

# Mulți oameni se tem să nu fie luați în râs

## [ INTERVIU ]

Gelotofobia este frica maladivă de a nu fi luat în râs. Ea stă la baza complexelor noastre celor mai chinuitoare și termenul a fost creat de psihologul german Michael Titze, de la care colaboratoarea noastră Ramona Covrig a obținut un pasionant interviu.



Michael Titze este dr. Dipl.-Psh.  
Licențiat în Psihoterapie  
Adleriană/Individuală,  
Membru în Societatea Germană  
de Psihologie Individuală  
Fondator Chairman și Președinte  
a HumorCare Germania-Austria  
<http://www.michael-titze.de>

„GELOTOFOBIA ARE ORIGINEA  
ÎN EXPERIENȚELE  
TRAUMATICE DIN COPILĂRIE  
SAU ADOLESCENȚĂ, CÂND  
OAMENII AU FOST AGRESAȚI  
ÎN ACEST FEL.“

INTERVIU DE RAMONA COVRIG

**Psychologies: Cum ați defini gelotofobia și care sunt sursele anxietății sau fricii de a fi luat în râs?**

Într-o carte din '95 am descris mai mulți pacienți tratați de mine pentru depresie sau anxietate. În fiecare din aceste cazuri se găsea un complex de inferioritate decisiv. Astfel că am încercat să asociez teoria adleriană legată de sentimentele de inferioritate cu teoria aceasta nouă a emergenței sentimentului de rușine (legată mai ales de psihanalistul american Léon Wurmser). Pentru a ilustra acest fapt am incorporat în scrierile mele povestea lui Pinocchio (care tematizează pe larg experiența rușinii). În acest context am creat termenul de „geloto-

phobia“ și am creat moduri de a trata această boală legată de rușine. Mulți oameni se tem să nu fie luați în râs și fac tot ce pot ca să evite această jenă. Ceva care îi individualizează pe gelotofobici este că nu fac diferența între câștigul jucăuș și ridiculizare. Pentru ei orice râs este agresiv și glumele neagresive pot fi resimțite ca o mare răutate. Gelotofobia, în general, are originea în experiențele traumatice din copilărie sau adolescență, când oamenii au fost agresați în acest fel. Se leagă și de interacțiunile timpurii cu părinții. Părinții acestor oameni au pus presiune pe ei să ajungă la un ideal care era doar al lor. În acest fel un superego rigid s-a creat și a >>>

## XXX OCHII COPILULUI, PARTENERA I-A LUAT LOCUL MAMEI SALEDUISSI EUGT

dat naștere sentimentelor de vină și de rușine. Când copilul nu se conformează așteptărilor părintești, ei îi pot da mesaje de retragere a iubirii și ridiculizare. Sunt comportamente menite să asigure conformarea cu cererile lor. A nu intra în această structură normativă duce la frica de pierdere și la adaptarea la cererile familiei.

De fapt indivizii ridiculizați sunt mai conformiști și mai fricoși să nu rateze. Consecința este că un copil va intra mai bine în microuniversul familiei dar va slăbi legătura cu agenții extrafamiliali. Sentimentul că aparține unei comunități mai mari eset sărăcit sau nu apare. Ca rezultat, acești indivizi nu sunt în stare să se integreze în grup într-o manieră relaxată. Vor tinde să se separe de activitățile sociale pentru a evita jena sau vor crede că sunt percepuți drept ridicoli, penibili. Dar faza decisivă este pubertatea, acum cei tineri examinează felul cum se raportează ceilalți la ei. Tinerii vor încerca să determine cine are rol dominant în grup. Dacă văd că diferă ca vestimentație sau muzică sau limbaj sau relații cu sexul opus se vor teme că devin ciuca bătailor de joc. Ridicolul are un rol crucial în relațiile interpersonale din grupuri. În primul rând are o funcție coezivă pentru grup. Cei care se comportă altfel decât norma grupului se vor confrunta cu râsul pedepsitor, care îi forțează să respecte așteptările ale grupului. Cei mai tineri însă, care nu au capacitatea de a anticipa și de a înțelege așteptările celorlalți nu

vor fi capabili să își corecteze comportamentul neconvențional.

**Ce ne puteți spune despre povestea lui Pinocchio în varianta Carlo Collodi și „complexul Pinocchio“?**

Complexul lui Pinocchio este un fenomen ce se referă la cei care suferă de gelotofobie. Oamenii aceștia nu au învățat niciodată să aprecieze umorul. La fel era Pinocchio, o marionetă de lemn. În sfera fizică multe emoții se manifestă în mușchii noștri. Comunicăm în felul în care ne prezentăm celorlalți, prin postură. Când ne este teamă, mușchii de obicei înțepenesc, apare tensiunea musculară. Aceasta este asociată cu panica. În această situație nu prea poți să folosești energia vitală pentru scopuri agresive, cum ar fi atacul agresorului sau fuga.

Filozoful francez Henri Bergson a scris o carte minunată, „Râsul“. În această carte el a descris perfect complexul Pinocchio atunci când suntem ridiculizați sau reduși la a fi simple...păpuși. Marionete. Exact asta este „persona“ lui Pinocchio: o păpușă de lemn. Dacă cineva nu e capabil să dezvolte un simț al apartenenței în copilărie, pentru că nu a experimentat sentimentul de iubire și stimă din partea părinților săi, rezultatul, spune Bergson, este că nu va fi capabil să intre în grup într-o manieră relaxată. Nu va dezvolta abilități sociale. Rușinea îi face defensivi. Se ascund, sunt singuri. Nu își asumă riscuri în viața socială. Singurul lor scop este să nu fie luați în râs de ceilalți. Asta e gelotofobia. Bergson zice că oamenii aceștia sunt pedepsiți de societate pentru că sunt ridicoli... Ei se și comportă astfel: roșesc, de exemplu. Tensiunea fizică îi face să tremure, se bâbâie. Arată defensiv... când merg pe stradă parcă poartă o mască și nu se mișcă ușor și spontan. Asta îi poate face și mai amuzanți ceea ce provoacă și mai multă tensiune. Ei încearcă să-și controleze mișcărilor spontane ceea ce e fizic imposibil... astfel că ajung să arate precum Pinocchio, marioneta de lemn. Oamenii aceștia sunt singuri și neîncrezători. Au o atitudine „a-gelotică“ (incapabili să aprecieze râsul) pentru că nu au experimentat amuzamentul care aduce laolaltă oamenii și creează o comunitate. Motivul este că s-au simțit separați de persoana de referință timpurie. De obicei este vorba despre o mamă egoistă

### TRATAMENTUL GELOTOFOBIEI

Mulți pacienți cu simptome nevrotice se comportă inconștient ca niște clovni. Pe de altă parte ei încearcă din greu să nu iasă din conduita comună. În acest fel ei se orientează perfectionist: fac eforturi mari de a evita orice greșeală îi poate pune în situație ridicolă sau de incompetență.

Ei se supun unui principiu numit de Watzlawick „more of the same“: încearcă din greu să fie elocvenți, relaxați, înțelepți. Evocă reacții spontane prin efort conștient. Acest efort însă duce la stres continuu (tensiune fizică și înțepeneală) care poate deveni o sursă de comportamente ridicole sau ciudate. Dacă luptă conștient ei nu mai sunt spontani, pierd „grația naturală“, cum zice Bergson. Devin neîndemânatici, ca o marionetă. Devin prototipul bufonului de care râd ceilalți. În grupul de terapie pe care îl anim, avem un clau terapeut, un co-terapeut, de altfel. Clauul acesta îi încurajează pe cei care suferă de gelotofobie. Clauul se expune pe ei înșiși dar nu suferă că se râde de ei. Cei care au simptome de gelotofobie trebuie să învețe prima dată să se comporte ca niște clauuri adevărați. Ei învață să dezvolte același pattern cognitiv pe care îl are un clau și experiența îi eliberează de sentimentele negative pe care le asociază inconștient cu râsul. Mai mult, clauul terapeut este un model de comportament și pentru copiii sănătoși. Felul cum se comportă aceștia nu este niciodată unul perfect. Poți privi un copil în două feluri: unul normativ, copilul este o persoană în miniatură care face greșeli și deci e inferior sau slab. Dar dacă privești puterea emoțională a copiilor, poți vedea și capacitatea lor de a se bucura de viață. Ei pot fi spontani, pot râde cu toată inima. Mulți oameni îi privesc pe copii în prima variantă, evaluând comportamentul copilului sub normele stricte ale maturității. Copiii se pot simți astfel inadecvați... Introducerea clovnului în terapie servește ca ego auxiliar. De exemplu clovnul terapeutic poate veni să-i șoptească ceva stupid sau ridicol pacientului. Servind ca model de asertivitate clovnul terapeutic poate media un moment și o senzație de putere și de adecvare...

sau una tristă. Fața de care ei își amintesc este cea e unui sfinx care nu râde. O mamă rece. Figura agelotică a rușinii. Atunci când copiii se confruntă cu o astfel de figură nu se poate construi o punte interpersonală. Copiii nu se pot conecta la alții. Ei nu văd râsul ca pe un mijloc pozitiv de a împărți ceva de valoare. Deci ei nu pot dezvolta ceea ce Alfred Adler a numit simțul comunității... prietenii lor se dovedesc străini ostili care îi tratează într-o manieră crudă. O unealtă pe care acești străini o folosesc este râsul umilitor. Iată de ce copiii aceștia se tem atât de mult, și nu fără motiv. Este convingerea mea că a râde de cineva este cel mai crud mod de a dezumaniza pe cineva. ■

&gt;&gt;&gt;

Alte articole despre familia recompusă, pe site-ul [www.psychologies.ro](http://www.psychologies.ro).