



*** LA INCIDENCIA DE LA RISA A NIVEL PSICOLOGICO Y FISIOLÓGICO**

Tutor: Ps. Raúl Gómez Alonso

Tesista: Simbel Lettieri Karina

Título: Licenciatura en Psicología

Facultad: Universidad Abierta Interamericana

Febrero de 2012.

RESUMEN: La incidencia de la risa a nivel psicológico y fisiológico

La risa merece un importante protagonismo dentro de la psicología. Se le atribuyen numerosos beneficios psicológicos y físicos, por lo que el uso del humor como intervención terapéutica se ha estudiado en diversos sectores de la población.

Profesionales de la salud y organizaciones motivan y ayudan a mejorar el estado de ánimo de los niños y adultos internados en hospitales públicos. Este acto solidario incide sobre el cuadro general de la salud.

En la Argentina se encuentra entre otras la Asociación dirigida por el Dr. José Pelluchi, médico especialista en terapia intensiva, psiquiatra y actor, "los payamedicos" cuyo objetivo es desdramatizar el medio hospitalario, demostrando al paciente que el hospital puede ser un sitio de encuentro y de risa.

Los Payamedicos fomentan la capacidad de ternura, de imaginación en un ámbito donde la realidad abrumba. Ellos propician el juego como vehículo para la esperanza, no solo para los pacientes internados, sino también para sus familiares.

La calidad de vida de los pacientes hospitalizados se ve afectada significativamente, el acercamiento se hace por medio de la risa y buscando crear un espacio de confianza que permita al paciente relajarse, distraerse, sentirse seguro, apoyado, querido.

El acto de reírse está vinculado al aumento de las endorfinas, estas tienen incidencia sobre el sistema inmunológico y ayudan a mantener un equilibrio adecuado en el metabolismo.

Claro que es válido preguntarse si todo eso tiene basamento científico, pues sí.

Por medio de este trabajo de investigación cualitativa se conocerá cual es el sentido otorgado por los payamedicos a la risa a nivel psicológico y fisiológico de pacientes hospitalizados en la ciudad de Rosario en la actualidad.

Para ello se utiliza la metodología cualitativa con un diseño de carácter descriptivo-exploratorio, la producción de los datos se llevara a cabo mediante la entrevista semi-estructurada y analizando los resultados a través del método de la teoría empíricamente fundada.

PALABRAS CLAVES: Risa, Payamedicos, Efecto Terapéutico.

PROLOGO Y AGRADECIMIENTO

En primer lugar quiero agradecer especialmente a mi tutor el Psicólogo Raúl Gómez Alonso, por su predisposición, por alentarme y ayudarme a mejorar el diseño de la investigación.

También quiero agradecerle a la Dra. Alicia Costa, Psiquiatra de la ciudad de Rosario, quien generosamente me facilito realizar las entrevistas para la investigación.

Por último quiero agradecer a todos y cada uno de los profesionales "PAYAMEDICOS" que supieron transmitirme que en un hospital, la fantasía, la risa y la calidez, también tienen su espacio.

INDICE

1. Introducción.....	4
1.1. Formulación del Problema.....	5
1.2. Historización del mismo.....	5-6
1.3. Objetivos.....	7
1.3.1. General.....	7
1.3.2. Específicos.....	7
2. Marco Teórico.....	8
2.1. Capítulo I.....	8-11
2.2. Capítulo II.....	12-15
2.3. Capítulo III.....	16-18
2.4. Capítulo IV.....	19-22
2.5. Capítulo V.....	23-24
2.6. Capítulo VI.....	25-30
2.7. Capítulo VII.....	31-38
3. Estado Actual de los Conocimientos sobre el Tema.....	39-43
4. Marco Metodológico.....	44
4.1. Tipo de Estudio.....	44
4.2. Categoría de Análisis.....	44-45
4.3. Unidades de Análisis.....	45
4.4. Técnicas, Instrumentos y Procedimientos.....	45
4.4.1. Técnicas de Recolección de Datos.....	45
4.4.2. Instrumentos.....	45-46
4.4.3. Procedimientos.....	46
4.5. Área de Estudio.....	46
4.6. Consideraciones Éticas.....	47
5. Resultados.....	48-49
5.1. Conclusiones.....	50-51
6. Bibliografía.....	52-53
7. Anexos.....	54-67

1- INTRODUCCION

Una de las propuestas de intervención psicológica que más transformaciones (en términos de su relevancia metodológica y de sus efectos psicológicos) en el ámbito hospitalario ha provocado, es la conocida como "terapia de la risa" que para efectos de esta investigación se referirá como intervención a los "Payamedicos"

La presente propuesta de investigación se encuentra enmarcada en el ámbito de la psicología de la salud, en reconocimiento de una noción amplia e integral de lo que se entiende por salud. Pretende evaluar el efecto de intervención de los "Payamedicos, conocida también como "Terapia de la Risa" o "Risoterapia", en personas con distintas enfermedades, teniendo en cuenta que la risa como se encuentra referenciado en el marco teórico, es una manera de lograr la relajación, fortalecer la capacidad de sentir, mejorar la capacidad de expresar amor, lograr tranquilidad y fortificar la creatividad (la fundamentación bibliográfica de este trabajo amplia esta información). Es necesario decir que este tipo de intervención si se ha llevado a cabo en diferentes países, lo que resulta como una innovación tanto en resultados obtenidos como en el análisis de los mismos. Mediante la intervención de "Pach Adams"¹, uno o más payasos establecen interacciones con pacientes durante su tratamiento a través de actividades de tipo recreativo y lúdico, buscando un acercamiento de tipo afectivo con herramientas como la risa y el humor.

Como algunos estudios científicos lo han demostrado, la risa y el sentido del humor aportan múltiples beneficios a las personas (Balick y Lee, 2003; Saltanof, 1999). Desde el **punto de vista biológico**, elimina el estrés, tensiones, ansiedades, depresión, alivia dolores, problemas cardiovasculares, respiratorios, fortalece el sistema inmunológico; **desde el punto de vista psicológico**, de gran interés para este estudio, aporta aceptación, comprensión, alegría, relajación, tranquilidad y seguridad, es decir cambios emocionales positivos, que ayudan a mejorar los comportamientos de recuperación de los pacientes (Fry, 1979; Martin, 2001).

¹ Esta terapia lleva el nombre de un medico quien se ha hecho famoso por realizar intervenciones medicas basadas en la risa y actividades similares que se explicaran más extensamente en el marco teórico.

1.1: Formulación del Problema

Esta propuesta de investigación busca conocer
¿Cuál es el sentido otorgado por los payamedicos a la risa en el proceso de mejora a nivel psicológico y orgánico de personas hospitalizadas en la ciudad de Rosario en la actualidad?

1.2: Historizacion del mismo

Múltiples descubrimientos aseguran que, gracias a la risa, se logran cambios en la fisiología humana, que van desde la tranquilidad y el bienestar hasta transformaciones de enfermedades.

Hallazgos científicos de psiquiatras, médicos, psicólogos y otros profesionales investigadores, corroboran que la risa es una realidad química que genera hormonas que van en Pro de la salud integral del individuo

En los años 70 el Dr. Gunter Pach Adams, aplico la alegría y el buen humor como apoyo en la recuperación y tratamiento de enfermedades, obteniendo beneficiosos resultados².

Es interesante la risa como un mensaje curativo y aliviador de la vida cotidiana.

La risa es un fenómeno magistral en cuanto su psicología: el ser humano suele reírse de lo que (inconscientemente) se le presenta como una deformación o caricatura de sí mismo por ejemplo un payaso nos hace reír porque son representaciones deformes hasta el grado de cosa de lo que somos nosotros mismos, es decir se entiende que la risa es una proyección y una descarga de tensión emotiva ante algo que nos representa³. Este ensayo sobre la significación de lo cómico, es un intento de encontrar leyes en torno al fenómeno de la risa desde diversos puntos de análisis: psíquico, social, estético.

Sigmund Freud⁴ analizo en el chiste y su relación con el inconsciente, describiendo la relación del chiste y la descarga que provoca en el individuo, describiéndolo como tensión-distensión.

² Wikipedia, la enciclopedia libre. Biografía de Patch Adams. Internet

³ Bergson, Henri (1900) .Ensayo sobre la risa. Buenos Aires, Losada 1974

⁴ Freud Sigmund: El chiste y su relación con el Inconsciente. Obras Completas, Buenos Aires, El Ateneo, 2003

Atribuyo a la risa el poder de liberar al organismo de energía negativa, algo que ha sido científicamente demostrado al descubrir que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos negativos un segundo después de comenzar a reír.

En los últimos 30 años se ha avanzado mucho sobre la aplicación de la risa como terapia.

La actividad desarrollada por los payamedicos en el ámbito de la salud, contribuye a la salud emocional del paciente hospitalizado, desdramatizando el ambiente hospitalario ofreciendo momentos de distracción, recuperando los aspectos sanos de la persona que está internada, demostrándole a él y a sus familiares y también al equipo médico que el humor y la risa contribuyen a la mejora de enfermedades⁵.

En este sentido, a través de este estudio se intentara analizar el sentido que los payamedicos le asignan a la risa ya que su trabajo terapéutico la toma como sostén.

La risa potenciadora del sistema inmunitario

La risa para prolongar y mejorar la calidad de vida

Enseñarnos estrategias que fomenten un buen estado de salud psico-emocional.

Por sus actividades y compromiso se ha transformado en una particular forma de considerar la medicina tradicional y la integridad de la persona que padece algún tipo de dolencia.

Múltiples descubrimientos modernos aseguran que, gracias a la risa se logran cambios en la fisiología humana, que van desde la tranquilidad y el bienestar hasta las transformaciones de enfermedades. Entre los efectos de la risa se destacan:

Aumenta la oxigenación

Produce liberación de endorfinas

Refuerza el sistema inmunológico

Habiendo despejado los interrogantes que plantea esta investigación podríamos decir que la risa es un recurso moderno de integración de la medicina en un ámbito diferente, que aplicando esta técnica los pacientes pueden llevar mejor sus enfermedades.

La importancia de la presente investigación reside en el hecho de que los payamedicos nos van a proporcionar datos interesantes acerca de cuál es la incidencia de la risa en las personas hospitalizadas actualmente en la ciudad de Rosario.

⁵ José Pelluchi-Fundador de la ONG Payamedicos de la ciudad de Rosario

1.3: Objetivos del Trabajo

1.3.1: Objetivo general

- Explorar el sentido otorgado por los payamedicos a la risa en el proceso de mejora a nivel psicológico y orgánico de pacientes hospitalizados de la ciudad de rosario en la actualidad.

1.3.2: Objetivos Específicos

- Caracterizar las prácticas que desarrollan los payamedicos.
- Identificar el valor asignado a la risa como proceso facilitador de mejoras psicológicas y fisiológicas

2. MARCO TEORICO

2.1: Capítulo I: Aspectos Históricos del Humor y la Risa

El humor y la risa son manifestaciones humanas que pueden rastrearse en todas las culturas desde hace milenios, en algunas civilizaciones esto se encuentra mejor documentado. Tal es el caso de las culturas clásicas. En los poemas, obras de teatro, textos sagrados, grafitis y otras manifestaciones culturales del hombre se han hecho alusiones al tema en cuestión, aunque no siempre como reflexión y estudio específico, muchos de los principales pensadores de todos los tiempos le han dedicado páginas y tiempo de su vida a intentar entender y teorizar sobre este atrapante fenómeno. Diferentes corrientes filosóficas conocen desde hace siglos la importancia de la risa y el sentido del humor y lo promueven de manera práctica. Habitualmente la referencia se hacía con relación a la risa y no se hablaba tanto de humor, por eso es que partiré por esta en este recorrido histórico, aunque luego estableceré la diferencia teórica contemporánea.

La Tradición Bíblica

Nuestra cultura es principalmente heredera de la fusión del legado judeocristiano con el pensamiento griego y romano, por lo tanto es importante para entender el sentido que hoy día tienen para nosotros ciertos conceptos, rastrear los orígenes de sus usos y en particular ciertas etimologías, que pueden contener datos relevantes que aporten luz sobre el tema de la Risa .

El legado cultural, religioso y moral que la biblia dejó a occidente es inmenso y respecto de la risa tiene pasajes sorprendentes y reveladores. La biblia es un conjunto de libros sagrados que para judíos y cristianos constituye el fundamento escrito de su fe. Clásicamente se divide en dos partes, el Antiguo Testamento y el Nuevo Testamento. El judaísmo considera sagrado solo el Antiguo Testamento.

En el Antiguo Testamento se establece una diferencia entre dos formas de risa, ya que existía una distinción en su uso habitual en aquella época, en la lengua hebrea había dos palabras distintas para marcar esta diferencia. La palabra – **sakhaq**- que significa risa feliz- desenfrenada e- **iaag**-que hacía referencia a la -risa burlona- denigrante.

El hecho que narra la concepción de Isaac es muy esclarecedor. Abraham no había podido tener hijos con su mujer Sara, ambos eran muy mayores y no tenían

descendencia legítima, entonces en un encuentro con Dios este le dice a Abraham en Génesis 17.16. “ Y la bendeciré y también te daré de ella hijo; si la bendeciré, y vendrá a ser madre de naciones; reyes de pueblos vendrán de ella.”

En el 17.17 continúa así, “Entonces Abraham se postro sobre su rostro y rio, y dijo en su corazón: ¿A hombre de cien años ha de nacer hijo? ¿Y Sara de noventa años ha de concebir? En 17.19 Dios le responde: “Ciertamente darás a luz un hijo, y llamaras su nombre Isaac; y confirmare mi pacto con el.” Es importante señalar que Isaac significa Risa, es un nombre derivado de la palabra “iaag”

Posteriormente se encontraba Abraham junto a Dios y a tres varones que estaban junto a él y en Génesis 18.9 le dijeron “¿donde está Sara tu mujer? Y él respondió: aquí en la tienda” Luego hablo Dios: “Entonces dijo: De cierto volveré a ti; y según el tiempo de la vida, he aquí que Sara tu mujer tendrá un hijo. Y Sara escuchaba a la puerta de la tienda, que estaba detrás de él. Y Abraham y Sara eran viejos, de edad avanzada: y a Sara le había cesado la costumbre de las mujeres. Se rio Sara entre sí diciendo: ¿después que he envejecido tendré deleite, siendo también mi señor tan viejo? Entonces Jehová dijo a Abraham: ¿porque se ha reído Sara diciendo: Sera cierto que he de dar a luz siendo tan vieja? ¿Hay para Dios alguna cosa difícil? Al tiempo señalado volveré a ti, y según el tiempo de la vida, Sara tendrá un hijo. Entonces Sara negó, diciendo; no me reí; porque tuvo miedo. Y él dijo: No es así, sino que te has reído.

Cuestiones Etimológicas

En los pasajes citados de La Biblia se ven varias de las concepciones centrales que posteriormente heredará Occidente respecto de la risa y el humor.

La risa, como se refleja en las citas bíblicas, tiene dos aspectos fundamentales que la tradición hebrea conservó, lo mismo que la griega, no solamente en su pensamiento, sino en sus palabras. Hay una risa buena, feliz, que se relaciona con la alegría y el placer, y por otro lado hay una risa burlona, desenfadada, aquella mediante la cual el poderoso se ríe del débil, el triunfador del perdedor y el sano del enfermo, ambas significaciones tuvieron tanto en hebreo como en Griego palabras diferenciadas.

En griego, las palabras para designar ‘risa’ son ‘?e???’ (gelaο) y ‘?ata?e???’ (katagelaο), la primera se utiliza para el reír de alegría fundamentalmente, de hecho es el mismo verbo que se utiliza para ‘brillar’ y ‘resplandecer de alegría’; en cambio la última se usaba principalmente para la risa en su aspecto negativo, denigrante, se

utilizaba para hacer alusión a ‘reírse de alguien’ o ‘burlarse de algo o alguien’. En griego se utiliza el prefijo ‘?ata’ (cata) para hacer referencia a las cosas que van cayendo, lo que va de arriba hacia abajo, lo que se subvierte y se utiliza para cuando las cosas quedan invertidas o dadas vuelta, tal es el caso de ‘catástrofe’, ‘?t??f??’ (strofaio) es girar, voltear, volver, y ‘?ata’ (cata) de arriba para abajo, cuando todo queda girado al revés.

Ahora sí podemos reconstruir la significación de ‘?e???’ (gelao) y ‘?ata?e???’ (katagelao), cuando se habla de la primera, tenemos la risa en su vertiente feliz, alegre; en cambio cuando lo que brilla es subvertido ‘?ata?e???’ (katagelao) y queda al revés podemos decir que tenemos la risa denigrante, humillante, hiriente. Esta posible interpretación etimológica, guarda una ideología insita, pareciera ser que la verdadera naturaleza de la risa para los griegos era de matiz positivo, asociada con la alegría y sólo si ese orden era subvertido es que la risa cobraba el sesgo negativo. En función de esto es que ahora podemos iluminar los pasajes bíblicos arriba citados, pareciera ser que la ‘risa burlona’ de Sara que ofende a Dios, es ‘?ata?e???’ (katagelao), en cambio la ‘risa alegre’ de Abraham es ‘?e???’ (gelao).

Para Sócrates (h. 470, 399 a. C.) la risa es entendida como un placer mixto, consideración que desarrollará posteriormente Platón, ya que supuestamente no podemos reírnos de la ignorancia pero lo hacemos (Piddington, 1962).

Aristóteles, aludido por Humberto Eco⁶ en su conocida obra "El nombre de la Rosa": un libro para pensar la temática de la risa, nos relata.

Todo comienza en una hermosa mañana de finales de noviembre de 1327, el fray Guillermo de Baskerville y su alumno y fiel acompañante, Adso de Melk, llegan a la Abadía cuyo nombre conviene cubrir con un piadoso manto de silencio. En la Abadía, una serie de asesinatos comienza a perturbar la paz y el “silencio de oración”

Esta cadena de asesinatos se sucede por el único motivo de mantener en secreto un hipotético “Tratado de la risa”, atribuido al inmortal Aristóteles, que los jóvenes copistas descubren como una verdad que no debe ser ocultada. Los que tratan de copiar el libro, o son iniciados en el conocimiento de su existencia, mueren misteriosamente. El monasterio cuenta con una Biblioteca que es un Laberinto. El director de la Biblioteca es un monje viejo, ciego, enloquecido, que ha llegado a la conclusión de que la alegría exagerada es el mayor de los pecados. Guillermo y Adso se lanzan a la aventura laberíntica que implica descubrir al causante

⁶ Eco, Humberto. (2009). El nombre de la rosa. Buenos Aires. Contemporánea

de las muertes. El camino hacia este descubrimiento termina con el fuego, el fuego que lo devora todo, que arrasa con todo: libros, riquezas, cuerpos. Después de todo, todo lo que queda de una rosa, es sólo su nombre.

La risa es uno de los temas que se trata en el libro.

Extraje algunos pasajes del libro que hablan de la risa:

“...aquí Aristóteles ve la disposición a la risa como una fuerza buena, que puede tener incluso un valor cognoscitivo, cuando, a través de enigmas ingeniosos y metáforas sorprendentes, y aunque nos muestre las cosas distintas de lo que son, como si mintiese, de hecho nos obliga a mirarlas mejor, y nos hace decir: Pues mira, las cosas eran así y yo no me había dado cuenta...” (Pág. 378).

“...este libro podría enseñar que liberarse del miedo al diablo es un acto de sabiduría...”. (Pág. 380).

“...y la risa sería el nuevo arte, ignorado incluso por Prometeo, capaz de aniquilar el miedo...” (Pág. 380).

“Al aldeano que ríe, mientras ríe, no le importa morir, pero después, concluida su licencia, la liturgia vuelve a imponerle, según el designio divino, el miedo a la muerte” (Pág. 380).

“...Quizá la tarea del que ama a los hombres consista en lograr que éstos se rían de la verdad, lograr que la verdad se ría, porque la única verdad consiste en aprender a liberarnos de la insana pasión por la verdad...” (Pág. 394).

En el Medioevo se dijo que la risa es una cualidad exclusiva del hombre. Es un término técnico en la filosofía. La risa es una cualidad que pertenece sólo al hombre, por consiguiente ni a los animales ni a ningún otro ser.

“... La risa sacude el cuerpo, deforma los rasgos de la cara, hace que el hombre parezca un mono”. (Pág. 107).

“Los monos no ríen, la risa es propia del hombre, es signo de su racionalidad” (Pág. 107).

Aristóteles describía a la risa como un ejercicio valioso para la salud.

2.2: Capítulo II: Teorías Modernas del Humor y la Risa

En la modernidad existieron muchos autores que han abordado el tema del humor y la risa en sus escritos, debido a la cantidad de aportes hechos en esta época, solamente serán mencionados aquellos que tienen una relevancia para la presente investigación.

Descartes fue el primer escritor que se refirió a la risa desde el punto de vista fisiológico tanto como psicológico. Considera a la risa como el principal signo de alegría, señala también que aquellos que tienen defectos evidentes y manifiestos, tales como el tuerto y el cojo son particularmente proclives a ridiculizar, dado que deseando ver a los otros tan infortunados como ellos mismos, se complacen ante cualquier daño que pueda caer a los demás (citado por Piddington, 1962).

Kant (1791) ve a la risa y a la música como una gratificación producida por un juego de ideas estéticas, en el caso de los chistes el juego comienza con pensamientos que ocupan el cuerpo en la medida que admiten expresión sensible y cuando la comprensión se detiene súbitamente, ya que no encuentra lo que esperaba, siente el aflojamiento del cuerpo; la risa es una emoción que surge por la repentina transformación de una expectación esforzada que se ve posteriormente defraudada (Piddington, 1962).

En el humor, la expectación no se transforma ella misma en el opuesto positivo de algo esperado, porque entonces existiría algo, que puede llegar a ser causa de pena, sino que debe transformarse en nada (Kant, 1791). Comenta la historia de un hombre cuyo cabello encanece en una noche, como resultado de una desgracia, esto independientemente de que sea cierto o falso no nos hará reír, pero si se dijera que a este hombre frente a su calamidad su peluca se le volvió canosa, seguramente generará una respuesta graciosa, por eso señala que este tipo de humor debe contener algo que logre engañarnos, aunque sea por un momento (Kant, 1791).

El Humor y la Risa desde la Mirada Evolucionista

Darwin (1890) estudió comparativamente el humor y principalmente la risa en humanos y animales, considera a la risa como una expresión de alegría y felicidad, señala que movimientos similares a la risa y a la sonrisa pueden observarse en primates superiores cuando se los alimenta y también entre los débiles mentales. La causa de la risa en los adultos se debe a motivos diferentes que en el caso de los niños,

el motivo más común en los adultos es cierto sentido de superioridad en el que ríe, quien debe estar en un estado de felicidad (Darwin, 1890).

Para Darwin existe una serie continua que va desde la risa más excesiva, la carcajada, a través de la moderada, hacia la sonrisa amplia y finalmente hasta la sonrisa más sutil, siendo todas estas expresiones de placer. La sonrisa es el primer estadio en el desarrollo de la risa. El origen de la risa que sugiere Darwin se relaciona con los sonidos fuertes y reiterados que fueron la expresión de placer, transformándose en expresión condicionada de placer cuando la sonrisa era insuficiente para excitar la reacción más fuerte de la risa. La risa si bien es una expresión de placer en sus orígenes, puede ser empleada de manera forzada para ocultar otras emociones, como la ira, la vergüenza o la timidez (Darwin, 1890).

McDougall (1903), citado por (Piddington, 1962) rechaza el criterio por el cual se entiende a la risa como una expresión de placer, a diferencia de Darwin señala que las situaciones que nos provocan risa son displacenteras y nos disgustarían si no nos riéramos de ellas. Este autor se pregunta ¿qué hace la risa por nosotros? ¿Cuál es su función? Responde diciendo que la risa provoca un estado de euforia e impide la tristeza, resultado que se produce a nivel tanto fisiológico como psicológico. Ya que a nivel fisiológico estimula la respiración y la circulación, elevando la presión sanguínea y enviando un flujo de sangre hacia la cabeza y el cerebro, como se ve en la cara congestiva del que ríe. Y a nivel psicológico opera interrumpiendo toda secuencia de pensamiento.

Considera que es errónea la idea de que la risa constituye una expresión de placer y que ese concepto surge por la confusión que se da entre la risa y la sonrisa, que para McDougall (1903, citado por Piddington, 1962) son diferentes, siendo la sonrisa y no la risa la expresión de placer. La risa aparece en situaciones que de otra manera serían desagradables, siendo lo humorístico esas pequeñas desgracias menores de nuestros semejantes que nos provocarían pena en el caso de que no nos riéramos. Por eso la risa constituye una especie de antídoto de la naturaleza y surgió para que el hombre pudiera vivir como un animal social, ya que era necesario que tuviera tendencias simpáticas firmes y desarrolladas, sin embargo las mismas podrían convertir al ser humano en pasible de penas, depresiones y pesares al simpatizar con los contratiempos de otros semejantes. Para aliviar y evitar esto la naturaleza dotó al hombre del humor y la tendencia a reír al contemplar estos obstáculos menores de sus compañeros y convirtió esos incidentes en un beneficio para el que los contempla.

El Humor y la Risa en la Filosofía Contemporánea

Han existido varios filósofos contemporáneos que trataron el tema del humor, entre los más destacados y reconocidos podemos mencionar a Bergson, Nietzsche, Sartre y Merleau-Ponty. En este trabajo sólo desarrollare el planteo de Bergson (1900), que incluye un aspecto novedoso en los abordajes anteriores, ya que entiende al humor y la risa como un elemento de control social.

Bergson filósofo contemporáneo de McDougall y Freud, dedicó varios escritos al tema del humor y de la risa, su principal obra es *La risa* (1900), en donde destaca principalmente que el humor es un fenómeno necesariamente humano, para él los animales y las cosas se transforman en objeto del humor en tanto nos recuerdan algo humano.

Sostiene que una condición necesaria para el humor y la risa es la ausencia de sentimiento, porque la risa no tiene enemigo más grande que la emoción, ya que lo cómico implica una “momentánea anestesia del corazón”, un llamado a la inteligencia pura y simple. La risa y el humor deben estar en contacto con otras inteligencias, por eso la misma tiene un carácter eminentemente social (Bergson, 1900).

Plantea que la risa es un fenómeno magistral en cuanto su psicología: el ser humano suele reírse de lo que (inconscientemente) se le presenta como una deformación o caricatura de sí mismo por ejemplo un payaso nos hacen reír porque son representaciones deformes hasta el grado de cosa de lo que somos nosotros mismos, es decir que Bergson entiende que la risa es una proyección y una descarga de tensión emotiva ante algo que nos representa. En este ensayo sobre la significación de lo cómico, es un intento de encontrar leyes en torno al fenómeno de la risa desde diversos puntos de análisis: psíquico, social, estético⁷.

Según Piddington (1962) en todos los casos humorísticos, desde los ejemplos más crudos de accidentes personales a las formas más refinadas y sutiles, podemos encontrar, de acuerdo con Bergson, siempre algún efecto de automatismo que es el factor esencial en la producción de la risa.

La sociedad exige obediencia a las personas tanto en asuntos serios como en asuntos menores, para lograr dicha obediencia debe sospechar de cualquier rigidez de carácter, mente o cuerpo, dado que esto puede transformarse en un signo de excentricidad social, por lo tanto lo sanciona con la risa, con el objetivo de corregir dicha desviación o rigidez (Bergson, 1900).

⁷ Bergson Henri. (2004) *La risa*, Ensayo sobre el significado de lo cómico. Losada

Para Bergson (1900) la risa se asemeja a la recepción que se otorga a los iniciados en la milicia, es una especie de recepción social, cuya función es mantener suspendida sobre el individuo la amenaza de una corrección y por eso nuestro placer por la risa nunca es puramente estético, ya que siempre existiría, una irreconocida intención de humillar y corregir a nuestro vecino. La principal función de la risa para Bergson es la social, pero admite que el acto de reír otorga cierta medida de satisfacción a nuestras tendencias auto afirmativas (Piddington, 1962).

2.3: Capítulo III: La Risa como Terapia

En los últimos años se ha avanzado mucho en la aplicación de la risa como terapia.

Hace unos 45 años, sugerir que el humor tenía beneficios psicológicos, médicos o psiquiátricos, hubiese causado risa (Goldstein, 1987).

En el mundo Occidental, después de la II Guerra Mundial, se comenzó a pensar en las consecuencias somáticas del estrés y la ansiedad, pero no se pensaba que el humor y la risa tuviesen efectos terapéuticos.

La popularidad actual del humor se debe, en gran medida, al libro de Norman Cousins (1979) "Anatomía de una enfermedad. La voluntad de curarse". También en parte se debe al surgimiento de la medicina holística, en la que la colaboración del paciente para recuperarse de una enfermedad, su deseo de vivir, el mantener una perspectiva adecuada y positiva de la vida, el sentido del humor y otras fuentes de bienestar emocional son parte del tratamiento.

En los años 70 Norman Cousins,⁸ redactor jefe de la Revista Saturday Review curó su propia enfermedad "incurable" (Spondylitis Anquilosante), es una degeneración de la columna vertebral, recetándose una dieta de películas y libros cómicos.

En su libro, Cousins relata cómo cae gravemente enfermo, es hospitalizado y diagnosticado de una enfermedad con una posibilidad sobre quinientas de curarse. Ante esta situación, el autor decide, con la ayuda de su médico, encontrar en sí mismo la curación; se instala en un hotel, se proyecta películas cómicas, descubre las virtudes terapéuticas de la risa, recibe a sus amigos y reduce el tratamiento a fuertes dosis de vitamina C, hasta que logra curarse. He aquí un fragmento de su experiencia:

"Incluso antes de haber completado las gestiones para sacarme del hospital, empezamos la parte del programa relacionada con un ejercicio integral de las emociones positivas para estimular las funciones químicas del cuerpo. Tener esperanza, sentir esperanza y fe resultaba fácil, pero ¿y la risa? No resulta nada gracioso estar acostado en la cama y que te duelan todos los huesos de la columna vertebral y todas las coyunturas. Era necesario llevar a cabo un programa sistemático. Pensé que lo mejor sería empezar con algunas películas cómicas. Allen Funt, productor del programa de televisión "cámara indiscreta", me envió algunas de sus mejores escenas, junto con un proyector...., incluso pudimos echar mano de alguna película de los hermanos Marx. Corríamos la cortina y proyectábamos la película. Y funcionó, hice el alegre descubrimiento de que diez minutos a carcajada batiente tenían un efecto anestésico, permitiéndome dormir sin dolor durante al menos dos horas. Cuando el efecto sedante de la

⁸ Cousins, Norman. (2006). Anatomía de una enfermedad. Barcelona: Kairos.

risa se terminaba, volvíamos a encender el proyector y, más de una vez, volvía a producirme un periodo de sueño sin sentir dolor. En ocasiones, la enfermera leía libros de chistes, resultaban sumamente eficaces.

¿Hasta qué punto resultaba científico creer que la risa (así como las emociones positivas) estaba mejorando las funciones químicas de mi cuerpo? Si era cierto..., también sería probable que aumentara la capacidad del cuerpo para combatir la inflamación. Así que decidimos hacer un análisis de sedimentación inmediatamente antes y varias horas después de los periodos de la risa. Cada vez se producía un descenso de al menos cinco puntos. La bajada en sí misma no era sustancial, pero continuó produciéndose y acumulándose. Estaba encantado de descubrir que existía una base fisiológica de la antigua teoría de que la risa es una buena medicina. No obstante, la risa presentaba un efecto secundario negativo desde el punto de vista del hospital. Estaba molestando a otros pacientes.”

El New England Journal of Medicine documentó la notable historia de su utilización de la risa en diciembre de 1976. El estudio dio lugar a un libro titulado Anatomía de una Enfermedad, publicado en 1979.

El poder sanador de la risa se convirtió en la pasión de su vida. Cousing trabajó con la Universidad de Loma Linda en la investigación sobre el modo en que la risa afecta a las hormonas del estrés y al sistema inmunológico. Paso los últimos doce años de su vida en la Escuela de Medicina de la UCLA, donde fue profesor adjunto y formó un equipo de tareas del humor para conducir investigaciones clínicas sobre la risa. Esta investigación sigue en el Centro Norman Cousing para la Psiconeuroinmunología en la UCLA, sigue investigando bajo el título de RX Laughter Study(Estudio sobre la Risa).

En este estudio, el personal médico les muestra a los niños extremadamente enfermos videos, caricaturas, películas y programas de televisión cómicos para ver como la risa influye sobre sus sistemas inmunológicos. Los investigadores están encontrando que las personas sanan más rápidamente y con menos dolor. Uno de los profesores participantes dijo: “la risa parece inducir una respuesta de relajación en el sistema nervioso autónomo...esto sería útil para ayudar a los niños que pasan por procedimientos dolorosos o que sufren de ansiedad relacionada con la experiencia del dolor”⁹.

La investigación médica ha demostrado que el pánico, la depresión, el odio, la frustración y el miedo, pueden ejercer efectos negativos sobre la salud. Este presenta las pruebas científicas de que la esperanza, la fe, el amor, la voluntad de vivir, el

⁹ rxlaughter 31 de octubre de 2002, www.rxlaughter.org-press24.html.

contar con objetivos, la risa y la predisposición al humor ayudan a combatir las enfermedades.

A partir de entonces se comenzó a utilizar la técnica de la Risoterapia en hospitales de EEUU, Suiza, Alemania, Francia, Argentina. Etc.

El Principio Básico de la Risoterapia

El principio básico de la Risoterapia reside en la estimulación de la producción de distintas hormonas (como por ejemplo, las endorfinas, también conocidas como las hormonas de la felicidad, que genera el propio organismo y cuyo cometido es potenciar el sistema inmunitario, en general, y la superación de todos los bloqueos culturales y sociales negativos, fruto de la educación represiva y obsoleta.¹⁰.

¹⁰www.organizacionmundialdelarisa.com/...

2.4: Capítulo IV: La Risa y Las Endorfinas

El masaje, las caricias son placenteras, porque ambos estimulan la segregación de endorfinas, así que cada vez que experimente placer, cuando sentimos estados de euforia y felicidad o cuando disfrutamos con la música, la poesía, el arte o la naturaleza, están en juego las endorfinas.

Cuando reímos el cerebro hace que nuestro cuerpo segregue endorfinas de hecho, una simple sonrisa emite la información necesaria que activa esa segregación de drogas naturales que circulan por el organismo.

Las endorfinas, específicamente las encefalinas, tienen la capacidad de aliviar el dolor, pero además envían mensajes desde el cerebro hasta los linfocitos y otras células para combatir los virus y las bacterias.

Las endorfinas desempeñan también otras funciones entre las que destaca su papel esencial en el equilibrio entre el tono vital y la depresión.

De ellas depende estar bien o mal.

Lo interesante de la risa es que se ha comprobado su importancia en los enfermos "tienen una mayor resistencia mientras mejor es su estado anímico". Nuestro cuerpo produce de manera natural una hormona responsable de aumentar la alegría y de eliminar el dolor: "La Endorfina."

Muchas veces nos hemos encontrado disfrutando de una sensación de alegría, de felicidad, de ganas de vivir, sin encontrar una razón determinada. Aún cuando hayamos tenido un día complicado, una mañana agotadora, de repente, nos sentimos inmersos de una sensación que no se puede describir, pero, que nos hace sentir muy bien, esta euforia, como los sentimientos que experimentamos y que parecen salir de la nada, nacen en realidad de cerebro. Cuando la endorfina comienza a proporcionar dosis extras se reduce el dolor físico y aumenta el amor por la vida. A medida que en nuestro cuerpo circula más cantidad de endorfina que lo habitual, las cosas insignificantes que vemos todos los días pasan a causarnos una enorme alegría. Si bien son muchos los factores psicológicos que influyen en nuestro estado de ánimo, la endorfina es a la que le corresponde el papel más importante para determinar cómo nos sentimos a diario. Cumple una función muy importante en el equilibrio entre la depresión y la vitalidad. Como todas las hormonas, la endorfina es una sustancia bioquímica que en este caso actúa como analgésico y euforizante natural. Es considerada la verdadera droga de la felicidad, teniendo en cuenta además, que se trata

de una sustancia química natural producida y elaborada por nuestro cuerpo, no causa ningún efecto secundario y se obtienen excelentes resultados.

Si enfrentamos las situaciones con una actitud positiva lograremos aumentar la producción de esta hormona y así podremos vivir situaciones agradables, aprovechar las oportunidades que se nos cruzan en esta vida, acercarnos a nuestros sueños y evitar de esta manera el sufrimiento y la falta de placer.

Formas Para Poner en Marcha la Producción de Endorfinas

Existen numerosas fórmulas para poner en acción la producción de endorfinas, sin usar medicamentos y así poder disfrutar a pleno, cada día. Hay que tener en cuenta, que nuestro organismo libera pequeñas dosis de endorfinas que a su vez, en poco tiempo, son eliminadas por unas enzimas, también elaboradas por nuestro cuerpo. Esto se debe a que si las endorfinas circularan libremente por nuestro cuerpo, no sentiríamos el dolor y esta es la única manera de darnos cuenta que existe algún problema físico, tampoco podríamos valorar la felicidad cuando logramos conseguirla. Si bien no es posible ni conveniente eliminar estas enzimas, sí existen distintas maneras de lograr que la producción de esta hormona sea constante. El método es sencillo, debemos potenciar las situaciones que nos resultan agradables aumentando así nuestro estado de ánimo y como consecuencia se estimulará la producción de esta hormona.

Uno de los primeros pasos es disfrutar de las pequeñas cosas que nos suceden a diario.

Las Ilusiones Sanas

Se trata de poder disfrutar del futuro, despegándose del pasado y de las cosas malas que nos suceden en el presente. Sobreponernos a las cosas adversas teniendo proyectos esperanzadores y soñando con cosas posibles de concretar. Si mantenemos las ilusiones y las expectativas reales lograremos mantener el buen humor.

Un Hobby

Cuando sentimos que nuestras reservas de endorfinas se están acabando recurrir a una actividad que nos gusta es la solución. Al desarrollar esa labor que nos da placer logramos inmediatamente elevar el nivel de endorfinas.

La Vida Diaria

La monotonía, el aburrimiento, la rutina, hacen que nuestro organismo comience a bajar el nivel de producción de endorfinas. Para mantener la estabilidad en esta producción es necesario mantener la curiosidad y el interés por variados temas.

La gran fuente de la felicidad está en observar y sorprenderse con las pequeñas cosas de la vida .

Los Aromas de la Vida

Los olores tienen un gran efecto inconsciente en el estado de ánimo y en los recuerdos. Nuestro cuerpo elabora endorfinas cuando el sentido del olfato se halla estimulado por aromas que nos resultan agradables. El optimismo, el bienestar emocional y la actitud mental positiva determinan altos niveles de endorfina en nuestro organismo. Por lo contrario se agotan las reservas y cesan sus efectos cuando nos llenamos de pesimismo y depresión. Para poder sentirnos alegres durante todo el día y así disfrutarlo, debemos adoptar una actitud positiva. Es necesario hacernos un tiempo dentro de nuestra rutina diaria para hacer las cosas que nos gustan y nos dan placer. Nuestra forma de vivir tiene que estar basada en el optimismo, que es la llave principal para producir la hormona de la felicidad. Para obtener una vida plena de felicidad es necesario mantener nuestro nivel de endorfinas estables y no solo el optimismo es el que nos sirve para este cometido, también es necesario rodearse de fuentes de alegría, como la familia, amigos, hijos, de los cuales recibimos alegría, compañía y energía para poder enfrentar todos los problemas de la vida diaria. La mejor manera de disfrutar de la vida es rodearse de los seres queridos, que nos aprecian y nos quieren, ya que su apoyo es una fuente inagotable de optimismo.¹¹

La Risa

Es un excelente estimulante del cuerpo tanto físico como emocional, mejora la respiración, libera tensiones y produce endorfinas. Hay que procurar recuperar el buen humor, rescatando la capacidad de reír y la buena predisposición.

La Hormona de la Felicidad

Las endorfinas actúan como neurotransmisores producidos por el organismo en respuesta a varias situaciones, entre las cuales se encuentra el dolor. En este sentido, puede considerarse que son analgésicos endógenos, puesto que actúan inhibiendo la transmisión del dolor.

Ciertamente la endorfina está relacionada con la génesis de otras emociones, sin embargo, las evidencias señalan que su principal función concierne a la modulación del dolor.

Que la risa y el buen humor mejoran el estado de ánimo, es casi evidente.

¹¹ Artículo de internet: La hormona de la alegría

Pero que pueden aliviar el dolor físico es algo que la medicina hoy sabe y puede demostrar.

Retomemos la historia de Norman Cousins, sufría una terrible enfermedad, llamada espondilitis anquilosante, que le daba terribles dolores, opto entonces por administrarse una –Terapia de la risa-para mitigar el dolor. Cousins afirmo que con diez minutos de risa por día podía dormir una hora o mas sin sentir el dolor que le provocaba la enfermedad que padecía.

La risa, una gran liberadora de endorfinas, es una fuente eficaz para reducir el dolor. En el plano emocional, también muy importante, provoca la incentivación de sensaciones de placer, alegría, de bienestar y hasta de euforia.

Esa oleada de felicidad que te invade es el mejor desarrollo químico de nuestros cerebros: ‘‘Las Endorfinas’’

Según Jack Lawson, autor de Endorfinas- la droga de la felicidad, nuestras reacciones e incluso nuestra personalidad tienen su origen, más de lo que estamos dispuestos a imaginar, en la química que nos gobierna. Lo bueno explica, es que a su vez podemos gobernar algunos de estos procesos químicos aprendiendo a utilizarlos de acuerdo con nuestras necesidades.

¡Hace lo que más te guste! Habrás descubierto como abrir la puerta y encontrarte con las endorfinas, el remedio natural más poderoso¹².

¹² Revista psicología positiva-la hormona de la felicidad-marzo 2011

2.5: Capítulo V: Efectos Negativos en la Terapia

Para realizar terapias de la risa no se requiere de una gran infraestructura material, solo necesitamos un buen repertorio de chistes, y bromas y sobre todo la empatía existente entre terapeuta y paciente, existen algunas preocupaciones a tener en cuenta cuando se brinda a una persona enferma la terapia, puesto que cada persona tiene una apreciación diferente frente al humor y podría parecerle injuriosa e inapropiada en situaciones de dolor, por esta razón es importante tener cuidado y contarle a los pacientes antes de la terapia, sobre la importancia que tiene y los cambios positivos que se producen en el organismo. Por los motivos anteriores, se puede hablar de efectos negativos de la terapia, producidos únicamente en personas no receptivas del tratamiento y relacionados con dolor, tristeza y alineación.

Algunos autores, consideran que el humor y la risa no deben usarse con niños con depresión profunda, esquizofrénicos o que han padecido abuso sexual.

Salameh y Fry (2001) hacen los siguientes señalamientos: en ciertas ocasiones el humor puede usarse como mecanismo de defensa para no tomar su problema seriamente. Alejarse del objetivo terapéutico puede desalentar al niño en el desarrollo de sus habilidades sociales. El humor y la risa no deben usarse deliberadamente en terapia sino de forma estratégica, consciente y racional. El terapeuta debe considerar la contra-transferencia y otros factores interpersonales que pueden influenciar el uso del humor y la risa con un paciente y en un momento determinado.

Psicológicamente el humor puede indicar auto-depreciación y hostilidad hacia los demás (ej. Los chistes de contenido racista). La intencionalidad de la broma es elemento importante. Lo principal desde este punto de vista es que el humor puede ser reflejo de actitudes, afectos, y cogniciones subyacentes que no siempre serán aquellas que se consideran saludables. El fracaso en reír, por ejemplo, puede dar tanta información como la risa misma. Una persona con impedimentos sexuales puede fallar en ver el “punto” en un chiste sexual (Levine y Redlich 1955).

Socialmente, la risa y el humor pueden llevar a cambiar las relaciones entre los individuos, creando un abismo donde sólo existía una brecha. El humor hostil, específicamente puede hacer la comunicación difícil o imposible (Goldstein, 1976).

También puede utilizarse para “cerrarse psicológicamente” y establecer distancia (Kane, Duls, y Tedeschi, 1977).

Además, es importante hacer una distinción entre humor y risa. La risa es la manifestación conductual del humor; pero no siempre implica humor; es el caso de la risa patológica.

Físicamente hay muchas ocasiones donde la risa indica una patología subyacente (por ejemplo, parálisis pseudobulbar y la esclerosis múltiple). En este caso la risa está más allá del control del individuo, hay arranques súbitos de risa, y esta no refleja un sentido subyacente de júbilo. En la enfermedad de Alzheimer el sentido del humor se trastorna (ej. Inhabilidad para tomar las cosas serias en serio).

Dentro de los diferentes cuadros psiquiátricos, hay una buena parte de ellos que producen o pueden producir una risa patológica como un síntoma más de la enfermedad.

En el Trastorno Histriónico de la Personalidad: La risa del histriónico es como su propia personalidad: sonora o excesivamente sonora, gesticulante, teatral, dramática, sería la sobreactuación de un actor con la inequívoca intención de llamar la atención.

La Risa del Trastorno Límite de Personalidad: Es una risa forzada, amenazante, es una risa que asusta, que intimida, que en general, molesta por todas sus connotaciones negativas. Es esa risa que acaba bruscamente, con inmediato cambio en las facciones, que no tiene “término medio”, que no tiene recuperación, que pasa de un extremo a otro, siendo ambos igualmente inquietantes o poco tranquilizadores.

En el Trastorno Bipolar: La risa de la fase maníaca es la más patológica, es una alegría constante, sin motivo aparente. El maníaco puede reír por todo, incluso por cosas que no tienen gracia e incluso son tristes. Es una risa acaparadora, insolente, insultante a veces, provocadora, contagiosa en principio y que al poco tiempo resulta desagradable por lo absurdo de su contenido.

La Risa del Esquizofrénico: En muchas ocasiones no se diferencia en nada de la risa normal, lo único es que no existe ningún motivo aparente para que la produzca. Es relativamente frecuente que en la conversación con este tipo de pacientes, de pronto empiecen a sonreír o a reír a carcajadas, cuando se les pregunta el motivo, pueden no contestar, pueden de pronto quedarse serios o pueden mostrar su extrañeza porque no nos haga gracia eso que ha oído, que ha visto.. Es pues una risa que alarma a los demás, una risa que inquieta, que asusta.

2.6.: CAPITULO VI: La Risa- Herramienta de Intervención en el Proceso Terapéutico

La forma de humor puede incluir una estructura formal de bromas y chistes, una gama de situaciones absurdas, comportamientos verbales parafraseados, ejemplos de razones ilógicas, exageraciones al extremo y observaciones cómicas sobre eventos sociales y ambientales.

La Asociación para la Aplicación del Humor Terapéutico (AATH). Lo define como una intervención que promueve la salud y el bienestar mediante la estimulación de actividades lúdicas. La intervención es utilizada como una técnica complementaria al tratamiento médico de la enfermedad, buscando facilitar la recuperación física, emocional y social. La terapia es apropiada porque busca llegar a las necesidades y sensibilidades del paciente, por medio del humor. Además sugiere que el humor y la risa son un gran regalo que se le puede ofrecer a los pacientes, porque demuestra constructivamente que con una percepción positiva, los problemas y las dificultades se convierten en soluciones.

Franzini (2001) menciona que el humor terapéutico tiene dos grandes propósitos, el primero ayudar a encontrar estabilidad, logrando ilustrar los pensamientos irracionales e ilógicos del paciente y compartir una experiencia emocional positiva con este. Además, ayuda a encontrar las herramientas necesarias para apropiarse de expresiones positivas frente a sentimientos de rabia e incertidumbre. El humor terapéutico está orientado a aliviar el estrés, combatir las enfermedades y fortalecer el sistema inmunológico. Por estas ideas se podría decir que el humor es saludable y beneficioso para la salud y que se ha ganado el respeto y la confianza médica en las últimas tres décadas.

Para terminar con la idea que se ha venido exponiendo, sobre las utilidades del humor y la risa en el ámbito terapéutico, Franzini (2001) agrega que el éxito del humor terapéutico, recae en la espontaneidad y empatía que genere el terapeuta o profesional de la salud, estar familiarizado con métodos de entrenamiento sobre el humor, sería una gran ventaja a la hora de la intervención, apoyando esta idea, Tallmer y Richman (1994) citados por Franzini, declaran que el humor como herramienta terapéutica puede ser aprendido, pero su efectividad depende de los talentos artísticos e interpersonales que tenga la persona que lo aplique.

Un Equipo del Centro Argentino de Psicodrama Psicoanalítico, muestran como los pacientes adquieren herramientas para resolver lo que se puede resolver y asumir

aquello que es inmodificable.¹³ El espacio psicodramático es un laboratorio vivencial que fomenta la creatividad, abre la mirada, enseña a aceptarse y descongela la acción. Sumado al humor, su brújula terapéutica responde a una suerte de modelo matemático: ayuda a cambiar de signo, al convertir lo negativo en positivo.

El valor del Humor y la Risa en el Proceso Psicoterapéutico

¿Qué valor cumple el humor y la risa como herramienta de intervención en el proceso terapéutico?

Frente a este interrogante surge la necesidad de analizar la importancia del humor y la risa en psicoterapia desde distintos enfoques psicológicos, **haciendo hincapié en la Terapia Cognitiva** la mayoría de las corrientes psicológicas, El Psicoanálisis, La terapia Sistémica, la Terapia cognitiva reconocen su valor en el proceso terapéutico. Una minoría concluye que el humor puede ser un modo de descargar hostilidad, frustración o una manera de tomar con ligereza los problemas del paciente. En base a todas estas investigaciones subyace la idea de que el humor y la risa son recursos que hay que nutrir, cultivar, y conservar.

La Terapia Sistémica

Cloe Madanes(1987)¹⁴, plantea que las intervenciones humorísticas en la terapia de familia tienen el propósito de incluir elementos inesperados y sorprendidos, facilitando a los miembros correr el foco de las críticas no constructivas y encontrar otras alternativas para mirar el conflicto familiar.

Esta terapia se centra en los recursos de las personas más que en su déficit, en sus fuerzas más que en sus debilidades, en sus posibilidades más que en sus limitaciones. Uno de sus métodos consiste en intervenir sobre lo que ellos llaman patrones de habla, pensamiento y acción constantemente cambiantes, que son pautas que lleva la gente a consulta y que son muy susceptibles de cambiar. Las situaciones o contextos que rodean a estos patrones forman parte del patrón. Partiendo de esta idea, describen diversas formas de intervenir en los patrones que constituyen la queja, con cierta dosis de humor, a fin de cambiar estos contextos de modo que ya no contengan problemas.

¹³Diario la Nación-El Humor como Herramienta de Cambio. 25 de abril 2009

¹⁴ Licenciada en psicología por la universidad de Bs.As. en Estados Unidos. Estudio Terapia Familiar Sistémica

En la Terapia Psicoanalítica

Como al comienzo de esta investigación mencionamos: Freud, (1905) en su ensayo sobre el chiste y el inconsciente afirma -como los chistes y lo cómico- el humor tiene algo de liberación acerca de algo, pero tiene también algo de un sentido de grandeza y de elevación que suele faltar en las otras dos formas de obtener placer desde una actividad intelectual. Esta grandeza se basa en el triunfo del narcisismo, y en la victoriosa autoafirmación de la invulnerabilidad del ego. En este ensayo Freud presenta el humor como un mecanismo de defensa que utilizara la condensación, la simbolización, el desplazamiento y la represión como vehículos donde se expresa el humor.

Freud (1905) en -El chiste y su relación con lo inconsciente- describe la risa como una descarga defensiva de tensiones, provocada por sentimientos o pensamientos asociados con el odio y la sexualidad en situaciones donde la expresión seria inadecuada¹⁵

Salameh y fry en Humor en la intervención clínica, citan lo siguiente (Freud, 1905), a veces los chistes no tienen un fin preciso. Creía que algunos ocultaban sentimientos hostiles, obsesivos o cínicos.

En ese caso permitían la expresión indirecta de sentimientos reprimidos agresivos o sexuales.

Goldestein(1972) dice, el humor es una buena sublimación frente a los impulsos no deseados y las necesidades inconscientes de destrucción. Resulta ser un antídoto frente a la ansiedad, la depresión y un mecanismo útil para la desexualización, y para liberar la amenaza reprimida.

El Uso del Humor y la Risa en las Terapias Cognitivas-Conductuales

El incluir el humor y la risa en la terapia de la conducta, permite al paciente una nueva forma de afrontar situaciones que con anterioridad habían sido consideradas problemáticas.

Psicólogos como Albert Ellis y Aaron Beck incluyen en estrategias de intervención. Estas actividades, por ejemplo Beck, habla en el ARTE del terapeuta (actitudes de este frente al paciente), una cualidad, la cual es el buen sentido del humor para facilitar la relación psicólogo-paciente y el hacer del ambiente terapéutico algo más amable.

¹⁵ Artículo Liliana chazenbalk universidad de Palermo. www.diverrisa.es

Ellis por su parte, habla de una técnica llamada "Estilo Chistoso y Juguetón", la cual apunta a no ver los problemas tan demasiado en serio, como pretenden los pacientes. Dicho de otra forma, en terapia hay que ayudar al consultante o cliente a descatastrofizar sus problemas, siendo la utilización del humor y la risa una estrategia que ayuda a esto.¹⁶

La terapia racional emotiva de Ellis (1977.1983) emplea gran variedad de métodos, entre ellos el humor para interrumpir y alterar las creencias irracionales del paciente, que actúan saboteando en forma de resistencia los procedimientos terapéuticos.

De cualquier forma que se presente, la psicopatología consiste en tomar demasiado en serio no solo la vida sino también a nosotros mismos: exigiendo que debemos conseguir exactamente lo que queremos, concluyendo que es trágico cuando nuestros deseos se ven frustrados o aplazados, juzgando que nosotros y los demás son demonios o dioses según la forma de actuar buena o mala. De aquí se deduce que una de las finalidades más importantes de la psicoterapia es quebrantar la excesiva seriedad de las personas. (Ellis, 1976).

Entonces, en gran medida, la perturbación emocional consiste en tomar la vida demasiado en serio, en exagerar la importancia de las cosas, la sensación de catástrofe, de horror y atrocidad de todo lo que ocurre(o pasando al extremo defensivo de no tomarlas suficientemente en serio), En este sentido la psicoterapia racional-emotiva conductual consiste en demostrar a las personas sus creencias disfuncionales catastróficas y desafiar enérgicamente su excesiva seriedad.¹⁷

Intervenciones Terapéuticas y Tratamientos con el Humor y la Risa

1 Desensibilización Sistemática

El humor puede usarse previo a la visualización de las escenas temidas, si surge espontáneamente, da cuenta de un efecto de cambio cognitivo, ya que el sujeto puede interpretar de una manera diferente la situación de estímulo.

1 Entrenamiento Asertivo

Las personas no-asertivas experimentan temor excesivo acerca de las consecuencias de su comportamiento disfuncional. De manera que, el crear o enfatizar diversos aspectos humorísticos en la técnica del juego de roles ayuda a reducir sus temores.

¹⁶ <http://www.catrec.org/index.htm>

¹⁷ Fuente: <http://www.psicologia-online.com/articulos/2007/humorterapeutico.shtml>.

Una posible estrategia es la exageración. Estas personas, frecuentemente tienen expectativas erróneas de cómo los demás reaccionarían si expresan sus sentimientos, opiniones o hacen valer sus derechos personales.

En el entrenamiento asertivo, se enseña a expresar apropiadamente el coraje a través del humor y la risa.

1 **Modelaje**

Servir de modelo es una función que el terapeuta implementa explícita o implícitamente durante el proceso de tratamiento terapéutico. Muchas veces es favorable que el profesional transmita un mensaje, un problema puede ser tomado seriamente y describirse humorísticamente.

1 **Reforzamiento**

Cuando un paciente es capaz de hacer una broma o reírse acerca de asuntos personales que antes había sido doloroso o vergonzante, dicha reacción humorística por lo general representa un cambio significativo en la visión de sí mismo, del mundo y de sus circunstancias. (Ventis, 1987; Navas, 1989)

Al brindar al terapeuta atención al humor por parte del paciente, motiva y refuerza el uso de los recursos humorísticos que la persona no ha utilizado o ha dejado de hacerlo, debido a inhibiciones personales.¹⁸

Una Herramienta de gran Utilidad

Toda la literatura encontrada sobre la risa y sus efectos validan sus beneficios medicinales, se ha convertido en una inspiración para muchos practicantes e interesados en el tema, entre ellos la doctora Madam Kataria, pionera en el concepto de Clubes de la risa en la India. Como fundadora de estos clubes, Kataria está acreditada para iniciar cerca de trescientos clubes de la risa en su país; en estos clubes se realizan sesiones de grupo, donde se promueve la premisa que la risa es saludable para el cuerpo y el alma, la risa como estilo de vida (Kataria, 1995).

Es posible decir, que la risa es una herramienta de gran utilidad en el ámbito de la salud, puesto que aleja a las enfermedades y prolonga la vida mientras que la tristeza y la depresión no contrarrestan la acción de virus, y los estados de ánimo negativos, bajando las defensas del organismo y creando enfermedades. Desde una perspectiva psicológica, los beneficios sociales que conlleva la risa, son innumerables y

¹⁸ Fuente. El valor del humor en el proceso psicoterapéutico. Lilibiana Chazenbalk

significativos para la pronta recuperación de los pacientes y para las dinámicas existentes en las relaciones interpersonales.

La importancia de esta investigación reside como ya hemos mencionado en el hecho de que los payamedicos nos van a proporcionar datos relevantes e importantes acerca de cuál es la incidencia de la risa en las personas hospitalizadas actualmente en la ciudad de Rosario.

2.7: Capítulo VII: Los Payamedicos

Payamedicos es una Asociación Civil sin fines de lucro creada en el año 2003. Sus fundadores son el Dr. José Pellucchi y la Lic. Andrea Romero.

Su misión es contribuir a la salud emocional del paciente hospitalizado. Para tal fin, utilizan recursos psicológicos y artísticos relacionados con juegos, música, teatro, técnica de clown, magia y el arte humorístico en general.

El grupo está coordinado y supervisado por médicos y psicólogos con amplia experiencia en niños y adultos internados por diversas patologías orgánicas.

La propuesta tiene dosis altas de ternura. Lo que sea necesario para hacer de un hospital un lugar en el que la fantasía, la risa y la calidez también tengan su espacio.

Cuando el Dr. José Pellucchi, del servicio de Terapia Intensiva del Hospital de Gastroenterología Bonorio Udaondo ¹⁹ y Andrea Romero, del servicio de psicopatología Infanto-Juvenil del Hospital de Clínicas reunieron sus inquietudes y decidieron utilizar la técnica de clown para ayudar a los pacientes internados. El resultado fue original, a diferencia de las muchas organizaciones de payasos del hospital que existen en el mundo, los payamedicos son efectivamente, médicos, psicólogos. Su propuesta tiene un principio y un fin terapéutico.

Los payamedicos bregan porque el paciente se convierta en un sujeto activo, no pasivo, por lo que lo convierten en un actor mas.

Al igual que en la célebre película de Patch Adams, las narices rojas, las pelucas y los trajes de colores en las habitaciones de los enfermos, pueden ser una terapia que beneficie la recuperación.

Para Patch el Humor es la Mejor Medicina

Repetida hasta el cansancio por la televisión, la película Patch Adams (Dr. de la Risa) que protagoniza Robín Williams, se basa en la vida de este médico estadounidense que en 1970, convencido de que en un ambiente de felicidad existen pacientes más saludables o con la suficiente motivación para mejorarse pronto, decidió llevar a esos lugares su vocación de payaso y clown. Fue esa película la que nos introdujo a millones de argentinos en el conocimiento de su invento, la

¹⁹ José Pellucchi es médico especialista en terapia intensiva, diagnostico por imagen y psiquiatría. Actualmente se dedica a la psiquiatría y a la actividad de dirección artística de payamedicos, es director de la escuela de Arte y Salud y el teatro estable de la Facultad de Medicina de la UBA.

“Risoterapia”, que realiza con fines médicos y terapéuticos, siendo el responsable de la inclusión de ésta en la medicina moderna.

Patch Adams organiza cada año un grupo de voluntarios de todo el mundo como payasos, para llevar esperanza y diversión a huérfanos, pacientes y a la gente en general. En una de esos viajes, en 2005, visitó el Hospital Garrahan de Buenos Aires y varios hogares infantiles.

Siendo su misión contribuir a la salud emocional del paciente realizando un abordaje escénico terapéutico de los pacientes hospitalizados.

Trabajan en forma voluntaria en los hospitales de la Ciudad de Buenos Aires, La Plata, Neuquén, Rosario y Salta.

Son profesionales del área de la salud, médicos psicólogos, estudiantes de medicina, carreras afines y artistas, siempre con el consentimiento del paciente, nunca de modo impositivo.

Se realiza un seguimiento en caso de pacientes con internaciones prolongadas, teniendo en cuenta las necesidades de los pacientes de sus familiares y del equipo médico asistencial.

La individualización, privacidad y especialización de sus intervenciones requieren de la información que brindan los equipos médicos que incluyen nombre, edad del paciente, diagnóstico y pronóstico de la enfermedad, situación anímica de aquél y de su familia.

Ayudan entonces a desdramatizar el ámbito hospitalario comprobando que la risa, el humor la fantasía puede existir en un entorno y situaciones tan aflictivas.

Conforman diferentes grupos de estudio, a través de los cuales se realizan revisiones bibliográficas, trabajos de investigaciones y se generan diversos proyectos.

Los grupos de estudio actuales son: Juego, Música, Medio Hospitalario, Tanatología, Psicología, Neurociencias, Inter Psico-Mente, Clown, Pensamiento y Filosofía

Doctores de la Risa

Los Payamedicos realizan una continua formación interna, tanto sobre aspectos de la técnica de clown así como en temas de medicina, la ética en el hospital y temas pertinentes.

El grupo está coordinado y supervisado por médicos y psicólogos con amplia experiencia en niños y adultos internados por diversas patologías orgánicas.

El Inventor de la Risoterapia

Hunter Patch Adams (Washington, DC, 29 de diciembre de 1943). Médico estadounidense Fundó el instituto Gesundheit! en 1971.

Adams actualmente vive en Arlington, Virginia, donde promueve medios alternativos de sanación para enfermos en colaboración con el instituto.

Es el inventor de la risoterapia con fines médicos y terapéuticos, y el responsable de la inclusión de ésta en la medicina moderna.

Patch Adams es también un activista social, diplomático, payaso profesional, actor y también autor.

Cada año organiza un grupo de voluntarios, de alrededor de todo el mundo, para viajar a Rusia como payasos, para traer esperanza y diversión a los huérfanos, pacientes y la gente en general.

En 1998 también visitó Bosnia-Herzegovina, uno de los países de los Balcanes envueltos en un conflicto bélico.

También se manifestó a favor del socialismo tal y como lo vio Albert Einstein.

Como ya he mencionado en 2005 visitó el Hospital Garrahan de Buenos Aires, Argentina, varios hogares infantiles del partido de San Martín (Buenos Aires) y el Pereira Rossell de Montevideo, Uruguay.

En 2007 también se presentó en Ecuador: Quito y Cuenca en donde asistió al Instituto del cáncer SOLCA; visitó Perú con el Dr. Joe Pérez y la Dra. Evelyn Gamarra, Chile, donde ha dado conferencias en algunas universidades y Guatemala donde ofreció una conferencia para jóvenes universitarios y público en general.

Vivencia Personal (Payaso de Hospital)

A causa de una depresión profunda, Hunter Patch Adams pasó una temporada en el psiquiátrico. Allí descubrió el desdén de la mayoría de los médicos con sus pacientes, una situación que prometió remediar nada más volver a la vida normal. Después de una depresión padecida en su adolescencia, decide seguir la carrera de medicina.

Fundó el Instituto Gesundheit, dedicado a una visión más personalizada del accionar médico. Su principal tratamiento es el humor. Utilizando métodos poco convencionales y locas sorpresas para calmar las ansiedades de sus pacientes y

ayudarlos a sanar, Patch fue un pionero en la filosofía que se basa en tratar al paciente, y no solamente a la enfermedad.

La compasión, el involucramiento y la simpatía, sostiene Patch, tienen tanto valor para el médico como los avances tecnológicos en la medicina. Una filosofía radical tanto ayer como hoy.

Basada en una historia real, la película es la biografía del médico Patch Adams quien revolucionó a la comunidad médica oficial aplicando singulares terapias consistentes en hacer reír y proporcionar afecto a los pacientes enfermos de cáncer.

Análisis de la Película

Dirección: Tom Shadyac

Intérpretes: Robín Williams (Patch Adams), Daniel London (Truman), Mónica Potter (Carin), Philip Seymour Hoffman (Mitch), Bob Gunton (Dean Walcott)

Guión: Steve Oedekerk

País y año: EE.UU. (1998)

Género: Comedia

La película muestra la historia de Patch Adams que después de intentar suicidarse, voluntariamente decide internarse en un hospital mental para sentirse seguro, con la colaboración de los otros internados, descubre que tiene el don de escuchar y verlo que los demás no pueden ver.

Evidencia que existen otras maneras de curar, convirtiéndose esta en su sentido de vida. Debido a esto él decide abandonar el hospital e ir a estudiar medicina a la universidad.

Al estar internado Patch se topa con un genio, Arthur Mendelson, que se encuentra en ese lugar ya que no se adapta a la vida del afuera. Siempre realiza la misma pregunta a las personas que encuentra a su paso... ¿cuántos dedos ves? y les muestra cuatro dedos.

Todos le responden que ven solo cuatro dedos, esa es la respuesta dada por la lógica, pero Arthur no los puede entender, se enoja. Debido a esta reacción Patch le pide que le explique cuál es el enigma, cual es la respuesta correcta, entonces éste le hace mirar nuevamente sus dedos diciéndole que mire mas allá de los cuadro dedos, que no se enfoque en el problema porque así no podrá ver la solución. A causa de esto el logra ver ocho dedos.

Lo que quiere demostrar este genio es que siempre se puede ver de otro modo, la forma en que observamos la realidad, no es la realidad misma, sino que está influenciada por un cúmulo de elementos de la conducta humana, familia, escuela, modelos mentales, pero nuestro personaje pudo cambiar su paradigma.

La trama continua con la llegada de Patch a una universidad muy reconocida por la Calidad de profesionales que egresan de ella, él no consigue adaptarse con el reglamento, las normas de la institución, no se siente satisfecho con la enseñanza que la misma le ofrece, porque los estudiantes no pueden establecer contacto con los pacientes en el hospital de la universidad y se le enseña que nunca se puede romper esta barrera paciente-medico.

Las palabras del rector de la universidad fueron las siguientes al iniciar las clases:

“Vamos a hacer todo lo posible para deshumanizar la profesión y convertirlos en algo mejor... vamos a transformarlos en médicos.”

Patch comienza a observar el mundo y descubre que a los individuos les falta alegría y que los dolores más terribles pueden ser llevados mejor cuando se tiene una actitud positiva, a su paso encuentra a otros estudiantes que tienen la misma mentalidad que él y comienzan a hacer pruebas y ver cómo reaccionan las personas. En estas descubren que como primer reacción los adultos tienen respuestas programadas, pero con el tiempo van saliendo respuestas espontáneas donde muestran su verdadero ser. Los niños responden instantáneamente a las tonterías que realizaba el Patch y el grupo.

Mitch Roman compañero de cuarto y de estudio de Patch es una persona muy definida por sus modelos mentales, esto se ve claramente en su concepción de que las personas mayores no pueden estudiar en la universidad, la elección de su carrera no es por vocación sino por tradición familiar, ya que su padre, su abuelo fueron médicos.

Mitch considera que la medicina es solamente estudio y esfuerzo, no permitiéndose disfrutar de este y de las amistades. Cree en todo lo que dicen las autoridades, sus profesores, los libros, no permitiéndose dudar ni por un instante de esas palabras. Busca constantemente el reconocimiento de las personas.

No obstante Mitch llega a reconocer que el saber que le brindan los libros, no es suficiente para conseguir la confianza de los pacientes y amigos, que ésta solamente se logra cuando escuchas sus dolores e historias, se involucra. Iniciando así el camino para su auto conocimiento.

La actriz principal es una persona que se encuentra agobiada por las presiones de ser una de las pocas mujeres que pueden entrar al campo de la medicina, que está

dominado por los hombres. Al toparse con Patch, este le hace descubrir una forma distinta de ver el mundo y poco a poco ella se va descubriendo, cuestionando sus paradigmas.

Patch tiene una visión de un hospital ideal, ya que el sistema actual no cubre con las expectativas de los pacientes, papeleos excesivos, seguros costosos, deshumanización en la atención, por ello decide buscar un lugar donde construirlo. Un lugar donde las jerarquías no existen, los enfermos son llamados por sus nombres y aquel que fue ayudado, también tiene la posibilidad de ayudar, gratuito y abierto a todo el mundo.

Mientras tanto encuentra un lugar en la montaña que necesita reparación, pero que con la ayuda de muchas personas comienza a funcionar como hospital, a pesar de que él no cuenta con su licencia.

La película está basada en una historia auténtica, Patch sigue creando hospitales bajo los principios descubiertos en su tiempo de universidad.

Creo que él logro la conciencia de unidad.

Payamedicos: Ciencia y Risas en el Hospital

Los payamedicos no usan jeringas, pero están al lado de la cama del paciente después de una cirugía y hasta la terapia intensiva. No ponen inyecciones pero cubren con ternura las heridas. Bailan con los tubos de oxígeno y ponen nombre a los sueros. Ellos son los payamedicos que como su nombre lo indica son mitad payaso y mitad medico. Una especie de binomio fantástico, dos universos diferentes que se juntan. Tienen cosas de payasos y de médicos también de psicólogos, pero van incluso más allá de eso. Son el lugar donde se encuentran un montón de hilos, lo terapéutico, lo político, y lo filosófico²⁰.

Los payamedicos cuentan con numerosos payasescos elaborados para abordar los miedos y la pasividad de la internación. Se trata de rutinas fijas pero con un margen para la improvisación que se utiliza según la singularidad de cada paciente-espectador. En una oportunidad, por ejemplo, los payamedicos tuvieron que trabajar con una nena que estaba muy angustiada, a la que se le caía el pelo por efecto de la quimioterapia. "jugamos a sacarnos las pelucas, eso hizo reír mucho a la nena y modifíco trascendentemente su estado de "ánimo". El objetivo fue que olvidara por un rato su cruda realidad.²¹

²⁰ <http://notio.com.ar/sociedad/payamedicos-ciencia-y-risas-en-el-hospital-2341>

²¹ <http://edant.clarin.com/diario/2003/05/26/s-04102.htm>

Los payamedicos realizan una continua formación interna, tanto sobre aspectos de la técnica de clown así como en temas de medicina, la ética en el hospital y temas pertinentes.

Objetivos de los Payamedicos

El grupo está coordinado y supervisado por profesionales con amplia experiencia en niños y adultos internados por diversas patologías orgánicas.

- Contribuir a la salud emocional del paciente hospitalizado
- Desdramatizar el medio hospitalario
- Ofrecer momentos de distracción, recuperando los aspectos sanos de la persona que está hospitalizada
- Lograr mayor participación de los familiares y del equipo medico
- Mejorar la relación médico-paciente
- Como efecto catártico que facilita el proceso de elaboración de la situación traumática de la hospitalización.

Los payamedicos son trabajadores que reparten alegría y contención. Muchas veces, se sacan su nariz para poner el hombro y escuchan a pacientes y familiares que no tienen con quien compartir sus emociones. Son quienes a través de la acción estimulante y la palabra alentadora logran sonrisas, voluntad por mejorar y esperanza²².

Una intervención de payamedicos implica varias etapas. Primero proceden a recabar información sobre el paciente que van a visitar. Esto se logra charlando con todo el personal del hospital y leyendo su historia clínica. Una vez recabada la información se planea la intervención de acuerdo a las necesidades observadas. Luego proceden a la supervisión de lo realizado con supervisores psicológicos, médicos, artísticos.

De esta manera el grupo de payamedicos y supervisores elaboran conjuntamente objetivos para las próximas intervenciones.

Payamedicos demuestra que la relación animosa que se puede entablar hasta con pacientes terminales, causa en un amplio beneficio físico.

²² Por Maria Eugenia Plano. www.vidapositiva.com

Como Alivian y Desdramatizan los Médicos que se Disfrazan de Payasos

Las payasadas de los payamedicos son complejas y se planifican caso por caso. Por ejemplo cuenta el Dr. Pelluchi. Una adolescente había sido operada de una desviación en la columna vertebral, gracias a esa intervención paso a ser más alta, ahora parecía más una mujer y no ya una nena. Pero eso así de golpe, puede no ser fácil en la adolescencia, ella después de la operación, se quejaba de dolores que le impedían caminar, los traumatólogos no le encontraban causa a ese dolor, y para la rehabilitación era muy importante que ella caminara, entonces pidieron nuestra ayuda, dice el Dr. Pelluchi.

Los payamedicos luego de estudiar el caso, organizaron un safari fotográfico, no por la selva sino por el hospital de Clínicas: un payamedicos junto con la chica, trataban de fotografiar a otro payamedicos que era el "Hospianimal" que solo permitía que se viera su cola, nunca se dejaba fotografiar entero, allá iban todos por los rincones del Clínicas y el Hospianimal siempre se escapaba.

Hasta que – UY!!!!.... mira lo que camine y no me dolió....cuenta Pelluchi que dijo la chica. Así la paciente pudo comenzar su rehabilitación y a los tres días se fue de alta.

Cuanto más podamos saber del paciente, mejor, porque eso nos ayuda a evitar o hacer cosas que puedan resultarles hirientes, como en el caso de esta chica que no podía caminar, a trabajar con su deseo, nuestras intervenciones, aunque se den en el plano del humor, siempre apuntan a un cambio.

“Trabajamos con todas las patologías y con todas las edades”.

Otro caso que cuenta el Dr. Pelluchi

Había un paciente, un hombre que necesitaba tubo de oxígeno y en relación con esto se había armado un juego de exploración submarina con peces, pulpos. Sucedió que se agravó y lo llevaron a terapia intensiva: en el cielorraso de la sala, el único lugar que él podía ver, los payamédicos pegaron unos pececitos recortados, y él se puso a reír. Fue muy raro ver reír a alguien que tenía puesto un tubo endotraqueal.

Y no es común que alguien, antes de morir, se ría”.

3. ESTADO ACTUAL DE LOS CONOCIMIENTOS SOBRE EL TEMA

Desde comienzos de la humanidad, la risa ha ocupado un lugar importante en la vida del hombre, de los pueblos y de las religiones.

Este apartado se focaliza fundamentalmente en estudios nacionales e internacionales, debido a la importancia que se le adjudica en esta tesina al contexto psicológico, fisiológico y social que la caracteriza.

En la década del 70 el Dr. Pach Adams aplicó la alegría y el buen humor como apoyo en la recuperación y tratamiento de enfermedades, obteniendo beneficiosos resultados.

Desde entonces a esta parte numerosas investigaciones se han realizado sobre el tema, explorando diferentes ámbitos, como por ejemplo

En el Ámbito Laboral, Reír en la oficina hace bien, porque levanta el ánimo de los colegas y potencia el estatus del jefe, según este estudio que se realizó este año entre 1860 empleados de una empresa, en Italia, Alemania, Reino Unido, Estados Unidos, Rusia y Japón. El 98% de los entrevistados reconoció que "echa mano al humor en la oficina", y el 99% afirmó que aprecia el buen humor.

En cuanto a lo que hace reír más en el puesto de trabajo, el estudio destacó que en todos los países a los empleados les gustan los juegos de palabras, y que en Italia es donde más ocurrencias se hacen sobre sexo y religión y se usan más palabrotas y gestos físicos.

Al contrario en Alemania, Reino Unido y sobre todo en Estados Unidos el sexo y la religión parecen considerados como temas tabú por los empleados, que ironizan mucho sobre ellos mismos y bromean sobre las diferencias de jerarquía en el trabajo.

El comportamiento de los franceses se parece más al de los italianos, e incluso los rusos, quienes sin embargo ríen menos por asuntos de sexo y más por palabrotas.

Las oficinas más tristes son las de Japón porque allí los empleados evitan asuntos que suscitan hilaridad y solo se divierten con los juegos de palabras. La investigación se concentró también en los efectos considerados muy positivos del buen humor sobre la organización del trabajo y subrayó que según los entrevistados, reír en la oficina levanta la moral del grupo, así como su cohesión y su motivación para lograr los objetivos prefijados.

Además los datos publicados muestran que el liderazgo es reforzado por el buen humor y que las mujeres usan la ironía en el puesto de trabajo mucho más que en el pasado²³.

Otra investigación que se expuso en nuestro país fue en el campo de la salud, enfocado a las personas que padecen fobias sociales y otros trastornos psicológicos, se expuso en el V Congreso Argentino de Psiquiatría²⁴. un modelo terapéutico grupal particularmente eficaz para vencer múltiples inhibiciones, como el miedo que impide rendir un examen, el temor a enfrentar una entrevista de trabajo fobias sociales que imposibilitan el encuentro con otros. ``En los grupos los pacientes adquieren herramientas para -resolver lo que se puede resolver- y asumir aquello que es inmodificable``

Un integrante del grupo presenta una situación personal conflictiva, selecciona a los compañeros del grupo que lo ayudaran a dramatizar esa situación, es decir que el conflicto no solo es verbalizado sino actuado. Posteriormente el coordinador del grupo dispone diversas consignas para facilitar la elaboración del conflicto, por ejemplo relatar historias disparadas por la escena dramatizada, que contengan algún dato humorístico.

Aquello que aparecía como una situación sin salida, que bloqueaba al paciente, haciéndolo sentir encarcelado, empieza a fluir. Los participantes construyen una trama de miradas que van configurando un amplio rompecabezas de múltiples alternativas. El hecho inicial se transforma y descubre distintas formas de pensarlo y resolverlo.

Como cierre, cada integrante cuenta como resonó en sí mismo la escena dramatizada y las versiones construidas por sus compañeros. El terapeuta hace señalamientos y entre todos buscan la verdad que emerge de la dramatización. Una de las consignas es evitar las interpretaciones duras y los enjuiciamientos.

``Cuando te dicen algo de forma desalmidonada y bajo la forma de un chiste, se llega a la verdad por dolorosa que esta sea, pero permitiendo que esta sea más digerible``

En este informe se puede ver que el espacio Psicodramático es un laboratorio vivencial que fomenta la creatividad, abre la mirada, enseña a aceptarse, sumado al humor y la risa su brújula terapéutica responde a una suerte de modelo matemático ``Ayuda a cambiar de signo, al convertir lo negativo en positivo``.

En relación al ámbito que nos ocupa ``práctica que desarrollan los payamedicos`` hay una prehistoria de los payamedicos argentinos que se inicia en 1998 con el médico

²³ Reir en la oficina es bueno para todos-Universidad de Milan ``boconi`` En diario popular de septiembre de 2010.

²⁴ Con el Humor se deshinebe, se rie, se cura.Congreso de Psiquiatría Mar del Plata. Abril de 2009.

José Pelluchi, funda el Hospiteatro, que representaba escenas ante la cama del paciente. Desde el año 2000, se puso la nariz de clown, junto con la psicóloga Andrea Romero, fundo oficialmente la agrupación payamedicos. Dice la nota del Diario Página 12²⁵. Hoy son más de 300 payamedicos en todo el país, trabajan “siempre como voluntarios” en hospitales con chicos con inmunodeficiencias, también en geriátricos.

En general actúan de a dos, pero a veces es uno solo; por ejemplo con bebés, o con pacientes terminales, que han hecho una relación importante con un payamedico en especial y prefieren la intimidad.

Otro dato importante es que hay estudios que vinculan a la risa con la liberación de endorfinas, esa droga que produce el propio organismo, pero no se trata del gesto mecánico de reír y el propósito no es liberar endorfinas, sino que a los Payamedicos les gusta el arte de hacer reír, les encanta la producción en conjunto con los pacientes. Hay correlatos fisiológicos como por ejemplo:

Un equipo de investigación examinó a 50 pacientes antes, inmediatamente después y 20 minutos después de la intervención de payamedicos:

La frecuencia cardíaca y la presión arterial disminuían después de las intervenciones, excepto casos en los que primero aumentaban y después disminuían por debajo del nivel inicial. Este último nivel puede vincularse con la catarsis, ese fenómeno que se produce cuando el sujeto puede dar expresión al hecho traumático.

Este gesto gratuito y sus beneficiosos efectos en la salud mental y física de las personas, como vemos han sido ampliamente estudiados.

Una reciente investigación asegura, incluso que sonreír, contagia y es una excelente herramienta para mejorar los estados de ánimo, y las relaciones²⁶.

“Entre la medicina y el humor”, el desafío de un grupo de profesionales en el Hospital de Niños de La Plata es el siguiente:

Del otro lado del vidrio de la habitación donde Yanina, de nueve años, vive internada desde hace meses, las doctoras Alegría Fantasía y Fresia Analgesia se entregan a su trabajo con desenfreno.

Una toca una corneta de plástico; la otra agita una jeringa gigante como si fuera una matraca. Las miradas escépticas de algunos médicos que atraviesan la sala no consiguen desalentarlas. Saben que desde que comenzaron sus visitas la nena se

²⁵ La Terapia de la Risa. En diario Pagina 12. Diciembre de 2008

²⁶ Revista el Mercurio (2010) Una sonrisa al día es la mejor terapia. Santiago de Chile

encuentra mejor y parecen dispuestas a sostener esa conquista incluso a riesgo de exponerse a las críticas.

A la misma hora y a unos metros de ahí, el doctor Lino Ventolino irrumpe en la sala de Oncología. Su aspecto de papanata y sus torpezas logran por un rato arrancar risas en un lugar donde la angustia se percibe de un modo concreto, y no salir huyendo requiere todo un esfuerzo de voluntad. Junto a ellos, otros siete payamedicos trabajan desde hace ya casi un año en distintas salas del Hospital de Niños de La Plata. Atrás de sus narices coloradas y sus pelucas hay verdaderos médicos, psicólogos o estudiantes a punto de convertirse ellos. Y aunque lo que se ve sean morisquetas, su tarea no resulta menos seria que la que realizan habitualmente cuando llevan guardapolvos blancos. De hecho, conocen las historias clínicas y la situación personal de los pacientes que visitan, llevan un registro de la evolución de cada uno de ellos y su tarea es reconocida por muchos jefes de servicios que no dudan en buscarlos para facilitar su trabajo. Y es que las visitas que realizan los payamedicos dos veces por semana al hospital -como reconocen las propias enfermeras- generan cambios notables en los chicos.

"Les mejora el ánimo, algunos empiezan a comer o levantarse de la cama, incluso exigen menos atención y hasta consumen menos analgésicos", cuentan. En un tiempo en que los médicos de hospital se encuentran sobrecargados y sin tiempo para sentarse un rato con sus pacientes, la tarea de los payamedicos parece cobrar una importancia difícil de imaginar para quienes no han atravesado el trauma de una larga internación.

"Cuando uno se interna en un hospital deja de ser protagonista de su vida para quedar sometido a lo que los médicos tengan que hacerle. En el caso de estos chicos con internaciones prolongadas, al estrés y la ansiedad que esto genera se le suma además el desapego de encontrarse muchas veces lejos de sus familias. Nuestro trabajo consiste precisamente en sacarlos de ese estado de angustia a través del juego para trasladarlos al menos por un rato a otra realidad", cuenta la doctora Graciela Besseujouls o Alegría Fantasía. "Todos nosotros tenemos nombres de fantasía que en general tienen que ver con la medicina -explica la doctora Violeta Aspirinita, alter ego de Verónica Urbietta, una estudiante de quinto año de Psicología que trabaja como payamédica desde el año pasado-. Se trata de desdramatizar el medio y romper la aprensión que genera el material sanitario", dice.

Lejos de ser invasivos, los payamedicos no intentan imponer la alegría a cualquier costo. Saben que muchos de esos chicos atraviesan situaciones delicadas, algunas irreversibles y hasta terminales. Por eso golpean la puerta y piden permiso al ingresar

en una habitación. Pero no sólo trabajan en habitaciones. Su tarea se extiende a los pasillos del hospital, donde los padres esperan ansiosos; a las antecámaras de los quirófanos, acompañando hasta último momento a chicos que van a ser operados; y hasta con sus propios colegas, sometidos al estrés y las deficiencias habituales de un hospital.

El doctor Lino Ventolino se desprende por un momento del personaje para permitirle a Sebastián Loinas, un estudiante de medicina del último año, reflexionar sobre la tarea que realizan. "Ser payamedico es entender que la salud va más allá de lo biológico y atreverse a contactar con el dolor del otro para ayudar a sobrellevarlo", dice antes de calzarse de nuevo la nariz²⁷.

En otra ciudad de nuestro país un grupo de profesionales desde hace cinco años trabajan en el Hospital de Niños Sor María Ludovica y en el Rossi de La Plata. Se trata de un grupo de médicos, psicólogos y artistas que de forma voluntaria y con nariz de payaso buscan contribuir a la salud emocional de los pacientes hospitalizados.

"La idea por la cual decidieron ser payamedicos es porque piensan en un modelo de atención en el que la salud esté en primer plano, no sólo la parte física, sino teniendo en cuenta un concepto integral." Un modelo donde los payasos hospitalarios tienen su lugar en el hospital, eso es lo que llevan adelante cada semana en los hospitales en los que trabajan", explica en diálogo con Hoy la payamédica María Blatz.

Cada payamédico tiene una historia propia con cada paciente y una actividad diferente, ya que lo que se juega en cada una de esas intervenciones está relacionado con la singularidad de la persona, con sus gustos, intereses y tristezas. "Todo eso participa de las intervenciones en un mundo en el que cada paciente puede jugar el papel que quiera, donde cada cual puede volver a cocinar a su casa, a jugar en su habitación, a estar con esas personas que extraña y a contar su historia"²⁸

Es alrededor de todo lo expuesto hasta el momento que resulta de interés profundizar en el análisis de dicha problemática.

²⁷ www.la-republica.com-payamedicos-sanar-haciendo-reir

²⁸ <http://www.diariohoy.net-accion.2011>

4. MARCO METODOLOGICO

4.1: Tipo de Estudio

Se trata de un estudio no experimental, de campo, transversal ya que la aproximación al conocimiento sobre el sentido que los payamedicos otorgan a la risa como estrategia curativa, se llevó a cabo abordando a los sujetos seleccionados en sus contextos naturales, sin introducir ningún tipo de modificación o alteración en sus situaciones habituales y mediante la aplicación de instrumentos de recolección de datos en una instancia única.

Por sus objetivos el estudio que se llevó a cabo, puede definirse como exploratorio - descriptivo debido a que pretende introducir nuevos elementos teóricos-conceptuales que aporten a la comprensión de una problemática poco abordada por investigaciones precedentes, caracterizando además las valoraciones que realizan los integrantes de la muestra.

La estrategia que se utilizó tanto en la recolección como en el análisis de los datos, ubica al estudio dentro de los diseños cualitativos que apuntan a develar el sentido que los propios implicados le asignan a la risa, sin ambiciones de establecer leyes generales, sino más bien posibilitando teorizaciones de escaso nivel de generalización y contextualizadas en tiempo y espacio.

4.2. Categorías de Análisis

En el presente estudio se tomó como categoría central de análisis el sentido que los payamédicos otorgan a la risa. Cuando se habla de sentido, a los fines del estudio, debe entenderse como la búsqueda del conjunto de significados con que asumimos el conocimiento objetivo-consiente-subjetivo-inconsciente de algo. Encontrarle sentido a algo significa que se ha producido un cambio cualitativo en la mente, que se ha encontrado o vislumbrado o percibido una nueva perspectiva de algo: es una percepción intuitiva que permite integrar cierta información que uno ha estado recibiendo en una nueva forma o estructura. Comprender, dar sentido a algo, es un cambio en la mente primero, pero se convierte en un cambio de conducta después, porque la persona ajusta su forma de comportarse al nuevo sentido que se ha construido en la mente.

En tanto la operacionalización se delimitó a las manifestaciones discursivas explícitas vertidas por los sujetos en las entrevistas realizadas.

4.3. Unidades de Análisis

Se trabajó con una muestra no probabilística teórica, integrada por un total definitivo de ocho sujetos que se desempeñan en diversas actividades en el campo de la salud (1 psicólogo, 1 psiquiatra, 2 médicos, 4 payamedicos). En cuanto a la técnica de muestreo, se optó por una muestra de informantes clave utilizando la minimización – maximización de diferencias como criterio. El tamaño definitivo logrado se debió a que se obtuvo saturación de información. Se consideró que la totalidad de los integrantes cumplieran con los siguientes criterios de inclusión:

- ❖ Que sean profesionales de la salud
- ❖ Que trabajen en hospitales públicos
- ❖ Que utilicen la risa como estrategia curativa
- ❖ Que acepten participar del estudio.

4.4. Técnicas, Instrumentos y Procedimientos

4.4.1. Técnicas de Recolección de datos

Para la construcción de datos se utilizó como técnica la entrevista semiestructurada, debido a que se buscaba que los participantes pudieran manifestar un amplio despliegue discursivo que posibilite la inferencia de sentido. Se confeccionaron guiones diferentes para los distintos actores institucionales.

4.4.2. Instrumentos

El libreto de la entrevista fue construido por la investigadora debido a que no se encontró ninguno que permita abarcar la totalidad de los objetivos planteados. Previamente a su aplicación se realizó una prueba piloto. Finalmente, los ejes de la entrevista semiestructurada para los profesionales de la salud fueron:

- 1) ¿cree que la risa produce algún efecto a nivel físico y psicológico?
- 2) ¿piensa que la risa es potenciadora del sistema inmunitario?
- 3) ¿le parece que la risa es un nuevo recurso terapéutico para superar dolencias físicas y psíquicas?

4) ¿piensa que es productivo tener tiempo cada día para reír y que esto puede ser saludable mental y físicamente?

5) Según la medicina la risa fomenta a que se liberen una serie de neurotransmisores y hormonas, ¿cree que esto influye a ver las cosas de otra manera y poder resolver las cosas con otra predisposición?

En tanto para la comprensión de las perspectivas que tienen los payamedicos, sus experiencias o situaciones, tal como lo han vivenciado, se utilizó otro libreto.

Los ejes de la entrevista semiestructurada dirigida a los payamedicos fueron:

- 1) ¿cómo comenzó su actividad en payamedicos?
- 2) ¿cuál es la labor de un payamedico?
- 3) ¿le parece que la risa es un nuevo recurso terapéutico para superar dolencias físicas y psíquicas?
- 4) ¿cuál es su percepción acerca de la incidencia de la risa en las personas hospitalizadas?

4.4.3. Procedimientos

Las entrevistas se pautaron personalmente con cada uno de los actores y se realizaron en la institución sanitaria a la cual pertenecía cada uno de los entrevistados.

Todas las entrevistas fueron grabadas previa autorización de los participantes y luego transcriptas para facilitar su análisis.

4.5. Área del Estudio

El estudio se realizó en un efector publico municipal, ubicado en la zona sur de la ciudad de Rosario, especializado en la atención de niños, se trata de un hospital de alta complejidad que recibe pacientes no solo de Rosario, sino de otras localidades de la provincia de Santa Fe e incluso de provincias vecinas.

Cuenta con: salas de internación, atención de guardias, unidad de quemados, tratamientos oncológicos, con todas las especialidades médicas. Se derivan casos de toda la provincia, tiene un comedor para residentes, personal y familiares que acompañan a hospitalizados con atención prolongada, además de un kiosco y bar propio.

4.6. Consideraciones Éticas

En la totalidad de los casos, los sujetos fueron informados sobre los objetivos que el estudio perseguía pidiendo su consentimiento para la participación. Asimismo se garantizó el anonimato a los participantes y se manifestó el compromiso de no utilizar los datos obtenidos mas allá de los alcances del presente estudio. Para la grabación de las entrevistas se solicitó autorización a cada uno de los participantes.

5. RESULTADOS

De las entrevistas realizadas a los payamedicos pude rescatar en este análisis cual es su percepción acerca de la incidencia de la risa en las personas hospitalizadas:

“Reconozco que ser payamedicos es adquirir nuevas herramientas para el trato con el paciente, cosa que no se aprende en la facultad.

Y si la risa, la alegría, me hace pensar que es un recurso moderno de integración de la medicina en un ámbito diferente, que aplicando esta técnica los pacientes pueden sobrellevar mejor sus enfermedades”.

“Con payamedicos puedo combinar el arte más la salud

Siento que veo el lado humano de la medicina que es tan dura y rígida.

Quiero ser un buen médico pero sin perder el lado humano.

En la actualidad se habla de la risa como terapéutica a la hora de mejorar la salud física y mental, he leído algunos artículos sobre la Risoterapia”.

“ Si por lo menos desde mi experiencia, podría decirles que si, y hoy en día es fundamental en el ámbito en el cual trabajo poder reír, es muy gratificante saber de boca de los médicos y enfermeras enterarnos de los buenos efectos que causamos en estos ámbitos, tanto psicológico como físico, de los chicos en este hospital y en los demás en los que trabajo”.

“ Es importante aclarar que tanto payamedicos como la Zooterapia no son medicinas alternativas, sino una forma diferente de ser médico.

Necesitas creer en esta técnica, sentirla, vivirla intensamente, Payamedicos es una caricia para el alma.

Es olvidarse del guardapolvo blanco y desdramatizar la relación médico-paciente esto ya es algo nuevo y diferente.

Permite el juego, la risa, la creatividad, perder el miedo al doctor, olvidar la enfermedad aunque sea por un rato y liberar endorfinas.

Con esta terapia los pacientes cambian el estado de ánimo, la actitud, la conducta, consumen menos analgésicos y somníferos, los que están en condiciones de comer lo hacen mejor y se activan los recursos del paciente para su propia recuperación”.

Los payamedicos proporcionaron datos importantes acerca de cuál es la incidencia de la risa en las personas hospitalizadas.

“ Es necesaria una dosis de alegría, de risa para desdramatizar la situación hospitalaria y ayudar a los enfermos a transitar ese momento lo mejor posible ”.

“Creo que la risa ayuda al estado de ánimo de las personas hospitalizadas, recordemos además que la risa y la alegría liberan endorfinas, las cuales influyen en el equilibrio, la depresión, sentirse bien o estar mal”.

“Cuando te pones la nariz de payaso te olvidas de tus problemas, cuando ves lo que generas en el otro tu estado emocional pasa a segundo plano.

Aprender a reírse de uno mismo y hacer reír al otro es algo fabuloso, la habilidad para poder transformar todo lo negativo en algo bello, no tiene nombre”.

“ Como te dije antes creo que la risa es un factor importante para la liberación de endorfinas, estas sustancias beneficiosas para la salud”.

Además todos los profesionales de la salud consultados afirmaron que la risa es potenciadora del sistema inmunitario.

En cuanto a una de las preguntas de las entrevistas semiestructuradas quería indagar si la risa era un nuevo recurso para superar dolencias físicas y psíquicas. Analizando los datos, todos han contestado afirmativamente salvo uno de ellos que planteo:

“ No sé si superar, si me parece que es un recurso nuevo que se ha empezado a utilizar o ha tenido más trascendencia en estos últimos años, a la risa se le ha dado un lugar de importancia como es el caso de Patch Adams, este médico estadounidense que logro cambiar el mundo de la medicina aunque sea un poco, con una forma distinta de comunicarse entre médico-paciente, y una nueva forma de encarar a la medicina tradicional. Como dije antes no hablemos de superar sino de un complemento más en los tratamientos que ayuda a aliviar estas situaciones”.

5.1. CONCLUSIONES

A partir de este trabajo de producción de datos, en primer lugar llego a la conclusión de que los entrevistados creen que la risa tiene efectos tanto psicológicos como fisiológicos.

Todos los profesionales consultados creen que es importante reír y además de esto tiene influencia en la manera de cómo se ven las cosas y gracias a esto se puede lograr una predisposición distinta ante los hechos de la vida (eventos, situaciones, problemas).

Podría concluir con este trabajo diciendo que todos los profesionales de la salud con los cuales tuve contacto tienen información acerca de la risa.

Todos ellos atribuyen a esta, importantes modificaciones en las conductas físicas y psíquicas, sobre todo al comentar el papel fundamental de la liberación de determinadas sustancias u hormonas por el organismo como las endorfinas.

Lo importante que pude observar en el discurso de los payamedicos es que la risa es un condimento esencial a la hora de desdramatizar la situación hospitalaria y así ayudar a los enfermos en los momentos difíciles y poder sobrellevarlos de una mejor manera.

Algo importante a destacar es esta nueva forma de hacer medicina de una manera mas integrativa y diferente a todos los demás métodos tradicionales.

De la articulación de la teoría y la producción de datos pude ver que hay basta coincidencia en lo que dicen los autores del referente teórico y los profesionales de la salud y payamedicos entrevistados.

En esta parte y ya finalizando mí trabajo extraje los siguientes ejes:

➤ **Limitaciones**

-Primeramente debo reconocer que la muestra con la cual trabaje era pequeña con lo cual concluyo que no es representativa de la población.

-Además por cuestiones personales no pude profundizar las entrevistas a los payamedicos reiteradas veces como me hubiera gustado, lo cual a lo mejor me hubiera proporcionado un poco mas de información.

-Al no estar demasiado estudiado el tema de la risa y los payamedicos se me hizo un poco complejo el armado del marco teórico.

➤ **Fortalezas**

-Esta se basa en que pude conocer un campo de acción diferente, ni mejor, ni peor, sino mas integrativa de los aspectos psicológicos, abordando además a las personas hospitalizadas como sujetos y no como objetos de la medicina.

-Además haber podido conocer la labor de los payamedicos me pareció muy interesante, ya que es una técnica bastante nueva en el campo de la salud.

➤ **Propuesta**

Como futura Psicóloga pienso que sería muy interesante poder ampliar y difundir el tema y problema en el cual me he basado en esta investigación.

6. BIBLIOGRAFÍA

- BERGSON, Henri. (1974). Ensayo sobre la risa. Buenos Aires, Losada
- FREUD, Sigmund. (2003) El chiste y su relación con el inconsciente. Obras Completas, Buenos Aires, El Ateneo.
- wikipedia.org/wiki/Patch_Adams. (de abril 2010)
- José PELLUCHI-Fundador de la ONG Payamedicos de la ciudad de rosario .
www.salta21.com/Jose-Pellucchi-es-distinto-a-Patch.html. (De abril 2010).
- DEPRATI, Cristina, XXV Congreso Argentino de Psiquiatría. 23 al 26 de Abril de 2009. Mar del Plata. "La salud mental: Con el humor se desinhibe, se ríe, se cura.
- La terapia de la risa-En diario Página 12 diciembre de 2008
- Revista el Mercurio (2010) Una sonrisa al día es la mejor terapia .Santiago de Chile.
- www.larepublica.com.uy/.../-payamedicos-sanar-haciendo-reír.
[http://www.diariohoy.net/accion.2011Sanar con una sonrisa](http://www.diariohoy.net/accion.2011Sanar%20con%20una%20sonrisa).
- ECO, Humberto. (2009).El nombre de la rosa. Buenos Aires. Contemporánea
- COUSINS, Norman. (2006). Anatomía de una enfermedad. Barcelona: Kairos.
- Artículo de internet: La hormona de la alegría.
- Revista psicología positiva-la hormona de la felicidad-marzo 2011
- MARTIN R, humor , revista Digitalis n16 12-2007
- MARTIN R. The sense of humor
- Estudio de la UCLA. <http://www.rxlaughter.org>
- Psychoneuroimmunology Society
- <http://www.pnirs.org>
- Nélica SAKALIK. Psiquiatra, directora del centro argentino de psicodrama psicoanalítico
- Mujer.latercera.com-29-08-2010.chile
- DOMÍNGUEZ, M.C.(1988) Concepto de Salud y Enfermedad
- L.Berk, et al, Neuroendocrine and stress hormone changes during mirt-ful laughter.
- DR.DONCOLBERT.(2006)Emocionen que matan pág. 192-193.Tennessee,E.U.A: Betania
- <http://www.catrec.org/index.htm>

- http://www.psicologia-online.com/articulos/2007/humor_terapeutico.shtml.
- <http://notio.com.ar/sociedad/payamedicos-ciencia-y-risas-en-el-hospital-2341>
- <http://edant.clarin.com/diario/2003/05/26/s-04102.htm>
- POLLOCK, Jonathan. (2003)¿Qué es el humor? Buenos Aires. Paidós.

7. ANEXOS

Entrevista I

La payamedica entrevistada, es una de las rosarinas que integro el primer grupo de payamedicos

¿Cómo comenzó su actividad en payamedicos?

Estudie medicina y me anote en un curso que financio la provincia en la facultad de rosario.

Empecé por curiosidad y porque quería saber más sobre la relación médico-paciente.

Cuando hice mi primera actividad como payamedico no sabía cómo iban a reaccionar los chicos internados ni los adultos, fue todo un desafío.

Mi primera experiencia fue en un hospital, y fue extraordinario, no solo se alegraron los chicos sino también las madres, y hasta les cambio la cara a los médicos y enfermeros que estaban trabajando.

¿Cuál es la labor de un payamedico?

Los payamedicos trabajamos al lado de la cama del paciente y siempre se le pide consentimiento para su intervención, nunca se trabaja por imposición.

Por otra parte estamos preparados para garantizar el respeto y la confidencialidad que requiere el medio sanitario y el hospitalario, por eso estamos formados en el dominio de tres aéreas estrechamente relacionadas: artística, psicológica y su adaptación al medio hospitalario.

¿Le parece que la risa es un nuevo recurso terapéutico para superar dolencias físicas y psíquicas?

Reconozco que ser payamedico es adquirir nuevas herramientas para el trato con el paciente, cosa que no se aprende en la facultad.

Y si la risa, la alegría, me hace pensar que es un recurso moderno de integración de la medicina en un ámbito diferente, que aplicando esta técnica los pacientes pueden sobrellevar mejor sus enfermedades.

¿Cuál es su percepción acerca de la incidencia de la risa en personas hospitalizadas?

Es necesaria una dosis de alegría, de risa para desdramatizar la situación hospitalaria y ayudar a los enfermos a transitar ese momento lo mejor posible.

Payamedico de la ciudad de Rosario

¿Cómo comenzó su actividad en payamedicos?

Vi la película de Pach Adams, la cual influyo en mi vida profundamente.

Desde esa edad tuve el deseo de estudiar medicina y ser payaso de hospital. Así que cuando pude comencé con la carrera y después descubrí que en Argentina existía payamedicos y entre a este grupo humano.

¿Cuál es la labor de un payamedico?

Bueno, el payamedico como lo dice su palabra es mitad payaso y mitad medico.

Lo que hace es visitar a la gente en los hospitales, acilos, hogares de niños y a veces a cárceles con el objetivo de acompañar a la persona que está pasando un momento no muy grato.

En Argentina trabajamos más en hospitales donde se va una vez por semana a ver a los pacientes.

Cada paya tiene uno o varios pacientes con el que se forma un vínculo y se le hace un seguimiento hasta el día en que el paciente se va de alta o fallece.

El payaso contribuye en el estado de anímico, trata de que se diviertan las personas con muecas, juegos, poesía, canciones. etc. Tanto a los chicos como a sus familiares y al mismo equipo de profesionales de la salud. Pero no es lo único, también trata de colaborar con los momentos de catarsis.

Aparte de la parte creativa, tenemos una parte teórica y científica.

¿Le parece que la risa es un nuevo recurso terapéutico para superar dolencias físicas y psíquicas?

Con payamedicos puedo combinar el arte más la salud

Siento que veo el lado humano de la medicina que es tan dura y rígida.

Quiero ser un buen médico pero sin perder el lado humano.

En la actualidad se habla de la risa como terapéutica a la hora de mejorar la salud física y mental, he leído algunos artículos sobre la risoterapia.

¿Cuál es su percepción acerca de la incidencia de la risa en las personas hospitalizadas?

Creo que la risa ayuda al estado de ánimo de las personas hospitalizadas, recordemos además que la risa y la alegría liberan endorfinas, las cuales influyen en el equilibrio, la depresión, sentirse bien o estar mal.

Payamedico de Rosario

Ella es una joven medica que curso su especialidad en Neuquén, donde se sumo a esta organización. Volvió a vivir a rosario y asegura que continuara con esta artística locura científica.

¿Cómo comenzó su actividad en payamedicos?

Muchas veces me imagine ser un payaso, pero compatibilizar mi profesión con esto jamás lo pensé como posible.

Esto me demanda un tiempo extra. Uno cree que las intervenciones van a ser tres o cuatro horas y se convierten en 8 o 10.

En Neuquén yo lo hacia una vez por semana, el tiempo pasaba y no te dabas cuenta. Pero vale la pena, no hay nada en el mundo que te devuelva la gratificación de ver llorar de la risa a alguien que está enfermo.

¿Cuál es la labor de un payamedico?

Hay veces que salís muy emocionada, el paciente te sorprende.

Cuando terminas la recorrida, te replanteas un montón de cosas: el sentido de la vida, el valor que tiene, y sobre todo con que poco uno puede hacer tanto. En esas circunstancias, con la vulnerabilidad que tiene el paciente te das cuenta lo que significan gestos como una sonrisa o una caricia.

¿Le parece que la risa es un nuevo recurso terapéutico para superar dolencias físicas y psíquicas?

Si por lo menos desde mi experiencia, podría decirles que si, y hoy en día es fundamental en el ámbito en el cual trabajo poder reír, es muy gratificante saber de boca de los médicos y enfermeras enterarnos de los buenos efectos que causamos en estos ámbitos, tanto psicológico como físico, de los chicos en este hospital y en los demás en los que trabajo.

¿Cuál es tu percepción acerca de la incidencia de la risa en las personas hospitalizadas?

Cuando te pones la nariz de payaso te olvidas de tus problemas, cuando ves lo que generas en el otro tu estado emocional pasa a segundo plano.

Aprender a reírse de uno mismo y hacer reír al otro es algo fabuloso, la habilidad para poder transformar todo lo negativo en algo bello, no tiene nombre.

La payamedica entrevistada estudio medicina en la Facultad de Ciencias Médicas de Rosario, una Tecnicatura en Epidemiología, Zooterapia, es ayudante de la Cátedra de Pediatría en los laboratorios de diarrea y deshidratación pediátrica, pertenece en la actualidad a un grupo de payamedicos de la ciudad de Rosario.

¿Cómo comenzó su actividad en payamedicos?

En realidad a mí siempre me gusto el psicoanálisis y en verdad no me gusta la clínica médica, pero estude medicina porque supongo que en casa la presión de mis padres me pesaba muchísimo.

Yo sabía de Patch Adams, así que me inscribí en Payamedicos, estude, me recibí y me permití soñar con un sistema médico diferente, ni mejor, ni peor, simplemente diferente.

¿Cuál es la labor de un payamedico?

La propuesta tiene un fin terapéutico, al liberar endorfinas, que son pequeñas proteínas producidas a nivel de la hipófisis, una pequeña glándula ubicada en la base del cerebro, el paciente percibe una disminución de la ansiedad y una sensación de bienestar general.

Creo que la risa es un factor importante para la liberación de estas sustancias beneficiosas para la salud.

¿Le parece que la risa es un nuevo recurso terapéutico para superar dolencias físicas y psíquicas?

Es importante aclarar que tanto payamedicos como la Zooterapia no son medicinas alternativas, sino una forma diferente de ser médico.

Necesitas creer en esta técnica, sentirla, vivirla intensamente, Payamedicos es una caricia para el alma.

Es olvidarse del guardapolvo blanco y desdramatizar la relación médico-paciente esto ya es algo nuevo y diferente.

Permite el juego, la risa, la creatividad, perder el miedo al doctor, olvidar la enfermedad aunque sea por un rato y liberar endorfinas.

Con esta terapia los pacientes cambian el estado de ánimo, la actitud, la conducta, consumen menos analgésicos y somníferos, los que están en condiciones de comer lo hacen mejor y se activan los recursos del paciente para su propia recuperación.

¿Cuál es su percepción acerca de la incidencia de la risa en las personas hospitalizadas?

Como te dije antes creo que la risa es un factor importante para la liberación de endorfinas, estas sustancias beneficiosas para la salud.

Es una terapia de ida y vuelta, que mejora al paciente pero que te hace replantear un montón de cosas de la vida, del valor que tiene y de cómo, con tan poco, uno puede hacer tanto.

1- ¿Cree que la risa produce algún efecto a nivel físico o psicológico?

Si lo creo, sobre todo hay que diferenciar en el estado de ánimo en que se produce la risa. Ya que representa una mayor medida.

2- ¿Piensa que la risa es potenciadora del sistema inmunitario?

Si totalmente porque la risa ayuda y produce un cambio en el estado de ánimo hacia otro más positivo

3- ¿Le parece que la risa es un nuevo recurso terapéutico para superar dolencias físicas y psíquicas?

Si puede ser un recurso alternativo a utilizar, complementario a un tratamiento integral de patologías crónicas.

4- ¿Piensa que es productivo tener tiempo cada día para reír y que esto puede ser saludable mental y físicamente?

Si es bueno reírse

5- Según la medicina la risa fomenta a que se liberen una serie de hormonas y neurotransmisores, ¿cree que esto influye a ver las cosas de otra manera y poder resolver las cosas con otra predisposición?

No, no exactamente la risa, creo que es una herramienta para cambiar el ánimo hacia otro más positivo por ende se pueden ver de otra manera o resolver problemas.

1- ¿Cree que la risa produce algún efecto a nivel físico y psicológico?

Creo que sí, eso tiene que ver con la liberación de endorfinas

2- ¿Piensa que la risa es potenciadora del sistema inmunitario?

Y si cuando se está alegre tenemos otro tipo de defensas, nuestro organismo responde de otra manera a ciertas afecciones, si estamos deprimidos las cosas se toman de otra manera y sin duda somos sujetos donde mente y cuerpo funcionan en conjunto, lo cual si no hay alegría, fortaleza y se está deprimido y con una visión negativa hacia la vida esto se siente a nivel físico y psíquico por supuesto.

3- ¿Le parece que la risa es un nuevo recurso terapéutico para superar dolencias físicas y psíquicas?

No sé si para superar si me parece que es un recurso nuevo que se ha empezado a utilizar o ha tenido más trascendencia en estos últimos años, a la risa se le ha dado un lugar de importancia como es el caso de Patch Adams, este médico estadounidense que logro cambiar el mundo de la medicina aunque sea un poco, con una forma distinta de comunicarse entre medico paciente, y una nueva forma de encarar a la medicina tradicional. Como dije antes no hablemos de superar sino de un complemento más en los tratamientos de ayuda a aliviar estas situaciones.

4- ¿Piensa que es productivo tener tiempo cada día para reír y que esto puede ser saludable mental y físicamente?

Y si uno en el día siempre se ríe de algo o con alguien creo que reír y estar alegres nos hace ver las cosas desde otro punto de vista.

5- Según la medicina la risa fomenta a que se liberen una serie de hormonas y neurotransmisores, ¿Cree que esto influye a ver las cosas de otra manera y poder resolver las cosas con otra predisposición?

Y es más o menos lo que veníamos hablando si tenemos un buen estado de ánimo, nos sentimos bien podemos ver las cosas desde una perspectiva y si estamos atravesando por situaciones no muy agradables, algún problema, enfermedad, las cosas se ven desde otra perspectiva, igualmente hay que ver cada caso en su particularidad esto de cómo nos posesionamos ante las cosas y como las

resolvemos también depende mucho de la personalidad y las historias de vida de un sujeto en particular, igualmente creo que si estamos bien nos sentimos bien, potenciamos situaciones en las que podemos reír y esto es muy favorable no solo en lo orgánico sino en lo psicológico que es fundamental.

1- ¿Cree que la risa produce algún efecto a nivel físico o psíquico?

Sí, creo totalmente en los efectos positivos de la risa sobre el nivel físico y sobre todo psicológico. La risa favorece la producción y liberación de sustancias bioquímicas como la dopamina, que nos eleva el estado de ánimo, la serotonina que tiene efectos calmantes, y analgésicos, o la adrenalina que nos permite estar más despiertos y receptivos, tiene una gran influencia sobre el estado de ánimo de los pacientes y ello se ve reflejado en los resultados positivos de los pacientes a los cuales se les aplican este tipo de terapias de la risa ya que los tranquiliza, les da alegría y esperanza de vida, teniendo como resultado personas más positivas con más ganas de luchar por su futuro, seguir adelante y sobre todo posibilitar la sanación desde el estado de ánimo.

2- ¿Piensa que la risa es potenciadora del sistema inmunitario?

La risa, tanto como besar, escuchar música, bailar y otros actos placenteros fortalecen el sistema inmunológico al propiciar procesos químicos liberadores de sustancias que, además disminuyen los niveles de estrés y calman el dolor.

3- ¿Le parece que la risa es un nuevo recurso terapéutico para superar dolencias físicas y psíquicas?

Por supuesto, ya que diversos estudios parecen demostrar cada vez más enfáticamente que el estado de ánimo afecta al sistema inmunológico. La tendencia actual en medicina es rescatar la risa y el humor como recurso terapéutico para superar dolencias tanto físicas como psíquicas.

4- ¿Piensa que es productivo tener tiempo cada día para reír y que esto puede ser saludable mental y físicamente?

Una buena forma de empezar el día sería nada más levantarse y antes de ir al baño mirarse al espejo y sonreírse, parecerá algo ridículo pero nada más lejos de sus buenos beneficios.

La risa es una forma de comunicación, de acercarnos a otras personas recordándonos que estamos presentes para compartir con los demás y que no estamos solos. La risa ayuda a romper esquemas, prejuicios, nos da la oportunidad de abrirnos emocionalmente, mental y físicamente, por eso cuando reímos nuestra

mente se relaja, sucede una cierta relajación corporal y el estado de bienestar que se experimenta supera ampliamente cualquier malestar.

5- Según la medicina la risa fomenta a que se liberen una serie de hormonas y neurotransmisores, ¿Cree que esto influye a ver las cosas de otra manera y poder resolver las cosas con otra predisposición?

Como te comentaba en las respuestas anteriores la risa puede hacer ver las cosas de una manera más positiva, nos predispone de otra manera, no solo en las relaciones con los demás e incluso con uno mismo sino que en el caso de pacientes internados mejora las relaciones médico-pacientes, influyendo muy positivamente en sus tratamientos. Todos debemos comenzar el día con una sonrisa y tomarnos las cosas con entusiasmo para tener una mejor calidad de vida.

1- ¿Cree que la risa produce algún efecto a nivel físico y psicológico?

Diversos estudios médicos han demostrado que la risa produce efectos físicos y psicológicos muy importantes. Una buena carcajada moviliza gran parte de la musculatura corporal, favorece la circulación sanguínea, refresca de oxígeno los pulmones, mejora la digestión, relaja el sistema nervioso.

2- ¿Piensa que la risa es potenciadora del sistema inmunitario?

Sí, pienso que sí, por lo que anteriormente aclaro.

3- ¿Le parece que la risa es un nuevo recurso terapéutico para superar dolencias físicas y psíquicas?

Sí, ya que se sabe que al reír se reduce el estrés, ese mal endémico de nuestra sociedad, que origina un sinnúmero de enfermedades, migrañas, enfermedades cutáneas, depresión, úlceras gástricas, diarreas. Etc.

4- ¿Piensa que es productivo tener tiempo cada día para reír y que esto puede ser saludable mental y físicamente?

Seguramente, si reírse produce todo lo que acabo de responder, como no va a ser bueno para mi salud mental y física, dedicarme cada día un rato a reírme.

5- Según la medicina la risa fomenta a que se liberen una serie de hormonas y neurotransmisores, ¿Cree que esto influye a ver las cosas de otra manera y poder resolver las cosas con otra predisposición?

Sí, estoy segura que así es.

