

# EL HUMOR COMO ACTITUD ANTE LA VIDA

## HUMOR AS A VITAL ATTITUDE

MARIANO BETÉS DE TORO  
Universidad de Alcalá, Madrid, España  
mariano.betes@uah.es

El día que perdamos la  
esperanza... aún nos quedará el  
humor

“La realidad es solo un producto  
de la imaginación” (Anónimo)

RECIBIDO: 21 DE DICIEMBRE DE 2010  
ACEPTADO: 14 DE ENERO DE 2011

**Resumen.** El humor es una vía de comunicación universal, un deporte eficaz que desarrolla la capacidad de la persona para recuperarse y reaccionar positivamente ante la adversidad. Es una actitud hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el mundo: es una inyección de optimismo que permite salir de la rutina y superar lo cotidiano. El humor facilita la aceptación completa de mi realidad, me hace más humano y me da seguridad, porque acepto lo irracional que hay en mí y me salva de la tragedia del absurdo.

El humor es el remedio para todos los males, es el agente armonizador de los contrarios, que da sentido al sinsentido y nos permite trascender más allá de nuestras circunstancias e incluso de nosotros mismos. Nos descubre una dimensión nueva, más allá del espacio y del tiempo, donde todo es posible y todo encaja... Este artículo da algunas claves para entender la vida como un estado de humor y aprender a vivirla en un continuo estado de trascendencia.

**Palabras clave:** Humor, risa, absurdo, aceptación.

**Abstract.** Humour is a universal channel of communication, an effective sport that develops your capacity to get over and react to adversity in a positive way. It is an attitude towards oneself, towards others and to the whole world: it is a shot of optimism that allows you to escape from routine and to overcome everyday life. Humour makes you fully accept reality, it makes you more human and gives you confidence, because by means of it you will accept the irrational inside you and it will save you from the tragedy of absurd.

Humour is a good remedy to heal all complaints, it is a harmonizing agent of opposites, that gives meaning to the nonsense and allows you to go beyond your circumstances and even your own self. It unveils a new dimension, beyond space and time, where everything

is possible and everything fits... This article gives some clues to understand life as a state of humour and to learn to live in a constant state of significance.

**Keywords:** Humour, laughter, absurd, acceptance.

## Concepto de humor

Humor o humorismo (del latín: *humor*, *-ōris*) es definido como el modo de presentar, enjuiciar o comentar la realidad, resaltando el lado cómico, risueño o ridículo de las cosas. También, es una buena disposición para hacer algo; significa jovialidad, agudeza<sup>1</sup>. El origen del término *humor* procede de la teoría de los cuatro humores de la medicina griega, que regulaban el estado de ánimo: la bilis, la flema, la sangre y la bilis negra. El carácter humorístico podría corresponder al humor sanguíneo.

La ironía es la figura mediante la cual se da a entender lo contrario de lo que se dice. Cuando la ironía tiene una intención muy agresiva, se denomina sarcasmo. La ironía fue la primera de las fórmulas utilizadas por Sócrates en su método dialéctico. Sócrates comienza siempre sus diálogos psicopedagógicos y propedéuticos desde la posición ficticia que encumbra al interlocutor (el alumno) como el sabio en la materia. El sentido del humor es la capacidad humana para percibir algo como cómico o gracioso en uno mismo y en los demás.

A nosotros nos interesa considerar el humor como la expresión de la ambivalencia vital de las dos grandes tendencias en el hombre (hombre como ser dialéctico), de la lucha entre los opuestos: yo-los demás, amor-odio, libertad-dependencia, belleza-fealdad, salud-enfermedad, vida-muerte. Además, es una forma de protección ante una situación hostil. Por ejemplo, me preguntan algo que no se contestar. Entonces, sonrío. Es una respuesta natural a una situación conflictiva e inesperada. El elemento cómico encuentra la solución, la salida. Quita dramatismo a la situación y proporciona relajación y alegría.

---

<sup>1</sup> Diccionario de la Lengua Española, Ed. Espasa Calpe, Madrid, 2001 (22ª ed.).

## Teorías sobre el humor

Varias teorías pretenden explicar el fenómeno del humor. Cada una se centra en aspectos diferentes, por lo que deben considerarse complementarias. Lo interesante de esta descripción es entresacar los principales elementos que subyacen en las manifestaciones de humor. Estos elementos se pueden resumir en tres teorías.

### *Teoría de la superioridad*

Según esta teoría, la persona se ríe cuando se siente superior al otro (Platón, Aristóteles, Hobbes)<sup>2</sup>. Es una forma de risa en la que destaca el sentido competitivo del humor. Está vinculada con la ironía, el sarcasmo o la burla.

Bergson apoya también esta idea, a la que añade la teoría de la incongruencia, que comentaremos más adelante. Para Bergson, cuando uno se ríe de sí mismo, se siente superior. El humor implica una incongruente relación entre la inteligencia humana y las conductas habituales o mecánicas<sup>3</sup>.

Existe una visión contraria, la teoría de la inferioridad o de la modestia (Solomon), que cuestiona el sentimiento de superioridad como condición necesaria para el humor<sup>4</sup>. Consiste en el reconocimiento de las propias debilidades, en la visión de uno mismo con defectos exagerados e incluso como digno de compasión. Esta actitud de no tomarse en serio a sí mismos, es una de las fuentes más eficaces y más saludables del humor.

---

<sup>2</sup> Cfr. PLATÓN, *Philebus*; ARISTÓTELES, *Retórica*. HOBBS, Thomas: *De la naturaleza humana* (“¿Qué es la risa sino la presentación de nuestro propio espíritu ante nuestra propia crítica, comparándonos con las debilidades y absurdos de otros hombres?”, cap.8).

<sup>3</sup> Cfr. BERGSON, Henri: *Le rire. Essai sur la signification du comique*. Félix Alcan, Paris, 1924 (23ª ed. aumentada).

<sup>4</sup> Cfr. SOLOMON, Robert: “Are the Three Stooges Funny? Soitainly! (or When is it OK to Laugh?)”, en *Ethics and Values in the Information Age*. Joel Rudinow and Anthony Graybosch, eds. Wadsworth, 2002.

### *Teoría de la incongruencia*

Según la teoría, llamada también teoría de la ambivalencia (Schopenhauer), en el humor no hay contradicción, porque todo se acepta y se integra. Incluso se integra la ambivalencia de sentimientos, parte intrínseca de nuestra vida<sup>5</sup>. Por ejemplo, el amor va con frecuencia acompañado de sentimientos negativos (de celos, de rivalidad, incluso de odio), y esa ambivalencia genera sufrimiento. Pues bien, el humor desintegra la ambivalencia y proporciona tranquilidad. En este contexto, se puede definir el humor como el placer de la incongruencia.

### *Teoría de la descarga*

En la teoría de la descarga (Spencer, Freud), hay una liberación de tensión, que genera alivio y diluye el estrés. Es una manera de liberar las energías almacenadas por la represión.

Nuestro cerebro es un órgano esencialmente lógico. Las situaciones risibles presentan características opuestas a la lógica cerebral: son absurdas. El cerebro quiere entender y no puede; intenta ordenar, clasificar, simplificar, y por unos instantes cualquiera de estas actividades le resulta imposible: momentáneamente ha sido engañado por ese sutil juego de diferencias y semejanzas, y finalmente reconoce como absurdas. Se produce entonces una tensión o una acumulación de energía, que la risa va a aliviar o a descargar.

El engaño no puede durar mucho tiempo: el cerebro pone enseguida las cosas en su sitio. Esta es la razón por la que el chiste debe ser breve. Hay que coger desprevenido al cerebro ya que, si se le da tiempo, establecerá las relaciones correctas y toda gracia habrá desaparecido, del mismo modo que desaparece cuando un chiste es explicado. Ese es también el motivo por el que, como observó Kant, el humor es como “una impresión que brota de una espera en tensión que de repente se reduce a nada”<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Cfr. SCHOPENHAUER, Arthur: *El mundo como voluntad y representación*. Trotta, Buenos Aires, 2005 (ed. original: 1818).

<sup>6</sup> KANT, Emmanuel: *Crítica del Juicio*. Ed. Losada, Buenos Aires, 1968. (ed. original: 1790)

Entonces, el humor es expectativa que termina en cero. El concepto de “expectativa cero” es uno de los elementos claves del humor: al no esperar nada concreto, se está abierto a todas las posibilidades, por lo que la situación final es, en cierto modo, una sorpresa.

En efecto, un elemento esencial del humor y de la risa es la imprevisibilidad, la sorpresa. En la narración humorística debe aparecer algún elemento inesperado que genere la sonrisa o la carcajada. Además, los elementos incongruentes aparecen hábilmente relacionados (configuración del humor).

En síntesis, el humor es la paradoja que permite comprender y aceptar el conflicto. Los sentimientos son muy diferentes, pero están íntimamente relacionados. La percepción humorística de la realidad permite que esta ambivalencia, necesaria y vital, se entienda mejor, porque el humor enseña a vivir con esta ambivalencia. La persona se hace consciente, aprende y acepta, con humor, esta visión ambivalente de la vida.

### **La risa. Características**

La risa es una expresión fisiológica del humor. Pero su relación con el humor es sólo secundaria. Como dice John Morreall, la risa provoca un cambio psicológico agradable, mientras que el humor surge de un cambio cognitivo agradable<sup>7</sup>.

Las principales características de la risa son:

- a) Genera placer. Contrae y relaja los músculos, lo que produce una sensación de relajación.
- b) Es contagiosa: una persona que ríe generalmente atrae la atención de los demás y se percibe una curiosidad sobre aquello que ha sido objeto de esa manifestación.
- c) Es una descarga de tensión. En este sentido, está relacionada con el llanto, que también produce el mismo efecto relajante.
- d) Provoca bloqueo de la actividad mental: durante la risa, disminuye la capacidad de pensar y de realizar movimientos. Es un “*kit-kat*”, un

---

<sup>7</sup> Cfr. MORREALL, John: *The Philosophy of Laughter and Humor*. SUNY, New York, 1987.

periodo de paralización cognitiva, un momento de descanso de la mente.

e) Se potencia si no hay escape (ejemplo: reírse en una clase o en un lugar de silencio). Mantiene el espíritu de la infancia.

f) Es un mecanismo de defensa ante situaciones conflictivas.

Pero también tiene aspectos negativos, por ejemplo, puede ser agresiva. Muchas veces se convierte en un medio contundente para atacar a alguien, por sus rasgos físicos (crítica de lo feo) o por sus características mentales (crítica de la deficiencia mental: lo tonto). Además, puede estar relacionada con ausencia de valores éticos, como la falta de respeto.

Tradicionalmente se asocia a falta de seriedad. Por eso, está prohibido en algunos lugares sagrados (recuérdese la obra “El nombre de la rosa”)<sup>8</sup>.

### **Sociología del humor: Edad, cultura e inteligencia**

Los niños y los jóvenes ríen con más facilidad que los adultos. Los niños tienen la sonrisa en los labios. Es fácil hacerles reír porque están a caballo entre la realidad y la fantasía. Un niño puede sonreír mucho tiempo, pero a un adulto le cuesta mantener la sonrisa. Los adolescentes pasan gran parte de su ocio sonriendo. En mis más de treinta años de experiencia universitaria, he constatado que los alumnos de los primeros cursos ríen con más frecuencia que los de los últimos años.

Con la edad, la capacidad de reír se va reduciendo por su el “esclerosamiento” del individuo respecto al mundo, que le hace ser más cerrado y automático. La excesiva adaptación a este mundo mecanizado reduce sus alas. Para vivir el humor no sólo hay que saber volar, sino que también es necesario soltar en la práctica las amarras de la vida y tener las manos libres.

Los niños vuelan, pero eso no es suficiente. Necesitan crecer para adquirir el sentido del humor. El sentido del humor requiere para desarrollarse una cierta experiencia de la vida y del mundo.

---

<sup>8</sup> Cfr. ECO, Umberto: *El nombre de la rosa*. Editorial Lumen, Barcelona, 1982. (Ed. original, 1980).

La sociedad espera que nuestro comportamiento se adecúe al personaje que representamos: padre, madre, hijo, amigo, profesor, alumno, político, vecino... Llama la atención la seriedad con que la mayoría de las personas representan su papel. En el humor, se rompe el orden, y el humorista no llega a hacer el papel que se espera de él. Se puede permitir mostrarse como es, porque se permite mayor libertad para expresarse.

La mujer suele manifestar con mayor frecuencia sus sentimientos y lidera la risa. Quiere que el hombre le haga reír, porque el sentido del humor es considerado como una de las cualidades que prefieren de los hombres, pero que no se ría de cualquier cosa. También el hombre considera el sentido del humor como uno de los valores más importantes de la pareja.

El sentido del humor está relacionado con la inteligencia, y en concreto, con la inteligencia creativa. Se necesita una cierta inteligencia creativa para desarrollarlo, ya que en el humor se plantean varias soluciones, y hay que saber manejar todas las posibilidades.

En el humor como filosofía de vida, se necesita haber desarrollado una capacidad de introspección sobre nuestro origen y nuestro devenir. El que practica habitualmente el humor, hace una continua reflexión sobre su sentido de la vida. Y subyace una actitud de aceptación.

Víctor Borge decía que la risa (la sonrisa) es la distancia más corta entre dos personas<sup>9</sup>. Sin embargo, hay que manejarlas con prudencia. Si vas sonriendo por la calle, la gente se extraña y te toma por loco. Es una conducta relacionada con la desinhibición propia de un desequilibrado. Es una sonrisa “inmotivada”. Parece que el individuo debe justificarse en sociedad cuando ríe.

El sentido del humor, como capacidad de engendrar humor, es el mismo en personas de diferentes países (europeos, japoneses o estadounidenses). Lo que difiere es el motivo de la risa: lo que para algunos es gracioso, a otros les puede resultar totalmente indiferente, e incluso desagradable, de mal gusto.

---

<sup>9</sup> Cfr. Víctor Borge (1909-2000) fue un pianista danés, famoso por sus recitales humorísticos de música clásica (citado por Herbert Paulerberg, *El arte de vender libros*. Ed. Librería, Fondo de Cultura Económica, México, 2004, p.68).

## El humor como terapia

Cuando se habla del efecto terapéutico del humor, enseguida se piensa en la Risoterapia. Se trata de una combinación de diversas técnicas para hacer reír, que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo. Incluyen técnicas de expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, visualización, masajes, musicoterapia y relajación.

En la justificación científica del empleo de la risoterapia, se hace alusión a que la risa reduce los niveles en sangre de las hormonas del estrés, la adrenalina y el cortisol, y como consecuencia nos sentimos menos ansiosos y preocupados. Además, se liberan endorfinas, que aumentan la actividad inmunológica y elevan el estado de ánimo. Proporciona energía, alegría y bienestar. Los movimientos musculares de la risa activan la circulación. La risoterapia puede ser un medio preventivo de padecer enfermedades psicosomáticas<sup>10</sup>.

Barbara Wild, psiquiatra de la Universidad de de Tübingen y directora del Grupo de Investigación sobre el Humor, ha estudiado con cierto detalle qué pasa en el cerebro cuando oímos un chiste: “Dos segundos después de escuchar un chiste se activan ciertas áreas de la corteza cerebral responsables del recuerdo y la memoria. Otras zonas del hemisferio posterior izquierdo nos ayudan a reconocer intenciones. Luego se activarían regiones cercanas al ‘área de Broca’, que conecta y da sentido al lenguaje, símbolos y signos”. Y hace una curiosa comparación: “Cuando hemos entendido el chiste, se produce una especie de fuego de artificio cerebral, como cuando tenemos buen sexo o nos enteramos de que ganamos la lotería”.

Además, se produce una desactivación en el lóbulo frontal, algo así como una señal que nos dice “suéltate”, “puedes perder el control, puedes reírte”. Según Wild, “el humor deja fuera de acción un acervo cultural de la humanidad: la capacidad de controlarse”.<sup>11</sup>

Cuando nos reímos, perdemos momentáneamente parte del control y se tiene la sensación de que todos los problemas y preocupaciones quedan

---

<sup>10</sup> Cfr. MOODY, Raymond A.: *El poder curativo de la risa*. Madrid, EDAF, 1988. (Ed. original, 1978).

<sup>11</sup> WILD, Barbara, GRODD, Wolfgang y RUCH, Willibald: “Neural Correlates of Laughter and Humour”, en *Brain*, vol. 126, 2003. Págs. 2121-2138.



detrás. “Al principio parecerá absurdo que reírse de los problemas pueda ayudar en algo, sin embargo es uno de los modos más efectivos para vencer las situaciones estresantes y para crear felicidad”. El único motivo de las desgracias es, con frecuencia, que “muchas personas simplemente pierden la perspectiva de sus circunstancias”. El humor no soluciona ninguno de los problemas, pero ayuda a verlos de un modo distinto. “La risa es una consecuencia de la felicidad, no un medio para conseguirla”. La risa es un producto de la felicidad, pero también algo que produce esa sensación de felicidad.<sup>12</sup>

Los pacientes depresivos comprenden el chiste, pero no sienten alegría. A ellos les cuesta trabajo reencontrar el sentido del humor. Les falta la “voluntad del humor”. Sin embargo, hay personas que encuentran la fortaleza suficiente y utilizan la risa y el humor para combatir su propia tristeza.

Cuando alguien tiene un problema o se siente estresado, es poco probable que tenga ganas de reír, pero si lo hace, su situación podría mejorar, y además tendría mayor capacidad para resolver sus problemas. Si tarde o temprano vamos a quitar importancia a nuestros problemas pasados, ¿por qué no empezar ya a dar la importancia que luego tendrán? Para ello, el secreto es encontrar algo de lo que reírse. Preguntarse, por ejemplo, ¿qué tiene de gracioso esta situación? Y si no encontramos nada, entonces aportar algo de lo que nos podemos reír... es sólo cuestión de buscarlo.<sup>13</sup>

### **Humor e ironía: reírse, ¿de quién?**

El humor va a veces acompañado de una crítica sobre uno mismo, sobre los demás o sobre el mundo. Esta crítica puede ser propiamente humor o simplemente ironía:

- Crítica con humor: En el humor, el crítico se incluye a sí mismo, humildemente, realizando una crítica desde dentro. Los resultados son satisfactorios, tanto para el crítico (que expresa sus propias

---

<sup>12</sup> Cfr. MOODY, Raymond A.: op.cit.

<sup>13</sup> JACKSON, Adam J. *Los diez secretos de la abundante felicidad*. Editorial Sirio, Málaga, 1995.

limitaciones), como para los demás (que no se sienten agredidos). Es reírse con los demás.

- **Crítica con ironía:** Es una crítica hacia fuera de sí mismo, hacia los demás. Se puede interpretar como una proyección de nuestras propias limitaciones o nuestros propios deseos insatisfechos. La persona que emite la crítica no es objeto de su crítica: pretende destruir al otro (haciendo daño, señalando lo negativo). Hay orgullo, prepotencia. Es mordaz y amarga. Es reírse de los demás.

Las principales diferencias entre las manifestaciones de ironía y de humor aparecen de forma esquemática en la Tabla I.

<b>Características</b>	<b>Ironía</b>	<b>HUMOR</b>
<b>Se ríe</b>	de los demás	de uno mismo, con los demás
<b>Amplitud</b>	Es particular, concreta	Es UNIVERSAL
<b>Rasgos</b>	Es orgullosa, amarga	Es humilde y dulce
<b>Perspectiva</b>	Se ve desde dentro, sin perspectiva	Se ve desde fuera, con perspectiva
<b>Objetividad</b>	Es subjetiva	Es OBJETIVO
<b>Resultado</b>	Desprecia, excluye, condena	Comprende, incluye, perdona
<b>Culpa</b>	Culpabiliza	Libera
<b>Efecto</b>	Hiere	Suaviza, cura

**Tabla I. Algunas diferencias entre las manifestaciones de ironía y de humor**<sup>14</sup>

A continuación, se exponen algunos ejemplos de ambos casos. Es importante distinguir de quién se ríe el comunicador.

<sup>14</sup> Tomado parcialmente de COMTE-SPONVILLE, André: *Diccionario filosófico*. Paidós Ibérica, Barcelona, 2003.

## Frases irónicas

- “Por todos los medios, cástate. Si tu mujer es buena, serás feliz. Si tu mujer es mala, serás un filósofo”. Sócrates. (Ironía)
- “Un hombre puso un anuncio en un periódico: ‘Busco esposa’. Al día siguiente recibió cien cartas, y todas decían lo mismo: ‘Puedes quedarte con la mía’. Henny Youngman<sup>15</sup>. (Ironía)
- “Algunas personas nos preguntan el secreto de nuestro largo matrimonio. Siempre reservamos mesa en un restaurante dos veces por semana. Luz de velas, cena, música suave y baile. Ella va los jueves y yo los viernes”. Henny Youngman. (Ironía-Humor)

## Frases de humor

- “Hay dos formas de conseguir la felicidad: Uno, hacerse el idiota, el otro, serlo”. *Enrique Jardiel Poncela*<sup>16</sup>. (Humor)
- “Sólo hay dos cosas infinitas: el universo y la estupidez humana. Y no estoy seguro de la primera”. *Albert Einstein*. (Humor)
- “No soy un inútil total... por lo menos, sirvo de mal ejemplo”. *Anónimo*. (Humor)
- Oye, ¿por qué crees que las mujeres hacen el amor: por amor-amor o por interés?
- La mía, seguro que por amor.
- ¿Y tú cómo lo sabes?
- Hombre, porque interés no pone ninguno”<sup>17</sup>. (Humor)

El humor se distingue de la ironía, principalmente en la persona o cosa a la que va dirigida la crítica. El humor no se mete con nadie en concreto, salvo con uno mismo. Por eso, el humor no molesta y deja buen sabor de boca. La ironía, por el contrario, se mueve entre la crítica negativa y el sarcasmo. El sarcasmo es un comentario o crítica negativa que suele ser hiriente hacia algo o alguien.

<sup>15</sup> Henny YOUNGMAN (1906-1998), humorista y violinista inglés, vivió con su mujer durante más de 60 años hasta la muerte de ésta (<http://povonline.com/cols/COL178.htm>, último acceso, 18 de diciembre de 2010).

<sup>16</sup> JARDIEL PONCELA, Enrique: *Máximas mínimas y otros aforismos*. Ed. Edhasa, 2000.

<sup>17</sup> COCA, Arantxa y BETÉS, Mariano: *Terapia de Pareja*. Ed. Espasa Calpe, Madrid, 2008.

## **El humor como actitud ante la vida**

### *El pensamiento y el humor*

El humor se origina desde el conocimiento de algo. Se inicia en el pensamiento, verdadero motor del humor. Nace del convencimiento de que hay otras soluciones, otras posibles respuestas al fenómeno planteado. Ese convencimiento se basa en el conocimiento de otra vía que transcurre con una razón oculta, por los raíles de la fantasía. Y es esa fantasía la que me da alas para explorar con libertad todas las posibilidades imaginables. Nos desviamos de la manera cotidiana de pensar y descubrimos que esa lógica, la lógica del humor, hace efecto en las personas. Un efecto de relajación, de liberación, de poder. Y sobre todo, de bienestar.

La lógica del humor es mágica: hace posible lo imposible. No tienes más que pensar en ello, para que se haga realidad. Se hace real en tanto yo la traigo a mi memoria y la hago presente.

Y ¿hacia dónde dirigimos nuestra atención? Para Lia Ricón, “el ‘sentido del humor’ implica poner el acento sobre lo subjetivo, sobre esa posibilidad resiliente de disfrutar de uno mismo, distinto a la preocupación de buscar un reconocimiento. Desde esta perspectiva la inclusión de los otros no agrega nada al sentido del humor. Es una actitud derivada de una aceptación de la realidad de la vida tal cual es. Algo que está totalmente fuera del sentido del humor es la omnipotencia. Entendamos que justamente el prefijo “omni”, expresa lo absurdo de creer en poder todo. Quien tiene sentido del humor sabe de la finitud de su propia vida y de la posibilidad de disfrutar de lo que le es dado, tiene también una perspectiva dada desde un punto de tranquilidad porque nada es tan terrible como para provocar un temor eterno. (...) El sentido del humor implica un trabajo de lo racional con aportes de todo lo irracional e inconsciente. En este sentido quien tiene sentido del humor, hace permanentemente de su vida una obra de arte”<sup>18</sup>

El humor permite disfrutar de uno mismo sin buscar reconocimiento externo, aceptar la realidad como es y cómo transcurre, reconocimiento

---

<sup>18</sup> RICÓN, Lia: “Elogio del humor”, en Actas del Congreso de Asociaciones Psiquiátricas de la Provincia de Buenos Aires. Bolívar, junio de 2007.

personal de nuestras limitaciones, entender que la vida es finita y experimentar la tranquilidad que el conocimiento racional produce de todo ello.

*Cuando reconocemos la realidad, podemos reírnos de ella*

La visión del más allá, la percepción fuera del espacio y del tiempo, la aceptación del todo... Cuando la realidad es conocida o reconocida, se pierde el miedo. El miedo se disipa porque el conocimiento que te proporciona el humor es inabarcable (incluye lo posible y lo imposible, con actitud impasible, con la actitud del sabio que se enfrenta a la muerte o al infortunio).

*El otro en el desarrollo del humor*

Es muy importante el otro para el desarrollo del humor. La risa es posible si logramos ponernos en el lugar del otro. Aunque ese otro seamos nosotros mismos, vernos desde otra perspectiva nos hace reconocernos. Es posible reír si nos desplazamos hacia el lugar desde el cual podemos contemplar y contemplarnos desde otro ángulo. El humor es posible si nos descentralizamos, si somos capaces de abandonar por un momento el lugar del yo.

*Humor y proporciones*

El humor juega con las proporciones (“el gordo y el flaco”) y rompe el sentido de estas proporciones (“Una hormiga le dice a un elefante; ¡Cuanto polvo hacemos!”).

El sentido de las proporciones es la llave de nuestra vida. Jugar con las proporciones nos ayuda a trascender la realidad.

*La ética del humor: reírse de sí mismo*

El humor empieza con el ejercicio de reírse de sí mismo (por ejemplo, hacer bromas de los propios defectos). La ética del humor es aceptar con

humildad que pertenezco a la naturaleza humana, con contradicciones irresolubles. Es celebrar las limitaciones propias, mi debilidad, mi finitud. El humor hace reírse de lo que no es divertido. Es un juego en el que lo trágico y lo cómico aparecen unidos (Bergson). Lo cómico sobrelleva la tragedia de la vida. Es ver y sentir todo y cada una de las cosas.

## Humor y trascendencia

En el humor, se ridiculiza una situación humana. El ser humano aparece con una imagen ridícula: se cree grande (sentimientos, creencias megalomaniacas), pero cuando actúa es muy pequeño (sus actos son minúsculos). Es difícil aceptar esta condición humana: es difícil aceptar lo irracional de este planteamiento, pero el humor me salva de esta tragedia.

La aceptación completa de este ridículo me hace sentirme más humano, más seguro, más tranquilo, y me hace trascender la realidad (Tabla II).

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fase 1. Reconocimiento de que “soy ridículo”.<br/>→ Tomo conciencia de ello</li> <li>• Fase 2. Aceptación del ridículo que soy: “lo acepto”.<br/>→ Expreso mi ridículo (humor)</li> <li>• Fase 3. Sensación de seguridad:<br/>→ TRASCIENDO la realidad.</li> </ul> |
|---|

**Tabla II. Proceso hacia la trascendencia a través del humor**

### *Humor e iluminación*

En la filosofía budista, en el humor zen, el maestro prueba a sus alumnos haciéndoles una pregunta o sometiéndoles a una prueba aparentemente sin sentido, y en la cual no se puede seguir un derrotero lógico. Y justamente esa falta de lógica es la que produce la iluminación en el discípulo. Un fenómeno parecido al observado con el humor.

### *Humor y amor*

El sentido del humor es una forma de manifestar amor hacia sí mismo (a), hacia los demás (b) y hacia el mundo (c):

- a) Amor hacia sí mismo, ya que es un intento de comprensión de nuestras contradicciones, nuestra debilidad y asumir la propia ignorancia;
- b) Amor hacia los demás, porque es una forma de relajar tensiones entre las personas, y generar un ambiente distendido y agradable, y
- c) Amor hacia el mundo, porque es un intento de comprender nuestro lugar en el mundo.

El humor implica comprender, tolerar y aceptar. El hombre que hace humor está receptivo, aporta alegría y quita dramatismo a las situaciones. Hay que hacer el humor a todo el mundo. Parodiando la frase: “Haz el humor y no la guerra”.

### **Desarrollo del sentido del humor**

La actitud de humor en la vida es como el desarrollo de la musculatura: hay que ejercitarla. He aquí algunas pautas:

-Buscar lo cómico de todas las situaciones de la vida cotidiana, intentando transformar nuestras propias tragedias.

-Aflorar lo cómico que hay dentro de nosotros. Así empezamos a ver y a disfrutar el absurdo diario que es nuestra vida.

-Hacer un diario cómico. Expresar las cosas por escrito con un “ojo cómico”.

-Hacer ejercicios de creatividad. Ver el absurdo de los chistes, cómo se solucionan las historias cómicas, poner texto a las caricaturas cómicas de los diarios, jugar con proverbios, con juegos de palabras.

-Trabajar en grupo: ser aceptado como ridículo ante los demás.

## Conclusiones

A modo de síntesis, se resumen a continuación las principales ideas de este artículo:

1. El humor es una de las cualidades más deseadas y atractivas de una persona, junto con la inteligencia y la afectuosidad.
2. El humor es una actitud hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el mundo: es una inyección de optimismo que permite salir de la rutina y de superar lo cotidiano.
3. Los mecanismos que suelen producir efectos humorísticos son los sentimientos de superioridad-inferioridad, incongruencia, el alivio de tensiones y el juego.
4. El humor facilita la aceptación completa de mi realidad. Esta aceptación me hace más humano y me siento más humano, y me da seguridad, porque acepto lo irracional que hay en mí y me salva de la tragedia del absurdo. Me ayuda a trascender la realidad.
5. El humor transporta al ser humano a otro nivel: el ser humano es ridículo, y aparece ante los demás y ante sí mismo con una imagen ridícula (se cree grande, pero cuando actúa es pequeño). El humor facilita la aceptación completa del ridículo que soy. Esta aceptación me hace más humano y me siento más humano. La comprensión de mi absurdo me da seguridad, porque acepto lo irracional que hay en mí y me salva de la tragedia del absurdo. Me siento más preparado para verme y comprenderme. Trasciendo la realidad.
6. El humor es ante todo, reírse de sí mismo. Se necesita humildad (valemos como un grano de arena en la playa): es la ética del humor.
7. Reírse de sí mismo no es divertido: consiste en la unión de la dialéctica de lo trágico y lo cómico. El humor es ver y sentir todo y cada una de las cosas.
8. Papel del humor en nuestra vida: El humor es una actitud filosófica fundamental, una filosofía de vida. Cuando ya no tengamos ni siquiera la esperanza, aún nos quedará un remedio imbatible: el humor.



## **Un caso práctico: “Mercedes” o “La búsqueda de la belleza perdida**

### *Antecedentes*

Mercedes es una mujer madura, pero ella no lo acepta y ni siquiera lo sabe. De familia acomodada, pasó una infancia y una juventud entre algodones. Muy atractiva y de gran simpatía, en su juventud nunca faltaron admiradores pendientes de ella.

Tardó bastante tiempo en empezar a salir con chicos, porque le abrumaban. En su primera juventud, no se le conoce ningún escarceo amoroso: prefería ser el centro de todas las miradas, ser observada. A los 19 años, se presenta a un certamen de belleza de su ciudad, y gana el Primer Premio. Es admirada tanto por los hombres como por las mujeres. Su alimento es la admiración de los demás.

Cursa la carrera de Biología, terminando sus estudios con dificultad. Poco interesada en las actividades intelectuales, concentra todos sus esfuerzos en desarrollar una vida social amplia y superficial. Su vida ha estado dedicada al culto al cuerpo y a la belleza.

A los 26 años, contrae matrimonio con un joven empresario rico y apuesto, pero su vida con él no le satisface. El marido no es cariñoso con ella, y sus vidas siguen una evolución divergente. Entonces, se vuelve a sus amigos, con los que suele tener relaciones sentimentales. Se siente feliz siendo admirada, y dando placer al hombre que cumple sus estándares: belleza, dinero y admiración por ella.

A partir de los treinta y cinco años, comienza su declive. Según informe de su psiquiatra, su síntoma fundamental es la frustración, a la que responde con malestar físico (nerviosismo, ansiedad, inquietud) y psíquico (agresividad, irritabilidad, continuas quejas). Se siente incomprendida, y proyecta su malestar con recelo y egocentrismo. Tiene una gran necesidad de afecto y estima, que manifiesta con comportamientos histriónicos, con llamadas de atención, conductas de superioridad y prepotencia. Todo ello, se acompaña de sentimientos de soledad y decadencia.

Los hombres seguían admirándola, pero su esplendorosa belleza fue eclipsándose poco a poco. El problema es que Mercedes no iba asimilando los cambios físicos producidos por el paso del tiempo. Su

ansiedad crónica que lleva al desarrollo de una sintomatología depresiva, con cambios de personalidad. Se vuelve más cerrada en sí misma. Se somete a varias operaciones estéticas de rostro y pecho. Los cambios observados mejoran temporalmente su estado de ánimo, pero enseguida vuelve a sus insatisfacciones personales, que van minando poco a poco su frágil estabilidad emocional.

Amiga de todas las terapias, sigue un tratamiento cognitivo-conductual con una profesora de Psicología, que la introduce en un protocolo de investigación, del que sale huyendo, y varias terapias posteriores, incluyendo un *coach*, con el que tiene una aventura amorosa. De temperamento ciclotímico, presenta grandes altibajos en el estado de ánimo, con momentos de alegría excesiva, y otros de tristeza, durante los cuales se aísla en su habitación sin querer ver a nadie. El malestar general, agudizado por el sentimiento nuevo y descorazonador de sentirse rechazada por una nueva pareja le llevó a realizar un intento de suicidio. Meses antes de su hospitalización, empezó a tomar medicamentos tranquilizantes (ansiolíticos). Después del intento de autolisis (con esos medicamentos), se le asocia un medicamento antidepressivo.

Tiene un diario en el que recoge los momentos más sobresalientes de su vida, narrados con cierto estilo literario, que nos va a servir de guía en el comentario de este caso.

### *Proceso de filosofía práctica*

El abordaje filosófico de Mercedes ha tenido tres fases:

- 1ª) Toma de *consciencia* de su estado vital
- 2ª) *Aceptación* de la realidad: proceso de duelo de la belleza perdida)
- 3ª) *Enriquecimiento* de la propia vida, a través del humor.

### *Fase 1ª: Toma de consciencia*

Mercedes va encontrándose cada vez peor: su carácter se vuelve más agrio y negativo, con frecuentes arrebatos de llanto. Las huellas del paso del tiempo van calando inconscientemente en su vida, y se van agravando las manifestaciones de negación (obsesión por percibirse joven).

El intento de suicidio es el punto de inflexión en su comportamiento de huida de la realidad. Entonces se hace consciente de que el proceso de envejecimiento se ha hecho presente en su cuerpo desde hace varios años y su angustia está provocada por la falta de reconocimiento de esta realidad. La toma de consciencia de su situación deja a Mercedes sumida en una profunda confusión sobre el sentido de la vida.

Entonces, conoce la Filosofía Práctica a través de Laura, una estudiante de Filosofía, amiga suya desde hacía ocho años. Aunque diametralmente opuestas tanto en mentalidad como en aficiones, Mercedes va dependiendo cada vez más de ella. Después de salir del hospital, Laura insiste en que se ponga en contacto con un orientador filosófico. Se dio la circunstancia de que tanto el psiquiatra como el orientador filosófico se conocían, por lo que la visita al filósofo se realizó de forma natural.

El diario de Mercedes está lleno de reflexiones sobre las entrevistas que entabló con el filósofo, a través de las cuales ella se va reafirmando en sus convicciones personales. La primera entrevista de orientación filosófica fue muy importante para Mercedes, porque marcó un punto de inflexión en su forma de pensar. La conversación es recogida en su diario –que me dio autorización para publicar–:

“...el filósofo empezó a preguntarme calmadamente, si estaba satisfecha con la vida que hacía, que si me sentía útil en la vida, qué importancia daba a la imagen corporal y al aspecto físico de las personas...”

- “Yo ya no me reconozco como soy” -le interrumpí, desanimada.
- “Y tú, ¿quién eres?” -me preguntó el filósofo levantando los ojos por encima de sus gafas.

Guardé silencio un buen rato. No supe qué contestar. Me molestaba que no continuase la conversación, que esperase a que yo le dijera algo. Y le dije lo que se me ocurrió en ese momento:

- “En realidad no sé quién soy, pero sí sé quien no quiero ser”, le dije con rabia y determinación, asombrándome de la seguridad con que formulaba mi propia respuesta.
- “Bravo. Ese es un buen comienzo” -me sonrió, animándome.

La conversación fue muy profunda pero, al mismo tiempo, entretenida. Noté por primera vez que me estaban preguntando cosas importantes, relacionadas de lleno con mis problemas. Al final, me sentí satisfecha, como cuando tienes una buena noche de sexo. Le dije lentamente y en voz baja:

- “Probablemente, no hayamos cambiado el mundo, pero sí la perspectiva desde donde mirarlo. Me encuentro mejor”.

Y entonces fue cuando el filósofo sentenció: “La clarificación de las ideas es el paso inicial para el cambio. Y el paso previo a toda clarificación es la toma de consciencia”.

Esas palabras se grabaron en mi mente, y resonaron en mi cerebro durante el viaje de regreso a mi casa.

Durante los siguientes días, fui rumiando toda la conversación, frase por frase, en especial, aquella pregunta del filósofo de “quién era”. Me pareció la pregunta más insolente que me podían haber hecho, más aún que si me hubiesen preguntado por mi edad. Pero al mismo tiempo, la más importante y la más difícil de contestar.

Y de nuevo me quedé muda durante un buen rato. Por fin, volví a preguntarme: ¿Con quién me identifico más? ¿Con la imagen de mi juventud o con la de ahora? ¿Quién he sido yo durante mi vida? ¿Hija de mis padres? ¿Esposa de mi marido? ¿Madre de mi hija? ¿Mujer admirada?

¡Cuántas preguntas se agolpaban en mi mente...! Gracias a ellas sé que tengo disociada mi identidad corpórea, tengo rota mi identidad estética más íntima, lo que pienso, lo que siento, lo que hago... pero hoy, en este momento, me siento comprendida. Creo que he encontrado mi camino y quien realmente me puede ayudar.

### *Fase 2ª: Aceptación de la realidad (el paso del tiempo, la pérdida de la belleza física)*

Mercedes debe integrar todos los elementos de su vida (personalidad, acontecimientos biográficos...) y entender la vida como un proceso de cambio, como parte de su evolución. Debe reconciliarse con su vida pasada, y aceptar su situación actual, incluso los momentos y situaciones cercanas a su toma de decisión de tomar pastillas y los días del hospital.

El orientador filosófico fue entrando en la vida de Mercedes poco a poco ya que, a diferencia del psicólogo, no le daba consejos ni le imponía terapias, sino que las consultas eran periodos de reflexión, en los que Mercedes iba poniéndose en contacto con las diferentes situaciones de su vida que, como velos opacos, impedían que no hubiese madurado a sus 50 años.

En las siguientes sesiones, Mercedes identificó los principales problemas vitales (soledad, necesidad de afecto, inseguridad personal) que probablemente le impedían sentirse libre dentro de sí.

En el Diario de Mercedes, puede leerse el siguiente diálogo:

- Creo que por fin voy comprendiendo qué es lo que me pasa; ya no me asusto tanto cuando cualquier sentimiento o sensación desconocida aparece en mi vida -comenté a mi filósofo con cierta melancolía y esperanza.

- “Eres una mujer inteligente, y lo vas a comprenderme a ti misma más pronto de lo que crees” -contestó.

Me quedé mirando fijamente a los sabios ojos del doctor, y una emotiva lágrima recorrió mi rostro. Era una lágrima de conmovedora alegría, y en ese momento pude disfrutar de su recorrido por mi rostro, sin querer borrarla. Era la primera vez que percibía que un hombre apreciaba sinceramente mi inteligencia, no mi físico.

- “Gracias de todo corazón por su confianza en mí” –le dije, conmovida.

- “Si sigues el camino que te has propuesto, en menos tiempo que el que tú piensas, empezarás a ver cambios en tu vida. Mercedes, sólo tienes que tener fe -añadió.

- “¿Vamos a hablar de religión? La verdad, yo no...” -comentaba.

- “Fe, si... pero en ti misma” -matizó el filósofo.

Me quedé inmóvil y pensativa. Las palabras que acababa de escuchar resonaban dentro de mi alma, no de mi cabeza... Cuántas situaciones dolorosas me hubiera ahorrado si posiblemente hubiera tenido más fe en mí, más confianza en lo que “yo soy”, no en lo que “yo aparento ser”.

Desde la infancia, deberíamos aprender a diferenciar entre necesitar y amar, entre ser y tener, estar bien y aparentarlo, entre la imagen y el interior, entre escuchar y oír. Tantos y tantos matices, que con el día a día nos pasan inadvertidos y, sin embargo, van formando poco a poco los posibles “pilares” de nuestra vida, pilares a veces no son tan sólidos como creemos.

- “Me parece muy interesante tu objetivo, pero no huyas de ti” -sentenció el filósofo.

Estaba excitada y feliz por mi nueva aventura. Sentí que nacía una nueva sensación acompañando a mi Esperanza... la Fe.

Llegué a casa y pensé en llamar a Laura, pero no lo hice. Siempre había estado buscando su ayuda. Ahora tenía que aprender a crecer y a volar.

### *Fase 3ª: Enriquecimiento de la propia vida, a través del humor*

Al principio, era muy difícil reírse de sí mismo. Mercedes tenía muchas defensas (“mi autoestima”), que eran como conquistas en su vida y en su estabilidad emocional. Siempre había vivido así, admirada y mimada. Pero, además, era inteligente y divertida. Esos dos últimos ingredientes fueron fundamentales para que Mercedes entendiese qué le estaba pasando y decidiese empezar el proceso de enriquecimiento de su propia vida, a través del humor.

Una vez que se establecieron las bases del trabajo a realizar, el filósofo observó la facilidad con que Mercedes podía transformar la realidad en productos de fantasía, por lo que le planteó el abordaje del humor como parte del trabajo de descubrimiento y enriquecimiento de su vida. Así lo describe Mercedes en su diario:

- “El humor es una actitud hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el mundo: es una actitud de optimismo, de salir de la rutina y de superar lo cotidiano. Además, es una de las cualidades más deseadas y atractivas de una persona”.
- “Suena bien –repliqué-, pero muchas veces cuesta demasiado mantener el humor en nuestra vida, repleta de angustias y frustraciones...” -dije con tono pesimista.
- “Lo bueno del humor es que trasciende a la visión que uno tiene de sí mismo, y nos transporta a un nivel en que no hay contradicciones”.
- “¿Cómo puedo mantener el humor si cada vez me encuentro más cansada y vieja?” –me sorprendí cuando pronuncié esta última palabra.
- “Precisamente, en esos momentos de falta de energía es cuando más debemos practicar el humor. Para ello, solo hay que aceptarse como uno es. El ser humano se cree grande, pero es como un granito de arena en una playa. Uno de los principales objetivos del humor es la aceptación completa de uno mismo, es decir, aceptar el ridículo de lo que soy y de mis pretensiones en la vida”.
- “¿Y qué consigo con eso?” –pregunté sorprendida y confusa.
- “La aceptación de mi mismo me hace más humano, sentirme más humano ante mí y ante los demás. La comprensión de mi absurdo me da seguridad, porque acepto lo irracional que hay en mí y me salva de la tragedia del absurdo...”
- “¿La tragedia del absurdo? –pregunté de nuevo sin entender tanta profundidad de pensamiento- Creía que esto del humor era más divertido”.
- “Es doloroso vivir en este mundo absurdo, lleno de confusión y de malos entendidos. Con el humor, trasciendo la realidad y alcanzo niveles donde no existen contradicciones, porque el humor lo entiende todo, especialmente el absurdo”.
- “No sabía que el humor fuese tan trascendente. ¿Y qué veo en ese nivel de trascendencia?” –pedía de nuevo más aclaraciones.
- “Con el humor puedes ver y sentir la totalidad y cada una de las cosas, la armonía entre los opuestos, la unión entre lo trágico y lo cómico y la aceptación de uno mismo” –dijo finalmente el filósofo, dejando de hablar para que yo tuviese tiempo de meditar sobre todo lo que me había dicho.

Yo estaba fascinada con este tema. No esperaba que un chiste o a una broma pudieran dar tanto de sí. De cualquier forma, todo esto aparecía como una panacea para los problemas diarios, como una enseñanza para vivir con sentido. De repente, sorprendida e ilusionada, exclamé:

- “Todo esto tiene muy buena pinta. El humor te enseña a vivir, porque te permite ir más allá de los problemas diarios, incluso de los más profundos”.
- “Pero recuerda, Mercedes, el humor es ante todo, reírse de sí mismo, no de los demás. Reírse de los demás es fácil, pero no es humor, es sarcasmo. Para reírte de ti mismo necesitas mucha humildad, toda la humildad del mundo... Esa es la ética del humor”.
- “Mucho me gustaría saber cómo se adquiere ese sentido del humor o si venimos al mundo con él” –contesté con curiosidad.
- “Las dos cosas. De cualquier forma, es bueno practicar –contestó el filósofo seriamente.

Esta charla sobre el humor ejerció una gran influencia en el estado de ánimo de Mercedes. Con su mentalidad imaginativa y abierta, esta propuesta le resultó sumamente atractiva.

### *Fases en la aplicación del humor en la vida*

El trabajo de humor realizado por Mercedes se dirigió hacia dos frentes: hacia el mundo exterior, comentando situaciones de la vida cotidiana (a) o estimulando la creatividad (b), y hacia el mundo interior, en relación con lo que más le afectaba: su propio cuerpo y su personalidad (c), y la crítica exterior dirigida hacia ella (d).

#### (a) Buscar lo cómico en el ambiente

Mercedes escribe:

Me he propuesto buscar lo cómico de todas las situaciones de la vida cotidiana, intentando transformar mis propias tragedias, y escribirlas. Para hacerlo aún más interesante, me he comprado un precioso diario de piel. En él, escribiré brevemente en forma seria una situación concreta y luego la transformaré con humor en una situación divertida. Lo llamaré ‘Diario de mis transformaciones cómicas’

## (b) Hacer ejercicios de creatividad

Mercedes se esforzó en ver el absurdo de los chistes, cómo se solucionan las historias cómicas, poner texto a las caricaturas cómicas de los diarios, jugar con proverbios, con juegos de palabras. Hacer ejercicios de imaginación sobre qué hubiese ocurrido si no se hubiese dado una circunstancia. Por ejemplo, escribe Mercedes en su diario:

¿Qué hubiera pasado si en lugar de decir en el altar ‘sí’, hubiera dicho ‘no’, un no rotundo? ¡A alguien le hubiera dado un soponcio, fijo! Imaginaba a los invitados, cada uno de los cuchicheos.... ¡Cómo me he reído esta mañana! Y reconocí por fin, que cuando me casé no estaba enamorada, lo hice porque tenía que hacerlo, era lo correcto, dado mi estado de buena esperanza. Pero mi comportamiento no era adecuado a mis verdaderos sentimientos”. Y añade: “Había sido una gran manipuladora. Recordaba situaciones comprometidas con alguno de mis amantes, los aprietos y momentos incómodos que les hacía pasar, sólo para ver hasta dónde eran capaces de llegar. Adoraba poner a prueba a los demás

(c) *Reírme de sí misma*

En el espejo’: Siguiendo las pautas de mi filósofo, me puse a realizar los ejercicios que me había sugerido. Uno que personalmente me supuso mucho esfuerzo consistía en reírme de mi misma delante de un espejo. ¡Dios mío, qué tortura! Al principio, me pareció algo absurdo, era como burlarme de mí, pero poco a poco le fui cogiendo el tranquillo...

Reírse de sí mismo consiste también en aflorar el cómico que hay dentro de nosotros, intentando transformar nuestras propias tragedias. Sacar el personaje cómico que hay dentro de mí. Así empecé a ver y a disfrutar del absurdo comportamiento que desarrollaba a diario en mi vida.

## (d) La crítica de los demás hacia mí

El humor ante la crítica de los demás consiste en exagerar esa crítica, saliendo de uno mismo y situándose en la posición del crítico. Es preciso no perder el centro de gravedad que se mantiene en nuestro interior, dando la estabilidad psíquica suficiente para navegar fuera del círculo cerrado de nuestra percepción.

Al cabo de unos meses, Mercedes escribe:

“Ahora sí, me gusta lo que veo cuando me miro al espejo... Ya han pasado muchos meses desde que descubrí la importancia de aplicar el sentido del



humor en el día a día y no me canso de hacerlo. He ido realizando lo que yo llamo “pequeños-grandes cambios” en mi rutina, con la orientación de mi nuevo y a la vez antiguo amigo, Pablo, con el que me siento cada vez más unida. Pero, sobre todo, ahora dedico más tiempo a estar conmigo a solas y disfruto mucho de mi propia compañía... ¡Qué curioso!, he aprendido a estar sola, pero ya no me siento sola.”

Y continua: “Ahora, me miro al espejo y cada vez me gusta... me encanta lo que veo en él reflejado, aunque ya no veo una Princesa. Contemplo a una mujer inteligente de mediana edad, que le queda mucho por experimentar, por disfrutar y por vivir, con algunas arrugas, que cada vez son más... ¿estéticas?... Mi estrenado sentido del humor, y con algún que otro cabello de plata... que también oculto... porque sigo siendo coqueta. Pero ya no es lo principal para mí. He comenzado a sentir mi anhelada paz”.

Actualmente, Mercedes vive con su amigo Pablo, del que estaba enamorado desde la adolescencia. Por su parte, Pablo no se había enamorado de Mercedes por su belleza, sino por su carácter alegre y positivo. Actualmente, comparten el humor como argumento de sus vidas.

### *Para terminar*

Hay dos ideas que sobresalen en este caso:

a) El envejecimiento. El proceso de envejecimiento es un problema vital. Forma parte del proceso general de cambio, base de nuestra existencia. Es uno de los problemas nucleares de la vida, por lo que es objeto primordial de la orientación filosófica, como el sentido de la vida o el sentimiento de pérdida.

b) El humor. El humor es un tipo de orientación filosófica que se basa en la aceptación, transformación y superación de la energía vital. Vivir en actitud de humor es detectar en todas las cosas algo que merezca una sonrisa. Es una actitud de trascendencia, de apertura a otras posibilidades y así poder percibir más posibilidades de las que habitualmente percibo por los sentidos.

Para saltar al humor es preciso aceptación de la situación, sin lucha interna. Aceptación total de mi realidad, mi ridículo, mi absurdo, y así superar estas debilidades. Las debilidades se disuelven en el absurdo,

donde no hay ideas positivas ni negativas, sino que todo se integra. Desaparecer estando presente. Buscar la dimensión trascendente en la física de los demás. Existir abierto a la muerte, a las pérdidas de todos los días, como medio de permanencia.

El humor nace cuando se tiene la sensación de que se ha superado la situación, tras un momento de sorpresa, que deja perplejo, pero la perplejidad se vence con el ridículo percibido por uno mismo. El humor construye la lucha desde el interior, como quien hace las maletas para salir a otra parte. Y te vas. Y al irte, te liberas. Te desenganchas de la situación que te tenía atado, del estado de dependencia. Por eso, la muerte está unida al humor, que aparece cuando sabes desengancharte de esta vida.

### **Mi último deseo**

Cuando esté a punto de morir, por favor, que alguien me cuente un chiste “verde” que no me sepa...

### **Agradecimiento**

Quiero agradecer a la profesora Lydia Amir<sup>19</sup> sus sabios consejos y su experiencia, sin los cuales no hubiese sido posible realizar este trabajo.

### **Bibliografía**

AMIR, L. B.: “Pride, Humiliation and Humility: Humor as a Virtue”, en *International Journal of Philosophical Practice*, vol. 1, n. 3, 2002, Págs. 1-9.

BERGSON, H.: *Le rire. Essai sur la signification du comique*. Félix Alcan, Paris, 1924 (23<sup>a</sup> ed. aumentada).

---

<sup>19</sup> Lydia Amir es profesora de filosofía y jefa de Estudios Humanísticos de la School of Media Studies, The College of Management Academic (Escuela de Ciencias de la Información, Colegio de Gestión Académica), de Tel-Aviv (Israel).

- DESCARTES, R.: *Les Passions de L'ame*. Ed. Tecnos, Madrid, 2006 (ed. original: 1649).
- DUGAS, L.: *Psychologie du rire*. Félix Alcan, Paris, 1902.
- FREUD, S.: *El chiste y su relación con el inconsciente*. Amorrortu. Buenos Aires, 1978 (ed. original: 1905).
- *El humor*. Amorrortu, Buenos Aires, 1978 (ed. original: 1927).
- HOBBS, Th.: *Leviatan*. Pinguins, London, 1982 (ed. original: 1651).
- JACKSON, A. J.: *Los diez secretos de la abundante felicidad*. Editorial Sirio, Málaga, 1995.
- KANT, E.: *Crítica del Juicio*. Ed. Losada, Buenos Aires, 1968 (ed. original: 1790)
- MOODY, R.-A., Jr: *El poder curativo de la risa*. EDAF, Madrid, 1988.
- SCHOPENHAUER, A.: *El mundo como voluntad y representación*. Trotta, Buenos Aires, 2005 (ed. original: 1818).
- SPENCER, H.: “The Physiology of Laughter”, en *Macmillan's Magazine*, 1, 1860, pp. 395-402.
- STERN, A.: *Filosofía se la risa y del llanto*. Ediciones Imán, Buenos Aires, 1950.
- TALHOUE, J. de: *Le rire et l'origine des idées*. Imprimerie Godefroy Vatar, Rennes, 1923.
- WILD, B. - GRODD, W. - RUCH, W.: “Neural Correlates of Laughter and Humour”, en *Brain*, vol. 126, 2003. Págs. 2121-2138.