

M. ROSA PARÉS
JOSÉ MANUEL TORRES

RÍO,
LUEGO
EXISTO

*Guía completa para
curiosos, talleristas y
dinizadores de grupo*

Risoterapia integrativa

Serendip

M

A

I

O

R



M^a Rosa Parés
Joséma Torres

RÍO, LUEGO EXISTO

Guía completa para curiosos,
talleristas y dinamizadores de grupo

Risoterapia integrativa



Desclée De Brouwer

*A todas las personas alumnas de nuestras formaciones con quienes
hemos seguido creciendo, creyendo y creando nuestro proyecto.
A los colaboradores y expertos que componen el equipo formativo de
las diversas propuestas de nuestra escuela.
A todas las personas maestras que hemos encontrado en nuestro
camino y nos han enseñado, formado, guiado, movilizado.
A nuestra hija Lorena a quien entregamos nuestro corazón.
A nuestros padres por quienes estamos aquí y honramos
construyendo una buena vida.*

M^a Rosa Parés Giralt
Joséma Torres Sánchez

Índice

Introducción.....	11
1. ¿Qué es Risoterapia Integrativa?	13
2. Risoterapia.....	17
El mecanismo de la risa.....	18
El mecanismo de la sonrisa	22
Beneficios de la risa abdominal, “de barriga”	23
Quien inventó la Risoterapia	26
Cómo es una sesión de Risoterapia	27
Desarrollo de una sesión de Risoterapia.....	31
Exploración directa de la risa.....	35
Aplicaciones de la Risoterapia	38
Contraindicaciones en Risoterapia	40
3. Las dinámicas de grupo y los juegos	41
Categorías de juegos	43
Aplicación de cada tipo de juegos	44
Ejemplos de juegos.....	53
4. Respiración consciente y abdominal	65
Pautas para guiar la práctica	68
Fases de la práctica.....	69
5. Escucha con presencia y consciencia.....	73
Empatía	74
Congruencia	75
Aceptación incondicional	75

6. Conceptos básicos para la autogestión	79
Darse cuenta	79
Estar presente	82
Autoresponsabilidad	83
7. Gestión del grupo y habilidades de comunicación.	87
La relación del dinamizador con el grupo	88
El mecanismo de proyección	94
Aptitudes y actitudes para hablar en público	97
Gestión de “personas difíciles”	101
Gestión técnica de la actividad.	103
8. Gestión de las emociones	105
El miedo.	118
La tristeza	119
La rabia	120
La alegría.	121
9. Positivismo realista y humor blanco	125
10. Autoconcepto, autoestima y celebración de ser	131
11. El Clown	135
El vacío fértil en el <i>clown</i>	138
El humor del <i>clown</i>	140
Anexo: investigaciones y estudios sobre el humor y la risa	141

Introducción

Esta obra es una guía de consulta destinada a cubrir el interés de los lectores en alguna de las tres áreas siguientes o en todas ellas:

- diseño y desarrollo de sesiones de Risoterapia básica y de Risoterapia Integrativa
- autoconocimiento y crecimiento personal
- conducción, gestión y dinamización de grupos en general.

El primer apartado, diseño y desarrollo de sesiones de Risoterapia básica y de Risoterapia Integrativa, abarca los conocimientos relacionados con la risa, la sonrisa, los beneficios y efectos terapéuticos de este modelo humanista y su aplicación tanto básica como elaborada para tratar temas específicos y realizar procesos grupales.

El segundo apartado, autoconocimiento y crecimiento personal, comprende aspectos relativos al campo de las actitudes, los ciclos emocionales, las pautas cognitivas, la autopercepción, la autoestima, la presencia, la percepción de lo externo, la relación con el entorno y con los demás.

El tercero, conducción, gestión y dinamización de grupos en general, incluye recursos para la práctica de juegos y dinámicas, pautas para la realización de las propuestas, características de la persona dinamizadora, habilidades de comunicación, aptitudes para gestionar lo que emerge a nivel grupal.

Todos los contenidos desplegados en esta guía pretenden ser prácticos y aplicables en los niveles personal, social y profesional. Cada uno de los

conceptos constituye parte del programa de nuestra formación en Risoterapia Integrativa que desarrollamos de forma especialmente experiencial.

Aconsejamos a aquellas personas que nunca han participado en una experiencia formativa de este tipo que se animen a ello, por todo lo que representa y por las ventajas que supone el aprendizaje vivencial.

Bajo esta metodología, la clase se convierte en un espacio de laboratorio donde es posible explorar las aportaciones teóricas para extrapolar luego los conocimientos adquiridos e integrados a las acciones que emprendamos. Además, es una gran oportunidad de enriquecimiento interior ya que las diversas formas de ser de los asistentes significan una amplia variedad de modelos de pensar, sentir, actuar, relacionarse, en los que podemos inspirarnos para ampliar el propio modelo.

Deseamos que los lectores de este libro hagan un buen uso de él y saquen todo el provechoso potencial de cada una de las exposiciones.



Hemos señalado algunos párrafos con esta figura para enfatizar el contenido, a veces por el mensaje que deseamos transmitir, otras veces como resumen de un apartado o de un capítulo.

En las descripciones generales hemos optado en ocasiones por el género masculino por simple practicidad (el dinamizador, el facilitador, etc.), tomando dicho género como el correspondiente a *los seres* que todos somos.

En las referencias que conciernen a hechos u opiniones personales de los autores, María Rosa Parés se distingue por las iniciales M.R. y Joséma Torres, por la inicial J.

¿Qué es Risoterapia Integrativa?

1

Tu cuerpo no puede sanar sin juego.

Tu mente no puede sanar sin risa.

Tu alma no puede sanar sin alegría.

Catherine Fenwick

En una edición de nuestra formación, sabiendo desde el inicio de este proyecto que el enfoque que queríamos aplicar era mucho más extenso que la Risoterapia basada simplemente en juegos y risas, nos pusimos manos a la obra para encontrar un nombre que definiera todo cuanto hacemos en el transcurso de las ochenta horas de este curso, sustancioso desde el primer hasta el último momento.

Surgió la palabra *integrativa* como adjetivo que engloba la suma de fuentes en las que nos apoyamos para dar solidez y amplificar el poder de la Risoterapia: pilares de la escucha activa, principios de la terapia *gestalt* como hilo conductor en la autogestión y la gestión del grupo, fundamentos del modelo racional-emotivo-conductual, bases de la psicología de la personalidad, pautas de respiración consciente y relajación, recursos teatrales, filosofía del clown, trabajos de voz, prácticas de meditación y atención plena, además de, evidentemente, el amplio abanico de juegos, dinámicas de grupo y técnicas de exploración de la risa, todo ello como un conjunto armonioso para potenciar el máximo bienestar personal y una actitud de vida.

Los enfoques citados constituyen una buena parte del bagaje de los fundadores de la escuela, derivado de más de treinta años de búsqueda, camino y

procesos internos por una parte, y formaciones específicas por otra. En el presente, los autores seguimos alimentando ambas partes con un continuo trabajo personal a la vez que ampliando conocimientos en las áreas que tratamos.

Elegimos la palabra *integrativa* igualmente para describir nuestro método de trabajo que atiende a las vivencias experimentadas por los participantes en el desarrollo de las propuestas, facilitando su elaboración y asimilación. Es decir, si se da la situación, tomamos lo que emerge, sea de tipo físico, emocional, cognitivo o como resultado de la interrelación con el grupo, para tratarlo siempre que la persona o las personas involucradas lo permitan. Si están abiertas a ello, el aprendizaje fruto de esta particular Atención (con letra mayúscula porque se trata de una atención con plena presencia y conciencia) es uno de los regalos que ofrece la dinámica de la Risoterapia Integrativa a todos los componentes del grupo, compartiendo enseñanzas del terreno personal y de autoconocimiento.

Personalmente (M.R.), cuando asistí en su momento como alumna a una formación en Risoterapia, época en la que estaba en plena crianza de mi hija y me sentía desbordada por sus continuos y persistentes despertares nocturnos, lo que me llegó cuando comuniqué al grupo cómo me sentía ante este hecho, fue una lluvia de consejos e interpretaciones que en ese instante no me fueron útiles. Primero de todo necesitaba expresar, sacar fuera lo que me ocurría dentro, para luego escuchar, si esa hubiese sido mi necesidad, todos los comentarios que probablemente vinieron de un impulso bien intencionado pero poco efectivo y realista.

Años después, impartiendo ya nuestra propia formación, en una de los grupos participó una chica que había tenido una vivencia traumática en el parto de su hijo. Hacia la mitad del curso y atendiendo a la demanda de crecimiento personal de los asistentes, se hizo una propuesta basada en movimiento auténtico.

Aquella chica entró en una experiencia intensa directamente relacionada con el trauma pudiendo liberar el dolor que llevaba acumulado. A partir de ese momento, en las propuestas posteriores relacionadas con el reír, su risa fue fluida, espontánea, hermosa, parecía no tener fin.

Risoterapia Integrativa es un camino de conciencia, asimilación de experiencias, desarrollo de recursos y habilidades en una dirección que es la de

Celebrar la Vida con sus grandes momentos y sus pequeños gestos, durante las sesiones grupales y en el ciclo cotidiano individual.

Celebrar la Vida con mayúscula, como actitud y manera de estar en el día a día sin necesidad de acontecimientos extraordinarios ni eventos fuera de lo común para disfrutar, para estar a gusto con la propia existencia, en el máximo estado de paz y armonía internas.

Aplicando lo descrito a los niveles de la personalidad, nuestro modelo es un ejemplo de integración de la parte relativa a quehaceres, responsabilidades, normas, pautas, junto con la parte donde brotan curiosidad, espontaneidad, creatividad, libertad, convirtiéndonos en adultos completos no divididos ni reprimidos sino con ambos lados en equilibrio.

Es decir, viviendo como individuos maduros, responsables, adecuados, prácticos, divertidos, amenos, gozosos, expansivos, transitando las situaciones como seres completos. ¿Es posible? Totalmente.

En los siguientes capítulos, describimos las herramientas que transmitimos en la formación, cuándo y para qué emplearlas tanto en el contexto de la Risoterapia como del crecimiento personal en general, con el propósito de promover una visión y una manera de hacer que conviertan esta labor y a sus facilitadores en profesionales al servicio del despertar y la evolución.