

Sentido del humor y discapacidad: Dos elementos que deben ir juntos y formar parte de la educación, pero muy pocos se atreven a unir.

Mtra. Milly Cohen Abadi

Hablar de discapacidad en esta época ya no significa hablar de duelo, limitaciones y pérdida. Actualmente hablar de discapacidad representa términos como crecimiento, robustez y resiliencia. Este último concepto, la resiliencia, prácticamente desconocido en nuestro país, se refiere a la capacidad que tienen los seres humanos de enfrentar una crisis y fortalecerse gracias a ella, a pesar de ella. Ya no es el dolor de las situaciones adversas el que asusta o limita, sino que es *la maravilla del dolor* (Cyrułnik, 2001) el que provoca que nuevos horizontes se miren y expectativas positivas puedan plantearse para el futuro.

La resiliencia pone en tela de juicio teorías anteriores que explicaban que el estrés, el trauma y el riesgo en la vida de las personas inevitablemente las condenaba a presentar casos de psicopatología o los hundían en depresiones de las que difícilmente se sobreponían (Henderson y Milstein, 2005). Este nuevo paradigma permite mirar con renovadas esperanzas aquellos casos que se consideraban *insalvables*.

Cuando una familia se enfrenta a la discapacidad de un ser querido, es posible que después de una etapa de reflexión y enfrentamiento con la realidad (antes considerada una etapa de duelo), esta familia resurja, se reestablezca y encuentre de nuevo la armonía en su vida. Este tipo de familias son consideradas resilientes, y de acuerdo a Henderson y Grotberg (2006), comparten algunas de las siguientes características:

Desean intentar cosas nuevas y nuevos procedimientos
Son libres de expresar enojo, culpa, resentimiento, y piedad de si mismas
Permiten la participación de ambos padres, particularmente si viven juntos o están comprometidos con el cuidado del niño
Conservan la esperanza que proviene del alivio personal o espiritual
Tienen la sensación de no estar aisladas o excesivamente limitadas por la discapacidad de su hijo

Muestran un fuerte compromiso en la búsqueda continua de maneras de mejorar el bienestar de su hijo
Consideran que su hijo con necesidades especiales tiene cualidades individuales positivas que han ayudado a fortalecer y mejorar la familia de muchas maneras
Están abiertos y se muestran francos ante cualquier situación, no esconden ni ocultan que su familia es, de hecho, especial, y que no es perfecta
Son persistentes en la creación de relaciones múltiples, positivas, y a menudo, duraderas con profesionales y maestros a quienes ven como socios o aliados en la ayuda que les brindan a sus hijos y familia
Tienen la sensación de que la finalidad o significado de sus vidas proviene de su propia experiencia de ser padres de un niño con necesidades especiales, a menudo buscando mejorar el apoyo de otros niños

Tabla 1. Características de familias resilientes. Tomado de Henderson y Grotberg, 2006.

Algunas hipótesis sugieren que la resiliencia surge gracias a las competencias individuales, familiares e interpersonales que pueden ser aprendidas o forma parte de la genética de cada persona. Otras hablan de factores protectores (Rutter, 1987) que coadyuvan a la familia para su restablecimiento. La lista de virtudes o condiciones que colaboran en este proceso de recuperación es muy larga; sin embargo, algunas de las más comunes que se encuentran en la literatura son: introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, humor y creatividad (Vanistendael y LeCompte, 2003); equilibrio entre la discapacidad y las necesidades de la familia, apreciación positiva de la discapacidad, integración social, flexibilidad familiar (Patterson, 1991); factores protectores y de recuperación como espiritualidad, honestidad, esperanza, y comunicación (McCubbin et al., 1997); y uso del sentido del humor (Martin, 2006).

Una de las variables relacionadas con la resiliencia que ha sido más considerada es el uso del sentido del humor (Vanistendael, 1994; Martin, 2007; Lacayo, 2007), rasgo de personalidad que ayuda a liberar tensiones, construir relaciones, regular emociones y enfrentar el estrés. Además, constituye un componente irremplazable de la educación (Idígoras, 2002) ya que agiliza los procesos de aprendizaje, relativiza la realidad, abre la mente, potencia la originalidad, y representa una cualidad necesaria en la tarea educativa.

Muchas investigaciones se han enfocado en estudiar los beneficios de humor en la salud (por ejemplo, Cousins, 2006; Rieger y Collage, 2004; Klein, 1989; Fry, 1994), en describir el valor terapéutico del humor (Idígoras, 2002; Frankl, 1983; Garanto Alós, 1983), su efecto en la psicoterapia (Vaillant, 1970; Freud, 1969; Buc-

kman, 1980), y la importancia de su uso en los ambientes educativos (Idígoras, 2002; Garanto Alós, 1983; Henderson y Milstein, 2003). Sin embargo, muy pocos teóricos se han arriesgado a unir dos conceptos que, por la errónea connotación social que se les ha impuesto (*humor es alegría, discapacidad es tristeza*) aparentemente no van juntos.

Las preguntas que motivan este artículo son: ¿es posible incluir el sentido del humor dentro de las prácticas educativas que conciernen a los estudiantes que tienen discapacidad? y, ¿qué beneficios puede aportar este elemento a la comunidad educativa y a la sociedad en general?

A continuación se pretende describir la experiencia personal de la autora al convocar una reunión con 13 personalidades en este ámbito: se trata o bien de personas con discapacidad o padres de hijos con discapacidad que es su mayoría son fundadores de centros de atención a la discapacidad con un impacto a nivel nacional. El objetivo fue conocer su opinión sobre la relación entre sentido del humor y discapacidad. Además de la gran labor que desempeñan, juntos conforman un grupo representativo de personas resilientes con sentido del humor ante la discapacidad.

Durante esta charla se discutió el impacto de la discapacidad, la importancia de la resiliencia y la relevancia de utilizar el sentido del humor. Asimismo, se habló sobre la necesidad de crear intervenciones educativas que incluyeran este factor en el campo de la educación y la discapacidad. Algunas de las preguntas que se utilizaron durante esta charla informal y promovieron el diálogo fueron las siguientes:

1. ¿Cómo se desarrolla el sentido del humor en personas con discapacidad?
2. En etapas en las cuales hay mucho dolor derivado de cuestiones relativas a la discapacidad, ¿cómo se puede desarrollar el humor?
3. ¿Se nace con sentido del humor o se adquiere? ¿Cómo se adquiere?
4. ¿Qué factores intervienen en su desarrollo?
5. ¿Qué se necesita para que el sentido del humor no sea ofensivo? ¿Puede venir de cualquiera?
6. ¿Describe los tiempos, lugar, personas, espacio, en el que bromear acerca de la discapacidad es adecuado o pertinente y otros en que no lo es?
7. ¿Es más fácil bromear acerca de la propia discapacidad que de la ajena?
8. ¿Qué beneficios conlleva el humor?
9. ¿Cómo puede el humor romper el hielo, acabar con el esquema de la tragedia personal y colaborar a la integración de la persona con discapacidad?
10. ¿Dame ejemplos de cómo usa el humor en su vida diaria?
11. ¿El humor acerca o aleja?

12. ¿Al bromear, te sientes más incluido?
13. ¿Consideras importante que se estudie, se investigue y se propague una cultura del humor en la discapacidad?
14. ¿A quién crees que este enfoque beneficiaría más: maestros, familias, la misma persona?
15. ¿Crees que esta visión haga que se olvide la segregación, los prejuicios, el estigma, la lástima?
16. ¿Sabes de alguna institución que se dedique a esto? ¿Cual?
17. ¿Cómo puedo maximizar todo lo que me dices a un contexto más global?
18. ¿Que es lo más limitante de tener una discapacidad aquí en nuestro país?
19. ¿Que ideas o planes se te ocurre que pueden aplicarse en nuestro país con relación al uso del humor en la vida de las personas con discapacidad?

Las opiniones obtenidas en esta reunión apoyaron el concepto de propagar el uso del humor en todos los ámbitos relacionados a la discapacidad, además de que hubo un consenso general en cuanto a la urgencia de hacerlo. Esta reunión fue indispensable para conocer las opiniones de personas que están cerca de la discapacidad sobre el uso del sentido del humor e identificar la importancia de cambiar el paradigma con el que se aborda la discapacidad.

La risa y el sentido del humor

Muchos de los participantes estuvieron de acuerdo en que el sentido del humor es un elemento que los relaja, los desinhibe, y es una buena válvula de escape:

Reír es una terapia que nos relaja muchísimo. (J.P.)

Este sentido del humor parece “traerse en la sangre”, como opinan algunos de ellos ya que no se desarrolló a raíz de la discapacidad. Lo interesante que hay que resaltar es que estas personas consideran haber nacido con buen sentido del humor y la discapacidad no se los redujo. Un participante platica que a raíz de su deficiencia es cuando más bromas ha hecho:

Mi vida ha sido más llena de bromas que de lamentaciones. Y este humor ha sido compartido y permitido en la familia. Debido a que soy muy pequeño de tamaño, mis hijos bromean sobre lavar mi ropa en la licuadora o meterme a dormir a la cuna. (M.R.)

Los participantes opinan que una de las problemáticas de la sociedad actual es que limitan a la persona con discapacidad y separan de ella elementos que son inherentes a cualquier ser humano. Uno de esos elementos es el sentido del humor:

Hay quiénes quieren parodiar la discapacidad pero no hay como el que lo vive directamente para ser el primero en reírse de ello. (J.P.)

Una participante con ceguera habla de las bromas que ella hace a raíz de su discapacidad y de cómo eso colabora en que la gente la acepte más:

A veces no permiten que mi perro guía entre a determinados lugares porque dicen que no está educado, y yo les comento que tiene más educación que muchos de los humanos y cuando me preguntan si muerde les digo que sí, que muerde sus croquetas. (S.L.)

La familia

Muchos de los participantes comentaron que fueron sus propios padres los que los educaron en la resiliencia usando el sentido del humor:

En mi caso lo que me sacó a flote fueron dos elementos: el humor y la perseverancia; en mi familia no cabía otra alternativa ante la discapacidad. (S.V.)

Al parecer, lo difícil es convencer a la sociedad, que no familiarizada con lo que se vive en casa, se deja impactar sólo por lo que ve físicamente en las personas con discapacidad y se enfoca en sus limitaciones. Esta misma sociedad sienta la necesidad de sobreproteger a estas personas, ayudarlas, y esto resulta ser un impedimento para su justa integración:

Cuando la gente descubre a la persona detrás de la discapacidad, deja de ver su limitación y se concentra mejor en su genialidad. (T.R.)

La madre de una hija con discapacidad relata que al nacer su hija ella pensaba “que era la broma más bonita que la vida le había jugado”. Esta actitud se contrapone con lo que muchas teorías proponen que es que las familias que viven la discapacidad son desgraciadas ante este acontecimiento. Unir una situación adversa como lo es la discapacidad con una broma resulta novedoso y confirma que los padres tienen mucho qué enseñar al público en general.

El paradigma de la discapacidad ante la sociedad

Los participantes opinaron que el sentido del humor puede ser un elemento importante para la inclusión de las personas con discapacidad, y que muchas veces esto depende de la actitud que ellos mismo toman ante la vida:

La actitud que reflejamos ante la sociedad es nuestra tarjeta de presentación. (M.R.)

El problema es que la sociedad limita, sobreprotege y termina haciendo más daño que beneficio. Si la gente sin discapacidad, o como los participantes les llaman, *la gente común y corriente*, se atreviera a mirarlos con una visión distinta, más abierta y dispuesta a encontrarse con personas con capacidades, ellos podrían desenvolverse mejor en este mundo:

Las personas paradas, es decir, las que no están en silla de ruedas, deben dejar de mirarnos con lástima y paternalismo. Es la única forma de lograr un cambio en la sociedad. (S.V.)

Entretejiendo la práctica y la teoría

La relevancia de las anécdotas registradas y el impacto que reuniones como éstas podrían tener en nuestra sociedad es enorme. Lo primero que surge es una incógnita: si las personas con discapacidad son las expertas en ellas mismas, quiénes mejores conocen lo que les ha servido o no para afrontar la adversidad, si son los y las protagonistas de su vida, ¿cómo es que nos acercamos tan poco a escuchar lo que tiene que decirnos? Y, ¿por qué confiamos tan poco en su opinión? Si ellos son capaces de reírse de si mismos, lo cual denota según Freud (1969), una capacidad de madurez personal, ¿por qué tememos tanto introducir el sentido del humor dentro de las prácticas educativas que guardan relación con la discapacidad?

El humor tiene dimensiones diferentes y cumple funciones tan importantes que habría que indagar con mayor profundidad el uso que familias con discapacidad le dan a este elemento para poder utilizarlo con más frecuencia como promotor de resultados positivos. Si tomamos en cuenta que el humor puede servir como catalizador de emociones negativas, como medio de aprendizaje, como un remedio natural contra el estrés, y como un medio infalible de comunicación (Rieger y College, 2004), sería importante comenzar a introducirlo en diferentes prácticas relacionadas a la discapacidad.

Por ejemplo, los docentes que forman estudiantes de la carrera de Educación Especial podrían incorporar como parte de sus clases el concepto de resilien-

cia y eliminar el de las etapas de duelo. De esta manera, los estudiantes podrían conformar en sus mentes la posibilidad de encontrarse en un futuro trabajando con familias que tengan muchos recursos, familias que a raíz de la discapacidad de sus hijos se hayan restablecido y vivan con armonía.

También se podría introducir el binomio de humor/discapacidad tanto en la formación de docentes como en la práctica educativa para que ampliaran el abanico de posibilidades de trabajo dentro del campo. Demostrarles que si las familias piensan que el humor es importante en sus vidas, ellos puedan utilizarlo a su vez dentro de sus intervenciones.

Experiencias como la presente podrían colaborar a cambiar la visión con la que miramos la discapacidad. Si logramos que las voces de estas personas sean escuchadas, que sus opiniones tengan mayor difusión, será posible impactar en los docentes, estudiantes y sociedad en general para que juntos le podamos sacudir de encima a la discapacidad todos aquellos términos que denotan tristeza, dolor, ausencia de habilidades, para que se deje de hablar de etapas de duelo y en su lugar se pueda abordar el proceso resiliente de las personas. ¿No sería mucho más ilustrativo para los que trabajamos de cerca con la discapacidad, conocer lo que eleva la autoestima de las personas, lo que las hace flexibles, lo que les proporciona armonía, lo que las protege de las crisis, en lugar de ahondar en sus cicatrices o dolencias? ¿No sería más propositivo enfocarnos en los resultados positivos en lugar de la tradicional predicción de resultados negativos? Apostar, pues, por educar para la resiliencia, con la colaboración de los protagonistas mismos que viven la discapacidad, con una postura de querer aprender de ellos para poder trabajar mejor en beneficio de ellos, es la propuesta de esta autora para innovar las prácticas educativas.

Referencias

- Cousins, N. (2006). *Anatomía de una enfermedad: o la voluntad de vivir* (4ª ed.). Barcelona: Cairos.
- Cyrulnik, Boris. (2001). *La maravilla del dolor: el sentido de la resiliencia*. Buenos Aires: Granica.
- Frankl, V. (1979). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Harder.
- Freud, S. (1969). *El chiste y su relación con el inconsciente*. España: Alianza Editorial.
- Fry, W. (1994). The biology of humor. *Internacional Journal of Humor Research*, 7, 111-126.
- Garanto Alos, Jesús (1983). *Psicología del humor : Claves interpretativas comprensivas y terapéuticas del malestar en nuestra sociedad*. Barcelona : Herder.
- Henderson, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy*. Editorial Gedisa: España.

- Henderson, N. y Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Paidós: México.
- Idígoras, A. (2002). *El valor terapéutico del humor* (2a ed.). España: Editorial Desclee de Brouwer.
- Klein, A. (2001). *Reir es sano*. Barcelona: Mondadori.
- Martin, R. (2006). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. USA: Academic Press.
- McCubbin, H., McCubbin, M., Thompson, A., Han, A. y Allen, Ch. (1997). *Families under stress: what makes them resilient*. Commemorative Lecture. Wasington, DC.
- Patterson, J. (1991). Family resilience to the challenge of a child's disability. *Pediatric Annals*, 20, 491-499.
- Rieger, A. y Collage, U. (2004). Explorations of the Functions of Humor and Other Types of Fun Among Families of Children With Disabilities. *Research & Practice for Persons with Severe Disabilities*, 29(3), 194 -209.
- Rivas Lacayo, R. (2007). *Saber crecer. Resiliencia y Espiritualidad*. Ediciones Urano: México
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Vanistendael, S. y LeCompte, J. (2003). *La felicidad es posible*. Gedisa: Argentina.