

COMO REIRSE DE UNA MISMA Y NO MORIR EN EL INTENTO

Teresa Urroz
Directora Teatro Solubles

*La charla comienza
con una acción sin palabras
que yo he dado en llamar
«Riendo sin más».
Consiste en reír hasta conseguir
contagiar a todo el auditorio.*

*Cuenta una leyenda china que en tiempos remotos, tres monjes viajaban juntos compartiendo su sabiduría con la gente del pueblo.

No predicaban sermones sobre la iluminación ni se esforzaban por convertir a nadie con ingeniosos argumentos filosóficos. Al llegar a cada aldea, se dirigían a la plaza principal y sencillamente explotaban a reír. Incluso los sujetos más serios y avinagrados acababan cayendo presos del embriagante buen humor de los monjes.

¿De qué reían estos monjes? Nadie, nunca, logró sacarle una explicación. Sin embargo, todos se contagiaban de su risa, como si en lo mas profundo de su ser, de manera intuitiva, entendieran a la perfección el misterioso y divertidísimo chiste que conscientemente no lograban descifrar. Es como si sospecharan que detrás de la fachada del trajín cotidiano de la vida, con sus esfuerzos, ambiciones, amenazas, luchas, éxitos y desastres, se esconde una colosal broma...*

Cuando me encargaron preparar una ponencia sobre el humor, primero me reí mucho. Sobre todo porque me imaginé a mí misma subida en un púlpito, con un micro, con gafas para impresionar y poniendo transparencias. Después me pareció interesante la contradicción del concepto de ponencia, ponente, imponente... con el concepto de humor, risa, broma... y como amo la contradicción me lancé a preparar esta charla.

No soy una estudiosa del tema, sólo soy una actriz risueña, que me gusta divertir y que me diviertan. Así que decidí dar mi versión totalmente personal, subjetiva y parcial.

Hace años que vivo del humor y soy mujer, así que estoy capacitada para hablar del tema. A veces nos pensamos que sabemos menos de lo que en realidad sabemos. La vida y la observación son las grandes escuelas.

Mi opción de vida ha sido divertirme. Os la recomiendo.

Y ahí van mis reflexiones. ¿Qué pasa con el humor?

De entrada es siempre aconsejable partir de un criterio científico. Así que saqué el polvo a la enciclopedia y busqué la definición.

HUMOR: Cualquiera de los fluidos del cuerpo animal. (Fig.) Genio, índole, condición. (Fig.) Jovialidad, agudeza.

HUMORISMO: Estilo literario en que se hermana la gracia con la ironía y lo alegre con lo triste. Antigua doctrina médica que atribuía las enfermedades a la alteración de los humores.

Pues no estaba mal. La primera deducción fue pensar que el humor bien entendido ha de ser malhumorado. También que ha de ser sincero y un poco salvaje, curativo, liberador... Pero, sobre todo, fluido. En realidad ese es su estado natural. Fluir y fluir. No estancarse. Evolucionar. Renovarse. E id tomando apuntes de como estas características nos hacen referencia a la mujer como ente biológico e histórico: toda fluido en constante evolución. Por otro lado, ya se sabe que cada día tenemos un humor diferente. De hecho cada persona tiene un humor diferente, cada pueblo, cada cultura...

De ahí, yo creo, la dificultad de exportar los espectáculos de humor, más que las tragedias, porque la risa es inteligencia y sutileza y hay códigos universales pero otros muchos que son absolutamente particulares y que responden a realidades muy específicas. Pensé también que el humor es una visión del mundo. Visión profunda, de miope, esa mirada que entrecierra un poco los ojos para ver mejor, y que medio inventa lo que no llega a ver.

El humor es un signo inequívoco de nuestra especie. Somos los únicos animales que nos reímos, aunque a veces nos riamos como animales, y eso es importante.

No veréis nunca a un perro riéndose de su amo aunque tropiece de la forma más cómica y se caiga de narices. En cambio un humano se ríe de sus congéneres sin tener demasiado en cuenta si se ha roto una costilla o no.

¿Crueldad? Puede. Hay que tener una pizca de maldad, de crueldad para hacer un buen chiste, o sino, no tiene gracia. Hay que meter el dedo en la llaga. Si se es «bueno» en el sentido blando del término no puedes hacer humor. O al menos el tipo de humor que a mí

me parece interesante, a saber:

El buen humor tiene que ser malhumorado, crítico, transgresor. El humor mas que entretenimiento es una lectura del mundo. Es una visión desenfadada, pero profunda, porque va, toca fondo y vuelve.

Desenfadada. Bellísima palabra. Sin enfado. Aplicando el sentido didáctico Teniendo perspectiva ante las cosas, sin implicación personal. Practicando el desapego.

En el desapego se encuentra la sabiduría de la incertidumbre [...] en la sabiduría de la incertidumbre se encuentra la libertad con respecto a nuestro pasado, con respecto a lo conocido, que es la cárcel del condicionamiento pasado.

Hablemos del humor negro por ejemplo. Reírse de la muerte, del dolor, de las deficiencias. Es lo más sano que puede haber.

María Pilar, una amiga, practicante de la risoterapia, me explicaba que la risa para ella, fue sinónimo de anotaciones negativas en el colegio durante su niñez, pero que ahora siente que le ha ayudado a salvar su vida. «Sirve para superar los malos momentos. Creo que no hay nada mejor que soltar una buena carcajada después de una gran tristeza. Siento que al reírme de una situación, la exorcizo. Me he terminado riendo de novios, ex marido, amigos que no merecían serlo, poca fortuna en el dinero, padre muerto y enterrado», advierte. Reírse de lo sagrado.

*La tradición taoísta considera que la racionalidad seria y lógica es inútil a la hora de explicar la Verdad, y por ello se vale de absurdas paradojas y aforismos dignos de Groucho Marx. Los maestros Zen suelen realizar todo tipo de bufonadas y plantean adivinanzas surrealistas a sus discípulos con el objetivo de provocar su iluminación espontánea mediante una zancadilla metafórica o literal.

Estos novicios pueden dedicar varios meses a meditar sobre cuestiones como «¿Dónde está el Buda?» por ejemplo, sin lograr una respuesta que agrade a su maestro. Finalmente, éste les sorprende dejándoles atónitos con esta imprevisible y profanadora respuesta: «El Buda está... defecando».*

Aquí se abre una pregunta sobre la que reflexionar:

¿Debe haber límites para el humor?

Si habéis trabajado con discapacitados ya habréis visto que ellos son los primeros que se ríen de sus deficiencias. Eso es fantástico. La gente que trabaja con enfermos terminales también tiene una capacidad de «humorificar» todo que sobrepasa la media común.

Como sabéis *también existe el mal humor* y que en este caso, justamente no tiene nada que ver con la mala leche sino todo lo contrario. Yo le llamo mal humor o humor malo al del chiste fácil, previsible, tópico. El que no pretende cambiar nada sino repetir los esquemas ya

conocidos hasta la saciedad. No hay más alternativa que pasar todo lo que se pueda y luchar porque el buen humor gane terreno.

No hay más que darse un paseo por Internet con la búsqueda «humor y mujeres» y comprobaréis como, desgraciadamente, todavía hay un montón de basura machista en forma de chiste.

Por el contrario...

El humor ha de ser un signo de evolución, de inteligencia. Es la capacidad de tomar distancia ante las cosas, de reinterpretarlas. La ironía como forma sutil del humor, nos permite poner todo patas arriba. El humor ha de ser un poco salvaje. No dejar títere con cabeza es un ejercicio de lo más sano y necesario en toda actividad creativa.

El humor es un sentido añadido.

Poseemos cinco sentidos, con sus órganos correspondientes, un sexto sentido que vamos a dejar para lo inexplicable y podríamos hablar de un *séptimo sentido* que sería el sentido del humor, y que en un momento dado implica a todos los otros. Como ocurre con los otros sentidos no todo el mundo lo tiene igualmente desarrollado e incluso hay algunas personas que parecen no tenerlo.

El sentido del humor ha de estar siempre en funcionamiento, sobre todo, en los momentos que puede parecer más inadecuado (en las reuniones importantes, en las entrevistas de trabajo...) Es interesante llevar siempre a mano algún material de ayuda. Algunos llevan siempre en el bolso, pastillas, flores de Bach...Yo os propongo llevar siempre una nariz de payaso. Arma roja, arma de risa, incuestionable, insuperable y que os puede sacar de muchos momentos oscuros.

La política y la religión parecen campos yermos para el humor. En ellos impera la racionalidad y el tomarse todo muy en serio y al pie de la letra. En este sentido os habréis dado cuenta que hay discursos con tanta pretendida seriedad que dan risa. Yo siempre he pensado que si Dios existe ha de ser por fuerza un ente «cachondo» y divertido, con una enorme y divina sonrisa que es la marca de la suprema inteligencia.

Para mí no hay nada más ridículo que el tomarse las cosas muy en serio. Lo que pensamos, lo que decimos, nuestras banderas, nuestros logros.

Cuanto más sabes, más te ríes de lo poco que sabes. Hay que ser capaz de reírse de todo y de todos pero especialmente de uno mismo y de lo suyo. Chaplin, consiguió que el mundo entero se riera de las mayores barbaries del siglo veinte, como fueron el nazismo y las fábricas de la revolución industrial... «la vida es una tragedia en primer plano pero una

comedia desde una perspectiva más amplia».

Reírte de tu país, de tu raza, de tu lengua, de tu sexo, ¡del sexo!

Parece que hasta el sexo hay que tomarlo en serio. Muchas veces he pensado montar un show de «striptease» cómico que aportara un poco de oxígeno a este tema. De hecho, una vez que estuve en un show de striptease masculino, sólo para mujeres, me reí un montón. Era una sensación lúdica. Todas nos reíamos y creo que generaba un fenómeno de liberación muy rescatable.

Está claro que tenemos muchos tabúes y sacralizaciones que nos impiden lanzar nuestras risas al vuelo.

Reírse es un ejercicio altamente beneficioso para la salud. Se expanden los pulmones, refuerza el corazón, ayuda a la digestión y fortalece los capilares. En el terreno psicológico digamos que es imprescindible para combatir la depresión y la represión.

La risa es sanadora. Cuando surge espontánea, el cerebro libera neurotransmisores asociados al placer, se fortalece el sistema inmunológico y se liberan endorfinas.

Los expertos en buen humor aseguran que la risa es una buena terapia, mejor que tomar cualquier medicamento: por cada carcajada, el cerebro libera catecolaminas, neurotransmisores asociados al placer y la felicidad; se fortalece el sistema inmunológico; se liberan endorfinas, analgésicos naturales que disminuyen el dolor; ayuda a combatir el estrés, porque se relajan los músculos y sirve de ejercicio físico al aumentar la actividad del diafragma, tórax y pulmones. La risa estimula el sistema linfático, circulatorio, muscular, hace transpirar y sube el ánimo. Eso provoca una autoestima más alta, tranquilidad, relajación, tolerancia al dolor y esperanza y, como si fuera poco, contribuye a la belleza.

*Me gustaría hacer un ejercicio práctico. Música por favor.
(Suen música y la ponente baila)*

Bien. Se han oído muchas risas. El fenómeno se ha producido. Yo he hecho el ridículo sin ningún tipo de pudor. He sido capaz de reírme de mí misma y efectivamente, he provocado la risa de los otros.

Reír es un ejercicio liberador, pero reírse de una misma todavía lo es más. Es *utilizar el humor como terapia, como sanación.*

Y ahora hablemos de las mujeres. Fijaos cuan triste ha estado la mujer durante mucho tiempo. Ese veneno necesita un antídoto. Hay que poder reírse de nuestra propia condición.

De la esclavitud, del dolor... Ir más allá. Buscar la payasa que todas llevamos dentro y dejarla explotar

«Desde hace un tiempo, se sabe que los grandes cosmetólogos del mundo están en una campaña para que rían más las mujeres.» ¿De qué? sería la pregunta.

Pues de nosotras mismas, para empezar.

Aquí nos acercamos a un terreno de arenas movedizas. ¿Qué significa reírse de una misma? Estamos hablando de ser capaces de hacer el ridículo, estamos hablando de la actriz cómica, por ejemplo, que es capaz de desmontar su figura y sus maneras y mostrar su cara más grotesca.

La mujer se ha planteado y se plantea todavía, como estatua. Como ente estético y estático. Falda estrecha y tacones altos.

Necesitamos romper, desestabilizar esa figura. Encontrar y sacar de paseo la «payasa» que todas llevamos dentro, que explica sus penas para que todos rían con ellas porque la primera que se ríe es ella.

Creo que para las mujeres ha sido difícil entrar en el campo del humor. Porque siempre hemos tenido muchas responsabilidades, y sobre todo muchos y graves problemas. El miedo por ejemplo no ayuda a la risa. El sentirse inferior tampoco lleva a la carcajada. Si además hay hambre, dolor, angustia... el rictus de la cara se hace cada vez más desagradable.

«En programas de espectáculos, reality shows, telenovelas, publicidades y humor, la mujer es siempre presentada por su linda figura femenina de mujer joven y anoréxica, anfitriona y animadora pero pocas veces protagonista [...] es su capacidad de hacer hablar a otros la que predomina pues ellas son incentivos de la puesta en escena, pocas veces son constructoras de sentidos y mensajes para la sociedad. [...] Y sin embargo son las mujeres hoy quienes más innovan, cambian y evolucionan»

Por ello aunque todavía la situación de la mujer en la mayor parte del mundo sea trágica, no podemos hacer del drama, la queja y el llanto nuestro día a día. Sabemos que a lo largo de toda la historia, en situaciones límites como la guerra, por ejemplo, la gente ha seguido viviendo, riendo, bailando, haciendo el amor... Es la única salida. Y no es sólo reír para olvidar, es reír para trascender, para afirmar nuestra fuerza y nuestra esperanza en que las cosas pueden cambiar, tienen que cambiar. Y el humor ayuda al cambio.

MUJERES RISUEÑAS. Las mujeres se permiten más que los hombres expresar sus emociones. De hecho, son más buenas para llorar y para reír. «Es que lo tienen todo: son tierra, son útero, nada que envidiar como para no pasarlo bien», sentencia Susana Bloch.

Lo dicho, la risa es una gran fuerza, es una expresión de poder. Cuando se prohíbe la risa es porque se le teme. Esta es una de las claves.

Mi teoría es que el ser humano tiende de forma natural a la felicidad, pero que siempre aparecen factores siniestros que lo desvían de su destino. Por eso, por mucha tiniebla que haya, buscamos siempre la luz, la risa, la liberación de los sentidos.

Antes he nombrado la trascendencia. Existe un criterio muy equivocado sobre este concepto. Una frase muy utilizada es: «no nos pongamos trascendentes». Pues yo creo que sí, que hay que trascender la realidad directa de las cosas y mirarlas con perspectiva.

En muchas películas, cuando alguien está punto de morir, es él mismo que hace broma. «Vaya, creo que no voy a poder ir a tu fiesta» o desangrándose «si lo sé, no llevo el traje a la tintorería». El humor es trascendente, por definición, porque va más allá del bien y del mal, nos desarraiga de nuestra tristeza cotidiana y nos conecta con la alegría universal.

Y ahora hablemos de las actrices cómicas. De esas mujeres que han hecho del humor su forma de expresión. De los referentes olvidados, o casi desconocidos, en nuestro país: Julia Lajos / María Gámez / Julia Cava / Amparo Baró / Florinda Chico / Gracita Morales / Isabel Garcés / Josita Hernán / Laly Soldevilla / María Isbert... Algunas muy cercanas: Mari Sampere / Rafaela Aparicio / Lina Morgan / Rosa M^a Sardá / Lloïl Beltrán / Verónica Forqué / Carmen Maura / Chus Lampreave y algunas que ahora están triunfando gracias a las series, al Club de la Comedia, en ese frágil y efímero criterio que marca la televisión.

Pero han sido y siguen siendo pocas. Se mantiene todavía esa extraña desproporción. Al preparar esta ponencia se me ha abierto un campo de estudio que creo que vale la pena atacar. Recopilar y visibilizar nuestras cómicas: actrices y autoras.

* ¿Dónde están las humoristas?

* ¿Por qué siempre somos minoría?

En cambio las mujeres somos público mayoritario en los espectáculos públicos y con mayor capacidad de diversión.

Parece que a la mujer le corresponde siempre la asunción de la parte dramática de la vida: cuidar enfermos, llorar a los muertos. ¿Nos castigan?

¿Somos pocas o se nos ve poco? Cuando se piensa en ejemplos de comicidad siempre aparecen nombres masculinos. Siempre ha habido más «payasos» famosos. Pero ellas, las actrices cómicas, han sido pocas pero muy valientes. Porque que una mujer haga «tontearías» no está bien visto y porque permanecer en lo cómico tiene mucho mérito. El público siempre valora el drama por encima de la comedia y por lo tanto al actor o actriz dramáti-

ca por encima de la cómica. ¿Por qué? Es un gran misterio. Todo el mundo está de acuerdo en que hacer reír es muy difícil y el gran público prefiere la comedia y los espectáculos de humor, pero sin embargo sólo consideran grandes actores a quienes interpretan a Shakespeare.

¿Por qué el drama está más valorado? Risa y llanto. Drama y comedia. Dos caras de la misma moneda. Quizás valorar un drama nos hace más intelectuales. Quizás reírse es de patanes. Los jueces son gente seria y los inversores de bolsa y los locutores de los telediaros.

Quizás nos parece más expuesto llorar ante un público que hacer payasadas, pero yo os aseguro que los personajes cómicos requieren de una energía y una capacidad de desdoblamiento que sólo grandes actores y actrices pueden asumir.

Hacer humor es un reto. Y para las mujeres más. Hay que buscar nuevas vías. Creo que falta una explosión de humor feminista, humor de mujer.

¿Cuáles son nuestras tragedias? Escribamos comedias sobre ellas. El mundo está cambiando, nosotras estamos cambiando y también haciendo que el mundo cambie. La mirada creativa ha de ser inteligente y por lo tanto risueña, crítica, devastadora, reconfortantemente divertida.

Si hay cosas que decir, que muchas de ellas nos hagan reír. Éste es mi lema. La conciencia no implica seriedad. A través de las situaciones hilarantes podemos conjurar todos esos demonios que nos persiguen y que nos alejan de nuestro estado natural de felicidad.

Que la risa os acompañe.

BIBLIOGRAFIA

*Artículo de Eduardo Jáuregui «Enseñanzas de la Risa» publicado en la Revista Integral.

*«Las siete leyes espirituales del éxito» de Deepak Chopra

*www.rnw.nl/informarn/html/esp_mujer2004_mujervisible

Durante la charla, se proyectaron imágenes en Power Point y fragmentos de los siguientes vídeos:

El difunto es un vivo de Paco Martínez Soria (canción cómica de Mary Sampere)

Giulietta de Pepa Plana

Festival de Pallasses 2ª Edició (Actuación de Virginia Imaz)