

# EL SENTIDO DEL HUMOR COMO ENCUENTRO

## UNA RELACIÓN MÁS ALLÁ DEL DOLOR

JUDIT PAREJO GARCÍA /  
ARTURO MARÍN ARÉVALO /

Desde el psicoanálisis relacional se plantea el encuentro genuino con el paciente como la **vía principal de apertura** de un espacio potencial que permita la creación de modos diferentes de relación en la diada terapeuta-paciente. En este espacio es donde el **sentido del humor** puede llegar a ser una de las experiencias de encuentro más significativas.

La capacidad del humor como recurso terapéutico, debe ser la expresión de una **disposición auténtica** que permita la experiencia de encuentro.

En este encuentro se puede llegar a producir una **transformación del Self**. Kohut (1966) plantea el humor como una de las transformaciones del narcisismo que permiten al Self alcanzar estados de mayor cohesión y fortaleza. Siguiendo a Buechler (2015), podemos considerar el humor como una capacidad que permite la emergencia de emociones tan importantes como la alegría, considerada por esta autora como el **"antídoto universal"** ante el dolor y una emoción imprescindible en la terapia. Por todo ello, consideramos que en el encuentro terapéutico la importancia del humor viene dado por su cualidad de regulación emocional (Socarides & Stolorow, 2013).

ENTENDEMOS QUE EL SENTIDO DEL HUMOR CUMPLE DIFERENTES FUNCIONES REGULADORAS EN EL CAMPO DE LA TERAPIA QUE IMPLICAN CAPACIDADES TANTO DEL TERAPEUTA COMO DEL PACIENTE:

1. DESDRAMATIZACIÓN
2. RECONOCIMIENTO DE NUEVOS ASPECTOS DEL SELF
3. RESILIENCIA
4. CELEBRACIÓN DEL ÉXITO TERAPÉUTICO
5. ACEPTACIÓN DEL DOLOR TRANSFORMADO EN SABIDURÍA
6. MANIFESTACIÓN DE APEGO SEGURO Y MENTALIZACIÓN DEL SELF Y DEL OTRO (FONAGY, 1999).

EL HUMOR EN TERAPIA ES ANTE TODO UNA EXPERIENCIA CO-CONSTRUIDA Y PUEDE LLEGAR A TENER MÚLTIPLES SIGNIFICADOS Y FUNCIONES DEPENDIENDO DE LA DÍADA:

>> COMO **ESPACIO DE JUEGO** (WINNICOTT, 1971): UN ÁREA DE EXPERIENCIA COMPARTIDA DONDE DOS SUBJETIVIDADES SE ENCUENTRAN, SE AFIRMAN Y SE RECONOCEN. ESTE ESPACIO FORMA PARTE DE LOS MOMENTOS DE ENCUENTRO (STERN ET AL. 1998).

>> EL HUMOR PUEDE EN MUCHAS OCASIONES FORMAR PARTE DE LOS **ENACTMENTS**, DE LAS DEFENSAS COMPARTIDAS QUE IMPIDEN LA CONEXIÓN EMOCIONAL NECESARIA:

- SARCASMO COMO MUESTRA DE AGRESIVIDAD NO RECONOCIDA.
- EL HUMOR COMO FORMA DE DISTANCIA EMOCIONAL.
- HUMOR COMO INCAPACIDAD O TEMOR DE CONECTAR CON EL DOLOR.

PLANTEAMOS CIERTAS **PRECAUCIONES** ANTE EL USO DEL HUMOR:

1. NECESIDAD DE **MENTALIZACIÓN** SOBRE LA PROPIA CONTRATRANSFERENCIA. EL HUMOR ES UN SUBTIPO DE AUTORREVELACIÓN
2. LA IMPORTANCIA DEL **TIMING** A LA HORA DE UTILIZAR EL HUMOR.
3. TENER EN CUENTA LA **ESTRUCTURA DE PERSONALIDAD** DEL PACIENTE PARA ANTICIPAR SU IMPACTO (TIZÓN, 2013).
4. DEBE SER SIEMPRE EXPRESADA EN **BENEFICIO DEL PACIENTE**.

**EL SENTIDO DEL HUMOR** ante todo debe ser una **expresión genuina** directamente originada en el verdadero Self del terapeuta para que pueda llegar a constituir el **encuentro íntimo** que defina su **potencial curativo**, y no puede considerarse una "técnica" o "instrumento" terapéutico que pueda manejarse y aplicarse de manera protocolizada o de manera racional.

