

# 300

***veces al día se ríen los niños en promedio, mientras que los adultos lo hacen una media de entre 15 a cien veces diarios, según estudios internacionales ¿En qué momento dejamos de reírnos?***

→ enfrentar las malas vivencias”.

El humor puede ser utilizado en grupo o individualmente. “Se usan juegos participativos con obstáculos que estimulan la risa y el buen humor y, a partir de allí, se les muestra lo que les ocurre. Esto es mucho más sencillo y permite que acepten cosas que de otro modo no lo harían”, apunta Sakalik. Sobre todo cuando el clima se pone tenso. “Es precisamente un chiste, una broma lo que hace bajar ese clima gélido. El humor es un lubricante que favorece la interrelación entre las personas. Implica generar una mirada positiva sobre algo que se siente como terrible.

Consiste en desdramatizar las situaciones dramáticas

Pero no es fácil. No es llegar y hacer reír. Obliga a la persona a pensar en el sentido de la oportunidad, dice Cinthia Cassan. “Se consulta en momentos de mucho sufrimiento. Por eso es muy raro que una utilice el humor o diga algún chiste en el primer tiempo. Tal vez sí en un segundo, y más en el tercero”.

Pero vale la pena el intento, dicen los expertos. “Es un recurso excelente, maravilloso, porque al final los pacientes se toman las cosas más livianamente, a bajarles el perfil de las ‘problemas’”, cuenta Cassan. A final, dice la doctora, el humor vale: La mujer que, por ejemplo, tiene problemas para repartir las tareas del hogar aprende en la terapia que puede preguntar al marido, ‘así que dijiste que mañana harías las cosas ¿cierto? (risas)’. Para la psicóloga Haydée Cuadra, docente de la Universidad del Desarrollo, reír de a dos alivia las tensiones y permite a la pareja pasarlo bien y comunicarse.

A pesar de los beneficios esta práctica está poco extendida, aclara la siquiatria Sakalik. Pero se va instalando de a poco. “Lamentablemente, en una primera época de la psicología sólo se veían los aspectos negativos de la personalidad del paciente no le quedaba más remedio que hacer un diagnóstico de toda su maldad. Hace muy poco que se descubrió que el paciente puede estar enfermo pero que tiene una parte sana. Y el trabajo se va a esa parte sana y creativa que, si se amplía dentro del campo psíquico, la persona va a tener muchos más recursos para enfrentar sus aspectos patológicos. Mi función como psicólogo es apuntar al área sana del paciente y transformar al paciente en un optimista”.