

Reportaje

El “buen” humor

Jesús María Ruiz Irigoyen

De *Humorizar la salud*, Sal Terrae, 2001

Se suele decir que humor es aquello que no tiene la persona que intenta definirlo. Desde luego, no resulta fácil reducir a una frase algo tan personal y, al mismo tiempo, de alcance tan amplio como es el sentido del humor.

Aunque el humor no pueda ser incluido adecuadamente en una definición, no obstante, casi todos los humoristas nos han dejado la suya. Hay quien lo define por sus elementos constitutivos, y hay quien prefiere fijarse en los efectos que produce, siempre beneficiosos si el humor es bueno. Unos lo asocian con la risa; otros, en cambio, tienden a diferenciarlo de ella: la risa sería la reacción biológica ante un estímulo y, en tal sentido, pertenecería a la física; el humor estaría más ligado al temperamento, al resultado químico de la combinación de nuestros humores constitutivos. La risa es una manifestación espontánea. El humor, un producto más elaborado.

Unas historias sobre el humor

Para eludir quizá la ardua tarea de definir el humor, algunos autores han optado por escribir su historia. En tal intento, casi todos se remontan a aquella primera carcajada que, según el antropólogo Konrad Lorenz, inauguró la buena relación entre los humanos y el humor. Cuenta el sabio austriaco que unos cuantos prehomínidos, apenas descendidos del mono, mientras caminaban por la selva, oyeron un sospechoso rumor en la maleza. Se asustaron y se prepararon para lo peor. Transcurrieron quince segundos interminables, hasta que descubrieron un mono en lo alto de un árbol. El mono saltó y se perdió de vista. En ese instante ocurrió algo trascendental en la historia del mundo, lo nunca visto ni oído: aquellos hombres estallaron en carcajadas. Era la primera manifestación del animal *risible*. Así empezó la risa.

Desde entonces el humor ha venido acompañando al ser humano siempre, pero de manera especial en sus apuros. Otros historiadores del humor se remontan a la primera pareja. Una desconsolada Eva, que se lamenta por la pérdida del paradisiaco hogar, es consolada por Adán: “No llores, querida; estamos en época de cambios”. Y es que los cambios -como los duelos con pan- con humor son menos.

Una de las aportaciones más inteligentes a nuestro tema la constituye aquella que considera el humor como un botín que nuestros primeros padres pudieron sacar a escondidas del Paraíso. Ejercer el humor equivaldría a satisfacer la nostalgia de la felicidad perdida; empaparse de sus influjos sería algo así como tomar a aquella situación privilegiada en que vivió la pareja inicial, es decir, crear un paraíso en la tierra.

Otros autores prefieren estudiar los orígenes familiares del humor. Así, por ejemplo, en un original e interesante estudio sobre el tema que nos ocupa, titulado *La jirafa tiene ideas muy elevadas*, José María Cabodevilla nos refiere cuáles son los antecesores del humor, basándose en las pacientes investigaciones que Joseph Addison, político inglés del siglo XVIII, hiciera sobre su genealogía. “Parece ser que la Verdad fue fundadora del linaje cuando concibió al Buen Sentido. Éste engendró después al Ingenio, que contrajo

matrimonio con una mujer llamada Risa, la cual pertenece a otra rama colateral de la familia, de ella tuvo un hijo, al que puso por nombre Humor. Humor es, pues, el miembro más joven de esta ilustre progenie y, por ser descendiente de padres con cualidades tan diversas, posee un carácter sumamente versátil. A veces se presenta con aire grave y solemne, igual que un magistrado; otras veces adopta un estilo desenvuelto y viste de manera estafalaria, igual que un saltimbanqui. Sin embargo, conserva mucho de su madre, y por eso, cualquiera que sea su actuación, siempre alegra a quienes desean oírle”. Por sus frutos conoceréis al humor. Un árbol cuyas raíces se llamen Verdad, por cuyo tronco ascienda y descienda la savia vivificante del Buen Sentido, cuyas ramas se llamen Ingenio y Risa, no puede producir frutos malos; y, además, los pájaros que vengan a anidar en sus ramas, seguro que no quedarán defraudados.

Los componentes esenciales del humor: verdad, bondad y belleza

Quienes se han aventurado a definir el humor por sus componentes esenciales señalan que su esencia la constituyen estos tres elementos: verdad, bondad y belleza. La feliz combinación de esos ingredientes convierte el humor en un producto sano y saludable: buen aliado, por tanto, del ser humano, ya que todo producto sano y saludable posee las condiciones necesarias para, entre otras cosas, generar salud. El humor, como perro de san Bernardo, se acerca cargado con ese triple equipaje y convierte en auténtico todo lo falseado, higieniza y oxigena los ambientes tensos o crispados y finaliza su operación haciendo que surja el brillo de la risa.

...la verdad

La verdad del humor va siempre unida a la sinceridad y a la hermana mayor de ésta, la autenticidad. La verdad nos hace libres, nos libera de los engaños propios y ajenos, y también de nuestras servidumbres, esclavitudes y complejos. Nada más ser nombrado Papa, Juan XXIII dijo a los portadores de la silla gestatoria: “Desde hoy, que les doblen el sueldo, que yo peso el doble que mi antecesor”.

El humor, aunque a veces lo disimule, no engaña nunca. La verdad del humor consiste en llamar a las cosas por su nombre. Si alguna vez no obra así, es porque su bondad se lo impide, para no hacer daño, y entonces suaviza la crudeza de la verdad. El humor se encuentra en su salsa descubriendo la mentira, señalando la intolerancia y la intransigencia y bajando los humos al orgullo humano. Por eso no es difícil ver cómo quiebra los altos tacones que nos ponemos para sobresalir, o cómo emborriona los títulos superlativos (Reverendísimo, Excelencia, Muy honorable, etcétera) que exhibimos para que los demás se convenzan de que somos personas importantes. Lo ridículo del ser humano no es que sea pequeño, sino que se crea grande.

-Quiero ver al director de esta Institución- exige un recién llegado al conserje.

Éste, sin mirar al que llega, contesta: -Tome asiento.

-Le advierto que soy un político de peso -replica el pez gordo.

-Entonces, tome dos asientos- responde el conserje sin levantar la vista de la lectura.

...con bondad

Que el humor tenga un componente de bondad y muchas veces se confunda con ella, no quiere decir que vaya por la vida con el lirio en la mano y no se entere de las cosas. Al

contrario, su sutileza le permite estar presente allí donde se cuece algo. Como en el código de los médicos, también en el del humor el primer mandamiento consiste en no hacer daño. Todo el mal que puede hacer es como el del alcohol aplicado a una herida. El escozor del humor cura. Las que no sanan son sus malas imitaciones, aquellas cuyo objetivo es suscitar la hilaridad a base de ofender al prójimo con sátiras insultantes, sarcasmos crueles, caricaturas que denigran injustamente, etcétera. El humor quiere el bien con el menor número posible de efectos colaterales negativos. Humor se escribe con *hache* (y nosotros solemos añadir: con *hache...* de humanizar), no con *hacha* de hacer daño.

Lo dicho hasta ahora impide al humor convertirse en un arma de ataque, pero no de contraataque.

Valle Inclán estaba muy delgado, casi se había vuelto transparente. Un día, Blasco Ibáñez, que estaba muy rollizo, le comentó: “Al verlo a usted, uno diría que hay hambre en el país”.

Valle respondió: “¡Hombre! Y al verlo a usted, uno comprendería por qué”.

El humor siempre toma partido en favor del débil.

El humor es bueno en el mejor sentido de la palabra “bueno”, y actúa bien aún sin proponérselo. En una ciudad de Sicilia se estaba representando una obra de Shakespeare. Acabada la sesión de tarde, y cuando ya se había vaciado la sala, se suscitó una violenta discusión entre los dos protagonistas masculinos por un asunto de faldas: uno acusaba al otro de manchar su honor seduciendo a su mujer, también actriz, en escena. El rival lo negó, agrediendo al acusador. La discusión subió de tono, y los gritos atrajeron a otros actores, que, vestidos a medias, salieron de su camerino, unos a poner paz, y otros a sumarse a la contienda. Entre tiras y aflojas, la bola humana fue rodando hasta llegar al centro del escenario. Allí, nuevos comediantes se sumaron a la pelea. Alguien sacó un arma blanca. De repente, las voces se apagaron, y la piña de actores se deshizo: la sala no estaba vacía. Desde el fondo, la señora de la limpieza premiaba con un espontáneo aplauso lo que ella juzgó un ensayo perfecto, mientras les aconsejaba ahorrar voz para la sesión de noche. Los contendientes por el honor, al no ser tomados en serio, hicieron mutis por el foro. El humor se reviste de los roles más inverosímiles para desdramatizar toda situación enrarecida. |

...con belleza

La belleza del humor está hecha de poesía y de gracia. Difícilmente, pues, entra en pactos con la chabacanería. Hijo del Ingenio, su carácter sutil alcanza las simas más elevadas. El humor tiene miras muy altas, pero nunca altivas. Mira con indulgencia lo terreno, se acerca con ternura a lo débil y humano, pero se aleja, para acusarlos con más precisión, de todos los corrillos en los que la dignidad humana no queda en buen lugar. Los llamados “chistes de color” (verde, marrón o negro) poco o nada tienen que ver con el humor. Y del humor amarillo se suele decir que quien lo practica es porque tiene ictericia en el corazón. El humor también sabe reírse de aquello que ama. Pero sin amargura. Se ríe de nosotros, de nuestros defectos y presunciones y de las de los demás, pero siempre con gracia y magnanimidad. El humorista -escribe Alonso Schokel- “en sí mismo está viendo a los demás hombres, y los perdona. En los demás se está viendo a sí mismo, y se perdona”.

La sutileza, propiedad del buen humor, a veces se transforma en réplica graciosa que, aunque contenga rasgos de ironía, nunca molesta. Al contrario, mejora la relación.

Hermann Adler, respetuoso de la ley mosaica, no comía nunca animales impuros. Sus amigos bromeaban con él, y un día el cardenal Vaughn le dijo con cierta sorna: - ¿Cuándo permitirá usted que le ofrezca un poco de jamón, rabino? Y Adler respondió muy rápido: - Cuando me lo pueda servir la esposa de su Eminencia.

Los ingredientes del humor florecen en plenitud cuando una persona ha conquistado o se halla próxima a conquistar una relación pacífica consigo misma y con los demás. Martín Grotjahn escribió que “el humor y la sonrisa se perfeccionan e integran en los estadios finales del desarrollo humano”, cuando se ha acumulado humanidad e indulgencia con lo que somos y con todo lo que nos rodea.

¿Y la salud?

A semejanza del humor, la salud tampoco se deja definir con comodidad. Y es que detrás de la salud está el hombre, y en torno a él han surgido tantos humanismos, tantos intentos de definir al ser humano, que no habría libro capaz de contenerlos todos. La salud física, la que se experimenta en el funcionamiento de los órganos de nuestro cuerpo, es posible definida; pero la salud física, no es la salud total. Ésta depende de la buena armonía entre todas las dimensiones que componen el ser humano: por eso se llama “humana”.

Salud es, pues, según algunos expertos, *una forma de vivir*, caracterizada por autonomía, solidaridad y gozo, que puede estar presente tanto en una persona sana como en una persona enferma. Es decir, se puede estar sano y vivir insanamente y, al revés, es posible estar enfermo y vivir sanamente la experiencia de la propia enfermedad.

Intentar la consecución del mayor grado de autonomía equivale a vivir con el mínimo posible de limitaciones y servidumbres para ir adquiriendo un progresivo dominio de sí mismo. A la enfermedad física se suelen enganchar otras “enfermedades”, a veces más insanas que la propia enfermedad: capricho de ser visitado por tal doctor; obsesiones por determinados remedios; adicción a ciertas prácticas... Salud no es sólo ausencia de enfermedad; es, sobre todo, un estilo de vida con el menor número posible de necesidades.

La solidaridad regula la autonomía, impidiéndole encerrarse en una torre de marfil, lejos de las realidades humanas. Querer vivir solo, sin contar con los demás, equivale a deshumanizarse y acaba en enfermedad. La solidaridad surge de la convicción de que todos los humanos somos interdependientes, partes vivas de un todo. Trabajar por la salud de los demás es trabajar por la propia. El humor, al medirnos a todos con el mismo juego de pesas y medidas, al vernos a todos tan parecidos en defectos y cualidades, se hace solidario nuestro y nos empuja al buen entendimiento de unos con otros.

La salud, además, ha de ser gozosa. Si en la salud no entra como elemento constitutivo una cierta fruición de vivir, el goce de sentirse bien con lo que se es y se tiene, no es una salud completa, la persona está enferma en alguna de sus dimensiones. La salud es experiencia gozosa de la vida cuando la persona trabaja por mantener buenas relaciones con todo lo que la rodea. Primeramente consigo misma, después con los demás y con la realidad circundante. De esa buena relación con lo que uno es y con los demás deriva el gusto de vivir. Esta experiencia de vivir gozosamente es más profunda que el simple bienestar y afecta a las capas más hondas de nuestra persona. Más que un bienestar transitorio, es, como algunos lo llaman, un bien-ser estable. Este bien-ser acepta las cosas como son, procura mejorar las mejorables y orienta los afectos y las emociones en un proyecto de vida

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 21 (2006)

creativo y ascendente, libre y solidario a la vez. El bienestar nos lo proporcionan otros o se consigue con algo que viene de fuera: comida, bebida, droga, etcétera. El bien-ser gozoso nace de dentro y aumenta dándolo.

El aspecto gozoso de la salud se consigue cultivando los valores superiores de la condición humana: inteligencia, sensibilidad, voluntad y otros más concretos, como la lealtad a las personas, la cordialidad en las relaciones, la ayuda a los más débiles, la gratuidad... Valores, todos ellos, específicos del ser humano, que hacen más hermosa la vida a los demás y, por supuesto, a uno mismo. Dentro de la vivencia de los valores del espíritu se da, en muchas personas, la apertura a lo Absoluto. Los creyentes que mantienen una sana y gozosa relación con Dios, fuente del verdadero amor, reflejan un modo de vivir libre de dependencias, totalmente solidario con sus semejantes, y son transmisores de esperanza y alegría en sus relaciones con los demás.