

El sentit de l'humor, una necessitat vital també per a la gent gran

Enric Benavent¹

El sentit de l'humor és una de les estratègies que més ens ajuda a viure com a humans. De fet l'humor és una característica específicament humana. No hi ha humor en el món animal, no els fa falta. Els animals en néixer ja tenen tot el que els cal per completar el seu ésser. Els humans, per contra, en néixer no tenim gairebé res del que ens cal per sentir-nos plenament realitzats. Els humans ens anem fent, sense parar, a partir de les opcions, de les decisions, de les vivències de cada dia. Per això quan un arriba a la plena realització com a ésser humà és el dia de la seva mort.

Estratègies per sobreviure

Els humans tenim ben poc de natural, gairebé res. Deixem de ser natura per esdevenir cultura. De fet, és gràcies a això que sobrevivim. L'embolcall cultural és el que ens allibera de la precarietat natural. Els humans, amb la nostra pobra i deficient constitució física, fa segles que hauríem desaparegut de la faç de la Terra. La cultura és el que ens permet alliberar-nos de la immediatesa dels instints. Gràcies a aquesta realitat tan especial, podem mirar-nos l'entorn amb distància i sentir-nos protagonistes de la nostra pròpia història, posant en joc la individualitat, la particularitat de cadascú.

Els animals viuen absolutament lligats al seu entorn natural, funcionen gràcies als seus desenvolupats instints. Els humans tenim uns instints molt pobres, les nostres reaccions són lentes, ens cal prendre distància de l'immediat per poder-ho veure clarament. Fins i tot els instints més bàsics que compartim amb la resta d'éssers vius (la sexualitat, la gana, la defensa de la pròpia vida) els hem passat pel sedàs de la cultura: de l'instint sexual n'hem fet erotisme, seducció; de la gana, gastronomia, i de la defensa de la pròpia vida, estratègia militar.

L'humor és una de les estratègies que la cultura posa al nostre abast a fi de facilitar-nos el treball de comprendre la realitat. Mentre riem estem recreant el significat de la pròpia cultura: si som capaços de

Els humans tenim ben poc de natural, gairebé res. Deixem de ser natura per esdevenir cultura

¹ Educador social. Professor a l'EUTSES Pere Tarrés de la Universitat Ramon Llull.

Reduir l'humor a la rialla és una simplificació que li resta gran part del seu potencial

riure, de prendre'ns amb humor una situació, és que podem reelaborar el seu significat. La capacitat de riure és una capacitat cognitiva, és una manera d'organitzar i processar la informació que rebem. Tal com afirmava Bergson: "L'humor està més adreçat al cervell que als sentiments. Hi ha una certa insensibilitat que acompanya el riure. El pitjor enemic del riure és l'emoció. Podem riure d'una persona que ens inspira pietat o afecte si per uns instants hem pogut oblidar l'afecte o la pietat. En una societat d'intel·ligències pures potser no es ploraria, però es continuaria rient".²

El sentit de l'humor, el riure i la comicitat

Hi ha una certa tendència a identificar l'humor amb el riure, és habitual veure-ho en escrits procedents de l'àmbit anglosaxó o nord-americà. Certament la rialla és una conseqüència del sentit de l'humor, i de la comicitat. Però reduir l'humor a la rialla és una simplificació que li resta gran part del seu potencial. Una persona pot tenir molt sentit de l'humor i això no vol dir que sempre ens hagi de fer riure. Aquesta associació ha fet mal a molts pallassos i humoristes que han cregut que, si no feien riure, ja no acomplien el seu objectiu i, per tant, han optat per fer riure tant sí com no, i en molts casos pervertint el sentit de l'humor. Els bons còmics no només fan riure, sinó que fan somriure, fan pensar, ajuden a mirar les coses d'una altra manera, remouen algun sentiment, i paradoxalment un bon còmic (com Charles Chaplin) pot arribar a arrencar una llàgrima de tendresa.

Estem parlant d'una manera d'enfocar i de prendre's la vida que afecta tota la persona i que demana un cert punt de maduresa personal

El sentit de l'humor, tal com el defineix Garanto,³ és un estat d'ànim més o menys persistent que capacita l'individu perquè, prenent la distància convenient, pugui relativitzar críticament tota classe d'experiències afectives que es polaritzin, ja sigui cap a situacions eufòriques o bé depressives. Estem parlant, doncs, d'una manera d'enfocar i de prendre's la vida, d'un estat d'ànim que afecta tota la persona i que demana un cert punt de maduresa personal. El sentit de l'humor s'aguditza i es purifica amb els anys. Per això és molt adequat plantejar-se una intervenció amb gent gran que incorpori elements propis del sentit de l'humor.

² Bergson, H. (1986). La risa. Madrid: Espasa Calpe (p. 15).

³ Garanto, J. (1983). Psicología del humor. Barcelona: Herder (p. 62).

El riure és una resposta fisiològica que pot ser provocada per estímuls purament físics, com ara les pessigolles o la inhalació d'òxid nítrós (gas hilarant), o com a símptoma d'algunes malalties com l'Alzheimer o l'esclerosi múltiple. Adonem-nos d'una paradoxa: com és possible que provoquin la mateixa reacció unes pessigolles que un refinat acudit sobre el Papa? En la rialla s'hi amaga quelcom misteriós, quelcom que lliga la pura animalitat amb el més sublim de la condició humana. Seguint Plessner⁴ podríem dir que en la rialla (i també en el plor) descobrim la difícil relació entre el cos i l'esperit. D'una banda, quan hom esclata a riure perd el control del seu cos, però de l'altra, conserva la intencionalitat; no és el seu cos qui riu (o plora), sinó ell mateix.

El que ens ocupa, però, no és el riure reactiu, el riure com a pur acte reflex, sinó el riure còmic. L'experiència de la comicitat és la que ens pot donar elements interessants per tenir en compte en la intervenció educativa. Tal com diu Baiget,⁵ utilitzant elements còmics podem ajudar a un canvi d'actitud, a un desbloqueig, a donar una nova visió del problema que pot ser molt beneficiosa en la nostra intervenció. Tot això succeeix perquè la comicitat és la capacitat que tenim els humans de mirar la vida d'una altra manera. La capacitat de captar la incongruència, de veure ordre en el desordre, de pensar amb criteris divergents, d'acceptar altres lògiques. La comicitat inclou la bestiesa i la bajanada.

L'experiència còmica té la seva lògica, les seves regles, els seus rituals. És un àmbit de significació especial en el qual cal entrar (això és el mateix que ens passa quan anem al teatre: en un moment donat entrem en un àmbit de significació que té una lògica diferent de la realitat primordial, igual que quan uns infants fan joc simbòlic). Una situació còmica fora del seu context normalment no és adient. Per això tenim estratègies comunicatives que ens donen a entendre que estem en situació còmica o que no hi estem. Això també és molt important tenir-ho en consideració quan volem utilitzar l'humor com a estratègia d'intervenció.

L'experiència de la comicitat és la que ens pot donar elements interessants per tenir en compte en la intervenció educativa

Utilitzant elements còmics podem ajudar a un canvi d'actitud, a un desbloqueig, a donar una nova visió del problema que pot ser molt beneficiosa en la nostra intervenció

⁴ Plessner, H. (1960). La risa y el llanto. Madrid: Revista de Occidente.

⁵ Baiget, J. (2003). "El somriure educatiu". Quaderns d'Educació Social, núm. 3. Barcelona: CEESC (p. 239-245).

L'evidència que quan rius et sents millor hauria de ser suficient per concloure que riure és bo

Els beneficis del riure

Actualment és fàcil trobar articles i llibres que parlen dels beneficis tant físics com psíquics del riure. De fet, l'evidència que quan rius et sents millor hauria de ser suficient per concloure que riure és bo. Hi ha d'altres aspectes beneficiosos del riure, com ara:

- **Produeix relaxació muscular:** després d'una estona rient hom se sent relaxat. El riure activa tota la musculatura i alhora és una bona manera de fer massatges a les vísceres.
- **Redueix les hormones de l'estrès:** quan hom està estressat, el cos es prepara per donar resposta, entre altres coses, secretant determinades hormones. Si la situació d'estrès és continuada, la presència d'aquestes hormones a la sang pot ser perjudicial. Qualsevol cosa que ajudi a reduir el nivell de les hormones de l'estrès serà beneficiosa per a la salut, i el riure, en tant que provoca relaxació, contribueix a reduir-lo.
- **Millora el sistema immunitari:** l'estrès afebleix el sistema immunitari i deixa més vulnerable la persona davant les malalties. A partir dels anys vuitanta van començar a aparèixer estudis que relacionen el riure amb l'estimulació del sistema immunitari.
- **Redueix el dolor:** va ser a partir de l'experiència de Norman Cousins que la comunitat mèdica va parar atenció als efectes analgèsics del riure. Cousins, que era metge, relata com va utilitzar el riure per alleugerir el dolor que li causava l'artritis reumatoide de la seva columna. Deu minuts de riure es convertien en dues hores de poder dormir sense dolor. L'explicació que s'ha donat d'aquesta qüestió es basa en el fet que riure sembla que estimula la secreció d'endorfina, una substància natural que el propi cos produeix i que actua com a atenuadora del dolor. Amb tot, és una hipòtesi no demostrada degudament.
- **Estimula el funcionament del cor:** després de riure podem comprovar que el ritme cardíac ha augmentat.
- **Desencadena un ritme respiratori molt bo,** ja que ajuda a buidar completament els pulmons de l'aire residual que s'hi acumula. Quan acabes de riure, fas una respirada fonda i torna el ritme respiratori normal.

Els beneficis de l'humor

El sentit de l'humor, però, no s'acaba amb el riure, sinó que és un marc molt més ampli, una manera de prendre's la vida. Tenir sentit

El sentit de l'humor, però, no s'acaba amb el riure, sinó que és un marc molt més ampli, una manera de prendre's la vida

de l'humor o practicar-lo no és equivalent a estar sempre rient. Qui està acostumat a prendre's la vida amb humor segur que riu, però també somriu, gaudeix de la perplexitat, mira la vida amb uns altres ulls; és capaç de relativitzar, de veure les persones amb més tendresa, d'afrontar els problemes amb paciència i esperança...

L'humor és terapèutic, ja que no és un mecanisme de fugida sinó d'integració de la realitat. Victor Frankl ho explica així: "Els intents per desenvolupar el sentit de l'humor i veure les coses amb una llum humorística són una mena de truc que vam aprendre mentre dominàvem l'art de viure, perquè fins i tot en un camp de concentració és possible practicar l'art de viure, encara que el sofriment sigui omnipresent".⁶

El sentit de l'humor és una manera de prendre perspectiva respecte a les coses. Igual que el pintor necessita separar-se del quadre que està pintant perquè la proximitat no li permet veure-hi bé, prendre perspectiva davant de la realitat ens ajuda a veure-la d'una altra manera. Té sentit de l'humor qui és capaç de sortir d'un mateix, mirar-se des de fora, que és des d'on ens veuen els altres, i somriure amb bonhomia, vegi el que vegi.⁷ Aquesta capacitat la tenim més desenvolupada com més grans som. Les persones grans demostren molt sovint aquesta capacitat de mirar-se els problemes amb la distància que donen els anys. És amb la gent gran amb qui podem utilitzar-la més.

L'humor també ajuda a reduir l'estrès, a estabilitzar l'estat d'ànim; afavoreix la comunicació; inspira la creativitat; ajuda a mantenir l'esperança... "El sentit de l'humor té una funció reparadora. Alleugereix la tensió emocional, descarrega la inseguretat, la por i l'ansietat que reprimim en l'inconscient. L'humor ens permet tractar amb enginy situacions forassenyades i afrontar amb ironia els nostres fracassos. Fins i tot l'humor negre és saludable. Actua de purgant psicològic que ens allibera temporalment de complexos, d'obsessions i de tendències destructives."⁸

L'humor és terapèutic, ja que no és un mecanisme de fugida sinó d'integració de la realitat

Les persones grans demostren molt sovint aquesta capacitat de mirar-se els problemes amb la distància que donen els anys

⁶ Frankl, V. (1991). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Editorial Herder (p. 51).

⁷ Estradé, M. (1987). "Sobre l'humor, amb humor". QVC, núm. 137. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat.

⁸ Rojas Marcos, L. (1999). Aprender a viure. Barcelona: Fundació La Caixa.

La jubilació i l'envelliment, en tant que estadis de la darrera part de la vida, són generadors d'abatiment i pessimisme per part de la persona

No envellim, ens envelleixen

La jubilació i l'envelliment, en tant que estadis de la darrera part de la vida, són generadors d'abatiment i pessimisme per part de la persona que sent que la vida se li està esgotant. Per bé que la jubilació laboral es veu a venir amb molta antelació i sovint la persona quan està treballant se sent impacient per arribar-hi, el cert és que quan arriba moltes vegades produeix un trauma que va lligat a la sensació de no sentir-se útil per al treball. Adaptar-se a la jubilació no sempre és una cosa fàcil.

Prendre's la jubilació amb humor comença per desempallegar-se de les creences que porta associades. En la intervenció amb persones jubilades podem plantejar l'objectiu que passin de sentiments negatius a sentiments positius vers la seva jubilació, com per exemple:

- Abandonar la idea de la jubilació com un càstig afirmant que és un error de la societat, ja que ens paguen un sou i ens regalen vuit hores diàries de vida quan encara estem en plena maduresa productiva.
- Desterrar el pensament que han volgut desfer-se d'un, és un que s'ha desfet d'ells.
- Davant la creença que s'està incapacitat o incapacitada per rendir-se a l'evidència que es té tota una vida per davant.

Podem pensar en activitats com les següents:

- Observar i descriure l'actitud d'un jubilat típic d'aquells que es passen el dia mirant les obres.
- Comparar la pròpia jubilació amb la vida d'aquelles persones que cobren sense ni tan sols passar per l'oficina.
- Adonar-nos de com es gaudeix de la llibertat laboral per fer allò que més ens agrada.
- Redactar el decàleg del jubilat que es vol ser.
- Recordar la primera feina, el primer dia de treball: els sentiments, les pors... Comparar-ho amb els sentiments que hi ha en aquest moment.

Treballar a partir dels records fent-los presents, actualitzant-los, és una bona manera de mirar la vida amb uns ulls diferents. La reminiscència, a part d'activar capacitats cognitives, emocionals i de praxi,⁹ permet fer

En la intervenció amb persones jubilades podem plantejar l'objectiu que passin de sentiments negatius a sentiments positius vers la seva jubilació

⁹ Vegeu l'article de Miquel Moré i Carme Laín en aquest mateix número.

activitats que generen conversa, que permeten compartir experiències, i això ja és una manera de mirar la vida amb uns altres ulls. La vida d'una persona gran dóna moltes oportunitats de treballar d'una manera enriquidora a partir dels records.

Podem pensar en un grup de conversa, on plantegem un tema que pugui ser comú a tots els assistents, per exemple recordar com era l'escola on anaven quan eren petits. Les experiències de diverses persones sobre la seva experiència escolar ens poden portar a veure moltes diferències sobre una base comuna i similar. Podem trobar experiències tristes de tractes severos i, alhora, experiències divertides de malifetes i coses de nens que segur que ens faran riure.

Tot seguit, veurem algunes de les activitats que podem plantejar:

Activitats inicials:

- Molta gent associa cançons amb la seva etapa escolar: algunes escoles feien cantar cançons abans d'entrar o amb motiu de celebracions religioses. Podem començar la sessió preguntant sobre la cançó o l'himne que cantaven a la seva escola i convidar els assistents a cantar-la.
- Recordar com era l'escola on van anar: on era, com era, quina sensació donava...
- Parlar d'objectes que portaven a l'escola.

Llista de preguntes que ajuden a recordar com eren els dies d'escola

- Com era l'escola per fora?
- Quin tipus de mobles hi havia a l'aula? Com eren: individuals, per parelles, nous, còmodes...?
- Com era el vestíbul de l'escola, les escales, els passadissos...?
- Quines matèries hi estudiàveu?
- Quines matèries us agradaven més?
- Quins professors teníeu?
- Amb quin professor vau tenir més bona relació?
- Posàveu motius als professors? Quins?
- Quan començava l'escola? Quan acabava?
- Fèieu alguna festa de fi de curs, de Nadal...?
- Us hi quedàveu a dinar?

Podem trobar experiències tristes de tractes severos i, alhora, experiències divertides que segur que ens faran riure

Tots aquests records i vivències fàcilment arrencaran somriures i rialles, i en algunes ocasions ajudaran a reconciliar-se amb alguns aspectes del passat

- Com era el menjador?
- Com era el menjar?
- Com era l'estona d'esbarjo?
- A què jugàveu?
- Amb qui jugàveu?
- ...

Altres temes i activitats sobre aquest mateix supòsit

- La motxilla o la cartera: preguntar a cadascú per algun objecte que algun dia es van emportar a l'escola. Es pot posar en comú fent una cadena de noms de manera que cadascú digui els que s'han dit abans que ell a l'estil de "He mirat a la cartera i he trobat..."
- El professor preferit i el que ens queia pitjor: preguntar al grup pel professor preferit de cadascú intentant que cada persona pugui fer-ne una descripció acurada. Podem fer el mateix amb el professor que els queia pitjor.
- Malifetes a l'escola: recordar alguna malifeta o com els professors s'enfadaven i castigaven pot ser un bon recurs per fer una breu representació. Es poden posar per grups i explicar-se les seves malifetes, triar-ne una i representar-la davant de tothom.
- Poemes o cançons: recitar poemes, dites o rimes de l'època escolar.

Més elements relacionats amb l'escola que són susceptibles de fer-ne una representació o una caricatura: els uniformes, els deures, quan s'acaba l'escola, el que més em va agradar de l'escola, el més útil que hi vaig aprendre...

Podem pensar en altres temes de conversa¹⁰ que poden generar moments de records divertits: com era la feina, la vida a la llar, el seu primer cotxe, la vida al carrer quan eren infants; com van viure l'aparició del telèfon, de la ràdio, de la televisió... Recordar poemes i recitar-los, o recordar cançons i cantar-les... Recordar sentiments: el primer amor, el primer petó, el primer fill... Recrear-se en els detalls d'aquelles vivències: l'entorn físic, els vestits, els costums...

¹⁰ Osborn, C. (1999). The reminiscence handbook. Londres: Age Exchange.

Tots aquests records i vivències no només podem expressar-los amb la paraula; és a dir, del tema que hem recordat en podem fer una auca, un poema, una exposició, una breu representació teatral...¹¹ Aquestes activitats fàcilment arrencaran somriures i rialles, i en algunes ocasions ajudaran a reconciliar-se amb alguns aspectes del passat.

“Una bona riallada ens oxigena, ens manté en forma física i mental; alimenta en nosaltres una perspectiva jovial, tolerant i allunyada de les inevitables coses sense sentit i frustracions del dia a dia. La gran virtut de l’humor és que alegra la vida i, probablement, també la prolonga. A la llarga, els petits plaers i alegries ens mantenen més contents que qualsevol èxit impressionant que ens dóna un impuls temporal. En paraules del poeta libanès Gibran Khalil Gibran, “en la rosada de les coses petites, el cor troba la seva albada i es refresca”.¹²

La gran virtut de l'humor és que alegra la vida i, probablement, també la prolonga. A la llarga, els petits plaers i alegries ens mantenen més contents que qualsevol èxit impressionant que ens dóna un impuls temporal

¹¹ Age Exchange. The Reminiscence Centre [en línia] <<http://www.age-exchange.org.uk>>

¹² Rojas Marcos, L. (1999). *Aprender a viure*. Barcelona. Fundació La Caixa.

Bibliografia

- BAIGET, J. "El somriure educatiu". A: *Quaderns d'Educació Social. L'educació social i la infància* [núm. 3]. Barcelona: CEESC, 2003.
- BENSON, B. *El camí de la felicitat*. Barcelona: Claret, 1987.
- BERGER, P. *La rialla que salva*. Barcelona: La Campana, 1997.
- BERGSON, H. *La risa*. Madrid: Espasa Calpe, 1986.
- BICE. *La resiliència o el realisme de l'esperança*. Barcelona: Claret, 1997.
- DE LA HERRÁN, L. *Hacer reír. El valor curativo de la risa*. Madrid: San Pablo, 2001.
- ESTRADÉ, M. "Sobre l'humor, amb humor". A: *QVC* [núm. 137]. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 1987.
- FERNÁNDEZ, J. *Animar con humor*. Madrid: CCS, 1995.
- FRANKL, V. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder, 1991.
- GARANTO, J. *Psicología del humor*. Barcelona: Herder, 1983.
- GARCIA, P. *El Humor como autoayuda*. Pozuelo de Alarcón: Academia del Humor, 2001.
- GOLDIN, E. "The use of humor in Counseling: The laughing cure". A: *Journal of counseling & development*. Volum 77. Alexandria (Va), 1999.
- JANER MANILA, G. *Educació de l'home que riu*. Barcelona: Alta Fulla, 1991.
- LÓPEZ, A. *El arte de no complicarse la vida*. Barcelona: Martínez Roca, 2000.
- OSBORN, C. *The reminiscence handbook*. Londres: Age Exchange, 1999.
- PLESSNER, H. *La risa y el llanto*. Madrid: Revista de Occidente, 1960.
- ROJAS MARCOS, L. *Aprender a viure*. Barcelona: Fundació La Caixa, 1999.
- RUIZ IRIGOYEN, J. M. *Humorizar la salud*. Santander: Sal Terrae, 2001.

Webs d'interès

- American Association of Therapeutic Humor: <http://www.aath.org>
- Humor Matters, per Steve Sultanoff: <http://www.humormatters.com>
- Humor Therapy Infocenter: http://www.holistic-online.com/Humor_Therapy/humor_therapy.htm
- Age Exchange. The Reminiscence Centre: www.age-exchange.org.uk