

## TECNICATURA SUPERIOR EN ARTETERAPIA

### Psicología y humor

#### El Humor como recurso terapéutico

Si hablamos de ser formados en arteterapia, el humor, es una herramienta muy importante al que varias veces podemos “echar mano” o “sacar de la galera”, con muchos propósitos, siempre y cuando no abucemos de él. Desde ya, decir que hablamos del humor sano, el humor como recurso operativo, gráfico e ilustrativo, el humor no chabacán ni ofensivo, pero sí, el humor que contiene esa cuota oportuna de ocurrencia e ingenio, el que puede distender y relajar, que arranca sonrisas y crea climas divertidos y entretenidos. La seriedad y adustez tanto desde el tono, como desde lo gestual pone una cierta distancia entre el público y el orador, si se trata de una charla, conferencia o clase magistral. El humor y la comicidad pertinente ayuda a desestructurar, promueve el captar la atención y cautivar al público. Obviamente hablamos de ser espontáneo y didácticos para tener llegada a las personas o a un grupo.

Es un condimento sazonzador y aliviador, siempre y cuando no sea cansador y recurrente. El humor es cómo la sal o el azúcar con el toque justo, medida justa, que enriquece el sabor de la comida, pero que, en exceso, hace que ésta se malogre.

Eso no significa que no vamos a tener seriedad ni desvirtuar la actitud psicológica necesaria que se pueda plantear en una psicoterapia, una clase o un encuentro de arteterapia.

El humor asociado al juego son cosa seria, teniendo en cuenta el encuadre que se propone y la temática a trabajar.

Deberíamos evitar lo socarrón y la ironía que son casi siempre, recursos agresivos y tiros por elevación, por donde el inconsciente encuentra un camino de expresión de lo reprimido.

Digo debemos tener cuidado porque todos en algún momento tenemos actitudes irónicas, y muchas veces relacionadas al sexo, a la religión, a creencias e ideologías, o a personas con las cuales tenemos poca química o un feeling negativo, o alguna rivalidad o competencia, es por eso, que nuestro sensor interno debe detectar esas intencionalidades que emergen del inconsciente.

*Gabriel De Marco*

## **Teorías sobre qué es el humor**

Seguramente al pensar en la palabra “humor”, nos vienen a la cabeza palabras como como “risa”, “comedia”, “payasos”, “teatro”, “chiste”, “sonrisa”, entre otros conceptos asociados a la diversión.

Si nos preguntaran ¿qué es el humor? seguramente podríamos definir esta palabra como un estado de ánimo; una cualidad de jovialidad y gracia; una disposición para realizar algo (p.ej. “no estoy de humor”); o bien, un atributo de personalidad (“tiene sentido del humor”).

No obstante, esto último no siempre ha sido así. Con el constante desarrollo de la filosofía y la ciencia hemos pasado por distintas comprensiones acerca del humor, que van desde las connotaciones peyorativas hasta los potenciales de sanación. A

continuación, veremos 4 de las teorías que han explicado el humor a través del tiempo.

## 1. El humor como obstáculo de la razón

Uno de los primeros en utilizar el término “humor” en el contexto de la diversión, fue Henri Bergson en 1890, en un libro cuyo título fue *La risa*. No obstante, los estudios del humor no se hicieron muy presentes en este mismo periodo. De hecho, desde la filosofía clásica hasta los inicios del siglo XX, el humor había sido considerado como algo negativo.

En línea de los modelos de pensamiento que daban predominio de la razón sobre el cuerpo y las emociones, la filosofía clásica y moderna consideraban la risa, la comedia, el ingenio o la broma como una forma de anular el autocontrol y la racionalidad.

Con frecuencia, el humor se consideraba una cualidad que había que evitar, de manera que el ser humano no cayera vencido y viciado por la risa. Incluso tanto la risa como el humor habían estado vinculadas con lo inmoral, lo malicioso o lo malévolo.

## 2. El humor como signo de superioridad

Llegado el siglo XX, el humor y la risa comenzaron a ser signos de superioridad, es decir, se consideraban formas de reflejar sentimientos de grandeza sobre las otras personas, o sobre un estado anterior de nosotros mismos. A grandes rasgos sugería que, para reírnos de algo o alguien primero tenemos que establecer una comparación con ese alguien. Después, buscar elementos de humor que sean signo de inferioridad de la otra persona o situación.

Es entonces cuando se desencadena la risa para reafirmar dicha inferioridad y por ende, la propia superioridad. Un ejemplo de esto serían los casos de acoso o bullying verbal basados en un humor despectivo hacia la otra persona. Dicho de otra manera, el humor tendría componentes psicológicos relacionados con la autodefensa, la autocompetencia, los juicios, la autoestima, el egocentrismo, entre otros.

### 3. La teoría de la incongruencia

Ante el auge de la teoría de la superioridad emerge la teoría de la incongruencia. Mientras una decía que la causa de la risa eran los sentimientos de superioridad, la otra sugiere que es más bien un efecto de percibir algo incongruente. Por ejemplo, algo que va en contra de nuestros valores o nuestros esquemas mentales.

Esta teoría de humor ha generado posteriormente explicaciones sobre “la risa de nervios” que es la que se manifiesta ante situaciones que nos parecen inesperadas, incómodas, absurdas o incluso molestas, pero que ocurren en un contexto donde no podemos expresar con claridad dichas sensaciones. A través del humor y la risa dejamos ver la incongruencia o incomodidad que la situación nos genera.

Otro ejemplo de esto podría ser el humor político. Nuevamente, ante la incongruencia de las actitudes, ideas o comportamientos públicos de personas que ocupan cargos de representación política, es común responder a través del humor, el sarcasmo, la ironía, la burla, la caricatura. De esta manera, el humor tiene un valor político importante: nos permite manifestar nuestra inconformidad de una manera socialmente valorada y que con facilidad se comparte y distribuye entre distintas personas.



## 4. Las teorías del humor como sanación y bienestar

Una de las teorías más representativas del humor, tanto en la filosofía como en la psicología e incluso la fisiología, es la teoría de bienestar, el alivio o la sanación. A grandes rasgos sugiere que el humor (cuyo efecto físico/muscular más claro es la risa), tiene efectos en el sistema nervioso y permite descargar distintos niveles de tensión. Dicho de otra manera, el humor y la risa tienen el potencial de liberar energía nerviosa acumulada.

Ante la teoría de la superioridad, que hablaba de elementos poco funcionales para la convivencia; esta teoría que el humor tiene también componentes importantes en términos adaptativos.

Entre otras cosas esto último ha estado muy presente en el desarrollo de distintas corrientes psicoterapéuticas. Incluso se han generado terapias de la risa cuyos usos y aplicaciones son muy distintos.

*Psicología y mente*

Es muy inspirador y clarificador el extracto que realiza el taller de escritura de Madrid, Fuentetaja, el cual comenta lo siguiente:

No hace falta ir muy lejos para encontrar motivos que nos hagan reír.

Ya lo dice la bienaventuranza popular:

Bienaventurados los que se ríen de sí mismos porque nunca les faltará motivo de qué reírse.

Y es que no cabe ninguna duda de que reírse de uno mismo es un arma estupenda cuando la realidad nos muestra su dureza. De hecho, cuando observo cómo se defienden en la vida las personas que tienen sentido del humor y que son capaces de reírse de ellas mismas, tengo la impresión de que están dotadas de una facilidad

especial para llevarse por la vida o, por lo menos, para hacer cortes de mangas a las situaciones difíciles.



Conviene, entonces, tener las armas del humor cargadas y no negar su importancia. Fijaos si el sentido del humor será importante que hasta dos sesudos como Ortega y Freud se ocuparon de dejarnos dos magníficas citas al respecto.

La primera, que suena como un trabalenguas, es la de Ortega y sería de lectura obligada para todos los artistas. Dice así:

Ser artistas es no tomar en serio al hombre tan serio que somos cuando no somos artistas.

Y la cita de Freud:

El humor no sólo tiene algo liberador, análogo al ingenio y la comicidad, sino también algo sublime y elevado.

Bien, pues profundizando en esta última cita, empezaremos por comentar dos cosas muy interesantes.

Lo primero, claro, es la valoración tan positiva que hace Freud del humor.

Y lo segundo, que esta valoración está ligada a una delimitación de lo que es y de lo que no es, del todo, “humor”.

El humor, explica Freud, es una actividad liberadora, una actividad “catártica”, podríamos decir. En este sentido se equipara con dos actividades que le son muy próximas: el ingenio y la comicidad.

Y sin embargo, el humor, no se confunde con ellas. Así que lo primero que haremos será establecer las diferencias.

El ingenio, en efecto, es una forma de juego, un juego con los conceptos. Es una especie de acrobacia, de malabarismo, con las palabras y las ideas.

La ocurrencia es muy graciosa. Muy ingeniosa. Pero se trata de una gracia que se agota, podríamos decir, en el placer que produce. Es un puro juego. Como tal juego resulta placentero. Pero visto desde la perspectiva de Freud, enseguida entenderemos que su finalidad es sólo esa: la descarga de placer que provoca en nosotros.

Por eso el ingenio es liberador, catártico. Y lo mismo valdría para la comicidad.



A continuación, queremos dejar algunos chistes relacionados con la psicología. Leila / Gabriel







¿Y tú cuentas con esta herramienta como recurso terapéutico?



