

Festejo íntimo



Su campera de tela avión lleva en la espalda una insignia reveladora: laureles en círculo protegen dos águilas o dragones. Se cruzan, supongo que para siempre. No logro darme cuenta de si se trata de un club, una hermandad, la protección nocturna de un grupo de parodistas, hasta que recuerdo que Ana, una muchacha de maquillaje gótico, risueña, que me saca los nervios con su conversación de antesala, me contó que es profesora de danzas árabes y participa en diferentes colectivos con su talento. Ya participó en un Grupo de Risa y piensa que podría gustarme. Son casi las cinco de la tarde de un sábado lluvioso. Con el mar negro y las olas a pocos metros, esperamos bajo un pequeño alero de cemento, junto con otros curiosos. Una quinceañera logra vencer la valla metálica de la entrada y se desplaza con dos bastones ortopédicos, mientras una de sus amigas sostiene el paraguas y la otra les muestra imágenes de posibles novios en su teléfono. Dos cuarentonas de piel tostada, vestidos sueltos de verano y tacos altos recién llegadas de un verano extranjero. Un veterano de lentes y camisa a cuadros aprieta su abdomen con un cinto fino y su postura orgullosa. Más tarde descubro a otros ancianos con camisas como manteles que, de tan lentos sus pasos, cambian de lugar sin moverse.

Algunos ansiosos ya ingresaron al amplio salón de festejos de la Embajada de Alemania, la que gentilmente, y junto con el Centro de Estudios Adlerianos, nos invitó a participar en la quinta edición de los Grupos de Risa que está a punto de comenzar. La vanguardista arquitectura de la fachada del edificio (cubos y triángulos con los colores del país desparramados como

bloques de Lego por toda la manzana) contrasta con el setentoso y amplio piso de parquet donde aguardamos a que comience la sesión bajo la iluminación intensa.

“Me parece que el embajador no tiene ganas de reírse hoy”, le dice a un micrófono de pie y provoca la primera risa de la gris tarde el grandote Ralph Teepe, consejero del enviado, cuando con humor —como Vicente La Russa cada vez que probaba suerte con el pobre de Rogelio Roldán— hizo notar la ausencia del dueño de casa.

Los invitados estamos prontos y dispuestos en círculo. En el medio, una importante cantidad de incertidumbre. El presidente de Alemania, Joachim Gauck, nos observa con serenidad y firmeza. Su mirada fue fielmente retratada en un cuadro de marco dorado que ocupa el centro y buena parte de la pared al fondo del salón.

A las cinco en punto, un joven delgado, de facciones infantiles y prolijo engominado, choca sus manos y nos cuenta lo que está a punto de suceder. Vamos a reírnos durante no más de 20 minutos y lo haremos progresivamente, con minuciosidad, exactitud, hasta terminar patas para arriba.

Se llama Andrés Buschiazzo, tiene 31 años, es psicólogo clínico y adleriano: “Mi conexión con los Grupos de Risa está directamente relacionada con la visita a Uruguay de Michael Titze, quien, en noviembre de 2008, dio una conferencia titulada: *Gelotofobia* (miedo a reír y a ser objeto de burla). *Resultados de una investigación sobre el complejo de inferioridad*, en el Aula Magna de la Facultad de Psicología. En 2011 viajé a la Universidad de Viena al Congreso de la Asociación Internacional de Psicología Adleriana. Ahí estuve dos



CARCAJADAS A DEMANDA

Aunque ahora mismo no hay un proyecto concreto para el cual citar a los interesados, Andrés Buschiazzo se muestra dispuesto a implementar grupos donde lo llamen. Lo difícil, argumenta, es mantenerlos cuando la gente no está en psicoterapia (si bien no es un requerimiento). “La idea es que se genere un compromiso, una responsabilidad. Damos la posibilidad de que tal día a tal hora la persona se esté riendo. Este año estamos intentando que alguna institución educativa se interese por formar grupos. Todos los años, por sentimiento de comunidad, hacemos uno abierto y libre para todo público en la Embajada de Alemania por noviembre porque coincide con la fecha aniversario de HumorCare International, un colectivo que está investigando el tema de la risa y el humor con fines terapéuticos. Insisto en que es algo que beneficiaría a toda la sociedad. El tema es cómo implementarlo para que no sea una recarga para nadie”. ■

semanas. Por intermedio del doctor Titze, conocí a la terapeuta Ellen Müller, quien me sugirió bibliografía y técnicas psicodinámicas para estimular la risa”.

“Jo jo jo, ja ja ja”, vamos a repetir varias veces, estirando nuestros brazos hacia delante y luego hacia atrás. La técnica se concentra en el ritmo del cuerpo y la voz, y provoca entre los participantes un vínculo inédito y estimulante. En poco tiempo algo de la promesa inicial se comienza a experimentar en cada cuerpo, de forma individual y colectiva. Los ejercicios y las órdenes que nos propone el terapeuta se suceden casi sin pausas, comienzan y terminan rápidamente. Una frecuencia de risa abre las puertas a la siguiente, y cada vez resulta más sencilla la respuesta espontánea al estímulo.

Promediando la sesión somos una manada de gorilas que golpean su pecho con risas graves y largas. “El antídoto de la angustia es la risa”, explica Buschiazzo, científicamente. “Es una modalidad nueva de tratamiento sobre la gelotofobia, que ayuda a mejorar el sistema inmunológico. Cuando reímos liberamos endorfinas, se produce una mayor cantidad de serotonina y el cortisol (causante de estrés) disminuye. William F Fry —psiquiatra estadounidense, célebre por sus estudios sobre el humor— asegura que entre 200 y 300 espasmos de risa equivalen a diez minutos de ejercicio diario”.

La forma en que Buschiazzo propone su técnica es impersonal, nada casual y también muy precisa, lúdica. La idea es que los invitados se sientan libres de hacer lo que quieran; no hay presentaciones personales ni choque de miradas, ni contacto físico, ni

confiar en que el otro te va a agarrar cuando te caigas, ni ovillos de lana.

Me recuerda a un actor de películas para televisión, el rostro encuadrado del empleado del mes en una cadena de hamburguesas; por su peinado, podría ser el desobediente en el álbum de la generación liceal de 1983 de un pueblo rural de Connecticut. “Desde siempre estuve muy cerca del arte, vengo de una familia con tíos artistas por el lado del teatro (vía paterna) y la pintura (por vía materna). Realicé y miré mucho teatro desde la infancia en el Miguel Young de Fray Bentos”.

Los Grupos de Risa tienen en su esencia el optimismo del psiquiatra y psicoterapeuta austríaco Alfred Adler, quien con su teoría de la Psicología Individual le dio mayor importancia que su colega Freud a la influencia de nuestra existencia social, y estaba convencido de que cada ser humano puede construirse su propio método de recuperación y mejora.

“Esta psicoterapia reposa sobre postulados científicos con un modelo de base artístico”, explica Buschiazzo. “Recuerdo una cita de Adler que dice: ‘No debemos olvidar, sin embargo, que en última instancia, la psicología adleriana es un arte, y que el verdadero psicólogo es ante todo un artista’”.

La madera del parquet es tibia, los monos se han echado a reír mirando hacia el techo. El anciano de cinturón ajustado se escapa de las consignas mezclando entre las carcajadas un chiste sobre su incapacidad física y la vejez que la provoca. El terapeuta ha logrado su objetivo: los participantes experimentamos sensación de bienestar y alivio. Se abren las puertas del salón, afuera todavía llueve. ■