

EL HOMBRE EN BUSCA DEL SENTIDO DE BUEN HUMOR

Mariano BETÉS DE TORO

Resumen

Se propone el humor como una respuesta a la angustia de vivir, para superar la ambivalencia de las dos grandes tendencias vitales del hombre (amor-odio, yo-los demás).

A continuación, se describe el camino hacia el “*Estado de Humor*”, como fase final de un largo proceso de preparación, que comprende un mejor conocimiento de sí mismo y la aceptación y comprensión de la propia realidad.

Por último, se propone una reflexión sobre el sentido de la vida. Para ello, se comentan algunas experiencias de Viktor Frankl en varios campos de concentración alemanes, donde hablaba del humor como “distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación”.

Abstract

Man, in search of sense of humor

I propose humor as an answer to the anguish of living, to overcome the ambivalence of the two major vital trends of Man (love-hatred, me-others).

Next, I describe the way toward the “*State of Humor*”, as a final stage of a long training process, which entails a better knowledge of oneself, and the acceptance and understanding of our own reality.

Last, I propose a reflection about the meaning of life. In order to help to do it, I comment on some experiences by Viktor Frankl at several german concentrations camps, where he spoke about humor as a “necessary distance??detachment in order to get over any situation”.

Palabras-clave: Humor, Risa. Crítica. Trascendencia.

Key-word: Humor. Laughter. Criticism??Review. Significance.

*“Todavía no tomamos el humor con suficiente seriedad”
(Frase de Konrad Lorenz, citada por Viktor Frankl)*

Concepto de humor

El humor es un intento de armonización entre las grandes tendencias vitales en el hombre, de la lucha entre los opuestos (amor-odio, libertad-dependencia, yo-los demás, vida-muerte...), cuya dialéctica produce dolor y sufrimiento. La ambivalencia genera mucha angustia ya que, por naturaleza, el ser humano tiene especial interés en armonizar sus pensamientos, sentimientos y sus actos.

El humor tiene una faceta terapéutica, ya que es una forma de protección ante una situación hostil: quita dramatismo, aminorando la sensación de gravedad de la situación; proporciona relajación tanto física (sobre todo, muscular) como psíquica (despreocupación), y genera alegría.

Teorías sobre el humor

Varias teorías intentan explicar el mecanismo del humor:

1. Bergson (1924) comenta que “cuando uno se ríe de sí mismo, se siente superior”. Esta teoría alude a la idea de *superación de sí mismo*, ya que una actitud de humor permite superar la situación actual, mediante un ascenso a otro nivel de consciencia.

2. Teoría de la *descarga de tensión* (cfr., Spencer, 1860 y Freud, 1978). El humor diluye el estrés. Por su parte, Kant (1968) comenta que el humor es como «una impresión que brota de una espera en tensión que de repente se reduce a nada». En esta línea, se podría decir que el humor es una expectativa que termina en cero. Esta idea es el germen para el desarrollo de una nueva actitud ante la vida.

3. Existe un pensamiento que integra las dos visiones anteriores: es la teoría de la *superación de la ambivalencia*. En el humor no hay contradicción, porque todo se acepta y se integra. También tiene cabida la ambivalencia de sentimientos. Por ejemplo, el amor va acompañado de sentimientos de odio, y esa ambivalencia genera sufrimiento. El humor deshace la ambivalencia y proporciona tranquilidad.

El humor es la comprensión del absurdo. La frase: “*No se puede vivir **con** la mujer, ni **sin** la mujer*”, es un intento de armonizar lo contradictorio. Daría la impresión de que el humor nos pone en contacto con el inconsciente y “resuelve sus heridas”, ya que disuelve los complejos que no nos dejan vivir en paz.

Humor físico: La risa

La risa es una expresión fisiológica del humor. Tiene muchas virtudes:

- Es una descarga de tensión, y está relacionada con el llanto; ambos producen un efecto relajante similar.
- Provoca bloqueo: durante la risa, disminuye la capacidad de pensar y de realizar movimientos. Es un periodo de paralización cognitiva, un momento de descanso en la actividad mental.
- Es un mecanismo de defensa ante situaciones conflictivas.
- Se potencia si no hay escape (ejemplo: reírse en clase). Es contagiosa.
- Mantiene el espíritu de la infancia: genera placer.

Pero también tiene sus aspectos negativos, sobre todo, si hay intención de herir. Puede estar relacionada con valores poco edificantes, incluso con falta de respeto. También está relacionada con falta de seriedad.

La crítica

La palabra *crítica* tiene dos acepciones bien diferenciadas: Por una parte, es el “Arte de juzgar de la bondad, verdad y belleza de las cosas”. También tiene la acepción de “Censura de las acciones o de la conducta de alguno” (voz “crítica”, RAE, 2001).

¿Para qué nos servimos de la crítica?

En primer lugar, la crítica es un vehículo de información al lector o al oyente. En esta información se intenta realizar una valoración objetiva, resaltando tanto los aspectos positivos como negativos del objeto comentado.

Pero, además, la crítica puede tener una connotación subjetiva:

- Como forma de expresión de los propios conflictos (resentimiento, frustración);
- Como vehículo para sentirse superior a los demás.

La crítica, ¿con humor o con ironía?

La crítica puede contener humor o ironía:

(1) El crítico que utiliza el *humor*, se incluye a sí mismo como objeto de la crítica. Es una crítica desde dentro, es humilde. Los resultados son satisfactorios tanto para el crítico, que expresa sus propias limitaciones (*catarsis*), como para los demás, que no se sienten agredidos. El humor es reírse **con** los demás.

(2) El crítico que utiliza la *ironía* está enviando un mensaje hacia fuera de sí mismo, proyectado hacia los demás. Es una *burla fina y disimulada* (RAE, 2001). Su objetivo es atacar, hacer daño, señalar lo negativo. Hay orgullo, prepotencia, incluso intento de superioridad. La ironía es mordaz y amarga. La ironía es reírse **de** los demás.

(3) El *sarcasmo* es una expresión aún más amarga, es una *burla sangrienta, ironía mordaz y cruel con que se ofende o maltrata a personas o cosas* (RAE, 2001).

Reírse de sí mismo

El humor empieza con el ejercicio de reírse *sinceramente* de sí mismo (por ejemplo, hacer bromas de los propios defectos). Es aceptar que pertenezco a la naturaleza humana, con mis contradicciones irresolubles.

Y aceptarlo con humildad. Esa es la Ética del humor, la celebración de las propias limitaciones, mi debilidad, mi finitud.

El humor es reírse de lo que no es divertido. Es la unión de lo trágico y lo cómico (Bergson, 1924). Lo cómico permite sobrellevar la tragedia de la vida. Es ver y sentir toda y cada una de las cosas sin sentirte involucrado. En este estado, se alcanza un nivel de consciencia más elevado.

Humor y trascendencia

a) Las proporciones

El humor juega con las proporciones y los contrastes. La pareja de “el gordo y el flaco” genera risa porque rompe las proporciones. “Una hormiga, situada encima de la trompa de un elefante, le dice a éste: ¡Cuánto polvo hacemos!”. Jugar con las proporciones nos ayuda a trascender la realidad.

b) Aceptación de mi ridículo

En el humor se ridiculiza una situación humana. En su conjunto, el ser humano es ridículo porque se cree grande (en sus sentimientos y en sus creencias megalomaniacas), pero sus acciones son minúsculas.

En el humor acepto mi condición humana. Es difícil aceptar lo irracional de mi auto-engañó, pero el humor me salva de esta tragedia. Sorprendentemente, la aceptación completa de este ridículo me hace sentir más humano, más seguro y me hace trascender la realidad. La aceptación de mi ridículo es condición previa para la trascendencia.

El Estado de Humor

Y nos encontramos con la joya de esta exposición: el *Estado de Humor*. No se refiere a un instante de optimismo, ni siquiera a un rato de bienestar. Es algo más estable y profundo. Podemos definir el *Estado de Humor* como “una actitud hacia la vida en estado de trascendencia”.

En realidad, es la situación más deseada del hombre, porque el principal objetivo del hombre es *vivir feliz*.

El camino hacia el *Estado de Humor*

El *Estado de Humor* aparece al final de un largo camino. A grandes rasgos, este proceso consta de dos fases bien diferenciadas. La primera fase podemos denominarla “Fase de preparación”. La segunda y definitiva es la “Fase de trascendencia”.

A. La fase “de preparación”

Consta de tres etapas esenciales que generan una actitud para orientar los esfuerzos:

A.1. La primera etapa es nada menos que *conocerse a sí mismo*. Sin esperar culminar esta meta, en nuestro planteamiento se considera simplemente una etapa. Consiste en la observación de las propias reacciones, los estados de ánimo, las grandezas y las miserias. Aquí no hay crítica. La crítica está desterrada de nuestro camino. Solo observación.

A.2. La segunda etapa es la *aceptación plena de la propia realidad*, actitud vital que acoge todo lo que se es. En esta etapa acepto mis ambivalencias, lo irracional que hay en mí. Me acepto y me quiero como soy. (Aquí sería procedente recordar aquel comentario de un conferenciante que hablaba de la aceptación de uno mismo: “*Después de muchos años, yo he llegado a aceptarme como soy. Soy muy desordenado. Solo tengo un problema: ¡mi mujer no lo asume!*”).

A.3. La tercera etapa es la *comprensión biográfica* de uno mismo. Una vez que el individuo se reconoce medianamente y ha asumido su propia realidad, el viajero entra en una etapa activa. Entender mi evolución, darse compañía en la soledad, e intentar saber lo que quiero, con una visión de futuro. Hay cosas que le gustaría cambiar, por lo que se centra en las intenciones de acción, en las metas a realizar.

La fase de preparación culmina con el *Perdón* hacia uno mismo y hacia los demás. El hombre tiende al bien, hacia su bien, aunque a veces

el bien de unos y otros no coinciden. No hay maldad, hay solo desconocimiento de las consecuencias de nuestras acciones. Ese intento de conocer las razones por las que actúo y actúan los demás, nos ayudará a culminar esta fase de preparación: aceptar y comprender, dar las gracias (agradecer todo y a todos), recordar con amor, y conseguir el perdón hacia uno mismo y hacia los demás.

B. La fase “de trascendencia”

Consiste en realizar el salto cualitativo hacia una realidad que integre y explique todas las realidades. Para ello, es preciso abordar una reflexión sobre el *sentido de la vida*, vivir en el sentido de nuestra vida, centrada en la percepción consciente y trascendente del instante. Valorar el instante como única realidad que podemos vivir y sentir con los demás. El instante como sentido en sí mismo.

Llegados a este momento, se está en condiciones de intentar *superar la propia realidad*, es decir, ver y sentir más allá de lo cotidiano. Esta realidad que vemos es sólo un aspecto diminuto de lo que realmente existe, por lo que hay que “salir” de las coordenadas que habitualmente nos ofrecen los sentidos e intentar percibir con esos mismos sentidos otra realidad más amplia, que también incluya y contemple la diaria. Estando atentos y observando todo lo que nos rodea, incluidas nuestras percepciones interiores, podemos percibir que nuestra consciencia se expande, y abarcar y comprender más los sentimientos y las cosas que ocurren.

Se requieren dos **condiciones** para llevar a cabo este proceso:

- a) Saber *reírse de sí* mismo, es decir, aceptar y celebrar mis propias limitaciones.
- b) Ver el *lado ridículo* o jocoso de las cosas, sin atacar a los demás.

También hay dos **reglas** que se consideran indispensables para llevar a cabo el camino hacia el *Estado de Humor*:

- 1) Desarrollar un *pensamiento positivo*, hacia todo y hacia todos, que se convierta en una energía potente que modifica mi realidad y mi entorno.

2) La consigna de *expectativa cero*, es decir, no exigir nada de las personas ni de las cosas. De tal forma, que cada instante de vida se convierte en un regalo.

Humor y amor

El sentido del humor es una forma de manifestar amor, hacia sí mismo (comprensión de nuestras contradicciones, asumir la propia ignorancia), hacia los demás (es una forma de relajar tensiones) y hacia el mundo (es un intento de comprender el mundo y nuestro lugar en él).

El humor implica comprender, tolerar, aceptar. Hacer el humor es hacer el amor. El hombre que “hace el humor” está receptivo, percibe positivamente el ambiente, aporta alegría y quita dramatismo a las situaciones. El amor se despierta “amando”: si te sientes amado, se despierta en ti el amor en forma de aceptación, comprensión y agradecimiento a los demás.

... Llegada a la meta

El hombre que practica el humor es más consciente, porque está en el mundo, pero vive en un estado de trascendencia.

Es un caminante, listo para trascender la realidad: tiene las maletas preparadas; es capaz de aceptar los cambios y la muerte; se siente más humano y seguro, porque sabe reírse de sí mismo. Y puede fusionarse con la realidad de los demás, como prolongación de su consciencia. Entonces, ya está viviendo el *Estado de Humor*.

Ejercicios para desarrollar el humor

Mentalización: Considerar el absurdo como la solución a muchos problemas vitales.

Ejercicio 1: Utilizar el humor para describir cualquier historia, anécdota o actividad.

Ejercicio 2: Tener un “diario de humor”.

Conclusiones

1. El humor es una actitud de optimismo hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el mundo: es una forma de salir de la rutina y de superar lo cotidiano.
2. Con la práctica de la ética del humor, se alcanza un nivel de consciencia más elevado.
3. El hombre que vive en el *Estado de Humor* es más consciente, porque vive en un estado de trascendencia. El humor transporta al ser humano a otro nivel: el humor es la aceptación completa de mi ridículo. Esta aceptación me hace sentir más humano. La comprensión de mi absurdo me da seguridad, porque acepto lo irracional que hay en mí y esta aceptación me salva de la tragedia de mi absurdo. Con el humor, trasciendo la realidad...

Viktor Frankl y el humor

Viktor Frankl nos dio muestras de un sentido del humor en muchas de sus obras, algunas de ellas escritas en relación con sus experiencias en los campos de concentración alemanes durante la Segunda Guerra Mundial.

En su libro *El hombre en busca de sentido*, considera el humor como una actitud básica para el ser humano en periodo de crisis: “El humor es una de las armas del alma en su lucha por la supervivencia” (Frankl, 2007, p. 71). El secreto de su eficacia en los momentos más críticos es que “El humor proporciona el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque sea por un breve tiempo” (Frankl, 2007, p. 71). Esa es la clave: la visión con humor distancia a la persona del foco conflictivo, porque la hace trascender a un estado de calma y tranquilidad.

Entrenamiento para desarrollar el sentido del humor

Además, Frankl (2007) nos indica cómo debemos entrenarnos para alcanzar este estado. El humor es un truco para dominar el arte de vivir y consiste en contemplar la realidad bajo la luz humorística:

“Yo mismo entrené a un colega, compañero de trabajo, para desarrollar su sentido del humor. Le sugerí inventar cada día una historia divertida, una historia que previsiblemente pudiera suceder tras nuestra liberación.” ... “el capataz nos estimulaba a trabajar más rápido al grito de ¡Acción! ¡Acción!. Así que le dije a mi amigo: “Un día regresarás al quirófano para operar a un paciente de peritonitis. De pronto, un enfermero entrará corriendo y anunciará la llegada del director del equipo de cirugía gritando: ¡Acción! ¡Acción! ¡Que viene el jefe!” (p.71).

Una idea fundamental que aparece con frecuencia en su obra es que la cosa más menuda puede generar las mayores alegrías. Frankl comenta la emotiva anécdota del viaje que hizo en tren, en circunstancias penosas, junto con muchos reclusos a otro campo de concentración. Al acercarse al campo, gritó, “¡No hay chimeneas!”: “Bromeamos, reímos, contamos chistes... sin saber lo que nos depararían las horas siguientes” (Frankl, 2007, p. 72). El más mínimo detalle se convierte en motivo de alegría, de una alegría por la que vivir.

Humor como “intención paradójica”

El propósito del humor (y de la *Intención paradójica*, cfr. Frankl, 1988, p. 181 ss.) es la inversión de la intención: proponer y desear lo que se teme. Por ejemplo, el *temor* de que un suceso pueda repetirse. Ese temor provoca *fobia*, que fortalece el síntoma, creándose un círculo vicioso. Aparece entonces la “angustia de expectación”.

Pongamos un ejemplo concreto: el “fracaso” de una relación sentimental. Ante ello, aparece el *temor* a que pueda repetirse. El temor genera una *fobia* que fortalece el círculo vicioso, generándose más temor.

Pues bien, si se utiliza bien el humor, se diluye el temor: “no pasa nada si se repite, incluso puede ser divertido”. Juguemos con ello. Lo único que hay que hacer es cambiar la actitud de temor y aprender de cada error.

Ideas básicas de Frankl sobre el humor

1. El humor da confianza en uno mismo. Posibilita al hombre distanciarse de todo y de todos y así también de sí mismo, para poder tener “*dominio de sí*”.
2. El humor aleja el problema: “proporciona el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación”.
3. Rompe el círculo vicioso *temor - fobia*, y en su lugar, se instaura una actitud de esperanza.
4. “Es útil porque elimina los síntomas, aunque sea por unos segundos”: un breve tiempo de distanciamiento justifica la utilización del humor.
5. Y recomienda: “Puede aplicarse metódicamente con acierto”.

Epílogo: El humor “a prueba”

Quiero dar un testimonio personal. Cuando estaba escribiendo mi primer artículo sobre el humor para una revista, mi madre estaba agonizando. Yo escribí al editor y le pedí unos días “extra” para terminar el artículo, y él, amablemente, me propuso que dejara el artículo y se lo enviara más adelante, cuando las circunstancias mejorasen. Pero, después de leer las experiencias de humor que testimonió Viktor Frankl, y de aplicarme a mí mismo estas ideas, terminé el artículo a tiempo. El artículo fue enviado pocos días después del fallecimiento de mi madre. El distanciamiento de la situación, la visión amable de la realidad, el afecto de las personas cercanas y la sensación de que humor me podía ayudar a trascender la realidad, me habían ayudado en esos días a terminar el trabajo.

Mariano BETÉS DE TORO es filósofo asesor, doctor en medicina, psiquiatra, licenciado en filosofía y en psicología. Trabaja en la Facultad de Medicina, Universidad de Alcalá (Madrid). Correo-e: mariano.betes@uah.es.

Referencias

- Amir, L. B. (2002). Pride, Humiliation and Humility: Humor as a Virtue. *International Journal of Philosophical Practice*, 1 (3), 1-9.
- Bergson, H. (1924). *Le rire. Essai sur la signification du comique*. Paris: Félix Alcan (23ª ed, original de 1900).
- Betés De Toro, M. (2011). El humor, como actitud ante la vida. *Revista Internacional de Filosofía Práctica (HASER)*, 2, 67-93.
- Descartes, R. (2006). *Les Passions de L'ame*. Madrid: Tecnos (original de 1649).
- Dugas, L. (1902). *Psychologie du rire*. Paris: Félix Alcán.
- Frankl, V. E. (2007). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1988). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.
- Freud, S. (1978). *El chiste y su relación con el inconsciente*. Buenos Aires: Amorrortu (original de 1905).
- Hobbes, Th. (1982). *Leviatan*. London: Pinguins (original de 1651).
- Kant, E. (1968). *Crítica del Juicio*. Buenos Aires: Losada (original de 1790).
- Moody, R.-A., Jr. (1988). *El poder curativo de la risa*. Madrid: EDAF.
- RAE (Real Academia Española). (2001). *Diccionario de la Lengua Española* Madrid: RAE.
- Schopenhauer, A. (2005). *El mundo como voluntad y representación*. Buenos Aires: Trotta (original de 1818).
- Spencer, H. (1860). The Physiology of Laughter, *Macmillan's Magazine*, 1, 395-402.
- Stern, A. (1950). *Filosofía se la risa y del llanto*. Buenos Aires: Imán.
- Talhuet, J. (1923). *Le rire et l'origine des idées*. Rennes: Godefroy Vatar.