

Opinión



Andrés Mendiburo

Psicólogo, académico e investigador UNAB

Un chiste para salvar la vida

Hay un estudio de Linda Henman en el 2001 en el que presenta resultados del análisis de entrevistas con prisioneros de guerra durante la guerra de Vietnam. En las entrevistas, muchos de los ex prisioneros le dijeron que contaban chistes a sus compañeros, incluso a riesgo de ser torturados; les contaban chistes cuando llegaban de los “interrogatorios” para subirles el ánimo, les ponían sobrenombres a sus captores, se reían entre ellos.

En otro estudio, Charles Ford y Raymond Spaulding, encargados de hacer la evaluación psiquiátrica de ex prisioneros en Corea del Norte durante 1969, observaron que el uso del humor fue más efectivo como mecanismo de defensa que la religión.

Hay otros casos parecidos, como el del autor del libro “El hombre en búsqueda de Sentido”, Víctor Frankl, quien fuera prisionero en un campo de concentración durante el holocausto, y quien se refería al humor como un “arma del alma para la auto preservación”.

El humor era para él parte algo trascendente, una herramienta para encontrar y aferrarse al sentido que le damos a nuestra existencia. En el libro cuenta cómo mientras estaba en el campo de concentración, hacía un show con un amigo contando chistes al final del día sobre la vida en el lugar, similar a lo que hicieron algunos prisioneros en Chile luego del golpe militar, como el ‘Chino’ Navarrete.

A lo que esas personas hicieron se le llama en psicología ‘afrontamiento’, o sea, el manejo del impacto afectivo de ciertos cambios vitales. El humor, entonces, podría entenderse como una forma de afrontamiento, lo cual se ve refrendado por la investigación: experimentar humor puede reducir el estrés, mejorar el ánimo, aumentar el espectro cognitivo, aumentar el apoyo social, disminuir (pero poco) el dolor físico, aumentar la creatividad, y aumentar el bienestar en varios niveles.

Si bien sus efectos a nivel físico no son tan notorios como los que tiene a nivel psicológico, igual los tiene. Por ejemplo, puede disminuir las hormonas relacionadas con el estrés o aumentar la salud cardiovascular, pero de manera leve. Sin embargo, su fuerte es entregarnos algo que a veces perdemos: encontrar la risa en un momento terrible, la plantita creciendo en el pavimento. Esa capacidad de ver el absurdo en la vida y reírnos de ello. El humor puede basarse en el sinsentido, pero es una hermosa forma de darle sentido a la vida.