

*...Quiero ver el segundo libro de la Poética de Aristóteles,  
el que todos consideraban perdido, o jamás escrito,  
y del que guardas quizá la única copia...<sup>1</sup>*

## **ACERCA DEL HUMOR Y LA RISA**

Lic. Henry II Quesada Ramírez.

Psicólogo

Me pareció acertado que este artículo comenzara con la sentencia que en el libro “El Nombre de la Rosa”; Guillermo dice al bibliotecario cuando al fin descubre el motivo que llenó de muerte las paredes del tranquilo monasterio. Estas palabras tienen implícito el doble papel que la risa tiene en nuestra sociedad. La risa es tan potente que se trata mantener su poder oculto por temor a que una carcajada fuese el último eco de la caja de Pandora.

Mas antes de empezar de lleno con el tema que me compete hoy, es conveniente dejar claro un punto. Lejos de traer la risa al academicismo psicológico que siempre ha tratado de estudiarla, entenderla, analizarla, y por que no, hasta controlarla, es mi intención sobre todo dar algunas consideraciones personales que han surgido en torno a este tema, cuando en charlas de sobre mesa con colegas o leyendo un libro, acaso escuchando a Les Luthiers, o cuando he estado dando clases he descubierto sonriendo, ya sea con complicidad o con descarada carcajada.

No es el objetivo de este artículo entrar en detalles profundos de cómo funciona la risa, para ello existen muchos autores, que pueden mejor que yo, explicar esta emoción. Lo propuesto es el resultado de aventurar con la disponibilidad del que desea

---

<sup>1</sup>“El nombre de la rosa” Humberto Eco. Séptimo Día. Noche. Editorial Narrativa Actual. España. 1993.

experimentar mientras disfruta de la esencial naturaleza que lo compone, o sea, transitar a mano limpia por las sendas donde los humanos han transitado a punta de carcajadas desde hace ya tanto.

Como cualquier persona me he reído, y mucho, pero este natural hecho es complicado cuando se trata de buscar por qué las personas encuentran cómico algo y otras cosas no. He buscado en varios libros y siempre choco contra explicaciones fisiológicas, que si bien son importantes por sus aportes en el mecanismo límbico no resultan para nada significativas a la hora de tratar de crear un buen chiste o comentario divertido, en la teoría psicológica no estamos a fin de cuentas mejor, es cuestión de leer **“El Chiste y su Relación con el Inconsciente”** para percatarse que ni explica mucho en realidad, y Freud no era bueno con los chistes, bueno demos un beneficio y digamos que ese documento fue un principio de explicación, que los latinos no comprendemos tal vez muy bien el humor alemán del periodo victoriano y que Freud estaba en todo su derecho a no ser buen cómico.

Empecemos por aclarar primero algunas cosa que nos serán de relevancia en el transcurso de este análisis: Normalidad, humor, chiste.

La psicología como ciencia desde un principio se comprometió con el estudio de esa parte del ser humano, que con sólo su definición, nos trae un tanto de cabeza, **normalidad.**

La normalidad es una escala muy útil para medir la capacidad de una persona dentro los estándares regulares de una sociedad específica, es en realidad muy funcional a la hora de medir patologías, pero resulta un tanto ineficaz cuando se trata de saber que tan normal se es en realidad, pues el verdadero problema es la flexibilidad que el sistema puede ofrecer al profesional que lo utiliza. Ahora la importancia de tratar este tema es que me he percatado que a veces se escapa de los profesionales el saber cuando alguien tiene un mecanismo de evasión o adaptativo, de cuando es un simple y sencillo sentido del humor, la diferencia en un principio parece fácil si se aplican criterios generales, pero

resulta complicada si se ve lo individual. Esto queda claro si tomamos a manera simbólica una metáfora que puede ilustrar esto. Imaginen que volvemos a la escena donde Jesús dice: El que esté libre de pecado que tire la primera piedra, si lo hubiese dicho a un grupo de psicólogos lo más probable es que todos hubiesen tirados sus piedras, es cierto, pero contra la Magdalena y luego contra él, una por ser una histérica, acaso una ninfómana con problemas existenciales, por lo poco, y al otro por ser un megalomaniaco con delirios de grandeza y alucinaciones místicas. Dejemos claro algo de una vez, si mañana apareciera Jesús hablando en un parque público ya no sería sólo el sanedrín el que lo enjuiciaría, le iría un tanto peor, pues ahora estamos los psicólogos para ayudarlos humanamente, es seguro que no lo mandaríamos a matar, pero si lo llenaríamos de antipsicóticos y lo encerraríamos en el psiquiátrico para secarle el espíritu santo a punta de electroshock. Pero esto no lo haríamos por maldad o por ser diabólicos, la haríamos simplemente porque Jesús no es normal ¿Verdad? Y porque somos los que sabemos de la normalidad, ¿Por qué sabemos que sabemos no es cierto? Sabemos lo que sabemos por años de investigaciones, pero ¿Qué es lo que sabemos? ¿Síntomas? Un síntoma es la aparición de algo fuera de lugar o la supresión de algo esperado, pero ¿Qué esperamos en la gente que se sale de la norma y no por ello son alienados, psicóticos o retrasados? Es mi punto de vista, que sabemos lo que no debe estar en alguien a cierta edad y lo esperable en una persona a esa misma edad, pero lo que parece es que algunos olvidan que toda información obtenida del cliente debe ir relacionado a la experiencia misma de cada individuo.

No es menester de este artículo criticar todo tipo de clasificación, quemar manuales psiquiátricos o traer posturas antipsiquiátricas a un sistema que no está mal en sí, lo que está mal del sistema es la flexibilidad acorde con cada caso, o en su caso, el entrenamiento del que lo pone en práctica.

En la mayoría de las teorías psicológicas no hay quien salga invicto, si no se tiene una cosa se tiene otra. Y lo que resulta irónico e interesante es que el grupo con uno de los mayores índices de divorcios y de suicidios sea el encarado de decir quien es normal y quien no lo es, tal vez parte de la intención de lo que expondrá sea precisamente traer

algo que no se encuentra en la formación de la dura tarea que es la terapia psicológica, el humor.

¿Es normal tener sentido del humor o acaso es no tenerlo lo normal? La respuesta es que ambas son reales, pero tenerlo es mucho más saludable, y no creo que nadie lo pueda negar, por ello esto no es el problema, lo que si es el problema es como lo concebimos.

Al parecer damos por sentado que la adultez debe traer seriedad, y con esto damos por sentado que se toma por signo de inmadurez la risa, pero paradójicamente es esta parte de la manera en que la evolución humana ha tomado para adaptarse a la realidad. ¿Por qué decimos que es un mecanismo de adaptación? Al reírse es degradado el problema por ende se evita la frustración, se logra cierto grado de relajación y se obtiene un proceso de aprendizaje, y como todo aprendizaje debe tener, también se logra un grado de creatividad. Con esto se propone un concepto que en mis clases como profesor universitario y como conferencista he aplicado, **la risa como medio de aprendizaje**. Es decir: si no se ríen no están aprehendiendo.

El humor tiene como característica mínima el chiste, y es uno de las mayores muestras de humanidad pues al reírnos con el otro y no del otro logramos empatías y no distanciamientos, pues la risa también es una habilidad social. Es natural que al no poseer la capacidad de dialogar y de poder interrelacionarnos con alguien que consideramos como un igual, o de no tener la capacidad de colocarnos en el lugar de otro no se tenga otra salida que utilizar el sarcasmo y la burla como medios de enlace más bien ineficaces, y con esto logramos en el mejor de los casos un buen enemigo a costa de nuestras incapacidad de socializar o por las muestras de nuestras debilidades de personalidad.

El humor lleva a la risa y los aportes de esta a los mejoramientos en lo fisiológico han quedado demostrados por múltiples estudios. La enorme importancia que tiene la risa en la salud no solamente ha demostrado tener una gran funcionalidad en el

tratamiento del cáncer, sino que además funciona como un buen ejercicio respiratorio y digestivo, liberador de estrés, relajador formidable, todo esto sin mencionar su extraordinaria capacidad de producir endorfinas, y mejorar el sistema inmunológico.

En lo personal el humor es una herramienta cognitiva imprescindible para lograr cambios de aptitud pues ayuda a trocar los paradigmas de una presunción que neurotiza. Nadie puede dudar que una juventud sin reír es una vejez amarga adelantada, pues es el humor la plasticidad que permite vivir y no sobrevivir pues produce el placer con la facilidad que la eficacia a duras penas puede dar. El humor es una muestra de nuestra propia identidad, tanto como individuos como parte de la cultura a la que pertenecemos. Tiene el humor la capacidad de superar el tiempo, nos reímos con Cantinflas tanto como con Robin Williams, de chistes viejos como de nuevos, de la política como de religión, y esto indica que además de todo el humor es una expresión social y personal.

En la consulta he comprobado como el humor llevaba a la capacidad de reírse de sí mismo y este a liberar el miedo a fallar pues vivir sin preocupaciones trasciende a imágenes de baja autoestima. Si se ríe de sí mismo el cliente tiende a lograr la seguridad de que nadie podrá burlarse de él, dejando en claro la incongruencia que hay entre la seriedad y el respeto, pues hay que celebrar los errores que tuvimos para no tener que ser crucificados en ellos, por ende, se logra una sana catarsis.

Puede decirse que la comedia obliga a la paciencia por las características que el mismo humor posee, crea un equilibrio pues se vuelve automático, en un momento no hace falta esforzarse por la risa porque se ha convertido en un estilo de vida. Con esto aparece una nueva perspectiva en el proceso terapéutico, crear buen humor o por lo menos posibilitar una nueva perspectiva de vida en este sentido. Claro está que para lograr esto necesario primero que todo que los terapeutas aprehendan una forma de ver el proceso de rehabilitación de la persona y conciban la risa y el humor como necesidades que si bien tal vez no se tienen, se deben obtener en el consultorio. Pero ¿Cómo un terapeuta puede enseñar esto? Bueno definitivamente no es con la seriedad de la teoría tradicional, y aunque no encuentro ninguna razón por la que no se pueda enseñar en la

universidad creo que un curso como este, irónicamente, no sería tomad en serio por la mayoría de las universidades “serias”. Por esto sólo queda una solución viable por el momento, que los terapeutas interesados en este tema se embarquen en la aventura de la investigación y la recolección de información en la clínica.

Este campo sería nuevo, pero no por ello no hay claro algunos puntos que propongo y enumero a continuación:

- 1- Se deben tomar entre todas las posibilidades teóricas los postulados cognitivos como fundantes en el entendimiento del humor como habilidad social y de adaptación,, entendiendo con esto, que los errores cognitivos son la necesidad neurótica de convertir la vida en una falsa forma de control, seguridad, estima y admiración por parte de los demás, perfección e infalibilidad, donde localizamos los problemas sin una verdadera perspectiva de su fondo y consecuencias, produciendo con esto una voráGINE de angustia, culpa y dudas donde se cumple aquella máxima de que “el peor juez de mis actos soy yo mismo.”
- 2- Es fundamental conocer los fundamentos del humor según la cultura donde se esté trabajando.
- 3- El terapeuta debe ser parte interactiva y motivacional del proceso humorístico.
- 4- Debe entenderse las diferencias individuales tanto como las necesidades que cada individuo posee en su marco de vida.

Por último, y para cerrar esta primera aproximación al humor y la risa un consejo, recuerden que el humor es un ejercicio, por ende debe ser practicado constantemente, no importa si la primera carcajada no es real, ría como ejercicio, y verá que pronto se estará riendo de verdad. Así que, deje de leer y vaya a alquilar una buena comedia, o busque unos amigos divertidos y siéntese a reír un buen rato sin tomarse tan en serio por unos momentos, y recuerden “Ríe y el mundo reirá contigo.”