

## Artículo de revisión

# El chiste de la terapia y la terapia del chiste

Manuel Alejandro Pinzón Olmos<sup>1</sup>, Sofia Graciela Sicard Gomez<sup>2</sup>

1. Médico residente de psiquiatría (2023). Posgrado de psiquiatría - ICSN - Clínica Montserrat - Universidad El Bosque.  
2. Médica general. Universidad de los Andes.

Correspondencia: manuelpinzon523@gmail.com

## Resumen

**Objetivo:** Realizar una revisión de la literatura acerca de las diferentes intervenciones terapéuticas desde el enfoque del humor y la gracia del chiste.

**Métodos:** Revisión narrativa de la literatura, con búsqueda realizada en las principales bases de datos como PUBMED, LILACS y ProQuest, y en libros relacionados con la psicoterapia y sus alternativas de intervención, en las que se defina el rol del humor y el chiste como parte de la relación terapeuta - paciente.

**Resultados:** Es posible obtener beneficios en la terapia a través de intervenciones de humor y chiste, siempre que conserven la proporcionalidad y el respeto propio de un acto médico. Las descargas de energía intrapsíquica que genera el chiste y la gracia proporcionan bienestar en los pacientes en distintos momentos de su intervención. **Discusión:** Las intervenciones en terapia que incluyan el humor y el chiste, pueden ser especialmente delicadas por el riesgo en que puede verse la relación terapeuta - paciente. Es deber del psiquiatra intervenir desde la cautela y el timing ideal para que se produzca alivio y beneficio a las problemáticas del paciente. Un chiste puede lesionar pero también es la descarga adecuada y tolerable de las realidades adversas. **Conclusiones:** El humor, la comedia y el chiste no pueden excluirse de las realidades humanas, incluyendo el ámbito terapéutico. Entender que la gracia es una forma tolerable de ver la realidad, permite orientar una manera proporcional y adecuada de la expresión cómica en pacientes y terapeutas.

**Palabras clave:** psicoterapia, comedia, salud mental, chiste.

## Summary

**Objective:** To carry out a review of the literature about the different therapeutic interventions from the perspective of humor and jokes.

**Methods:** Narrative review of the literature, with a search carried out in the main databases such as PUBMED, LILACS, and ProQuest, and in books related to psychotherapy and its intervention alternatives, in which the role of humor and jokes as part of the therapist-patient relationship is defined.

**Results:** It is possible to obtain benefits in therapy through humor and joke interventions, as long as they maintain the proportionality and respect of a medical act. The intrapsychic energy discharges generated by jokes provide patients with well-being at different moments of their intervention.

**Discussion:** Interventions in therapy that include humor and jokes can be especially delicate due to the risk in which the therapist-patient relationship can be seen. It is the duty of the psychiatrist to intervene cautiously and with the ideal timing so that there is relief and benefit to the patient's problems. A joke can injure but it is also the adequate and tolerable release of adverse realities.

**Conclusions:** Humor, comedy, and jokes cannot be excluded from human realities, including the therapeutic field. Understanding that grace is a tolerable way of seeing reality allows us to guide a proportional and adequate way of comic expression in patients and therapists.

**Keywords:** psychotherapy, comedy, mental health, joke.

## Introducción

Según la Real Academia Española, la comedia es definida como una pieza teatral en cuya acción suelen predominar los aspectos placenteros, festivos o humorísticos con desenlace casi siempre feliz (1). Mientras que el humor es definido como una propensión más o menos duradera a mostrarse alegre o complaciente (2). En este texto ambas palabras se utilizan indiscriminadamente. El humor históricamente ha estado presente en el desarrollo de la humanidad (3), lo cual ha permitido visualizar los beneficios que tiene en la salud física y mental, esto ha incentivado su utilización en las diferentes terapias para los trastornos mentales de interés para los terapeutas. Por lo cual esta revisión de la literatura tiene como objetivo conocer las diferentes intervenciones terapéuticas variantes de intervención desde el enfoque del humor y la gracia del chiste.

### *Historia de la comedia*

Hay evidencia de comedia en Egipto hace 200 años antes de cristo, con el uso de teatrinos y títeres para la entretención de la población, Asimismo, se conoce

como los griegos fueron los pioneros en utilizar máscaras en teatros, con el objetivo de que las emociones del personaje fueran evidentes a todo el público, crear la tragedia basada en mitos, introdujeron los protagonistas y antagonistas y hacían sus presentaciones en anfiteatros con miles de personas, la comedia surge como parte del género narrativo, hermano de la tragedia (3). Durante los tiempos de la Antigua Grecia, dos de los más grandes filósofos: Platón y Aristóteles, discrepaban en su opinión sobre la risa. Por un lado, Platón consideraba que era una muestra de debilidad y peligrosa para la vida social, reduciendo al ser pensante a un ente dirigido por sus instintos básicos. Consideró la risa como una forma de rebajar al individuo. Mientras que Aristóteles explicó la risa como parte de la condición humana, aunque rechazando aquella de contenido agresivo (4).

La comedia en Grecia se divide en tres momentos: 1. Comedia Griega Antigua: en el siglo V antes de cristo, su principal exponente fue Aristofánes, utilizaba como objeto a cualquiera, incluyendo al duque o gobernante. 2. Nueva Comedia

Griega: en el siglo IV antes de cristo, sufrió censura y el objeto de burla no podía incluir a los gobernantes y 3. Comedia Latina: se remonta al siglo III antes de cristo, su exponente fue Plauto y creo la burla hacia los estereotipos, lo que la hizo más versátil y fácil de propagar en distintas poblaciones (5).

En la Edad Media y el Renacimiento la comedia fue controlada por la iglesia, con gran censura de la expresión cómica, se llegó a prohibir la risa, en el Antiguo Testamento de la Biblia, existen 29 referencias a la risa de las cuales únicamente 2 hacen referencia al gozo o la alegría, las demás se dan en contexto de castigo, desprecio o humillación. En este periodo histórico surgió el bufón, quien era el encargado de hacer reír al rey pero en los grupos populares se daban las farsas (expresiones callejeras de comedia actuada) (2). En el Renacimiento los chistes se empezaron a contar solos, gracias a la imprenta y la propagación de la lectura, otras representaciones comunitarias de la gracia y el chiste fueron los múltiples carnavales que incluso en la actualidad se celebran (3).

La comedia de la actualidad, está compuesta por numerosos espacios de expresión artística, como lo es los teatros de la Ópera de París, el Teatro de Colón de Buenos Aires, la Casa de la Ópera de Sydney, el Palacio de Bellas Artes, el Scala de Milán, el Royal House Opera, entre otros (4). Hoy contamos con efectos especiales, variados y complejos que permiten mayor estimulación a los sentidos del espectador (5).

En Colombia la comedia se ha utilizado para informar y hacer una crítica sobre la situación política del país. Se ha visto que el humor político ayuda a dirigir la atención y potenciar la movilización de esta (6).

### ***Fisiología del humor***

En estudios realizados se ha evidenciado que la sonrisa es la expresión universal y multiespecie de la felicidad (5). Entrando en que ocurre con nuestro cuerpo al reírnos, los estudios han evidenciado que para sonreír se requieren de tres sistemas principalmente:

1. Sistema Nervioso: En donde se ha evidenciado que a nivel prefrontal, límbico, tálamo y tálamo actúan los neurotransmisores de acetilcolina, dopamina, serotonina y noradrenalina.
2. Sistema Muscular: se utiliza principalmente el músculo conocido como Risorio de Santorini.
3. Sistema Respiratorio: durante la risa se ha evidenciado que existe un recambio de volúmenes y hay una mejor saturación (7).

### ***Beneficios del humor***

Al experimentar el humor se logra evidenciar múltiples beneficios, como mejor tolerancia a la frustración, reírse uno mismo y aceptarse, liberar tensiones y exteriorizar conflictos, contener comportamientos autodestructivos. El humor escapa de la censura y flexibiliza el super yo, ayuda en la digestión, mejora el sistema inmune, alivia el dolor, mejora el estado afectivo (7,8). Mejora el desempeño de los estudiantes en el pro-

ceso de aprendizaje, reduce la ansiedad, mejora la participación y aumenta la motivación (9). Por otro lado, se ha visto que es útil para el terapeuta, ya que, facilita la aproximación y el contacto con el paciente, libra tensiones inherentes de la tarea y hace la labor clínica más agradable (10).

## Métodos

Se realizó una revisión narrativa de la literatura, con búsqueda en las principales bases de datos como PUBMED, LILACS y ProQuest, de investigaciones relacionadas con humor y comedia asociada a sus beneficios y su utilización en diferentes terapias utilizadas en trastornos mentales. También se revisaron libros de historia relacionados con la historia de la comedia mundial y nacional.

## Resultados

### La intervención humorística en los distintos tipos de terapias

#### *Terapia psicoanalítica*

Freud describió los efectos terapéuticos que había en un chiste, en términos de liberar la tensión intrapsíquica y optimizar el gasto de energía que trae la censura. La comedia es un mecanismo de defensa clasificado como maduro y adaptativo, una habilidad para reírse uno mismo y una forma en la que lo inaceptable se torna en aceptable. (6) Además, describe algunos términos como: Gracia: subjetividad de lo cómico; Caricatura: representación exagerada de lo evidente y Chiste: expresión de lo cómico, libera tensión (6) fue diferenciar entre el sentido del humor sano y el

sentido del humor insano, principalmente al identificar si el sentido del humor lesiona y afecta al ser o a otros, o si por el contrario construye y fortalece el Yo (7).

#### *Terapia cognitivo conductual*

Aaron Beck por su parte utiliza el humor como una oportunidad para mostrarle al paciente una nueva forma de afrontar las situaciones, en específico usar la desensibilización sistemática para liberar la tensión (7). Adicionalmente, incentiva el uso del humor en las distintas situaciones de la vida cotidiana y considera la comedia como un estímulo reforzante de las conductas (7).

#### *Terapia racional y emotiva*

Albert Ellis es el fundador de esta terapia, que también es conocida como el chiste de la terapia. En esta terapia se tiene en cuenta que la comedia actúa en tres niveles: 1. Nivel Cognitivo: ayuda a racionalizar pensamientos irracionales. 2. Nivel Afectivo: proporciona alegría y gozo. 3. Nivel Conductual: proporciona nuevas acciones (7).

#### *Terapia de familia y pareja*

Cloe Madanes, fundador del instituto de terapia familiar de Washington, utiliza el humor para facilitar la relación terapéutica o para bajar la tensión generada en una situación específica. Él considera que el humor debe tener elementos inesperados o sorprendidos y que se debe evitar el sarcasmo (7). Phillip Guerin creador de la teoría de los triángulos de familia, considera que el humor facilita un espacio en el cual se puede mover y desplazar el criticismo (7).

### **Logoterapia**

Víctor Frankl expone la intención paradójica, lo cual significa desear aquello que precisamente se teme. Él plantea que esto se debe hacer desde el modo más humorístico posible, esto con el fin de generar liberación. Para él, hay que reírse de la angustia. Sin embargo, considera que los terapeutas deben tener unos dotes particulares que se basan en estar dispuesto a ponerse en el lugar del paciente (7).

### **Terapia de grupo**

El psicoanalista Wilfred Bion describe que el terapeuta es libre de reír con sus pacientes y utiliza el humor para emplearse dentro de la terapia de grupo para generar descarga emocional. Igualmente, le atribuye al humor la capacidad de vencer resistencias, favorecer la cohesión del grupo, regular la ansiedad, atenuar la agresividad y de ser una forma de afrontar el estrés (7).

### **Terapia en niños, niñas y adolescentes**

En esta población, se entiende el sentido del humor como estructura del yo sano. Otro aspecto a considerar, es que el sentido del humor depende de la madurez cognitiva, puesto que, es necesario comprender conceptos y sus significados. Finalmente, es importante destacar que el niño y la niña deben ser el centro de interés del terapeuta, por consiguiente, éste debe utilizar el juego o la fantasía para que los niños o niñas puedan ser ellos mismos (7).

### **Enlace y pacientes terminales**

Patch Adams es el pionero en mostrar cómo el humor es una herramienta que puede ser utilizada cuando se trabaja con enfermos terminales, ya que a través de su trabajo mostró cómo este puede facilitar la aproximación al paciente, mejorar la calidad de vida del paciente y de sus familiares, disminuir la hostilidad, reforzar el sentido de la confianza y el encuentro, reforzar en la aceptación y es una forma de intervenir en las habilidades sociales (7).

**Tabla 1. Resumen**

<b>Tipo de terapia</b>	<b>Objetivo intervención cómica</b>
Psicoanalista	Liberación de la tensión intrapsíquica y optimización del gasto de energía de censura
Terapia Cognitivo Conductual	Estrategias de afrontamiento diferentes a situaciones adversas La risa como un estímulo de refuerzo
Terapia Racional y Emotiva	Integración cognitivo, afectivo y conductual
Terapia de Familia y Pareja	Facilidad de movilización y desplazamientos de la crítica
Logoterapia	Intención paradójica, Modulación de la ansiedad
Terapia de Grupo	Vencimiento de resistencias y cohesión de grupo
Niños y Adolescentes	Estructuración de un yo sano, potenciar la tolerancia a la frustración
Enlace pacientes terminales	Aproximación paciente terapéutico Acompañamiento en la situación y reestructuración del duelo Reforzar aceptación

Cuadro adaptado del valor terapéutico del humor, Idigoras, 2008 (7)

## Discusión

La comedia ha estado presente a lo largo de la historia de la humanidad y se ha ido transformando a través de los años para construir su uso actual, incluso frente a la censura, la realización de actividades de ocio y el estímulo de la gracia y el chiste, han surgido casi sin parar, principalmente por permitir la mejor adaptación y tolerancia frente a realidades adversas y dolorosas, que pueden ser individuales o sociales, incluida la estructura política de los países. En Colombia, ha permitido una crítica a la realidad política, algunos exponentes como Jaime Garzón han sido asesinados en un intento moderno de censura que igual que en sus versiones antiguas no logra contener la expresión cómica de la comunidad. Distintos investigadores han descrito su fisiología y sus beneficios, que incluyen la regulación hormonal, respiratoria, del ciclo del sueño vigilia e incluso de mejor función cardiovascular. Más aún, se ha hecho la afirmación que la risa es la mejor medicina (11).

En consecuencia, distintos fundadores de las terapias más conocidas en trastornos mentales han descrito el uso del humor como una herramienta útil para introducir en la práctica diaria con los pacientes. No obstante, aún no existe evidencia científica de cómo el uso del humor en cada una de estas terapias mejora el tratamiento de los pacientes. Por ende, es necesario realizar estudios que comparen las diferentes terapias cuando se utiliza el humor en contraste a cuando no se utiliza.

## Conclusiones

En Colombia y en el mundo es necesaria la expresión cómica, pero también se necesita pensar en posición crítica de la realidad, lo cómico es necesario y ha permitido la vivencia menos difícil de las adversidades e injusticias. La primera censura, nace poco después de las primeras comedias, pero justamente es función de lo cómico, la evasión de las inhibiciones, acto que libera las tensiones inconscientes de las adversidades y frustraciones; los pueblos latinos han hecho de la comedia una estrategia de tolerancia de las adversidades que en gran medida comparten como un gran pueblo, esto ha hecho que los personajes y situaciones apliquen en distintos países, como un lenguaje universal de la frustración. Es necesario realizar estudios complementarios que describan en ambientes más controlados el uso del humor en las distintas modalidades de terapia y describa el impacto que tiene la intervención de humor, comedia y chiste en los diferentes retos diagnósticos y terapéuticos de la práctica clínica.

## Referencias

1. Asale R-, Rae. Comedia: Diccionario de la Lengua Española [Internet]. "Diccionario de la lengua española" - Edición del Tricentenario. [cited 2023Apr17]. Available from: <https://dle.rae.es/comedia>
2. Rae. Humor: Diccionario de la Lengua Española (2001) [Internet]. "Diccionario esencial de la lengua española". [cited 2023Apr18]. Available from: <https://www.rae.es/drae2001/humor>
3. Burkart M, Fraticelli D, Tomás V. Arruinando chistes, panorama de los estudios del humor y lo

cómico. Primera ed. Teseo, editor. Buenos Aires, Argentina; 2021. 1–548 p.

4. Shere J. Los matices del humor en Platón y Aristóteles y su proyección sobre la comedia de Aristófanes Los nuances matices of del humor Platón Aristóteles su The humor in en Plato and y Aristotle and y their proyección sobre la Aristophanic comedia de Aristófanes. *Cons Nac Investig científica*. 2017;28:211–22.

5. Mauron C. Historia de la teoría de la comedia. 2012;(2007):101–29.

6. Contreras L, Doncel D. ANÁLISIS DE LOS DIFERENTES APORTES QUE DEJÓ LA SÁTIRA POLÍTICA A PARTIR DEL PROGRAMA “ZOOCIDAD” FRENTE A LOS PROGRAMAS DE HUMOR POLÍTICO ACTUALES. 2019.

7. Idigoras Á. El valor terapéutico del humor. *Desclée De Brouwer*. 2008;232.

8. Pruthi S. Stress relief from laughter? it's no joke [Internet]. Mayo Clinic. Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2021. Disponible en:<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>

9. Savage BM, Lujan HL, Thipparthi RR, DiCarlo SE. Humor, laughter, learning, and health! A brief review. *Adv Physiol Educ*. 2017 Sep 1;41(3):341–347. doi: 10.1152/advan.00030.2017. PMID: 28679569.

10. Losada AV, Lacasta M. Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud. *Calidad de Vida y Salud*. 2019;12(1):2–2.

11. van der Wal CN, Kok RN. Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*. 2019 Jul 1;232:473–88.