

Sano y sanador sentido del humor

ENRIQUE PALLARÉS MOLÍNS

DOCTOR EN PSICOLOGÍA Y PROFESOR EMÉRITO DE LA UNIVERSIDAD DE DEUSTO

El músico eslovaco Lukáš Kmit está concentrado por entero en la interpretación de un solo de viola. De repente, de entre el público, que absorto en la escucha casi contiene la respiración, surge una melodía competitiva. No procede de otro instrumento musical, sino de un teléfono móvil. Es la conocida y pegajosa melodía de Nokia –una de las más reproducidas; con frecuencia de forma inoportuna–, tomada del solo de guitarra Gran Vals del compositor castellanense Francisco Tárrega. ¿Cómo reaccionará el solista a este atentado acústico? Transcurridos unos segundos, y tras una mirada de desaprobación, Lukáš Kmit sorprende a los espectadores al ejecutar con su viola, precisamente, la intrusa melodía.

Un incidente que irritaría a cualquier espectador, y más todavía al intérprete, tiene una respuesta rápida, pero contenida. En lugar de la explosión de ira, posiblemente sentida internamente, toma el protagonismo el sentido del humor. Se ha dicho que el humor deshinchas las velas de la ira y esta anécdota lo demuestra de forma palmaria.

Las anécdotas en las que el sentido del humor es el protagonista suscitan amplio interés y entusiasmo. Se admira en ellas el ingenio y creatividad del que las protagoniza. Una tesis doctoral, defendida hace unos años en la Universidad de Tel-Aviv, tuvo como tema

el papel del humor durante el Holocausto. Resulta muy difícil, o imposible, imaginar que puedan ser objeto de humor las aterradoras escenas de los guetos y de los campos de exterminio que nos muestran los documentales y narra la historia. Y mucho menos por parte de las víctimas. Sin embargo, no faltó el sentido del humor en aquella tragedia, incluso se considera que fue la clave de la supervivencia psicológica.

Sin entrar en las teorías explicativas, el sentido del humor es una de las formas adaptativas de afrontar o reaccionar al estrés y a la adversidad. Abraham Maslow incluía el sentido del humor entre los rasgos que caracterizan a las personas que están en el camino del pleno desarrollo de sus potencialidades. La psicología positiva considera el sentido del humor una valiosa y potente fortaleza humana.

Pero no cualquier tipo de humor es sano y sanador. No lo es el humor agresivo, el que se hace a costa de humillar o menospreciar a otras personas; ese humor que surge de creerse superior a los demás, como decía Thomas Hobbes. Entonces el humor deja de ser lúbricamente y bálsamo de las relaciones sociales para convertirse en áspero abrasivo. Reírse de otros resulta relativamente fácil: mucho más fácil que reírse sanamente de uno mismo. Pero si el verdadero humor no trata de herir a los demás,

tampoco ha de servir para herirse uno mismo, haciendo que le tomen a risa, a expensas de la propia dignidad y autorrespeto, aunque sea esto para congraciarse con los demás.

El humor sano no consiste en reírnos de los demás, ni de nosotros mismos, sino en reírnos todos a la vez. Es el humor que fomenta las relaciones interpersonales al compartir agudos comentarios y anécdotas graciosas, que alegran a todos. Es el humor que une. Aunque también el humor sano puede servir, como se indica más arriba, para afrontar de forma constructiva la adversidad, los fallos y las propias limitaciones. Tomar con humor los propios fallos o errores es reconocer que uno no es del todo perfecto, pero que, sin embargo, tampoco es un fracaso.

Es un humor que brota de relativizar lo que no conviene absolutizar. Es el alfiler que pincha el gigante globo que a veces formamos a partir de una nimiedad. Al relativizar, el humor invita a revisar la valoración anterior y a ver la situación desde una perspectiva más completa y equilibrada, así como a enmarcar los acontecimientos y los problemas de una forma más creativa.

Es el humor filosófico y sapiencial, que no se identifica necesariamente con la risa –hay humor sin risa y risa sin humor– y menos con la burla, la carcajada hueca, o la superficialidad. Dice Baltasar Gracián que «no hay mayor desaire que el continuo donaire». Decimos del gracioso, agudo y con humor, que es un ‘salado’. Así, pues, como en el uso de la sal: siempre, pero la dosis justa. Humor sano y en su medida, pero sentido del humor. Para tomar la vida en serio conviene no tomarla demasiado en serio; sino sazónada con el sentido del humor. William James afirma que el humor parece decir a la vida que «no la tomamos más en serio de lo que ella nos toma a nosotros», y por eso sugiere que «siempre se debería hablar de filosofía con una sonrisa». La seriedad y el sentido del humor no están reñidos; se complementan.