



RiürE

per

ViürE

Jordi Baiget i Piqué

“Sàpigues lo que sàpigues, guarda silenci.

A ningú ensenyaràs rés més d'allò que ja sap.

I si amplia el seu saber entomant-lo de tu sense estar llest, serà un saber superficial en ell i sense fons.

La saviesa no es regala, es treballa amb el frec a frec de la vida i el sacrifici quotidià.

A aquells que hauríem de dir-los quelcom, la mateixa vida els posarà al costat del teu camí, i caminant, els ensenyarà a caminar”

Diàlegs amb Abul Beka (poeta de l'Al-Andalus, nat l'any 1204)

Premises:

**El somriure és la distància més curta
entre dues persones (Anatole France).**

Riure de tot, és de rucs.

**No riure de res, ho és d'estúpids
(Erasmus de Rotterdam).**

**No s'ha descrit cap efecte secundari advers
(experiència generalitzada).**

● L'humor entés com a expressió emocional.

● La seva expressió mobilitza tot l'organisme:

- El sistema nerviós autònom.
- Les glàndules endocrines.
- El sistema nerviós central.

Sobre el concepte d'humor:

● Alguns dels efectes beneficiosos atribuïts popularment a l'humor:

- Cinc minuts de bon riure, equivalen a 45 minuts d'exercici físic.
- Pel contrari, una hora d'angoixa, equival a cinc hores de treball físic, pel que fa a energia gastada.
- Els riures autèntics (explosius) mobilitzen 400 músculs de tot el cos, activen el sistema immunològic i oxigenen els teixits.

● Des que neixem fins als sis anys, riem aproximadament unes 300 vegades al dia. Ja d'adults, els que més ho fem arribem a les 100 vegades al dia, i els que menys, en 15 ocasions o en cap.

● Les persones que riuen poc o que tenen poc sentit de l'humor, són les més propenses a patir malalties.

Algunes definicions:

● James Thurber:

“L’humor com un conjunt de caos emocionals recordats amb tranquil·litat”.

● Rubinstein:

“El riure entés com un autèntic desintoxicant moral, capaç de curar o, si més no, alleugerir la majoria dels nostres mals. A més, no hi ha cap perill si es supera la dosi”.

● **Wenceslao Fernandez Flores:**

“L’humor és el somriure d’una il.lusió”.

● **Antonio Mingote:**

“L’humor és no tenir por a pensar”.

● **Sainz Rodriguez:**

“L’humor és una reacció personal,
temperamental, davant les coses”.

● **Ionesco:**

“On no hi ha humor no hi ha humanitat.

On no hi ha humor, existeix el camp de concentració”.

● **Edgar Neville:**

“L’humor és el llenguatge que utilitzen les persones intel·ligents per entendre’s amb els seus iguals”.

● Steven Sultanoff:

“L’humor és una vacuna cognitiva que ens permet veure el món de manera més realista i lliure de distorsions emocionals”.

● “És la capacitat de percebre, apreciar o expressar allò que és còmic i divertit, incongruent i absurd”.

Esquema :

Estímul



Riure



Manifestacions



Físiques



Psicològiques



Actitud positiva



Barrera psicològica

Sobre el concepte d'humor terapèutic:

- **Funció bàsica del terapeuta: ajudar.**
- **Funció bàsica del pallasso: distreure.**
- **Funció secundària del pallasso: ajudar.**
- **Funció bàsica de Pallassos Sense Fronteres: distreure a la vegada que ajuda.**
- **Punt de trobada entre terapeuta i pallasso: l'ajuda envers els altres.**

Funció terapèutica:

● **Terapeuta:**

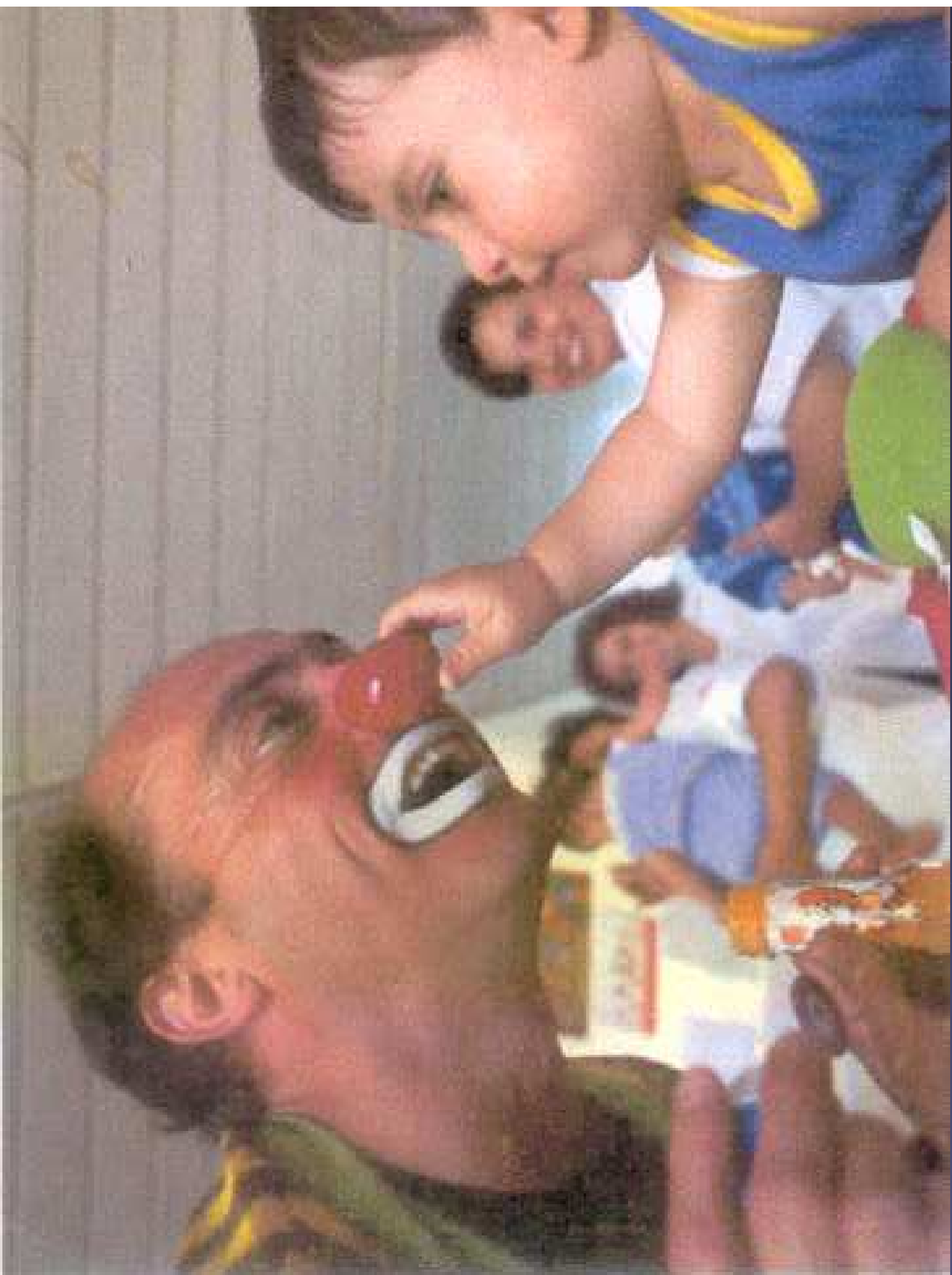
- Tècniques acadèmiques.
- Context teòric.
- Intervencions basades en l'evidència.
- Distància inicial amb l'usuari.
- Espai aliè a l'usuari.

● **Pallasso:**

- Sense academicismes.
- Sense context teòric.
- Intervencions basades en la pràctica.
- Apropament amb l'usuari.
- Espai més proper o més conegut.

● “.... a l’actuar, un sent com renaix l’esperança en els nens, com l’alegria pren el lloc que fins aleshores estava ocupat per la tristor i l’abatiment”.

Tortell Poltrona.



El beneficiis de l'humor

- Tots sabem dels efectes favorables que representa l'humor sobre l'estat de salut físic i mental de l'individu.

L'humor esdevé terapèutic:

- Totes les experiències que tenen lloc en un marc terapèutic, i que utilitzen l'humor com a estratègia, han de tenir una base conceptual que les sostingui.
- La intervenció terapèutica utilitzada d'aquesta manera pot reforçar la salut i ser aplicat com a tractament complementari del ja emprat.

Conclusions:

- L'humor entès com una bona eina i estratègia pedagògica - terapèutica pels seus elevats beneficis i baixos costos.
- L'humor terapèutic pot facilitar la bona evolució de les teràpies i/o tècniques convencionals.
- L'humor terapèutic ha de ser aplicat en el moment i davant les circumstàncies adequades.





www.losomriue.com

<http://losomriure.blogspot.com/>



PALLASSOS sense frontieres

(Ajut Humanitari
des de les Arts)