

La vida buena es... aprender a reírse

# Ríase con el siquiatra



**REMEDIO INFALIBLE.** El humor se está transformando en una eficaz herramienta para enfrentar los problemas, generar cambios de conducta y mejorar la calidad de vida. Así lo aseguran los especialistas que lo ponen en práctica. La risa, dicen, alivia, sorprende, distiende y sana. Como para tomársela en serio.

Por: Paola Wachter Ilustración: Caco Huerta

**E**l dolor duele menos cuando se asume con humor y no desde la angustia y desesperanza. Ésa parece ser la consigna de los profesionales que utilizan este recurso en sus terapias: desdramatizar un momento complicado de nuestras vidas u olvidar un chiste o un pensamiento positivo. No permita, a través de la risa, que se conecte con uno mismo con un optimismo. “¿Por qué de una persona sale llorando, emocionada o más feliz?”, pregunta la psicóloga y psicoanalista Cinthia Cassan. Y se responde: “Seguramente se ve reflejada en alguna escena. Porque le hizo pensar en una situación personal. De ese mismo modo el terapeuta puede utilizar un recurso que muestre al paciente una situación complicada posible de resolver de una manera distinta”.

Para entenderlo mejor Cassan plantea el siguiente ejercicio. Una mujer separada de 38 años que tiene un hijo pequeño que inicia una relación con un hombre mayor va a la consulta de un psicólogo en unos meses. En una de las sesiones relata con insistencia cómo la vida de hoy siguen extremadamente preocupadas con tener par...