



3

Sentido del humor: La risa y la broma, los mejores recursos

Uno de los aspectos más asombrosos de lo acontecido durante la semana fue la cantidad de tiempo que pasamos riendo. A veces el Dalai Lama y Desmond Tutu parecían más un dúo cómico que dos venerables maestros espirituales. Es su capacidad para bromear, reírse y burlarse de las devociones comunes lo que, con razón, desbarata las expectativas. Cuando un Dalai Lama y un arzobispo entran en un bar, no esperas que sean ellos los que cuenten los chistes. Después de haber trabajado con muchos líderes espirituales, estoy tentado de considerar la risa y el sentido del humor como un índice universal del desarrollo espiritual. No hay duda de que ambos ocuparían los primeros puestos, y prueba de ello es que no dejaron títere con cabeza y hablaron de todo con sentido del humor: de lo absurdo, del estatus social, de la injusticia y del mal. Ellos, y todos a su alrededor, no paramos de reírnos a carcajadas, alegremente, de soltar pequeñas risitas y de doblarnos de la risa durante buena parte de aquella semana, ya que a los momentos de gran divertimento les seguían otros de profunda santidad. Muy a menudo su primera respuesta a cualquier tema, por muy doloroso que pudiera parecer, era una risa.

Resultaba evidente que el humor era un elemento esencial en sus alegres

caracteres, pero ¿por qué la risa era tan importante?

—Una vez traté con un chamán mexicano —comenté para introducir el tema—. Me dijo que reír y llorar eran la misma cosa, solo que reír sienta mejor. Está claro que la risa es fundamental para determinar qué tipo de vida tenemos. Como acaba de afirmar el arzobispo, Su Santidad acostumbra a reírse de cosas que normalmente suelen ser fuentes de angustia.

—Así es. Cierto.

—¿Puede decirnos el papel que juega la risa y el humor en el cultivo de la alegría?

—Nos va mucho mejor cuando no impera demasiado la seriedad —respondió el Dalai Lama—. Reírse, bromear es mucho más sano. Nos permite relajarnos por completo. Me reuní con varios científicos en Japón que me explicaron que reírse sin reservas, no una risa falsa, es muy bueno para el corazón y para la salud en general.

Al mencionar la «risa falsa», hizo como que se reía y soltó una risilla forzada. Estaba vinculando una risa sincera con un corazón cálido, clave de la felicidad, como ya había dicho antes.

Una vez oí decir que la risa era la línea más directa para conectar a dos personas, y sin duda el Dalai Lama y el arzobispo Desmond Tutu usaban el humor para eliminar las barreras sociales que nos separan. «Humor», al igual que «humildad», procede de la misma raíz que la palabra «humanidad»: *humus*. La humilde y sustentadora tierra es la fuente de las tres palabras. ¿Acaso no es sorprendente que debamos tener cierto sentimiento de humildad para ser capaces de reírnos de nosotros mismos y que ese saber reírnos de nosotros nos recuerde nuestra común condición humana?

—Creo que los científicos tienen razón —concluyó el Dalai Lama—. Las personas que siempre ríen experimentan una sensación de despreocupación y de relajación. Tienen menos probabilidades de sufrir un ataque al corazón que

aquellas que son muy serias y tienen dificultades para entablar relaciones con los demás. La gente seria corre verdadero peligro.

—En casa descubrimos... —añadió el arzobispo manteniendo la mirada fija en el suelo, reflexionando, recordando aquella dolorosa época—, cuando celebrábamos funerales de gente asesinada por la policía, cientos y cientos de personas acudían a ellos. Estábamos en estado de excepción (no estaba permitido asistir a ninguna reunión), de modo que los funerales se convirtieron en concentraciones políticas. Descubrimos que una de las mejores maneras de ayudar a que nuestra gente dirigiera sus energías en direcciones positivas era la risa. Contar chistes, incluso a nuestra costa, era un subidón maravilloso para nuestra moral. Por supuesto, algunas de las cosas que ocurrieron fueron horribles. Ayer, al hablar de Chris Hani, el humor ayudó a suavizar una situación muy, muy tensa, gracias a las historias que cuentan y que hacen que la gente se ría y, sobre todo, que se rían de sí mismos.

»La gente estaba muy enfadada y la policía nos vigilaba a pocos metros de allí..., aquello era un polvorín. Cualquier cosa podía salir mal. Mi armamento, si es que se puede llamar así, era casi siempre el humor, especialmente el humor autodenigrante, en el que te ríes de ti mismo.

»Llegamos a un pueblo a las afueras de Johannesburgo, donde las fuerzas del apartheid habían suministrado armas a un grupo que había matado a un gran número de personas. Estábamos celebrando una reunión de obispos muy cerca de allí, y formé parte de aquellos que encabezaron el funeral de las víctimas de la masacre. La gente estaba, evidentemente, muy enfadada, y recordé una historia que alguien me había contado acerca de cómo, al principio de la Creación, Dios nos moldeó a partir del barro, y luego nos metió en un horno, como cuando se hacen ladrillos. Dios introdujo una parte y luego se puso a trabajar en otra cosa, y se olvidó de lo que había metido en

el horno. Al cabo de un rato se acordó y se precipitó hacia el horno, donde todo eran cenizas. Dicen que así fue como surgimos los negros. Todo el mundo soltó una pequeña risa. Y entonces, continué: Dios colocó un segundo lote, y esta vez estaba tan ansioso que abrió el horno demasiado pronto y el barro quedó poco hecho. Y así fue como surgieron los blancos. —El arzobispo soltó una risita y luego una de esas carcajadas que hacen que todo resuene.

»Tendemos a exagerar cuando hablamos de nosotros mismos, a inflarnos, porque la mayoría de nuestra gente siempre ha tenido una imagen muy pobre de sí misma. Cuando te encuentras en una situación como la de Sudáfrica, en donde se te discriminaba, es muy fácil perder tu sentido de la identidad, y el humor ayuda en algo en estos casos. No cabe duda de que el humor hizo algo bueno: desinfló y suavizó una situación muy tensa.

Desmond Tutu visitó Ruanda poco después del genocidio, donde le pidieron que ofreciera una charla a hutus y a tutsis. ¿Cómo hablar sobre una herida aún sangrante en el corazón de un pueblo? La solución del arzobispo, como tantas veces, fue plantarle cara al poder a través del humor. Comenzó a contar una historia sobre la gente con la nariz grande y la gente con la nariz pequeña, y cómo los primeros terminaron por excluir a estos últimos. El público rompió a reír, pero de repente se dieron cuenta de a qué se refería el arzobispo: lo ridículo que resultan los prejuicios y el odio, ya fuese en su país o en el de ellos. El humor fue, como él dijo, un arma muy poderosa.

El Dalai Lama visitó Belfast, en Irlanda del Norte, poco después de unos disturbios. Lo habían invitado a un encuentro privado en el que víctimas y violentos iban a estar presentes. La atmósfera era muy tensa, el sufrimiento casi podía palparse en el aire. Al iniciarse la reunión, un antiguo militante protestante habló sobre cómo, siendo un niño, otros unionistas le dijeron que su enfrentamiento con los católicos estaba justificado porque Jesús era

protestante y no católico. El Dalai Lama sabía que Jesús era judío, así que rió tan alto que cambió el tono de la reunión por completo. Capaces de reírse de lo absurdo de nuestros prejuicios y odios, todos pudieron comunicarse con mayor sinceridad y compasión con los demás.

—Aprender a tomarnos un poco menos en serio —siguió diciendo el arzobispo— resulta de gran ayuda. Contribuye a que seamos conscientes de lo ridículos que somos. A mí me ayudó el hecho de proceder de una familia a la que le gustaba burlarse de los demás, y que era muy dada a señalar aquello que resultaba ridículo, sobre todo a las personas algo engreídas. Nos encantaba desinflar esos aires de superioridad.

»Por supuesto, no es cosa de risa no saber de dónde vas a sacar la próxima comida. Ni tampoco lo es levantarse por la mañana y no tener trabajo. A pesar de ello, esa era la gente que con bastante frecuencia formaba parte de la multitud que solía asistir a esos actos políticos en que se habían convertido los funerales. Puesto que esas personas eran capaces de reírse de sí mismas, hacer chanzas de los otros resultaba menos malicioso. No eran los favoritos de Dios, pero sabían reírse de la crueldad y de la incertidumbre de la vida. El humor es realmente lo que nos salva.

»Me ha ayudado mi esposa, Leah, a quien se le daba (se le da) muy bien conseguir que siga siendo humilde. Una vez, yendo en coche, me di cuenta de que estaba siendo un poco más engreída de lo que acostumbra a ser. Y entonces, cuando volví a mirar el coche que iba delante del nuestro, me fijé en que llevaba una pegatina en la que se leía: “Una mujer que quiere ser igual que un hombre no tiene ambición”.

—Arzobispo —dije—, el humor también puede ser muy cruel. Pero su sentido del humor, tal como llevo años apreciando, tiene que ver con unirnos, no con separarnos ni menospreciar a nadie, salvo tal vez al Dalai Lama. Pero

casi siempre se trata de unir a la gente. ¿Puede explicarnos algo sobre cómo el humor puede hermanarnos y mostrarnos lo ridículos que somos todos?

—Claro. Si deseas unir a la gente, no lo conseguirás siendo cruel. Ser conscientes de nuestra propia ridiculez nos permite apreciar la condición humana, común a todos, que nos hermana.

»Básicamente, consiste en ser capaz de reírse de uno mismo y de no tomarse demasiado en serio. No tiene nada que ver con el humor denigrante que ridiculiza y menosprecia a los otros, al tiempo que te ensalzas a ti mismo. Se trata de llevar a la gente a un terreno común.

»Pero para ello debes bajarte de tu pedestal, ser capaz de reírte de ti mismo y hacer que los demás se rían de ti sin sentirte ofendido por ello. El humor que no menosprecia es una invitación a que todos participen de las risas. Aunque se estén riendo de ti, se unen a ti en una risa que resulta saludable.

—Cuando el Dalai Lama y usted se ríen el uno del otro —añadí—, no resulta en absoluto degradante.

—Sí, el Dalai Lama y yo nos mofamos el uno del otro, pero se trata de una declaración expresa de confianza en nuestra relación. Es una señal de que existe una gran dosis de buena voluntad y que en realidad estás diciendo: «Confío en ti. Y tú confías en que yo sé que no me desautorizarás ni te sentirás ofendido por mí».

»Creo que la causa de que seamos tan propensos a menospreciar procede de nuestra inseguridad en nosotros mismos, así como de nuestra creencia en que el mejor modo de reivindicar quiénes somos es rebajando a los demás. Sin embargo, el tipo de humor al que nos referimos nos dice: “Ven, acércate, nos vamos a reír de mí, y luego de ti”. Es un humor que no menosprecia a ninguno de los dos, sino que nos hace mejores, pues nos permite reconocer y reírnos de nuestra humanidad compartida, de nuestras debilidades compartidas, de nuestras fragilidades compartidas. La vida es dura, y la risa

es el modo de aceptar todas las ironías, crueldades e incertidumbres a las que nos enfrentamos.

Las investigaciones científicas sobre el humor no abundan, pero parece ser que la risa y el humor han desempeñado un papel decisivo en nuestro proceso evolutivo en lo que respecta a la gestión de la ansiedad y del estrés ante lo desconocido. Los chistes son divertidos precisamente porque rompen nuestras expectativas; nos ayudan a aceptar lo inesperado. Las personas son una de las mayores fuentes de incertidumbre de nuestra vida, por lo que no es de extrañar que gran parte de nuestro sentido del humor sea utilizado para gestionar y manipular estos encuentros. Desmond Tutu y el Dalai Lama son unos maestros a la hora de hacer uso del humor para conectar y unirse a otras personas a las que acaban de conocer.

Puede que ese sea uno de los motivos por los que el tiempo que pasaron juntos estuviera tan lleno de risas. Por toda la alegría que sentían por estar cerca el uno del otro, fue una experiencia sin precedentes, y en un principio incierta, compartir una semana en Dharamsala. Solo habían coincidido media docena de veces antes, en su mayoría breves encuentros en ocasiones formales. Los líderes mundiales tienen la agenda muy ocupada y el tiempo que pasan juntos está muy acotado, de modo que las ocasiones para gastarse bromas y burlarse el uno del otro era raro que se dieran.

—¿Qué tiene que decirles a las personas que afirman no ser graciosas o que no tienen un gran sentido del humor? —pregunté al arzobispo Tutu.

—Supongo que existe mucha gente que piensa que deben ser serias porque eso les proporciona dignidad, y sienten que es más probable que las respeten si se muestran severos. Pero yo creo fervientemente que una de las maneras de llegar al corazón de la gente es la capacidad de hacerlas reír. Si eres capaz de reírte de ti mismo, todo el mundo sabrá que no eres pretencioso. Además, resulta muy difícil derribar a alguien que ya se ha derribado a sí mismo. No

es muy probable que golpees a alguien si esa persona, por así decirlo, ya se ha golpeado a sí misma.

»No creo que de repente me levantara un día y de pronto, por arte de magia, fuese una persona divertida. Creo que se trata de algo que puede cultivarse. Es una habilidad como cualquier otra. Sin duda, ayuda tener cierta inclinación para ello, sobre todo si sabes reírte de ti mismo, así que conviene aprenderlo. Es el mejor sitio por el que puedes empezar. Se trata de ser humilde. Ríete de ti mismo y no seas tan pretencioso y serio. Si comienzas a buscar el humor en el día a día, lo encontrarás. Dejarás de preguntarte “¿Por qué yo?”, y comenzarás a darte cuenta de que la vida es algo que nos sucede a todos. Hace que todo sea más fácil, incluyendo tu habilidad para aceptar a los demás y todo lo que la vida te traiga.