

O HUMOR TAMBÉM CABE NO DIVÃ: BREVES NOTAS PSICANALÍTICAS

*Sofia Vilar Soares*¹

A todos, os votos de bom humor.
(Slavutsky, 2014)

No mundo em ebulição, e inerente à condição humana, o sofrimento psíquico é uma ameaça constante. Assumindo uma função de abrigo que agasalha a existência, o humor reafirma-se enquanto necessidade. Mais do que estado de ânimo, é uma visão do mundo, *um modo especial de olhar para as coisas* — diferente do convencional —, de pensar nelas (Pereira, 2016), proporcionando uma compreensão distinta da experiência, de si mesmo e dos outros. Antídoto da angústia, é sabedoria que lida habilmente com conteúdos psíquicos (Orduz, 2020) que demandam elaboração: não cura, mas sossega as dores de existir, pois sacode peso à realidade e desenvencilha-se da culpa. O humor é rebelde e não se resigna, contrapondo-se ao desinvestimento libidinal e à inércia psíquica, à submissão masoquista e à realidade incontornável. Com vitalidade jocosa, combate o empobrecimento mental consequente à mortificação do Eu melancólico — destituído de amor e de humor próprio —, esmagado por exigências superegóicas e submisso às atrocidades da realidade: o homem, o animal mais infeliz e melancólico, é o mais alegre, pois sofre tão profundamente que precisou de inventar o riso (Nietzsche, 1882/1998). Trocado agora em miúdos: mais humor, menos doença.

¹ Psicóloga Clínica, Psicoterapeuta, Membro Candidato da Sociedade Portuguesa de Psicanálise, Doutorada pela Universidade Complutense de Madrid. *E-mail:* sofiavilarsoares@gmail.com

Se contar piadas para arrancar risos é acessível a qualquer um, nem todos têm genuíno sentido de humor. Operação defensiva mais elevada, destinada a preservar o equilíbrio do Eu e *a saúde de espírito* (Chaplin, 1964), o humor distingue-se de outras formas de comichidade — do chiste e do cómico — pelo sentido de oportunidade do Eu, ao aproveitar contrariedades e tragédias para obter prazer. O triunfo do narcisismo que o acompanha viabiliza-se no cenário de tolerância conseguido à custa do reconhecimento das feridas provocadas pela incompletude. O Eu aflito assume as suas vulnerabilidades e livra-se da culpa, ao apelar ao lado benevolente e afável do Supereu, que então o trata com a mesma condescendência com que os pais da infância tratam a criança desamparada (Ribeiro, 2008). À semelhança da criação artística, o humor apazigua a pulsão de morte e oferece novos sentidos, *permitindo a inscrição da intensidade pulsional* — foco de angústia — *no universo das representações*. Por isso, é uma forma sublimada de lidar com as dores do existir... sem perder a graça (Morais, 2008).

As origens do humor remontam ao desenvolvimento precoce durante o qual as defesas começam a organizar-se e o supereu, herdeiro das introjeções parentais, a estruturar-se. É na relação com a mãe que o bebé valida o potencial criativo e começa a conhecer-se. E no reflexo sorridente que a mãe lhe devolve — dando sentido à existência —, descobre os encantos do humor à primeira vista. Nessa cumplicidade relacional, sustentada no gesto espontâneo e na intuição materna, o bebé sabe, desde esse momento, não haver humor como o primeiro.

Mas qual o lugar do humor no divã? Freud (1905/1996) concebe o humor como a forma adulta do brincar: brincar com coisas sérias, a dizer o que não pode ser dito, numa transgressão autorizada pelo supereu. Um psicanalista sem humor não será, então, *adequado ao ofício* (Winnicott, 1975). Desejavelmente sensível ao humor e necessidades do paciente, terá de saber *brincar* na sessão e ser cúmplice da vivência mais lúdica de experiências (Haworth, 2011) e na busca de saídas criativas do irremediável da vida. E se a brincar se dizem as verdades, o humor será um álibi credível da verdade do sujeito (Morais, 2008): um *trabalho de humor* (Bergeret, 1973) conducente a transformações psíquicas semelhantes à da experiência sublimatória. De mãos dadas com o Amor à Verdade, o humor descobre algo que já lá estava,

revelando verdades incômodas: elude a censura e finta as defesas, permitindo que aspetos dissociados e reprimidos possam esgueirar-se e ser pensados, desbravando caminhos que convidam ao *insight*.

Fazer humor com a Psicanálise é tentador e os psicanalistas são alvos apetecíveis.² A neutralidade e abstinência convocam conteúdos transferenciais que, frequentemente, remetem para dramas existenciais. É o caso de um analisando que, em silêncios sentidos como abandonicos, lançava num tom desafiante: «Então, que tal o tempo aí atrás?» Trata-se de uma formulação condensada que apela à presença da analista questionando, simultaneamente, a sua disponibilidade e disposição. A complexidade e duração do processo psicanalítico, os aspetos contratransferenciais e a proximidade com o analista incitam à abordagem humorística tendencialmente irónica, sustentada em clichés, com deformação ou exacerbação de estereótipos, no registo de uma irreverência subversiva que visa alcançar o controlo e o triunfo simbólico sobre o analista.

O uso do humor, não como alívio momentâneo, mas como via de acesso a conteúdos dolorosos, fortalece o vínculo analítico. Mais próximo do afeto do paciente, o humor dá força à interpretação e abre portas à possibilidade de desdramatização da sua narrativa. É um valioso aliado se «consensual», no sentido em que *para entender uma piada é preciso ser da paróquia* (Freud, 1905/1996). O seu potencial terapêutico terá de considerar o contexto cultural e idiosincrasias do analisando, atender ao seu funcionamento mental e associações e estar alinhado no tempo — do processo e na sessão. Rir «do e com» o paciente requer uma relação consistente que admite transgressão, desde que contida pelas regras fundamentais, delimitada pelo *setting* rigoroso e na certeza de que falhas éticas são também falhas técnicas.

No decorrer de uma psicanálise, o recurso ao humor é auspicioso: pressupõe maturidade do eu para, antes de mais, reconhecer vulnerabilidades, e então poder superar-se e rir de si próprio. Anuncia transformações psíquicas e na relação, bem como mudanças na posição subjetiva perante o sofrimento. Rir é o melhor remédio porque,

² Alguns exemplos: obra cinematográfica de Woody Allen; *cartoons* de Tute e Hugo van der Ding com «Juliana Saavedra»; Ricardo Araújo Pereira e «O psicanalista de província»; «O Analista de Bagé» de Luís Fernando Veríssimo.

através do humor, o analisando renuncia ao lugar de espectador passivo, à mercê da angústia e dos seus infortúnios, e enceta um movimento de *zoom out* que assegurará a distância necessária para enfrentar os afetos sem ter de os negar ou virar costas à realidade. Proporciona assim *uma verdadeira transformação da energia ligada ao afeto doloroso, oferecendo-lhe uma via de descarga* (Salles, 2011).

Dom raro e precioso (Freud, 1927), o humor é laço que une tragédia e comédia, capaz de transformar o drama individual da miséria neurótica em infelicidade banal. Arte de inventar um consolo que nos faz rir de nós mesmos (Sibony, 2010), o humor é uma lufada de ar fresco que areja o Eu e abre vistas desafogadas ao pensamento. Traz dignidade ao sofrimento, tornando a vida mais suportável: rir para não chorar — das mazelas da vida, do fracasso do Eu, da inevitabilidade da morte —, pois graças ao humor a vida tem graça.

REFERÊNCIAS

- Bergeret, J. (1973). Pour une métapsychologie de l'humour. *Revue française de psychanalyse* 37, 539–565.
- Chaplin, C. (1964). *My autobiography*. Simon & Schuster.
- Freud, S. (1996). Chistes e a sua relação com o inconsciente. Em *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, vol. VIII*. Imago. (Original publicado em 1905.)
- Freud, S. (1996). O humor. Em *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, vol. XXI* (pp. 189–194). Imago. (Original publicado em 1927.)
- Haworth, E. (2011). Un asunto muy sério: El humor en el Psicoanálisis. *Revista Psicoanálisis*, 9, 115–122.
- Morais, M. L. B. (2008). Humor e Psicanálise. *Estudos de Psicanálise Salvador*, 31, 113–123.
- Nietzsche, F. (1998). A Gaia Ciência. Em *As Obras Escolhidas de F. Nietzsche*, vol. 3. Relógio D'Água. (Original publicado em 1882.)
- Orduz, F. (2020). Di-versas diversões sobre o humor e o riso. *Calibán – Revista Latinoamericana de Psiconálisis*, 18(1), 173–174.
- Pereira, R. A. (2016). *A Doença, o Sofrimento e a Morte entram num bar*. Tinta-da-China.
- Ribeiro, M. C. (2008). Do trágico ao drama, salve-se pelo humor. *Estudos de Psicanálise*, 31, 103–112.

Salles, A. C. T. C. (2011). Humor – Dor e sublimação. *Reverso*, 61, 21–28.

Sibony, D. (2010). *Le sens de rire et de l'humour*. Editions Odile Jacob.

Slavutsky, A. (2014). *O humor é coisa séria*. Arquipélago.

Winnicott, D. W. (1975). *O brincar e a realidade*. Imago.