

ENRIQUE AGUILAR TERAPEUTA GESTÁLTICO

"La risoterapia ayuda a crear un clima laboral más benigno"

Enrique Aguilar es terapeuta gestáltico, una terapia perteneciente a la psicología humanista que se caracteriza por no estar hecha exclusivamente para tratar enfermos, sino también para desarrollar el potencial humano, que es lo que buscan las empresas que le contratan. Colaborador de la Cecot desde hace dos años, ha hecho un taller de risoterapia recientemente en la misma sede de la patronal, donde también ha dirigido sesiones sobre resolución de conflictos.

¿Un taller de risoterapia en la Cecot? ¿Con qué propósito?

Han venido siete personas. Lo que sé es que tienen un alto nivel de estrés, que buscan liberarse de él. Es el interés de la mayoría de las personas que han realizado este curso.

¿Cómo se plantea un taller de estas características?

Es un taller vivencial. La risoterapia es una práctica que ayuda a movilizar en las personas una energía positiva de tal manera que puedan llegar a la catarsis de alegría -la carcajada- como una experiencia.

¿Cómo se hace esto?

Nos sentamos, hablamos de cómo viene cada uno de ánimo, se chequea un poco el grupo, y empezamos la vivencia. Hacemos juegos, que van de menos a más. Empezamos por juegos más cognitivos, de la cabeza, a juegos que son muy emocionales, corporales.

¿Qué ocurre?

Lo que se busca es desconectarse de la cabeza y conectarse a la parte más emocional. Empezamos con juegos de pérdida de sentido del ridículo, como juegos del absurdo: por ejemplo, decir una cosa con la lengua fuera. Así uno se ríe un poco de sí mismo y los problemas de su vida, si los relativiza, no son tan graves. Luego entramos más en juegos de descarga.

¿De descarga?

Nos apoyamos en la música, que invita al movimiento, al baile. O ejercitamos romper un cristal imaginario con la voz. Chillan mucho, con lo que están jugando a sacar la rabia. O por ejemplo, conversamos en chino: hacemos como si dos se hablasen en chino, enfadados. La gente se mete en la experiencia y, jugando, están sacando la emoción que les carga o les tensa. Esta fase de descarga termina y la gente se nota más suelta. Luego ponemos música muy alegre, de liberación, con bailes, y nos tumbamos. Ahí es cuando se busca la carcajada o la risa profunda, cuando la gente se ríe por nada.

¿sí?

La risa que buscamos no es la que tiene una causa como ocurre con un chiste o viendo una imagen graciosa, sino que es consecuencia de un desborde de dentro, una experiencia a la que no estamos acostumbrados, pero que es accesible a cualquier persona.

¿Y qué ocurre?

La gente aquí se sorprende. Llevan unas sesiones riéndose y se preguntan: "¿Y esto dónde lo tenía yo?" Per-

Un caminante

Enrique Aguilar Ferraz (40), terapeuta gestáltico, es también maestro, diplomado en Magisterio, y licenciado en Ciencias Ambientales. Natural de Canarias, ha trabajado en muchos ámbitos y, como explica, ha ido recogiendo experiencias en empresas y la Administración pública, que le ha permitido montar su profesión. Casado y a punto de tener su primer hijo, cuenta que entre sus aficiones figura de forma destacada la montaña, "sobre todo caminar". Residente en Barcelona, lleva unos dos años colaborando con la Cecot.

sonas con más de 40 años. Sucede en el momento que uno se desconecta de la cabeza, está con una energía positiva. Y hay una cosa: la risa se contagia. Al tumbarlos en el suelo, están en contacto unos con otros. Basta que uno se ría un poco, para que el contagio se produzca.

¿Y una persona tímida es capaz de desinhibirse aquí?

Tengo la experiencia de gente que tiene mucho sentido del ridículo que no ha podido. Pero es una terapia para romper el sentido del ridículo y atravesar vergüenzas que son esclavizantes en las personas. Aunque a algunas, el sentido del ridículo les supera. Pero este tipo de talleres pueden adaptarse a cualquier persona.

¿Qué tipo de gente suele venir?

De todo tipo. En este taller han venido dos o tres profesionales de la informática, un químico, un industrial... El perfil son gente de empresa, de Terrassa, con una media de 40 a 45 años.

¿El denominador común es que tienen exceso de estrés?

Sí, sobre todo mujeres a partir de los 30 años. Todo lo que sea desarrollo personal o entrar en el mundo de la expresión o de las emociones, es un mundo bastante femenino. Sin embargo, los hombres que lo prueban están encantados. En el taller de la Cecot, han venido 50% hombres y 50% mujeres, lo que es raro. La gente cuando termina, sale relajada, le ha cambiado la cara... Están muy a gusto con ellos mismos.

¿Esto es una terapia que tiene un efecto puntual o uno es capaz de hacer un cambio de chip en su vida para que sus efectos permanezcan?

Depende. Con una sola sesión, quien la haga se lo pasará bien, pero difícilmente impacte en su vida. Pero si vive periódicamente experiencias de apertura de expresión, de conectar con su niño interno, cuando se repite en el tiempo es una experiencia liberadora.

¿Conectar con el niño interno?

No hablo de un adulto infantil, sino de alguien que conecta con su capacidad de ser espontáneo, de sorprenderse, de estar presente totalmente en la experiencia, de entrar en el absurdo, de comunicarse con el otro de manera fácil, habilidades que los niños tienen y

que vamos perdiendo como adultos.

Nos volvemos serios y previsibles...

Somos nuestra capacidad de adulto controlador, responsables, sujetos a las obligaciones, en que el control ejerce una influencia en nuestra vida... Lo que se experimenta aquí es todo lo contrario: soltar ese control, experimentar la espontaneidad... y de ahí nace el gozo. Cuando uno lo experimenta de manera periódica es capaz de llevarlo a la vida cotidiana. Esta es mi experiencia.

¿Y en el ámbito del trabajo, qué efectos tiene aprender estas habilidades?

La mejora directa de las relaciones interpersonales y, consecuentemente, un clima laboral más benigno para la empresa. Mejora las relaciones, la comunicación entre las personas-

Explica usted que también aumenta la motivación y creatividad, lo cual es importante, al menos en algunos ámbitos laborales.

Claro. Es una experiencia que yo llamo "enchufamos", de "reconexión con uno mismo".

¿Con qué nos conectamos?

Con las capacidades intrínsecas que todo ser humano tiene: la capacidad de ser creativo, intuitivo, expresivo, comunicativo... son cualidades que tenemos y que aplicadas a la empresa son muy interesantes. La monotonía, la rutina, los conflictos interpersonales en las empresas con otras personas aniquilan un poco esas habilidades. Una experiencia grata como esta nos recuerda que las tenemos. Depende de cada uno rescatarlas y aplicarlas allá donde quiera: en su casa, en su trabajo...

Usted se refiere al humor como motor de cambio. ¿Sería el resumen de esta experiencia?

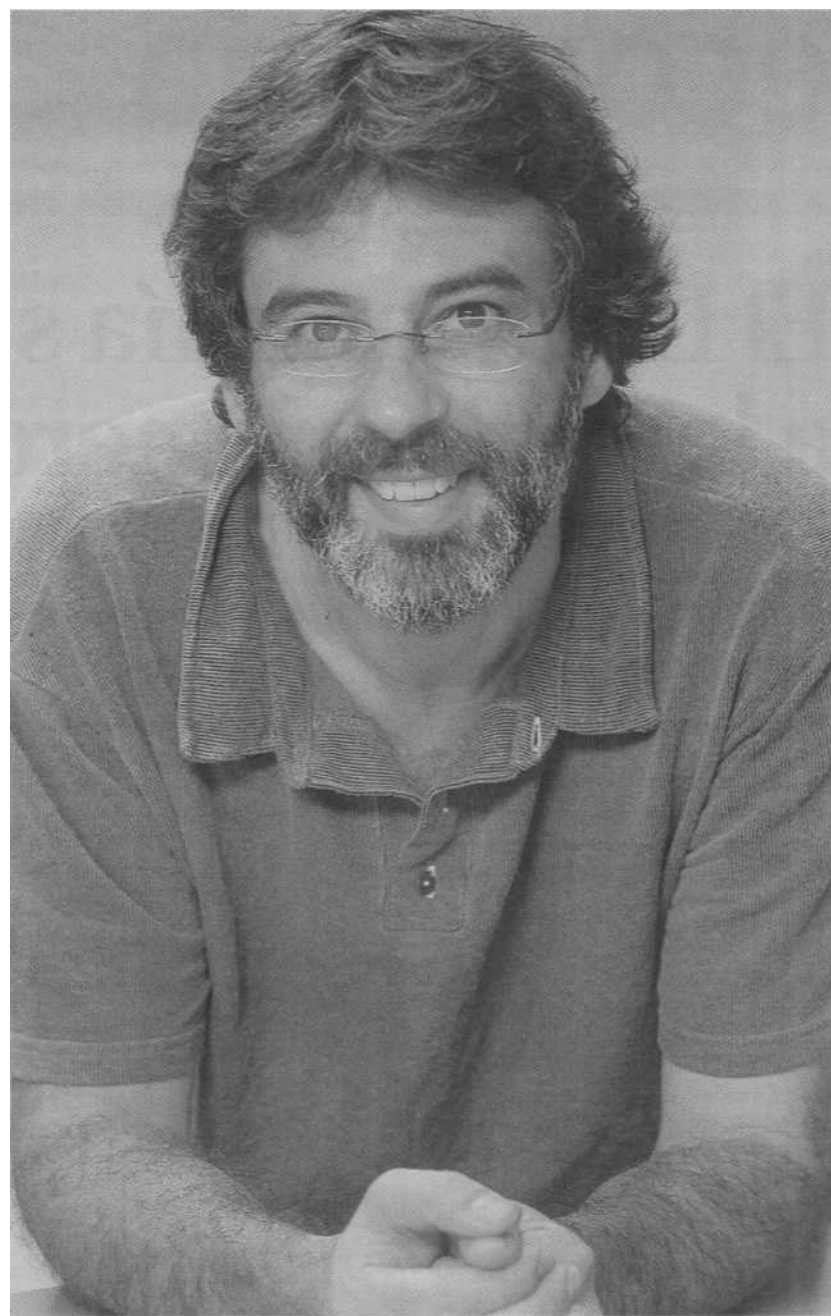
Cuando uno se conecta en su parte espontánea, creativa... está conectando en su parte del "sí", como yo le llamo. El que se anima, se dice, ¡venga, sí!, el que acepta, el que está más en el sí es una persona que está en lo positivo.

»El sí ideológicamente, significa sí a nuevas ideas, puntos de vista, sí a la diferencia. El sí corporal es la fuerza, estar uno predispuesto físicamente. Y el sí emocional es el sí que no es represivo, que deja que nos fluya. Esto da salud.

MACIÀ VENDRELL EMPRESARIO DEL METAL

"Te desinhibes y sientes un mayor equilibrio"

Macià Vendrell, empresario del metal, de 53 años, es uno de los alumnos que estuvo en el taller de risoterapia que Enrique Aguilar realizó en la Cecot. "Decidí apuntarme para ver qué efectos tiene, cómo iba, y probar. No lo había hecho nunca", explica. Preguntado si su intención era descargar el estrés, duda. "No creo, o sí. Hay momentos de todo en la vida, pero de hecho duermo bien", ra-



Enrique Aguilar ha colaborado varias veces con la Cecot. NEBRIDI ARÓZTEGUI

LA FRASE

"Esta experiencia nos conecta con la capacidad de ser creativo, intuitivo, expresivo, comunicativo... Son cualidades que tenemos y que aplicadas a la empresa son muy interesantes"

¿Hay creencias que limitan la risa?

Desde luego. Cargamos con siglos, miles de años, creyendo que lo correcto, lo respetable, es ser serio. La creencia siempre es una frase, como "el trabajo dignifica". Son cosas que escuchamos que se van incorporando en lo que creemos que es la verdad.

Y no es así...

Aún está extendido que para ser respetable hay que ser una persona seria. Creo que eso es un engaño. Se puede ser respetable y ser una persona alegre, distendida... Lo sano es poder integrar todas las facetas que una persona puede desarrollar, no solamente mantener una fachada de persona seria porque la creencia social dice que es lo correcto. No hace más

de 200 años, reír, en la cultura occidental, era una expresión vulgar.

Caramba.

Una expresión que lo revela es que la gente, cuando están tumbada y ríe a carcajadas, se tapa. Hay como una vergüenza inconsciente. Es algo automático. Se repite en personas de diferentes estatus, edades, en hombres, mujeres... Creo que va más allá de los individuos, es algo que tenemos empapado.

¿Y las empresas se interesan por la risoterapia?

Sí, están interesadas en este tipo de experiencias. Sobre todo muchas consultoras que organizan eventos para empresas. Cuando más lo solicitan es en encuentros empresariales: jornadas de trabajo intensas, reuniones de planificación o como incentivos o para celebrar el cierre de un año. Lo aprovechan y hacen un evento de este tipo, pero es algo puntual. Lo que no ha asumido la empresa todavía -que sería interesante- son intervenciones más continuadas.

¿Se refiere a que las mismas personas vayan repitiendo la experiencia?

Sí. Me imagino un espacio en la empresa para que los trabajadores, una vez cada quince días o al mes, puedan ir allí a reír, a desestresarse.

¿Sin necesidad de un profesional?

Sí, claro, con un profesional, pero en un espacio que ya esté dentro de la empresa expresamente para eso. Esto se está haciendo en Japón, Estados Unidos... Aquí hay intención de hacerlo, aunque con la crisis se ha puesto un poco en "stand-by". Hace dos años, había mucho interés en introducir talleres de este tipo de forma continuada en muchas empresas.

¿Destinados a los ejecutivos?

Sí. Pero sobre todo para los mandos intermedios, que tienen mucha presión: la de arriba y la de abajo. Es lo que piden más, no tanto para altos ejecutivos.