

Sobre la esencia y la necesidad del buen humor

Rafael Alvira

Introducción

Bajo la expresión “Buen humor” entendemos dos cosas distintas y relacionadas.

Por un lado nos referimos a la capacidad de descubrir el lado divertido y risueño de la vida, y entonces solemos hablar del “sentido del humor”. Por otro, entendemos una actitud de la persona que consiste en mirar la vida de modo positivo y sereno: “tener buen humor”.

Ambas realidades pueden coincidir en una persona, pero no siempre sucede. Hay personas que poseen un gran sentido del humor, y son capaces de hacer reír a los demás, pero están con frecuencia de mal humor, y quizás incluso amargadas. Otras, por el contrario, suelen estar de buen humor, pero son incapaces de contar un solo chiste o hacer una broma.

Sentido del humor

Para comenzar, podemos traer a la memoria un tema clásico: el “misterio” del macrocosmos y el microcosmos. En lo grande está lo pequeño contenido; y lo pequeño *participa y refleja* lo grande. Ver lo pequeño en lo grande y lo grande en lo pequeño, tanto en la *estructura* de lo real como en lo *histórico*, es propio de la filosofía, sobre todo de aquella que lleva la huella del cristianismo. Y con particular intensidad en el espíritu del fundador de la Universidad de Navarra: ver la grandeza no sólo en cada pequeña estructura del mundo creado, sino de modo muy particular en lo pequeño histórico, en los sucesos menudos de cada día.

Intentar verla, *además*, filosófica e historiográficamente, es lo que he intentado en diversas ocasiones en la Universidad de Navarra, sobre todo en fiestas como la de hoy: “Las tardes del domingo: análisis filosófico de un problema existencial”; “Meditación sobre el *pasota*”; “Reflexión filosófica sobre el pincho”; “Análisis existencial de la

tardomodernidad: la mochila y los pendientes”; “La figura del pirata en el mundo actual”; etc.

Estos análisis querían siempre ser serios, pues se referían a la realidad concreta y cotidiana, pero se prestaban al tratamiento humorístico. ¿Por qué? Porque una característica fundamental del humor consiste en mostrar que algo que *parece* absoluto es, sin embargo, *relativo*. Este tema tiene, con todo, su cierta dificultad.

En primer lugar, podemos considerar que lo absoluto en la vida cotidiana es *ella misma* en cuanto la tomamos con *seriedad* –pues la seriedad es la actitud del espíritu ante algo a lo que damos un cierto valor absoluto- y lo hacemos acuciados por la *necesidad* y adormecidos por la *costumbre*. Si pensamos de pronto que toda acción cotidiana tiene sólo un valor relativo, porque la vida misma no tiene valor absoluto, ello puede suscitar nos inicialmente la *risa*: “no era para tanto”, pero de igual modo puede generarnos congoja, pues si todo es relativo, todo deja de serlo, ya que sin absoluto no hay relativo. Fracasar en cualquier nimiedad es, entonces, un fracaso absoluto, y –según el carácter de cada persona- producirá risa o llanto. En ambos casos, la risa o el llanto se dan sobre un fondo de desesperación encubierta.

Si consideramos, por el contrario, que toda la vida cotidiana es efectivamente relativa, pero relativa a una vida y una verdad superior (la vida eterna), entonces toda acción es objetivamente seria, pero subjetivamente humorística: en relación con el absoluto superior, es seria; pero me produce risa el pensarla como seria separadamente de esa relación. Dicho de otro modo: es perfectamente compatible contemplar los dos aspectos distintos de una misma acción: en su seriedad y en su broma. Por eso nos resulta, por ejemplo, completamente distinto escuchar un chiste de materia religiosa a una persona que cree en Dios o a una que no cree.

Esta descripción última la puso de manifiesto con gran profundidad el gran maestro de Occidente: Sócrates. Se trata de los dos momentos de su famoso método:

- . La *ironía* es la relativización de la seriedad particular (destruir mediante ella la falsa creencia de que sabes absolutamente algo particular).
- . La *mayéutica* es la conexión de todo saber con un absoluto superior (amar el saber y la realidad sobre la que versa ese saber, pues amar es el acto absolutizante por

excelencia: convierte la relación a otro, sin que deje de ser relación, en algo absoluto).

Puesto que la *religión* (en particular la *cristiana*) conecta de modo directo con la realidad superior (es el *amar a Dios*) parece colocarse por encima del humor. Lo parece porque la *relativización* de la seriedad de lo particular ha conducido con frecuencia al *menosprecio* de eso particular. Esto explica el famoso -tratado desde antiguo- problema de la relación entre el humor y la religión. La religión no se *ríe* de lo particular, sino que carga con ello, es decir, *sufre* lo particular. ¿Está, con esto, dicho todo? Multitud de veces se ha repetido, por ejemplo, que no hay un solo pasaje de los Evangelios en el que aparezca la risa de Jesús, y los “partidarios” de la risa han de hacer diversos tipos de exégesis para justificar que no aparezca, aunque piensan que Jesús se reía como cualquier otro ser humano.

Caso de que efectivamente Jesús no hubiera reído, ¿implica ello que los cristianos no pueden reírse? Y, a su vez, en relación con la filosofía: ¿no sería compatible con el cristianismo el método socrático?

Una primera respuesta se puede esbozar: tanto Platón como los Padres de la Iglesia – neoplatónicos en su mayoría- y muchos otros clásicos juzgaban la risa como un acto *falto de dignidad*, es decir, no apropiado a la perfección humana. Pero entonces parece haber una contradicción: ¿cómo puede un socrático como Platón rechazar la *risa*? La respuesta es: porque la *ironía* y la *risa* son cosas diferentes, como también lo es la *sonrisa*. Ironía, risa, sonrisa: son múltiples las irisaciones que encierra la temática que englobamos hoy bajo la denominación general de *humor*.

La ironía puede *provocar* risa o no. La ironía socrática no busca la risa, sino *hacerte caer en la cuenta*. La función del *reír* es *descargar la tensión*, mientras que la de la ironía socrática es *descargar la ignorancia*. La finalidad es distinta: no es lo mismo un chiste que una ironía. Lo que tienen en común es el uso de un *lenguaje indirecto*.

La *sonrisa* en cambio no tiene que ver ni con la ironía ni con la risa, sino que es el gesto natural, por excelencia, de la *acogida*. Por eso es tan interesante la secuencia –y bastante común-: sonrisa-risa-sonrisa. Esa secuencia se da cada vez que una persona se siente acogida y, a continuación, capta que esa acogida le va a descargar de un peso.

Entonces sonrío, río y en el tercer momento vuelve a sonreír, esta vez en expresión de agradecimiento.

Se puede añadir que ni la ironía ni la sonrisa suscitan *lágrimas*, las cuales sólo se dan en la *risa y en el llanto*, lo cual es un indicador más de la diferencia entre actitudes del espíritu que no infrecuentemente se confunden. Las lágrimas son el *símbolo orgánico* - pues son “agua”- de la *limpieza*. Esto es lo que en la Grecia clásica se llamaba la función *catártica*, o de limpieza del alma, la *catarsis*. Según Aristóteles, la tragedia tiene función catártica pues *limpia el alma* a través del *sufrimiento*, y por eso se llora al contemplar una tragedia. Pero también se llora de risa.

Re-presentar una tragedia ayuda -al quitar la suciedad que te impedía verte en tu interior- a conocer tu verdad; en el cristianismo, el *drama* tiene la misma función. Desde este punto de vista, y dejando aquí de lado otros aspectos fundamentales, el drama de la pasión de Cristo cumple una función catártica.

El sufrimiento te abre a la verdad y a tu verdad. Por eso Platón dice que la *tragedia* muestra la verdad, mientras que la *comedia* está lejos de ella. Y volvemos entonces al punto antes apuntado: ¿no tiene la risa también función catártica? Y ¿no es religiosa la risa? Jesucristo sonrió sin duda; probablemente ironizó (“ni un cabello de vuestra cabeza...”); pero quizás no rió ni hizo reír, sino que sufrió plenamente, pues era plenamente verdadero.

Tal vez se puede pensar: las lágrimas del sufrimiento dejan una huella más *profunda* y más *duradera* que las de la risa. Y es cierto, efectivamente: todo *chiste* y toda broma divertida tienen un efecto temporalmente reducido, mientras que el sufrimiento se clava en el alma.

Pero la risa tiene, a mi modo de ver, también una función catártica, de limpieza del alma, aunque sea menor que la del sufrimiento, en el sentido de que nos hace caer en la cuenta de las falsas absolutizaciones en que habíamos caído sin darnos cuenta. Y, además, puesto que a veces no podemos soportar completamente el sufrimiento, una función de *descarga*: nos ayuda a llevar el sufrimiento y, así, nos *ayuda a vivir*. Es una medicina necesaria o conveniente para todos menos quizás para Jesucristo, que podía cargar plenamente con el sufrimiento.

En la medida en que la risa ayuda en el camino de la vida puede cumplir también una especial función catártica para aquellos que rechazan el sufrimiento. Nietzsche, para quien la realidad es, por desgracia, trágica, subraya la ineludible necesidad de la risa para poder vivir. Pero es una risa que no limpia nada interior, pues para él no existe propiamente la interioridad.

Nietzsche es un *romántico* tardío pero radical. Es el romanticismo, y después la postmodernidad (ya desde Heidegger y los existencialistas) los que colocan una ironía y un humor vitriólicos como *clave* de la actitud humana. Si lo serio y absoluto es la tragedia, y “flotamos” en la “nada”, la filosofía no puede ser más que humor: al constatar la tragedia de su *libertad total*, el sujeto no puede responder más que con la *risa absoluta*. Para pensarlo con un romántico que puso todo su esfuerzo en ser cristiano –Sören A. Kierkegaard- la *risa absoluta* se pondría en el lugar de la *relación absoluta* del hombre a Dios. El idealismo avanzado -Hegel en particular- había querido a su vez evitar la posibilidad de la *risa absoluta* mediante la *absolutización* de la realidad entendida como proceso.

Tener buen humor

Humor es término griego. Significa “humedad”. Desde Hipócrates de Cos (contemporáneo de Sócrates), pasando por Galeno hasta llegar, en el siglo XVI, a Vesalio, médico de Carlos V, la teoría de los *cuatro humores* se mantiene constante, con diversas variantes secundarias, como explicación científico-médica del organismo humano.

Vesalio introduce la teoría *fibrilar* o de los *tejidos*, y ya en el siglo XIX, se pone en vigencia la medicina *celular* o *citológica* (Wolff, Schleiden, Schwann, Brown...).

La teoría humoral “resiste”, por tanto, dos mil años. Y posiblemente ello se debe –entre otras razones- a que se trata de una teoría muy completa. Relaciona los elementos constitutivos de toda realidad física, con la configuración orgánica y fisiológica del ser humano y con el temperamento de cada uno. He aquí un cuadro clásico:

Humor	Estación	Elemento	Órgano	Cualidades	Adjetivación antigua	Adjetivación moderna	Características antiguas
sangre	primavera	aire	corazón	templado y húmedo	sanguíneo	artesano	valiente, esperanzado, amoroso

bilis amarilla	verano	fuego	hígado, vesícula biliar	templado y seco	colérico	idealista	mal temperamento, fácil de enojar
bilis negra	otoño	tierra	bazo	frío y seco	melancólico	guardián	abatido, somnoliento, depresivo
flema	invierno	agua	cerebro/ pulmón	frío y húmedo	flemático	racional	calmado, indiferente

La ciencia ha avanzado enormemente, como es claro, en relación con la tesis humoral, pero la fragmentación que le es hoy propia le impide, a mi juicio, intentar el desarrollo de un planteamiento sugerente, bello y profundo acerca de la unidad del ser humano, en analogía con el que llevó a cabo dicha teoría humoral.

El tema de fondo es precisamente la *unidad humana*. Lo que llamamos *buen humor* es entendido todavía hoy como el *resultado* de la armonización del *temperamento* con el *carácter*, para emplear la terminología más común en la psicología actual, aunque a mi modo de ver es más clara la terminología de *carácter* y *estilo*. Según la terminología más usual hoy, el temperamento depende de la herencia genética, mientras que el carácter se configura bajo el influjo de la inteligencia y la voluntad; de la libertad, en suma.

A mi modo de ver, el ser de una persona se perfila a través de la unidad del *temperamento* con el *carácter* (o *estilo*) y la *finalidad* que se propone en la vida. El temperamento es su síntesis psicofísica y el carácter o estilo su síntesis cultural. Cada ser humano es la unidad de su *finalidad querida con su estilo o carácter y su temperamento*. Cada uno de esos tres elementos puede ser de un modo u otro, y mejor o peor, pero además, la armonía mayor o menor entre ellos resulta fundamental. A la armonía se le suele llamar también, en términos de mecánica, equilibrio.

Ya Galeno sostiene que toda enfermedad supone un *desequilibrio* en el ser humano, pero su origen puede no estar sólo en el nivel *humoral* o psicosomático, sino que puede depender también de desequilibrios en el plano cultural y en el espiritual profundo. La enfermedad puede generarse también por la falta de armonía entre los tres planos. El psicoanálisis muestra una percepción de esta realidad, pero afronta su curación mediante el discurso del paciente al médico —el cual con frecuencia responde sin visión de la totalidad de los tres ámbitos— mientras que el Sócrates platónico, al inicio del Cármides,

expresa con gran belleza y profundidad cómo los “buenos discursos” pueden curar al enfermo por la vía de curarle primero el alma.

Así pues, y como lo vio admirablemente Sócrates, la base fundamental del equilibrio o, mejor, armonía, del ser humano se encuentra en el saber adecuado acerca de su ser, lo que le permite fijarse la finalidad vital acertada. Y, después, la armonía depende de una formación cultural o humanística rica, amplia y seria, y en el esfuerzo por el equilibrio psicosomático. La persona que consigue una unidad armoniosa suficiente entre esos tres planos, sobre todo desde la idea clara de lo que es ser humano, tendrá como consecuencia esa profunda serenidad senequista, y el gozo y paz cristianos que configuran en conjunto esa actitud tan simple, maravillosa, profunda y poco frecuente de encontrar que es lo que llamamos “tener buen humor”.

No se encuentran hoy muchas personas que lo tengan, pues si bien no pocos cuidan el equilibrio psicosomático, son raros los que se dan cuenta de lo que significa la inmensa transcendencia del espíritu humano. Y son también muy escasos los que perciben que lo *cultural* tiene su base en las *Humanidades*, las cuales se hallan entre la *sabiduría* profunda del espíritu y el peculiar saber particular de la *ciencia*. Visión de lo cultural que, sin embargo, supo captar de modo sumamente profundo el fundador de la Universidad de Navarra.

Las Humanidades enseñan a descubrir el alma de lo verdadero (filosofía) lo bello (lenguaje-arte) y lo bueno (historia, existencia) y a adquirir los hábitos que hacen posible su uso. Educar una persona supone por tanto *ayudarle* por y desde el *espíritu*, a través de la *cultura* –las *Humanidades*- la *ciencia* y el cuidado de la dimensión *psicosomática* al desarrollo de su personalidad, es decir, procurar que viva con buen humor.

En concreto, hoy es un gran problema la falta de comprensión de lo que son las Humanidades (pues no son lo mismo que las “ciencias humanas”), lo cual, unido al incorrecto entendimiento del sentido de la ciencia, ha llevado a buscar apoyar la educación más en la ciencia psicológica empírica que en las Humanidades.

Esta tendencia tomó mucha fuerza en los pasados años sesenta del siglo XX y tuvo como consecuencia el convertir progresivamente la educación en una mera técnica obsesionada por los “objetivos” y apoyada en investigaciones particulares empíricas. Los resultados devastadores de este planteamiento los vivimos ya desde hace años y fueron previstos admirablemente por el fundador de esta Universidad. El “plan Bolonia” sólo es una manifestación más de ese espíritu.

Conclusión

Tener *buen humor* es lo principal y más difícil de conseguir para el ser humano. Y es casi imposible que, cuando ese buen humor se tiene en alto grado, no vaya acompañado al menos por un cierto sentido del humor. Como queda apuntado a lo largo de este escrito, para tener buen humor hay que saber sufrir y saber relativizar adecuadamente las cosas de este mundo, entre otras razones, para poder llevar “a pie firme” como diría Séneca, el sufrimiento.

No me resultó extraño, por ello, escuchar lo siguiente a Joaquín Navarro Valls, largos años colaborador íntimo de Juan Pablo II: conocí bastante bien –dijo- a Juan Pablo II, a San Josemaría y a la Madre Teresa; pude observar en los tres un gran amor a Dios, pero tenían temperamentos y caracteres muy diferentes. Me puse a considerar si tenían algo en común, aparte de su santidad, y llegué a la conclusión de que coincidían en algo: en su buen humor.

Pensé que se refería a que tenían buen humor y sentido del humor.