

El buen humor necesario «¿Qué es el humorismo? ¿Cómo se manifiesta? ¿Cuáles son sus características? ¿La risa es siempre expresión de alegría o de gozo?» Con estas preguntas comienza un interesantísimo artículo titulado: Naturaleza y necesidad del humor, que el padre jesuita Luciano Larrivera ha publicado recientemente en La Civiltà Cattolica, la prestigiosa revista de la Compañía de Jesús, considerada poco menos que voz autorizada de la Secretaría de Estado vaticana. Por su...

El buen humor necesario

«¿Qué es el humorismo? ¿Cómo se manifiesta? ¿Cuáles son sus características? ¿La risa es siempre expresión de alegría o de gozo?» Con estas preguntas comienza un interesantísimo artículo titulado: Naturaleza y necesidad del humor, que el padre jesuita Luciano Larrivera ha publicado recientemente en La Civiltà Cattolica, la prestigiosa revista de la Compañía de Jesús, considerada poco menos que voz autorizada de la Secretaría de Estado vaticana. Por su interés, recogemos lo esencial del artículo

No es fácil la definición de humorismo; las que se han hecho -Bergson, Freud, Pirandello, etc.- son más o menos opinables; todas hacen referencia a diversión gozosa, hilaridad, elemental dimensión infantil..., pero humorismo implica una síntesis de sentimiento y reflexión propias del mundo de los adultos. Algunos han señalado que lo cómico se expresa típicamente mediante la risa; el humorismo, en cambio, mediante la sonrisa. En el humorismo caben las más diversas cosas: la ironía, el sarcasmo, la sátira, la parodia, el chiste, la caricatura, lo grotesco, el juego de palabras, la anécdota chispeante y... tantas otras formas o modalidades. La palabra cómico es la más antigua y alude a Komos, el dios de la alegría, mientras que el humorismo es relativamente reciente, aunque no falta quienes lo conectan con la teoría de los cuatro humores que formuló Hipócrates, el padre de la Medicina. Lo cierto es que sólo en el siglo XVI, en la lengua inglesa, el humour fue conquistando progresivamente el

significado actual.

Todos reímos, los adultos se ríen un promedio de 18 veces al día, mientras que los niños lo hacen 10 veces más. Los biólogos del comportamiento dan por hecho que la hilaridad ha contribuido a la supervivencia de nuestra especie, por lo que se trata de un fenómeno a tomar en serio, por su papel fundamental en las relaciones interpersonales, ya que se trata de una de las primeras formas de comunicación. El humor expresa una capacidad propia sólo del cerebro humano, de la misma zona que controla emociones ancestrales como el miedo y la alegría. Precisamente por esto, la risa es difícil de controlar voluntariamente; se trata de una acción innata, pero también aprendida.

Los neurobiólogos han observado que una zona de pocos centímetros cuadrados del hemisferio izquierdo del cerebro se activa principalmente al reírnos. En cualquier caso, el hecho de reírnos se debe a tres componentes: químicos, cognitivos y emocionales. En resumidas cuentas, el sentido del humorismo no puede ser situado en un único punto del cerebro, sino que forma parte de un complejo circuito neuronal. Otro estudio experimentado ha puesto de relieve que, para entender un chiste, el cerebro necesita hacer trabajar a sus dos hemisferios, no basta el componente cognitivo ligado a la percepción y comprensión de incongruencias y paradojas para comprender el proceso neuronal de la risa. Está comprobado que, tras una prestación cognitiva esforzada, el cerebro se concede un premio y lo hace con la diversión y con una alegre risa. Todo esto demuestra lo mucho que el humor está enraizado en nuestro cerebro fisiológicamente.

Para interpretar este fenómeno del humorismo, numerosos autores, de Aristóteles a Freud, han subrayado la dimensión social del humorismo y la necesidad que las personas tienen de sentirse mejores y superiores a aquellas de las que se ríen; esta actitud sería humorismo negativo, en cuanto expresa enemistad, agresión, hostilidad; por otra parte, este humorismo lleva al conformismo y al control social, al alivio de las tensiones y del ansia. El humorismo tiene la virtud de mitigar el estrés de la vida y atenuar las tendencias depresivas. El individuo gracioso es, en general, muy apreciado socialmente, porque quien sabe hacer reír es capaz de comunicar, y la comunicación está en la base misma de cualquier relación social.

Por otra parte, la mitigación de las tensiones interiores tiene que ver con el hecho de que la agresividad es, a menudo, una respuesta a una frustración, y el humor puede ser un canal a través del cual se puede atenuar la agresividad. El uso sano y maduro del humorismo consiste en la capacidad que la persona tiene de percibir las propias incongruencias y absurdos en determinadas circunstancias, poniendo de relieve, a través de una actitud de desencanto, el sentido de la propia inmadurez. De manera que el humorismo es señal de madurez; los niños y, hasta cierto punto, los adolescentes no se ríen de sí mismos. La defensa del humor protege la propia estima, porque permite al sujeto no tomarse demasiado en serio, no pretender demasiado de sí mismo, saber medir las propias debilidades sin hacer de ello una tragedia y, probablemente, no descargarlas sobre los demás.

Espiritualidad y humorismo

Las potencialidades del humorismo en la psicoterapia son muchas,

pero conviene estar atentos a fáciles entusiasmos y conformismos. Muchas escuelas psicoterapéuticas consideran una buena risotada como algo muy deseable en sus terapias, pero proponen el humor como una técnica suplementaria, nunca exclusiva ni indispensable.

¿Existe una vía cristiana al humorismo? Es un dato de hecho que algunos santos tenían una notable vena humorística; incluso supieron utilizarlo para transmitir el propio carisma. Saroglou, psicólogo de las religiones en la Universidad Católica de Lovaina, en un estudio empírico sobre religiosidad y fundamentalismo religioso, ha comprobado que las personas más religiosas, pero tendencialmente fundamentalistas, tratan de evitar el humor que, por su carga transgresora, mina el sentido de seguridad y la seriedad de la vida eclesial. Este autor asegura que es posible que las personas religiosas tengan un buen sentido del humor al margen de su religiosidad, y no a causa de ella.

Indudablemente, si a un cristiano le falta el sentido del humor, es señal, entre otras cosas, de una educación religiosa demasiado centrada sobre el conformismo. Hablar de verdadero sentido del humor, o de un humor propiamente cristiano, es hablar de virtudes, y no del arte de hacer reír, ni de simples e instintivas actitudes vitalistas. Santo Tomás de Aquino apreciaba la virtud de la eutrapelia, que Aristóteles había elogiado, al menos mientras esté inmune de degeneraciones bufonescas. Es la virtud que consiste en saber utilizar la distensión necesaria y saber jugar y reír. En una óptica específicamente cristiana, el humorismo sano asume las características de una virtud que también es don del Espíritu Santo.

¿Cuál es la vía cristiana al humorismo? André Derville, en su Diccionario de espiritualidad, responde así: «El humor no es ligereza, ni falta de seriedad. Paradójicamente, la vida cristiana se inscribe simultáneamente en la eternidad de Dios y dentro de las circunstancias, tan chatas a menudo, de mi cotidianeidad humana; dentro del misterio insondable de Cristo y, a la vez, dentro de los desagradables límites de mi persona; dentro de la victoria definitiva del Señor, y al mismo tiempo dentro de las incapacidades y caídas de mi debilidad dentro de la Iglesia, esposa sin mancha de Cristo, y dentro de una sociedad de pecadores. Todo lo que forma parte de la Revelación, de la economía de la Salvación, invita a pensar que a Dios no le falta precisamente el sentido del humor. Alcanzar sus planes para la Historia y para los días de mi vida».

La vida espiritual obtiene grandes beneficios de un sano uso del humorismo, que no hay que confundir con el gusto por lo cómico, ni confundir con esa espiritualidad vagamente estoica típica de la new age. Tanto la experiencia de cada día, también la religiosa, como el sentido común sugieren vigilar el fenómeno del humor, especialmente cuando, asediados por el imperativo del bienestar y del optimismo a toda costa, se ignoran los límites y las falsificaciones que puede producir. La euforia a toda costa no es más que otra cara del consumismo y de la tiranía del bienestar.

Si el sano humorismo es definible como «la capacidad de reírse de las cosas que se aman, incluidos naturalmente nosotros mismos, y seguir las amando, el camino del humor en la vida espiritual estimula particularmente el diálogo del creyente consigo mismo y con Dios». La simultánea capacidad de saber apartarse de las cosas y de comprometerse plena y apasionadamente en las cosas de Dios es algo más que la expresión de un profundo y sano humorismo cristiano. En los santos, los enamorados de Cristo, se nota perfectamente cómo su profunda libertad de espíritu es compatible con un profundo sentido del humor, que no sólo es simpatía humana, buen carácter o facilidad para ser gracioso, sino comprensión de lo tremendamente relativo que

es todo fuera del Único inefable que es Dios y que no cabe en cálculos humanos. Saber trascender todo lo que no es Dios viviéndolo en Dios es saber conjugar libertad de espíritu, humildad y humorismo, y saber subrayar siempre lo positivo de todo lo que pasa.

Alfa y Omega