

Cos i Ment



ARA

“El sentit de l’humor parteix de la saviesa”

Analitzem aquesta virtut indispensable per restar importància als problemes de la vida

TEXT: LAURA SAULA

Quantes vegades un acudit ha desencallat situacions tenses o dramàtiques? Són petits comentaris divertits, destinats a rebaixar la tensió del moment, a alleugerir la càrrega que pesa per dins. En un principi podria semblar que són inadequats donada la situació que s’està vivint, però res més allunyat de la realitat. El sentit de l’humor és una arma indispensable en l’existència humana.

Ho explica molt bé el guionista i monologuista Felipe Mateos, que acaba de publicar el llibre *Ser distinto no es tan raro* (Vergara, 2023), on explica per què ell, que des del naixement pateix la malaltia dels ossos de vidre, fa un humor tan fosc i àcid sobre si mateix: “Si no em prengué tot el que em passa i m’ha passat amb humor, hauria mort per una úlcera d’estómac fa anys. Si no em prengué amb humor que la discapacitat és un hàndicap clar a l’hora de conèixer una possible parella i que decideixi apostar per la relació, viuria sol, amargat i aïllat del món”, escriu. I reflexiona: “El que m’ha ensenyat la comèdia és que tot passa. Al final, les coses bones i les coses dolentes acaben passant, ho vulguem o no”.

¿Com pot ser que, tot i la seva importància, el sentit de l’humor no es tingui en gaire consideració? “Moltes vegades diem coses com «Aquest sembla un pallaso», «Aquell no és gaire seriós»... Fer bromes no sol estar gaire ben considerat”, diu Jenny Moix, psicòloga, professora de la UB i autora de llibres com *Felicidad flexible* (Aguilar, 2011). Ella, en canvi, creu que hauria d’existir un premi Nobel per al sentit de l’humor.

Virtut transcendent

Per il·lustrar-ho explica l’estudi fet pels psicòlegs Martin Seligman i Christopher Peterson, pioners en psicologia positiva, on van establir una classificació de virtuts i fortaleses humanes. “Una de les virtuts

és la transcendència, i dins d’ella s’hi troba el sentit de l’humor”, remarca. I un es pot preguntar: ¿com pot ser que el sentit de l’humor es trobi juntament amb altres qüestions transcendents com l’espiritualitat? “Estem parlant d’un estil de sentit de l’humor –aclareix la psicòloga–. No parlem del sentit de l’humor pejoratiu i humiliant, sinó d’un sentit més elevat, que és el de riure’s d’un mateix. Això sí, amb tendresa, sense ser denigrant”, continua.

“I per riure’t de tu mateix primer has de sortir del teu forat, del teu melic. És a dir, mirar-te amb perspectiva, de manera que puguis relativitzar i veure els problemes més petits”, diu Moix. Aquesta capacitat de tenir aquesta amplitud de mires fa que es tingui una transcendència. Això sí, sempre partint de la humilitat. “Si no ets humil et costarà molt riure’t de tu mateix. Amb el sentit de l’humor pots assumir els teus errors i aprendre’n”, explica.

“Un cop Maruja Torres va dir una cosa així com que, quan et fas gran, sort en tens del sentit de l’humor per traslladar el teu cos d’un lloc a l’altre. És això, que amb l’edat tens dolors a l’esquena, al genoll... Has de sortir del melic, relativitzar i veure que és una cosa normal que li passa a tothom. El sentit de l’humor t’ajuda a restar importància a les coses”, continua.

I no només es tracta de situacions greus de la vida, sinó de petites coses del dia a dia que sovint ens atabalen i en fem un gra massa. “De vegades veus gent molt amoïnada amb coses tan nímies com que no tro-

ben unes sabates per anar a un casament. Al final es van carregant, donant importància a tot, quan no hauria de ser així”, reflexiona.

Hàbit incorporat

En canvi, sembla que hi hagi persones que portin incorporat un xip que fa que es prenguin la vida amb sentit de l’humor. Com s’ho fan? “És la mirada que tenen, una mirada ampla, de mirar-s’ho tot per fora, gairebé com si fos la mirada d’un extraterrestre. Tenen un tic incorporat en el to de la conversa i sempre aconsegueixen rebaixar la tensió –posa d’exemple–. Per contra, a una persona depressiva que sempre s’està mirant els seus problemes li costarà molt utilitzar el sentit de l’humor”, continua.

Com es pot obtenir aquest hàbit humorístic? “No crec que existeixi una manera concreta. El que tinc clar és que el sentit de l’humor parteix de la saviesa. Quan ets savi surts més del teu ego i et pots veure des de fora. Hi ha una cita que diu una cosa així com «Benaurat aquell que sàpiga riure’s d’un mateix, perquè mai li faltaran els motius»”, explica Moix.

A banda dels beneficis emocionals que comporta tenir sentit de l’humor, també cal esmentar la importància que exerceix sobre la salut. Són molts els estudis que han sortit assegurant que un humor positiu contribueix a enfortir el sistema immunitari i a allargar la vida de les persones.

“L’humor és com aquelles cremes facials que diuen que aconsegueixen un «efecte immediat»: fas un acudit o un comentari graciós i el benefici és immediat. En un moment pots desbloquejar una situació tensa amb els altres, o amb tu mateix”, diu la psicòloga. És com quan estàs davant del mirall i et veus unes arrugues: en comptes de criticar-te et pots fer un acudit. I ja ho tens: somriure amb efecte immediat. —