

Rir é mesmo o

TERÁ O HUMORISTA
NOÇÃO DO PODER QUE
TEM EM RELAÇÃO
AO OUTRO?

melhor remédio?

Fernando Rocha, António Raminhos, Nilton, Eduardo Madeira, Joana Gama e os nossos especialistas debruçam-se de uma forma séria (sem perder o sentido de humor) sobre esta e outras questões.

POR VANESSA PINA SANTOS





Antes de começar a ler este artigo, gostaria que refletisse sobre as seguintes questões: Qual é, para si, o principal objetivo da comédia? Tem por hábito rir ou fazer piadas dos seus próprios problemas? A ideia é que reflitamos em conjunto sobre a importância do humor para a saúde mental e que, no final deste artigo, possamos ter a capacidade de aproveitar os benefícios do riso e do humor que iremos apresentar mais à frente. Para isso, colocámos estas e outras perguntas a algumas personalidades portuguesas da comédia. A maioria respondeu que o principal objetivo da comédia é fazer rir: “Se uma pessoa ri, houve comédia. Caso contrário, não houve”, diz-nos Eduardo Madeira. Fernando Rocha explica que o stand-up comedy, por exemplo, embora não resolva os problemas, faz com que estes fiquem mais leves. “Todas as pessoas que vão assistir a um espetáculo de comédia, certamente têm problemas na vida, o que é certo é que, durante duas horas, ninguém pensa nisso e quando o espetáculo acaba, a forma de olhar para esses problemas é completamente diferente”. Nilton considera que o humor é, acima de tudo, um estado de espírito que acaba por funcionar como terapia de vida. “Se nos rirmos do que nos acontece, mesmo das desgraças, acabamos por não nos levar tão sério”, explica. Mas será que o efeito que a comédia tem no seu público é apenas o do riso? Apesar de achar que o principal objetivo da comédia é fazer o outro rir, Eduardo Madeira é da opinião que “podemos e devemos enriquecer a comédia para que esta fique mais acutilante, interventiva e sofisticada. O ideal é que se acrescente camadas”, explica. Raminhos também diz procurar que a comédia possa entregar algo mais do que apenas fazer rir, “sem sentido pejorativo para o ‘apenas’. Já é terrivelmente difícil fazer rir, mas gosto que possa vir algo associado a isso, como uma pessoa poder identificar-se nas suas

angústias, sentir-se representado ou que não está sozinho”, refere. O humorista sente que através das suas partilhas tira peso a alguns temas. “As coisas já são tão difíceis, porquê torná-las mais? Claro que uma pessoa que está a passar por uma crise tem mais dificuldade em rir, mas quando o tempo passa ganhamos distanciamento para ver as coisas de outra forma. Por isso é que costumamos dizer que tragédia mais tempo é igual a comédia”, afirma.

É comum os comediantes receberem mensagens de agradecimento de pessoas que estão a passar por momentos difíceis. Fernando Rocha conta à MH que, há uns anos, após fazer os seus 10 minutos de comédia, num programa da TVI, uma senhora abordou-o só para lhe agradecer por ter feito rir o filho que não sorria desde que ficou parapléxico. “Por vezes, a comédia é uma terapia muito poderosa. Fazer rir é muito nobre”, diz-nos o humorista.

E o que dizem os especialistas? Será que rir pode ser mesmo o melhor remédio para a saúde mental? De acordo com Catarina Graça, psicóloga e psicoterapeuta na Clínica da Mente, em Lisboa, o riso promove a produção de endorfinas que nos ajuda a sentir uma maior alegria, leveza e bem-estar. “Estas boas sensações vão ajudar a afastar pessimismos, problemas e tristezas. Ajuda-nos de facto a perspetivar a vida com maior simplicidade e a equilibrar a balança que é a nossa mente. Sempre que a tendência é maior para o lado negativo, rir pode promover

o equilíbrio, aumentando o lado positivo dessa balança”, explica. Além disso, o riso também contribui para “melhorar a qualidade do sono, reduzindo o stress, promovendo o relaxamento e aumentando o tempo de sono profundo, importante para a recuperação física e mental”, diz-nos a psicóloga Joana Campos, que dá consultas em Santa Maria da Feira. A especialista afirma que o riso protege contra o declínio cognitivo relacionado com a idade, sendo até utilizado como terapia em pessoas com demência. O humor que chega à plateia também tem efeito no seu autor. É como se o humorista estabelecesse uma relação de compromisso com o seu público, em que ambos os lados

ganham. Joana Gama, radialista e humorista, conta à MH que em mais nova foi vítima de revenge porn e que, há uns anos, foi convidada para um podcast que incluía uma exposição ao vivo da sua história que interpretou com humor. Os resultados foram inesperados, pois a radialista nunca tinha partilhado a sua história com o público. “Senti que as pessoas me tinham compreendido e que, pela primeira vez, aquilo por que passei, tinha sido visto como um crime e não como se eu fosse uma pessoa promíscua. No final, quando houve um aplauso em pé, desatei a chorar, porque senti que, no geral, fiz as pazes com as pessoas e senti aceitação, o que me ajudou também na minha autoestima”, conta. Eduardo Madeira, também nos diz que a sua profissão o ajuda “a canalizar a loucura”. “É catártico. Fico limpo e novo”, refere.

O poder do comediante

Terá o humorista realmente a noção do poder que tem em relação ao outro quando está em palco? “Acho que um comediante tem mais consciência do lado divertido do que do lado mau. Trata-se de ver a realidade de uma outra perspetiva e de um outro ângulo. Ninguém tem noção da verdadeira realidade, todos construímo-la baseada nas nossas experiências. Por isso é que duas pessoas que passam pela mesma situação têm reações completamente diferentes”, explica Raminhos.

Mas haverá limites para o humor? Qual é a fronteira que separa aquilo que é aceitável daquilo que não é? Estas são questões que dividem humoristas e especialistas e às quais parece não existir uma resposta totalmente correta. A psicóloga Catarina Graça diz que, na sua opinião, devem existir limites para o humor negro e que devemos respeitar o limite do outro. “Há piadas que podem só não ter chegado na altura certa, não sabemos em que momento está a outra pessoa para nos sentirmos no direito de ‘brincar’ com os seus problemas. O humor só é humor se estiver a ser alimentado por ambas as partes, de outra forma perde-se o equilíbrio e o propósito”, refere. O difícil parece ser conseguir alinhar

“Por vezes, a comédia é uma terapia muito poderosa”.

- Fernando Rocha



estas duas partes – a do humorista com a da pessoa que o está a ouvir. Já para Raminhos, “o limite é não ter graça. Se não tem piada, é porque não funciona, o humorista pode pegar no mesmo tema e tentar de novo, mas mesmo aí é relativo, porque a graça varia de pessoa para pessoa”, diz. Tal como a própria definição dos limites do humor, para Nilton, o humor negro “é como aquele miúdo que já aprendeu a andar de bicicleta e agora quer fazer cavalinhos. Sou fã, apologista e recomendo, pelo menos, duas vezes ao dia”. Por isso, para ele não existem limites para fazer rir alguém. “A questão é que há pessoas que são incapazes de encarar uma piada como uma cerveja que não gostaram numa esplanada. Ou seja, seguirem com a sua vida ao invés de ir mandar mensagens para quem

a escreveu. Nunca vi ninguém pedir uma bebida, não gostar e ir mandar mensagens ofensivas para a marca da bebida. Não gostam de uma piada, sigam a vossa vida. É como estar a ver televisão e quando não se gosta muda-se de canal”, explica. Eduardo Madeira também defende que não existem limites para o humor e faz uma distinção entre tipos: “Há humor mais e menos corajoso, mais e menos conseguido, mais e menos justo e mais e menos bom. Numa sociedade livre, não há limites para a liberdade de expressão. Hoje em dia anda tudo muito ofendido”, diz. Terá o humorista um papel de responsabilidade social? Apesar de defender que à partida não deve existir limites para o humor, pois compara-o a qualquer outro tipo de arte, a psicóloga Joana Campos considera que os

humoristas podem ter um peso grande na nossa sociedade e que, por isso, devem assumir um papel de responsabilidade social crescente. “A liberdade de expressão é um princípio fundamental da democracia, mas precisa de estar em sintonia com outros princípios da mesma grandeza. Não se pode, evidentemente, limitar de forma indevida a liberdade de expressão e a liberdade de fazer humor, sob pena de se silenciar discursos relevantes, como críticas sociais e políticas, mas também é inadmissível admitir-se a expressão de discursos que incentivem o ódio e a discriminação de minorias”, explica. Para Joana Gama, o segredo parece estar na maestria da condução do discurso. “Eu trabalhei muitos anos num grupo de rádio católico e sinto que nunca deixei de dizer aquilo que queria, tinha era que dar uma grande volta. Se formos seres humanos decentes e se estivermos alinhados com os valores morais e os direitos humanos atuais, podemos chegar à piada de uma maneira sensata. Para mim, os limites são só os da arte, não os do humor”, diz.

Quem ri os seus males espanta

“Faço piadas com tudo o que me acontece. Ainda agora, quando cheguei aos EUA, fiz uma piada com o que me aconteceu à entrada do país, quando fomos revistados. De repente, estou com o casaco numa mão, com os sapatos noutra, com o cinto na boca e a segurar as calças para que não me caíssem pelo rabo abaixo, olho em frente e vejo a minha mulher a olhar para mim com um ar de crítica como quem diz: ‘que papelito estás tu a fazer’... e eu respondi: Não sei se estou a entrar na América ou se estou a entrar em casa todo bêbado às seis da manhã. No fundo, aproveitei uma situação que todos odiámos e fiz comédia”, diz Fernando Rocha. A maior parte dos comediantes admite fazer piadas sobre os momentos menos bons da sua vida. Eduardo Madeira diz que rir da própria desgraça “é um exorcismo e um escape libertador de sentimentos negativos”. Na mesma linha, Nilton diz que faz questão de ter esta atitude. “Lembro-me de quando a minha mãe teve cancro e saiu do recobro da operação e, ainda meio a dormir, perguntou-

-me se lhe tinham removido os peitos e eu respondi: Não mãe, tiraram os braços. De seguida, a minha mãe levantou os braços e exclamou: Ah, tonto!”, conta à MH. O humorista é da opinião de que se nos rirmos daquilo que nos acontece, mesmo das desgraças, acabamos por não nos levarmos tão a sério. Para ele, o humor é uma espécie de catarse. Parece existir uma linha muito ténue entre o humor e a saúde mental, mas esta arte de fazer piadas sobre os próprios problemas será algo que já nasce com o próprio humorista ou são consequências da própria profissão? Fernando Rocha acha que o facto de conseguir rir dos próprios problemas é algo que é da sua natureza e considera ser uma arma que já nasceu consigo. “Existem pessoas que não são humoristas, mas sempre que lhes acontece um problema, elas conseguem encará-lo de uma forma leve”. Nilton diz-nos que ter sentido de humor é das coisas que mais agradece nesta vida e que seria humorista mesmo que fosse carpinteiro. Porém, se, por um lado, uns tiveram a sorte de nascer com esta qualidade, outros têm de treinar para conseguir alcançá-la. “A possibilidade de rir em vez de chorar [relativamente a eventuais problemas] só será possível se, rapidamente, conseguirmos focar-nos na solução do problema ou nos aspetos positivos que dele advenham. O exercício da nossa inteligência emocional será determinante para alcançarmos esse positivismo com mais ou menos facilidade. Quanto mais treinarmos a nossa mente a este tipo de resposta, mais rápido e automático se tornará intrínseco ao nosso comportamento e à nossa maneira de estar na vida”, explica Catarina Graça. Para que seja possível rir de si mesmo “é necessário que o indivíduo tenha um bom autoconhecimento, ou seja, que conheça bem quais são as suas forças e recursos, assim como as suas fraquezas e que tenha bons níveis de autoaceitação dos mesmos” refere Joana Campos. A especialista explica que as pessoas que não conseguem fazer humor de si próprias têm dificuldade em desapegar-se dos erros cometidos e dos julgamentos alheios, existindo uma tendência para que sejam orgulhosas, inseguras e até arrogantes. “Aprender a rir de si próprio é necessário para se proteger de críticas incessantes ocasionadas pela insegurança alheia. Esta é uma característica das pessoas otimistas e

NILTON DIZ QUE SERIA
HUMORISTA MESMO QUE
FOSSE CARPINTEIRO.



humildes, que não temem em admitir os seus erros”, diz.

Além de trabalhar o seu autoconhecimento, é importante que crie momentos no seu dia-a-dia para que possa rir. Joana Campos recomenda ver intencionalmente um filme de comédia, assistir a espetáculos de stand-up, organizar noites ou tardes temáticas com amigos, fazer passeios com a família e, ainda, recordar momentos felizes.

Porém, nem tudo no humor pode ter o seu lado feliz. Se este serve para tornar a vida mais leve e para relativizarmos os problemas, será um escapismo fazer piadas sobre a própria desgraça? E será esse escapismo bom?

Sobre este assunto, Joana Gama dá o exemplo de Hanna Gadsby, que começou por fazer espetáculos sobre o facto de ter sido violada e fê-lo tantas vezes que acabou por criar uma dissociação dela própria. Portanto, “fazer

É importante fazer uma distinção entre rir e inferiorizar-se.

comédia [em relação a momentos maus] pode ser positivo no sentido em que estamos a relativizar as coisas, mas também pode

ser negativo por se estar a criar uma persona que depois nos causa alguma confusão”, partilha Joana Gama.

De acordo com Catarina Graça, é importante que a atitude de olhar para o problema de uma perspectiva que nos faça rir esteja alinhada com a iniciativa de o resolver. De outra forma, “rir só por si pode significar uma aceitação acomodada do problema, escapando assim à sua gravidade, deixando que este se instale”.

A especialista diz que também é importante fazer uma distinção entre rir e inferiorizar-se.

“A forma como falamos connosco próprios importa, e se chegamos ao ponto de nos menosprezarmos, de denegrirmos o nosso próprio Eu, tal movimento terá inevitavelmente uma consequência gravosa para a nossa autoestima o que deixa automaticamente de ser saudável”, explica. Joana Campos, também considera ser importante estar atento ao facto se está a fazer piadas sobre si próprio com o objetivo de lidar com os problemas de uma forma mais leve ou se o faz para reprimir sentimentos negativos.

Atalhos para o riso

Fizemos uma seleção de podcasts e espetáculos para que possa estimular o seu humor.

Podcast: *Comedy Therapy*

Neste podcast, os comediantes David Cristina, Joana Gama, André de Freitas e Pedro Alves e a psicóloga Tânia Graça pretendem resolver problemas psicológicos do público em tempo real e ao vivo.

Teatro: *Síndrome de Lisboa* de Carlos Coutinho Vilhena

Carlos Coutinho Vilhena sobe ao palco para uma peça que aborda temas como a consciência, a culpa e a forma como vemos os outros e também como nos vemos a nós próprios.

// No Teatro Tivoli BBVA.

Podcast: *Somos todos malucos de António Raminhos*

Este podcast nasceu no instagram com conversas descontraídas em torno da saúde mental. “No fim chegamos à conclusão que #somostodosmalucos”.

Teatro: *Plim – Passa lá na agência de Salvador Martinha*

Esta comédia acompanha o dia a dia de uma agência de influencers. Plim luta para conseguir as melhores campanhas para as agências. // No Teatro Tivoli BBVA.

Espectáculo: *Quim roscas & Zeca Estacionário*

João Paulo Rodrigues e Pedro Alves sobem ao palco para mais um espectáculo onde não faltará comédia, improviso e muita diversão. // No Europarque, no Porto.

Podcast: *Extremamente Desagradável de Joana Marques*

Neste podcast, Joana Marques faz um escrutínio da atualidade com (muita) piada.

A risoterapia

O sentido de humor não é algo que seja natural para todos e, como já vimos neste artigo, ter uma postura leve perante a vida está dependente de vários fatores. Porém, existem inúmeras técnicas que o podem colocar próximo dos benefícios de uma boa gargalhada, nomeadamente, a risoterapia ou, por outras palavras, a terapia do riso. Este método alternativo “ajuda no processo terapêutico do indivíduo mediante dinâmicas de grupo que incentivam o riso, o otimismo e a alegria de viver”, diz-nos a terapeuta do riso Sabrina Tacconi. Além da risoterapia também existe o yoga do riso que é um método que foi desenvolvido, em 1995, por um médico indiano chamado Madan Kataria. “Combina exercícios de respiração (pranayamas) com exercícios de riso onde passamos do riso induzido ao riso verdadeiro. Trabalhamos a interação e o contacto visual de forma a desinibir os participantes e incentivamos o otimismo, a celebração da vida, o agradecimento e a compreensão do outro e a aceitação de nós próprios tal e como somos”, explica Sabrina Tacconi, que é também master trainer de yoga do riso. Como é que é uma sessão do riso? De acordo com a fundadora da Universidade do Riso, em Portugal, Sabrina Tacconi, durante 20 minutos há uma interação entre os participantes, mantendo o contacto visual mediante a prática de exercícios de riso exemplificados pelo Líder do Yoga do Riso. Depois, é feita uma meditação, onde o riso flui de forma natural, terminando com um momento de relaxamento e partilha de grupo sobre a experiência.

Fortalecimento do sistema imunológico, libertação de serotonina, endorfinas e dopamina, diminuição do cortisol (hormona do stress), um aumento da autoestima e foco no momento presente são alguns dos benefícios deste tipo de sessão, apontados pela especialista.

Para concluir e como diria Fernando Rocha: “Quando estou cima do palco a fazer rir pessoas, eu não sei explicar, mas a energia que as ‘tábuas’ do palco têm quando as piso, faz com que renasça das cinzas, aconteça o que me acontecer. Eu ganho uma força que não consigo explicar”. Todos nós deveríamos ter o nosso pequeno palco na vida real. E se não temos, talvez devêssemos pensar em construir um.