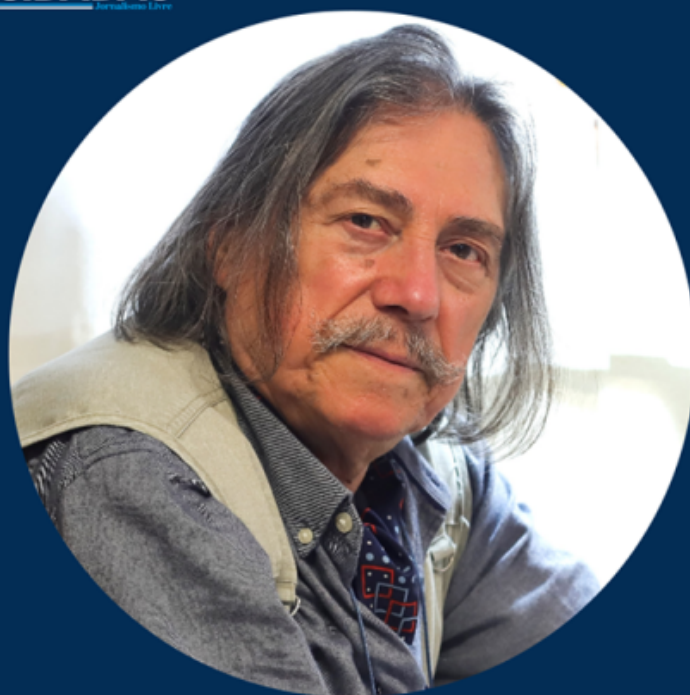


A importância do Humor nas nossas miseráveis vidas... – Por Onofre Varela

written by Onofre Varela | 18 de Abril, 2025

OCIDADAO
Por todos os dias



Onofre Varela

Há duas frases – entre dezenas delas sobre a importância do humor – que vou usar para início deste texto. Uma serviu de título para notícia sobre Saúde publicada no jornal espanhol “El País” há um quarto de século (em Novembro de 2000) e diz que **“o riso protege o coração”**, sublinhando: **“um estudo indica que as pessoas com doença cardíaca se riem menos, e sugere que o humor previne o enfarte do miocárdio”**. Provavelmente os médicos adoptarão (se acaso ainda não adoptaram) este discurso preventivo de doenças cardíacas: **“Faça exercício, coma bem e ria-se várias vezes por dia”**.

O estudo referido foi realizado por cardiologistas do hospital da Universidade de Maryland, em Baltimore (EUA) e refere uma

frase antiga dita pelos avós de passadas gerações: **“O riso é a melhor medicina”**. A capacidade de rir pode influenciar a saúde de modo muito importante em sociedades desenvolvidas, onde a doença cardíaca é a principal causa de morte.

Michael Miller, que então era o director do hospital da Universidade de Maryland, acrescentou o seu discurso em favor do riso, dizendo: **“Sabemos que fazer exercício físico, não fumar e ingerir alimentos com baixo teor de gorduras saturadas, reduz o risco de se contrair doenças cardíacas. Talvez devêssemos acrescentar à lista o hábito de rirmos frequentemente e de maneira franca”**.

Para além dos médicos, cónscios do valor do riso na manutenção e melhoria da saúde, outros profissionais de actividades com peso nas sociedades esclarecidas, como escritores e filósofos, também sugerem o riso como uma das melhores receitas para a prevenção de doenças e, quiçá, para ajudar à longevidade.

É o caso de Jean-Claude Carrière, escritor e guionista francês (falecido em 2021 com 90 anos de idade), mundialmente conhecido pela sua colaboração com Luís Buñuel e por, de entre os vários livros de que é autor, ter escrito um com conversas mantidas com o Dalai Lama.

É dele a segunda frase anunciada no início deste texto, e que diz assim: **“A única maneira de sobreviver ao poder, é rir”**. Dizia Buñuel que um dia sem rir é um dia perdido... e defendia o **“riso subversivo”**, que é **“rir-se contra algo”**. De certo modo, é este **“riso subversivo”** que é utilizado pelos cartunistas, pelos actores de “Stand up Comedy” e pelos autores do Teatro de Revista, na apreciação bem humorada de atitudes políticas que só provocam tristeza e choro quando são entendidas, apenas, pela nódoa vivencial que representam.

O papel do humor é usar a ironia como elemento de luta contra o poder, juntando-lhe, também, o absurdo.

Dizia Jean-Claude Carrière que **“historicamente o humor tem**

servido para combater os bispos e os militares” e que “rir é uma actividade gratuita, saudável para o corpo e para a alma e não requer educação específica. Todo o mundo pode praticá-lo”. Para ele as histórias “com moral” eram demasiadamente básicas e sem profundidade. Por isso preferia as histórias filosóficas... ***“mas sem filósofo... populares, cândidas e ambíguas”.***

Já que estou em maré de citações de frases em favor do humor, tomem lá mais esta:

«Se o homem não compreende a graça, está perdido! Deixa de ser verdadeiramente inteligente, mesmo que tenha todos os talentos». Estas palavras são do grande escritor e médico russo Anton Tchekov e frequentemente citadas como prova de que o sentido de humor é um elemento importante da inteligência.

Quando alguns políticos e religiosos (principalmente estes... de entre outras castas de “gentinha”) se insurgem contra considerações bem humoradas sobre os seus actos cometidos em sociedade, estão a sublinhar a imensa falta que têm da inteligência referida por Tchekhov.

Uma das principais funções do humor consiste em garantir-nos a estabilidade psicológica nas situações difíceis. É isto mesmo que se observa hoje com a difusão de tantas piadas nas redes sociais referindo a actuação política do perigoso, patético, piadético, bobo, ignorante, estulto, estúpido, fátuo, idiota, imbecil, inepto, lerdo, néscio, palerma, parvo e tolo... também reconhecido pelo nome aproximado a um desenho animado de Walt Disney, com que o baptisaram: Donald Trump... e que, por desgraça, colocaram à frente da governação da maior potência do mundo, para cuja função o eleito usa um minúsculo resquício de massa cinzenta mal amanhada, que foi o que lhe calhou no refugio da sorte do seu nascimento, nivelando-o pelo pensamento mais irracional e narcísico de líderes tribais mais rascas e fatelas, oriundos de países da profunda África mais selvagem, ou de perdidas ilhas polinésias para lá do cu do mundo!

GANHAMOS !



Cartune de Onofre Varela. 2024.

Para que um caricaturista, cartunista ou sátiro das personalidades públicas, consiga desempenhar o seu papel de crítico social, ele tem de saber apreciar correctamente os acontecimentos... mas, logo a seguir, terá de se desligar deles ou procurar um ponto de observação suficientemente distanciado para não ser maleficamente atingido pelos actos que lhe vão merecer a crítica que escreve ou desenha.

É sabido que em todas as épocas e em todo o mundo, o humor é perseguido e condenado por ditadores, sejam políticos ou religiosos. Política e Religião são duas actividades humanas muito praticadas por ditadores convencidos de que representam a razão e a verdade, que só eles têm direito à palavra e à acção e que, por isso mesmo, encarceram e assassinam quem não diz amém consigo.

Ainda hoje assim é neste nosso mundo contemporâneo, comandado por sociedades que se afirmam tão avançadas no conhecimento e na técnica, mas que, eticamente, se apresentam tão atrasadas

na prática da Humanidade que deveriam ter mas nunca têm!

O nosso riso e a nossa gargalhada são as nossas armas perante essa enorme colecção de idiotas e imbecis.