

# USO DEL 'HUMOR' COMO RECURSO PARA LA PSICOTERAPIA

---

**Carmen Castañeda Ramos (\*)**

## INTRODUCCIÓN

---

*“A medida que envejecemos, tendemos a acumular recuerdos fijos y a imponer más expectativas sobre nuestra experiencia inmediata, suprimiendo gradualmente, el humor, la maravilla, la novedad, la frescura y la sorpresa que acompañan a las gestalts intensas. Una frase favorita de Perls era: ‘Abandona tu mente y vuelve a tus sentidos’. Es decir: <Abandona tu farsa y tu especulación acerca del mundo y de ti mismo y vuelve a tu experiencia inmediata del aquí y ahora>.”*

(Marc Joslyn, 1996)

*“Darse cuenta realmente es ver todo el detalle y la diferenciación de los eventos, pero sin juzgarla ni comparar. Todo está bien como es, incluyendo el hecho de que algunas veces ciertas cosas parecen no estar bien. Imagina que somos niños pequeños jugando en el jardín infantil. No hay adultos, pero algunos niños están jugando a ser adultos, algunos muy seriamente y otros divirtiéndose. En alguna medida todos somos niños y estamos jugando juntos. En este preciso momento estoy jugando a ser escritor / filósofo. ¿Qué rol estás jugando tú mientras lees esto? Estoy gozando mi rol ¿estás gozando el tuyo? Si no es así, quizá puedas encontrar uno que goces, o bien, detén esta lectura y haz alguna otra cosa”.*

(J. O. Stevens, 1975)

Hace tiempo que he querido escribir algo sobre el tema del **Humor** sin que esto se reduzca al mero hecho de “contar chistes”, y me parece que mi interés sobre este tema tiene mucho que ver con una parte de mí y con mi estilo particular tanto en la docencia como en mi diario caminar acompañando a otras personas en su proceso de “darse cuenta” y de encontrar sentido a su existencia.

---

(\*) **Carmen Castañeda Ramos**. Desarrollo Humano. Diplomado en Psicología Transpersonal. Lic. en Ciencias Teológicas y Espiritualidad. Logoterapia. Psicoterapia Gestalt (Especialización en niños, adolescentes y grupos). Terapia Floral (Flores de Bach). Terapia Familiar Sistémica y Constelaciones.

Soy consciente de que muchas veces el “sentido del humor” es un excelente recurso en la relación tanto a nivel de enseñanza – aprendizaje como en el proceso terapéutico; y al mismo tiempo reconozco que si no estoy consciente de no interrumpir el contacto, podría convertirlo en un “deflector”. Sin embargo, estoy convencida de que es mucho más el aspecto positivo y todo lo que puedo lograr poniendo en práctica este recurso, más aún, diría yo, “dejándolo fluir”. Incluso, la deflexión puede ser apropiada y útil cuando la uso de manera consciente. Se vuelve contraproducente cuando la uso como una manera de evitación sin darme cuenta; sin embargo, en la medida en que voy recuperando mi sensibilidad y reconozco el uso que hago de la deflexión, puedo encontrar áreas en las que me es difícil la relación con los demás y al explorarlas, puedo modificarlas.

En este artículo quisiera abordar el “Humor” desde su aspecto terapéutico y curativo que tanto puede ayudarnos a vivir la realidad, como es, pero vista desde el destello de una sonrisa y no con tanta solemnidad.

## **EL NIÑO, UN SER ALEGRE**

---

La alegría es uno de los sentimientos básicos del ser humano. Sin embargo, no siempre dejamos a los niños expresarla y les ponemos límites cuando espontáneamente quieren correr, cantar, gritar, saltar. Nuestras razones parecen lógicas: pueden romper algo o se pueden mojar y enfermarse, se pueden caer y lastimarse; el caso es que, dice Osho, *‘por estas pequeñas cosas se destruye por completo una gran cualidad espiritual: la alegría’*. (1999)

Si somos honestos podremos reconocer que, en general, aprobamos a los niños obedientes, tranquilos y “bien portados”; en cambio al niño “travieso”, juguetón e inquieto tratamos de aplacarlo... ¿acaso es porque sentimos amenazada nuestra “tranquilidad” o porque se empieza a despertar dentro de nosotros ese niño o niña que fuimos y que tanto trabajo nos dio “controlar”? ¡Qué problema lograr que conviva nuestra “solemnidad” con nuestra “travesura”! Tal vez hemos identificado la solemnidad con “madurez” y la travesura con lo opuesto.

Lo cierto es que por muchas razones se va apagando la capacidad de jugar que es parte innata y básica del ser humano, ya que es el medio natural de autoexpresión que utiliza el niño. Es una oportunidad que él tiene para expresar sus sentimientos y problemas. El niño no tiene opción

de crecer, simplemente crece y este crecimiento es un proceso de cambio como una espiral, relativo y dinámico, y así como una planta necesita del sol, la lluvia y la tierra fértil para poder llegar a su máximo desarrollo, así el niño necesita “el permiso” para ser él mismo y de una aceptación total, tanto por parte de sí mismo como de los demás.

Necesito aclarar el papel de la autoridad ya que al decir que *el niño necesita el permiso*, no me refiero a una autoridad que impone, sino a una autoridad que autoriza, pero ¿qué quiere decir autorizar? Autorizar es “permitir”. Permitir no es conceder una excepción, hacer posible la violación de tal o cual ley; permitir es posibilitar, es abrir caminos. La autoridad sólo tiene una cosa que decir al otro: ANDA, vete, no te quedes prisionero, atrévete, arriésgate, anda. Y amanecerá un día en que la autoridad dirá: sigue tu camino. (J. Thomas, 1985, S. J. pág. 27)

En este sentido el niño necesita a su alrededor adultos que le autoricen ser él mismo y vivir con alegría, humor, creatividad y sencillez su experiencia cotidiana.

*“Vive intensamente y, a no ser que las condiciones hayan sido realmente desfavorables, el niño acepta la vida tal como la encuentra y de la misma manera acepta a las personas con quienes vive. Expresa en todos sentidos un anhelo, una curiosidad, un gran amor hacia la vida que lo emociona y hace que se deleite con los placeres más simples. Es a la vez humilde y orgulloso, valiente y miedoso, dominante y sumiso, curioso y satisfecho, deseoso e indiferente, ama y odia, pelea y hace las paces, puede estar sumamente feliz o desesperadamente triste. ¿Por qué? Simplemente porque está creciendo; creciendo en experiencia, creciendo en comprensión, creciendo en su aceptación de sí mismo y de su propio mundo. Está asimilando todos los ingredientes que se integran en una configuración que es solamente suya: su personalidad.”* (V. Axline, 1975, pág. 21)

Si dejamos que el niño siga creciendo con total libertad en su ser juguetón, se irá convirtiendo en un joven rebelde que será capaz de seguir su propio camino, vivirá de acuerdo a sus ideales, irá conquistando su libertad y, entonces, no será posible tener control sobre él ni dominarlo.

Podemos aprender de los niños mucho acerca de la risa. Ellos se ríen casi de cualquier cosa, es como si intuyeran que reír los hace mantenerse equilibrados y sanos. Por lo general nacen con una sed insaciable de alegría y diversión, sin embargo los adultos insistimos demasiado en que aprendan cuando no deben reír: *no te rías en clase, no debes reírte a la hora de comer, lo que hiciste no es ningún chiste para que te rías, etc.* Lo

cierto es muchas veces logramos que pierdan gran parte de su espontaneidad.

Un buen termómetro para las familias es la frecuencia con la que se escuchan risas en la casa, ya que cuando estamos contentos nos sentimos mejor, trabajamos mejor y los demás desean estar cerca de nosotros.

*“La vida es para vivirla en plenitud, no importa lo que hagas, pero todo lo que haces debería salir de tu capacidad de jugar y de tu alegría.”* (Osho, 1999, pág. 10)

Si recuperamos el sentido del humor, estaremos más cerca de ser nosotros mismos. Me parece que el humor tiene que ver más con el “gozo” que con la “felicidad”, ya que el gozo es algo que surge dentro de nosotros cuando no estamos preocupados por “otra cosa”.

Nuestra vida se compone básicamente de percepciones que llegan a través de los sentidos, y por medio de ellos recibimos la realidad “tal cual es”. Sin embargo, difícilmente podemos mantenernos en nuestras percepciones sin emitir juicios o evaluaciones sobre aquello que percibimos y entramos al mundo del “drama”, en donde nos gusta ser protagonistas y nos adentramos al mundo del sufrimiento, que con frecuencia nos es más fácil manejar que la simplicidad de lo que “es”.

El gozo, de donde surge el humor, es exactamente lo que sucede cada segundo, pero sin la carga de nuestra opinión. Es precisamente, ser y vivir lo que es y lo que está, tal como se da.

El gozo no es otra cosa sino vivir el “aquí y ahora”: si se presenta algo, lo percibo; si es necesario hacer algo, lo hago y luego lo siguiente y lo que venga después. Es fácil vivir de esta forma. El gozo no termina jamás a menos que lo interrumpamos con nuestro juicio o evaluación. Sin duda el mantenernos en el gozo aumenta nuestra conciencia, como dijo Suzuki Roshi: *“No hay ningún tipo de drama en el ‘despertar’, se trata solamente de estar aquí”*. (1995)

## **LA PERSONA DEL TERAPEUTA**

---

Como dice J. Fagan, todo profesional es, básicamente un resolovedor de problemas cuya asistencia es solicitada por ciertas personas para reducir sus dificultades o conflictos y para incrementar las posibilidades de alcanzar resultados valorados por ellos. Los terapeutas son reclamados por individuos insatisfechos con su propia experiencia y comportamiento o

con los de los demás, y en esto pueden estar comprendidas experiencias internas de ansiedad, incomodidad, conflicto o insatisfacción, y conductas externas inapropiadas o insuficientes para las tareas que se tienen entre manos o que originan dificultades con el resto de la gente.

Ella misma habla de las tareas o requisitos de la actividad terapéutica y los clasifica en 5 rubros: pautamiento, control, potencia, humanidad y compromiso.

En esta ocasión quiero centrarme en el 4º punto, la “humanidad” del terapeuta, gracias a la cual éste se involucra en el proceso terapéutico con interés y cuidado por el paciente, en un plano personal y afectivo, con la disposición a compartir con él sus propias reacciones emocionales directas o de transmitirle sus experiencias cuando sea pertinente; utiliza su aptitud para advertir la búsqueda de una mayor autenticidad del paciente, brindándole apoyo y reconocimiento, al tiempo que él mismo continúa su propio proceso de apertura a un mayor conocimiento personal y profesional.

Obviamente, durante el proceso terapéutico van surgiendo crisis que apelan a la humanidad del terapeuta quien tiene que echar mano de recursos que están más allá de las técnicas. Es precisamente aquí en donde el humor tiene una gran potencia y puede formar parte de la relación que permita gozar de una experiencia inmediata y profunda, que les permita ver la realidad del cliente desde una óptica diferente, menos dolorosa y con la distancia necesaria para poder vislumbrar opciones y caminos diferentes de solución y comprensión.

Supongo que en el proceso de irnos haciendo “terapeutas”, nos ha surgido la pregunta: ¿por qué quiero ser un terapeuta humanista? Y me parece que la respuesta a esta sencilla -en apariencia- pregunta se nos va develando en el diario esfuerzo por acompañar a otros, al tiempo que somos acompañados por alguien más en este incansable esfuerzo por irnos convirtiendo en personas, como diría Carl Rogers.

Paradójicamente parecería que somos personas que hemos elegido convertirnos en terapeutas, pero en mi experiencia con frecuencia descubro que soy una terapeuta que constantemente busca convertirse en persona, y es que estoy convencida de que todo lo que tengo es “don y tarea” que necesariamente es para ofrecer a los demás, y todo aquello de lo que carezco es capacidad para recibir y acoger a otros que, a su vez, se me ofrecen como “don”.

La aportación de C. Rogers a la Psicoterapia Humanista es fundamental y considero que es muy importante, para usar el recurso del humor, que previamente estén bien establecidas las condiciones básicas que él propone (actitud de autenticidad, comprensión empática y respeto incondicional); ya que sin ellas, el cliente puede sentir como si no se le tomara en serio, como burla o incluso como descalificación a su propio proceso y a su persona.

En su libro “EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA” C. Rogers dice: *“En mi relación con mis clientes, mi meta ha sido crear un clima que les proporcione toda la seguridad, calidez y comprensión empática que me siento capaz de brindar auténticamente”*. (1996 pág. 41)

Y en su práctica terapéutica él observa que los clientes dejan de: *Utilizar máscaras / Sentir los ‘deberías’ / Satisfacer expectativas impuestas / Esforzarse por agradar a los demás*. Al mismo tiempo que comienzan a: *autoorientarse / aceptar a los demás / confiar en sí mismos*. (Ibid. págs. 152-159)

Si a todo este proceso, que no es fácil ni rápido, sino más bien intenso y dinámico; le añadimos el toque del humor, podremos aligerar el caminar y favorecer una relación más auténtica que le permita al otro desplegar todo su potencial con el que va a enfrentar el reto de ser él mismo a pesar del temor que esto le implica.

*“Toda verdadera relación tiene que sumergirse en todos los estilos del teatro de la vida: el melodrama, la tragedia, pasando por la comedia.*

*¡Lavemos nuestras penas con nuestro llanto! ¡Asumamos la vergüenza de lo pequeños que somos y siendo pequeños riámonos de nosotros mismos, para que con ambas actitudes tengamos el tono muscular que le corresponde a la libertad!*

*La transparencia no se puede esconder, ni se puede exhibir: se es.”*

(G. Borja, 1997, págs. 51-52)

¿Por qué digo que hay que añadir “un toque de humor”? porque el humor sano nos permite tomar distancia de nosotros mismos y nos permite entrar en relación con otros a un nivel de mayor confianza y simplicidad; dado que la psicoterapia es un proceso –en– relación, me parece que cuando podemos introducir en él estas dosis humorísticas

necesarias, estaremos más cercanos a nuestro ser real y desde ahí recuperar algo que es verdaderamente nuestro: “la capacidad de sonreír”.

La sonrisa es una expresión humana innata. Los niños sordos sonríen. Los niños ciegos sonríen. Todos los niños de todas las culturas sonríen. La primera sonrisa suele aparecer a partir de las seis semanas de vida.

La sonrisa constituye el primer lenguaje del bebé. Las sonrisas compartidas ofrecen una vía de comunicación, de interacción y de relación. El niño aprende muy pronto que la sonrisa atrae la atención, comunica necesidades y facilita la comprensión. La sonrisa de un niño nos habla de muchas maneras y a muchos niveles, y por encima de todo, quizá puede reavivar ese aspecto exclusivo, inocente y maravilloso de nuestra esencia. (R. Holden, 1998, pág. 17)

Holden afirma que todos los niños nacen con un “potencial creativo superabundante” para la risa, el humor, el juego, la felicidad y el amor. En cambio el miedo, el enfado, el odio, la depresión y la ansiedad, no son naturales, sino que se aprenden en etapas posteriores de la vida, cuando el adulto que hay en nosotros, se impone sobre nuestro niño(a).

Píndaro, el poeta griego del siglo V a. C. escribió: “La alegría es un remedio infalible”. Actualmente se busca rescatar los modelos humanistas y holísticos del cuidado de la salud, que reconocen que, además de causas físicas, químicas y biológicas de las enfermedades, también existen causas emocionales, mentales, sociales y espirituales. Desde aquí se propone el humor como una herramienta terapéutica muy importante ya que salud-bienestar-humor-felicidad son conceptos interrelacionados.

La salud no es la ausencia de enfermedad, la verdadera salud, tanto física como emocional, reside en el goce. Se trata de estar plenamente conscientes, plenamente despiertos, plenamente vivos.

El “cómo” introducir el uso del humor dentro de la psicoterapia, es algo que podemos aprender, una vez más, de los niños: Ellos viven en el presente, sus sentidos de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto están en perfecta armonía con lo nuevo, lo innovador y el ahora. Ellos nos enseñan que es posible vivir cada momento de nuestra existencia con intensidad, jugando diferentes roles, aprendiendo de cada experiencia, agradeciendo cada vivencia y soltando para dejar ir el pasado y abrirnos para acoger el futuro. Es simplemente estar en el momento presente sin dejar de estar en contacto conmigo y siendo quien soy.

Parecería una propuesta complicada, pero en realidad es sumamente simple.

Sin embargo, es verdad que *nadie da lo que no tiene*, y el primero que tiene que haber trabajado en sí mismo y tiene que saberse y experimentarse como un ser en constante proceso de crecimiento, transformación y autoconocimiento, es el terapeuta, ya que es él su propio instrumento de trabajo.

Me parece que en la medida en que nos identificamos con nuestro rol, nos volvemos serios, rígidos, vamos tras la búsqueda del “éxito profesional” y por lo tanto dejamos de ver y de estar con la persona que tenemos enfrente y que necesita ser vista, escuchada y acompañada desde donde sí está y como sí es.

Por eso considero que uno de los recursos que podemos emplear como un puente que nos conecta con el otro desde su realidad por difícil que ésta sea, es el humor y para usarlo es necesario “ver al otro” y usar esta herramienta en su favor, no como un simple distractor de lo que se está dando en el consultorio, sino como la posibilidad de tomar distancia de mí mismo y del otro y abordar la realidad por caminos alternos que nos permitan vislumbrar nuevas posibilidades y diferentes puntos de vista.

A lo largo de mi proceso personal he tenido la oportunidad de tener diferentes terapeutas que me han acompañado en momentos concretos de mi crecimiento y no me parece coincidencia el que, desde la singularidad de cada uno, nos hayamos encontrado en un tiempo y momento específico y que desde su unicidad hayan aportado la luz y la compañía exacta en el momento preciso. *“El Maestro aparece cuando el discípulo está listo”*.

¿Qué quiero decir con esto? Que la mayor riqueza de cada uno de estos procesos ha sido la vivencia misma de lo que en cada sesión sucedía, ya que con ellos aprendí que en realidad son compañeros de viaje y que en algún momento de nuestras vidas nos encontramos para compartir ese tiempo, de esa forma y justo con la conciencia que cada uno de los dos tenía.

Hoy me doy cuenta que yo los busqué con la ilusión de que cada uno tuviera la respuesta a mi momento y circunstancias presentes de entonces y con la ilusión de que me ayudaran a cargar los momentos difíciles de mi existencia. Esto me hizo darles mucho poder, pero es que yo necesitaba dárselo a alguien, porque en realidad mi poder y mi fuerza me asustaban. Para suerte de las dos partes, ninguno de ellos se quedó con mi poder y ninguno me compró la idea de ser mi “salvador particular”.



Con esto aprendí, lenta y dolorosamente a ratos, que el proceso de crecer y de autoapropiarme de mi existencia es única y exclusivamente mío, que los demás son compañeros de camino y que algunos lo fueron por un breve tiempo, otros por ratos más largos y algunos otros han dejado huella profunda en mi historia; finalmente todos forman, ya, parte de ésta.

Al recorrer distintos tramos de mi historia por estos caminos terapéuticos, puedo ver una constante en mis diferentes procesos; esto es algo que agradezco profundamente a mis terapeutas y es el hecho de haber reído conmigo y de haberle quitado exceso de solemnidad a lo que yo, desde mi inconciencia y mi fuerte importancia personal, necesitaba darle un tinte lúgubre y a ratos, dramático.

Yo considero que mi historia, como la de cada uno de nosotros, es única e irrepetible y si bien es cierto que “nada de lo humano me es ajeno”, también es verdad que mi manera de expresar esta humanidad ha sido muy particular y en muchas ocasiones he creído que mi situación, mi problemática, mi dolor e incluso mis logros salen del común de las experiencias humanas y descubro en mí una tendencia a llevar al extremo mi realidad; es decir a creer que mi dolor es tan intenso que no tiene fin, o que mis problemas son tan fuertes que no es posible una solución e incluso que mis logros son tan maravillosos que hay que resaltarlos de manera notable...

Es aquí en donde vuelvo a reconocer el gran papel que han desempeñado mis terapeutas, cuando, haciendo uso de diferentes experimentos y del humor han sido como un espejo en el que puedo ver reflejado mi “rostro real” que me confronta con la realidad tal cual es, ni más grande, ni más fuerte, ni más dolorosa, ni más espectacular; simplemente “tal cual es”.

Me resulta maravillosos poderme ver así, a distancia y reírme un rato de mí misma, porque es en ese momento donde, ubicada en el presente, reconozco que tengo acceso a todos mis recursos y que ante la realidad que es, sí sé qué hacer y de esa sí puedo responsabilizarme, porque cuando he utilizado el humor, me da la impresión de que todo recupera su tamaño real y entonces descubro que todas mis preguntas, dudas e inquietudes encuentran respuesta dentro de mí misma, entonces puedo recuperar mi centro, y darme cuenta de cómo le hago para interrumpir mi propio ciclo de contacto y para qué me sirve estar instalada en mi propia pauta.

Mi experiencia en este sentido es que cuando he podido ver mi realidad bajo la mirada del “sentido del humor”, de manera casi mágica todo toma su exacta dimensión, su color real y se empieza a acomodar en

el lugar correcto. Entonces mi mente y mi corazón se aclaran y es cuando emerge desde el fondo de mi ser, mi mejor respuesta, una fuerza nueva y la claridad necesaria para continuar mi búsqueda.

Con esto me viene a la mente una frase que ha sido muy significativa en mi vida:

*El premio de la búsqueda no es siempre el encuentro,  
sino nueva fuerza para seguir buscando.*

No digo que le quitaran importancia a lo que vivía, sino que desde la empatía y la aceptación me ayudaron, con su humor y profesionalismo, a rescatar mi humor y volver a darle, a mi circunstancia, su tamaño real.

Anthony de Mello decía:

*“La vida no es problemática, es la mente humana la que crea los problemas cuando está dormida. ¿Qué ocurre cuando estás despierto? No cambia nada, la realidad es la que es, todo sigue igual, pero en realidad eres tú el que ha cambiado al despertar, cambias de lugar para entrar en la realidad. Entonces ves todo claro.”*  
(1988, págs. 9-10)

Quisiera añadir un escrito de Santo Tomás Moro:

*“Dame, Señor, el sentido del humor,  
dame la gracia de saber apreciar una broma,  
de gustar de algún placer de esta vida  
y de pasarlo a otras personas”.*

Finalmente, otra gran aportación que el humor de mis terapeutas logró en mí, fue contactarme con mi propia fuente de humor, de alegría y de risa. Estos recursos siempre han estado en mí y recuerdo que de niña yo decía que era “la niña más feliz del mundo”. Sin duda después de los tres años ya había yo logrado entrar en el esquema social que no permite demasiada alegría pues el extremo nos hace tocar nuestra propia locura. Sin embargo, la fuente sigue dentro de mí, como lo está en cada uno de nosotros, lo importante es volver a encontrar el acceso directo a ella, como lo teníamos de niños.

## **LOS EFECTOS TERAPÉUTICOS DEL HUMOR**

---

Si es cierto que en el proceso terapéutico lo que cura es la relación, los terapeutas tendríamos que ser conscientes de qué tipo de relación es la que ofrecemos a nuestros clientes, sin duda no será demasiado distinta, (en forma, quizá en contenido sí), al tipo de relación que ofrecemos fuera del consultorio, y como decía G. Borja “*la relación terapéutica no es de*

*'eficiencia', sino de 'conciencia'. En ella ponemos todo, aún lo que no queremos poner y todo lo que negamos.*" (1995, pág. 82) La pregunta entonces sería "¿con cuánto humor vivo mi vida; qué tanto espacio hay en mi cotidiano vivir para la risa, para las bromas, para lo informal?"

*"El paciente debe saber que vino al mundo a pasarla bien. Tampoco se trata de negar la problemática."* (Ibid. pág. 109)

Ciertamente el humor se halla en la mente de quien lo percibe y de lo que se trata en el proceso psicoterapéutico no es intentar hacer reír a los clientes, sino recuperar nosotros, terapeutas, la capacidad innata de reír y sonreír. La propia salud, felicidad y plenitud que yo expreso, es lo que va a fomentar la salud, felicidad y plenitud de mis clientes. El buen humor es contagioso.

En los Estados Unidos se han hecho interesantes investigaciones respecto a la importancia del humor en el restablecimiento de la salud integral, una prueba de esto es el doctor Patch Adams. (R. Holden 1999 pág. 53). El ha comprobado que humor, felicidad y salud son interdependientes ya que el humor y la felicidad inspiran y fomentan la salud física, emocional y espiritual; por lo general el humor entre paciente y médico puede mejorar el progreso de curación del paciente.

Norman Cousins (1999 pág.15) pensó que si las emociones negativas afectan negativamente a la salud humana, lo contrario también debería ser cierto, es decir, que las emociones positivas tendrían un efecto positivo. A este respecto ha demostrado que el humor y su consecuencia, la risa, generan ciertos efectos en el cuerpo humano que son capaces de revertir determinadas situaciones patológicas. A él le diagnosticaron una enfermedad incurable y decidió combatir su enfermedad con alegría, humor y risa, y pronto se dio cuenta de que 10 minutos de risa le permitían dormir 2 horas sin ningún dolor y al poco tiempo se curó por completo. (Ibid. pág. 16)

Esta experiencia me hace pensar que en nuestros consultorios hace falta más humor, más risa, más expresión de la alegría. Quizá por eso F. Perls decía que si hubiera buenos amigos no harían falta terapeuta, y es que en realidad con un buen amigo la risa y el humor son parte de la relación, de las conversaciones, de las dificultades, de la vida diaria.

A un amigo le permitimos reírse y jugar un poco con lo que nos pasa o con lo que le platicamos, tal vez porque de fondo sabemos que detrás de su risa y su humor se esconde un profundo respeto y un inmenso cariño y así, todo tiene cabida, pues lo que suceda en cada encuentro siempre será

creador y no sólo seguirá construyendo la relación, sino que nos va construyendo como personas, aquellas que estamos llamadas a ser.

Aun los desacuerdos y malos entendidos caben dentro del humor cuando de verdad se confía y se ama.

Últimamente hay muchos autores que hablan acerca de la importancia del “Humor” y de los beneficios de éste para el ser humano. Cito algunas frases que me parecen significativas:

- 1) *El humor es un modo de percibir una relativa “distancia” entre nosotros mismos y el problema que nos afecta; es una forma de contemplar nuestras dificultades desde una cierta perspectiva. (Rollo May)*
- 2) *La crisis de hoy son los chistes de mañana, pero para podernos reír de la crisis, antes hay que haber salido de ella. (H.G. Wells)*
- 3) *Si la vida no le está dando lo que desearía, analice el estado de su entusiasmo. (R. Holden)*
- 4) *La risa es una “fuerza transformadora” capaz de desencadenar un mayor y mejor equilibrio físico, psicológico y espiritual en las personas. (Sutorius)*
- 5) *Bienaventurados los que son capaces de reírse de ellos mismos, porque nunca se aburrirán. (Shirley McLaine)*
- 6) *El humor es un lenguaje universal. (J. Goodman)*
- 7) *Quien haga reír a sus compañeros, merece el Paraíso. (Mahoma)*
- 8) *Unos persiguen la felicidad, otros la crean. (Anónimo)*
- 9) *Cuando logres que la gente se ría, te escuchará, y entonces podrás decirles prácticamente cualquier cosa. (Herb Gardner)*
- 10) *El humor y la risa deben constituir una parte importante en la dieta de toda persona sana. (N. Cousins)*
- 11) *La vida es una broma enorme que Dios nos gasta para ayudarnos a desarrollar nuestro sentido del humor. (J. Venard)*

Copio unas palabras de Guillermo Borja:

*“Hay cosas que no se pueden cambiar, pero podemos cambiar la actitud hacia ellas.*

*Ahí es donde está el camino del terapeuta. Su verdadero trabajo no es alcanzar una meta, sino estar en el camino, no importa dónde se esté, sino cómo se está”.*  
(1995, pág. 15)

## **UNA PROPUESTA TERAPÉUTICA**

---

La Filosofía Existencialista y la Fenomenología representan la primera etapa en el desarrollo de la Psicología Humanista, la cual plantea una concepción del ser humano en donde lo importante de su desarrollo como tal es que se confíe en él, que se le ayude a descubrir y atender sus necesidades y con esto promover el que aprenda de su propia experiencia.

La Psicoterapia Gestalt toma de la Fenomenología el respeto a la experiencia interna del individuo ya que la tarea terapéutica arraiga en la perspectiva del propio cliente. Y del Existencialismo, el hecho de que el centro es la persona existente, por lo que pone el énfasis sobre el ser humano tal como surge y deviene.

Una característica notable de la terapia Gestáltica reside en poner el acento en el darse cuenta de la persona durante la situación terapéutica misma. Para que este '*darse cuenta*' surja de la experiencia del cliente, el terapeuta usa lo que se llama "experimento".

*Zinker dice que el experimento es la piedra angular del aprendizaje por experiencia. Transforma el hablar acerca de algo en un hacer, y las rancias reminiscencias y teorías, en un estar plenamente aquí con toda la imaginación, la energía e interés. (Zinker, 1997, pág. 105)*

Cuando el terapeuta propone un experimento, se puede llegar a abarcar la totalidad del funcionamiento del cliente. La función principal es la de pedir al cliente que exprese algo mediante su comportamiento, en vez de limitarse a conocer internamente una experiencia. Mientras se está llevando a cabo el experimento el terapeuta puede observar cambios en la respiración del cliente, la postura, el tono muscular, la expresión facial, el tono de voz, etc.

Al proponer un experimento, tanto el terapeuta como el cliente aportan sus experiencias de vida y se aplica dependiendo de la problemática de cada individuo y de lo que la persona experimenta en el aquí y el ahora.

El experimento lleva a la persona a que se explore activamente a sí misma, de esta manera el cliente se convierte en el principal dueño de su experiencia de aprendizaje.

J. Zinker propone algunas metas que se pretenden alcanzar con los experimentos creativos propuestos por el terapeuta, sabiendo que estos se trabajan en el aquí y ahora y que son una herramienta; una manera de trabajar con una persona por medio de la experiencia, que le lleva a un mayor autoconocimiento de cómo sí lo hace en la vida, cómo actúa, cómo interrumpe su ciclo de experiencia, qué necesita, etc. (Ibid. pág. 106)

Metas de la experimentación creativa:

- 1) Expandir el repertorio de conductas de la persona.
- 2) Crear aquellas condiciones en las cuales la persona puede ver su vida como su propia creación (asumir la propiedad de la terapia).

- 3) Estimular el aprendizaje experimental de la persona y la elaboración de nuevos conceptos de sí misma a partir de creaciones en el plano del comportamiento.
- 4) Completar situaciones inconclusas y superar bloqueos en el ciclo conciencia-excitación-contacto.
- 5) Integrar las comprensiones intelectuales con expresiones motrices.
- 6) Descubrir polarizaciones de las que no se tiene conciencia.
- 7) Estimular la integración de las fuerzas personales en conflicto
- 8) Desplazar introyecciones y, en general, sentimientos, ideas y acciones “desubicados”, y reintegrarlos en el sitio de la personalidad que les corresponde.
- 9) Estimular aquellas circunstancias en que la persona pueda sentir y actuar con mayor vigor y competencia, sosteniéndose más por sí misma y en actitud más explorativa y activamente responsable consigo misma.

Dado que el experimento es como una danza entre el terapeuta y el paciente hay que tener en cuenta la secuencia mediante la cual evoluciona:

- 1) Tender una base de trabajo.
- 2) Negociar un consenso entre terapeuta y cliente.
- 3) Graduar el trabajo en función de las dificultades que el cliente experimenta.
- 4) Poner de manifiesto la conciencia del cliente.
- 5) Localizar la energía del cliente.
- 6) Concentrar la conciencia y la energía en el desarrollo de un tema.
- 7) Generar, tanto en el cliente como en el terapeuta, factores que los ayuden a sostenerse.
- 8) Elegir un experimento particular.
- 9) Ejecutar el experimento.
- 10) Desinstruir al cliente (insight y completamiento)<sup>1</sup>

Otro aspecto para mí muy importante que plantea Zinker, es la elegancia de los experimentos. Y llama un experimento elegante a aquel que sigue un ritmo apropiado, que permite al cliente observar y asimilar su propio proceso.

Los experimentos apropiados, dice él, pasan con gracia y fluidez de una dimensión de lo que el cliente experimenta, a la siguiente. El trabajo es suave, fluente, sin prisa y esto se nota cuando el terapeuta se puede concentrar en la experiencia del cliente y rastrearla momento tras momento sin distraerse por detalles externos.

Un experimento que contiene esta elegancia, es como una sinfonía:

1. Se presenta información y surge un tema general.

---

<sup>1</sup> Estos puntos están desarrollados ampliamente en “EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GUESTALTICA.”. **J. ZINKER.** Paidós.

2. Es una búsqueda en la que se incorporan muchos detalles y el cliente enriquece su comprensión del tema.
3. Contiene un importante desarrollo dinámico del tema principal.
4. Tiene un sentido de resolución e integración.

Para que esta sinfonía sea real el terapeuta ha de estar abierto a toda la gama de sentimientos y sensaciones que se van presentando, y ha de ir y venir en ellos, fluyendo entre la pesadez y la ligereza, entre la seriedad y el humor, entre la ternura y la dureza, entre la celebración y el duelo, entre la profundidad y la simplicidad. Es necesario ir trabajando estéticamente para captar, en dónde el humor brota y dónde decae, dónde la ironía proporciona riqueza y dónde es abrasiva, discordante y desacertada, dónde el cliente necesita un severo maestro que enseña una tarea y dónde puede ser una “madre cariñosa”.

Me parece que si realmente nos adentramos en el vaivén de esta sinfonía, tanto los clientes como los terapeutas estaremos creando, en cada sesión, una nueva armonía que nos coloca, cada vez más, en nuestro centro desde donde podremos expresar con mayor simplicidad, nuestra verdadera esencia, esa que siempre ha permanecido en nuestro interior independientemente de las múltiples capas protectoras que nos hemos ido poniendo y de los recurrentes intentos por interrumpir el ciclo de experiencia en los que hemos incurrido.

He pensado que el humor no es algo arbitrario sino que su uso se podría llamar *el arte de vivir con alegría* y en este sentido estaríamos hablando de una técnica que exige una práctica regular.

Cualquiera que sea la meta que deseemos alcanzar en la vida, la regla número uno nos dice que para que las cosas funcionen bien, hay que trabajarlas y en ocasiones este trabajar se refiere simplemente a dejar que ocurra algo. Si aplicamos esto a nuestras sesiones terapéuticas estaríamos hablando de tener presente, en las sesiones, el recurso del humor y dejar que éste emerja si es oportuno y necesario.

**Segunda regla:** vivir lo más plenamente cada encuentro terapéutico con el otro, esto significa, según Henry Miller (R. Holden, 1998, pág. 133) *estar despierto, alegremente, embriagadoramente, serenamente, divinamente despierto.*

**Tercera regla:** hacer uso del humor requiere, por parte del terapeuta, inversión de tiempo en este arte, dedicación y coraje para ponerlo en práctica, tanto en la vida personal, como en el trabajo terapéutico.

**Cuarta regla:** recordar nuestra capacidad innata para crecer y evolucionar en la vida mediante la risa y la alegría, de manera que quede de manifiesto nuestra capacidad de maravillarnos, de emocionarnos y de alegrarnos ante la vida cotidiana.

Si nos adentramos en esta dimensión de la vida y la llevamos al consultorio, estaremos viviendo y compartiendo las siguientes características humanas:

- \* Agradecimiento.- Cuanto más agradecidos somos, más cosas reconocemos para agradecer.
- \* Entusiasmo.- “El entusiasmo es a la vida lo que el apetito es a los alimentos” (B. Russell). Cuando estamos entusiasmados, trabajamos a fondo, jugamos a fondo y descansamos a fondo.
- \* Acción.- R. Holden (1998) distingue entre personas orientadas a la ansiedad y personas orientadas a la acción. En el 1er. caso, la ansiedad nunca ha solucionado ningún problema; en el 2º, *el universo sólo recompensa la acción, y a veces dicha acción puede consistir en no hacer absolutamente nada.*
- \* Responsabilidad.- Estamos obligados a asumir la plena responsabilidad de todo aquello que encontramos y experimentamos. Una de las alegrías más grandes reside en el hecho de que para inspirarnos nos basta con mirarnos a nosotros mismos. No necesitamos mirar a ninguna otra parte.
- \* Dicha.- El escritor francés E. Zola dijo que le gustaría que existiera un solo mandamiento: ¡Disfruta!. Quien es feliz irradia su dicha a los demás; poseen un apetito insaciable de diversión, juego, humor y risa.
- \* Celebración.- Vivir todos y cada uno de los instantes de la vida con una conciencia de celebración, enciende la alegría profunda de la vida en lo más profundo de nosotros, de manera que emerge el impulso necesario para vivir cada instante con amor, risa y alegría.
- \* Visión.- Es importante tener un significado y dirección en la vida. Ese es el secreto de la alegría que se traduce en buen humor.
- \* Respeto.- Todas las cosas son sagradas para quien siente un profundo amor interior por la vida. Cuando contactamos con la verdadera esencia de las cosas nos convertimos en una unidad con ella. *Tú, arte, eres pura risa, Yo soy sonrisa, juntos somos uno. Paramhansa Yogananda.* (Ibid. pág. 135).
- \* Realización.- Estamos llamados a vivir experiencias, lecciones e iniciaciones que fundamentan nuestro crecimiento, renovación y plenitud constantes.

Me parece que si practicamos estas características, llegaremos a experimentar que el Humor no es algo que se provoca o que se adapta desde el exterior, sino que es una cualidad humana que emerge como consecuencia de estar en contacto con mi verdadero ser en el aquí y ahora.



## CONCLUSIÓN

---

Aquí es en donde entra mi propuesta de utilizar el “humor” como un recurso para el trabajo terapéutico, ya que en ocasiones nos mantenemos, como terapeutas, en una actitud “solemne” con la que corremos el riesgo de rigidizar aun nuestros propios experimentos.

Zinker dice:

*“El amor por el juego forma parte esencial de la vida creadora.*

*El juego no resulta de un conjuro;  
no se lo maquina para ver qué ocurre.*

*Más bien, forma parte intrínseca de la propia vida.*

*En terapia, jugar con algo, o tomarlo por el lado del juego, significa salir de lo literal, inventar contextos violentos para situaciones cuya chatura se torna hipnótica.*

*Jugar significa advenir a la vida,  
experimentar a otro con ojos vivientes.”*

(1997)

Es obvio que el trabajo con sensaciones y sentimientos y toda la actitud corporal son fundamentales en el trabajo gestáltico ya que tienen la capacidad de expandir y recuperar el rango completo de funcionamiento orgánico, y entonces me pregunto cuánto podríamos enriquecer este trabajo si añadimos, de manera adecuada y pertinente, el humor personal que ayude al cliente a contactar con esta capacidad también suya.

La terapia gestáltica postula que vivamos *en* el momento; que seamos actuales con nosotros mismos en nuestro ambiente. Para ir descubriendo esto, el papel del terapeuta es el de “experimentar” y a veces es necesario hacerlo con lo insólito y utilizando ampliamente su creatividad. Si aquí surge un terapeuta solemne y serio al que le resulta difícil dar cabida al humor en su trabajo y le cuesta hacer experimentos con nuevas maneras de sentir y vivir a su paciente, estamos hablando de un terapeuta que no es capaz de reírse de sí mismo.

En mi experiencia terapéutica he podido observar que, en no pocas ocasiones, al proponer un experimento a alguno de mis clientes, lo primero que surge en ellos es una especie de vergüenza y el temor al ridículo, que muchas veces les lleva a rehusarse a tomar la oportunidad de expresarse a través de cualquier tipo de movimiento o expresión corporal o incluso de algún tipo de vocalización, lo que ayudaría enorme y espontáneamente a la liberación de sentimientos reprimidos.

Y he podido darme cuenta que cuando hacemos uso del humor, esta vergüenza y temor, que antes les hacía “evitar”, se vuelve una fuerza que les impulsa a “ir más allá”.

Insisto en lo que planteaba anteriormente, no se trata de hacerlos reír ni de imponerles mi humor y mucho menos de distraer la energía o la atención del punto concreto a trabajar respecto a lo que ocurre aquí y ahora; más bien es dejar que a lo largo de la relación e incluso, a manera de experimento, tomemos en cuenta que el humor nos pone en contacto con toda la fuerza positiva y creativa que nos dinamiza y nos anima a entrar en nuestro propio terreno interno, como si lleváramos una linterna como herramienta indispensable para adentrarnos en un camino poco explorado, a veces amenazante y en ocasiones con una fuerte carga de sentimientos o sensaciones reprimidos o negados; y que sin embargo sabemos que es el que nos conduce hacia el verdadero tesoro que tanto hemos buscado y que nos corresponde desde siempre: nuestro Ser.

Me parece que usar el humor como herramienta, puede darse como parte complementaria del trabajo en sí, es decir usarlo de forma esporádica o como parte de la relación misma, o también se puede implementar un experimento específico si el tema y el ánimo, tanto del cliente como el del terapeuta, están en esta sintonía.

Podría afirmar que en las innumerables ocasiones en las que he utilizado esta herramienta del humor con diferentes clientes, su respuesta, en un 98% ha sido desde esta misma sintonía; es como si penetrara, de forma espontánea, en su propia fuente de humor, de alegría y de esperanza, de manera que ellos se ponen en contacto con recursos reales que son verdaderamente suyos, al mismo tiempo que toman distancia de su situación, problema o sufrimiento y pueden mirarlo bajo la mirada humorística, lo cual les ayuda a darle su dimensión real, con la que sí pueden hacer algo, y de la que sí se pueden hacer cargo, porque la pueden experimentar como una situación ante la cual tienen recursos propios y esto les hace comprobar que nada de lo que les suceda será más fuerte que ellos, a pesar de que en ocasiones, por darle dimensiones desproporcionadas, parecería que los sobrepasa.

Es verdad que también ha habido ocasiones en donde esta herramienta no es lo más adecuado, ya que la persona está en un punto en el que aún está muy identificada con su problema o necesitando ubicarse en una postura de víctima o dándose aún demasiada importancia personal desde su problemática.

En estos casos, cuando he llegado a proponer el humor y no es recibido por el cliente, de manera sencilla y respetuosa retiro este tono y actitud humorísticos y vuelvo a la empatía desde donde el otro necesita.

Es importante, para mí, tener en la jerarquía de mis herramientas, el respeto al ritmo y proceso del cliente, unido a la observación atenta de su respuesta ante mis diferentes intervenciones, porque lo que en algún momento puede funcionar y ser una herramienta de gran utilidad, en otro momento o situación distinta, a este mismo cliente le puede ser inadecuado o fuera de lugar.

Desde ahí puntualizo la necesidad de renovar, en cada sesión, el rapport con mi cliente, pues cada sesión es un nuevo encuentro entre personas “nuevas”, pues nunca somos iguales que ayer. Somos seres en un proceso dinámico imparable, y cada día vamos en búsqueda de algo mayor y mejor de nosotros mismos.

Ciertamente como terapeuta debo aprender a conservar mi potencia y mi capacidad técnica como tal sin perder respeto por la otra persona, y para esto necesito humildad y respeto por mí mismo, para poder acompañar a quien decide confiar en mí, siendo consciente y responsable de la influencia que tengo sobre mis clientes.

Siempre he pensado que la mejor forma de estar y acompañar a otro ser humano es desde mi capacidad de “contemplación”, es decir, simplemente siendo testigo del proceso y del caminar de este otro ser humano que me elige como compañero de viaje por algún tiempo y que no espera que yo le resuelva situaciones o que decida por él, sino que requiere de mi visión, mi experiencia, mis conocimientos y de mi propio proceso y de mi compromiso conmigo misma, para poder atravesar por situaciones difíciles, para ser capaz de dejar entrar luz en sus zonas oscuras, para decirse, cada vez más de frente, su propia verdad e irse conociendo más a través de esta apertura a mayor conciencia y a un despertar más real que lo comprometa con su propio proceso, con su realidad, con sus situaciones no resueltas; en suma con su propia existencia.

Contemplar con humor significa poder disfrutar con paciencia y admiración la búsqueda incansable de mi cliente, de saber quién es, cómo vive y enfrenta la realidad cotidiana, cuáles son sus necesidades, cuál es su papel en las diferentes situaciones de su vida y de su constante anhelo de ser aquel que está llamado a ser.

Por último quisiera resaltar que unido a este humor, que también tiene la función de dosificar el contacto y ampliar la variedad de ritmos del proceso terapéutico, está la enorme riqueza del silencio.

Cuando un cliente calla, el terapeuta puede sentirse ansioso, y esto sería también motivo de trabajo en el darse cuenta, pero cuando damos cabida en las sesiones a estos espacios de silencio, nos podremos dar cuenta de que las cualidades del “juego y humor” son tan significativas en el ritmo de la vida, como la “seriedad adulta”.

Tal vez entonces podamos comprender que ¡TODO ESTÁ BIEN! Y que hay tiempo para todo.

*“Todo tiene su momento  
y cada cosa su tiempo bajo el cielo:  
Hay un tiempo para reír y un tiempo para llorar;  
un tiempo para callar y un tiempo para hablar...”<sup>2</sup>*

## **BIBLIOGRAFÍA**

---

---

<sup>2</sup> Eclesiastés 3: 1, 4, 7.

**AXLINE**, V. TERAPIA DE JUEGO. Ed. Diana. México. 1996.

BIBLIA DE JERUSALÉN. Descleé de Brower.

**BORJA**, G. LA LOCURA LO CURA. Cuatro Vientos. México. 1997.

**DE MELLO**, Anthony. AUTOLIBERACIÓN INTERIOR. Ed. Lumen. Buenos Aires, Argentina. 1988.

**FAGAN**, J. y **SHEPHERD** I. TEORÍA Y TÉCNICA DE LA PSICOTERAPIA GUESTÁLTICA. Amorrortu editores. Argentina. 1993.

**GARCÍA**, David. LOS EFECTOS TERAPÉUTICOS DEL HUMOR Y LA RISA. Ed. Sirio. España. 1999.

**HOLDEN**, Robert. LA RISA, LA MEJOR MEDICINA. Ed. Oniro. España. 1999.

**JOKO**, CH. Beck. LA VIDA TAL COMO ES. Ed. Norma. Bogotá. 1995.

**KEPNER**, J. PROCESO CORPORAL. Manual Moderno. Santafé de Bogotá. 1992.

**MATTHEWS**, Andrew. POR FAVOR SEA FELIZ. Ed. Selector. Traducido en México. 2000.

**MUÑOZ**, M. LA SENSIBILIZACIÓN GESTALT. I.H.P.G México. 1995.

**OLDHAM**, James y otros. EL RIESGO DE VIVIR. Manual Moderno. Sta. Fé de Bogotá. 1992.

**OSHO**. EL NIÑO. Ed. Océano. Madrid. 1999.

**PERLS**, Fritz y otros. ESTO ES GUESTALT. (1996) Cuatro Vientos. 10ª edición. Chile.

**ROGERS**, C. EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA. Ed. Paidós. México. 1996.

**THOMAS**, J. S. J LLAMADOS A LA LIBERTAD.. Ed. Sal Terrae. Santander. 1986.

**ZINKER**, J. EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GUESTALTICA. Piados. México. 1997.