

# El Humor... Lo Que es Chistoso y Lo Que No

Alan S. Questel

Traducción de Catalina Henao García

[Publicado en *The Feldenkrais Journal* en 2012. Escrito específicamente para practicantes de Feldenkrais para que entiendan el humor en el contexto de su trabajo.]

*“El segundo en que se entiende un chiste, se experimenta un momento de “iluminación”. Es bien sabido que ese momento debe llegar espontáneamente, que no puede ser logrado explicando el chiste, i.e por análisis intelectual. Solo con una repentina mirada intuitiva a la naturaleza del chiste experimentamos la carcajada liberadora que el chiste debe producir.”*

Fritjof Capra, *The Tao of Physics*.

El humor es un tema cercano a mi corazón, realmente más cercano a mi boca—demasiado cercano en ocasiones. El humor me ha metido (y sacado) en más problemas que cualquiera de las cosas locas que he hecho en el pasado. Era el payaso del salón, el bufón y el sabelotodo. Para ser honesto, el humor era/es una compulsión... por suerte una que he aprendido a controlar y utilizar. Por necesidad, he llegado a entender el humor en sus diferentes contextos y aplicaciones.

## ¿Qué es el humor?

Más que chistes e historias graciosas, el humor es una cualidad esencial que nos puede ayudar a hacer conexiones con otras personas. Nos trae deleite y alegría, y cuando se usa bien, es una de las mejores cosas que experimentamos.

El humor es una herramienta de comunicación significativa que puede ser usada en una variedad de formas: como mecanismo de confrontación, como dispositivo de aprendizaje, como herramienta de vínculo para desarrollar entendimiento, como táctica de control para mantener una situación, un dispositivo de referencia para incluir una perspectiva nueva, como forma de reducir o dispersar la tensión en una situación difícil, un mecanismo de distanciamiento, un comentario, un medio para sanar, y por supuesto, una forma de divertirse, encontrar placer y disfrute. Todos sabemos que hay algo de verdad detrás de cada chiste. A través del humor, sus diversos usos y aplicaciones, conseguimos diferentes formas de ver las cosas.

El humor también facilita el aprendizaje. Entre más placer experimentemos al aprender, tenemos más probabilidad de retener cosas, y tal vez más importante, de regresar por otra experiencia de aprendizaje. El humor nos hace sonreír y reír, y a través de él nos sentimos más conectados con otros y con nosotros mismos. El humor es un don que nos hace sentir jóvenes y esperanzados.

### **¿Dónde empieza todo?**

Probablemente no puedas recordar la primera cosa que te hizo reír. Sin duda fue antes de que pudieras entender el lenguaje. Algo en nosotros parece estar instalado para este tipo de experiencia y expresión. Nos encanta ver a los niños reír. Algo hace que respondan de esa manera ante ciertas cosas. En algún punto del desarrollo de los niños, podemos ver el comienzo de su sentido del humor con chistes sobre el pipi y la caca. Siempre me parece adorable cuando un niño me cuenta un chiste que no tiene ningún sentido, y para él es para morir de la risa. Suena más o menos así: “Había un gato... y fue a la tienda... y luego... y luego... ¡Se comió todo el helado!” y ahora el niño se ríe sin control y nos quedamos preguntándonos qué les parece chistoso. En algún lugar interno están aprendiendo a reconocer qué es un chiste; solo que no han aprendido a qué es chistoso—o tal vez sí.

He visto más tablas de desarrollo de las que he querido, y en ninguna pude encontrar alguna referencia a cuando el sentido del humor de un niño empieza a desarrollarse o cómo ocurre. ¿no es extraño que algo tan fundamental para todos los seres humanos parece haber sido ignorado en el enfoque que intenta entender el desarrollo humano?

El humor es parte de nuestra biología, tal vez de la biología en general. En Amherst, Moshe contaba una historia encantadora sobre el sentido del humor de un perro.<sup>1</sup> La historia es tomada de *Una introducción a la vida de los animales* de Alfred Brehm. Moshe describe una noche cuando Brehm y su esposa estaban sentados en una habitación, Brehm leía mientras su esposa tejía, con su Gran Danés cerca de ellos. Una de las bolas de lana rodó por el suelo y Brehm “vio al perro acostado frente a él, mirándolo con tanta intensidad, con una expresión tan brillante, que él [Brehm] se percató de ella a pesar de estar leyendo el periódico. Le lanzó una mirada al perro—no podía entender la expresión—y luego escuchó que su esposa dijo: mira, desapareció la lana. ¿Dónde está la lana? El no supo qué decir. Miró al perro, y luego, cuando ella se volteó para buscar la lana, el perro que estaba ahí acostado abrió (su boca) y le mostró que ahí tenía la lana, la cerró otra vez... el perro llamó su atención de tal manera al mostrarle el chiste de tener la lana... un Danés no es un perro inteligente, pero ¿Qué pensarían de un sentido del humor como ese, ah? Y cuando uno lee a

---

<sup>1</sup> Transcripciones del entrenamiento en Amherst. Año 2, Junio 8 1982

Brehm... él describe la personalidad del perro Danés. Lo hace con todo tipo de animales y es un placer leer ese libro... y hay miles de historias que cuento que recuerdo hasta hoy de ese libro”.

### **Por qué nos sentimos mejor después de reírnos**

Todos sabemos que reír nos hace sentir mejor, pero ¿tenemos idea de por qué? Además de posiblemente liberar alguna tensión nerviosa en una situación ¿qué pasa en nosotros? Investigaciones recientes sobre el humor y el cerebro nos pueden dar algunas ideas.

En un estudio escrito en el artículo “Por qué los payasos saben chistoso: la relación entre el humor y la ambigüedad semántica”, los investigadores usaron imágenes de resonancia magnética para mostrar que áreas de gratificación/recompensa de nuestro cerebro, el sistema límbico, se iluminan mucho más cuando escuchamos y procesamos chistes que cuando escuchamos el discurso cotidiano.<sup>2</sup> La respuesta incrementaba dependiendo de qué tan chistoso le parecía el chiste a los participantes.

En otro artículo, “La risa social está correlacionada con un umbral alto de dolor”, se encontró que, “los resultados muestran que los umbrales de dolor son significativamente más altos después de la risa que en la condición de control... Sugerimos que la risa, a través de un efecto opiáceo mediado por endorfina, puede jugar un papel crucial en los vínculos sociales”.<sup>3</sup>

Aunque no nos sorprendan realmente este tipo de descubrimientos, es interesante entender algunas de las relaciones que se desarrollan en el cerebro cuando nos reímos o entendemos un chiste. Nuestro entendimiento de cómo nuestra auto-imagen está hecha de pensamientos, sentimientos, sensaciones y movimientos puede ser entendido más a cabalidad, incluso expandido, a través de este tipo de descubrimientos en la neuro ciencia.

Tengo otra idea. Como sabemos nuestros hábitos afectan como nos sostenemos. Nuestro diafragma puede ser parte de esos patrones de tensión y sostenimiento. Cuando nos reímos, el diafragma (a menudo empezando desde un lugar sostenido), se mueve hacia arriba y

---

<sup>2</sup> Tristan A. Bekinschtein, Matthew H. Davis, Jennifer M. Rodd, and Adrian M. Owen, “Why Clowns Taste Funny: The Relationship between Humor and Semantic Ambiguity,” *The Journal of Neuroscience* 31, no. 26, (2011): 9665-9671. “Por qué los payasos saben chistoso: La relación entre el humor y la ambigüedad semántica” *El Diario de Neurociencia*.

<sup>3</sup> R. I. M. Dunbar, Rebecca Baron, Anna Frangou, Eiluned Pearce, Edwin J. C. van Leeuwen, Julie Stow, Giselle Partridge, Ian MacDonald, Vincent Barra, and Mark van Vugt, “Social laughter is correlated with an elevated pain threshold,” *Proceedings of the Royal Society* 279, no. 1731 (2012): 1161-1167. “La risa social está correlacionada con un alto umbral de dolor”, *procedimientos de la Sociedad Real*

hacia abajo, eventualmente instalándose en un lugar más neutral. Este nuevo lugar es un punto de descanso donde hay más libertad para moverse en cualquier dirección ¿Suena conocido?, diferente de donde se sostenía habitualmente y esto resulta en un sentido más grande de alivio en nuestra respiración y en nuestro ser en general.

### **Timing, orientación y manipulación= humor**

Estas palabras son conocidas para nosotros en cuanto a cómo se relacionan y componen un movimiento bien organizado. Por supuesto, cuando Moshe hablaba del timing, la orientación y la manipulación, no creo que contar un chiste fuera lo que tenía en mente, pero es interesante cómo estas ideas se relacionan con contar chistes o con el humor.

Cuando algo no va en la cadencia, la orientación o la manipulación de una persona en su movimiento, a menudo esto se percibe como chistoso. Gran parte de las payasadas o el humor físico viene de la alteración de uno de estos elementos. Pero estos elementos se pueden ver en otros tipos de humor también.

Por supuesto todos sabemos que el secreto para contar un chiste es... ¡Timing! No difiere de cuando un movimiento torpe a menudo tiene mal timing, un chiste con mal timing simplemente no es chistoso.

El momento en que entendemos un chiste es un cambio en nuestra orientación. Vamos en una dirección cuando de repente cambia. Es la sorpresa, la perspectiva nueva e inesperada lo que nos hace reír.

El chiste en sí es como una manipulación—una estrategia para llevarte a un contexto que llevará al entendimiento que te ayudará a “comprender” el remate del chiste.

El humor en ocasiones no es chistoso. El humor puede ser divisivo y nos puede alienar, y puede tener implicaciones que afecten nuestro estado de ánimo, nuestra fisiología, y nuestra auto-imagen.

### **El humor, el aprendizaje y... no es chistoso...**

Como practicantes de Feldenkrais, funcionamos en el contexto específico del *aprendizaje*. Aunque idealmente todos los medios de aprendizaje invitarían cualidades de experiencia como sentirse seguros y sentir la disposición para cometer errores y hacer preguntas tontas, todos sabemos que este no es el caso. El tipo de entorno de aprendizaje que intentamos crear tiene un estándar aun más alto para estas condiciones de aprendizaje, condiciones para la percepción, condiciones para preguntarse, y es a través de este antecedente que necesitamos entender el humor y cómo puede ser utilizado de la mejor manera.

Es aquí cuando el uso del humor puede volverse más engañoso, porque el humor tiene la capacidad de alterar el sentido de seguridad de las personas. Entender cómo usarlo de forma efectiva es esencial.

Tampoco sabemos realmente lo que a alguien le pueda parecer chistoso, o más importante lo que piensa que NO es chistoso. Cuando usamos el humor y averiguamos el sentido del humor de alguien, inevitablemente encontramos un límite. Desafortunadamente sabemos que hemos encontrado un límite cuando ya lo hemos cruzado. Y a menudo, en ese punto, ya es demasiado tarde.

Hay un par de formas en que podemos lidiar con una situación como esta. Una es entender más distinciones del humor; otra es responder frente a estas situaciones de manera que nos ayude a des-alienar a la otra persona.

### **Distinciones en el humor: ¿A expensas de quien?**

Un chiste siempre es a expensas de alguien: *las tuyas, las mías, las de ellos, las nuestras*. Esto no es algo malo pero es una distinción que nos puede ayudar a mejorar mucho nuestro entendimiento de por qué y cuando algo es chistoso.

Cuando hago un chiste a *tus* expensas, puede ser muy chistoso, pero también tiene la posibilidad de hacerte sentir confrontado o burlado? Cuando el chiste es sobre alguien las personas presentes pueden ver el humor e incluso pensar que se están riendo con esa persona. Pero esa persona lo puede tomar de otra manera.

También es posible que otra persona pueda preguntarse luego si será la próxima sobre quien se haga un chiste. Existe potencial para alterar o disminuir el sentido de seguridad, tanto de forma individual como para los otros presentes (especialmente en una situación de aprendizaje).

Puedo hacer un chiste a *mis* expensas, y de nuevo, puede ser muy chistoso. Pero si es muy auto-denigrante, puede hacerte sentir incomodo, hasta el punto de hacerte pensar que esta persona tiene un problema, y podrías no querer aprender de ella.

Luego está el chiste a expensas de *ellos*. Es decir alguien polaco, gay, judío, rubio, o cualquier chiste, en el que si uno se identifica con un grupo, pues todos sabemos lo insultante que puede ser. Por supuesto esto me obliga a preguntar ¿oíste el del negro, polaco, gay, judío que pintó su pelo de rubio? Ok, no lo contaré. Pero tal vez eso te hizo reír un poquito— si ocurrió ¿A qué se debe esto?

Ese chiste nos puso a todos más en la misma página, porque incluía a todos. Puede que no sea el mejor ejemplo pero cuando un chiste es sobre “*nosotros*”, siempre funciona. Cuando es a *nuestras* expensas, todos podemos reír y sentirnos seguros.

Por eso las personas se sienten cómodas al bromear sobre su propia población: un judío puede contar un chiste de un judío, un negro de un negro, un gay de un gay, y todos están incluidos, (no funciona con los rubios... oops! Eso es lo que me mete en problemas). Y ahora podemos ver más claramente que cuando alguien *externo al grupo* hace el chiste, se vuelve acerca de ellos o tú, ya no de nosotros.

Chistes de todos o de nosotros son los más difíciles de encontrar. Están en dos categorías que usualmente implican un sistema de referencia compartido. Están los chistes en los que el “nosotros” es obvio, en que incluso alguien que acaba de llegar podría reírse. La otra es una categoría que se desarrolla con el tiempo. Por ejemplo, en mis entrenamientos, a medida que la seguridad (y el humor) se desarrolla, hay un acuerdo tácito pero consensual sobre lo que es aceptable como humor. Cuando alguien nuevo llega y no sabe de este acuerdo, sin embargo, puede que le parezca inseguro y hasta inquietante al recién llegado. Esta es otra oportunidad para tener conciencia de y hasta cambiar nuestro humor.

Cuando enseño he desarrollado el hábito de empezar con esta declaración: “Uso humor cuando enseño. Y a veces no es chistoso. Así que si digo algo que no les parezca chistoso, por favor díganme o hablen con alguien más para que me digan, porque lo último que quiero su aprendizaje sea alterado o visto por este tipo de lente.”

Y ¿sabes qué? ¡Funciona! Y lo sé porque las personas me dan retroalimentación y me cuentan cómo un comentario o chiste que hice los hizo sentir. Esta retroalimentación me informa, aprendo de ella, y me vuelvo más sensible y más ágil en cómo usar mi humor.

### **¿Cómo des-alienamos a alguien?**

Antes de poder des-alienar debemos reconocer que hemos alienado a alguien. No siempre podemos saberlo, pero usualmente las señales están ahí, y con frecuencia simplemente las ignoramos. Hay muchas indicaciones sobre cuando hemos cruzado el límite de alguien. Usualmente, la expresión es momentánea y por eso es tan fácil olvidarse de ella y continuar. Cuando hacemos eso, hemos alterado algo en nuestra relación con esa persona y creado un poco más de distancia entre nosotros.

¿Puedes recordar la mirada fugaz de shock en el rostro de una persona, o que su expresión se congela y luego cambia incómodamente? Tal vez contengan la respiración brevemente, o haya una mirada de dolor pasajera. O tal vez has estado del lado que recibe y lo reconoces como tu experiencia. Todos hemos visto o sentido esto, y todos lo hemos ignorado tanto

dando como recibiendo. De vez en cuando alguien dirá: “Oye, eso no es chistoso”. Pero con más frecuencia se distanciarán. La pregunta es: cuando somos nosotros los que hicimos el chiste ¿Cuándo toma para que nos detengamos y nos rectifiquemos?

Hacerlo requiere que nos salgamos de nuestro camino para responder a algo cuando es mucho más fácil ignorarlo. Tenemos que practicar el reconocer que hemos puesto incómodo a alguien y luego tenemos que *ponernos* incómodos respondiendo *justo en ese momento*. Hacer esto usualmente requiere un gran cambio en nuestra auto-imagen. En lugar de seguir adelante como si nada hubiera pasado debemos aprender a ser reversibles, a interrumpir el momento y hacer algo al respecto. De hecho, las únicas opciones disponibles son ignorar lo que dijimos y como respondieron ellos, congelándonos en un silencio incomodo hasta que algo cambie, o retroceder (ser reversibles) y rectificarnos.

Como respondamos ante esta situación suena más o menos así:

“Lo siento... creo que acabo de molestarte”.

“Quería que eso fuera chistoso pero puedo ver que no lo fue”.

“¿Herí tus sentimientos? En verdad no fue mi intención... lo siento”.

“¿Dije algo malo? Si lo hice, discúlpame por favor”.

Decir estas cosas o alguna variación de ellas se siente extraño. Y muchas veces la respuesta es “No para nada... estoy bien”. Eso es porque también es extraño para la otra persona.

He practicado salir de mi camino para reconocer un mal chiste. Incluso cuando obtengo lo que parece una respuesta neutral, continuo la conversación y digo: “Puede que estés bien, pero igual me siento mal de haberlo dicho”.

*¡Y eso hace toda la diferencia del mundo*—una respuesta simple que hará que el otro sepa que “los viste” y no quieres dejar que se escape ese momento!

La pregunta es: ¿Estás dispuesto a sentirte un poco incómodo para incrementar su empatía, o dejarás que ese momento sea el comienzo de un distanciamiento en su relación?

¿Quién dijo que cambiar la auto-imagen sería fácil?

### **¿Cuándo es apropiado e inapropiado el humor?**

Ya que estamos viendo el humor en un contexto de aprendizaje, podríamos ver la cuestión más amplia de cuando es apropiado o inapropiado. Algo que tiene gran influencia sobre si algo es chistoso es el contexto en que se presenta. Todos hemos oído chistes que son muy chistosos, pero cuando se cuentan en una situación distinta, pues, hay ese momento de

silencio incómodo seguido de risa forzada (tal vez). Casi cualquier chiste es apropiado en las circunstancias correctas, y la mayoría de chistes será juzgada inapropiada en situaciones particulares.

He encontrado únicamente tres contextos en que un chiste parece ser inapropiado casi siempre:

1. Si todos estamos en una habitación y alguien llega apurado y dice que Jane, Jack, John (a quien todos conocemos) acaba de morir. Un chiste en ese momento simplemente no funciona. De hecho en la inmediatez de un desastre, es improbable que un chiste funcione.
2. ¡Cuando alguien se tira un pedo sonoro en una clase de Autoconciencia a Través del Movimiento! Todos conocemos esta. Alguien está sentado de lado, girando y de repente ¡brrraaappp! Y ¿Qué sucede? Nada. La persona se sigue moviendo como si nada, ¡como si no hubieran sido ellos! Y nunca decimos nada. No podemos, porque si lo hacemos, terminamos “señalándolos” y potencialmente alterando su sentido de la seguridad en el aprendizaje.
3. Cuando alguien está bajo anestesia. En el libro *Terapia de cuerpo y mente— métodos de sanación ideo dinámica en la hipnosis*, Ernest Rossi y David Cheek explican cómo se escuchan las cosas bajo anestesia.<sup>4</sup> Dicen “el paciente en el plano quirúrgico anestesia puede escuchar sonidos significativos en la sala de cirugía. *La mente inconsciente profunda carece de humor* [mis cursivas]. Registra y asocia las comunicaciones de la forma más literal.”

En una lección de ATM uno entra a un estado muy literal y concreto. Por ejemplo, si pregunto ¿Cómo sería rodar boca-arriba ahora? La respuesta será “sería agradable” o “ok” o “bueno”. A menudo no se oye como una instrucción de ponerse boca-arriba.

Un chiste durante un ATM es a menudo tomado de esta manera, concretamente y por lo tanto muchas veces no se entiende. Por eso, debemos ser más atentos cuando usamos humor en nuestras lecciones. y aun cuando se entiende un chiste ¿Cuál es la respuesta? Bromeando digo que una buena respuesta a un chiste durante un ATM es si veo que su respiración cambia.

Ahora ¿Es posible hacer un chiste si alguien se tira un pedo en clase? Claro que sí, pero se requiere un contexto muy particular. No puedo imaginar que esto funcione en el primer ATM de un taller o de una serie de clases. Bill Cossby dice que un pedo es el preludio a la

---

<sup>4</sup> Ernest Rossi, Ph.D. and David Cheek, M.D., *Mind-Body Therapy: Methods of Ideodynamic Healing in Hypnosis* (New York: Norton, 1988), 119. *Terapia de mente y cuerpo: Métodos de sanación ideo dinámica en la hipnosis*.



intimidad. Nuestras clases son íntimas. Las personas se están volviendo más íntimas con ellas mismas y no queremos alterar eso. Pero si la persona que se tira el pedo hace un chiste, o si los del grupo han estado juntos mucho tiempo y se conocen muy bien, entonces puede que funcione.

Recuerda, todas estas ideas, aunque parezcan un poco secas, están ahí para ayudarte a usar el humor más a menudo. ¡Hacer que las personas sonrían y se rían las hace felices!

### **No puedo recordar, mucho menos contar chistes**

Muchas veces conozco personas que dicen no recordar o no saber contar chistes. Aquí hay un par de ejercicios simples que ayudarán si caes en alguna de las dos categorías.

Para recordar un chiste debes contárselo *a tres personas inmediatamente*. En verdad ayuda. Hay una mayor posibilidad de que se retenga si se practica. Entre más seguido lo cuentes, más probablemente lo recordarás.

Poder contar bien un chiste es un poco más difícil. Uno de los errores que se cometen es querer y esperar alguna respuesta. Piensan que el chiste es buenísimo y se emocionan tanto contándolo que lo arruinan o gastan mucha energía o atención buscando y anticipando la misma respuesta histérica de otras personas.

Este es un posible continuo de respuestas a algo chistoso:

*Caerte orinando tus pantalones-carcajadas incontrolables- carcajadas abdominales-carcajadas- risitas- risitas ahogadas- diversión- placer- sonrisas- interés- escucha atenta...*

Imagina que oíste un chiste que te hizo reír sin control. Si cuentas el chiste esperando el mismo tipo de respuesta, podría funcionar, pero muy a menudo se amplía en como cuentas el chiste, buscando demasiado el mismo resultado. Piensa en contar el chiste pero en lugar de esperar carcajadas incontrolables, espera risitas. Si tu expectativa sobre cómo responda alguien baja tres niveles en el continuo, puede ayudar a cambiar cómo cuentas el chiste.

### **Conclusión (por ahora)**

Aunque las ideas aquí son interesantes para ser consideradas, en realidad nunca nos ayudarán a contar mejor un chiste o a desarrollar sentido del humor. Podrían darnos una percepción sobre el sentido del humor de alguien más, o incluso el propio. Si usas el humor o trabajas en ese campo, espero que lo que presento aquí te dé más información sobre

cuando funciona y cuando no, qué hacer y qué no, cómo ser reversibles en él y como disfrutarlo más y más y más.

Si fuiste la persona más chistosa en quinto grado o te reías del niño más chistoso del quinto grado, el humor es una habilidad adquirida que mejora con la práctica.

Entender tu relación con el humor toma tiempo (me tomó/me sigue tomando mucho tiempo). Tomate tu tiempo, sonríe tan a menudo como sea posible, ríete tanto como puedas y ¡comparte esa alegría con todos los que conoces!

**Y...**

Como puedes ver, escribir sobre el humor no es tan chistoso. He hecho lo que he podido para interponer un poquito por aquí y por allá. En lugar de humor en este artículo, Kathrin Smithback, la editora del diario, ha condimentado esta edición con algunos de sus y mis chistes de Feldenkrais favoritos. Espero que al menos algunos te parezcan chistosos.