

UN ASUNTO MUY SERIO: EL HUMOR EN EL PSICOANÁLISIS

Elizabeth Haworth¹

Resumen

El humor ha sido y es una parte importante de quien soy. Reírme de mí misma y de la vida me ha permitido sobrellevar momentos difíciles de una mejor manera. En este último tiempo, me he venido cuestionando sobre el humor como un componente de la experiencia y del proceso analítico. Mi punto de partida es considerar el humor como un matiz cualitativo diferenciado del desarrollo de la mente, implicando el logro previo de una cierta distancia auto observadora y reflexiva, que permite elaborar una comprensión distinta de la propia experiencia, de uno mismo y de los demás. Además de permitir la expresión libre de culpa- de impulsos sexuales y agresivos Freud (1927), Johnson (2005); el humor y la risa sirven a los propósitos de la autoestima en un nivel perceptivo-cognitivo en el cual tanto *agarrar* como *hacer el chiste produce un sentido de dominio sobre el simbolismo y los niveles de significado* (Levine, 1969). Por último, hay una dimensión creativa en el humor en tanto la síntesis de niveles diferentes de simbolismo y significado que dan por resultado la risa, van en paralelo con otros actos creativos e incluso pueden acompañar a estos. (Johnson, 2005).

Descriptores: *Chiste, humor, proceso analítico, superyó.*

Biología del Humor

La risa es compartida por varios animales superiores pero solo el ser humano puede entender chistes complejos y tener eso que se llama una actitud humorística e ingenio. En los años 80, los neurólogos descubrieron que la

1 Candidata del Instituto de la Sociedad Peruana de Psicoanálisis.

aparición de ciertas lesiones en el hemisferio derecho, que como es ya sabido, es donde se localiza la emoción, la personalidad y el lenguaje no literal, se correlacionaba con un sentido de humor empobrecido. Estos pacientes se podían reír de una payasada burda, pero tenían problemas en captar chistes escritos y, cuando se les daba la posibilidad de escoger entre una secuencia de varios dibujos de historietas con un resultado cómico, escogían la equivocada.

Los neurólogos Vinod Goel y Raymond Dolan, describen los chistes exitosos como *una yuxtaposición cognitiva de conjuntos mentales, seguidos por un sentimiento afectivo de diversión*. Si bien, definir el humor de este modo le quita la gracia, de todas formas lo interesante es que cada tipo de chiste – fonológico o de juego de palabras, semántico o no verbal – se apoya en una serie de capacidades mentales, cada una localizada en una parte diferente del cerebro, que parecen actuar como disparadores unas de otras a modo de piezas de dominó que caen (Johnson, 2002)². Los neurólogos concluyen que el humor es un asunto muy serio en tanto la persona debe tener la capacidad de hacer una inferencia y tener el concepto de autoconciencia. Además, necesita conectar estas con las propias reacciones emocionales. El lóbulo frontal derecho tiene la capacidad, debido a su conexión con diferentes regiones del cerebro, de integrar todas estas capacidades.

Si bien las neurociencias han ubicado el área donde se produciría la risa, además de revelar las complejidades neuroanatómicas y funcionales de la misma, no hemos encontrado en ellas mayor explicación sobre la naturaleza del humor. Recurramos a Freud para entender el sentido.

Chiste, Humor, Ingenio

En dos momentos distintos, Freud se ocupa del chiste y del humor. En *El chiste y su relación con lo inconsciente* (1905) Freud, en otro intento de ampliar el concepto de Inconsciente, explica el mecanismo del chiste³. Allí, señala que el chiste (*Witz*) abre fuentes de placer (ya sea sexuales o agresivas) que son inaccesibles a la conciencia y explica el mecanismo del chiste de manera análoga al funcionamiento del inconsciente o de los sueños. En esta línea, distingue entre chistes inocentes, obscenos, agresivos; que permiten la descarga de lo reprimido, económicamente hablando. Además diferencia otro tipo de chiste, el

2 The biology of humor. In search or the funny bone. DISCOVER Magazine, 2002.

3 Como señala Roudinesco, *El Chiste y su relación con lo inconsciente* es la tercera de las obras de Freud que trata el tema de lo inconsciente, junto con *Psicopatología de la vida cotidiana* y *Tres ensayos de teoría sexual*. *El Chiste* subraya el carácter infantil/polimorfo aplicado a los juegos de lenguaje que sostienen al chiste.

absurdo, que abre la puerta al escepticismo, al poner la misma razón en tela de juicio. El factor sorpresa es importante para el logro del chiste.

El chiste produce placer, recurriendo a los mecanismos de condensación y desplazamiento, al igual que el sueño, pero si bien hay una analogía, Freud distingue claramente el chiste del sueño. En tanto que el sueño expresa la realización de un deseo y evita el displacer a través de una regresión en imágenes, es un producto meramente asocial, perteneciente al mundo del individuo, mientras que los chistes son una forma de interacción social y de juegos compartidos, sobre todo por la puesta en marcha de la función lúdica del lenguaje.

Ahora bien, todos pueden contar chistes pero no todos tienen sentido del humor. Años después, en *El Humor* (1927), Freud investiga sobre la actitud humorística a la luz de la segunda tópica. Allí señala que el humor puede dirigirse a la propia persona o a otras, proporcionando un beneficio placentero a quien la adopta, así como al espectador. Pero además, en este trabajo, Freud profundiza en las características del humor. Al igual que el chiste y lo ingenioso, el humor tiene un carácter liberador pero además:

...también algo grandioso y exaltante, rasgos que no se encuentran en las otras dos formas de obtener placer mediante una actividad intelectual. Lo grandioso reside, a todas luces, en el triunfo del narcisismo, en la victoriosa confirmación de la invulnerabilidad del yo. El yo rehúsa dejarse ofender y precipitar al sufrimiento por los influjos de la realidad; se empeña en que no pueden afectarlo los traumas del mundo exterior; más aún: demuestra que sólo le representan motivos de placer. Este último rasgo es absolutamente esencial para el humor. (Freud, 1927 pg. 512)

De acuerdo a este segundo modelo, el Superyó usualmente forzaba al Yo a alejarse de la búsqueda de placer o al menos lo obligaba a modificar sus ansias, en aras de las demandas de la realidad. En este caso, el humor sería una suerte de triunfo del principio del placer, permitiéndole al Yo gozar momentáneamente de una existencia narcisista libre de culpa, contribuyendo a un sentimiento de fortaleza y placer. El Superyó actúa como un buen padre para el Yo, diciéndole algo así como *no te tomes tan en serio este mundo, no es tan grave*, en vez de un padre hipercrítico y sancionador.

La diferencia entre el humor y el chiste es que este último permite la liberación de la energía reprimida a través de la sorpresa, mientras que el primero es más bien una actitud hacia la vida, que implica un proceso intrapsíquico permanente de elaboración de las experiencias por vías adaptativas, con creatividad y originalidad. Ello supone la posibilidad de experimentar las cosas con un matiz más lúdico y menos persecutorio.

El humor en el proceso analítico

Históricamente, el humor no ha sido bien visto en el psicoanálisis. De parte del paciente, ha sido considerado como una maniobra defensiva y/o un intento de seducción al analista. De parte del analista, la discusión ha girado en torno a si no es una actuación, implicando una cierta identificación con la defensa del paciente.

El primer analista en escribir abiertamente sobre el uso del humor en la psicoterapia fue Martin Grotjahn (1949), quien argumentó que el humor podía ser una importante herramienta terapéutica para el analista. Se apoya además en que su uso no estaba explícitamente proscrito en la obra freudiana. Grotjahn creía que sus ideas eran consistentes con las de Freud en el sentido de que el humor involucra una forma de conservación del gasto emocional. El humor puede ampliar la tolerancia de parte del analista de las emociones traumáticas y dolorosas del paciente; incluso, en circunstancias específicas, puede permitir el establecimiento de una conexión afectiva y efectiva con su paciente mientras este expresa emociones intensas como dolor, terror, ansiedad aguda. El humor, apunta Grotjahn, puede ayudar al analista a protegerse de una ola de emociones tóxicas y así proteger a ambos individuos en la diada de afectos abrumadores, permitiendo un espacio compartido de disfrute en medio del caos. Si bien este fue un punto de vista marginal en su momento, las ideas de Grotjahn son pioneras por el énfasis puesto en la preservación del analista.

Más aún, Grotjahn plantea que el humor compartido entre paciente y analista puede iluminar un aspecto del proceso del paciente. Cuando un paciente cuenta espontáneamente un chiste, o crea un momento humorístico, puede revelar el núcleo de su problema. Un ejemplo personal en esta línea fue cuando una paciente me llama riendo para decirme que no va a poder venir a su sesión porque se ha dañado el tobillo y está con *la pata en alto*⁴. Empieza su siguiente sesión riendo y diciendo: *mis tobillos son mi talón de Aquiles*. Ello dio pie para una elaboración sobre su manejo de la agresión, su fragilidad y cómo caminaba por la vida, etc.

Otros autores son más cautelosos sobre el uso del humor en la psicoterapia. Kubie, el más representativo de esta línea, dice que el humor en el análisis puede destruir el proceso en tanto libera demasiada tensión que no permite la expresión de contenidos negativos. Detrás de esta postura, está la idea económica de aumento de la tensión hasta un límite en que se tenga que expresar lo intolerable. En tanto el humor libera, iría en contra del proceso analítico. A

4 *Estar con el pie o la pata en alto*, alude a estar próximo a reaccionar y/o responder agresivamente.

pesar de que considera el humor como un afecto positivo, enfatiza más sus peligros que sus potencialidades, afirmando que puede llegar a hacer más daño que bien, llegando a describirlo como *un arma peligrosa*.

Winnicott, como Freud, también concibió al humor como una señal de salud y fortaleza mental. El juego y el humor están íntimamente relacionados, ambos contienen elementos de proceso primario y secundario al igual que la creatividad. El juego está asociado con el humor en tanto éste contiene siempre un carácter lúdico. Se puede ubicar al humor como en un espacio transicional, lugar donde se desarrolla el juego y la ilusión. Winnicott planteaba que el humor permitía tolerar temas o afectos difíciles y usaba chistes en su trabajo con los niños como una forma de proporcionarles un ambiente acogedor.

Otros psicoanalistas contemporáneos defienden el uso del humor en el psicoanálisis tales como Rose, Clowes y Bergmann, de los cuales no podemos ocuparnos aquí. Lo importante es que al parecer, la mayor valoración que se le da al humor, tanto como un rasgo esencial y cualitativamente diferenciado del desarrollo individual, como su uso explícito en el análisis, se relaciona con la concepción sobre la práctica clínica. En efecto, se observa, por ejemplo, mayor cautela, e incluso rechazo a sus expresiones, tanto del paciente como del analista, entre aquellos analistas que conciben el análisis de maneras más ortodoxas. Por el contrario, los que valoran y usan el humor en el análisis están ligados a la corriente intersubjetiva o de la teoría del campo, quienes están de acuerdo con que al interior de la díada paciente-analista se produce una serie de comunicaciones verbales, no verbales, sorpresivas, *enactments* que dan cuenta de la variedad de significados que se va construyendo.

El humor como criterio diagnóstico y de proceso

Freud sostenía que el humor era una suerte de engaño del Yo al Superyó, con la ayuda del Ello. Se plantea así una cierta paradoja en la que, para tener humor, es necesario contar con un Superyó medianamente consolidado que se deje engañar. Ahora bien, no todas las personas tienen humor y ello no las hace menos sanas, aunque sí menos entretenidas y tolerables. Sin embargo, el humor puede ser un criterio diagnóstico y, una vez iniciado el análisis puede ser un indicador de cómo va el proceso (Giovacchini, 1996): si las defensas se hacen menos rígidas al igual que el Superyó, si se consolida la identidad, fortaleciendo las funciones yoicas, si los vínculos se amplían y/o se complejizan y enriquecen. Habría que diferenciar entre el matiz del humor, si predomina la ironía y el sarcasmo, el vuelco sofista o el ingenio. El humor permite ver la vida de otra manera pero fundamentalmente a uno mismo. Presentaremos algunas viñetas clínicas que podrían ejemplificar esto.

La incapacidad de reír: Sylvia

Sylvia viene aquejada de una depresión profunda desde hace 15 años; ha estado medicada desde entonces pero nunca ha estado en psicoterapia. La depresión la lleva a no tener hijos y a separarse de su esposo. Inteligente, guapa, recatada en su vestir, salvo porque tiene las uñas de los pies pintadas de rojo fuerte, lo cual le da un rasgo incongruente. Su relato es plano, monótono, quejándose de su madre omnipresente de la cual depende. Nunca se ríe ni de los chistes que le cuentan sus amigas, menos aún de ella misma.

La risa esperpéntica.- Armando

Preso por la omnipresencia de su madre, quien lo humillaba y ridiculizaba permanentemente, Armando siempre tiene una risita como de burla, de búsqueda de complicidad, que se hace más intensa a medida que trae situaciones terribles que aluden a ataques contra él mismo, en los que vuelve a sentirse denigrado. *Te voy a contar una cosa que te va a dar risa* y genera contratransferencialmente lo opuesto. La mente de Armando está ocupada por su madre y la risa revela el goce siniestro por ser sometido.

El tránsito del llanto por la pérdida a la risa maniaca y luego al humor.- Camelia

Camelia llegó devastada, casi literalmente hablando, luego del fin de su matrimonio. Su rostro expresaba un dolor terrible, su cuerpo parecía no tener límites, se desdibujaba, igual que su mente. Fue penoso el trabajo de reconstrucción pero en el camino, empieza a reírse maníacamente de los otros, quienes todavía no eran percibidos como separados de ella misma. Luego, fue empezando a reencontrarse con ella misma a través de su oficio de artista, que había relegado, hasta que hoy puede reírse de sí misma - y hacer reír en su sesión. El sentimiento de vacío volvió, pero esta vez lo llenó con la creatividad de sus imágenes a través del humor y la agudeza compartida conmigo. Reírse de ella misma constituyó un momento crucial para salir del estancamiento e iniciar una producción creativa.

Discusión

La mayor parte de los pacientes presentados tenía un funcionamiento fronterizo - narcisista o borderline. Como se sabe, el Superyó de estos pacientes no está suficientemente integrado, por lo cual, se podría suponer que las posibilidades de tener humor serían limitadas. No hablamos del uso maniaco del chiste como negación de una realidad dolorosa sino del humor como una

elaboración circunscrita y creativa. Stilman & Balter refiriéndose a una paciente que no manifestaba humor alguno, intentan una explicación basándose en la teoría estructural del Superyó de Sandler. En los momentos de humor, se daría una identificación del Yo repentina y circunscrita con aquellos aspectos parentales idealizados en el funcionamiento del Superyó que proporcionarían una gratificación narcisista y a la vez la negarían punitivamente. La grandiosidad controlada, limitada y sublimada que resulta, trivializa la vulnerabilidad a las desagradables vicisitudes de la vida. El esfuerzo mental que se moviliza para lidiar con dicha realidad dolorosa y su descarga liberadora, son experimentados como un placer que también es elevado y consuela. Esta es la razón de por qué un sentido del humor es tan valorado por quien lo posee como por aquellos que se identifican con él/ella en su actitud humorística.

En el caso de Sylvia, al igual que en la paciente de Stilman & Balter, se aprecia una incapacidad de adquirir sentido del humor por la tríada entre narcisismo, déficit del Superyó y falta de humor (como resultante). De otro lado, Brenner habla (1975, 1982) de *una concepción radical del afecto depresivo como resultando de igual importancia a la ansiedad en la movilización de la defensa y resistencia*. Sylvia no podía establecer una identificación temporal y circunscrita del Yo con los introyectos idealizados, narcisísticamente gratificantes en su propio Superyó.

La risa de Armando es una risa encubridora, siniestra, en tanto es una defensa maníaca, por un lado; pero también es la risa de quien está frente a la muerte, en este caso, del Yo. Aquí el Yo ha sucumbido no solo a un Superyó sádico primitivo sino también a la posibilidad de una existencia propia. Es interesante la relación del humor con la muerte, pero no nos alcanza el espacio para tratar con la extensión debida el tema. Solo diremos que la defensa maníaca también es importante y adaptativa, siendo el humor un matiz mucho más elaborado.

Kohut señala que los pacientes narcisistas no analizados no parecen tener una capacidad para un humor genuino. Afirma que la emergencia del humor en el curso de un análisis puede ser una señal importante de que ha tenido lugar una transformación de catexias patogénicas arcaicas (1971). Pensamos que esto fue ocurriendo con Camila.

Warren Poland (1990) afirma que el humor maduro es *una capacidad para la risa por uno mismo y por la ubicación de uno en el mundo – una aceptación de uno mismo por lo que uno es. Agregado nuestro: o por lo que no es*. El humor requiere de una cierta modestia que descansa en una autofortaleza de base y un reconocimiento simultáneo de los otros y preocupación por ellos.

El humor es una parte esencial del ser humano y por tanto del proceso analítico, ya que implica una diferenciación del desarrollo, que permite abrir vías

que acceden a contenidos inconscientes, tanto del paciente como del propio analista. En ese sentido, creemos que puede constituir un indicador del nivel del Superyó, de madurez afectiva y de creatividad. Por último, desde nuestro lugar como psicoanalistas, el humor nos permite obtener un mayor placer en nuestro trabajo, ayudándonos a tolerar el sufrimiento humano – tanto el nuestro como el de la persona que acompañamos-.

Bibliografía

- Brenner, C. (1975), Affects and psychic conflict. *Psychoanal. Q.*, **44**: 5-28.
- Brenner, C. (1982), On the concept of the superego: A reformulation. *Psychoanal. Q.*, **51**: 501-525
- Freud S. (1905) El chiste y su relación con el inconsciente. Buenos Aires, Ed. Amorrortu
- Freud S. (1927) El Humor. Madrid .Ed. Biblioteca Nueva.
- Giovacchini P. (1996) Changing clinical orientation, humor and the transitional space. Hans Loewald Memorial Address.
- Grotjahn, M. (1957) *Beyond Laughter*. The Blakeston Division, New York, McGraw Hill Book Company.
- Kubie, L. (1971) The destructive potential of humor in psychotherapy, *Am. J. Psychiatry*, **127**, 861-866.
- Levine, J. (1969) *Motivation in Humor*, New York., Atherton Press.
- Ronne, N. The Use of Humor in Psychotherapy. www.4therapy.com
- Roudinesco, E. y Plon, M. (1998) *Diccionario de Psicoanálisis*. Buenos Aires, Paidós.
- Poland, W. The gift of laughter on the development of a sense of humour in clinical analysis. *Psychoanal Q.* 1990 **59**(2):197-225.
- Schimmel, J. L. (1978) The Function of Wit and Humor in Psychoanalysis. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis* **6**: (3) 369-379
- Stilman, N. and Balter, L. (2002). Humor, Narcissism, and the Superego: Observations on a Humorless Patient. *Journal of Clinical Psychoanalysis* **11**: (3) 459-476