

O Humor Resiliente na Sociedade Contemporânea

Vivian Leticia Lopes Soares

Graduada em Comunicação Social;
Graduada em Psicologia;
Especializanda do Curso de Semiótica Psicanalítica: Clínica da Cultura
na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

Introdução

Na sociedade contemporânea, diferentes circunstâncias, como a falta de tempo, a preocupação com a situação econômica, o consumismo e o culto ao corpo, a urbanização, o confronto diário com notícias dolorosas, o medo suscitado pela violência cada vez mais escancarada, a ansiedade frente ao “não dar conta”, entre outros fatores, colocam as pessoas diante de questionamentos para as quais, nem sempre tem respostas, estrutura ou equilíbrio emocional.

Reações intrapsíquicas sofridas desestabilizam, desorientam e conduzem as pessoas à procura de medicamentos e tratamentos tradicionais ou alternativos, sendo que, ambos, nem sempre se mostram eficientes.

A frequência de tal situação tem conduzido psicólogos, psiquiatras e outros profissionais da saúde a buscarem alternativas de atendimento que consigam, de alguma forma, amenizar o sofrimento de grande parcela da população. Conhecer o cenário atual e as motivações das pessoas se torna, desta forma, importante para compreender a complexidade das vivências individuais e, assim, intervir de forma eficaz.

A literatura científica analisa a busca do prazer como uma das possibilidades de alívio para o sofrimento humano diante das circunstâncias indesejáveis vividas pelas pessoas. Freud (1976) afirma que “não é fácil lidar cientificamente com sentimentos” (FREUD, 1976, p.82), entretanto ele acreditava que os homens “[...] esforçam-se para obter felicidade; querem ser felizes e assim permanecer. [...] Por um lado, visa a uma ausência de sofrimento e de desprazer; por outro a experiência de intensos sentimentos e de prazer” (Freud, 1976, p.94).

Para Freud, o princípio do prazer rege o propósito da vida, ou seja, a satisfação de nossas necessidades represadas é o que denominamos felicidade e isso acontece por episódios, não é uma situação constante.

Essa necessidade de respostas imediatas, rápidas e impactantes, tem levado, como mostram inúmeras estatísticas, ao uso exagerado de antidepressivos, sem um acompanhamento adequado e sem maiores preocupações com a mudança na qualidade de vida. Também a procura por obsessões

socialmente aceitas como o consumo e a religião denunciam, muitas vezes, uma saída para este desamparo.

Neste artigo, pretende-se, por meio de pesquisa bibliográfica e discussão teórica, mostrar que estamos vivenciando um processo de entristecimento que é fruto da sociedade atual onde as pessoas não conseguem trabalhar com a própria tristeza e buscar recursos nelas próprias para superação das dificuldades. E, ainda, de como o humor resiliente, pode ser um aliado no processo de conhecimento de si próprio, aceitação da realidade e enfrentamento das dificuldades.

Em que mundo vivemos?

Muitos valores da atual cultura advêm de poderosos interesses econômicos e é quase impossível nos esquivarmos da sociedade consumista em que vivemos. A publicidade mostra que o “ter” é a única forma de sermos felizes e até crianças já podem ter celulares e cartões de crédito. A ilusão da aparência, a busca por poder e o vazio são aspectos da cultura contemporânea. Levamos uma vida imaginária, ou seja, eu existo no pensamento do outro e é preciso conquistar o olhar do outro para si, para não deixar de existir.

O jornal Folha de São Paulo, em um artigo sobre “Impaciência” publicado no dia 01 de abril de 2010, trouxe depoimentos interessantes como o do sociólogo Dario Caldas que afirma que “a cultura digital e a vida urbana nos trouxeram esse imediatismo. Tudo tem que ser resolvido de forma instantânea. A margem de tolerância é inversamente proporcional a eficiência tecnológica”. Neste mesmo artigo, o psiquiatra Elko Perissinotti, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo, diz que “acompanhar a rapidez das mudanças é um desgaste mental e emocional imenso”. E, ainda, a terapeuta de famílias e casais, Magdalena Ramos afirma que as pessoas não tem tempo para serem pacientes, para refletirem sobre as coisas, não estão disponíveis, o que, para a terapeuta, mostra que “a paciência está ligada a falta de respeito ao que frustra e ao que é diferente. Não suportamos a diferença de ritmo, de valores, de percepção da realidade. Queremos que o outro pense como a gente”.

O que é diferente nos incomoda. Falta-nos, muitas vezes, recursos emocionais para entender as diferenças. É difícil suportar a frustração de viver em um mundo tão diversificado e acelerado, ter que fazer parte dele estando o tempo todo atualizado sobre a moda, sobre as últimas notícias da televisão ou as novidades do twitter. Porém, ao mesmo tempo em que se quer fazer parte desta sociedade contemporânea, nos sentimos desamparados por ter que, muitas vezes, desrespeitar o nosso próprio ritmo, gostos e valores.

Estabelecemos relações com muitas pessoas e comunidades, mas, ao mesmo tempo, estas são superficiais no sentido de que ninguém está disposto a fazer mudanças e concepções, o que gera

muitas situações de desrespeito.

Neste sentido, Bauman (2003) afirma que:

“como já notava Maurice R. Stein em 1960: ‘as comunidades se tornam cada vez mais dispensáveis... As lealdades pessoais diminuem seu âmbito com o enfraquecimento sucessivo dos laços nacionais, regionais, comunitários, de vizinhança, de família e, finalmente, dos laços que nos ligam a uma imagem coerente de nós mesmo’”. (BAUMAN, 2003, p.48)

As pessoas não sabem mais quem são. É preferível que o outro, que por vezes é a mídia, diga o que eu tenho que vestir, o que fazer, aonde ir, o que nos exime da responsabilidade de responder por nossas próprias escolhas. Todavia, a incoerência humana não permite que os medos, incertezas e a constante transformação dos valores sociais una as pessoas. Ao contrário, o sofrimento e a angústia separa, ainda mais, as pessoas.

Bauman (2003) conclui que:

“A decadência da comunidade [...] se perpetua; uma vez instalada, há cada vez menos estímulo para deter a desintegração dos laços humanos e para procurar meios de unir de novo o que foi rompido. A sina de indivíduos que lutam em solidão pode ser dolorosa e pouco atraente [...]”. (BAUMAN, 2003, p.48)

Essa luta silenciosa e solitária nos causa um entristecimento, um sentimento de incapacidade e conseqüente frustração. Os amigos agora são virtuais, as visitas são feitas pelo celular, não é preciso nem sequer ir ao supermercado, tudo pode ser feito pela internet, assim pode-se evitar o desprazer de enfrentar fila e correr o risco de que algum desconhecido fale comigo. Somos modernos, atualizados, gostamos de ser invadidos pelo vasto número de informações que recebemos todos os dias, mas porque é tão difícil conviver com o outro, relacionar-se e comunicar-se?

O diálogo, falar e, principalmente, ouvir, é essencial para uma boa comunicação. E, ainda, não podemos esquecer da relevância das relações pessoais, mesmo com tanta tecnologia e facilidades. Dominique Pire (1964), prêmio Nobel da paz já dizia que

“A paz não é simples ausência de guerra, o silêncio dos canhões, mas a criação de um clima de compreensão e respeito mútuos. O diálogo não

consiste em expor o meu ponto de vista aos que pensam de maneira diversa da minha, consiste em pôr provisoriamente entre parênteses o que penso, para tentar primeiro compreender o ponto de vista dos outros e ver o que há de apreciável nele. A paz é a harmonia nas nossas diferenças”. (PIRE, 1964 apud ANDRADE, 2003, p.8)

Mas o diferente é ignorado, não é aceito e este cenário conflituoso tem reflexo no cotidiano das pessoas. Não estamos preparados para a frustração, para o fracasso, para a tristeza.

Há uma dificuldade crescente das pessoas conseguirem trabalhar com suas próprias emoções, principalmente quando estas não são prazerosas em um mundo extremamente hedonista, o que leva as pessoas a um conseqüente entristecimento e a um diagnóstico precipitado de depressão.

Depressão x Tristeza

Vivenciar momentos de tristeza numa sociedade que valoriza e busca a qualquer custo o prazer, é um desafio para o qual as pessoas do mundo ocidental não foram educadas. É mais fácil fugir do luto do que experienciá-lo, encontrando formas de mascarar o sentido da angústia ao invés de lidar com suas origens.

O luto faz parte do desenvolvimento humano do nascimento à morte, é uma condição permanente, e é na elaboração dos sentimentos suscitados em cada etapa da vida que o ser humano se tornará de fato humano.

Para Freud (1976),

“O luto, de modo geral, é a reação à perda de um ente querido, à perda de alguma abstração que ocupou o lugar de um ente querido, como o país, a liberdade ou o ideal de alguém, e assim por diante. Em algumas pessoas, as mesmas influências produzem melancolia em vez de luto [...] embora o luto envolva graves afastamentos daquilo que constitui a atitude normal para com a vida, jamais nos ocorre considerá-lo como sendo uma condição patológica e submetê-lo a tratamento médico. Confiamos que seja superado após certo lapso de tempo, e julgamos inútil ou mesmo prejudicial qualquer interferência em relação a ele”. (FREUD, 1976, p.275)

Diferentemente do luto, a melancolia é, para Freud (1976):

“Os traços mentais distintivos da melancolia são um desânimo profundamente penoso, a cessação de interesse pelo mundo externo, a perda da capacidade de amar, a inibição de toda e qualquer atividade, e uma diminuição dos sentimentos de autoestima a ponto de encontrar expressão em autorecriminação e autoenvelhecimento, culminando numa expectativa delirante de punição”. (FREUD, 1976, p.276)

Na situação de melancolia, a autoestima se encontra diminuída, a ponto da pessoa não conseguir reconhecer seus próprios recursos e usá-los de maneira construtiva. Comportamentos de autorecriminação e autodestrutivos acabam prevalecendo, diferenciando, desta forma, conforme Freud, o luto da melancolia: “no luto é o mundo que se torna pobre e vazio; na melancolia é o próprio ego” (Freud, 1976, p.278).

O termo depressão significa um estado de ânimo pressionado para baixo, do latim de (para baixo) e *premere* (pressionar). Delouya (2000), afirma que a palavra depressão surgiu, no século 18, para definir um estado próximo a melancolia, mas mais abrangente.

Com o imediatismo na resolução dos problemas do cotidiano, a tristeza foi banalizada e é, comumente, classificada como depressão, o que indica que esta precisa ser tratada com remédios. Não se pode mais ficar triste.

De acordo com uma pesquisa de 2005 do CEBRID, Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas, 10 milhões de brasileiros já usaram calmantes. Até 2001, a pesquisa aponta que eram 6 milhões de pessoas, ou seja, esse número praticamente dobrou em quatro anos.

Tristeza, luto e indecisões são sofrimentos naturais frente aos enfrentamentos da vida e não devem ser banalizados pela sociedade. O consumo de remédios ainda é alimentado pela indústria farmacêutica que visando o lucro populariza a utilidade dos medicamentos, muitas vezes de forma inadequada, e facilita a compra de forma ilegal e sem prescrição médica.

O sofrimento pode ser tão intenso para quem o sente, mesmo que não pareça para os outros, que é capaz de desorganizar as emoções e, por isso, o sofrimento leva a busca de soluções urgentes.

“Em sentido figurado, se poderia dizer que o sofrimento humano é como algo em estado gasoso. Assim como determinada quantidade de gás preenche um espaço vazio sempre de modo uniforme e integral, não importando as dimensões desse espaço, o sofrimento ocupa toda a alma da pessoa humana, o consciente humano, seja grande ou pequeno este sofrimento”. (Frankl, 1991, p.49)

Ficar triste é uma peculiaridade do ser humano e como tal, precisa ser reconhecida, entendida, vivenciada, conduzindo a uma reflexão sobre as exigências do meio do qual fazemos parte, bem como do mundo no sentido amplo, para manter-se coeso. Neste sentido, o humor, como uma reação resiliente, pode ser um aliado.

Humor e qualidade de vida

Sigmund Freud fez referência ao humor, aos chistes e ao cômico em artigos como “Os chistes e sua relação com o inconsciente” (1905) e, posteriormente, em “O humor” (1927).

No primeiro artigo citado, Freud faz uma revisão da literatura a partir de autores que estudaram e definiram os chistes e o caracterizaram em seus diversos aspectos.

Desta forma, ao se pensar em humor é importante definir a que nos referimos. Segundo Freud (1927), o humor é uma intervenção do superego que enfrenta o ego quando este é ameaçado. Neste trabalho os chistes não são considerados como forma de bom humor sendo que, para Freud (1905), o chiste seria uma produção do inconsciente recalcado, ou seja, o chiste sugere que conteúdos inconscientes possam ‘enganar’ a lei do ego e emerjam na consciência por meio de um conteúdo disfarçado. São, porém, importantes na vida mental do sujeito.

Para Freud (1976), o humor consiste “em que alguém se livre dos efeitos que a situação teria provocado normalmente, considerando por meio de um chiste a possibilidade de semelhante desenlace emocional” (FREUD, 1976, p.189). O humor foi por ele considerado como um mecanismo de defesa da psique e, mesmo que maduro, um recurso que se aproxima do delírio.

Visualizar outras facetas de uma determinada situação, mesmo que dolorosa, poderá contribuir para que a pessoa encare de forma mais positiva o sofrimento e não fique presa ao problema, mas volte seu olhar para as possibilidades de solução. Isso não significa que ela não precise encarar o sofrimento. É preciso reconhecê-lo e isto seria, assim, uma forma diferenciada de encarar este sofrimento. Esta atitude não significa banalizar situações e emoções e nem ser leviano diante da dor.

De acordo com Costa (2006), Maldavsky (1993/2001) alerta que “não devemos confundir a imaginação consoladora da negação da realidade, que representa uma forma de mentir a si mesmo, com o fantasiar do humor, no qual a busca por uma saída engenhosa e prazerosa não implica desconhecimento da realidade, mas uma valorização dela com base na ética” (COSTA, 2006, p.90)

Nesta perspectiva, o humor é importante para que a pessoa preserve sua saúde mental diante de eventos dolorosos, entretanto, sem negar a realidade. Sendo assim, o humor deve ser situado no campo da saúde e não no da patologia (COSTA, 2006, p.90).

Costa (2006) afirma que o humor é uma forma de criatividade e “tem como objetivo mitigar

o sofrimento. Sua meta não é, primordialmente, fazer graça, ser engraçado, mas convencer de que a realidade é tolerável” (COSTA, 2006, p.87).

Essa criatividade, ainda segundo Costa (2006) consiste em uma “regressão formal do pré-consciente ao funcionamento inconsciente, com o aval do superego”, (COSTA, 2006, p.87)

Essa idéia é reafirmada por Moraes (2008) ao expressar que o humor “permite que o sujeito afirme seu desejo contra a pulsão de morte que o habita” (MORAES, 2008).

A realidade intimidada, muitas vezes, o ego que, se saudável, busca recursos para não sucumbir a realidade sofrível. Quando isso não ocorre, a pessoa se entrega aos entristecimentos e outros afetos e emoções dolorosas causados pelo mundo externo de forma duradoura e sem perspectiva de que isso possa favorecer o auto conhecimento e o crescimento pessoal.

Utilizamos o humor como recurso para assegurar a nossa integridade. “[...] o humor constitui uma arma da alma na luta por sua autopreservação”. (FRANKL, 1991, p.48)

Podemos, então, relacionar a saúde mental com a maneira como encaramos as situações adversas que também fazem parte do cotidiano. Sendo assim, é possível considerar o humor um adjuvante na promoção da qualidade de vida?

A alegria, o riso, pensamentos positivos e atitudes otimistas, sempre foram considerados importantes na promoção da saúde física. Sabe-se que essa disposição ajuda pessoas enfermas a se recuperarem melhor. Até que ponto isso pode colaborar para a melhoria da qualidade de vida?

O humor exige mudança de atitude mental e perspectivas, não tem poder de cura sobre a saúde física ou distúrbios psíquicos, mas contribui significativamente para a busca por uma melhor qualidade de vida amenizando os pensamentos depressivos, bem como aliviando estresse e tensões.

Situações que provocam riso conduzem a um bem-estar, um estado de descontração que de uma forma ou outra ajuda a manter sobre controle sentimentos negativos e evita que as pessoas permaneçam focadas em seus conflitos.

“A alegria resulta de uma idéia que se encontra com nosso corpo e aumenta nosso poder de ação. A tristeza surge quando algo ameaça nossa coerência, diminuindo nossa potência” (MASETTI, 2006, p.120).

Qualquer investimento em pensamentos negativos e conflituosos gera um desgaste emocional muito grande por se associar a outros sentimentos que não possibilitam que a pessoa mantenha seu bem-estar. “[...] a produção do prazer humorístico surge de uma economia de gasto em relação ao sentimento” (FREUD, 1976, p.189).

É próprio do humor a criatividade em relação ao que a realidade oferece. Criar é ousar, é ver o novo onde as outras pessoas não vêem. Esse desejo de ir além do que se vê impulsiona a pessoa a não se reter e se acomodar em situações que levam ao entristecimento. “O caráter rebelde do humor se opõe a resignação masoquista do sujeito diante do real e aos imperativos sociais”. (MORAES,

2008)

Masetti (2006), trás em seu artigo uma contribuição de Winnicott (1975) que entende que:

“É através da percepção criativa, mais do que qualquer outra coisa, que o indivíduo sente que a vida é digna de ser vivida. Em contraste, existe um relacionamento de submissão com a realidade externa, onde o mundo em todos os seus pormenores é reconhecido apenas como algo a ajustar-se ou a exigir adaptação. A submissão traz consigo um sentido de inutilidade e esta associada a idéia de que nada importa e de que não vale a pena viver a vida” (Winnicott, 1975, p.95 – (apud) dentro de MASETTI, 2006, p.120).

Assim, o humor torna a pessoa ativa, não permitindo que ela se mantenha estagnada e submetida as suas próprias dificuldades e as dificuldades que a realidade lhe impõe, melhorando, assim, a sua qualidade de vida. O que garante uma atitude saudável e não de submissão, geradora de estados doentios e depressivos.

Ter flexibilidade para reorganizar diversos elementos de nossas vidas de forma criativa, muitas vezes, não é tarefa fácil. Encontrar graça em situações adversas e quebrar resistências é uma forma de resiliência, ou seja, o desenvolvimento da capacidade de enfrentar perdas e lidar com a dor e as frustrações sem negá-las, mas admitindo o sofrimento sem se subjugar a ele.

De acordo com Flach (1991), nossas vidas exigem de nós, o tempo todo, mudanças e para nos adequarmos necessitamos de forças psicológicas e biológicas, que ele chama de resiliência. Porém nem todas as pessoas estão aptas a encarar a realidade da vida de forma positiva e produtiva. Ainda segundo o autor:

“existem certas características na personalidade resiliente: criatividade; capacidade de suportar a dor; percepção de si próprio e das coisas que estamos passando em determinada fase de nossas vidas; independência de espírito; auto-respeito; habilidade de recuperar a auto-estima quando essa diminuiu ou foi temporariamente perdida; capacidade de aprender; habilidade de fazer e manter amizades”. (FLACH, 1991, p.11)

Esse modo de se dispor diante da vida é essencial para o amadurecimento psíquico do ser humano e pode se tornar uma filosofia de vida e, dentro dessa perspectiva, buscar alternativas para situações de sofrimento e sentimentos dolorosos de forma a preservar sua saúde mental.

Reinterpretar nossas experiências a partir de outros ângulos nos possibilita denotar novos significados aos acontecimentos e emoções utilizando recursos internos. Todavia, a busca pelo

outro, por um profissional de psicologia, no sentido da procura por uma escuta que conforte e nos ajude a suportar e a nos darmos conta de nossas angústias é, também, uma possibilidade de abertura diante das adversidades da vida, demonstrando vontade de ser e fazer a mudança acontecer de fato.

A sociedade atual, da qual fazemos parte, também tem influência sobre a capacidade resiliente das pessoas. “Nossas estruturas familiares, nossas condições de trabalho, toda a nossa cultura possuem características que podem enfraquecer ou reforçar nossa resiliência” (FLACH, 1991, p.12).

Na contemporaneidade não existem mais entidades rígidas como antigamente era a família, a igreja, a escola. Com a pós-modernidade várias instâncias simbólicas foram esvaziadas, ou seja, surge mudança de valores e referências que possam ensinar às pessoas essas atitudes resilientes. Este cenário de transformação social nem sempre pode ser considerado ruim. Entretanto não podemos mais apelar para um pai todo poderoso e a dissolução dessas instâncias solicitam mais responsabilidade das pessoas. O que, por outro lado, deixa-as com um intenso sentimento de desamparo.

“Uma coisa é atravessar períodos de ruptura pessoal e se recuperar quando o mundo ao nosso redor é relativamente estável. Outra coisa bem diferente é ter de fazer isso quando mudanças no mundo são tão aceleradas e culturas inteiras se encontram a beira da destruição”. (FLACH, 1991, p.14)

Em uma sociedade como a nossa, em que os avanços tecnológicos tornaram tudo muito rápido e passageiro, e o próprio estilo de vida das pessoas, consumistas e imediatistas, torna-se mais difícil buscar recursos internos para manter o equilíbrio e a resiliência. Assim, também, acontece em países que sofrem com catástrofes naturais, guerras civis ou instabilidades econômicas e sociopolíticas.

As sociedades, como forma de tirar a atenção das pessoas dos problemas sociais, buscam formas de humor para distrair o ser humano. Exploram, desta forma, programas humorísticos e incentivam o consumo como fórmula de felicidade. Mas essa busca do gozo a qualquer custo leva as pessoas a uma fuga da realidade, que entendemos como alienação e não como um enfrentamento.

Entretanto, buscar o sentido do humor como enfrentamento é possível. Quando estava preso em um campo de concentração nazista, Viktor Frankl demonstrava sua capacidade resiliente com atitudes que o fizeram suportar o sofrimento e desenvolver forças para se autopreservar das condições reais e adversas em que se encontrava. Em um de seus livros, Frankl relata sua experiência durante a Segunda Guerra Mundial e conta que motivou um amigo com um acordo: “[...] propus-lhe o compromisso mútuo de inventarmos ao menos uma piada por dia, mais especialmente uma

ocorrência que poderia ter lugar após a nossa libertação e volta para casa”. (FRANKL, 1991, p.48)

O autor acreditava que “a vontade de humor, a tentativa de enxergar as coisas numa perspectiva engraçada, constitui um truque útil para a arte de viver”. (FRANKL, 1991, p.48)

Mesmo numa situação dolorosa de aprisionamento e tortura foi possível encontrar no humor um significado particular e a motivação necessária para se manter psicologicamente saudável e viver com um pouco mais de qualidade.

Em situações que sugerem o desespero, as pessoas podem buscar recursos próprios em seu passado e projetar seu futuro. Encontrando, desta forma, motivos para viver o presente da melhor maneira possível.

“O humor é exatamente o oposto do ressentimento, pois, por meio dele, é possível historiar o trauma, restabelecer os nexos com o passado e o futuro, permitindo que o indivíduo se sinta ele mesmo, apesar das mudanças ocorridas ao longo da vida, e que dessa forma reconstitua sua identidade” (COSTA, 2006, p.91)

A pessoa entristecida pode encontrar no humor um sentido novo e se reencontrar a partir deste novo sentido. “O humor torna o sujeito capaz de rir de si mesmo e mostra que toda verdade é incompleta”. (MORAES, 2008)

Perceber que o ser humano é imperfeito e falho, que as situações nem sempre são as esperadas, e que a tristeza, muitas vezes, é uma oportunidade de refletirmos e revermos nossas posições diante da vida, das pessoas que nos cercam, mostra que a pessoa está constantemente em um processo de amadurecimento. E se dar conta de tudo isso com humor, e, por que não dizer, bom humor, significa que esta pessoa está se apropriando da sua condição de ser humano de forma psicologicamente saudável.

Considerações Finais

Na sociedade atual, onde se verifica, com frequência, situações de entristecimento a partir de contradições a que as pessoas estão expostas e que, nem sempre, conseguem ser bem-sucedidas em seus enfrentamentos, surge o humor como um dos recursos para recuperar a força interior e buscar alternativas de resolução dos problemas. Há necessidade de se discutir as condições sob as quais as pessoas apresentam seus estados de ânimo perante tais contrariedades, o que influencia na qualidade de vida.

As emoções acompanham o ser humano, inclusive a tristeza, que o ajuda na elaboração de sentimentos quando estes se encontram abalados por um estímulo negativo presente. A tristeza é uma forma de resposta a que as pessoas recorrem com facilidade, no entanto ela deve servir de ponto de partida para refletir e se rever posições, e não para que as pessoas se mantenham em posições, muitas vezes, viciadas, com as quais estão acostumadas.

A depressão é uma condição especial que pode surgir como conseqüência de uma tristeza vivida, mas não elaborada. Entretanto esta tem sido confundida com a tristeza e as pessoas tem buscado nos remédios soluções para os seus problemas.

Só quando a pessoa percebe que a tristeza faz parte da vida e está relacionada à própria incompletude do ser humano é que ela pode acolher essa tristeza, vivenciá-la e procurar sentidos para manter seu equilíbrio, encontrando, em si mesmo, uma forma de viver com mais qualidade.

O humor nos mostra que a realidade pode ser tolerável a partir do momento que nos dispomos a vê-la de outros ângulos. O humor torna-se, assim, um aliado na procura pelo equilíbrio de sentimentos e promoção da saúde psíquica, sendo que instiga nossa criatividade a dar um novo sentido às vivências e melhorando nosso cotidiano.

Não podemos confundir esse humor com o humor explorado pela sociedade que, muitas vezes, tem o intuito de alienar as pessoas de si mesmas e da realidade na qual está envolvida. Esse humor explorado pela mídia promove o gozo e o prazer a qualquer custo sem levar a um processo de reflexão.

Muitas vezes não temos referências para buscar recursos em nós mesmos, precisamos desenvolver resiliência. Neste sentido, o humor resiliente pode ajudar a sinalizar as referências que já se encontram em nós mesmos e, assim, agirmos de modo a dar respostas que condizem com a vida. Desenvolver o recurso do humor na própria vida para trabalhar de forma mais humorada com as dificuldades, implica um aumento da autoestima, do reconhecimento dos próprios recursos e da segurança em usá-los a favor de si mesmo.

“O humor como ponte e como ruptura pode ser utilizado com intuição e sensibilidade clínica pelo analista, criando uma nova abertura para a curiosidade e a dúvida, aumentando a tolerância a frustração e desenvolvendo as possibilidades do pensamento.” (MOREIRA, 2006, p.102)

Não se submeter à tristeza, significa que a pessoa é capaz de se responsabilizar pelo lugar que ocupa e o processo de psicoterapia vai orientá-lo neste sentido. Todavia, é preciso ter disposição para mudar.

O assunto abordado é relevante pela constância do problema do entristecimento, da depressão e

do consumo de medicação como forma imediata de aniquilar o sofrimento.

O estudo do humor como forma de resiliência se mostra pertinente, uma vez que a literatura o apresenta como um recurso possível para que as pessoas possam vivenciar suas emoções e sentimentos nas adversidades da vida de maneira otimista e criativa, buscando ter uma vida mais saudável, com mais qualidade, sem ficar detido no problema de forma a permanecer no entristecimento.

Referências

ANDRADE, Cândido Teobaldo de Souza. Curso de Relações Públicas: relações com os diferentes públicos. 6edição. São Paulo: Pioneira, 2003.

BAUMAN, Zygmunt. Vida para o consumo. A transformação das pessoas em mercadorias. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2008.

BAUMAN, Zygmunt. Comunidade: a busca por segurança no mundo atual. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2003.

BAUMAN, Zygmunt. A sociedade Individualizada: vidas contadas e histórias vividas. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2008.

BERLINCK, Luciana Chauí. Melancolia/Depressão: sintoma de uma sociedade narcisista. Disponível em: http://www.estadosgerais.org/encontro/IV/PT/trabalhos/Luciana_Chauí_Berlinck.php

BRANT, Luiz Carlos. MINAYO-GOMEZ, Carlos. Da tristeza à depressão: a transformação de um malestar em adoecimento no trabalho. Botucatu – São Paulo, 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832008000300017&script=sci_abstract&tlng=pt

CEBRID – Centro Brasileiro de Informações sobre drogas e psicotrópicos. Disponível em: <http://www.cebrid.epm.br/index.php>

COSTA, Gley Silva de Pacheco. A psicanálise diante do trauma do humor e da esperança. Revista Brasileira de Psicanálise. Volume 40, n.4, 87-93, 2006.

DELOUYA, D. Depressão, São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

FLACH, Frederic F. Resiliência: a arte de ser flexível. 1ª Edição. São Paulo, 1991.

Frankl, Viktor Emmil. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis, Editora Vozes, 1991.

FREUD, Sigmund. Luto e melancolia. Obras completas, Vol.XIV. Rio de Janeiro, Imago Editora, 1976.

Freud, Sigmund. O Mal-estar na civilização. Obras Completas, Volume XXI. Rio de Janeiro, Imago Editora, 1969.

FREUD, Sigmund. Os chistes e sua relação com o inconsciente. Obras completas, Vol.XIV. Rio de Janeiro, Imago Editora, 1976.

FREUD, Sigmund. O humor. Obras completas, Vol.XXI. Rio de Janeiro, Imago Editora, 1976.

FREUD, Sigmund. Os caminhos da formação dos sintomas. Obras completas, Vol.XVI. Rio de Janeiro, Imago Editora, 1976.

KRISTEVA, Julia. Sol negro: depressão e melancolia. Rio de Janeiro: Rocco, 1989.

MASETTI, Morgana. Ética da alegria e relacionamento humano. Revista Brasileira de Psicanálise. Volume 40, n.4, 119-124, 2006.

MORAES, Marília Brandão Lemos. Humor e Psicanálise. Estudos de Psicanálise. Número 31, Salvador. Outubro, 2008 Disponível em: <http://pepsic.bvs-psi.org.br/pdf/ep/n31/n31a14.pdf>
Acessado em: 12/04/10

MOREIRA, Maria Stela de Godoy. Função Integrativa do humor. Revista Brasileira de Psicanálise. Volume 40, n.4, 2006.

RODRIGUES, Maria Josefina Sota Fuentes. O diagnóstico de depressão. São Paulo, 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642000000100010

VERZTMAN, Julio Sergio. A relevância da psicanálise na melancolia.