

## **A ALEGRIA DA SABEDORIA**

*Dr. Roberto Assagioli*

Os antigos apreciavam enormemente o riso, que consideravam um presente divino e um remédio eficiente. Nunca houve um tempo em que tal remédio tenha sido mais necessário que agora...

Há, acima de tudo, três coisas que o homem moderno precisa aprender para tornar-se um ser sensato e completo: a arte de descansar, a arte da contemplação, a arte de rir e sorrir. Aqui, teceremos breves considerações sobre a última delas, principalmente seus aspectos superiores e espirituais.

O valor dessa arte é alto. Rir tem, antes de tudo, um efeito salutar direto sobre nossos corpos. É sabido que rir produz contrações rítmicas rápidas do diafragma. Essas contrações rítmicas têm um efeito saudável sobre os órgãos abdominais, estimulando suas funções e ativando as secreções digestivas, especialmente as do fígado. Elas também modificam o ritmo da respiração, estimulam a função pulmonar e a atividade do coração, produzindo assim uma melhor oxigenação. O popular provérbio que diz “rir faz o sangue bom” é, portanto cientificamente exato.

Mas o valor psicológico do riso é muito maior. Rir dissolve a tensão com conseqüente grande alívio para o indivíduo: isto traz consigo uma benéfica libertação e repõe a atividade das fatigadas faculdades com o uso recente de outras que tinham sido pouco, muito pouco empregadas. Quando alguém está cansado ou excitado, é mais fácil relaxar através do riso do que de inatividade externa, durante a qual a mente continua, em vão, sua febril atividade.

Uma outra função útil do riso consiste em ser um escoadouro inofensivo e afortunado para as reprimidas tendências, especialmente a tendência para brincar,

---

que permanece viva em nós e que não consideramos suficientemente. Muito cedo e muito severamente, reprimimos “a pequena criança” que existe em nós com sua alegria nova e sua necessidade de brincar livre e feliz. Mas essa vontade de brincar pode ser reavivada; pode brotar uma vez mais e nos animar, como corrente de água pura e fresca que nasce numa fenda da montanha.

Rir pode, e deve ser, extensa e seriamente aplicado na educação. Tem seu grande valor especialmente no desenvolvimento intelectual posterior. Contrastes, surpresas, conclusões inesperadas, que estão entre as mais importantes causas que fazem rir, acordam e aguçam nossos processos intelectuais e, desse modo, nos capacita a perceber muitas coisas as quais, ao contrário, poderiam facilmente ter escapado de nossa atenção. Por exemplo, estranhas e ridículas comparações, e combinação de fatos cômicos, que são diferentes e heterogêneos, enfatizam as características comuns em coisas que não são similares e similaridades naquelas que, sob outros aspectos, são bastante diferentes. Elas nos dão novas perspectivas, capacitam-nos a descobrir a curiosa relação que existe entre várias conjunturas, aguçando, assim, nossa faculdade de observação e fazendo surgir em nós novas idéias; resumindo, tornam nosso mecanismo intelectual mais ativo e mais alerta,

Esta influência estimulante é paradoxalmente associada a outra, tranqüila. A descarga nervosa produzida pelo riso diminui a tensão intelectual excessiva e reestabelece o equilíbrio perdido pelo esforço muito intenso.

É freqüentemente desejável – se alguém souber como fazer isso – ensinar os alunos de modo a fazê-los rir, porque o riso tem uma propriedade que é muito útil – que é a de aumentar a atenção do aluno. Como é de conhecimento geral, uma das principais dificuldades em ensinar reside precisamente em atrair e prender a atenção do estudante e mantê-lo interessado nos assuntos que estão sendo ensinados. A moderna psicologia tem provado quão errado é fazer um aluno aprender, decorando e memorizar mecanicamente, definições abstratas em vez de mostrar-lhe, através exemplos concretos, as conseqüências práticas e naturais de um fato ou grupo de

---

fatos. O cômico pode ser uma ajuda real, por causa da precisão e vivacidade das imagens e idéias que traz.

Graças ao seu valor mnemônico, o riso é muito útil ao facilitar o estudo de assuntos áridos que são baseados fundamentalmente na memória. Existe, por exemplo, um livro francês de anatomia no qual a matéria é tratada de forma divertida e eu me lembro de tê-lo usado com prazer, quando estudei aquela árida ciência. Do mesmo modo, pode a divertida “Química em Versos” de Alberto Cavaliere ser de grande ajuda na recordação das propriedades de várias substâncias químicas.

Rir pode ser particularmente útil no ensino de línguas, tornando animado seu estudo, tão aborrecido e árido quando dado de acordo com o pedante método gramatical ainda em uso em muitas escolas. Concluindo, nosso lema deve ser estudar e ensinar com alegria.

Rir pode também ter um grande valor moral e espiritual. Eu disse “pode ter”, porque seguramente nem todas as espécies de riso possuem essa qualidade. Contudo, é necessário distinguir claramente os diferentes tipos e “níveis” do riso. Há o riso vulgar, grosseiro, um simples desfrute dos instintos que, infelizmente, está bastante difundido. Também há o sarcasmo, o desdém, a zombaria, que podem ser chamados de “riso acidificado” e podem produzir perigosa auto-intoxicação psicológica. Finalmente, há o riso simples, inofensivo, cômico, produzido por trocadilhos, tiradas absurdas, etc., que não têm valor moral e nem têm pretensão de ter algum.

O valor espiritual do riso depende da intenção daquele que o provoca. Existem, por exemplo, gêneros literários divertidos, tais como sátira, paródia e comédia, os quais muitas vezes podem ter um valor social e ético, se seu propósito for denunciar hipocrisia e imoralidade ou desmascarar fingimentos e vaidades. Exemplos marcantes dessa função do cômico são as comédias de Molière e as sátiras de Orwell.

---

Isso conduz para os mais elevados e espirituais aspectos do verdadeiro humor. É muito difícil definir humor por causa de sua natureza sutil e evasiva, e porque assume diferentes formas e cores de inúmeros matizes. Contudo, sem se prender a qualquer fórmula, é possível indicar suas características mais evidentes. Citemos primeiramente algumas observações inteligentes de Guido Stacchini:

- Humor parece um sorriso íntimo da alma que, se alguém souber como senti-lo, nunca se tornará exaustivo e nunca desaparecerá. É uma alegria superior, onde brota o melhor de nós num nível mais elevado e experimenta a completa satisfação espiritual de ser, ao mesmo tempo, ator e juiz.
- O indivíduo adota uma atitude de humor, especialmente em torno dele mesmo, como uma forma de superar o sofrimento, vale dizer, ele é bem sucedido ao tratar a si mesmo como criança e, ao mesmo tempo, adotar, em relação àquela caprichosa e irresponsável criança, o papel superior do adulto amadurecido.
- Isso significa que tem uma larga aplicação na vida das outras pessoas. Quando o adulto reconhece a inutilidade dos interesses e sofrimentos que parecem importantes para a criança interior, ele os ridiculariza, pondo então as coisas nos seus devidos lugares, dando-lhes o valor que elas merecem. Nesses casos, o adulto é o cômico, a criança é o padrão do ser humano, ou do público.

Essas observações sutis de Stacchini nos ajudam a compreender e apreciar o grande valor espiritual do humor. Os desgostos e ansiedades que perturbam o homem, os grandes e pequenos erros que ele incessantemente comete, derivam em grande escala do seu apaixonado apego a pessoas e coisas: são devidos também à sua total falta de senso de proporção que o induz a atribuir enorme importância a coisas que são fúteis, vazias e artificiais, e, portanto, negligenciando as coisas que são importantes e preciosas, as coisas que são reais e eternas.

---

Essa nobre função do humor é precisamente dissipar aquelas ilusões, desvalorizar os objetos daqueles apegos, desmascarar aquela ignorância, colocar as coisas e pessoas de volta ao lugar a que pertencem. Humor pode fazer isso, porque, como Platão com profunda intuição o expressou: “Ridículo é quem não conhece a si mesmo.”

Uma das fraquezas humanas que é alvo do humor e que mais o merece, por ser tão fortemente enraizada e tão comum que pode ser encontrada mesmo em pessoas de real valor, é a vaidade. O

adulto, até pelo simples fato de ser um, geralmente se entretém com a estranha ilusão de que atingiu sua meta. Está satisfeito consigo mesmo e não lhe ocorre que, assim que concluir a escola, deve entrar na importante e verdadeira escola da vida, que ele “deve ter a si mesmo na mão” e começar sua auto-educação. Em vez disso, como Stacchini tão bem citou, “a idade da razão é a única onde se começa a cometer sérias asneiras”.

Quão cega é a vaidade. Como diz Schopenhauer: “Tão infalivelmente o gato começa a ronronar, quando suas costas são alisadas, tão infalivelmente vê-se um doce êxtase aparecer na face de um homem que é especialmente elogiado, quando esse elogio diz respeito a seus fingimentos, mesmo que tal elogio seja uma flagrante mentira.”

Vaidade é geralmente acompanhada pela presunção que, entre outras coisas, se mostra por si mesma, ao desprezar aqueles que estão um pouco abaixo na escala social e ao bajular aqueles que estão no topo. Essas pessoas pretensiosas comportam-se como a lâmpada de vidro de um dos refinados e profundos provérbios de Rabindranath Tagore relatados em “Stray Birds”

---

”Enquanto a lâmpada de vidro repreende o habitante da Terra por chamá-la de prima, a Lua aparece e a lâmpada de vidro com um sorriso suave a chama “Minha querida, querida irmã”.”

Há também aqueles casos em que os que são inferiores procuram se destacar depreciando e diminuindo aqueles que são notáveis, mas seus esforços são em vão, porque seu escárnio e desdém se voltam contra si mesmos, como Tagore expressa em outro de seus provérbios em “Stray Birds”:

- Os sábios dizem que tuas luzes um dia apagar-se-ão, disse o pirilampo para as estrelas. As estrelas não responderam.

A fraqueza que geralmente parece cômica é medo...e uma forma comum é a ansiedade sobre o futuro. Quantas preocupações inúteis os homens criam para si mesmos! Suas previsões pessimistas e excessivas precauções são expressas com chistes e alvos de zombaria neste ditado toscano: “Não enfaixe sua cabeça antes de machucá-la”.

Outra espécie de medo é a preocupação com a opinião dos outros. Quão freqüentemente as pessoas envenenam suas vidas, tentando ansiosamente evitar alguma acusação ou crítica. E mais, a impossibilidade de satisfazer todo mundo é sabida desde tempos imemoriais. Lemos em *Dhammapada*, um texto budista de muitos séculos antes de Cristo:

Este ditado é antigo, oh Atula, e mesmo assim atual: o silencioso é tido como doente e aquele que fala muito também o é.

- Também aquele que fala pouco é criticado. Ninguém, neste mundo, está isento de crítica.

Entre os numerosos erros, um sutil e não óbvio, mas não menos real, é aquele feito por certos intelectuais e filósofos que se desgastam em discussões inúteis de

---

interesse puramente acadêmico, quando há tarefas espirituais urgentes para serem realizadas, enquanto a verdadeira liberdade não é conquistada. Essa tolice foi brilhantemente zombada por Buda:

- Disseram em Majyhimanikaya, que o monge Malunkjaputta, certa vez, foi ver Buda e manifestou-lhe sua insatisfação por ele não ter dito a seus discípulos se o mundo era eterno ou não eterno, infinito ou finito, etc... O monge foi tão longe em sua audácia que propôs um desafio a Buda. Pediu a Buda se ele poderia responder com sim ou não a sua questão, ou admitir que ele era incapaz de fazê-lo. No primeiro caso, o monge declarou-se disposto a continuar seu discípulo, no segundo, ele retornaria para a vida mundana. Buda, sem perder sua serenidade por um momento sequer, assim lhe respondeu: um homem foi ferido por uma seta envenenada e seu amigo chamou o médico. Se o ferido dissesse “eu não permitirei que essa seta seja retirada, antes de saber quem é o homem que me feriu, sua família, qual sua aparência, se é alto ou baixo, escuro ou claro, onde mora”, provavelmente morreria, antes que fosse possível ajudá-lo. Isso aconteceria para aquele que, antes de percorrer o caminho da libertação, pedisse que uma resposta fosse dada a todas as suas questões.

Se perguntássemos a nós mesmos qual é a atitude típica do humorista, podemos responder que ele olha a vida do homem sobre a Terra essencialmente como uma performance teatral, uma “comédia” na qual todos precisam desempenhar seu papel tão bem quanto puder, sem levá-lo muito seriamente e, acima de tudo, estar sempre consciente que está atuando.

Humor espiritual é uma combinação paradoxal de uma atitude de observação serena e imparcial, o sentido da individualidade da vida, e profunda solidariedade e compaixão pelos outros. “O humorista”, escreve o Prof. Franciulli em seu ensaio sobre humor “está no mais alto degrau do talento de ter a habilidade de viver a vida

---

dos outros... Ele sente os nós que atam todas as coisas. A pluralidade é relativa..., talvez apenas semelhante: todas as partes são unidas uma por uma por nós que não podem ser desfeitos... Uma admirável síntese acontece...; a culpa e o prazer dos outros tornam-se culpa e prazer dele próprio. Essa solidariedade tem a qualidade da ternura. Participa do sofrimento do fraco, do subjugado, do pobre.”

Mas essa solidariedade é sempre consciente e serena e não previne aquilo que Franciulli vê justamente como a típica atitude do humor, isto é o sorriso. Tudo isso e mais oculta e revela em si mesmo o sorriso do libertado Buda, um sorriso cheio de compaixão, porém um sorriso nascido da certeza de que o caminho da salvação existe e todos os seres humanos, mais cedo ou mais tarde, alcançarão a libertação e a bem-aventurança.

Está estabelecido que todas as coisas, mesmo as melhores, podem ser maltratadas, e é precisamente tarefa da “arte de viver” usar todas as coisas com bom propósito e nas corretas proporções. Em relação ao humor, lembremo-nos de que sua função é similar àquela do sal na comida, um tempero que dá sabor à vida que nos cabe, mas o sal em si mesmo não é alimento.

Sob outro aspecto, humor é contemplação do esplendor passageiro da vida; não tem participação direta e ativa nos acontecimentos. Contudo, o ser humano completo, o verdadeiro sábio, não é quem se confina na contemplação, e muito menos aquele que é completamente absorvido em e pela ação. É sábio aquele que, enquanto vive, sofre e faz trabalho benéfico com uma parte de si, mantém seu mais elevado e verdadeiro Eu um espectador destacado e sorridente.

Para alcançar tal estado de liberdade interior, é necessário usar o humor antes de tudo em relação a si mesmo, fazendo piada do pequeno eu, daquele que é tão cheio de si, que se dá importância e que se leva tão a sério, que é suscetível, impaciente e suspeito.

O que Giuseppe Zucca competentemente chama de “a cabana de aço” do eu não pode mais resistir – não importa quão pesadas e grossas possam ser suas paredes

---



– a penetrante e consumidora chama sutil do humor, mais cedo ou mais tarde, abre suas portas e o homem pode livrar-se da prisão estreita e sufocante. Quando isso acontece, pode-se dizer que alcançou a realização maior. A alma abre suas asas e, alegremente, com um divino sorriso, une-se às outras almas, a todas as criaturas e com Deus.