

Edición electrónica por G.I.P [www33.brinkster.com/gipsicoterapia]

HUMOR y DELIRIO

Alejandro Bello

Jorge Tejera

Madrid, 2005.

Queremos agradecer sus aportaciones a este texto a la Begoña Rojí y a Antonio Crego (compañero!), así como a José Luis Martorell, con quien siempre se puede conversar con humor sobre psicoterapia, por redactar el prólogo.

No puede faltar el agradecimiento a María Rodríguez, quien, además de realizar aportaciones, comparte con amor paciente todos mis empréstitos y despropósitos.

A mi madre, con humor de hijo

“No existe nada tan obvio
como para que su apariencia no se altere
cuando se contempla desde otro punto de vista”

(George A. Kelly, 2001)

ÍNDICE

- 1.- Introducción.
- 2.- Ficción, perspectiva, humor y relación terapéutica.
 - 2.1. Argumentación, modalidad y perspectiva.
 - 2.2. Ficción y narración.
 - 2.3. Humor y relación terapéutica.
- 3.- Humor y delirio.
- 4.- Taller de humor.
 - 4.1. Presentación.
 - 4.2. Fichas prácticas.
 - 4.2.1. Sesión 1: Conocernos es la pera
 - 4.2.2. Sesión 2: ¿Quién responde a esta pregunta?
 - 4.2.3. Sesión 3: ¿Es listillo el gracioso?
 - 4.2.4. Sesión 4: Practicando con Guille.
 - 4.2.5. Sesión 5: ¿Dónde se habrá metido esta mujer?
 - 4.2.6. Sesión 6: Humor sencillo, humor con ritmo.
 - 4.2.7. Sesión 7: Factor sorpresa.
 - 4.2.8. Sesión 8: Bromeando peleamos
 - 4.2.9. Sesión 9: Reírse de uno mismo (pero sin faltar, eh?)
 - 4.2.10. Sesión 10: La historia-historieta de mi vida.
 - 4.2.11. Sesión 11: La historieta de mi vida continúa.
 - 4.2.12. Sesión 12: ¿Y si fuera Woody Allen?
 - 4.2.13. Sesión 13: La Chirigota.
 - 4.2.14. Sesión 14: Pensamiento por tu casa, que por la mía no pasa!
 - 4.2.15. Sesión 15: Adiós con el corazón que con humor también puedo.
 5. Anexos: Ejemplo de aplicación.
 6. Bibliografía.

1.- Introducción.

Este texto ha sido elaborado entre dos personas. Un terapeuta, Alejandro Bello, el que os escribe, y un usuario, Jorge Tejera, encargado de la redacción de buena parte de los anexos. Puede parecer sorprendente este tipo de colaboración, ya que los textos que suelen aparecer están redactados por terapeutas o bien por pacientes como forma de testimonio. Sin embargo, creemos que la colaboración entre terapeuta y usuario le da al texto la veracidad y claridad más altas a las que se puede llegar. Nuestro modelo de relación terapéutica, de experto en conocer mentes a experto en conocer la suya propia, nos ha servido para tener la ocurrencia de redactar el libro entre ambos.

Quizás yo no sea la persona más apropiada para escribir sobre el humor. De hecho, no me río desde hace décadas. Y es que el mundo no está para bromas. O sí?

Mi acercamiento al humor creo recordar que comenzó con Álvaro de Laiglesia. No olvidaré nunca ese fragmento de una novela suya en el que muere un matrimonio anarquista al explotarles una bomba destinada al Rey. En el funeral otro activista le dice a la hija de los fallecidos que sus padres han muerto por la causa. Al preguntar la niña qué causa es esa, el activista no sabe muy bien qué responder y afirma: “pues... la causa de la bomba, que es lo que les ha matado, no?” Absurdo pero irrisorio.

Más tarde descubrí que el humor podía convertirse en algo más maravillosamente absurdo todavía. De hecho, mi chiste favorito de la adolescencia fue aquel que dice “tanto va el cántaro a la fuente... que se compró un bonobús!” .

Pero fue gracias a La Bola de Cristal, programa tardíamente reconocido, y a Lolo Rico (su directora), como conseguimos muchos niños de mi generación desarrollar nuestro sentido del humor a un tiempo que nuestro sentido crítico, nuestra impronta de negar la realidad existente. Recordad: “Viva el Mal, viva el Capital...!”

Y cómo olvidar esos desayunos escuchando el programa de Gomaespuma! Sin ellos, el día no comenzaba casi nunca con buen pie.

Tampoco me olvido (ahora ya más en serio) de la relación entre los diferentes constructos personales aplicados al humor. En una de las sesiones del taller propuesto, se evalúa qué relación existe entre los constructos que los miembros del grupo aplican a la persona con sentido del humor y otras características, de modo que, en caso de existir implicaciones negativas que hayan impedido hasta ahora mejorar el sentido del humor, pueda diferenciarse entre esos constructos.

El mismo impedimento nos los hemos encontrado en talleres de habilidades sociales (cuando la asertividad nos la presentan asociada al egoísmo, por ejemplo) o de autoestima (cuando reconocerse virtudes se interpreta como signo de creerse alguien que está por encima de los demás). No sería de extrañar, en base al el corolario de comunalidad de constructos (Kelly, 2001), que nos encontremos con que el uso del sentido del humor se encuentre asociado a irresponsabilidad e informalidad. Es un terreno incómodo donde la capacidad predictiva puede jugarnos malas pasadas (Bello, 2003 a y b). La técnica de los escalamientos puede facilitar la clarificación de estas relaciones entre constructos (Saúl y Bello, 2004).

Son muchos los lugares donde el humor no está “bien visto”, donde aplicar sentido del humor conlleva una apariencia vulgar e irresponsable. Los centros de trabajo, donde más falta nos haría aplicarlo ya que suponen el mayor porcentaje

de dedicación temporal en las sociedades industrializadas, es el lugar por excelencia donde el sentido del humor está poco menos que prohibido. Qué diferencia con esas culturas donde uno de sus miembros tienen la función de “payasos ceremoniales” e incluso “payasos curanderos”!

Son ampliamente conocidos los efectos positivos del humor, así como los beneficiosos mecanismos filológicos de la risa. Llevado al extremo, se han considerado los beneficios del humor en el trabajo social, considerando que los grupos pueden utilizar el humor para contrarrestar los efectos de la opresión y los prejuicios (Witkin, 1999). Incluso, se ha utilizado con éxito en el tratamiento del Trastorno de Estrés posttraumático (Henman, 2001).

También disponemos de datos que nos indican que el uso del humor afianza la relación terapéutica. Y no sólo eso: disminuye el nivel de insatisfacción laboral del terapeuta (Franzini, 2001).

Empero, la psicoterapia y el humor no son un matrimonio reciente. Al igual que con el uso de las metáforas, no se ha sistematizado la aplicación del humor ni se han analizado en profundidad sus mecanismos de funcionamiento. Eso sí, sabemos que funciona. Pero también sabemos que se ha de ser cauto. No hace mucha gracia, por ejemplo, que algún político bromee sobre dónde estaban escondidas las supuestas armas de destrucción masiva de Iraq!

El prototipo de matrimonio entre psicoterapia y humor se ha llevado a cabo por Albert Ellis y su terapia racional-emotiva-comportamental (creo que éste es el último nombre que le ha dado, perdonadme si lo confundo con alguno de los otros cuatro o cinco previos). Y el caso es que el sentido del humor de Ellis es bastante escaso. Personalmente, he presenciado cómo hacía entonar una de esas canciones populares yanquis a un grupo de estudiantes en formación y he disfrutado al encontrar cómo todos reían... al verse hacer el ridículo, no por la letra

de la canción! Todo ello después de llamarles “estúpidos” por presentar ideas “irracionales”.

Más sutil e inteligente me parece el humor de George Alexander Kelly. Releyendo la edición que mi buen amigo el profesor Guillem Feixas realizó de sus textos escogidos, encuentro este divertido párrafo. En él, Kelly (2001) narra su enfrentamiento con las teorías del aprendizaje:

“ Aunque atendí vívidamente durante varias sesiones más, pude entender únicamente que la S (estímulo) era lo que debía tener para dar cuenta de la R (respuesta), y que la R se encontraba allí para que la S tuviese algo de lo que dar cuenta. Nunca supe lo que la flecha representaba (tampoco lo sé ahora) y prácticamente he dejado de tratar de entenderlo.(...) Algunos de mis amigos han procurado explicarme que el mundo está repleto de “eses” y “erres” y que es poco realista por mi parte negarme a reconocerlas. Pero, antes de concluir su alegato, terminan por confundir una con la otra. Otros, menos concretos, aducen que la fórmula representa una relación entre acontecimientos, no los acontecimientos mismos. Esto tiene un poco más de sentido; y podría seguir teniéndolo si no se obstinaban en hablar del tema, restregando sus dedos índices sobre la flecha de la ecuación. Aquí me confundo de nuevo; pues me parece que se contradicen al sugerir que la flecha es lo que expresa la relación entre acontecimientos, no la S o la R.”

Es en el concepto de “ perspectiva”, que encontramos por ejemplo en el propio Kelly (Kelly, op.cit.), donde se apoya el núcleo duro de la eficacia terapéutica del humor. Concepto que enlaza directamente con el de “lenguaje invitacional”. Este tipo de lenguaje tiene la peculiar característica de que nos permitiría una comunicación basada en los “como si”. Kelly se lamenta de que los tiempos verbales de su idioma (en el nuestro ocurre igual) no incluyen esta forma. De este modo el oyente recibiría una suposición, una expectativa abierta, no una conclusión cerrada. Así, podríamos expresar con una forma verbal diferente algo

parecido a “consideremos que x fuera y”, invitando al que lo oye a explorar las circunstancias que le rodean. Este tipo de afirmaciones no se centran en el pasado o el presente sino en el futuro.

No contento Kelly con romper moldes con el lenguaje invitacional, nos propone la comparación entre científico y novelista. Ambos utilizan, salvo en el caso de la mediocridad acumulativa de datos, sus “como si”. Con la salvedad de que el escritor siempre está más dispuesto a creer en su “como si”.

Trasladado a la terapia, fomentar esta actitud permite la exploración en los límites del sistema de constructos. El humor es una excelente herramienta para cumplir este objetivo.

No he caído en la tentación de hacer una clasificación de los diferentes usos del humor, con los prototipos habituales de humor blando, humor negro, etc. Somos conscientes que se ha investigado sobre cómo los sujetos utilizan cada uno de ellos y la relación con rasgos de personalidad. Sin embargo, al ser constructos pre-diseñados por los terapeutas he hecho un esfuerzo por escapar de esta categorización.

Volviendo al libro que tienes entre manos, quiero contarte que este texto es innovador. No es que lo diga yo. Es que no lo dejan de decir los otros textos. El análisis del delirio desde la perspectiva de los procesos comunicativos, entremezclado con la aplicación del sentido del humor es un batiburrillo del que no es fácil salir. Pero se sale. Aunque detesto la tauromaquia, creo que hemos salido por la puerta grande.

Tal y como Antonio Crego y yo mismo hicimos con *Automanejo Emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos*, en esta misma colección, la cotidiana práctica clínica me ha impelido a ponerle un marco teórico. El resultado es lo que tienes entre las manos: un detallado marco teórico explicativo al que

sigue una práctica propuesta de intervención y que acaba con ejemplos reales de aplicación. Aunque la tentación que te asalte consista en ir directamente a las fichas prácticas, sumirte en el marco teórico puede ayudarte a aplicarlas con más sensatez.

Sabemos que el sentido del humor es una pieza clave para afrontar la vida. Si la vida se encuentra amenazada por una sintomatología tan grave como la delirante, es casi obligatorio utilizar todas las armas de que dispongamos para conseguir ese objetivo sencillo que a casi todos nosotros (los que no nos hemos hecho millonarios con la psicoterapia) nos ha atraído en la elección profesional: hacer a la gente sencillamente más feliz.

2.- Ficción, perspectiva y humor

2.1. Argumentación, modalidad y perspectiva.

Comenzaremos este capítulo indagando en cómo las diferentes ciencias que centran su atención en el estudio del lenguaje y la interacción textual aportan conceptos que relacionan las implicaciones de la comunicación, la lectura, el humor y la patología delirante.

Respecto al tipo de *argumentación* utilizada, Anscombe y Ducrot (cit. en Lozano, Peña-Marín y Abril, 1982), señalan que lo que puede resultar un buen argumento desde el punto de vista lógico puede no serlo desde el punto de vista argumentativo. En la relación argumentativa los argumentos pueden ser implícitos, y en el caso del adverbio decididamente, ya que puede utilizarse como un *operador* argumentativo, es decir, un morfema aplicado a un enunciado que modifica el potencial argumentativo de su contenido. Ejemplo: “no son *más* que las ocho”.

También destacan la utilización de los *conectores* argumentativos, morfemas que enlazan dos o más enunciados que intervienen en una estrategia argumentativa única. Mientras que el operador actúa desde dentro de un enunciado los conectores convierten en una unidad argumentativa a un conjunto de enunciados.

Estos autores señalan la importancia de los argumentos coorientados (varios argumentos que tienen el fin de apoyar una misma conclusión). El conjunto de todos ellos conforma la “clase argumentativa”. Respecto al orden, los argumentos están orientados de mayor a menor nivel según su fuerza, en una

escala argumentativa. Por ejemplo: “ Tengo licenciatura y especialidad, de modo que estoy muy preparado para la psicoterapia”.

Kerbrat- Orechioni (1980), centrándose en la función argumentativa de los verbos, distingue entre verbos subjetivos ocasionalmente y verbos subjetivos intrínsecamente, siendo los últimos los que se utilizan para la expresión de sentimientos, gustos, disposiciones, etc... Sin embargo, esta subjetividad no necesita imprescindiblemente de un “yo enunciador”. Más adelante, veremos como los estudiosos de la teoría literaria nos lo muestran en las diferentes modalidades que puede tener la *posición de narrador*.

Relacionado con ello, nos encontramos el concepto de “*modalidad*” (Lozano, Peña- Marín y Abril, 1982), entendida como el pensamiento crítico del Yo sobre el tema (*propos*) del discurso. Para Meunier (1974), la modalidad del enunciado hace referencia al sujeto del enunciado y caracteriza el modo con que el sujeto sitúa la proposición en relación a la necesidad y posibilidad, a la verdad o a los juicios de valor. Podemos distinguir diferentes modalidades: las llamadas “aléticas” (de *aletheia*, verdad) o aristotélicas, que contienen los siguientes cuatro elementos: necesidad, posibilidad, imposibilidad y contingencia. Sobre la necesidad y la posibilidad se ha fundamentado la lógica modal: sobre el deber ser y el poder ser. Junto a las modalidades aléticas se consideran normalmente las epistémicas (que incluyen las categorías de “cierto, excluido, plausible y contestable”) y las deónticas (que por su parte incluyen “obligatorio, facultativo, prohibido y permitido”).

De especial interés nos resultan para los objetivos de este trabajo las que Hintikka (cit. en Lozano, Peña-Marín y Abril, 1982) ha denominado “modalidades personales”. Éstas sirven para expresar el estado o actitud de un individuo: ejemplos, conocimiento, creencia, esperanza, duda, expectación, intención, etc...y se suelen expresar en oraciones en que aparecen los verbos *creer, desear, dudar...* Distinguimos así entre proposición descriptiva y proposición modal. En el

caso de “actos de humor” (término que de ahora en adelante utilizaremos para englobar toda interacción humorística entre personas, ya sea conversacional o a través de la creación artístico-literaria) la modalidad se convierte en protagonista.

Los enunciados descriptivos pueden asimiliarse a los que Austin (1952) llamó constatativos, cuya función es descriptiva y su valor *lógico*, siendo opuestos a los performativos, que no tienen valor de verdad y que se utilizan más para hacer que para decir. Sin embargo, Austin señala que el mero hecho de decir “sé” conlleva un compromiso con el interlocutor y la reseña de que tengo investida la autoridad de afirmar lo que en este momento estoy afirmando. Si un humorista comenzara su monólogo y nos encontráramos pensando “lo que dice se lo está inventando”, romperíamos cualquier posibilidad de llegar a disfrutar de ello!

Para Greimas (1973), es en el acto discursivo donde surgen las modalidades. Según este autor, la producción de “verdad” corresponde al ejercicio de un hacer cognitivo particular que él llama “hacer parecer verdadero”. De este modo, es inevitable en la interacción un efecto de persuasión que se lleva a cabo bajo una Condición de Felicidad o Principio de Cooperación (Grice, 1973), de modo que mediante un contrato tácito el receptor se sitúa en una posición inicial de credulidad, similar a lo que en teoría literaria se conoce como *suspension of disbelief*, suspensión de la incredulidad. Este término, introducido por Coleridge (cit. en Friedman, 1996), hace referencia al mecanismo de inutilización de juicios de verdad o mentira que aplicamos al sumergirnos en la novela. La voluntaria suspensión de la incredulidad nos permite la lectura, por fantástica que sea la narración, aceptando la veracidad (que no “verdad”) de los hechos contados. En palabras de José María Pozuelo (1996), la necesidad de “evitar la reflexión sobre la irrealidad de la obra”. Cuando un sujeto se ve inmerso en la recepción de un acto de humor, necesita aplicar esta voluntaria suspensión de la incredulidad. Parecería absurdo que cuando a alguien le cuentan un chiste dijera: “no es lógico que vayan un americano, un francés y un alemán en el mismo avión después de las diferentes posiciones que mantuvieron respecto a la invasión de Irak!” En

estos casos, como en casi todo lo importante de la vida, lo menos importante es la lógica.

Ya Bruner (1988) nos ayudaba a distinguir dos modalidades de funcionamiento cognitivo o de pensamiento: la paradigmática, o lógico-científica, y la narrativa. La primera se ocupa de las causas generales y está dirigida por hipótesis de principios, emplea la categorización, un lenguaje regulado por requisitos de coherencia y no contradicción, conexiones formales y referencias verificables. La modalidad narrativa se ocupa de intenciones y acciones humanas. Esta modalidad narrativa se expresa con claridad en los actos de humor.

Pero el “hacer parecer verdadero” de Greimas al que nos referíamos más arriba es profundamente matizable. La posición en que se coloca el emisor es determinante de la que adopta el receptor. Halliday (1978), señala cómo se puede producir un acto de mitigación, evitando situar al destinatario en una posición en la que tenga que contestar. Para ello, en el propio juego modal el sujeto se distancia del propio enunciado y amortigua la fuerza ilocucionaria, no responsabilizándose, por otra parte, del propio enunciado. Desde nuestro punto de vista, en muchos de los actos de humor el emisor adopta esta posición, lo que le permitirá romper las reglas de la lógica que fundamenta el acto de humor.

Hasta ahora, nos hemos centrado en la modalidad. A continuación nos centraremos en la *perspectiva*. En otro lugar (Bello y Crego, 2003), hemos señalado la importancia de la aportación de G. H. Mead, quien viene a señalar lo que más tarde constituiría uno de los ejes de las psicoterapias cognitivas, la idea de “contemplar los problemas desde una perspectiva”- esto es, que el sujeto “salga de sí mismo” y pase de ser un yo a contemplarse como un mí- y enlaza con una de las premisas del construccionismo social que afirma que adoptar una perspectiva es un ejercicio social- como dijeron Markus y Nurius (1986), oír las voces de los posibles selves. De acuerdo con lo anterior, entendemos que el cambio del paciente de su posicionamiento como “experimentador” a una postura

de “autocontemplación” posibilita la disminución de la implicación emocional original, un distanciamiento que permite la reelaboración cognitiva de experiencias anteriores. Es decir, creemos que la toma de perspectiva, o mejor dicho, *el cambio* de perspectiva, facilita la modificación del ciclo de la experiencia debido a que en el paso de “implicación” (Kelly, 2001) los riesgos que corre el sujeto son menores, es decir, se libera en cierta medida la esclavitud del sistema de constructos personales del sujeto y la inexorable búsqueda de capacidad predictiva, flexibilizando así las posibles anticipaciones. La técnica del rol fijo encuentra en ello su razón de ser eficaz.

En teoría literaria, la perspectiva se ha convertido en un elemento fundamental de análisis, desde los estudios de Henry James en el siglo XIX hasta las modernas aportaciones de Friedman (1996), quien propone el concepto “punto de vista”, planteando para el análisis del texto las siguientes cuestiones: quién habla al lector, desde qué posición en relación con la historia (desde arriba, la periferia, el centro, delante o variable), qué canales de información se utilizan (palabras, pensamientos, percepciones y sentimientos del autor, palabras y acciones de un personaje o sus pensamientos y sentimientos) y a qué distancia de la historia sitúa al lector.

Para Stanzel (1969), una perspectiva interna implica una visión del mundo desde dentro, como en una narración en primera persona. Una perspectiva externa denota un narrador fuera del mundo de ficción como en una situación narrativa autorial, o fuera de la historia del héroe o de los personajes principales, como un biógrafo.

Ambas perspectivas se pueden conectar bien con un personaje relator, el hablador de las palabras narrativas, bien con un personaje reflector, el conocedor de la situación.

De nuevo, nos encontramos la distinción entre decir subjetivamente y mostrar objetivamente. Cuando hay un narrador que refiere la historia éste

propende a resumir pero cuando la historia se cuenta a sí misma la propensión natural es a mostrar paso a paso.

El testigo no tiene más acceso que el ordinario a los estados mentales de los demás; el lector, pudiendo disponer tan sólo de los pensamientos, sentimientos y percepciones del narrador-testigo, contempla la historia desde lo que podríamos llamar periferia móvil, llegando incluso a poder conversar con el protagonista.

El narrador, debido a su papel de subordinado en la historia, cuenta con una notable movilidad. Sin embargo, cuando asume la posición de narrador protagonista debe limitarse casi exclusivamente a sus propios pensamientos, percepciones y sentimientos. El ángulo de visión es el centro fijo, se halla limitado al pensamiento de un único personaje, sea en el centro, en la periferia o en alguna situación intermedia. Puede llegarse también a eliminar al autor y al narrador y estar así prescindiendo de la totalidad de estados mentales, llegando en este caso al modo dramático. En este modo, sólo encontraríamos actos y palabras. Los estados mentales se deducen. Sería similar a permanecer en el teatro desde la tercera fila y en un asiento centrado.

Sabato (2002) también propone la utilización de una perspectiva en la que se da la “posibilidad extrema de que sea el escritor de la novela el que esté dentro. Pero no como un observador, como un cronista, como un testigo, como un personaje más”.

Según Dorrit Cohn (1996), se pueden presentar tres tipos de exposición de la conciencia en el contexto de la narración en tercera persona: psiconarración (donde aparece un discurso del narrador sobre la conciencia de un personaje), monólogo citado (donde simplemente encontramos el discurso mental de un personaje) y monólogo narrado (donde lo que tenemos es un discurso mental de un personaje bajo la capa del discurso del narrador).

2.2. Ficción y narración.

En este punto analizaremos algunos conceptos básicos de las disciplinas que centran su atención en el uso, abuso y consecuencias de los actos de habla, para después analizar su relación con la creación literaria y humorística y acabar inmersos en las creencias delirantes, o al menos su análisis!

Partimos del concepto de pragmática como uso de todos aquellos aspectos del significado que por depender de factores extralingüísticos quedan fuera del ámbito de la teoría semántica, de los significados convencionales. Para sintetizar, se suele utilizar la fórmula “Pragmática igual a significados menos semántica”.

Los actos de habla, analizados desde el prisma de la pragmática, se clasifican en locutivos (acto que realizamos por el mero hecho de decir algo), ilocutivo (intencionalidad al decir algo, tal como aconsejar, sugerir, etc...) y perlocutivo (efectos producidos *por* haber dicho algo). Cada tipo de acto posee una cualidad específica: el acto locutivo posee significado, el ilocutivo fuerza y el perlocutivo logra efectos.

Otro de los conceptos analizables es el de “contexto”. Por contexto entendemos un fenómeno mental consistente en cualquier información que empleen los oyentes o lectores para comprender lo que oyen o sienten. Con frecuencia los malentendidos son fallos en el establecimiento de los marcos de referencia contextuales. Quienes hablan pueden hacer referencia a su conocimiento de una manera explícita o implícita y tienen que evaluar cuánto contexto tienen que hacer explícito para poder ser entendidos. Con este fin utilizamos referencias exofóricas (por ejemplo, “esto, aquello”) que nos ayudan a dirigir la comprensión del discurso. En el caso del humor (los ejemplos empleados en el taller del capítulo cuarto así lo demuestran), el fallo en la aplicación de la información contextual y su aclaración posterior se convierte en el eje fundamental de la sorpresa que conlleva.

Existen unas reglas conversacionales básicas, convenciones que emplean los usuarios del lenguaje para mantener unos tipos particulares de conversación. Éstas determinan (en el caso de la conversación acumulativa, no de la exploratoria o de la disputativa) cuándo aporta cada interlocutor información propia, complementando la recibida y con una actitud en principio poco crítica, tal como referíamos más arriba. Según Grice (1973), una de las máximas que se debe acatar es proporcionar la información en la medida adecuada, preservando así el principio de cooperación. Para Grice, tan importante como lo que se dice es lo que no se dice. Y ello debe encuadrarse respetando unas máximas (de cantidad, cualidad y manera) que no pueden violarse en el acto de lectura de la ficción, ni al aplicarse el mecanismo antes nombrado de voluntaria suspensión de la incredulidad. En ese caso, al escritor tan sólo le está permitido burlarse de estas máximas. En cualquier caso, parece que existen dudas sobre el valor intercultural de estas premisas, ya que, por ejemplo, en Madagascar existen sociedades donde la información a la que se le atribuye valor y relevancia es la que se oculta. Y en la isla del humor ocurre lo mismo. El más que clásico ejemplo en el que un viandante le pregunta a otro si tiene hora y se encuentra con la respuesta “sí” nos muestra cómo la información no dada (en este caso sería ”si tiene usted hora haga el favor de dármela”) produce el conflicto irrisorio.

A estos espacios les llamamos “implicaturas”. La implicatura es una dimensión pragmática del significado, no forma parte del sentido literal, sino que se produce por combinación del sentido literal, la estructura lingüística, y el contexto. Y es que cuando se usa el lenguaje, el salto entre lo que se deja interpretar semánticamente y lo que hay que interpretar pragmáticamente es a veces enorme!

Pero ello no tiene por qué convertirse en un obstáculo. De hecho, cuanto mas indirecto es una acto de habla, sobre todo cuando se busca sacar provecho del interlocutor, más cortés y mas afortunado. Y es que en la comunicación tan

importante puede resultar, lo que decimos o lo que queremos decir como lo que decimos sin querer. Lo vemos en el ejemplo “eres un monstruo... de feo!”

Centrándonos en la ficción, debemos tener en cuenta que leemos a un tiempo que buscamos analogías con nuestra propia vida. Y en el acto de lectura, como en el de habla propiamente dicha, son de crucial importancia los espacios en blanco (igual que en la música los silencios). Accedemos a la ficción con las mismas competencias mentales y representacionales que nos sirven para representarnos la realidad. Incluso las más fantásticas ficciones que podamos inventar siempre serán variantes de los que significa para nosotros que algo “sea una realidad”. Para Darío Villanueva (1996), la obra de arte deja muchos elementos de su propia constitución ontológica en estado potencial, pues es la suya una entidad fundamentalmente esquemática. La *actualización* de la misma por parte del lector subsana esas lagunas de indeterminación y convierte el objeto artístico que la obra es en un objeto estético pleno. En el caso de los actos de humor, la actualización que hace el receptor contrasta con la que luego se le explicita como real, produciendo un efecto sorpresivo.

En el mismo sentido, Eco (1996) afirma que hasta los mundos narrativos más imposibles tienen como fondo lo que es posible en el mundo que concebimos como real. Las entidades y situaciones que no son explícitamente nombradas y descritas como diferentes del mundo real son entendidas a partir de las leyes que aplicamos a la comprensión del mundo real.

Para este autor, un texto es un mecanismo perezoso (o económico) que vive de la plusvalía de sentido que el destinatario introduce en él y sólo en casos de extrema pedantería, de extrema preocupación didáctica o de extrema represión (entendida como autocensura) el texto se complica con redundancias y especificaciones ulteriores (hasta el extremo de violar las reglas normales de conversación). Y este proceso no puede entenderse con el modelo sausseriano de emisor-mensaje-destinatario porque los códigos del destinatario pueden diferir de los del emisor.

Para descodificar un mensaje verbal se necesita además de la competencia lingüística una competencia circunstancial diversificada, una capacidad para poner en funcionamiento ciertas *presuposiciones* para reprimir idiosincrasias, etc...

En literatura, el autor deberá prever un Lector Modelo capaz de cooperar en la actualización textual de la manera prevista por él y de moverse interpretativamente, igual que él se ha movido generativamente. El emisor de un acto de habla humorística debe también prever un oyente modelo. Rizando el rizo, dentro de la narración humorística, la no adecuación del mensaje al receptor provoca hilaridad.

Umberto Eco propone el concepto de “mundo posible”, entendido como un estado de cosas expresado por un conjunto de proposiciones. Como tal, un mundo consiste en un conjunto de individuos dotados de propiedades. Como algunas de esas propiedades son acciones, un mundo posible también puede interpretarse como un desarrollo de acontecimientos. Como ese desarrollo de acontecimientos no es efectivo, sino precisamente posible, el mismo deberá depender de las actitudes proposicionales de alguien que lo afirma, lo cree, lo sueña, lo desea, lo prevé... Existe la necesidad de tratar al mundo real como una construcción.

Félix Martínez Bonati (1996), por su parte, afirma que las frases ficcionales no difieren de las reales en la naturaleza y estructura del “speech act” a que pertenecen, ni en su función lógica, sino en su status óptico.

La regla fundamental de la institución novelística no es el aceptar una imagen ficticia del mundo, sino previamente aceptar un hablar ficticio, pleno y auténtico (*pero ficticio...*) de otro, de una fuente de lenguaje que no es el autor.

Para Ernesto Sabato (1996) , en la misma línea, es característico de una buena novela que nos arrastre a su mundo, que nos sumerjamos en él, que nos aislemos hasta el punto de olvidar la realidad. Y sin embargo es una revelación

sobre esa misma realidad que nos rodea. Tomás Albadalejo (1996) propone la siguiente clasificación de esos mundos: I (real), II (parecido al real pero distinto) III (con reglas diferentes). El paso de uno a otro constituye fuente de humor, como un actor vestido de época medieval en una obra sobre la postmodernidad.

Y es que, en palabras de Pablo Picasso, “el arte es una mentira que nos hace caer en la cuenta de la verdad”. Añadiríamos que el acto de humor es la mentira que al hacernos caer en la cuenta de la verdad... nos troncha de risa.

2.3. Humor y relación terapéutica.

Tengamos en cuenta que la persona consulta porque *sus constructos han sido invalidados en su contexto relacional habitual en un nivel tal que ha llegado a ser considerada una crisis personal*, sus selves posibles entran en lid sin fomentar una narrativa coherente (Markus y Nurius, 1986) y esta crisis se puede manifestar en forma de síntoma psicológico (u orgánico), problema de rendimiento, confusión transitoria... Al respecto, Guidano escribió en su libro *El sí mismo en proceso*: “una revolución es un cambio personal, es decir un cambio profundo, coronado por el éxito. Un trastorno es un cambio profundo sin éxito.” (Guidano, 1994) Ambos con gran perturbación emocional. En palabras de Lluís Botella, “a pesar de la variabilidad interindividual, los *problemas psicológicos se pueden concebir como resultado del bloqueo en los procesos discursivos y relacionales de construcción del significado de la experiencia y del fracaso de las soluciones intentadas a dicho bloqueo*”. Tras la vivencia del problema se encuentra siempre la sensación subjetiva de *discontinuidad biográfica* y de ineficacia e impotencia en la consecución de un nuevo sentido de continuidad, o mejor aún del propio sentido de continuidad en el nuevo marco, el nuevo escenario (Botella, 2002).

Nuestra propuesta, elaborada desde el constructivismo, para la relación terapéutica incluye dos papeles, *dos bailarines, uno de los cuales es el experto y el otro... también*. No es una relación de iguales porque uno ya estaba allí y el otro ha llegado. Puede parecer tautológico o estúpido pero nos parece un hecho

crucial. Uno es un *profesional* y el otro una persona en *busca* de ayuda. Ahora, tampoco nos parece una relación de profesor- alumno en la que todos los títulos de detrás del sillón garanticen la adivinación/ elección de una fórmula adecuada por parte del terapeuta para salir del atolladero en que se está convirtiendo la vida del usuario.

La propuesta, en clave de humor, es un baile entre *un bailarín de swing* y *un monitor de aeróbic* en pos de aprender el primero a manejar la respiración para mejorar su rendimiento. Los dos son expertos, uno en su propio estilo (swing) y otro en lo común de todos los bailarines (manejo del aire). Si el del swing no le enseña al monitor cómo se baila éste no podrá practicar los ejercicios habituales con él.

Y qué decir si bailando swing los ejercicios propuestos por el monitor resultan ridículos (aunque objetivamente sean buenos para mantener ritmos respiratorios...). Nuestro bailarín los hará a su manera o ni siquiera los hará (lo clásicamente llamado “resistencia”).

Pues bien, el humor puede utilizarse en la terapia como el lugar seguro donde poder comprobar que el baile está resultando estético. Referencias del terapeuta como la que presentamos a continuación pueden ser muy útiles utilizadas con discreción: “me da la sensación de que esto que te propongo te hace poner una cara como la que pone mi gato cuando le canto por bulerías: ¿te suena muy raro?”

La relación terapéutica ha sido objeto de debate en los diferentes modelos a los que les ha interesado. Desde la transferencia y la contratransferencia analíticas hasta las más recientes aportaciones que llegan desde Roma. El papel que se le ha asignado va a depender, en este marco, de hasta qué punto el modelo sostiene en sus teorías y metateorías, sujeto y sociedad, lo que luego propugna que se haga en la relación. De este modo, no creemos convincente la

aplicación, por ejemplo, de los términos transferencia y contratransferencia. Esos términos tienen padre y madre. Sabemos perfectamente que está de moda aludir a los principios comunes en psicoterapia para extender, generalizar o consensuar lo que la integración permita. Pero en este caso y desde nuestro punto de vista queda clara la no viabilidad de la translación de los términos (y si vamos a adoptarlos démosles nuestros apellidos). Al respecto, presentamos una elocuente cita de Kelly: *“la única forma de aproximarse a un extraño es mediante la transferencia de alguna clase: han de emplearse constructos que fueron ideados originariamente para tratar con otras personas; por lo que cabe prever que, en el mejor de los casos, encajarían sólo parcialmente. Pero, ¿qué otra cosa se puede hacer?...”* (Kelly, 2001)

El humor, de nuevo, nos puede ayudar a que terapeuta y usuario se coloquen en la perspectiva de observadores de la propia relación terapéutica, reduciendo la implicación emocional y sirviendo como instrumento de análisis conjunto. El terapeuta puede utilizar el humor en afirmaciones de este tipo: “parece que nos volvemos a encontrar con nuestro amigo *desconfianza!* ¿No crees que se nos ha colado cuando te he propuesto qué significaba el acontecimiento para ti? ¿Podría ser que te haya dicho que estoy tachándote de loco?”

El papel de la relación terapéutica en unos casos se volvió el eje de la intervención, por no decir la intervención en sí misma; en otros una variable más, minimizada al lado de la técnica; y para nosotros (siguiendo proposiciones actuales del III Centro di Terapia Cognitiva di Roma) (Semerari, 2001 y 2003), ni una cosa, ni la opuesta, ni la contraria sino algo distinto: dependiendo del trastorno, desde una variable *facilitadora* de la intervención (en trastornos “neuróticos”) hasta la pieza *clave* de donde poder partir en el viaje terapéutico (en trastornos de personalidad y psicóticos). Esto puede hacernos comprender por qué todas las terapias dan prueba de su eficacia sobre todo con pacientes neuróticos. Estos pacientes ponen en marcha espontáneamente, a través de la

relación, procesos cognitivos auto-terapéuticos, que los otros pacientes más graves no son capaces de aplicar.

No queremos con ello minimizar la importancia de los enfoques que aprovechan en todos los casos el papel de la reproducción del vínculo hasta el punto de considerarlo imprescindible. Nos referimos a la terapia focalizada en emociones y a la cognitiva postracionalista, que parte de la idea de que la Organización de Significados Interpersonales ha de ser intuida ya desde el inicio de la evaluación para proporcionar herramientas de análisis y autoobservación que al aumentar la flexibilidad y plasticidad del nivel de autoconciencia del sujeto le permitirá realizar gradualmente un reordenamiento progresivo de la experiencia personal. Sin embargo, tampoco es desechable, de ahí la opinión previa de que no es ni la relación en sí ni algo que adopta la misma importancia en todos los trastornos.

Sí compartimos, como escribíamos más arriba, que puede ser una condición *sine qua non* en patologías “no graves” (léase no psicóticas ni de trastornos de personalidad) y que el terapeuta evitará escrupulosamente afrontar las emociones perturbadoras con una actitud crítica y/o preocupada que inevitablemente confirmaría al usuario el sentido de extrañeza con que habitualmente él mismo percibe esas emociones, y por tanto le reduciría adicionalmente la posibilidad de que llegue a asimilarlas. La definición de terapeuta será entonces la del perturbador orientado estratégicamente, un profesional de la ayuda que, al realizar la tarea técnica de modificar los patrones de autoconciencia del usuario, se mantiene extremadamente atento para utilizar oscilaciones emocionales en curso, detectadas en el contexto terapéutico interpersonal, a fin de facilitar la comprensión por el usuario de lo que se está reconstruyendo (Neimeyer y Neimeyer, 1992).

De especial relevancia explicativa para los pacientes difíciles, volviendo a Semerari y su grupo, nos parecen los términos *neoestructura* (referida a los

nuevos esquemas que la relación terapéutica favorece en la persona y que se plasma en la evocación y fantasía de posibles actuaciones del terapeuta en situaciones conflictivas del usuario), *déficit metacognitivos* (referidos a la identificación, discriminación, integración,... de las cogniciones en sentido amplio, los hechos de atribuir significado) y *Sistemas Motivacionales Interpersonales* (*patrones de interacción que se regulan de forma automática e intuitiva según las elaboraciones inconscientes de numerosas señales no verbales presentes en el contexto y las actitudes de las otras personas*). Cada uno de ellos destinado a alcanzar una determinada estructura de la relación. El más conocido y estudiado es el sistema afectivo. Estos sistemas pueden resultar cruciales, ya que *generan expectativas predominantemente negativas que producirían estrategias de prevención y gestión de sucesos relacionales temidos, determinados por señales expresivo-relacionales y de valor negativo. Respuestas marcadas a su vez por expectativas negativas se interpretarán habitualmente como una confirmación de las expectativas iniciales. Gracias a la experiencia directa de la relación, el paciente puede modificar los ciclos interpersonales desadaptativos, las previsiones negativas propias de sus esquemas*. Estos ciclos se autodeterminan y autoafirman induciendo en el otro el tipo de comportamiento previsto ya que la tendencia espontánea de los humanos se dirige hacia la sintonización recíproca de los SMI. Según Semerari (op. Cit.), podríamos llamar a este proceso en el que atribuimos a otro una cualidad informativa tal de poder influir en la imagen que tenemos de nosotros mismos como *“construcción de un validador autorizado.”*

Puede parecer que han aparecido neo-estructuras y no suceder tal cosa cuando hay un *proceso egocéntrico*, cuando se imagina al terapeuta diciendo las mismas críticas que se hace él. Y aquí, de nuevo, volvemos al humor. Si el terapeuta ha avisado de esta posibilidad al usuario, pueden haberse previsto caricaturizaciones de las diferentes formas en que aparecería el terapeuta criticando, del tipo “terapeuta disfrazado, terapeuta Carlos Latre”...

Cuanta mayor asimilación en el proceso terapéutico, más breves y sintéticas serán las intervenciones del terapeuta imaginario, a veces, incluso, siendo la propia imagen del terapeuta la que tranquiliza.

Estas estructuras son fundamentales no sólo en pos de la eficacia sino también ante la posibilidad de crear neoestructuras patógenas, en casos de iatrogenia. Por ejemplo, un dinámico al llamar a su paciente “masoquista primario” le acongojó para tomar decisiones. Un cognitivista clásico que trató con terapia racionalista un T.O.C. le hizo preguntarse de forma continuada y predominante si sus convicciones no serían producto de cogniciones irracionales (como consecuencia de no tener en cuenta el terapeuta sus metacogniciones). Es probable que el riesgo iatrogénico se dé más en los terapeutas que aplican la técnica de forma rígida y estereotipada en lugar de los inexpertos. Con independencia del enfoque, se ha observado que las psicoterapias dan lugar a consecuencias negativas como:

- gran inhibición en las elecciones.

- sensación subjetiva de confusión nerviosa y por tanto de una extrañeza en la relación con uno mismo y falta de participación en el mundo. Probablemente esto sea causado por romper la sensación de continuidad histórica del sí mismo intentando que en la persona una voz narrativa secundaria ocupe el papel de la dominante sin que la situación esté “madura”. Hace pocos meses, uno de los autores retomó un caso de una compañera. Al intentar buscar en el porqué de su vuelta al centro clínico y el no cumplimiento de tareas metaforizaba la anterior relación como “un intento de tirarme al mar sin haberme enseñado a nadar”.

- proceso autorreflexivo tan constante y predominante como vago e incompleto basado en una profunda falta de confianza en las propias capacidades de juicio y decisión.

Nos zambullimos ahora en el análisis de la alianza terapéutica. Este término es de acuerdo mayoritario en diferentes modelos. Sus componentes son el *acuerdo sobre los objetivos, sobre las tareas y un clima interpersonal positivo*.

Condición de cumplimiento es la confianza en las competencias y “seriedad” (nosotros mismos hemos caído en la tentación de asociar seriedad y responsabilidad!) del terapeuta y que éste confíe en que el paciente tenga suficientes recursos y voluntad de “curación”. En caso de deterioro de la alianza terapéutica, puede darse el caso de que sea causado por una *falta de acuerdo de fondo; puede haber aspectos de la personalidad del usuario que el terapeuta percibe como íntimamente sintomáticos y no sean percibidos como tales por él*. Con toda claridad se percibe en el trastorno delirante. En este caso, lo que en terapia cognitiva se ha utilizado como técnicas, en las cuales la confrontación directa deja paso a la comprobación de hipótesis, vendría fundamentada no por la eficacia de afrontar así la terapia sino como premisa honestamente asumida a la hora de co-crear una alianza. Esto genera un notable dilema. *Si un paciente cuenta una creencia delirante nosotros la tomaremos como tal y fingimos tomarlo como una hipótesis? Son iguales las actitudes del terapeuta si jugamos con un ejercicio de ingenuidad, nos predisponemos a olvidar las interpretaciones y genuinamente, por un rato, volvemos a la experiencia inmediata y dejamos de lado la explicación, volvemos al qué y dejamos el cómo?*

Recordamos un episodio que nos produjo asumir una notable humildad. En un entorno de rehabilitación psicosocial un usuario me cuenta cosas de su pasado glorioso como corresponsal de una gran agencia de noticias. Sorpresa la nuestra al leer en su historia que era cierto y no un delirio.

Esta es nuestra propuesta actitudinal: no es que haya tantas realidades como personas ni que todo conocimiento sea válido. El terapeuta tiene claro que el trastorno hay detrás (allá él si se miente). Pero puede hacer un ejercicio de plasticidad para entrar en la co-construcción.

Tampoco es infrecuente la no colaboración en la terapia cuando no hay datos objetivos que indiquen que la persona no pueda cambiar. En muchos de estos casos podemos estar incurriendo en el error de intentar cambiar a la persona, hacerle sentir alienada, enajenada, vivir su conciencia en mente y cuerpo ajenos. No es infrecuente cuando a un tímido se le enseñan habilidades sociales y el entrenamiento fracasa porque teme que lleguemos a convertirle en un monstruo; cuando a una persona con falta de asertividad le proponemos tener derechos y prefiere renunciar a ellos para no volverse un mal nacido o cuando, en general, le intentamos orientar hacia la felicidad y eso de la felicidad le parece propio de gente que vive, como los Reyes Católicos en sus descansos veraniegos, en Babia, provincia de León!

Una forma de expresión de conflictos en la alianza terapéutica problemática son las comprobaciones (“testing”, en inglés). Nos referimos a las aplicaciones al terapeuta por parte del usuario de un esquema interpersonal cuyo fin es invalidar las previsiones negativas que contiene. Recientemente, uno de los autores se encontró en una sesión en la que una usuaria venía dispuesta a juzgarle por si tenía ya pasada o no la rejilla al ordenador, y si tenía los resultados del MCMI II. Para desgracia del terapeuta, la impresora no funcionaba cuando pasó el MCMI (aunque a él realmente le eran indiferentes los resultados!) y sí cuando lo hizo con la rejilla. Así se le explico a la usuaria, quien pensó, lo supimos luego, que el terapeuta no tenía interés en ella. La rejilla tenía copia y se ordenó delante de ella. Otra prueba más de que el terapeuta no tiene interés! Y se escucha en vez de anotar todo. Otra prueba! Tuvimos la suerte de que lo expresara, que insinuara (al tiempo que decía que no estaba insinuando nada) que el terapeuta era un mal profesional y se le pudiera responder que podía expresar su miedo con calma, que exponer toda una vida ante un desconocido no es fácil y que se planteara hasta qué punto esa construcción podía validarla en la realidad. Si el terapeuta se hubiera enfadado (ganas le dieron en un primer momento) o asumido la crítica hubiera ratificado la capacidad predictiva de su sistema motivacional interpersonal. Esto ocurre incluso con sujetos cuya sintomatología pudiera parecer muy alejada

de la lógica formal (delirios) y sin embargo conservan con la sintomatología la coherencia narrativa (Sassaroli y Lorenzini, 2004). El humor puede facilitar que el terapeuta exponga con claridad qué le mueve a las comprobaciones, las puestas a prueba. Como proponíamos antes, la toma de perspectiva conjunta terapeuta-usuario puede, a través del humor, facilitar la observación de las puestas a prueba.

Un ejemplo podría ser: “miremos bien qué ha pasado aquí: ¿crees que se nos puede haber colado el monstruito de la certeza, de confirmar que a lo mejor no eres digna ni de estar aquí?”

Según datos procedentes del Grupo de San Francisco de Weiss (Kleinke, 1995), la superación de una de estas pruebas conlleva menos ansiedad, mayor cohesión, aumento del insight e incremento de la capacidad de elaboración, toma de conciencia de esquemas interpersonales y valoración de las experiencias correctoras. En otros términos (Greenberg, Rice y Elliot, 2002), al eliminar la necesidad de vigilancia interpersonal, se libera la capacidad de procesamiento del usuario aumentando la amplitud de la atención.

Con todos estos datos, nos planteamos qué se puede hacer:

➤ si el paciente no está de acuerdo con la formulación propuesta deberá modificarse hasta que se esté. Esto no es nada fácil. Conlleva ser perfecto o realizar un esfuerzo grande al tomar aire sin que lo note el usuario, usar un tono de voz comprensivo, afirmar ligeramente con la cabeza, dejar salir un pequeño “uhum...” y preguntar “¿cómo crees que podríamos intentar esto según tú?”

➤ cuando el paciente no se esfuerza en la actividad del descubrimiento guiado el terapeuta no debe interpretarlo como una “resistencia” a la terapia sino que intentará discutir las razones.

Recordamos que Safran y Segal (Safran y Segal, 1994) proponen el término “disciplina interior del terapeuta” para sugerir no comportarse “como si

todo estuviera correctamente bien y aquí no ha pasado nada”, sino estarlo de veras (tras uno o dos segundos de centrarse en captar qué esquemas nos aplica y lo ventajoso de no reaccionar como esperan). Pues bien, proponemos desde aquí una “disciplina interior humorística”!

3.- Humor y delirio.

Traídos de la mano de la pragmática, la semántica y la literatura, aterrizamos en el terreno de la psicopatología.

Es ampliamente conocido y reconocido el valor terapéutico del humor. Tanto para mejorar (por motivos obvios) el estado de ánimo como por la influencia en la reducción de la gravedad de la sintomatología somática asociada a diferentes trastornos (Rodríguez Idígoras, 2002). Existen numerosos motivos para emplear el sentido del humor: genera ambiente positivo y constructivo, evita agresividad, sirve de apoyo y confianza, crea interés y fomenta la buena disposición, facilita la relación e interacción, reduce las defensas, ayuda a afrontar situaciones de desánimo, concede importancia a la espontaneidad, desdramatiza situaciones conflictivas, ayuda a dominar situaciones críticas, consigue diversión, aumenta la cohesión, lubrica los canales de comunicación, genera estilo propio, ...y muchos otros más! (op. Cit.)

La aplicación del sentido del humor podría permitir a las personas con delirios fomentar el desarrollo de diferentes implicaturas y aplicación de diferentes perspectivas a los hechos, pasando de verse como autores a verse como protagonistas de una historia con humor. Si en el delirio, como veremos luego, aparecen fallos lógicos, fallos en la actualización (en el sentido de complementar la información recibida) y déficit de aplicación de diferentes perspectivas o puntos de vista, el humor puede ser una herramienta muy útil. En palabras de Begoña Rojí (conversación personal), “el chiste es el antidelirio”.

Al mismo tiempo, y desde una perspectiva narrativa, permitiría la posibilidad de reencuadrar la narrativa primaria como *comedia* en vez de tragedia u otro género; permitiría pasar de una narrativa opresora o de discontinuidad a otra más integrada y en la que la capacidad predictiva aumentaría (Neimeyer, 2003). La narrativización de nuestra experiencia en los procesos narrativos externos puede ayudarnos a integrar la forma en que los factores situacionales pueden haber afectado a nuestras respuestas. La contextualización de experiencias acaecidas en el marco de situaciones difíciles puede permitir que experimentemos sentimientos de compasión hacia nosotros mismos que pueden resultar imprescindibles para romper las pautas negativas de depresión y autocrítica. El proceso narrativo externo, al centrarse en representar los límites y las presiones situacionales puede ayudar al narrador a elaborar una comprensión de su conducta que contribuya a hacerle afrontar su pasado y a reconfigurar su identidad futura (Neimeyer, 2003). Y el humor puede producir efectos beneficiosos similares con los procesos descritos más arriba, fomentando la reconstrucción narrativa.

Para Sassaroli y Lorenzini (2004), el sujeto delirante acostumbra a considerar su mundo de significados de manera autárquica. El sujeto paranoide no está familiarizado con el mecanismo de adaptación y está obligado a asimilar como buenos o malos todos los datos percibidos. Parece lograr absoluta certeza excluyendo cualquier dato incongruente, reinterpretándolo y simplificándolo, y por encima de todo eliminando toda duda. De este modo, el sistema sacrifica la probabilidad de sus predicciones a la absoluta coherencia interna. Tratar de demostrar como falsas las teorías delirantes del paciente antes de modificar las condiciones que las ha creado es equivalente a empujarlo hacia el derrumbe de sus capacidades predictivas, que ha logrado salvar a través de la solución de su psicosis. Ser capaz de cambiar la propia mente y reconocer que uno ha cometido un error son propuestos como elementos de fuerza más que de debilidad, pero siempre teniendo en cuenta que en un paranoico el sistema cognoscitivo delirante de persecución por parte de los demás le puede salvaguardar la conciencia de una fragilidad intrínseca suya.

Según Fowler, Garety y Kuipers (2004), en el mismo sentido que los autores italianos, es necesario tener en cuenta que una de las características fundamentales del pensamiento delirante es la fijación, el escaso grado en que se consideran *perspectivas* alternativas. Un vez más, dan ganas de asirse al humor como terapia!

Por todo ello, es necesario que las formulaciones de hipótesis (“si las cosas no fueran así, ¿de qué otro modo podrían ser?”) que se realicen en la intervención estén destinadas a ver, como en una película o en obras literarias tales como *Contrapunto* de Aldous Husley, otros puntos de vista. La terapia ha de ir dirigida, pues, a eliminar el egocentrismo cognitivo del delirante.

De manera complementaria, el grupo del Terzo Centro di Psicoterapia Cognitiva di Roma ha centrado su trabajo en el análisis, clasificación e intervención en los déficit metacognitivos. En sujetos delirantes, el déficit por excelencia es el *déficit de descentramiento*. El descentramiento se refiere a la perspectiva, egocéntrica o descentrada desde la que se elabora la teoría de la mente del otro.

Existe una frecuente asociación entre déficit de descentramiento y delirio. Este déficit afecta al delirio como una enfermedad de insuficiencia inmunitaria en relación a una enfermedad infecciosa: ataca precisamente los mecanismos que podrían curarla. Y en ese momento no existe tendencia al cambio porque existe una saturación de significado.

El déficit de descentramiento se puede dividir en: descentramientos estables (en que está copresente el trastorno del pensamiento), descentramiento contexto-dependiente (o contexto interpersonal dependientes) y déficit de descentramiento en alteración de la consciencia del Yo.

El déficit de descentramiento sostiene y activa la temática delirante extendiéndola, pero no es la causa del trastorno del contenido del pensamiento. Éste puede permanecer incluso cuando el paciente empieza a mejorar de su déficit de descentramiento.

Cuando el sistema se ve forzado al cambio, la regulación de éste último puede requerir el uso de conocimiento metacognitivo que puede representarse como un subsistema especializado en conocer y regular el funcionamiento del sistema profundo de significados y sus interacciones con el sistema de representaciones.

La psicoterapia cognitiva racionalista al estilo de la propuesta por Max Birchwood o Nicholas Tarrrier (Birchwood y Tarrrier, 1994) y aplicada a las creencias delirantes presenta notable déficit y conlleva limitaciones en las que cualquier terapeuta en algún momento de su práctica profesional se ha visto acorralado.

Para entender de manera práctica el proceso de ideación delirante puede consultarse la obra de Ernesto Sabato. Especialmente *Abbadón el exterminador* (2002) y *Sobre héroes y tumbas* (2003).

En estos extractos se encuentran expresiones de otros dos déficit metacognitivos diferentes al de descentramiento: *diferenciación* (entendida como la capacidad de discriminar el contenido de conciencia de la realidad externa) y *mastery* (entendido como afrontar el propio estado y los procesos no como simples datos de hecho sino en términos de tarea a realizar y problema a resolver, sino elaborando estrategias y controlando el estado mental causante del problema a fin de poder llevar a cabo la tarea en cuestión).

Como Semerari y su equipo reconocen, incluso con notable mejoría del déficit de descentramiento puede persistir la sintomatología. Es decir, además de tener afectada la capacidad de interpretación de la mente ajena, vemos afectadas

la capacidad para distinguir entre representaciones de conciencia y realidad externa y la capacidad para establecer una valoración crítica de los propios contenidos de esos estados mentales.

En las creencias delirantes (dentro de las cuales incluimos la atribución de un origen externo de las alucinaciones percibidas) encontramos un notable parecido con el concepto “certeza” (Crego, 2003). Por ello, las líneas de investigación futuras probablemente hayan de dirigirse a esos mecanismos metacognitivos que impiden a la persona delirante distinguir entre realidad e interpretación, saber y tener certeza. Para después, como consecuencia, poder manejar mejor esos contenidos de conciencia; dicho de otro modo, reducir el déficit de mastery.

Hace poco, un sujeto con esquizofrenia paranoide salido recientemente de una crisis nos decía con actitud crítica su propio delirio: “si un cuento no es verdad ni mentira, el pensamiento tampoco puede serlo...” El humor puede ser una herramienta magnífica para reconocer los mecanismos en que el procesamiento de la información nos lleva a conclusiones perturbadoras y reconvertirlos en habilidades terapéuticas.

4.- Taller de humor.

4.1. Presentación.

El taller que presentamos a continuación es un intento novedoso de poner en práctica las habilidades necesitadas de entrenamiento para reconstruir acontecimientos relacionados con la ideación delirante. Probablemente a muchos les pueda asaltar la duda de hasta qué punto la aplicación del humor puede resultar ofensivo en este campo. Sin embargo, la adscripción al taller (que se realiza de forma voluntaria), el encuadre inicial y la aplicación del humor en las propias explicaciones nos alejan de ese peligro.

El texto de las fichas prácticas se ha intentado redactar desde el humor, empleando (siempre que nuestra creatividad lo permitió) rimas y metáforas.

Comienza con una presentación en la que se les pide que busquen un pseudónimo humorístico para utilizar durante las sesiones, facilitando así el conocimiento de las diferentes personas que componen el grupo.

La segunda sesión está destinada a explorar los mecanismos de funcionamiento del humor, relacionándolos con la aplicación de esos mismos mecanismos en situaciones perturbadoras. Especialmente útil les puede resultar a los sujetos aplicar esta técnica para situaciones familiares conflictivas con alto nivel de emoción expresada (Bello, 2002).

En la tercera sesión, se evalúa qué relación existe entre los constructos que los miembros del grupo aplican a la persona con sentido del humor y otras características, de modo que, en caso de existir implicaciones negativas que hayan impedido hasta ahora mejorar el sentido del humor, pueda diferenciarse entre esos constructos.

En la cuarta sesión se trabaja con una tira cómica de Mafalda para reconocer cómo la aplicación de la descontextualización provoca hilaridad.

Durante la quinta, gracias a una canción de Javier Krahe, se entrena la detección de las implicaturas que realiza el receptor, cómo la actualización del texto de la canción permite llegar a una resolución humorística. El autor de la canción coloca en primera persona la explicación de los acontecimientos, haciendo un guiño final al lector-oyente.

En la sexta sesión se presenta una nueva tira cómica que facilita la detección de mecanismos humorísticos tales como la asociación fonética y el humor minimalista.

Para la séptima sesión hemos utilizado otra canción de Javier Krahe. En ella elemento sorpresa así como el descubrimiento de la explicación de los acontecimientos que hace el personaje permite una resolución humorística.

Durante la octava sesión, y gracias a una viñeta diseñada por Jorge Tejera, se entrena el uso del sentido del humor como elemento de protesta, traduciendo el malestar que produce una situación real a alegría contestataria.

En la novena sesión, nos arriesgamos a aplicar el sentido del humor a uno mismo. Como se explica en la ficha, el que aprenda reírse de uno mismo siempre tendrá materia prima con la que practicar el humor.

Durante las sesiones números diez y once se les propone segmentar la historia de su vida en capítulos, para luego integrarlos en una novela cómica. Es una adaptación de la técnica "Los capítulos de mi vida" ampliamente utilizada desde perspectivas narrativas (Neimeyer, 2003).

Para la duodécima sesión hemos elegido el desempeño de papeles. Se selecciona un personaje cómico de ficción que les sea agradable, de modo que puedan aplicar la perspectiva del personaje a su problemática.

La decimotercera sesión escapa a toda ortodoxia rehabilitadora: se les propone formar chirigotas carnavalesas cuyo objetivo será ridiculizar a la mismísima esquizofrenia.

En la decimocuarta sesión se trabaja la aplicación del humor al déficit de diferenciación, llevando al extremo la supuesta validez de las interpretaciones de las que se tiene la “sensación de que son verdad”, convirtiéndolas así en irrisorias.

El taller termina con una sesión recopilatoria en la que se usa la socorrida técnica narrativa de las cartas para despedir el grupo.

Ni que decir tiene que este taller puede perfectamente ser modificado por el terapeuta que decida utilizarlo como herramienta terapéutica.

Taller de Humor

Porque el humor es algo para tomarse muy en serio!



Sesión 1: Conocernos es la pera!

Objetivos:

- que los miembros del grupo se conozcan.
- empezar a construir el clima apropiado para este grupo.

Contenidos

Bienvenidos todos!

Han llevado a cabo ustedes una elección muy apropiada!
Este grupo les va a permitir entrenar las orejas y perder las ojeras.
¿O era entrenar las ojeras y perder las orejas?

Bueno, da igual!

Si alguien pierde algo que lo diga antes de perderlo,
así será más fácil encontrarlo. Lo normal!

Chicos y chicas, grandes y pequeños,
necesitamos conocernos.

Para ello, vamos a seleccionar
cada uno un nombre absurdo
que nos suene porque rima
con una palabra al punto.

Ahí van algunos ejemplos:

Pipilón, que rima con el “colchón”, y a mí me gusta dormir!

Galilulpo, que rima con “pulpo” y a mí me gusta en vinagreta!

Casaleta, que rima con “bicicleta” y yo me doy muchos paseos en mi bici!

Ahora ya os toca a vosotros.

Cada uno, que apunte y dispare un disparate:

Mi nombre aquí va a ser

que rima con

porque.....

Muy bien!

Y para conocer los nombres
de mis compañeros de humor,
voy a apuntarme un montón:

....., que rima con..... porque le gusta.....
....., que rima con..... porque le gusta.....
....., que rima con..... porque le gusta.....
....., que rima con..... porque le gusta.....
....., que rima con..... porque le gusta.....
....., que rima con..... porque le gusta.....
....., que rima con..... porque le gusta.....
....., que rima con..... porque le gusta.....
....., que rima con..... porque le gusta.....
....., que rima con..... porque le gusta.....
....., que rima con..... porque le gusta.....
....., que rima con..... porque le gusta.....
....., que rima con..... porque le gusta.....
....., que rima con..... porque le gusta.....
....., que rima con..... porque le gusta.....

Estupendo!
Ya tenemos nombre!
Se acabó el que nos llamen
“chavalote”, “monada”, “pinchadiscos”, “peatón”, o “pistón”.
Suenan todo un tanto absurdo.
y en este grupo no hay ningún zurdo?

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:
“hasta la próxima sesión!”

Sesión 2: ¿Quién responde a esta pregunta?

Objetivos:

- intentar entre todos ponerle llegar a una conceptualización común de lo que es el humor.

Contenidos

Vamos a intentar hacernos
una soberana idea de qué es eso del humor.
Todas vuestras opiniones
seguro que son las buenas.
Si son frescas, como el pescado,
pasaremos un buen rato.

Cada uno de nosotros se ha reído muchas veces.

Por qué habrá sido? Eso queremos saber.

Así que a mover los dedos, recordad la última risa,
y ponedlo en el papel.

¿Cómo fue la última vez?

Ahora miraremos todos

un poco hacia qué nos hace reír.

Cada uno que lo cuente! A nadie se va a freír!

Fijaos:

cuando algo produce risa,

sonrisa o carcajada

es porque se sale de lo *normal*, *porque eso no encajaba!*

¿Y como lo conseguimos?:

➡ a lo mejor, buscando un parecido.

Como esas señoras con plumas que parecen pavos reales.

Dan ganas de hacer cocido!

➡ o puede que sacando las cosas de su contexto,
y esto no es ningún pretexto!

Como el que baila merengue con una mora muy guapa
que baila la danza del vientre.

➡ o exagerando la cosa, como esa nariz famosa
con un hombre a ella pegado! Qué horrorosa!

Si os fijáis bien, compañeros,
todos esos métodos manejos
comparten una estrategia:
ver una cosa
COMO SI fuera otra!

Esa estrategia es muy buena,
aunque a veces nos dé pena.
Cuando vemos nuestra vida
como un túnel sin salida, o
la mirada distante
de aquel mozo de buen talante
como si fuera un desafío!

Pero qué chulo *parece* el tío!
Si aplicamos el humor
este mismo mecanismo
que pone pelos de pincho
nos llegará a liberar
de pasar el rato tan mal!

Pero además ocurre esto:
Cuando vemos los hechos
como si fueran otra cosa
hacemos lo mismo que al leer novelas
o freír chuletas:
les ponemos lo que falta.
Completamos lo que no nos dicen,
imaginamos los acontecimientos
que no nos cuentan, pero tenemos los cimientos!

Como en las pelis de miedo

cuando estamos todos tensos
pensando qué habrá pasado
con el asesino que escapó, se fue todo relajado!

O en las pelis de erotismo,
cuando vemos que hay un beso
y casi imaginamos que después...
no se pusieron a comer queso!
Os digo lo mismo que antes:
Si aplicamos el humor,
este mismo mecanismo que pone pelos de punta
nos llegará a liberar
de pasar el rato tan mal!

Y ahora contad: ¿cuándo os ha ocurrido esto?

.....

.....

.....

.....

.....

El próximo día seguimos poniendo humor a la cosa,
que este taller es muy bueno y a ti te encontré en la calle!

Así, pues, compañeros,
a viva voz en el pecho
cantemos nuestra canción:

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:
"hasta la próxima sesión!"

Sesión 3: ¿Es listillo el gracioso?

Objetivos

- evaluar y discernir la posible cercanía entre los constructos aplicados a las personas que utilizan el sentido del humor y otros constructos con tintes negativos.

Contenidos

Hola, hola, compañeros!

Hoy vamos a echarle un ojo, a ver qué nos encontramos,
por si acaso relacionamos el humor con algo malo!

Y es que hay gente para todo! , que ya lo decía El Gallo!

Por los motivos que sean, puede que en nuestra cabeza
se haya formado esta idea:

el que tiene buen sentido del humor es más bien un insensato
o alguien poco formal,
y esto a mí me huele mal!

Preguntaos por un momento:

¿a quién habéis conocido con sentido del humor?

.....
.....
¿Cómo son esas personas? ¿Qué otras cosas les define?
¿Alguna de ellas es un defectillo? ¿Algo que se les critique?

.....
.....
.....
.....
Vamos a ponernos de acuerdo
en este tema complejo:
¿es listillo el gracioso?
¿Es acaso un alocado?
¿Acaso un insensible? Un apocado?
Esa chica tan graciosa, ¿es que va de reinona?

¿Qué conclusiones sacamos?

.....
.....
.....
.....
Ya está listo, compañeros.
Ahora que estamos de acuerdo
en que se puede tener buen sentido del humor
y no faltar al respecto,
ser alguien con buen talante y no llevarse a nadie por delante,
hacer uso de la sonrisa y no creerse la Torre de Pisa...
ya estamos listos para hacer uso del buen humor!

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:
“hasta la próxima sesión!”

Sesión 4: Practicando con Guille

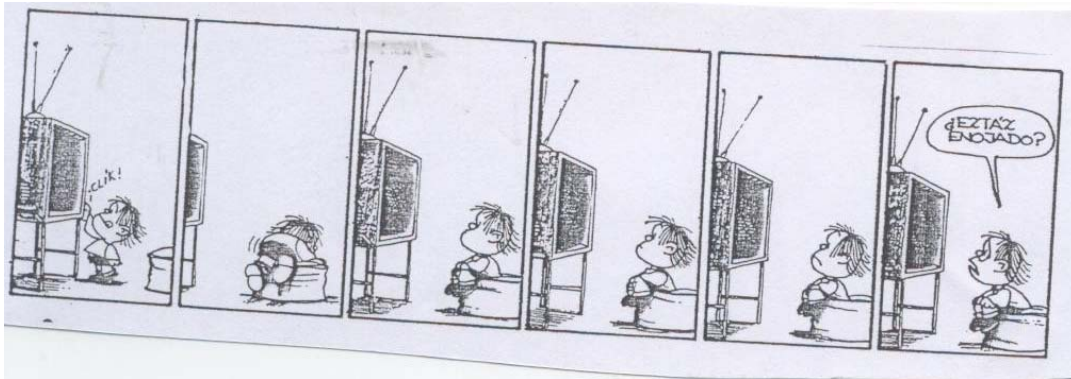
Objetivos:

- analizar en los ejemplos propuestos los mecanismos del humor
- ponerlos en práctica como una nueva manera de procesar información

Contenidos

Este joven que os presento se llama Guille,
y eso no hay quien se lo quite.
Es hermano de Mafalda,
una chica muy sensata
que inventó un tal Joaquín o Quino,
eso sí que lo adivino.

Mirad atentos lo que le ocurre



¿Qué os parece lo ocurrido? ¿Por qué creéis que esto hace gracia?

.....

.....

.....

.....

Si os fijáis atentamente,
el autor bien que se sabe
cómo es la realidad, pero nuestro Guille no.
Ahí aparece el conflicto:
cuando Guille,
y no es listillo,
interpreta que la tele tiene muchos sentimientos:
que se enoja, que se alegra...
pero es que Guille no se entera?

Tarea:

Ahora juntos pensemos:

¿Qué le decimos al mechero?

Imaginad sin retraso

que el mechero que os presento

tuviera algún sentimiento.

Puede ser bueno o ser malo,

la cuestión es que inventéis una frase graciosa

que le digáis al mechero

pensando en sus cualidades

pero como si fuera de veras

alguien con orejas.

Podéis escribirlo aquí:

.....
.....
.....
.....

Para sacarle provecho,

vamos a retroceder un trecho:

apliquemos este método a un suceso personal

que nos sentara muy mal.

Como si en lugar de actores

de ese hecho desgraciado,

fuéramos sus escritores y aplicáramos, de paso,

el sentido del humor:

.....
.....
.....

Muy bien hecho, compañeros!

Casi somos humoristas,
casi pedazo de artistas!

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:

“hasta la próxima sesión!”

Sesión 5: ¿Dónde se habrá metido esta mujer?

Objetivos:

- encontrar los mecanismos del humor a que utilizan la ridiculización y las implicaturas.
- ponerlos en práctica como una nueva manera de procesar la información.

Contenidos:

Hola a todos, ¿cómo estamos?

Os presento a este cantante.

Dicen que se llama Krahe,
y su nombre es Don Javier.

Quizás alguno conozca
sus canciones y sus mofas
o las letras más sensibles,
que este hombre de todo escribe.

Y ésta es mi canción favorita:

¿DÓNDE SE HABRÁ METIDO ESTA MUJER?

Quando pienso que son ya las once y pico,

Yo que ceno lo más tarde a las diez...

¿cómo diablos se fríe un huevo frito?

¿Dónde se habrá metido esta mujer?

La vecina me dice que no sabe
Y mi suegra tampoco, desde ayer.
No son horas de que ande por las calles.
¿Dónde se habrá metido esta mujer?

Yo le iba a contar lo de García
Y de cómo le he parado los pies...
Lo del bulto que tengo en la rodilla...
¿Dónde se habrá metido esta mujer?

¿Qué hace aquí este montón de ropa sucia?
Le compré lavadora y para qué...
Esas cosas me irritan, no me gustan.
¿Dónde se habrá metido esta mujer?

Mi camisa aún está toda arrugada
Y mañana me la tengo que poner...
Pues la plancha aunque le den las tantas!
¿Dónde se habrá metido esta mujer?

Va a haber bronca, esta noche va a haber bronca,
Me cabrea, hoy tenía ganas de...
Pues después de la bronca... ¿pero dónde,
Dónde se habrá metido esta mujer?

Pero bueno, si falta una maleta...
La de piel, para colmo la de piel!
¿Para qué la querrá la imbécil ésta?
¿Dónde se habrá metido esta mujer?

A que es buena la canción?!

Ahora vamos a pensar un poco,
si alguno echa humo
que se ponga un cucurucho:

1. ¿Cómo es el caballero
que nos presenta Javier?
¿Qué tópicos de macho ibérico representa ese papel?

2. ¿Hay información, quizás,
de la que el tonto de la canción
no se llega ni a pispar ?
¿Qué sabemos los oyentes
y el bueno del escritor
que el tonto del prota no?

Esa es la gracia, amigos.
Vemos al tonto pensando tonterías
mientras nosotros sabemos realmente
lo que pasa, cosa fina!
Pero la clave es que está,
como seguro sabrás,
en que nadie nos la ha dicho:
LA HEMOS TENIDO QUE IMAGINAR!
Nadie nos dice, colegas,
que la mujer le ha dejado.
Somos nosotros, de veras,
quien le pone la sal al caldo!

Tarea:

Y con este mecanismo
de que el lector ponga el resto,
imaginad como autores la historia de un personaje
al que pasa algo gracioso.
El lector va y pone sal,
imagina todo el resto,
y esto yo no lo protesto!

(Ejemplo: un señor va por la calle, ve la señal "STOP" y se queda quieto parado...)

.....

.....

.....

.....

.....

Para sacarle provecho,
vamos a retroceder un trecho:
apliquemos este método
a un suceso personal
que nos sentara muy mal.
Como si en lugar de actores
de ese hecho desgraciado,
fuéramos sus escritores
y aplicáramos, de paso,
el sentido del humor:

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:
“hasta la próxima sesión!”

Sesión 6: Humor sencillo, humor con ritmillo...

Objetivos:

- analizar los mecanismos del humor minimalista.
- aprender a ponerlos en práctica.

Contenidos

Hola, chicos, hola, chicas.
Bienvenidos de nuevo al grupo.
Esto no es ningún rebuzno!

A veces nos ocurre
que las cosas sin malicia
son de veras irrisorias, de tanto sencillas!

Mirad, si no, esta viñeta
de Mafalda y sus amigos, que hacen una pirueta!



Pobre, pobre, Miguelito!
¿Por qué creéis que su chiste
más que chiste es tontería, casi casi es un delito!

Pues el pobre Miguelito no iba mal encaminado,
utiliza las palabras
que son más bien parecidas
y a veces, eso resulta
y nadie te pone multa.
Bien es cierto que este humor
es más bien muy sencillote
pero a nadie por utilizarlo le aplicaron vil garrote.
De hecho, en este momento yo lo acabo de aplicar!

Otro humor bien parecido
se basa en buscar sonidos.
Y el sonido que encontramos es una nueva palabra,
que, en el caso que veremos,
más bien como que no encaja:



No parece de recibo dar bofetada a un chaval
y producir el sonido de la palabra PAZ!

Tarea:

Ahora os toca, compañeros,
seleccionar un suceso de vuestra propia experiencia
en que podáis aplicar este humor tan sencillote,
el humor de reverencia!

Ejemplos:

¿Las barbacoas se queman el pelo de la barba con las brasas?

Si el teléfono hace PI PI PI, ¿tiene ganas de ir al baño?

Probad a hacerlo vosotros:

Para sacarle provecho,
vamos a retroceder un trecho:
apliquemos este método
a un suceso persona
que nos sentara muy mal.
Como si en lugar de actores
de ese hecho desgraciado,
fuéramos sus escritores
y aplicáramos, de paso,
el sentido del humor:

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:

“hasta la próxima sesión!”

Sesión 7: Factor sorpresa!

Objetivos:

- analizar y aplicar la influencia de la sorpresa como elemento de humor.

Contenidos

Buenos días, compañeros.
Una vez más, reunidos,
busquémosle las cosquillas
a la cosa del humor,
que no hay nada que hay que tomarse más en serio,
os lo digo sin resquemor!

Os presento otra canción
del bueno de Javier Krahe.
Si alguien hay que es religioso,
que no olvide que el humor
es una cosa muy sana
que se aplica,
en este caso,
sin ninguna intención mala!

LOS CAMINOS DEL SEÑOR

La otra tarde en una iglesia,
Que era fiesta de guardar,
Me dio un ataque de amnesia,
No podía recordar
A quién coño fui a rezar,
Yo, que siento por Jesús,
Repelús.

Imaginad mi problema,
Cualquier otro sin mi fe,
Con seguridad blasfema
O se va a tomar café,
Pero yo no flaqueé.
No podía estar allí porque sí.

“He perdido la memoria,
le expliqué a un santo varón,
eche una jaculatoria
o una salve a mi intención,
tengo un lío del copón,
no comprendo, ay de mí, qué hago aquí.”

“calma”, me dijo el beato,
“por mi honor de sacristán, rezaré a San Cucufato,
tus recuerdos volverán
o sus huevos sufrirán.”
Y le ató al pobre un cordel,
Qué cruel!

Recuperé por entero
Gracias a su intercesión
La memoria y un mechero
Que no entraba en la oración.
Eso sí que es devoción!
Le quedaba además
Mucho gas.

Le di lumbre a un monaguillo
Y una hostia al sacristán
Y les vacié el cepillo a San Cosme y San Damián,
Recordando que mi plan
Era entrar a aquel lugar
A robar.

Tú que nunca vas al templo,
Tú que estás en el error,
Toma de mi historia ejemplo,
Rectifica pecador
Y recorre sin temor
Los caminos del señor.
Sí, señor.

Esta es la historia, vecinos,
decid: ¿qué os ha parecido?
¿Por qué creéis que hace gracia?

.....
.....
.....

Muchas gracias, compañeros!

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:

“hasta la próxima sesión!”

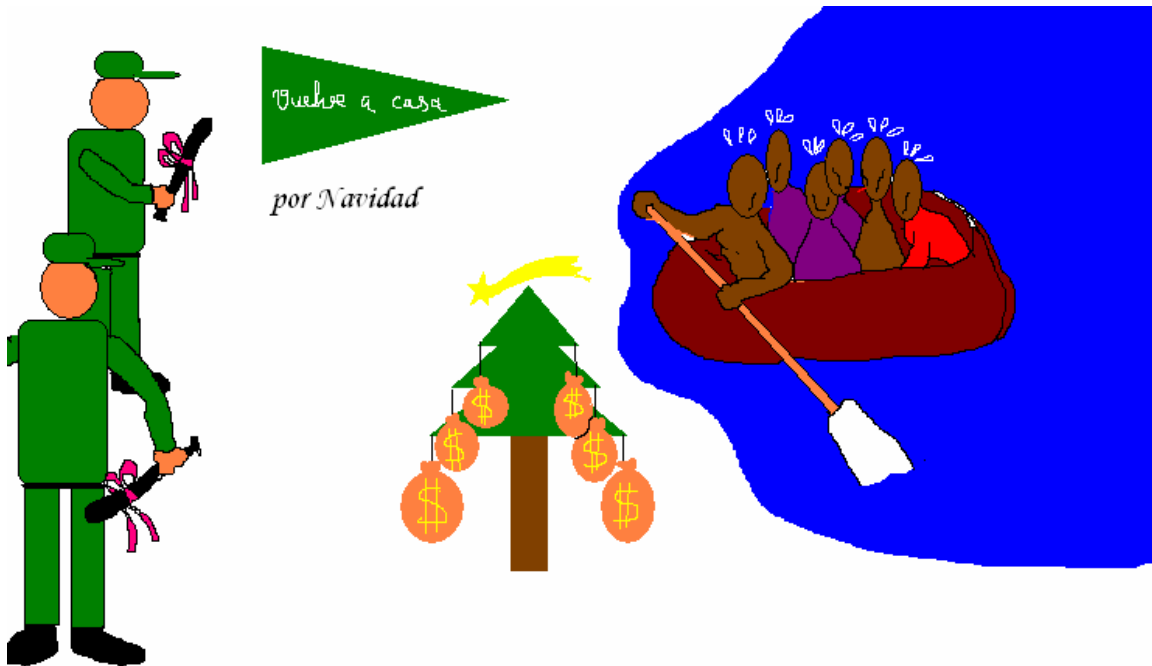
Sesión 8: Bromeando peleamos!

Objetivos:

- analizar y practicar los mecanismos de utilización del humor como crítica.

Contenidos

Esta vez os presentamos
una viñeta muy chula,
hecha por un compañero
con sentido del humor! Qué chuf!a!

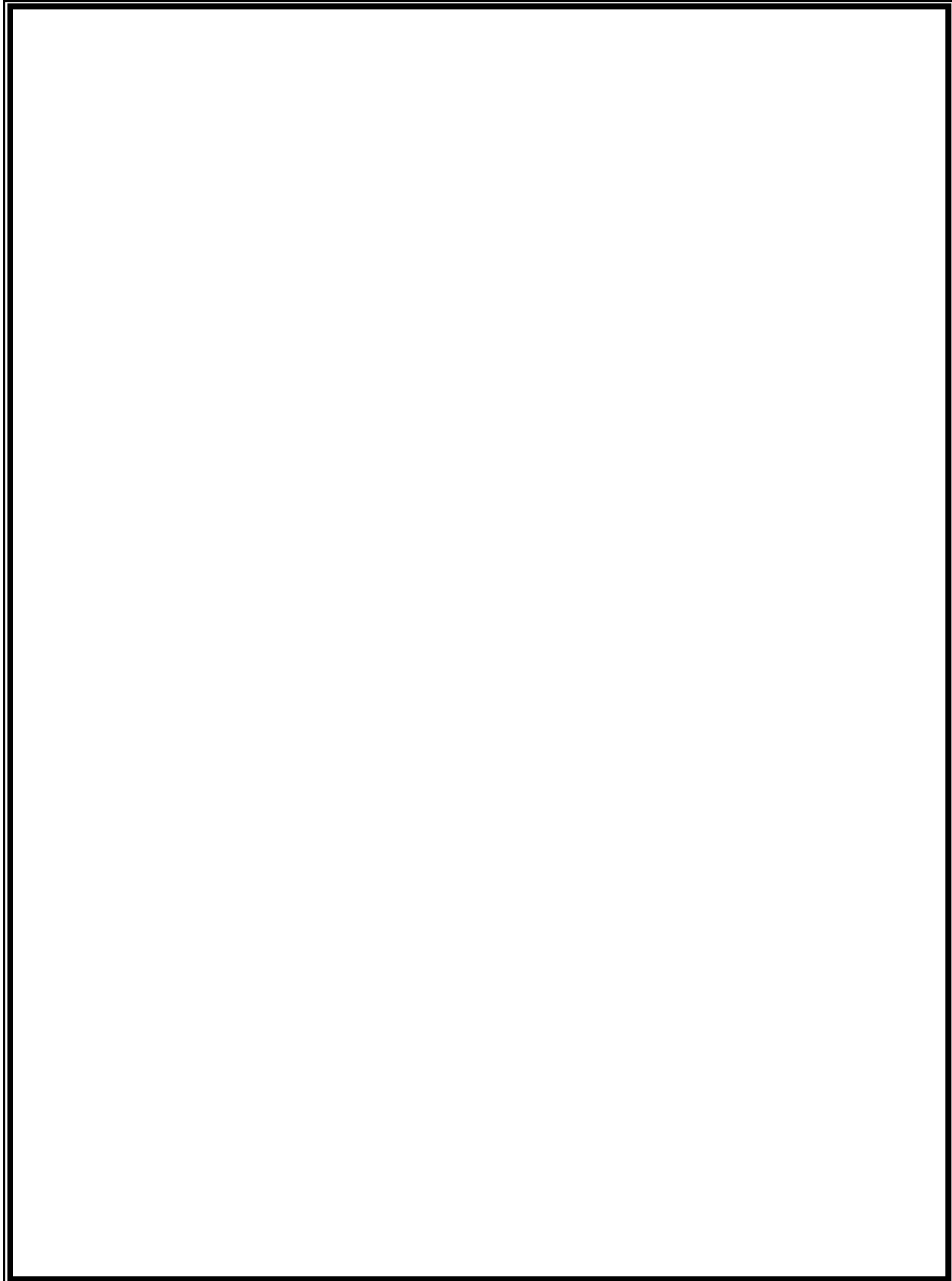


Diseño de Jorge Tejera

¿Qué os parece este capricho?
El autor es un tanto bicho?
Si os fijáis lo ha utilizado
para criticar las cosas
que a él muy bien no le parecen
y de paso así se crece!
Pintarle los bigotazos a la foto del canalla,
hace que parezca poco todo campo de batalla.

Tarea:

Imaginad esa imagen de alguien o algo
que para vosotros sea un chasco.
Puede ser ese vecino que a todas horas protesta,
o el cantante que detestas porque nunca lleva cresta.
O el político que cuando aparece en la tele
te pone de mala leche!
O una injusticia que creas que se comete de veras!
Coge el lápiz y a pintar!



Y ahora comenta,
mi amigo,
cómo ves a tu enemigo
tras ridiculizar un tanto
los problemas que te trajo.
No es así más llevadero
(la importancia que le dabas,
¿a que ya no es lo primero?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:
“hasta la próxima sesión!”

Sesión 9: Reírse de uno mismo (pero sin faltar, eh?)

Objetivos:

- aplicar el sentido del humor a uno mismo.

Contenidos:

Os voy a contar un secreto:
nadie es perfecto!
De modo que miraremos
los fallos que nosotros tenemos.
Y en lugar de hacer
como hace el avestruz,
haremos de bombilleros
y los sacaremos a la luz!
Vamos a hacer un poema
con esas pequeñas cosas
que más que parecer rosas
son cosas que nos dan risa.

Ejemplos:

Hay qué calva más bonita,
Que poco pelo me queda,
Sirve para reflejar en ella
La luz de la luna llena
Y así no gasto energía!

Yo tengo una gran torpeza,
Vienen de muchos lugares a observar cómo tropiezo,
Me caigo una y otra vez
Y por eso me pregunto
Si tendré en mi cabezota veinte kilos de cemento!
Si no, yo es que no me explico
que me vaya tanto al suelo!

Tarea:

Vuestro turno, compañeros!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:
“hasta la próxima sesión!”

Sesión 10: La historia-historieta de mi vida!

Objetivo

- promover la integración narrativa desde la óptica de la comedia.

Contenidos

Llegados a este momento,
compañeros de taller,
tenemos que dar la vuelta
a nuestros lindos ojitos
y mirar hacia el pasado con unos lupos distintos!

Para ello, chavalotes,
escribamos nuestra historia
dividiéndola en capítulos.
Tendríamos ya que ir pensando
en acontecimientos famosos
y escribirlos en estos rótulos.
Ni que decirs yo tengo
que el nombre que le daréis
ha de estar completamente
vestido con unos trajes
que sean los del humor. Qué leches!...
Y ahora yo quiero saber:
¿Qué acontecimientos señalados
pueden valer para entender
que comienza un capítulo y acaba otro,
del charco al arroyo?

Ejemplo:

1.- Yo escogería estos cuatro:

el momento en que la seño
me pegó una bofetada
y me sentí todo un hombre.

Hombre!, qué mala gana!

A esto le llamaremos

“Llegada a la pubertad,
llegada a la bofetá”.

Luego viene aquella novia
que con un regusto inmenso
a mí me abandonó por otro.

Quería buscar un chollo!

El capítulo sería

“Qué verde era mi novia!”

Y aquel en que Don Servando
me consiguió aquel trabajo
de conserje en un portal.

Lo llamaremos

“Conserje para todo”.

Hasta que llegó este cuarto:
la lotería llamó a mi puerta
y esto a mí ya no me cuesta!

Este nombre sí que es bueno:

“Todos me llaman de usted! “

Capítulo nº Título: _____

Capítulo nº Título: _____

Capítulo nº Título: _____

Capítulo nº Título: _____

Capítulo nº Título: _____

Capítulo nº Título: _____

Capítulo nº Título: _____

Capítulo nº Título: _____

Ya está hecha la labor.
Pero ahora sin descanso
vamos a darle un repaso!
¿Por qué habéis seleccionado
esos sucesos y no otros? ¿Fue cronológicamente?
¿Acaso fue un accidente?
¿O fue por los personajes?
¿Es que vestían de encaje?
Cuenta, cuenta...

.....

.....

.....

.....

.....

Estupendo, mis amigos!
No olvidéis esta materia,
que el próximo día seguimos!

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:
“hasta la próxima sesión!”

Sesión 11: La historieta de mi vida continúa

Objetivos

- fomentar la reconstrucción narrativa.
- entrenar el cambio de perspectiva.

Contenidos

Buenos días, narradores.
Esta vez lo que os propongo
es rescribir vuestra historia.
A lo mejor esto os cuesta,
pero sí que nos interesa!
Como ya tenemos nombre
para separar capítulos,
habrá que poner relleno
como en un pollo entero!

Se trata de que penséis
cómo poner buen humor
a la historia que aportáis.
Narradlo como si fuerais
Esos lectores de lujo
de vuestra propia novela,

como mirar por la mirilla
y encontrar vuestra existencia,
sin pasarse de cotilla!

Siguiendo con el ejemplo
de la sesión que precede,
vamos a ponerle texto
al capítulo que viene.

Si recordáis, éste era el nombre:

“Llegada a la pubertad,
llegada a la bofetá”.

Vamos a inventar un comienzo para el texto,

Y buen provecho!

*“Alejandro era un buen chico,
pero a veces intranquilo.
Iba a un colegio bien caro,
de esos de mucho pago.
Y tenía una maestra,
Mercedes era su nombre,
con la cabeza muy grande
y la mano más bien larga.
Menuda bruja
era la piruja”!...*

Como veis, es un comienzo,
yo con esto ya me entiendo.

Y se habla desde fuera,
como si Alejandro yo no fuera
y a mí me gusta el turrón!,
así que a coger almendras!

Ahora os toca practicar,
compañeros de tarea.
Aunque dejéis para casa
el resto de la novela
de humor sobre vuestra vida,
escribid ya, sed prestos,
el primero de todos estos
capítulos humorísticos
de vuestra propia comedia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Estoy casi convencido
de que escribir vuestra vida
viéndoos como personaje
de una comedia sencilla
os ayuda enormemente
a reiros de este mundo
y quitar poquito a poco
mucho hierro a este asunto!
Recordad, colaboradores,
escribid también en casa
el resto de la trama!

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:

“hasta la próxima sesión!”

Sesión 12: Y si fuera Woody Allen?

Objetivos

- utilizar el desempeño de papeles como estrategia para desarrollar el sentido del humor en situaciones conflictivas.

Contenidos

Ay, qué cara tan graciosa,
Pero qué expresión tan feliz!
Cómo me gusta ese papel, ese personaje!
Que le den un regaliz!

Elegid un personaje
cuyo estilo sea bonito,
alguien con gracia y salero,
famoso en el mundo entero.
Por ejemplo, Woody Allen.
Pero qué tiene este tío
que con él tanto me río?
Será que aunque a simple vista
parece que todo le despista,
si te fijas un poquito pone guasa en los conflictos.?

Una vez que ya tengáis
al personaje elegido,
vamos a elegir ahora una situación difícil,
un problema, un lío,
que tengáis reciente,
que al pensarlo produzca escalofríos!

¿Cómo se comportaría vuestro personaje,
qué haría, a ver!, con esos ropajes?

Nombre del Personaje:

Situación difícil de mi vida:

.....
.....

¿Cómo lo resolvería el personaje?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

¿Qué tal os lo habéis pasado?

¿Cómo solventó el figura
esa situación difícil?

¿Qué pasó por su cabeza
que en lugar de la amargura
tuvo de amigo al humor, la risa?

.....
.....
.....
.....

Tarea:

Aplicad en estos días este truco delicioso.

Ya nos contará qué tal
El que no sea perezoso!

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:

“hasta la próxima sesión!”

Sesión 13: La Chirigota

Objetivos:

- aplicar el sentido del humor a la propia esquizofrenia.

Contenidos:

Vamos a ser muy valientes,
en esta sesión que viene.
Haremos dos o tres grupos
de guapos chirigoteros.
Panderetas y silbatos servirán para este acto.
Y compondremos con valor
a la esquizofrenia una canción.
Sé que es algo más bien serio,
razón de más para hacerlo con apremio!
Podéis usar como apoyo la melodía de moda,
si es ese vuestro deseo

(aunque en eso no me meto!)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:
"hasta la próxima sesión!"

Sesión 14: Pensamiento por tu casa, que por la mía no pasa!

Objetivo

- detectar y combatir el déficit de diferenciación a través del humor

Contenidos

Buenos días, chavalotes,
Cómo vamos hoy de humor?
Esperemos que cargados,
que así al menos vengo yo!

Hoy nos vamos a centrar,
poniendo todo el empeño,
en detectar patinazos
sin rodar a penas por el suelo.

A veces, si nos despistamos,
creemos de todas, todas
que haber pensado un rato
en cosas más bien penosas
hará que se nos presenten,
que no hay quien esto lo evite,
por eso hay que estar al quite.

Fijaos en este chiquillo,
que sin tener un buen flequillo,
con el coco se hace un lío:

“Esta es la historia de mi amigo Venancio. Tenía la manía de confundir churras con merinas, ya que creía que si algo pasaba por su cabeza sería realidad. La semana pasada le dio por pensar que el vecino del octavo le quería envenenar con un aceite de soja, que además sabía fatal. Vaya susto que llevó el bueno de Venancio. Entonces le propusimos jugar a imaginar que pensábamos cosas diversas. Primero le propusimos pensar que una modelo estupenda iba a venir a buscarle al día siguiente. Cuando fuimos a visitarle la única que estaba con él era una señora de sesenta años que le quería vender enciclopedias. Primer chasco!

Luego le propusimos que imaginara que iban a venir los de la televisión a grabar cómo hacía los garbanzos con chorizo. Y, al no acudir nadie, no pudo el bueno de Venancio convertirse en un nuevo Arguiñano. Segundo chasco!

Al hablar con él de esto, Venancio nos comentó: “creo que me estoy dando cuenta de que por mucha “sensación” que me dé de que algo va a ocurrir o está ocurriendo a veces no es así!” No le faltaba razón, al bueno de Venancio.

Ay, pobre de Venancio,
Tanto lío, tanto lío,
Al final ya no sabía
Si hacía calor o hacía frío!

Tarea:

Ahora pensad, compañeros,
Con sentido del humor,
Cuándo os habéis metido en este berenjenal
De tener la sensación de que algo iba a pasar
Aunque todos os dijeran que no podía ser verdad!
Elegid esos sucesos y llevadlos al extremo
Para que se vea bien que no tienen fundamento.

Veamos un ejemplo: “si yo pensaba que el gato
Estaba muy embrujado,
Exagerando podría pensar que todo señor
Con bigote como gato
Puede ser más bien Satanás!
Qué idea tan fatal!
Tanto bigotudo suelto
Y eran todos diablillos
A sueldo de este listillo!

Ahora te toca a ti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Con humor, con mucho humor,
Podemos así combatir
Esta triste confusión
De tener la sensación de que algo es realidad
Y por eso no bajar ya nunca a comprar el pan!

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:
“hasta la próxima sesión!”

Sesión 15: Adiós con el corazón que con humor también puedo!

Objetivos:

- repaso de los mecanismos de funcionamiento y las utilidades de aplicación del sentido del humor.

Contenidos

Pues llegamos al final!
Para que nos quede claro
que el humor es aquí el amo,
vais a escribirle una carta de amor y agradecimiento
a este humor tan buen amigo.
Contadle que os ha servido,
sin olvidar escribir
con todo lujo de detalles
por qué os ha hecho reír!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nada más, amigos míos.
Ha sido un placer teneros
en este grupo certero
que al humor le dedicamos.
Buscadle tres pies al gato,
y que en ese tercer zapato
del pie de vuestro gatito
venga siempre de regalo el sentido del humor!

Nos veremos por las calles,
Esperemos que así sea,
con una sonrisa puesta

GRACIAS!

5. Anexos:

Ejemplos de aplicación ■

Sesión 1: Conocernos es la pera!

Objetivos:

- que los miembros del grupo se conozcan.
- empezar a construir el clima apropiado para este grupo.

Contenidos

Bienvenidos todos!

Han llevado a cabo ustedes una elección muy apropiada!
Este grupo les va a permitir entrenar las orejas y perder las ojeras.
¿O era entrenar las ojeras y perder las orejas?

Bueno, da igual!

Si alguien pierde algo que lo diga antes de perderlo,
así será más fácil encontrarlo. Lo normal!

Chicos y chicas, grandes y pequeños,
necesitamos conocernos.
Para ello, vamos a seleccionar
cada uno un nombre absurdo
que nos suene porque rima
con una palabra al punto.

Ahí van algunos ejemplos:

Pipilón, que rima con el “colchón”, y a mí me gusta dormir!

Galilulpo, que rima con “pulpo” y a mí me gusta en vinagreta!

Casaleta, que rima con “bicicleta” y yo me doy muchos paseos en mi bici!

Ahora ya os toca a vosotros.

Cada uno, que apunte y dispare un disparate:

Mi nombre aquí va a ser “Bandarra”

que rima con “guitarra”

porque me gusta el rocanrol!

Muy bien!

Y para conocer los nombres
de mis compañeros de humor,
voy a apuntarme un montón:

Tachenko, que rima con “flamenco”, porque le gusta Camarón.

Fleta, que rima con “opereta”, porque le gusta Montserrat Caballé.

Potele, que rima con “la tele”, porque le gusta atontarse mirándola.

Arcadio, que rima con “la radio”, porque le gustan las tertulias radiofónicas.

Cencerro, que rima con “mi perro”, porque le gusta el mejor amigo del hombre.

Litrona, que rima con “Pamplona”, porque le gustan los Sanfermines.

Mamerto, que rima con “despierto”, porque le gusta llevar los ojos bien abiertos.

Mendrugua, que rima con “lechuga”, porque le gusta su huertecita del campo.

Guisante, que rima con “Cervantes”, porque le gusta leer el Quijote.

Barrabás, que rima con “Epi y Blas”, porque le gusta Barrio Sésamo.

Sanguijuelo, que rima con “mi pelo”, porque le gusta dejarse greñas.

Ratrocón, que rima con “diversión”, porque le gusta estar de juerga.

Adentrismo, que rima “consigo mismo”, porque le gusta la introspección.

Croqueta, que rima con “pirueta”, porque le gusta la gimnasia rítmica.

Estupendo!
Ya tenemos nombre!
Se acabó el que nos llamen
“chavalote”, “monada”, “pinchadiscos”, “peatón”, o “pistón”.
Suena todo un tanto absurdo.
y en este grupo no hay ningún zurdo?

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:
“hasta la próxima sesión!”

Sesión 2: ¿Quién responde a esta pregunta?

Objetivos:

- intentar entre todos ponerle llegar a una conceptualización común de lo que es el humor.

Contenidos

Vamos a intentar hacernos
una soberana idea de qué es eso del humor.
Todas vuestras opiniones
seguro que son las buenas.
Si son frescas, como el pescado,
pasaremos un buen rato.

Cada uno de nosotros se ha reído muchas veces.

Por qué habrá sido? Eso queremos saber.

Así que a mover los dedos, recordad la última risa,
y ponedlo en el papel.

¿Cómo fue la última vez?

Ahora miraremos todos

un poco hacia qué nos hace reír.

Cada uno que lo cuente! A nadie se va a freír!

Fijaos:

cuando algo produce risa,

sonrisa o carcajada

es porque se sale de lo *normal*, *porque eso no encajaba!*

¿Y como lo conseguimos?:

➡ a lo mejor, buscando un parecido.

Como esas señoras con plumas que parecen pavos reales.

Dan ganas de hacer cocido!

➡ o puede que sacando las cosas de su contexto,

y esto no es ningún pretexto!

Como el que baila merengue con una mora muy guapa

que baila la danza del vientre.

➡ o exagerando la cosa, como esa nariz famosa

con un hombre a ella pegado! Qué horrorosa!

Si os fijáis bien, compañeros,
todos esos métodos manejos
comparten una estrategia:
ver una cosa
COMO SI fuera otra!

Esa estrategia es muy buena,
aunque a veces nos dé pena.
Cuando vemos nuestra vida
como un túnel sin salida, o
la mirada distante
de aquel mozo de buen talante
como si fuera un desafío!

Pero qué chulo *parece* el tío!
Si aplicamos el humor
este mismo mecanismo
que pone pelos de pincho
nos llegará a liberar
de pasar el rato tan mal!

Pero además ocurre esto:
Cuando vemos los hechos
como si fueran otra cosa
hacemos lo mismo que al leer novelas
o freír chuletas:
les ponemos lo que falta.
Completamos lo que no nos dicen,
imaginamos los acontecimientos
que no nos cuentan, pero tenemos los cimientos!

Como en las pelis de miedo
cuando estamos todos tensos
pensando qué habrá pasado
con el asesino que escapó, se fue todo relajado!

O en las pelis de erotismo,
cuando vemos que hay un beso
y casi imaginamos que después...
no se pusieron a comer queso!
Os digo lo mismo que antes:
Si aplicamos el humor,
este mismo mecanismo que pone pelos de punta
nos llegará a liberar
de pasar el rato tan mal!

Y ahora contad: ¿cuándo os ha ocurrido esto?

Estábamos en casa de un amigo y éste tenía un perro pequeñajo pero extremadamente pesado, pues desde el momento en que entramos por la puerta su única obsesión era tener relaciones sexuales con nuestras piernas!

Nada parecía hacerle desistir: puntapiés, empujones,... Todo le daba igual! Le mandabas volando tres metros más allá y volvía a intentar restregarse.

Entonces se nos ocurrió una idea maliciosa: había una botella de cerveza casi vacía. Cada vez que el chucho se ponía pesado, le invitábamos a jugar con ella como el quisiera!

Total, que nos fuimos a un restaurante chino, quedando la botella de marras encima de la mesa. Pero al volver del restaurante un colega despistado y sediento... ¿qué creéis que hizo? Apurar la cerveza de un trago

El próximo día seguimos poniendo humor a la cosa,
que este taller es muy bueno y a ti te encontré en la calle!

Así, pues, compañeros,
a viva voz en el pecho
cantemos nuestra canción:

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:
“hasta la próxima sesión!”



Sesión 3: ¿Es listillo el gracioso?

Objetivos

- evaluar y discernir la posible cercanía entre los constructos aplicados a las personas que utilizan el sentido del humor y otros constructos con tintes negativos.

Contenidos

Hola, hola, compañeros!

Hoy vamos a echarle un ojo, a ver qué nos encontramos,
por si acaso relacionamos el humor con algo malo!

Y es que hay gente para todo! , que ya lo decía El Gallo!

Por los motivos que sean, puede que en nuestra cabeza
se haya formado esta idea:

el que tiene buen sentido del humor es más bien un insensato
o alguien poco formal,
y esto a mí me huele mal!

Preguntaos por un momento:

¿a quién habéis conocido con sentido del humor?

.....

.....

¿Cómo son esas personas? ¿Qué otras cosas les define?

¿Alguna de ellas es un defectillo? ¿Algo que se les critique?

.....

.....

.....

.....

Vamos a ponernos de acuerdo
en este tema complejo:
¿es listillo el gracioso?
¿Es acaso un alocado?
¿Acaso un insensible? Un apocado?
Esa chica tan graciosa, ¿es que va de reinona?

¿Qué conclusiones sacamos?

Ya está listo, compañeros.
Ahora que estamos de acuerdo
en que se puede tener buen sentido del humor
y no faltar al respecto,
ser alguien con buen talante y no llevarse a nadie por delante,
hacer uso de la sonrisa y no creerse la Torre de Pisa...
ya estamos listos para hacer uso del buen humor!

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:
“hasta la próxima sesión!”

Sesión 4: Practicando con Guille

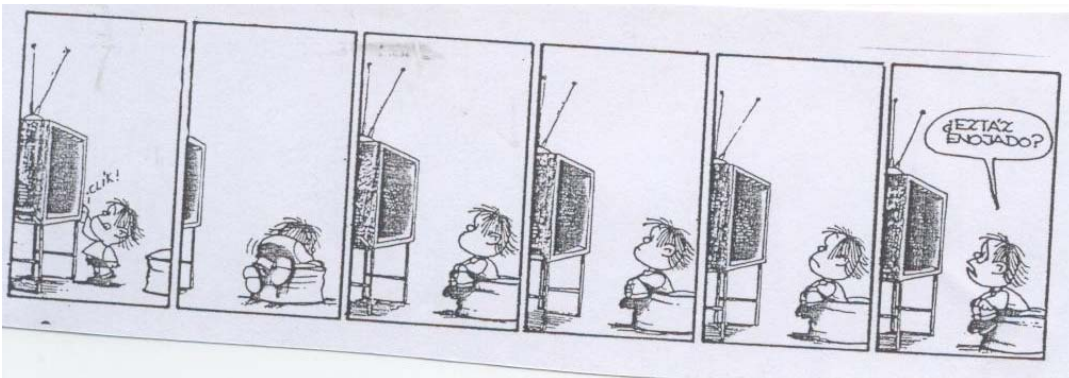
Objetivos:

- analizar en los ejemplos propuestos los mecanismos del humor
- ponerlos en práctica como una nueva manera de procesar información

Contenidos

Este joven que os presento se llama Guille,
y eso no hay quien se lo quite.
Es hermano de Mafalda,
una chica muy sensata
que inventó un tal Joaquín o Quino,
eso sí que lo adivino.

Mirad atentos lo que le ocurre



¿Qué os parece lo ocurrido? ¿Por qué creéis que esto hace gracia?

Porque el chavalín, en su ignorancia, le atribuye cualidades humanas a la televisión, la está personificando. También hace gracia su forma de hablar, característica de los niños.

Si os fijáis atentamente,
el autor bien que se sabe
cómo es la realidad, pero nuestro Guille no.
Ahí aparece el conflicto:
cuando Guille,
y no es listillo,
interpreta que la tele tiene muchos sentimientos:
que se enoja, que se alegra...
pero es que Guille no se entera?

Tarea:

Ahora juntos pensemos:
¿Qué le decimos al mechero?
Imaginad sin retraso
que el mechero que os presento
tuviera algún sentimiento.
Puede ser bueno o ser malo,
la cuestión es que inventéis una frase graciosa
que le digáis al mechero
pensando en sus cualidades
pero como si fuera de veras
alguien con orejas.

Podéis escribirlo aquí:

Tienes tanta chispa que a veces la gente se quema por culpa tuya. No te digo esto para que eches humo ni te enciendas, pero creo que además tienes gases!

Para sacarle provecho,
vamos a retroceder un trecho:
apliquemos este método a un suceso personal
que nos sentara muy mal.
Como si en lugar de actores
de ese hecho desgraciado,
fuéramos sus escritores y aplicáramos, de paso,
el sentido del humor:

Cierto día empezó a parecerme que mi perro se comportaba de manera extraña, como si tratara de decirme algo. Empecé a pensar que había sido entrenado por algún servicio secreto para controlarme, así que empecé acogerle miedo y a obedecerle: si mi perro se tumbaba, yo me tumbaba; si daba saltitos, yo le imitaba; si pasaba agachado entre unas zarzas, así lo hacía yo (alguna camiseta convertida en harapos da fe de ello...) A veces era tan absurdo todo que me enfadaba y le decía: "pero, macho!, ¿y esto? Ya me dirás para qué... Yo paso, me vuelvo a casa!" Menudas odiseas con mi perro espía!

Muy bien hecho, compañeros!
Casi somos humoristas,
casi pedazo de artistas!

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:

“hasta la próxima sesión!”

Sesión 5: ¿Dónde se habrá metido esta mujer?

Objetivos:

- encontrar los mecanismos del humor a que utilizan la ridiculización y las implicaturas.
- ponerlos en práctica como una nueva manera de procesar la información.

Contenidos:

Hola a todos, ¿cómo estamos?

Os presento a este cantante.

Dicen que se llama Krahe,
y su nombre es Don Javier.

Quizás alguno conozca
sus canciones y sus mofas
o las letras más sensibles,
que este hombre de todo escribe.

Y ésta es mi canción favorita:

¿DÓNDE SE HABRÁ METIDO ESTA MUJER?

Cuando pienso que son ya las once y pico,

Yo que ceno lo más tarde a las diez...

¿cómo diablos se fríe un huevo frito?

¿Dónde se habrá metido esta mujer?

La vecina me dice que no sabe
Y mi suegra tampoco, desde ayer.
No son horas de que ande por las calles.
¿Dónde se habrá metido esta mujer?

Yo le iba a contar lo de García
Y de cómo le he parado los pies...
Lo del bulto que tengo en la rodilla...
¿Dónde se habrá metido esta mujer?

¿Qué hace aquí este montón de ropa sucia?
Le compré lavadora y para qué...
Esas cosas me irritan, no me gustan.
¿Dónde se habrá metido esta mujer?

Mi camisa aún está toda arrugada
Y mañana me la tengo que poner...
Pues la plancha aunque le den las tantas!
¿Dónde se habrá metido esta mujer?

Va a haber bronca, esta noche va a haber bronca,
Me cabrea, hoy tenía ganas de...
Pues después de la bronca... ¿pero dónde,
Dónde se habrá metido esta mujer?

Pero bueno, si falta una maleta...
La de piel, para colmo la de piel!
¿Para qué la querrá la imbécil ésta?
¿Dónde se habrá metido esta mujer?

A que es buena la canción?!

Ahora vamos a pensar un poco,
si alguno echa humo
que se ponga un cucurucho:

3. ¿Cómo es el caballero
que nos presenta Javier?
¿Qué tópicos de macho ibérico representa ese papel?

Le descoloca llegar a casa y no tener la cena puesta, no sabe “freír un huevo frito”, considera que su mujer no debe andar por la calle de noche, es el típico que le cuenta a su pareja las movidas del trabajo y así se siente más hombre; tampoco le encaja que la ropa esté sin lavar ni planchar, o no poder desfogarse esa noche: “hoy tenía ganas de ...” Es muy corto de entendederas, otra característica de macho ibérico.

4. ¿Hay información, quizás,
de la que el tonto de la canción
no se llega ni a pispar ?
¿Qué sabemos los oyentes
y el bueno del escritor
que el tonto del prota no?

Sabemos cada vez más claramente que la mujer se ha ido de casa y él no se entera hasta el final.

Esa es la gracia, amigos.
Vemos al tonto pensando tonterías
mientras nosotros sabemos realmente
lo que pasa, cosa fina!
Pero la clave es que está,
como seguro sabrás,
en que nadie nos lo ha dicho:
LA HEMOS TENIDO QUE IMAGINAR!
Nadie nos dice “colegas,
que la mujer le ha dejado”.
Somos nosotros, de veras,
quien le pone sal al caldo!

Tarea:

Y con este mecanismo
de que el lector ponga el resto,
imaginad como autores la historia de un personaje
al que pasa algo gracioso.
El lector va y pone sal,
imagina todo el resto,
y esto yo no lo protesto!

(Ejemplo: un señor va por la calle, ve la señal “STOP” y se queda quieto parado...)

Mi vecina Manuela tiende la ropa de noche. Pero la última vez el viento hizo que una sábana le tapara todo el cuerpo. En ese momento llegó otra vecina y gritó “cuidado con el fantasma”. Manuela se enfadó porque nunca fue de fantasma por la vida.

Para sacarle provecho,
vamos a retroceder un trecho:
apliquemos este método
a un suceso personal
que nos sentara muy mal.
Como si en lugar de actores
de ese hecho desgraciado,
fuéramos sus escritores
y aplicáramos, de paso,
el sentido del humor:

En una época yo estaba triste porque no encontraba trabajo. Cuando fui al INEM a preguntar si había algo para mí la señorita me dijo (creyendo que era de una empresa de transportes) que me llevara una caja. Le respondí que así daba gusto buscar trabajo, nada más llegar me daban algo que hacer. Ella no entendía nada...

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:

“hasta la próxima sesión!”

Sesión 6: Humor sencillo, humor con ritmillo...

Objetivos:

- analizar los mecanismos del humor minimalista.
- aprender a ponerlos en práctica.

Contenidos

Hola, chicos, hola, chicas.
Bienvenidos de nuevo al grupo.
Esto no es ningún rebuzno!

A veces nos ocurre
que las cosas sin malicia
son de veras irrisorias, de tanto sencillas!

Mirad, si no, esta viñeta
de Mafalda y sus amigos, que hacen una pirueta!



Pobre, pobre, Miguelito!
¿Por qué creéis que su chiste
más que chiste es tontería, casi casi es un delito!

Porque el chiste es muy fácil, no tiene misterio.

Pues el pobre Miguelito no iba mal encaminado,
utiliza las palabras
que son más bien parecidas
y a veces, eso resulta
y nadie te pone multa.
Bien es cierto que este humor
es más bien muy sencillote
pero a nadie por utilizarlo le aplicaron vil garrote.
De hecho, en este momento yo lo acabo de aplicar!

Otro humor bien parecido
se basa en buscar sonidos.
Y el sonido que encontramos es una nueva palabra,
que, en el caso que veremos,
más bien como que no encaja:



No parece de recibo dar bofetada a un chaval
y producir el sonido de la palabra PAZ!

Tarea:

Ahora os toca, compañeros,
seleccionar un suceso de vuestra propia experiencia
en que podáis aplicar este humor tan sencillote,
el humor de reverencia!

Ejemplos:

¿Las barbacoas se queman el pelo de la barba con las brasas?

Si el teléfono hace PI PI PI, ¿tiene ganas de ir al baño?

Probad a hacerlo vosotros:

*A veces me he agobiado y he sufrido estrés; pero otras veces me he
llegado a agobiar tanto que he sufrido ESCUATRO!*

Para sacarle provecho,
vamos a retroceder un trecho:
apliquemos este método
a un suceso persona
que nos sentara muy mal.
Como si en lugar de actores
de ese hecho desgraciado,
fuéramos sus escritores
y aplicáramos, de paso,
el sentido del humor:

Una de las voces que oía antes del último ingreso me decía “voy a matarte”. Yo podía haber pensado “con el arte de las matas a mí tú no me matas”.

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:

“hasta la próxima sesión!”

Sesión 7: Factor sorpresa!

Objetivos:

- analizar y aplicar la influencia de la sorpresa como elemento de humor.

Contenidos

Buenos días, compañeros.
Una vez más, reunidos,
busquémosle las cosquillas
a la cosa del humor,
que no hay nada que hay que tomarse más en serio,
os lo digo sin resquemor!
Os presento otra canción
del bueno de Javier Krahe.
Si alguien hay que es religioso,
que no olvide que el humor
es una cosa muy sana
que se aplica,
en este caso,
sin ninguna intención mala!

LOS CAMINOS DEL SEÑOR

La otra tarde en una iglesia,
Que era fiesta de guardar,
Me dio un ataque de amnesia,
No podía recordar
A quién coño fui a rezar,
Yo, que siento por Jesús,
Repelús.

Imaginad mi problema,
Cualquier otro sin mi fe,
Con seguridad blasfema
O se va a tomar café,
Pero yo no flaqueé.
No podía estar allí porque sí.

“He perdido la memoria,
le expliqué a un santo varón,
eche una jaculatoria
o una salve a mi intención,
tengo un lío del copón,
no comprendo, ay de mí, qué hago aquí.”
“calma”, me dijo el beato,
“por mi honor de sacristán, rezaré a San Cucufato,
tus recuerdos volverán
o sus huevos sufrirán.”
Y le ató al pobre un cordel,
Qué cruel!

Recuperé por entero
Gracias a su intercesión
La memoria y un mechero
Que no entraba en la oración.
Eso sí que es devoción!
Le quedaba además
Mucho gas.

Le di lumbre a un monaguillo
Y una hostia al sacristán
Y les vacié el cepillo a San Cosme y San Damián,
Recordando que mi plan
Era entrar a aquel lugar
A robar.

Tú que nunca vas al templo,
Tú que estás en el error,
Toma de mi historia ejemplo,
Rectifica pecador
Y recorre sin temor
Los caminos del señor.
Sí, señor.

Esta es la historia, vecinos,
decid: ¿qué os ha parecido?
¿Por qué creéis que hace gracia?

Es gracioso porque uno no se espera el final, no se sabe cómo va a acabar y la sorpresa final es una cosa que no te esperas.

Tarea:

Una vez analizada
la importancia de sorprender,
os toca hacer un esfuerzo
por aplicarla también.
Cread una historia breve
donde ocurra una sorpresa
que pasmados nos deje:

Iba un señor paseando en bicicleta por un camino que hay en la sierra de Guadarrama. Se cruzó con una vaca que no le dejaba pasar. La vaca le dijo "muuuuu". Y él contestó: "mucho no será mi bicicleta, pero no al menos no le impide pasar a nadie, y no como tú".

Para sacarle provecho,
vamos a retroceder un trecho:
apliquemos este método
a un suceso personal
que nos sentara muy mal.
Como si en lugar de actores
de ese hecho desgraciado,
fuéramos sus escritores
y aplicáramos, de paso,
el sentido del humor:

En una época pasada pensé que mi vecino tenía algo en mi contra, que quería hacerme daño porque tengo ideas políticas distintas a las suyas. Cuando me le encontraba en el portal, él siempre me saludaba sonriendo, lo que yo interpretaba como un gesto de cinismo. Entonces no se me ocurrió, pero podía haber pensado

“qué gente más rara hay en la vida, parece que te quieren atacar y te sonríen. No será que con su sonrisa me quiere matar... de risa?”

Muchas gracias, compañeros!

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:

“hasta la próxima sesión!”

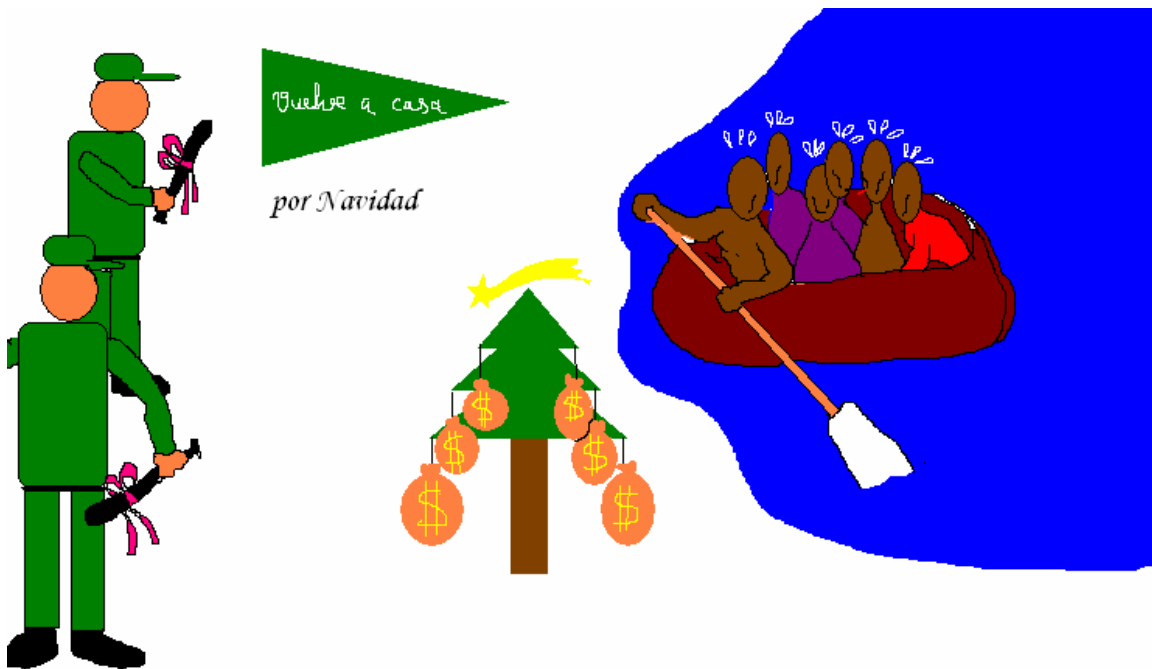
Sesión 8: Bromeando peleamos!

Objetivos:

- analizar y practicar los mecanismos de utilización del humor como crítica.

Contenidos

Esta vez os presentamos
una viñeta muy chula,
hecha por un compañero
con sentido del humor! Qué chuffa!

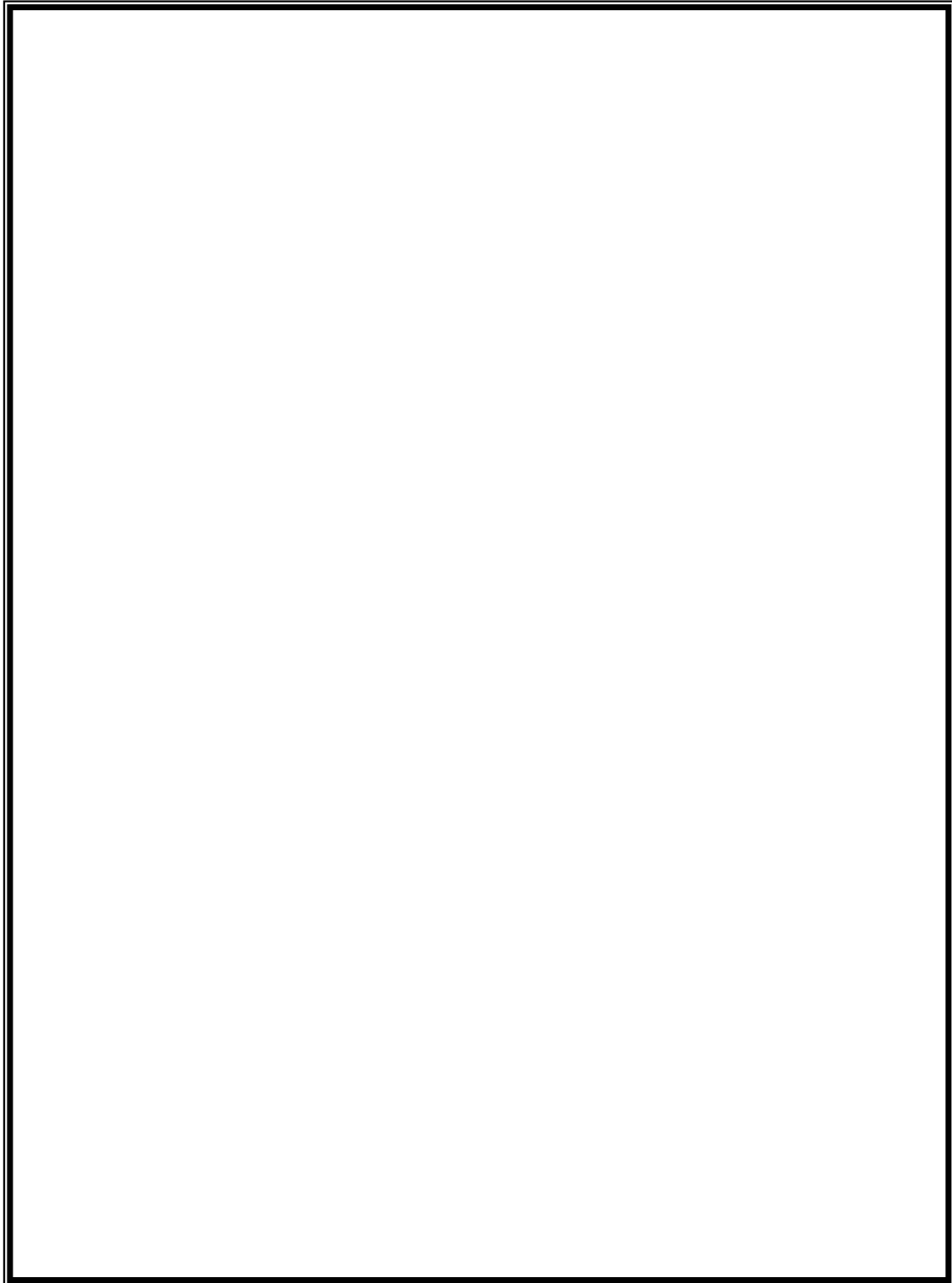


Diseño de Jorge Tejera

¿Qué os parece este capricho?
El autor es un tanto bicho?
Si os fijáis lo ha utilizado
para criticar las cosas
que a él muy bien no le parecen
y de paso así se crece!
Pintarle los bigotazos a la foto del canalla,
hace que parezca poco todo campo de batalla.

Tarea:

Imaginad esa imagen de alguien o algo
que para vosotros sea un chasco.
Puede ser ese vecino que a todas hora protesta,
o el cantante que detestas porque nunca lleva cresta.
O el político que cuando aparece en la tele
te pone de mala leche!
O una injusticia que creas que se comete de veras!
Coge el lápiz y a pintar!



Y ahora comenta,
mi amigo,
cómo ves a tu enemigo
tras ridiculizar un tanto
los problemas que te trajo.
No es así más llevadero
(la importancia que le dabas,
¿a que ya no es lo primero?)

Éste es mi adorable vecino, cuyas iniciales son NN (Neandertal Neonazi). Tiene un serio desequilibrio mental, y creo que su hábitat debería ser una jaula aislada en el zoológico, pues los pobres animales no merecen su compañía. Me siento mejor ridiculizándolo y su importancia en mi vida se reduce a que evito pasear por delante de su pocilga cuando voy con los perros. Aunque no me importaría que se mudase de planeta... o de cerebro!

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:

“hasta la próxima sesión!”

Sesión 9: Reírse de uno mismo (pero sin faltar, eh?)

Objetivos:

- aplicar el sentido del humor a uno mismo.

Contenidos:

Os voy a contar un secreto:
nadie es perfecto!
De modo que miraremos
los fallos que nosotros tenemos.
Y en lugar de hacer
como hace el avestruz,
haremos de bombilleros
y los sacaremos a la luz!
Vamos a hacer un poema
con esas pequeñas cosas
que más que parecer rosas
son cosas que nos dan risa.

Ejemplos:

Hay qué calva más bonita,
Que poco pelo me queda,
Sirve para reflejar en ella
La luz de la luna llena
Y así no gasto energía!

Yo tengo una gran torpeza,
Vienen de muchos lugares a observar cómo tropiezo,
Me caigo una y otra vez
Y por eso me pregunto
Si tendré en mi cabezota veinte kilos de cemento!
Si no, yo es que no me explico
que me vaya tanto al suelo!

Tarea:

Vuestro turno, compañeros!

Tengo la cartera tan vacía que cuando la saco para pagar el periódico casi me sale volando como un globo!"

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:

"hasta la próxima sesión!"

Sesión 10: La historia-historieta de mi vida!

Objetivo

- promover la integración narrativa desde la óptica de la comedia.

Contenidos

Llegados a este momento,
compañeros de taller,
tenemos que dar la vuelta
a nuestros lindos ojitos
y mirar hacia el pasado con unos lupos distintos!

Para ello, chavalotes,
escribamos nuestra historia
dividiéndola en capítulos.
Tendríamos ya que ir pensando
en acontecimientos famosos
y escribirlos en estos rótulos.
Ni que deciros yo tengo
que el nombre que le daréis
ha de estar completamente
vestido con unos trajes
que sean los del humor. Qué leches!...

Y ahora yo quiero saber:
¿Qué acontecimientos señalados
pueden valer para entender
que comienza un capítulo y acaba otro,

del charco al arroyo?

Ejemplo:

1.- Yo escogería estos cuatro:

el momento en que la seño
me pegó una bofetada
y me sentí todo un hombre.

Hombre!, qué mala gana!

A esto le llamaremos

“Llegada a la pubertad,
llegada a la bofetá”.

Luego viene aquella novia
que con un regusto inmenso
a mí me abandonó por otro.

Quería buscar un chollo!

El capítulo sería

“Qué verde era mi novia!”

Y aquel en que Don Servando
me consiguió aquel trabajo
de conserje en un portal.

Lo llamaremos

“Conserje para todo”.

Hasta que llegó este cuarto:
la lotería llamó a mi puerta
y esto a mí ya no me cuesta!

Este nombre sí que es bueno:

“Todos me llaman de usted! “

Capítulo nº 1. Título: Mi más tierna infancia: Canción triste de Cuatro Caminos.

Capítulo nº 2. Título: Mi adolescencia: entre curas anda el juego.

Capítulo nº 3. Título: Mi época de rocker: auambabulubabalambambú.

Capítulo nº 4. Título: Compromiso político: a galopar, a galopar hasta... caernos sin molestar!

Ya está hecha la labor.
Pero ahora sin descanso
vamos a darle un repaso!
¿Por qué habéis seleccionado
esos sucesos y no otros? ¿Fue cronológicamente?
¿Acaso fue un accidente?
¿O fue por los personajes?
¿Es que vestían de encaje?
Cuenta, cuenta...

Ha sido por orden cronológico, pero es como si el último capítulo fuera parte de los que están sin escribir, y faltaría meter a la gente a la que quiero. Los personajes de los capítulos van cambiando, pero todo forma parte de una misma historia.

Estupendo, mis amigos!
No olvidéis esta materia,
que el próximo día seguimos!

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:

“hasta la próxima sesión!”

Sesión 11: La historieta de mi vida continúa

Objetivos

- fomentar la reconstrucción narrativa.
- entrenar el cambio de perspectiva.

Contenidos

Buenos días, narradores.
Esta vez lo que os propongo
es rescribir vuestra historia.
A lo mejor esto os cuesta,
pero sí que nos interesa!
Como ya tenemos nombre
para separar capítulos,
habrá que poner relleno
como en un pollo entero!

Se trata de que penséis
cómo poner buen humor
a la historia que aportáis.
Narradlo como si fuerais
Esos lectores de lujo
de vuestra propia novela,
como mirar por la mirilla
y encontrar vuestra existencia,
sin pasarse de cotilla!

Siguiendo con el ejemplo
de la sesión que precede,
vamos a ponerle texto
al capítulo que viene.

Si recordáis, éste era el nombre:

“Llegada a la pubertad,
llegada a la bofetá”.

Vamos a inventar un comienzo para el texto,

Y buen provecho!

*“Alejandro era un buen chico,
pero a veces intranquilo.
Iba a un colegio bien caro,
de esos de mucho pago.
Y tenía una maestra,
Mercedes era su nombre,
con la cabeza muy grande
y la mano más bien larga.
Menuda bruja
era la piruja”!...*

Como veis, es un comienzo,
yo con esto ya me entiendo.

Y se habla desde fuera,
como si Alejandro yo no fuera
y a mí me gusta el turrón!,
así que a coger almendras!

Ahora os toca practicar,
compañeros de tarea.
Aunque dejéis para casa
el resto de la novela
de humor sobre vuestra vida,
escribid ya, sed prestos,
el primero de todos estos
capítulos humorísticos
de vuestra propia comedia.

Capítulo 1: Canción triste de Cuatro Caminos.

Era todo tan triste que la gente echaba chorros de lágrimas por la calle así que un día los del Canal de Isabel II fueron a ver si podían poner una tubería en la que echar todos los chorros de lágrimas y así rellenar los embalses, que estaban medio vacíos... A este chico, el prota de la novela, le pareció bien, porque así sacarían algo de provecho de tanta amargura. Y si los limones de la frutería eran demasiado dulces, podían echarles también un poco de amargura: agricultura ecológica!

Estoy casi convencido
de que escribir vuestra vida
viéndoos como personaje
de una comedia sencilla
os ayuda enormemente
a reiros de este mundo
y quitar poquito a poco
mucho hierro a este asunto!
Recordad, colaboradores,
escribid también en casa
el resto de la trama!

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:
“hasta la próxima sesión!”

Sesión 12: Y si fuera Woody Allen?

Objetivos

- utilizar el desempeño de papeles como estrategia para desarrollar el sentido del humor en situaciones conflictivas.

Contenidos

Ay, qué cara tan graciosa,
Pero qué expresión tan feliz!
Cómo me gusta ese papel, ese personaje!
Que le den un regaliz!

Elegid un personaje
cuyo estilo sea bonito,
alguien con gracia y salero,
famoso en el mundo entero.
Por ejemplo, Woody Allen.
Pero qué tiene este tío
que con él tanto me río?
Será que aunque a simple vista
parece que todo le despista,
si te fijas un poquito pone guasa en los conflictos.?

Una vez que ya tengáis
al personaje elegido,
vamos a elegir ahora una situación difícil,
un problema, un lío,
que tengáis reciente,
que al pensarlo produzca escalofríos!
¿Cómo se comportaría vuestro personaje,
qué haría, a ver!, con esos ropajes?

Nombre del Personaje: La Jefa Abuela.

Situación difícil de mi vida:

Conflictos en el trabajo con mi Jefa, que es muy desagradable, marimandona y a veces muy grosera.

¿Cómo lo resolvería el personaje?

Pues en vez de amargarse con las broncas de la Jefa, después de cada conflicto le mandaré una carta con publicidad de tranquilizantes!

¿Qué tal os lo habéis pasado?
¿Cómo solventó el figura
esa situación difícil?
¿Qué pasó por su cabeza
que en lugar de la amargura
tuvo de amigo al humor, la risa?

El personaje no se centra en la discusión, ni se siente culpable, ni mal consigo mismo. Lo atribuye a los nervios (deteriorados) de su jefa y se divierte mandándole anónimos y seguro que imaginando la cara de ella al recibirlos.

Tarea:

Aplicad en estos días este truco delicioso.

Ya nos contará qué tal
El que no sea perezoso!

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:

“hasta la próxima sesión!”

Sesión 13: La Chirigota

Objetivos:

- aplicar el sentido del humor a la propia esquizofrenia.

Contenidos:

Vamos a ser muy valientes,
en esta sesión que viene.
Haremos dos o tres grupos
de guapos chirigoteros.
Panderetas y silbatos servirán para este acto.
Y compondremos con valor
a la esquizofrenia una canción.
Sé que es algo más bien serio,
razón de más para hacerlo con apremio!
Podéis usar como apoyo la melodía de moda,
si es ese vuestro deseo
(aunque en eso no me meto!)

Texto de la chirigota:

*Se va la olla,
Se va la olla,
Se va por la Barranquilla,
Se llama "esquizo",
Se llama "esquizo",
Qué cosas raras me hizo!*

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:

“hasta la próxima sesión!”

Sesión 14: Pensamiento por tu casa, que por la mía no pasa!

Objetivo

- detectar y combatir el déficit de diferenciación a través del humor

Contenidos

Buenos días, chavalotes,
Cómo vamos hoy de humor?
Esperemos que cargados,
que así al menos vengo yo!

Hoy nos vamos a centrar,
poniendo todo el empeño,
en detectar patinazos
sin rodar a penas por el suelo.

A veces, si nos despistamos,
creemos de todas, todas
que haber pensado un rato
en cosas más bien penosas
hará que se nos presenten,

que no hay quien esto lo evite,
por eso hay que estar al quite.

Fijaos en este chiquillo,
que sin tener un buen flequillo,
con el coco se hace un lío:

“Esta es la historia de mi amigo Venancio. Tenía la manía de confundir churras con merinas, ya que creía que si algo pasaba por su cabeza sería realidad. La semana pasada le dio por pensar que el vecino del octavo le quería envenenar con un aceite de soja, que además sabía fatal. Vaya susto que llevó el bueno de Venancio. Entonces le propusimos jugar a imaginar que pensábamos cosas diversas. Primero le propusimos pensar que una modelo estupenda iba a venir a buscarle al día siguiente. Cuando fuimos a visitarle la única que estaba con él era una señora de sesenta años que le quería vender enciclopedias. Primer chasco!

Luego le propusimos que imaginara que iban a venir los de la televisión a grabar cómo hacía los garbanzos con chorizo. Y, al no acudir nadie, no pudo el bueno de Venancio convertirse en un nuevo Arguiñano. Segundo chasco!

Al hablar con él de esto, Venancio nos comentó: “creo que me estoy dando cuenta de que por mucha “sensación” que me dé de que algo va a ocurrir o está ocurriendo a veces no es así!” No le faltaba razón, al bueno de Venancio.

Ay, pobre de Venancio,
Tanto lío, tanto lío,
Al final ya no sabía
Si hacía calor o hacía frío!

Tarea:

Ahora pensad, compañeros,
Con sentido del humor,
Cuándo os habéis metido en este berenjenal
De tener la sensación de que algo iba a pasar
Aunque todos os dijeran que no podía ser verdad!
Elegid esos sucesos y llevadlos al extremo
Para que se vea bien que no tienen fundamento.

Veamos un ejemplo: “si yo pensaba que el gato
Estaba muy embrujado,
Exagerando podría pensar que todo señor
Con bigote como gato
Puede ser más bien Satanás!
Qué idea tan fatal!
Tanto bigotudo suelto
Y eran todos diablillos
A sueldo de este listillo!”

Ahora te toca a ti:

A veces pensaba que mi casa explotaba por una fuga de gas, entonces iba corriendo a ver si era verdad. Aunque nunca ocurría eso, volvía para comprobar.

De modo que pensé que me dije: si por pensarlo la casa va a explotar, puedo pensar que me regalarán un palacio si la casa explota! Aunque mucho me temo que va a ser mejor pensar que ni una cosa ni la otra va a convertirse en realidad.

Con humor, con mucho humor,
Podemos así combatir
Esta triste confusión
De tener la sensación de que algo es realidad
Y por eso no bajar ya nunca a comprar el pan!

Compañeros del humor,
digamos todos con amor:
“hasta la próxima sesión!”

Sesión 15: Adiós con el corazón que con humor también puedo!

Objetivos:

- repaso de los mecanismos de funcionamiento y las utilidades de aplicación del sentido del humor.

Contenidos

Pues llegamos al final!
Para que nos quede claro
que el humor es aquí el amo,
vais a escribirle una carta de amor y agradecimiento
a este humor tan buen amigo.
Contadle que os ha servido,
sin olvidar escribir
con todo lujo de detalles
por qué os ha hecho reír!

Querido Humor:

Te escribo para decirte que gracias a este grupo te he conocido mejor. Creí que te había olvidado, pero estabas ahí esperando a que recuperara, como los niños

cuando guardan un juguete y al encontrarlo un tiempo después recuperan la alegría del momento en que se lo regalaron.

Gracias a ti puedo ver las cosas con menos carga trágica, más como una tragicomedia. Sólo deseo recordar que te puedo utilizar siempre que quiera o que la vida me ponga en aprietos. En esos momentos, más me valdrá tener algún botón para desabrocharme!

Nada más, amigos míos.
Ha sido un placer teneros
en este grupo certero
que al humor le dedicamos.
Buscadle tres pies al gato,
y que en ese tercer zapato
del pie de vuestro gatito
venga siempre de regalo el sentido del humor!

Nos veremos por las calles,
Esperemos que así sea,
con una sonrisa puesta

GRACIAS!

6. BIBLIOGRAFIA

- Albadalejo, T. (1996). La ficción realista y la ley de máximos semánticos. En E. Sullà (Ed.) *Teoría de la novela: Antología de textos del siglo XX*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Austin, J.L. (1952). *Other minds. Logic and Languages: 2nd series*.
- Bello, A. (2004) Autoinstrucciones. En Del Barrio, V. y Carrasco, M. A. *Guía de técnicas de evaluación e intervención en el contexto clínico*. UNED
- Bello, A. y Crego, A. (2003) *Automanejo Emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos*. Editorial DDB. Bilbao.
- Bello, A. y Sánchez, V. M. (2003) *Responsabilidad excesiva desde una perspectiva cognitivo-constructivista. Tratamiento de un caso*. Acción Psicológica, vol. II, 2, pp. 165-172. UNED.
- Bello, A. (2002) Programas de atención y apoyo a las familias. Textos de las Jornadas sobre Salud Mental y Cronicidad. Ed. IMSERSO. Formato CD-ROM.
- Birchwood, M. y Tarrrier, N. (1994). *The psychological management of schizophrenia*. Chychoster: Willey.
- Botella, LI. (2002) *Diálogo, relaciones y cambio*. En <http://www.fpce.blanquerna.edu/constructivisme/Marco2.htm>
- Bruner, J. (1988). *La realidad mental y los mundos posibles*. Barcelona: Gedisa.
- Cohn, D. (1996). Técnicas de presentación de la conciencia. En E. Sullà (Ed.) *Teoría de la novela: Antología de textos del siglo XX*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Crego, A. (2003). *K. Marx y L. Wittgenstein: Elementos para una teoría socio psicológica del conocimiento*. Tesis inédita dirigida por el Prof. Dr. D. Florencio Jiménez Burillo. Departamento de Psicología Social. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. (pp. 215-216)
- Eco, U. (1996). El concepto de mundo posible. En E. Sullà (Ed.) *Teoría de la novela: Antología de textos del siglo XX*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Fowler, D., Garety, Ph. y Kuipers, E.(2004). Comprendiendo lo inexplicable: un enfoque cognitivo individualmente formulado para las ideas delirantes. En C. Perris y P. D. McGorry (Eds.) *Psicoterapia cognitiva para los trastornos psicóticos y de personalidad: Manual teórico-práctico*. Bilbao: D.D.B.
- Franzini, L.R. (2001) Humor in therapy: the case for training therapists in its uses and risks. *Journal of General Psychology*, 0022-1309.2001, Vol. 128,Fascículo2.
- Friedman, N. (1996) El punto de vista. En E. Sullà (Ed.) *Teoría de la novela: Antología de textos del siglo XX*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Greenberg, L., Rice, L., y Elliot, R. (2002) *Facilitando el cambio emocional*. Barcelona: Paidós.
- Greimas, A. J. (1973). *En torno al sentido: Ensayos semióticos*. Madrid: Fragua.
- Grize, J.B.(1973). Logique et discourse pratique. *Communications*, 20.
- Guidano, V. (1994). *El sí mismo en proceso*. Barcelona: Paidós.

- Halliday, M.A.K. (1978). *Language as social semiotic. The social interpretation of language and meaning*. Londres: Arnold.
- Henman, L. (2001). Humor as a coping mechanism: lessons from POWs. *International Journal of Humor Research*, vol. 14, p. 83
- Kelly, G. (2001). *Psicología de los constructos personales: Textos escogidos*. G. Feixas, ed. Barcelona: Paidós.
- Kerbrat-Orecchioni, C. (1980). *L'énonciation: De la subjectivité dans le langage*. Paris: Armand Colin.
- Kleinke, C. (1995) *Principios comunes en psicoterapia*. Bilbao: DDB.
- Lozano, J., Peña-Marín, C. y Abril, G. (1982) *Análisis del discurso: Hacia una semiótica de la interacción textual*.
- Markus, H. y Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, vol. 41 pp. 954-969
- Martínez, F. (1996). El acto de escribir ficciones. En E. Sullà (Ed.) *Teoría de la novela: Antología de textos del siglo XX*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Meunier, A. (1974). Modalités et Communication. *Langue française*, 21.
- Neimeyer, R. (2003). *Profundo y amplio: Corrientes contemporáneas en psicoterapia constructivista*. Manuscrito.
- Neimeyer, G.J. y Neimeyer, A.R. (1992) Defining the boundaries of constructivist assessment. En G.J. Neimeyer (ed.) , *Constructivist assessment: a case book* (pp. 1-30). Londres: Sage.
- Pozuelo, J. M. (1996) La ficcionalidad. En E. Sullà (Ed.) *Teoría de la novela: Antología de textos del siglo XX*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Sabato, E. (2003) *Sobre héroes y tumbas*. Barcelona: Seix Barral.
- Sabato, E. (2002). *Abaddón el exterminador*. Barcelona. Seix Barral.
- Sabato, E. (1996). La novela: atributos y funciones. En E. Sullà (Ed.) *Teoría de la novela: Antología de textos del siglo XX*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Safran, J y Segal, Z. V. (1994) *El proceso interpersonal en la terapia cognitiva*. Barcelona: Paidós.
- Sassaroli, S. y Lorenzini, R. (2004). Patogenia y terapia. En C. Perris y P. D. McGorry (Eds.) *Psicoterapia cognitiva para los trastornos psicóticos y de personalidad: Manual teórico-práctico*. Bilbao: D.D.B.
- Saúl, L.A. y Bello, A. (2004) Técnicas constructivistas. En Del Barrio, V. y Carrasco, M. A. *Guía de técnicas de evaluación e intervención en el contexto clínico*. UNED. En prensa.
- Semerari, A. (2003). *Psicoterapia cognitiva del paciente grave: Metacognición y relación terapéutica*. Bilbao: D.D.B.
- Semerari, A. (2001). *Historia, teoría y técnicas de la psicoterapias cognitivas*. Barcelona: Paidós.
- Stanzel, F. K. (1996). La mediación narrativa. En E. Sullà (Ed.) *Teoría de la novela: Antología de textos del siglo XX*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Villanueva, D. (1996). El realismo. En E. Sullà (Ed.) *Teoría de la novela: Antología de textos del siglo XX*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Witkin, S. L.. (1999). Taking humor seriously. *Social Work*, 0037-8046, Vol. 44, Fascículo 2.