

## RINCÓN DEL ARTE

# El arte del humor

E. González-Guerra

*«El humor es una declaración de superioridad del hombre sobre todo cuanto le sucede»*

ROMANY GARY

El humor, la risa y la comedia, diferentes facetas de un mismo sentimiento, han sido definidos de muy distintas maneras desde los comienzos de la historia de la humanidad. Según la Real Academia de la Lengua Española, la risa no es sino una convulsión o contracción de los músculos de la cara.

Sin embargo, una descripción tan fisiológica no alcanza, en mi opinión, la esencia del concepto: su humanidad exclusiva.

*«Si el hombre de las cavernas hubiera sabido retir, la historia sería otra»,* dijo Oscar Wilde en su novela El retrato de Dorian Gray. Y es que, cuando la risa está presente, los sentimientos negativos huyen, y el alma se muestra proclive al equilibrio y a la armonía. Dice un proverbio popular que *«el humor es un susurro del alma, que implora a la mente y al cuerpo que se relajen y que vuelvan a estar en paz»*.

La comedia, subgénero dramático, se caracteriza porque sus personajes se ven enfrentados a las dificultades de la vida cotidiana, movidos por sus propios defectos, y guiados hacia desenlaces felices, donde de una forma amable se hace escarnio de la debilidad humana (figs. 1 y 2).

¿Podemos los médicos ser protagonistas de una comedia? Pues sí. Los médicos, también...

*«...Inicio el vertiginoso y estresante camino hacia la ciencia, la tecnología, la adivinanza diagnóstica, la diversidad cultural y etnológica, el cansancio, el sueño, las varices, el hambre, el empacho, el globo vesical, los gases... Es decir, hoy tengo guardia.*

*Aparentemente, la guardia de un R1 (médico interno residente de primer año) tiene sus ventajas: es el día en que te hacen la cama, no comemos de lata, ejercemos nuestro oficio de héroes por el que tanto hemos estudiado...*

*Pero todo esto son banalidades, si lo comparamos con sus inconvenientes: tengo que introducirme en unas medias de compresión fuerte que, así desde fuera, miden 30 cm, luchar contra las corrientes de aire (ahora frío, ahora calor), correr los cien me-*

*tros lisos hasta el baño (50 de ida y 50 de vuelta) batiendo el último record olímpico...*

*Sin embargo, siempre hay algún paciente piadoso, que tras administrarle un paracetamol y aliviarle su sencilla dolencia me dice: ¡gracias doctora!*

*Entonces, ha valido la pena».*

(Diario de un residente. Elena González-Guerra)

Como los demás géneros dramáticos, la comedia viene determinada por el carácter trágico del protagonista, que suele ser común y corriente. Su conflicto dramático suele ser, en la mayoría de las ocasiones, con la sociedad, además de consigo mismo, por lo que lucha por la superación de los obstáculos que le impiden realizarse.

*«- Buenos días. Soy la nueva R1 (médico residente de primer año) Elena González Guerra.*

*Una vez hechas las presentaciones humanas, arquitectónicas y logísticas, me encargan mi primera «misión imposible».*

*-Si quieres puedes empezar ahora mismo. Toma, esta es la historia*

*(...¡MMMCH! ¡Seis kilos y trescientos gramos de antecedentes! Bueno Elena, tu tranquila. Tienen que darse cuenta de tu buena disposición, conocimientos, entusiasmo y «capacidad física» de trabajo. Cuando llegue a casa me apuntaré a un gimnasio.)*

*- Expedito Martín Cano- Le llamo. No soy capaz de articular palabra. ¡Con lo poco que me costaría preguntarle la hora o una dirección cualquiera fuera de estas cuatro paredes!... Tengo la sensación de pretender convencerle de una «mentira» (soy médico) y temo que me pille. No hago más que balbucear. Cuando llegue a casa me apuntaré a clases de relajación y afrontamiento.*

*- Mohamed Albarracín ¡Huy! perdón Albrabim.- Otro. Ya no existen fronteras. España es cada vez más internacional, y tu Elena sólo cuentas con el castellano y ligeras nociones de inglés (los números, los días de la semana...) y ¿así piensas llegar a algo? Cuando llegue a casa me apuntaré a clases de idiomas.*

*Me dirijo al ordenador, pues tengo que realizar las peticiones analíticas y radiológicas en medios virtuales. ¿La clave? ¿Qué opción? Pero ¿qué tecla pulso? Cuando llegue a casa me apuntaré a clases de informática.*

*En fin, no se qué he hecho yo durante estos seis años de facultad, si sólo sé Medicina».*

(Diario de un residente. Elena González-Guerra)

La risa, el humor y la comedia son, por tanto, la vida misma.



Figura 1. En la consulta.



Figura 2. He salido a comer.

## El poder de la risa

La risa es la expresión física resultado de una emoción agradable consistente en la contracción simultánea de 15 músculos de la cara, acompañada de respiraciones espasmódicas y de sonidos entrecortados irreprimibles. Pero a mí me gustaría definir la risa de una forma más poética. Por ejemplo, como un reflejo fascinante. Como un maravilloso regalo de nuestra naturaleza, que se nos entrega al nacer sin distinción de sexo o clase social.

La risa libera de la tensión y el estrés acumulado, descarga la ansiedad y los temores reprimidos y ayuda a superar las frustraciones y decepciones cotidianas. Pero además, reír es una excelente herramienta para mejorar la salud. Desde que Darwin publicó *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, han sido muchos los experimentos que han demostrado la doble dirección existente entre las expresiones y las emociones. Hoy sabemos, con altos niveles de evidencia científica, que las emociones pueden ser tanto el resultado como la causa de cambios químicos en el cerebro. Creo que tampoco es descabellado afirmar que el hecho de reír es equiparable a una satisfactoria actividad sexual. ¿No es cierto que la risa es similar a un orgasmo? Es incontrolable y placentera, libera endorfinas, produce una descarga física seguida de bienestar y de una sensación de agotamiento. Reír es una muestra de inteligencia. El poeta latino Marcial así lo dejó escrito en sus Epigramas allá por el siglo I: «*Si eres sabio, ríe*». La risa es signo de sociabilidad. No hay mayor fraternidad que la generada por una risa compartida. Y además... ¡es contagiosa!

No necesito más razones para convencerles de que reír es bueno. Pero, ¿se encuentran motivos suficientes a lo largo de un día de rutinario trabajo para ello? ¿Es posible que los profesionales médicos, en continuo trato con el lado amargo de la vida, con la enfermedad y la muerte, puedan alcanzar la risa?

La dermatóloga Elena González Guerra nos ha demostrado que sí. Su afición a la literatura de cualquier género, unida a su carácter optimista y versátil, ha dado ya múltiples frutos como este, un fruto alegre, simpático, que deja un buen sabor de boca. Su trayectoria en el difícil arte del humor —difícil sobre todo cuando es un humor elegante e inteligente como el suyo— tiene ya, pese a su juventud, un fértil recorrido en varias publicaciones. Así que le pediremos que no deje de hacernos sonreír. La risa está llena de virtudes.

Y así lo entendió el poeta del amor por excelencia, Pablo Neruda, cuando imploraba así a su amada:

*«Quítame el pan si quieres.  
Quítame el aire.  
Pero no me quites tu risa».*

¿Convencidos? Pues ¡a reír tocan!

**A. Guerra**