

Psicoterapeutas emplean el humor como terapia de choque

2009-07-04 17:03:50



Es útil para superar obsesiones, neurosis sexuales, fobias o ataques de pánico.

-Doctor, siento un temblor permanente en las piernas como si me pasara corriente. Todos los médicos me dicen que no tengo nada. Tengo un cumpleaños y no quiero ir porque creo que me voy a caer, que todos se van a reír...

-Pero ¿qué es lo peor que te podría pasar, si vas? Dejá que las piernas se muevan, que saquen chispas... ¿Mirá si justo te cruzás de piernas y se encienden como dos tubos de neón?

-Y van a decir que soy como el hombre nuclear... [Risas.]

Usar el sentido del humor con personas que padecen fobias, neurosis sexuales, obsesiones o ataques de pánico puede resultar muy útil como terapia de choque para abrir el camino hacia el problema que provoca el síntoma.

“Si el paciente ríe, es garantía de que el tratamiento va a funcionar. Se busca que el individuo se pueda distanciar de lo que le pasa para que, en lugar de juzgar la situación y juzgarse, pueda jugar con ella y desdramatizarla”, afirma el doctor en psicología Claudio García Pintos, director del Centro de Logoterapia y Análisis Existencial, que funciona en la Universidad Católica Argentina.

Allí, durante el tercer congreso latinoamericano de la especialidad, expertos en el uso terapéutico del humor debatieron sobre su efectividad y presentaron resultados en pacientes de todas las edades.

“Desde hace años, existe una corriente llamada salutogénesis, que indaga qué me genera salud y propone trabajar en favor de ella, en lugar de hacerlo en contra de la enfermedad -comenta García Pintos en diálogo con LA NACION-. En la sesión se trata de estimular los recursos sanos que tiene la persona por más enferma que esté. Uno de esos recursos es el sentido del humor. La gente lo asocia con el chiste, pero también hay humor sin chiste.”

Es que no se trata sólo de hacer reír al paciente durante la consulta, sino de aliviar la tensión que vive frente a una circunstancia determinada.

“Muchos dramatizamos problemas, que son situaciones que tienen solución; no así los dramas. Y lo hacemos por miedo, enojo, egocentrismo o individualismo... El sentido del humor permite evitar las situaciones de sufrimiento, desde no hacer un drama de un choque con el auto en la calle hasta desarrollar una actitud que permita vivir lo mejor posible una enfermedad grave”, agrega.

Reírse con el paciente

La condición principal con la que se trabaja en la sesión es que el paciente comprende que las

humoradas no son para reírse de él ni de su situación, sino para “jugar” con lo que le pasa. Técnicamente, precisa García Pintos, es lo que se llama la intención paradójica.

“Como decía Viktor Frankl [fundador de la logoterapia], el miedo es la madre del suceso. Entonces, la terapia, para una fobia social, por ejemplo, es que la persona no sólo no le tenga miedo a algo, sino que quiera que suceda. Entonces, se le propone a un paciente que mencione todo lo que le podría pasar si hace aquello que le produce miedo”, como hablar en público, aceptar o proponer una cita, dejar desordenado el escritorio o usar un ascensor.

“Se busca que el individuo se pueda distanciar de lo que le pasa para que pueda buscar una forma distinta de responder a la situación. En general, se obtienen muy buenos resultados y el impacto fundamental de la técnica permite solucionar síntomas que hacen insostenible la vida de una persona”, indica.

El sentido del humor, señala el especialista, se usa mucho en las neurosis sexuales por problemas de erección debido a, por ejemplo, una mala experiencia con una pareja. “Cuando no existe un problema orgánico, el humor logra romper con eso -afirma-. Esta terapia de impacto que hace que el individuo salga de obsesiones, ataques de pánico o fobias”, que son todos problemas muy invalidantes socialmente.

Eso sí: si la persona ni siquiera se sonríe ante el primer comentario del terapeuta, lo más probable es que la técnica no vaya a funcionar. “Tiene que tener cierta plasticidad espiritual, por llamarlo de alguna manera. El humor es un potencial que algunos desarrollan y otros, no”, finaliza García Pintos.

[Fabiola Czubaj | La Nacion](#)