

Os Limites do Humor

Publicado em 29 de janeiro de 2020

Marcelo do Carmo Rodrigues

Conexão IE

O humor talvez seja uma das formas mais acessíveis de enfrentamento do estresse, e recomendo desde já uma leitura do livro “*Stress*” de Brian Luke Seaward, editado no Brasil pela editora Nova Conceito. Chamamos de **Humorterapia** o uso do humor e do alívio cômico para reduzir o estresse emocional, focando-se nos aspectos engraçados, humorísticos e positivos da vida.



Quem nunca ouviu falar dos doutores da alegria, inspirados no exemplo de vida do Dr. Hunter Patch Adams (foto), médico que dedicou sua carreira ao uso do humor como ferramenta primária de trabalho? Adams demonstrou e convenceu muitos de seus colegas de prática médica em sua época como o humor é capaz de multiplicar o efeito da risada sobre o bem-estar, estimulando a recuperação de pacientes. Para quem não assistiu, recomendo fortemente o filme “*Patch Adams – o amor é contagioso*”, filme de 1998 com o fantástico e saudoso Robin Williams no papel de protagonista, que será tema de nossa série #IEcomPipoca.

O que provoca dificuldade nessa abordagem, e aqueles que assistirem o filme vão perceber o quão difícil foi a jornada inicial do Dr. Adams, é que o Humor é uma **percepção pessoal** sobre um fato ou uma situação, que pode ou não disparar um sentimento ou estado de espírito de alegria ou felicidade em alguém. Por ser uma avaliação pessoal, um fato percebido como “*cômico*” para uma pessoa pode

ser percebido de outra forma por outra. Dependendo do conjunto de crenças e valores pessoais, o que é engraçado para um pode ser “*ofensivo*” para outro! Simples assim.

Um outro exemplo da existência de dois lados de uma moeda é a zombaria, processo no qual a risada ocorre às custas da ridicularização ou humilhação de uma pessoa e, ao final da história, o zombeteiro se sente superior àquele que foi objeto de ridículo. Quanto maior a dignidade de quem está sendo zombado, maior a risada potencial. Esse mecanismo está baseado no que chamamos de **teoria da superioridade**, e é tão antigo que foi definido por Platão, no século IV a.C. Como podemos ver, o *bullying* vem de longa data...

Controlando danos e efeitos colaterais

A primeira dica para você que quer se aventurar pelos tortuosos caminhos do alívio cômico e assumir o papel de palhaço da turma é dar um tempo para conhecer as pessoas entre as quais pretende exercitar seu humor. Até conhecermos melhor as pessoas, convém medirmos muito bem o ambiente, para verificar se há espaço para uma abordagem cômica. Chamamos essa habilidade de percepção social de **sensibilidade ao contexto** (*sensitiveness to context*). Caso você perceba que há um sinal verde, busque permanecer em temas seguros, de baixo impacto, livres de traumas de infância, questões religiosas, características físicas etc. – permanecendo no que chamávamos antigamente de “piadas de salão” - e ir gradualmente ampliando seus limites conforme a receptividade do grupo.

Outro ponto é selecionar muito bem o **estilo de humor** que pretende praticar, sabendo que há os de maior e menor probabilidade de serem percebidos como ofensivos.

Vamos a alguns deles. Iniciando pelos menos ofensivos:

Paródia: se faz graça de alguma situação ou de alguém, exagerando comportamentos ou traços de personagens, mas sem que haja um comprometimento da autoestima do tipo retratado. Era o caso do inteligentíssimo *Chico Anysio*, com sua infinidade de personagens como o político Justo Veríssimo, o malandro Azambuja, o ranzinza Sr. Popó e o mentiroso contumaz Pantaleão (foto). Outro bom exemplo são os causos de tipos do interior contados por *Rolando Boldrin*, o Sr. Brasil.



Sátira: aqui se carregam nos temperos, buscando expor de forma exagerada diferenças relacionadas a aspectos políticos, culturais ou de personalidades. Programas como Saturday Night Live, Last Week Tonight com John Oliver e até desenhos animados como Os Simpsons se enquadram nessa categoria. No Brasil tivemos exemplos como “TV Pirata”, “Casseta & Planeta”, “Sai de Baixo” e o sensacional “Os Normais”, que narrava as aventuras dos noivos Vani (Fernanda Torres) e Rui (Luiz Fernando Guimarães).



Humor seco, inteligente: essa é uma de minhas categorias prediletas, com piadas de duplo sentido, tiradas inteligentes e sagazes, expostas em uma velocidade que às vezes mal conseguimos acompanhar. Nessa categoria se destacam grandes comediantes como Robin Williams (foto), Jerry Lewis, Mel Brooks, os integrantes do Monty Phyton e o exemplo recentemente viralizado do humorista Rick Gervais e seu monólogo de abertura do Globo de Ouro. A arte do improvisado, ao estilo “Whose Line is it

anyway?” também se encaixa nessa categoria. No Brasil temos os sensacionais “Os Barbixas”, “As Olívias” e Marcio Ballas, que aliás apresentou um excelente TED Talk sobre a arte da improvisação.

Nas categorias de maior dificuldade de desenvolvimento, e que por isso o sucesso em sua utilização depende muito do perfil do público alvo, causando reações às vezes de desinteresse ou desdém, podemos citar:

Ironia: esse é um tipo de humor mais trabalhado, em que, por meio da retórica ou oratória, o comediante narra uma história ou situação cujo desfecho leva ao contrário do que o senso comum ou nós poderíamos esperar. Para acharmos graça desse tipo de abordagem, precisamos estar minimamente familiarizados com o contexto sobre o qual versa o texto humorístico. Podemos citar aqui comediantes e seus monólogos de abertura dos programas do tipo "Late Show", como os herdeiros de Johnny Carson: David Letterman, Jon Stewart, Seth Meyers, Jimmy Fallon, Stephen Colbert, Jay Leno e suas versões brasileiras como Jô Soares e Danilo Gentili.

Pastelão: de maior apelo ao entretenimento infantil, é baseado nos primórdios da comédia leve, baseados na farsa física para provocar risadas ao estilo "escorregar na casca de banana". Os mais antigos vão se lembrar dos seriados americanos que assistíamos em preto e branco no Brasil, como “O Gordo e o Magro” (Laurel & Hardy) e “Os Três Patetas” (The Three Stooges). Talvez nessa categoria esteja o programa mais conhecido entre as gerações brasileiras: “Os Trapalhões”. A arte dos palhaços de circo, de onde um dos Trapalhões conhecido como Dedé Santana iniciou sua carreira, também é um excelente exemplo desse humor. Vale apreciar os trabalhos dos palhaços do Circo de Soleil.



Absurdo / tolice: esse humor busca proporcionar uma percepção de uma situação de modo estúpido, cômico ou ridículo. Nessa categoria se encaixa a maior parte das comédias que assistíamos

na sessão da tarde, como filmes de Leslie Nielsen (“Apertem os cintos, o piloto sumiu” e “Corra que a Polícia Vem aí”), Jim Carrey (“O Máscara”, “Ace-Ventura”, “O Todo-poderoso” e “O Mentiroso”) e a maior parte dos desenhos do Cartoon Network.

Nas categorias de alto potencial ofensivo e “tem certeza que essa viagem é realmente necessária?” temos:



Humor negro: tipo de humor que flerta com a morte e situações tétricas, além de temas como racismo, etnias, questões de gênero, doenças... enfim, toda sorte de material radioativo. Nessa categoria temos desde os mais inofensivos, onde se encaixam filmes como “Família Adams”, “Matadores de Velhinhas” às moderadas tiradas cômicas de Quentin Tarantino em “Pulp Fiction”, “Kill Bill”, “Inglorious Bastards” ou ainda “Django Unchained”, chegando aos humoristas de stand-up como Louis C.K., Chris Rock, Dave Chappelle e Sarah Silverman.

Humor escatológico: abordagem irreverente e chula, voltada a provocar risadas baratas a partir da exploração vulgar e irreverente de cada função do corpo humano. Desenhos como “South Park” e “Débi e Lóide” e filmes ao estilo “American Pie” e outras comédias irreverentes com adolescentes e seus hormônios em fúria entram na categoria, que infelizmente incluem uma parte significativa de comediantes de stand-up e temas como relações sexuais, criação de filhos, abuso de drogas e coisas do gênero.

Sarcasmo (ALERTA MÁXIMO - EVITAR): a palavra sarcasmo vem de “queimar a carne” e implica em um nível de escárnio e zombaria que, quando somos o alvo, fica muito difícil de suportar. É a forma mais baixa de humor e é capaz de machucar tanto como uma agressão física. Os comentários sarcásticos, embora possam parecer engraçados a quem os profere, não aliviam o estresse: pelo contrário. O sarcasmo tem o poder de ampliar o mal-estar geral e creio que todos nós já presenciamos o impacto de seu efeito potencializado pelo álcool em reuniões sociais ou potencializado pelo efeito manada nos ataques de *bullers*. Infelizmente também está presente na maior parte de espetáculos de comédia e stand-up que podemos acessar pelas redes sociais e costuma provocar desde saias justas a reações extremadas entre catarse coletiva e nojo.

Caminho seguro

A melhor recomendação para quem deseja utilizar a **humorterapia** como forma de alívio cômico do estresse é **aprender a rir de si mesmo**, não levando tanto a sério as vicissitudes, reveses e desafios do cotidiano – isso ajuda a proteger a autoestima. Procure prestar mais atenção à acontecimentos e histórias divertidas, leia livros ou assista a filmes e séries de humos saudável em boa companhia. Tenha abordagens criativas e desenvolva a arte do improviso, sendo flexível perante adversidades e contratemplos. E, finalmente, cuide de sua saúde e bem-estar, pois ninguém fica de bom humor quanto está doente, não é mesmo?

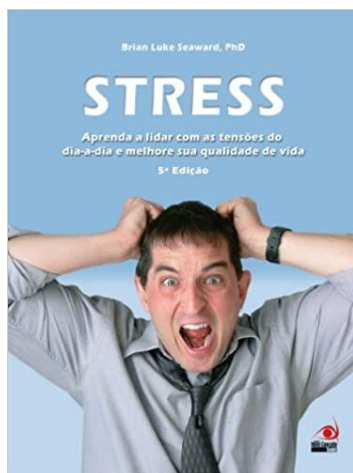


Se você possui animais de estimação, divirta-se com eles. Como disse uma vez o genial Ariano Suassuna, autor de pérolas do humor nacional como "O auto da Compadecida", o "bom" humor é quando rimos com alguém e não de alguém. Se você conseguir seguir esses passos, faça como Patch Adams e espalhe esse estado de espírito positivo, pois o humor é contagiante e muita gente precisa desse tipo de epidemia 😊!

Link para publicação original:

<https://www.linkedin.com/pulse/os-limites-do-humor-marcelo-do-carmo-rodrigues/>

Leitura recomendada:



- **Título:** Stress
- **Editora:** Novo Conceito; Edição: 5 (1 de junho de 2009)
- **Autor:** Brian Luke Seaward
- **ISBN-10:** 9788599560662