

El humor y la risa generan ciertos efectos en el cuerpo humano que son capaces de revertir determinadas situaciones patológicas y contribuir a curar enfermedades.

E l estrés provoca cambios fisiológicos adversos, mientras que la risa es su antídoto. La risa hace descender el nivel de cortisol que se produce en la sangre ante una situación de estrés. La risa y el humor son escapes al sufrimiento que resulta de la diferencia entre las aspiraciones humanas y la realidad que a uno le toca vivir.

El disfrute de lo cómico no puede desarrollarse cuando se activan el dolor, el sufrimiento, la infelicidad, la preocupación o la angustia. Estas circunstancias requieren la energía para estar alerta o para la acción, de modo que no hay energía para compartir con lo cómico y la aparición de la risa.

La risa es una fiesta en el cuerpo que puede ser considerada como una alternativa a la terapia física en determinados casos en los que ésta se

encuentra dificultada. Por ejemplo, una persona que está en silla de ruedas tiene limitada su capacidad de movimiento; no puede andar ni bailar pero puede reírse y disfrutar, con el consiguiente beneficio tanto para su salud física como mental.

El psicoterapeuta debería investigar el historial humorístico del paciente a través de una serie de preguntas tales como “¿con qué frecuencia se ríe?” y “¿cuándo rió más o durante más tiempo?” y “¿qué papel jugaba el humor en su familia?”. Esto ayudará a averiguar qué tipos de preguntas o comentarios pueden provocar el estado de sentido del humor de un paciente. Ahora bien, es importante que el propio profesional se plantee antes esas preguntas acerca de sí mismo.

La ayuda más valiosa no consiste en contarle chistes al paciente para hacerle reír, sino en ayudarle a que pueda adoptar una actitud humorística ante la vida, y esto no será posible si el propio profesional no adopta esa postura antes. Por otro lado, la vivencia de la práctica profesional desde la perspectiva humorística puede ser una gran ayuda para la comprensión de la experiencia del paciente.

El verdadero humor consiste en reírse de sí mismo, de lo que uno hace, dice o piensa. Este proceso se lleva a cabo a través del "autodistanciamiento". Percibir elementos humorísticos de una situación proporciona una perspectiva de autodistanciamiento en la que se logra, además, el placer de la actividad intelectual. Por eso, el humor representa una actividad creativa del ser humano, puesto que lo risible no nace de las cosas, sino de la persona misma.

Cuando la persona se ríe de sí misma realza sus sentimientos de autoestima y de control sobre el ambiente. Por consiguiente, en lugar de sentirse debilitado ante las cosas, desarrolla una actitud de reto o desafío que consiste en hacer frente a la tensión.

Aplicarse la risa a sí mismo implica crítica y capacidad de autoobservación y autodistanciamiento. El ser humano puede ser irónico consigo mismo y **reírse de sí mismo**, de forma que no se excluye como haría con los demás, sino que se ve a sí mismo desde una perspectiva cómica, lo cual le brinda un nivel mayor de libertad.

Cuando el terapeuta se ríe con el paciente le incluye en el grupo de relaciones humanas. Le brinda afecto, entendimiento, apoyo, diálogo y juego, y le ubica en una realidad compartida. En lugar de una estructura vertical establece una horizontal basada en

la igualdad. Curiosamente, la risa obliga a la igualdad, pues al reírse con el paciente, el médico le mueve -o quiere moverle- a que evalúe algo que ha hecho, dicho o que le sucede.

El humor estimula el deseo de vivir. Por eso, si un psicoterapeuta contribuye a que una persona se muera de risa, en realidad le ayuda a vivir.