

# Reírse no siempre tiene gracia

Sentirse ridiculizado de forma repetida durante la infancia o la adolescencia es una de las principales causas que originan el miedo a la risa ajena



REÍRSE ES saludable, pero que serían de uno no lo es tanto. Y menos gracia les hace a quienes sufren de una especial sensibilidad al ridículo motivado por las risas ajenas. El problema es que consideran que cualquier risa o carcajada que se escuche en su entorno está relacionada con ellas, hasta el punto de que la situación puede provocar síntomas propios de un ataque de ansiedad: sudoración, mareo y temblores.

Bajo el vocablo griego de **Gelotofobia** (*gelos* significa risa y *fobos* miedo), la fobia se activa en cuanto la persona afectada escucha a otra reírse. Es entonces cuando asocian esta reacción con su personalidad y nace la sensación de que han dicho o hecho algo ridículo, de manera que consideran el fenómeno como un ataque personal. Este trastorno afecta principalmente a personas jóvenes que viven una etapa delicada –la adolescencia– con tendencia a sufrir inseguridad, timidez, y miedo al rechazo. La consecuencia es que estas sensaciones se mantienen en el tiempo y se exageran hasta generar terror a mantener relaciones sociales y al contacto con desconocidos. La inseguridad generada por esta fobia contribuye a que la persona se aisle socialmente e, incluso, sufra depresión.

## Eludir situaciones vergonzosas

La mejor manera de corregir este trastorno es tratar el problema de forma

progresiva y evitar cualquier situación social que pueda desencadenar en algún tipo de miedo. Un estudio publicado recientemente en la revista *Humor* se planteó hallar un modo válido de evaluar el miedo a la risa ajena en diferentes culturas. La investigación, respaldada por profesionales de 73 países coordinados por la Universidad de Zurich (Suiza), dio con una solución: el afectado evita determinadas situaciones que alteran su vida social. Por lo que se deduce que el funcionamiento de este trastorno funciona como las demás fobias: la evitación del problema le mantiene fuera de peligro. Los autores del estudio proporcionaron a 93 científicos un cuestionario (traducido a 42 idiomas) para conseguir una muestra de 22.610 personas. Con esta consulta se averiguó que algunas personas sufrían de gelotofobia y la magnitud de las diferencias culturales, claves en cualquier tratamiento psicológico.

## Complejo de inferioridad

La gelotofobia se cataloga además como un fenómeno específico de la vergüenza, que se experimenta en fases tempranas (prelingüística) de la socialización. La causa general del miedo a la risa ajena se identifica con repetidas vivencias traumáticas, en referencia a la sensación de “haber hecho el ridículo” o “haber sido ridiculizado” durante la infancia o la adolescencia. Durante estas etapas de la vida los jóvenes están formando

aún su personalidad, de ahí que se encuentren en una fase muy sensible a cualquier reacción de los demás ante sus actos. Desarrollan su identidad a partir de las relaciones que establecen, y las malas experiencias pueden marcar una huella importante difícil de borrar.

Por este motivo, y porque la fobia se debe sobre todo a momentos vividos durante la infancia, los progenitores deben prestar especial atención a determinados comportamientos. Privar de atención, cariño o burlarse de los pequeños de modo sarcástico puede llevar a experimentar sentimientos de vergüenza e inferioridad. El sarcasmo es un medio poderoso para castigar o controlar el comportamiento, pero hay menores que son objeto de mofa o ridículo de forma constante, por ello desarrollan un comportamiento defensivo y tímido. La falta de atención hacia los más pequeños afecta de la misma manera, ya que no perciben si sus actuaciones son correctas o no, y se genera inseguridad ante cualquier iniciativa social en etapas posteriores por no haber aprendido lo más apropiado de sus conductas sociales. Se impide el desarrollo de habilidades sociales por desconocimiento.

Humillar, ridiculizar y desinteresarse por los intentos de aprendizaje social de los niños y adolescentes acaba por generar una excesiva atención a la reacción de los demás. Por este motivo, las risas ajenas son tan >



importantes. Incluso se pueden desarrollar sentimientos de autorreferencia, vinculados a la gelotofobia. Se trata de pensar que la persona es el centro de atención y que todos están pendientes de ella, angustiándose ante cualquier situación social.

Una familia demasiado cerrada también puede dificultar la socialización de sus hijos, y como en estos casos la integración en su entorno no se hace de forma natural y libre, es habitual que se generen situaciones difíciles en el proceso de adaptación social. Estas dificultades se reflejan con momentos de estrés cuando se ven obligados a relacionarse y se manifiestan en forma de torpeza, tensión y comportamiento ridículo por la propia ansiedad del momento.

En este contexto, una de las principales formas de cohesión y de exclusión en grupos de jóvenes es la risa. De la misma forma que une a la mayoría, puede disgregar a otros. En la adolescencia, la presión del grupo es muy importante. El grupo social marca unas normas de comportamiento, estilo de moda, forma de hablar, de música... por lo que muchos jóvenes se encuentran presionados por seguir estas tendencias, conscientes de que si no lo hacen, corren el riesgo de ser ridiculizados y de que el resto del grupo se ría de ellos e, incluso, les expulsen. Un joven demasiado sensible al ridículo no se encuentra relajado ante las bromas de sus compañeros, no se ríe con ellos porque se mantiene a la defensiva, lo que hace que de manera automática aumenten las probabilidades de que el grupo le rechace.

En situaciones extremas, cuando ya no es un miedo irreal sino una realidad, y el grupo encuentra el gusto por reírse constantemente de alguien ya no se habla de gelotofobia sino de *bullying*. Este acoso no hace más que agravar la situación, con el riesgo de generar un estado traumático de larga duración para la víctima que puede desarrollar hasta pensamientos de tipo paranoico en la vida adulta, manifestados por una exagerada desconfianza hacia los demás. //



## CONSEJOS PARA EVITAR LA APARICIÓN DE LA GELOTOFOBIA

- Tanto padres como educadores deben evitar ridiculizar al niño o joven. Los errores infantiles no deben ser castigados con la humillación.
- No utilizar la burla sarcástica ni la mofa para controlar un comportamiento no conforme. Hay que desechar otros métodos para avergonzar al niño como privación de cariño o de atención, o una vigilancia excesiva.
- No juzgar de forma autoritaria una conducta o comentario; es mejor opinar y dar las razones por las se piensa de forma diferente para que la persona lo comprenda.
- No comparar con otros, es más efectivo poner ejemplos de conductas deseadas. Poner a otras personas como modelo reduciría la autoestima.
- Colocar "etiquetas" afecta mucho a los jóvenes, que están desarrollando su identidad. Hay que evitar frases del tipo: "es que eres..." con connotaciones negativas, ya que eso pueden incorporarlo fácilmente al concepto que tienen de sí mismos.
- Si aparecen situaciones hilarantes, es importante que no se menosprecie a la persona. Intentar reírse "con ella", nunca "de ella".
- Educar a los jóvenes a tolerar la sensación de ridículo. Aprender a ser autocrítico con uno mismo para mejorar, nunca para menospreciarse.
- Enseñar a reírse de uno mismo es un aprendizaje sano que relaja a la persona en situaciones sociales.
- Si la situación provoca un estilo de vida defensivo que tiende al aislamiento social, lo mejor es acudir a un especialista.