

**REVISTA TRIMESTRAL
DE LA ASOCIACIÓN
PROYECTO HOMBRE**

Ofic. difusión: C/ Osa Mayor, 19.
28023 Aravaca. Madrid. España.
Tel.: (91) 357 01 04. Fax: (91) 307 00 38
E-mail: revista@proyctohombre.es
www.proyctohombre.es

EL VALOR PEDAGÓGICO DEL HUMOR



JESÚS DAMIÁN FERNÁNDEZ SOLÍS
Pedagogo Social. Especialista en el tema de la Pedagogía del Humor. Ha sido profesor colaborador en la Universidad Pontificia Comillas. En la actualidad compatibiliza su trabajo como Educador Social y la docencia universitaria en la Facultad de Educación (Universidad Complutense de Madrid) Ha publicado varios artículos y coautor de libros como *Animar con humor: aprender riendo, gozar educando. El valor terapéutico del humor*.
jdfernan@edu.ucm.es



ILUSTRACIONES: Irene Bordoy

PALABRAS CLAVE:

Humor, atmósfera positiva, pedagogía del humor, dimensiones del humor, funciones del humor, rehabilitación, psicoterapia, red, terapia conductual.

Este dossier está dedicado al humor. El autor lo aborda desde la teoría y la práctica mostrando su vertiente pedagógica o educativa. Destaca las diferentes dimensiones del humor y señala sus funciones citando las diez que considera más importantes. Analiza el componente terapéutico en su triple relación, terapeuta, paciente y grupo. Enumera cincuenta motivos para emplear el humor en los grupos. Defiende el humor como un factor clave para crear una atmósfera positiva grupal. Además demuestra que es una dimensión que se puede aprender. Todo ello hace del humor una herramienta muy útil a la hora de abordar la rehabilitación de drogodependientes.

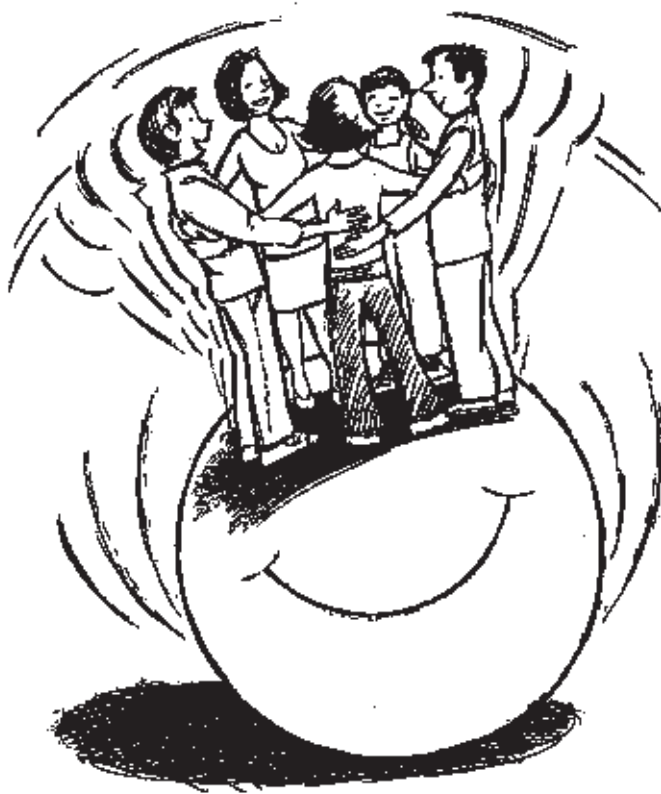
1. INTRODUCCIÓN

La investigación acerca del humor desde un punto de vista pedagógico nace del trabajo profesional en mi práctica cotidiana. Desde hace algunos años compatibilizo el trabajo como Educador con mi tarea docente universitaria en la Facultad de Educación (Universidad Complutense de Madrid).

Desde mi rol de Educador he tenido la suerte de compartir con otros compañeros y amigos interesantes experiencias. Hemos podido discutir sobre modelos de intervención socioeducativa. Sobrellevado duras y particulares historias. Hemos reído y bromeado sobre divertidas anécdotas.

Así mismo como profesor universitario, he podido comprobar lo importante que es el sentido del humor como herramienta didáctica en los procesos de enseñanza-aprendizaje. He descubierto el lado lúdico y divertido de otros colegas de profesión. He visto el componente motivador del humor en el rostro de los alumnos.

Todo ello me llevó en 1985 a realizar una Tesina titulada: "Pedagogía del humor: una propuesta de intervención socioeducativa". Desde entonces continúo trabajando e investigando esta dimensión del humor desde una perspectiva pedagógica.



2. EL SENTIDO DEL HUMOR ANTE UNA SOCIEDAD NEGATIVA Y PESIMISTA

Vivimos en una sociedad compleja y contradictoria. Una sociedad amenazada y repleta de conflictos. Cargada de estereotipos, prejuicios y creencias irracionales (Ellis, A. 1981). Una sociedad que dice estar en crisis. Todo ello nos lleva a desarrollar actitudes de pesimismo, resignación, desencanto y pasividad¹.

Este modelo de sociedad nos hace cuestionarnos los valores sobre los que se asienta y nos invita a su transformación teniendo en cuenta una serie de ideas claves como son:

ACEPTACIÓN

Aceptación de la realidad sin negarla. Aceptación no entendida como sinónimo de resignación sino como punto de partida para la transformación de la misma. Aceptación significa conocer y analizar los elementos que la conforman. Nos invita a detectar las nuevas necesidades que surgen en nuestra sociedad. Nos ayuda a ser cada vez más conscientes y críticos acerca del tipo de respuesta que debemos dar ante los nuevos acontecimientos y problemáticas emergentes.

¹ "La risa y las lágrimas son reacciones a la frustración y al cansancio... Personalmente yo prefiero reír porque luego no hay que ocuparse tanto del aseo"(Kurt Vonnegut).

IMPLICACIÓN

Es evidente que si deseamos un verdadero cambio de sociedad únicamente es posible mediante la implicación de las personas que apuestan decididamente por un mundo más "humanizado", justo y solidario. Un mundo en donde seamos protagonistas en la resolución de los problemas que viven y padecen las personas. Un mundo en donde la solidaridad sea la bandera común de encuentro entre diferentes culturas y la justicia, el argumento para erradicar las desigualdades y desventajas sociales.

ESPERANZA

Esperanza ligada a la ilusión de aquellas personas que asumen el desafío de trabajar resolutivamente *por y con el otro*. Muy especialmente por aquellas personas que están pasando situaciones dolorosas y multiproblemáticas.

ACTITUD POSITIVA

El talante positivo está teñido de buenas dosis de **sentido del humor**. Desde una dimensión positiva encontramos a personas que mantienen una actitud vital, alegre y divertida ante la vida. Seres humanos que nos enseñan a afrontar los contratiempos y nos ayudan a descubrir el lado lúdico y cómico de los acontecimientos cotidianos.

Las personas que están ligadas a Proyecto Hombre saben muy bien a lo que me refiero ya que trabajan con personas que pasan por situaciones difíciles. Apuestan abierta y decididamente por el cambio y rehabilitación de dichas personas. Para ello necesitan partir de la aceptación de la realidad tal y como es, sin camuflajes

que la oculten. La implicación de los terapeutas y voluntarios en los diferentes proyectos está basada en una creencia y apuesta esperanzada de que las personas afectadas puedan salir de la problemática en la que se encuentran inmersos. Esto lleva a los terapeutas a trabajar desde una actitud positiva en donde el sentido del humor y la risa sean elementos imprescindibles en la evolución y transformación de las personas.

Hablando acerca de la actitud positiva y optimista encontré una breve historieta en la que se refleja de una forma gráfica lo importante que es tener una *actitud optimista* ante la vida (Kushner, M. 1990):



“...Eso me recuerda a los dos cowboys de los que todavía hoy se habla en Dallas, donde yo viví. Al parecer Tex y Waco pasaban tiempos difíciles en el Viejo Oeste y por más que se esforzaban, no les era posible encontrar trabajo. Un buen día, Tex se enteró de que el Cuerpo de Caballería de la Unión buscaba cazadores que se enrolaran por las recompensas. Y la paga era de diez dólares por cada indio apache que el cazador entregara. Así fue como Tex y Waco se enrolaron y entraron en el territorio apache. En su primera noche acamparon en el desierto. Waco oyó ruidos fuera de la tienda y espió por una rendija. Y allí, a la luz de la luna vio que los rodeaban un millar de apaches armados hasta los dientes. Extendió el brazo hacia su compañero y lo sacudió para despertarlo. Le gritó a voz en grito: ¡Tex! ¡Tex! ¡Despierta! ¡SOMOS RICOS!”.

3. POR QUÉ Y PARA QUÉ ES NECESARIO UTILIZAR EL HUMOR EN EL PROCESO EDUCATIVO

(Fernández, J.D. 1999:10)

POR QUÉ ES NECESARIO

PORQUE ES NECESARIO DAR UNA RESPUESTA AFIRMATIVA. (GARANTO, J. 1983).

Los educadores y terapeutas debemos servir de modelos de personas esperanzadas, positivas, alegres y con sentido del humor ante aquellas otras que pasan

por momentos de confusión, crisis o conflicto y ante una sociedad, como he señalado anteriormente, cargada de desencanto, pasividad y desesperanza.

PORQUE ES UN ELEMENTO DE COMPRENSIÓN DE LA REALIDAD.

El sentido del humor nos ayuda a conocer y comprender el mundo que nos rodea. Nos ayuda a ver la realidad desde diferentes perspectivas. Encuentra el lado jocoso y divertido de la vida.

*“El ayer no existe,
todavía no hay mañana
sólo un trocito de hoy
no lo estropee con lágrimas” (canción popular IDISH).*

PORQUE GENERA UN ESTILO DE RELACIÓN Y COMUNICACIÓN.

Por medio del sentido del humor se genera un estilo peculiar de enfocar nuestra tarea educativa. Nos sirve de ayuda como educadores para controlar los conflictos y aliviar las tensiones que se generan día a día.

PORQUE NOS AYUDA A PENSAR Y ESTIMULA LA CREATIVIDAD².

El sentido del humor hace que nuestra mente esté continuamente en funcionamiento, fomentando el pensamiento divergente y creativo de nuestro cerebro (De Bono, E., 1985).

“El humor es la llave maestra para comprender el proceso creativo” (Arthur Koestler).

PARA QUÉ ES IMPRESCINDIBLE EMPLEAR EL SENTIDO DEL HUMOR

Algunos aspectos que considero interesantes:

DE CARA A LOS TERAPEUTAS Y EDUCADORES:

El sentido del humor descansa sobre tres pilares fundamentales (Garanto, J. 1983):

EL AUTOCONCEPTO. Facilita en el terapeuta un mayor y mejor conocimiento de sí mismo (nivel cognitivo).

AUTOESTIMA. Favorece la conformidad consigo mismo (nivel afectivo).

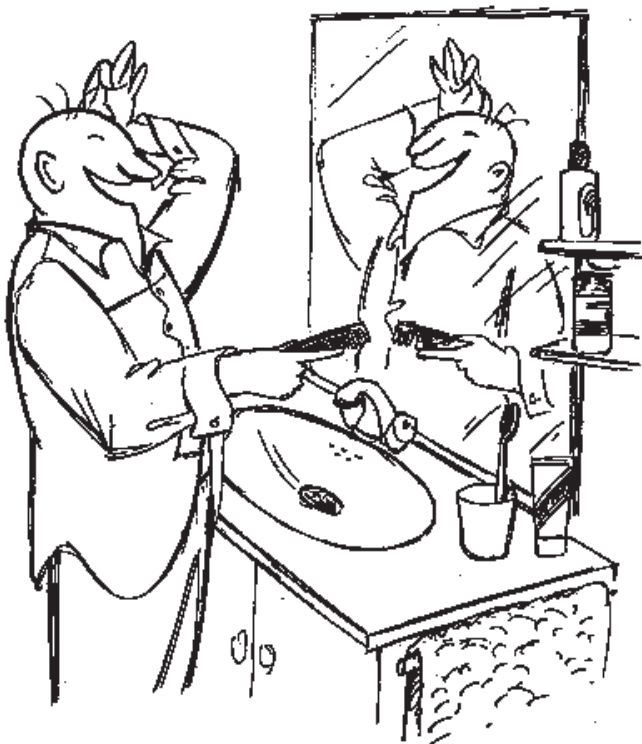
AUTOCOMPORTAMIENTO. Posibilita el control de uno mismo, al tiempo que le invita a desarrollar determinadas acciones.

De igual manera el sentido del humor es un recurso pedagógico y didáctico ya que mediante el humor se agilizan y enriquecen los procesos de enseñanza y aprendizaje.

DE CARA AL EQUIPO DE TERAPEUTAS Y EDUCADORES (IDÍGORAS, A. 2002:74):

- Abre y lubrica los canales de comunicación.
- Se enfrentan mejor los problemas grupales.
- Se amortiguan las situaciones estresantes.

² “Robar ideas a una persona es plagiar. Robárselas a muchas es investigar” (Bloch, A.).



- Se genera un estilo de ayuda y cooperación.
- Ayuda a crear materiales educativos.
- Estimula el reciclaje permanente.
- Ayuda a superar los errores y equivocaciones.

Esta última idea puede quedar reflejada con la siguiente historia:

“Es algo así como el caso del buen hombre que fue a la florería y encargó un arreglo floral para un amigo que inauguraba una oficina nueva. Luego, fue a la nueva oficina y allí había una corona que decía: “Descansa en Paz”. Claro, el buen hombre se enfureció. Volvió a la florería y gritó y bramó y puso el grito en el cielo. Por último la florista le dijo: De acuerdo, me equivoqué. Pero tranquilícese, no es para tanto. Piense un poco: hoy en esta ciudad, alguien fue enterrado bajo un arreglo floral que decía: “Buena suerte en tu nueva casa” (Kushner, M. 1990).

DE CARA A LAS PERSONAS EN PROCESO DE REHABILITACIÓN Y NORMALIZACIÓN:

ENSEÑA A LAS PERSONAS A SER (BRÜCK, C. 1988):

- Más humildes (frente a la arrogancia o el despecho incontrolado).
- Más próximas (frente al aislamiento, pasividad o individualismo).
- Menos vergonzosas (ayuda a las personas a reírse de uno mismo)³.

FOMENTA EN LAS PERSONAS (ELLIS, A. 1981):

- La autoaceptación y la admisión de la realidad tal y como es por dura que pueda ser.
- La tolerancia a la frustración.

REESTABLECE LAS VERDADERAS DIMENSIONES DE LO HUMANO (CABODEVILLA, J.M. 1989)

- Aplaca el orgullo y destemplanza.
- Ayuda a descubrir y valorar la ayuda recibida.

SIRVE DE APOYO EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS COTIDIANOS (KLEIN, A. 1988)

- Busca nuevas soluciones que tengan como fundamento procesos creativos.
- Ayuda a adaptarse al cambio con agudeza, rapidez e ingenio (Kushner, M. 1990).

CUATRO IDEAS ACERCA DEL HUMOR

Si me pidieran que sintetizara en cuatro ideas todos estos años de trabajo e investigación acerca del humor eligiría sin dudarlas las siguientes:

EL SENTIDO DEL HUMOR ES ALGO PROPIAMENTE HUMANO (MÄRZ, F. 1967)

Dimensión única y genuina de la especie humana. Instalada en la raíz de la persona. Es aquí en donde podemos establecer el encuentro con el otro. Categoría que nos acerca y nos descubre a las demás personas.

*“Sin más discurso que la sonrisa,
sin más expresión que la mirada,
sin más sentimiento que la alegría,
sin más sonido que la carcajada...
el ser humano se despoja de toda vestidura inútil
para adentrarse en lo más profundo de su ser.
Es allí donde encuentra un hueco de humanidad
que rebosa de sentido del humor”.*
(Fernández, J.D. 1995:32)

EL HUMOR IMPLICA SUPERACIÓN

Las personas somos frágiles y sensibles, como si de un papel de fumar se tratase. Somos vulnerables al sufrimiento, a la amargura y al dolor. Esta condición posibilita precisamente la superación por el humor y con el humor⁴. No quiero con ello decir que sea la única categoría para superar determinadas situaciones. Lo que deseo resaltar es que esta dimensión del humor ayuda de forma eficaz en la superación de contratiempos y problemas.

“Sólo podemos sobrevivir en el río de la vida si flotamos en un salvavidas de humor” (Wilhem Raabe).

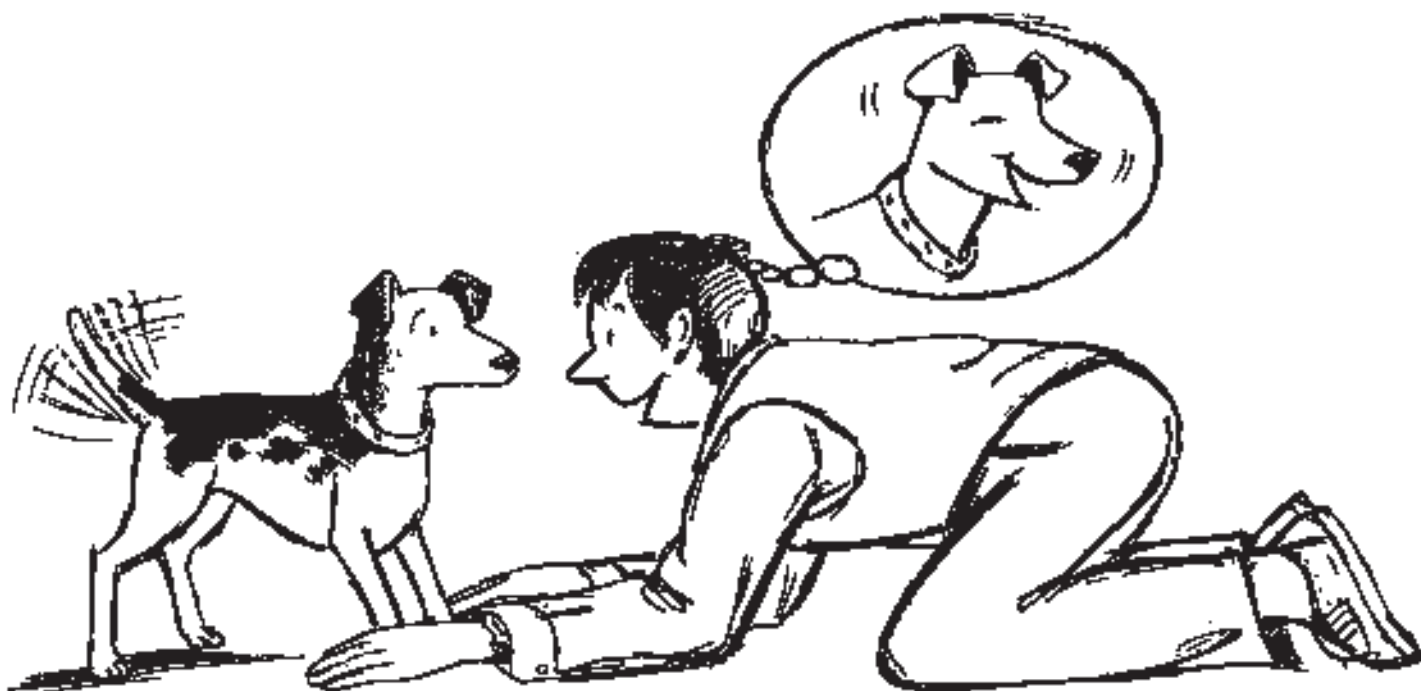
EL HUMOR ES ACEPTACIÓN Y TERNURA

El humor es aceptación de la realidad tal y como es sin disfrazarla. El ejemplo de todos conocido es el de Chaplin capaz de reflejar todo un submundo de mendigos y marginación y sin embargo acompañarlo con buenas dosis de ternura.

“No hay amor sin humor, sí humor sin amor” (Peñasola).

³ “Bienaventurados los que se ríen de sí mismos porque nunca les faltará motivo de qué reír”

⁴ “Las cosas le van mejor a la gente que saca partido de cómo le van las cosas” (Art Linkletter).



EL HUMOR ES UNA ACTITUD DE COHERENCIA

El humor es una actitud de coherencia: es la capacidad de integrar toda nuestra vida (Florencio Segura).

Se traduce siempre en un comportamiento.

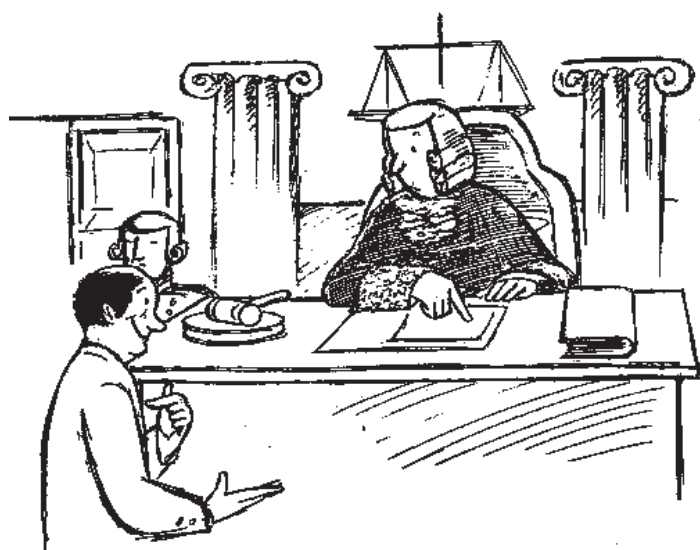
Para reforzar esta idea de coherencia encontré una historia realmente curiosa:

-El juez: *¿Qué edad tiene usted?*

-El reo: *Veintidós años, señoría.*

-El juez: *Eso mismo viene usted diciendo desde hace diez años.*

-El reo: *Tiene usted razón, señoría. Yo no soy de esos tipos que hoy dicen una cosa y mañana la contraria*". (De Mello, T.1988, en *La oración de la rana 2*).



BARRERAS PARA EMPLEAR EL HUMOR EN LOS GRUPOS

(Fernández, J. D., en Idígoras (Ed.) (2002:71)

Todavía existen demasiados prejuicios para emplear el humor en los grupos. Analizaremos algunas barreras que dificultan el crecimiento en esta dimensión según Napier, R. (1975):

EL HUMOR ENTENDIDO COMO SINÓNIMO DE INMADUREZ

Los trabajos consultados afirman lo contrario. Por medio del sentido del humor la persona crece, se desarrolla y madura (Garanto, J. 1983). El humor conduce a la paciencia, tolerancia. Ayuda a observar la realidad de una manera más objetiva. Ridiculiza los extremos opuestos. Aprende de los errores propios y ajenos⁵.

Como señala el Profesor Garanto, J.(1983:43)

"El humor es un signo inequívoco de madurez de la personalidad".

EL HUMOR ENTENDIDO COMO PÉRDIDA DE TIEMPO

El humor puede ser entendido como una forma de malgastar el tiempo, de distracción del trabajo grupal o de relajación frente a las tareas propuestas.

⁵ "Si no sabes hacia dónde vas, terminarás en cualquier otra parte" (Laurence Peters).



Mediante la aplicación de las técnicas y estrategias adecuadas del humor podemos descubrir la importancia y significación que tiene este tema en la vida de los grupos⁶.

EL HUMOR ENTENDIDO COMO FALTA DE SERIEDAD Y DE EFICACIA

El sentido del humor, bien empleado, es enormemente eficaz en los grupos ya que ayuda a economizar tiempo en las tareas propuestas. Aumentan las oportunidades de pasarlo bien y de gozar. Aumenta la sensación de pertenencia al grupo. Se reducen los miedos y defensas de los miembros.

6. DIMENSIONES DEL HUMOR

(Fernández, J. D. 1999:13)

Cuando estudiamos las dimensiones del humor encontramos las siguientes clasificaciones:

1ª. DIMENSIÓN DE CREAR HUMOR Y DIMENSIÓN DE APRECIAR HUMOR (ZIV, A. 1989)

El sentido del humor se puede crear aunque algunas personas piensan que este “don” es asignado a los

profesionales del humorismo. El acto creativo está en manos de cualquier persona que se lo proponga y que aprenda las técnicas y herramientas básicas para su puesta en escena.

2ª. DIMENSIÓN SOCIAL

Por medio del humor se produce el encuentro entre las personas. En la vida de los grupos esta dimensión es muy importante tanto en la relación con los miembros del equipo como en la realización de las tareas y actividades.

3ª. DIMENSIÓN REVOLUCIONARIA (CABODEVILLA, J.M., 1989)

¡Quién me iba a decir a mí que el humor gozaba de una dimensión revolucionaria! El humor, no conforme con el modelo de sociedad en la que estamos inmersos, se propone el cambio de la misma. Para ello pone toda su “maquinaria” en funcionamiento y ejerce su poder de múltiples y variadas formas: Señala lo absurdo en lo cotidiano, descubre lo ridículo en todo lo solemne, se divierte ante lo grandioso, viola el reglamento, se ríe ante el protocolo, se rebela ante el precepto. En definitiva, se presenta como insumiso activo ante la hipócrita sociedad que maquilla la injusticia social.

4ª. DIMENSIÓN CONSTRUCTIVA Y DESTRUCTIVA DEL HUMOR

Dentro de la dimensión destructiva encontramos el humor satírico y sarcástico que no se conforma con derribar al oponente sino que intentará entre muecas y mofas humillantes de desgarrarlo y herirlo⁷.

Una anécdota que se cuenta es la recogida por Kushner, M. (1990) en la que se cuenta el intercambio entre George Bernard Shaw, y Wiston Churchill, el eterno genio sarcástico, le envió un telegrama a Churchill en el que decía: “Adjunto dos entradas para el estreno de mi nueva obra. Traiga un amigo si lo tiene”.

El ataque de Shaw era gratuito. El escritor se quería hacer notar, pero el sarcasmo era mezquino. La respuesta de Churchill, igualmente sarcástica, fue celebrada como una reacción perfectamente justificada. Mandó el siguiente telegrama: “Imposible asistir estreno. Iré segunda representación, si la hay”.

De igual forma mediante el humor constructivo se trabaja desde lo positivo. Nos ayuda a crecer, divertirnos y a disfrutar de las personas y situaciones con las que nos encontramos todos los días.

⁶ “El día más perdido es aquel que no nos hemos reído” (Proverbio Francés)

⁷ “El ingenioso prefiere perder un amigo a perder la oportunidad de hacer una observación ingeniosa” (QUINTILIANO)

FUNCIONES DEL HUMOR

(Fernández, J.D., en "El valor terapéutico del humor", 2002:77)

El sentido del humor aplicado a la educación desempeña una serie de funciones de un incalculable valor pedagógico:

FUNCIÓN MOTIVADORA

Mediante esta función el sentido del humor consigue despertar el interés y el entusiasmo por la temática en la que se esté trabajando. Aumenta el gusto por el saber y la necesidad de comprender todo cuanto le rodea. Fomenta una disposición positiva ante la tarea.

Encontré, acerca de la *motivación*, una interesante e imaginativa historia que seguidamente paso a narrar:



Un director de empresa que acababa de asistir a un seminario sobre "motivación" llamó a un empleado a su despacho y le dijo:

-De ahora en adelante, se le permitirá a usted planificar y controlar su propio trabajo. Estoy seguro de que esto hará que aumente considerablemente la productividad.

-¿Me pagarán más?, preguntó el empleado.

-De ningún modo. El dinero no es un elemento motivador, y usted no obtendría satisfacción de un simple aumento de salario.

-Bueno, pero, si aumenta la productividad,... ¿me pagarán más?

-Mire usted, dijo el director. Evidentemente, usted no entiende la teoría de la motivación. Llévase a casa este libro y léalo: en él se explica qué es lo que realmente le motiva a usted.

Cuando el empleado salía del despacho, se detuvo y dijo:

-Y si leo este libro,... ¿me pagarán más?

(De Mello, 1988)

FUNCIÓN DE CAMARADERÍA Y AMISTAD

Ayuda a establecer sanas y correctas interacciones entre los sujetos; dicen que la risa es la distancia más corta entre dos personas. Se fomenta la unión y cooperación entre los miembros del grupo. Ayuda a compartir el tiempo necesario para la realización de tareas. Posibilita un clima de cordialidad y confianza. Refuerza y consolida los lazos de amistad. (Bokun, B.1986)

FUNCIÓN DE DISTENSIÓN

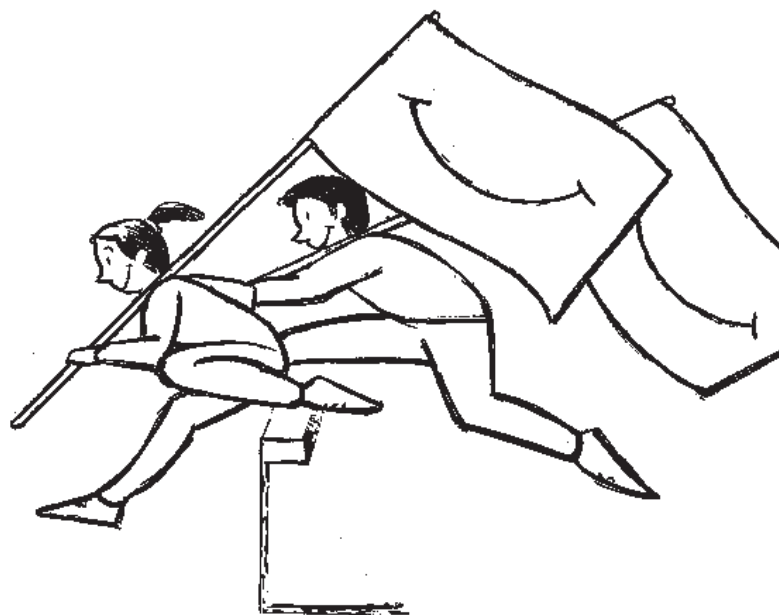
El humor y la risa funcionan como válvula de escape ante situaciones imprevistas o conflictivas. Ayuda a liberar la tensión acumulada. Ayuda a relajar la tensión muscular. Es un alivio en los momentos de crisis o de conflicto. Ayuda a desdramatizar las preocupaciones y a vivirlas positivamente⁸.

FUNCIÓN DIVERSIÓN

Mediante esta función se experimentan sensaciones de alegría y de estar contento (Brück, C. 1988). Se goza en compañía de los otros. Se vivencia el placer de reír juntos. Señala Phyllis Diller que "la sonrisa es una línea curva que lo endereza todo".

FUNCIÓN AGRESIVA

Por medio del humor también se puede arremeter contra los iguales y superiores. Difícil malabarismo para profesionales de la educación que desean salir victoriosos al emplear esta función. La mofa, la ironía o el sarcasmo a veces consiguen los objetivos contrarios a los pretendidos.



⁸ "El humor es un medio de conseguir placer a pesar de los afectos dolorosos" (S. Freud).

FUNCIÓN DEFENSIVA

En otras ocasiones el humor se utiliza para defenderse de sus adversarios. Se consigue reír uno de sus propias faltas o dificultades antes de que lo hagan los otros. Por medio de esta función se consigue debilitar y contener los ataques explícitos de los supuestos enemigos. Uno se muestra frágil y sobre todo humano lo que le hace ganarse la aprobación y el afecto de sus contrarios⁹.

FUNCIÓN INTELLECTUAL

La utilización del humor en la educación hace desarrollar el componente cognitivo y racional de los sujetos. (Fernández, J. y Francia, A. 1995). Ayuda a desterrar los pensamientos distorsionados. Favorece el análisis de las situaciones teniendo en cuenta todos los elementos que la conforman. Ayuda a desarrollar la memoria y los procesos cognitivos.

Deseo traer una narración en la que queda patente la respuesta de una manera airosa y desenfada de un mendigo a un banquero. La historia dice así (Toker, E. (1991):



“Un mendigo trata sin éxito de obtener una cita con un rico. Al final se para frente a la mansión de la familia y comienza a gritar:

-¡Mi familia se está muriendo y el barón se niega a recibirme!

-Aquí tienes —le dice— y déjame decirte que si no hubieras armado este escándalo, te habría dado sesenta rublos.

⁹ “La risa es el mejor antídoto contra el odio y el miedo, porque es capaz de dispersar la niebla de desconfianza y angustia que cubre al mundo” (Charles Chaplin).

-Mi querido barón —contesta el mendigo—. Usted es un banquero, y yo no le doy consejos de banquero. Yo soy un mendigo así que, por favor, no me dé consejos de mendigo.”

FUNCIÓN CREATIVA

Estimula el pensamiento lateral o divergente (Bono, E. 1985). El sentido del humor junto con el valor, la expresión y la intuición, conforman los cuatro rasgos característicos que según la mayoría de estudios están relacionados con el perfil de las personas creativas. Ayuda a establecer conexiones nuevas. Se potencia la imaginación como elemento clave en la resolución de problemas.

FUNCIÓN PEDAGÓGICA

Ante la pedantería del método, el sentido del humor aplicado al campo educativo consigue que se mejoren y agilicen los procesos de enseñanza y aprendizaje (Fernández, J. y Francia, A. 1995:65). Asimismo ayuda a mejorar la relación entre los agentes protagonistas de la educación (educador-educando). Dicho de otra manera más sencilla, por medio del sentido del humor se goza educando y se aprende riendo.

FUNCIÓN TRANSFORMADORA

La transformación creadora es posible en un mundo que tenga por bandera el sentido del humor. Como educadores debemos incorporar a los valores con los que trabajamos (solidaridad, justicia, cooperación, paz, creatividad) el sentido del humor como herramienta para conseguir el deseado cambio de la sociedad.

Como señala März Frit: *“quien lucha por conseguir la actitud del humor puede reírse por el hecho de que toma realmente algo en serio”.*

EL COMPONENTE TERAPÉUTICO DEL HUMOR

(Idígoras, A., 2002)

La psicología y la psicoterapia han estudiado ampliamente este tema.

El uso del humor en las distintas orientaciones terapéuticas pasan por el psicoanálisis. Esta corriente psicológica fue la primera que empezó a desarrollar la relación entre humor e inconsciente. Así mismo la utilización del humor y la risa en la terapia conductual han sido considerados por Koestler, A. (1964) como dos elementos que han de ser tenidos en cuenta ya que ayudan a descargar al paciente la activación emocional a la que se encuentra sometido. El objetivo principal de incluir el humor en la terapia de conducta es, según Alemany, C. (2002:135), mostrarle al paciente una nueva forma de afrontar las situaciones que con anterioridad han sido consideradas como problema.

Albert Ellis (1981) precursor de la corriente psicológica racional emotiva (RET) apuesta seriamente por el humor desde un punto de la psicoterapia como mé-



todo eficaz para resolver trastornos, perturbaciones y conflictos emocionales. Este autor emplea una gran variedad de métodos para interrumpir y alterar las creencias irracionales.

Reisner, A.D. (1990) empleó el humor en el tratamiento de una fobia a tener encopresis. Los trabajos de Cede, B. (1986) han servido para profundizar sobre el papel que juega el humor en la terapia de familia. Benningfield, M. F (1990) subraya que en el proceso de crecimiento de la pareja es necesario emplear el humor para reactivar la relación. Resulta más conocido el uso del humor en la Logoterapia de Victor Frankl (1979). La intención paradójica fue incorporada como metodología esencial de la Logoterapia en 1953.

El uso del humor en la terapia de grupos es otro aspecto a tener en cuenta autores como Grotjahn, M. (1972), Brown, J. R. (1978) o Peterson, J. P. y Pollio, H. (1982) investigan sobre la importancia del humor en la vida de los grupos terapéuticos.

Según escribe Holden, R. (1999:47) en el Morton Plant Hospital, en Clearwater, Florida (Estados Unidos), Leslie Gibson es el creador de un servicio humorístico denominado los "carritos cómicos" que el hospital ofrece a sus pacientes. Los objetivos se centran en amenizar la atención de los pacientes y distanciarlos psicológicamente del dolor. Mediante esta terapia basada en el humor se consigue mantener y fortalecer el bienestar físico, psíquico y emocional de las personas.

En definitiva, y siguiendo al doctor en Psicología Carlos Alemany (2002:144) el uso del humor en psicoterapia tiene un valor incalculable en los diferentes enfoques y corrientes psicológicas desde tres planos:

EN RELACIÓN CON EL TERAPEUTA:

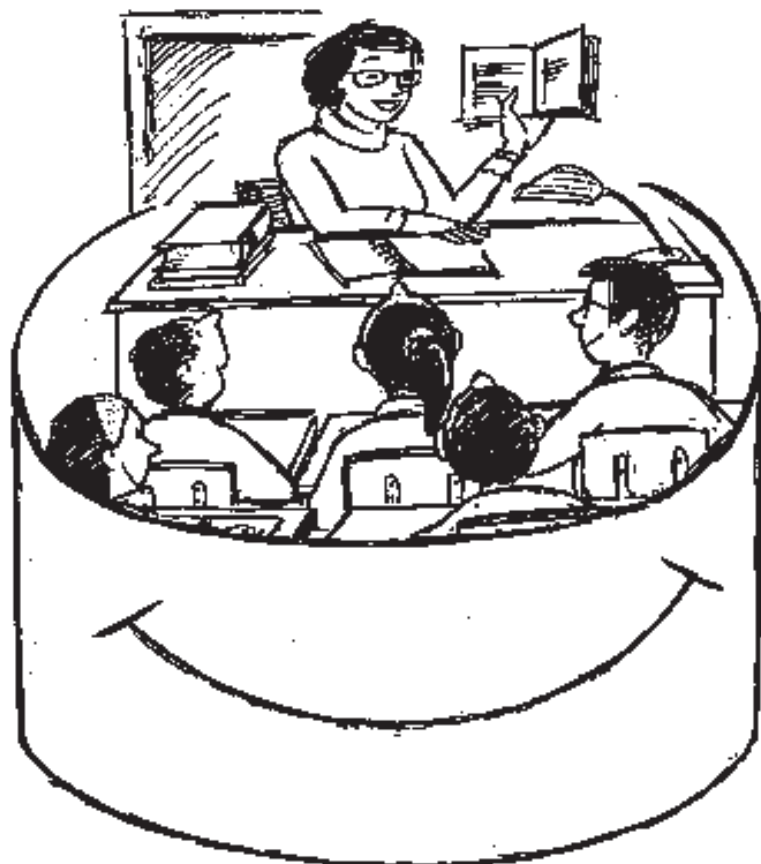
- **EFEECTO MODÉLICO:** El terapeuta sirve de modelo a los miembros del grupo.
- **TRANSPARENCIA:** Favorece la desmitificación del proceso clínico.
- **Interpretación:** El humor permite al terapeuta la introducción de elementos para desbloquear partes de sí mismo a las que no es capaz de acceder.

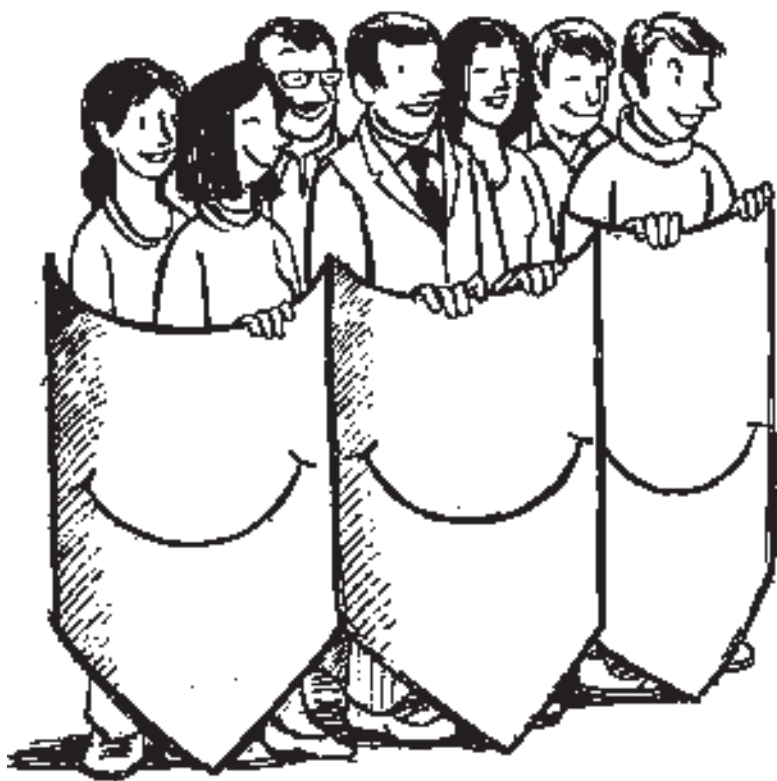
EN RELACIÓN CON EL PACIENTE:

- Ofrece el sentido de proporción de las situaciones vitales por las que pasa el paciente.
- Superar la formalidad: se libera de las inhibiciones autoimpuestas.
- Desarrollo de habilidades sociales.
- Catarsis: liberación de las emociones negativas.

EN RELACIÓN CON EL GRUPO TERAPÉUTICO:

- **Cohesión:** aumento de la sensación de pertenencia y aceptación de los miembros.
- Reducir la tensión: evita episodios críticos.





9. CINCUENTA MOTIVOS PARA EMPLEAR EL SENTIDO DEL HUMOR EN LOS GRUPOS

(Fernández, J. D., en "El valor terapéutico del humor", 2002:86)

Los educadores somos conscientes de la importancia que tiene el humor en la vida de los grupos. A modo de pinceladas deseo sintetizar un ramillete de razones por las que es importante emplear el sentido del humor en la vida de los grupos.

- | | |
|---|---|
| 1. Genera un ambiente positivo y constructivo. | 26. Ayuda a descargar la tensión. |
| 2. Evita conductas agresivas y hostiles. | 27. Ofrece seguridad para afrontar dificultades. |
| 3. Sirve de apoyo y confianza. | 28. Sirve de estímulo frente a la monotonía. |
| 4. Crea interés y fomenta la buena disposición. | 29. Potencia la necesidad de aprender. |
| 5. Facilita la relación e interacción. | 30. Motiva los miembros del grupo. |
| 6. Reduce las defensas y los miedos. | 31. Ayuda a escuchar y entender a los otros. |
| 7. Ayuda a afrontar las situaciones de desánimo. | 32. Genera un entorno de tranquilidad. |
| 8. Concede importancia a la espontaneidad. | 33. Posibilita la discusión desde la aceptación. |
| 9. Desdramatiza situaciones conflictivas. | 34. Ayuda a creer en el grupo como fuente de crecimiento. |
| 10. Ayuda a dominar situaciones pedagógicamente críticas. | 35. Facilita los procesos de enseñanza-aprendizaje. |
| 11. Ayuda a aceptar riesgos. | 36. Estrecha la relación entre educador/educando. |
| 12. Resta importancia a los fracasos. | 37. Motiva a saber más. |
| 13. Genera una actitud de tolerancia. | 38. Enseña a reírse de uno mismo. |
| 14. Consigue que el grupo se divierta. | 39. Ayuda a encontrar nuevas e imaginativas soluciones. |
| 15. Aumenta la cohesión entre los miembros del grupo. | 40. Reduce las situaciones de tirantez. |
| 16. Lubrica los canales de comunicación. | 41. Conduce a la paciencia. |
| 17. Genera un estilo propio y peculiar. | 42. Enseña a "perder con deportividad". |
| 18. Aumentan las oportunidades de pasarlo bien. | 43. Proporciona sentimientos de alegría y encanto. |
| 19. Confía en el acuerdo del grupo. | 44. Conduce hacia la creatividad. |
| 20. Manifiesta interés por los otros. | 45. Ayuda a distanciarse de los acontecimientos. |
| 21. Demuestra la cercanía con los otros. | 46. Comparte la simpatía y la risa. |
| 22. Testimonia naturalidad en la relación. | 47. Fomenta la actitud positiva ante la tarea. |
| 23. Provoca la pertenencia al grupo. | 48. Genera momentos de encuentro y diálogo. |
| 24. Posibilita un clima cálido y cercano. | 49. Ayuda al consenso del grupo. |
| 25. Favorece una actitud permisiva. | 50. Encuentra motivos serios para reírse. |

10. EL SENTIDO DEL HUMOR COMO FACTOR CLAVE PARA LA CREACIÓN DE UNA ATMÓSFERA POSITIVA GRUPAL

Beal. G.M. (1964) define el concepto de atmósfera como “aquella disposición de ánimo, tono o sentimiento que está difundido en el grupo”. Dependiendo de cómo sea dicha disposición el grupo marchará mejor aumentando la motivación y la satisfacción entre sus miembros. Hago notar la presencia del sentido del humor en el siguiente cuadro comparativo como factor clave que favorece y posibilita la creación y consolidación de una atmósfera o clima grupal positivo.

| ATMÓSFERA POSITIVA | ATMÓSFERA NEGATIVA |
|---------------------------------|-----------------------------|
| Ambiente cálido, cercano | Ambiente apático, distante |
| Actitud permisiva | Actitud agresiva |
| Estilo democrático | Estilo autoritario |
| Mayor compañerismo, cooperación | Sentimientos de reproches |
| Mayor motivación | Mayor inhibición |
| Mayor satisfacción | Menor satisfacción |
| Grupos más productivos | Grupos menos productivos |
| Sentimientos del “nosotros” | Sentimiento del “yo” |
| Sentido del Humor | Carece de sentido del Humor |

11. VENTAJAS DE EMPLEAR EL SENTIDO DEL HUMOR EN LOS GRUPOS

El sentido del humor ejerce una influencia muy importante en la marcha y convivencia dentro de los grupos. Según Napierr, W y Gershenfeld, M.K (1975) gracias al sentido del humor:

- Se multiplican las oportunidades de divertirse y pasarlo bien. Se aprovechan los pequeños acontecimientos cotidianos para saborearlos con gran intensidad.
- Se descubren nuevas y divertidas maneras para disfrutar en grupo.
- Se reducen miedos y fantasmas cognitivos. Baja el listón de las defensas.
- Se genera un estilo propio de funcionamiento y de relación entre los miembros del grupo lo que lleva consigo un aumento de pertenencia al grupo.

12. ¿EL SENTIDO DEL HUMOR SE PUEDE APRENDER?

(Fernández, J.D. 2002:36)

Seguramente se nos ha hecho creer que esta categoría del humor tiene que ver con un componente genético: “se nace con humor”. En otras ocasiones nos han intentado convencer que la dimensión del humor responde principalmente a una cuestión puramente territorial.

Se piensa que por el hecho de haber nacido en una determinada región, comunidad o país uno queda “impregnado” bajo la esencia del humor. Otra cuestión muy distinta es discernir y diferenciar los tipos de humor y características que se advierten entre las diferentes comunidades y países como lo recoge Roodenburg, B. (1999) en su libro *Una historia cultural de humor*.

Como señala Van Mamen (1998:209) “*El humor es probablemente una disposición adquirida, es fruto de la sabiduría reflexiva más que un legado genético o un don*”.

El sentido del humor es una dimensión que se puede aprender. Yo me atrevería a sugerir que se “debe” aprender si deseamos madurar tanto en nuestra vida personal como en nuestro entorno profesional. Esta afirmación me ha llevado desde hace más de 12 años a diseñar e impartir cursos y talleres con la temática de la *Pedagogía del Humor*. Los destinatarios de los cursos han sido básicamente, educadores sociales, trabajadores sociales, maestros, pedagogos y psicólogos. La última experiencia en este campo ha sido preparar un curso junto con el doctor en Psicología Carlos Alemany para profesores universitarios. Reto que nos ha llenado de gran satisfacción al comprobar la buena acogida e interés que ha suscitado en los participantes.

Los objetivos que persiguen estos seminarios y cursos son básicamente:

1. Facilitar un material de reflexión, de ayuda y de crecimiento personal.
2. Motivar hacia el estudio y la investigación del humor desde una perspectiva psicológica o pedagógica.
3. Ayudar a descubrir estrategias, técnicas y recursos humorísticos que sirvan de apoyo en el ámbito profesional.

En definitiva mediante estas sesiones formativas se enseña a cultivar la dimensión del humor ofreciendo pistas, estrategias y herramientas que sirvan de ayuda y refuerzo a las personas que demandan este tipo de aprendizaje.

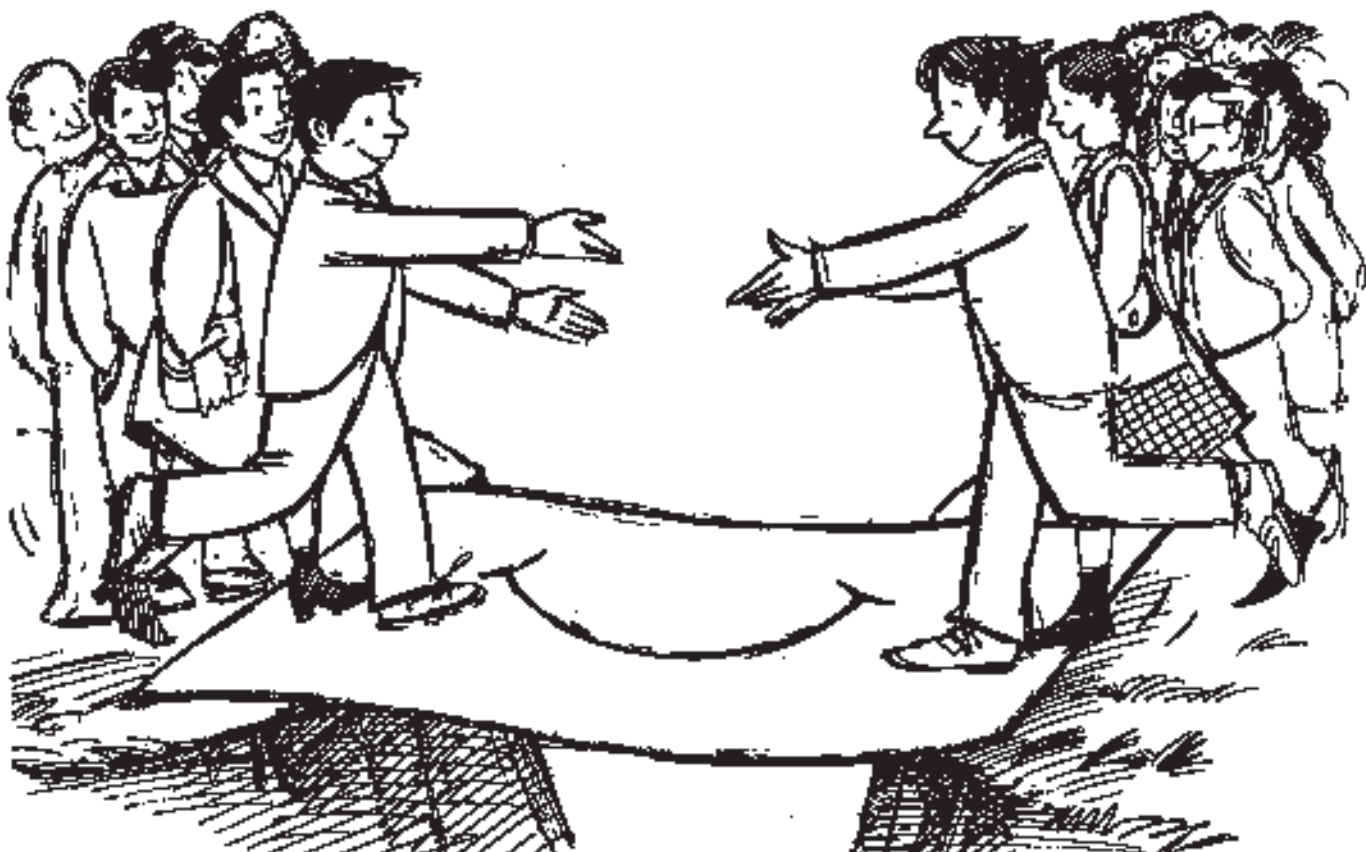
13. INSTITUCIONES QUE ESTUDIAN, DIVULGAN Y APLICAN EL HUMOR EN ESPAÑA

Dentro de los trabajos relacionados con el tema del humor en España he de hacer mención a tres Instituciones que están desarrollando esta temática (Idígoras, A. 2002: 217-221):

1. LA FUNDACIÓN GENERAL DE LA UNIVERSIDAD DE ALCALÁ DE HENARES.

Juan García Cerrada, director de Gestión Cultural de esta Fundación, coordina un amplio y completo programa que tiene como hilo conductor el “Humor Gráfico Iberoamericano”. Se están llevando diferentes acciones como por ejemplo:

- Premios Nacionales de humoristas gráficos.
- Formación e Investigación. Se desarrollan programas didácticos para las exposiciones, cursos para formadores, etc.



- Muestras y exposiciones.
- Museo del Humor Gráfico Iberoamericano. En este momento se trabaja intensamente en la construcción y puesta en funcionamiento de dicho proyecto.

2. LA FUNDACIÓN THEODORA.

Creada en Suiza en 1993. El objetivo general de esta Fundación se basa en aliviar el sufrimiento de los niños hospitalizados.

3. PAYASOS SIN FRONTERAS.

ONG que agrupa a payasos, malabaristas, artistas y cuyo propósito es llevar sus espectáculos a lugares en donde los niños viven situaciones carenciales, zonas de pobreza o países que se encuentran inmersos en conflictos bélicos.

14. A MODO DE RECONOCIMIENTO FINAL

Únicamente me gustaría reconocer y agradecer públicamente el trabajo que me consta hace vuestra asociación de cara a la rehabilitación de personas que pasan por momentos difíciles debido a la problemática de la drogadicción y al trabajo con sus familias y amigos. Lo digo todo esto con conocimiento de causa ya que estuve tres duros años trabajando como “educador de calle” en un programa de drogodependencias. El contacto con aquellos jóvenes y con sus familias me hace empatizar con vuestro trabajo y reconocer todo lo que de vosotros y vosotras ponéis en el trato cotidiano con esas personas.

Por último, deciros que si he logrado despertar la inquietud sobre el estudio y profundización del “sen-

tido del humor” tanto a nivel personal como profesional creo que habrá merecido la pena estas líneas en vuestra revista.

BIBLIOGRAFÍA

BERGSON, H. *La risa*, Espasa Calpe: Austral, Madrid, 1940.

BOKUN, B. *El humor como terapia*, Tusquets. Barcelona, 1986.

CABODEVILLA, J.M. *La jirafa tiene ideas muy elevadas*, Paulinas, Madrid, 1989.

FERNÁNDEZ, Jesús Damián y FRANCIÁ, A. *Animar como humor, aprender riendo, gozar educando*, CCS, Madrid, 1995.

FERNÁNDEZ, Jesús Damián. *Pedagogía del humor: Humor y educación pareja de hecho. (197-203) Actas de la III Escuela de verano. La educación de personas adultas para el siglo XXI*. Consejería de Educación, Comunidad de Madrid, 2001.

FERNÁNDEZ, Jesús Damián, *Hacia una pedagogía del humor*, Rev. Ñaque: teatro, expresión educación, Hanoi, nº9, Ciudad Real, 1999.

FERNÁNDEZ, Jesús Damián, *Humor y Pedagogía (35-39)* en Diez años con humor gráfico Por Fundación Universidad del Alcalá de Henares. Madrid, 2002

GARANTO, J. *Psicología del humor*, Herder, Barcelona, 1983.

IDÍGORAS, A. (Ed.) *El valor terapéutico del humor*, Serendipity DDB, Bilbao, 2002.

HOLDEN, R. *La risa, la mejor medicina*. Oniro, Barcelona, 1999.

KLEIN, A. *¿Y tú de qué te ríes?* Grupo Zeta, Barcelona, 1988.

ROODENBURG, *Una historia cultural de humor*. Sequitur, Madrid, 1999.

ZIV, A. *El sentido del humor*, Deusto, Bilbao, 1989.