



Jornadas Interdiocesanas Comunidad Valenciana 2014

## Con-vivir y con-morir desde la ética del humor

Juan Carlos Siurana Aparisi. Profesor titular  
de la Universitat de València.

Director del Grupo de Investigación en Bioética de la Universitat de València  
([www.uv.es/gibuv](http://www.uv.es/gibuv))

### **La risa y el humor.**

Reímos todos los días, los niños mucho y cuando nos hacemos adultos cada vez menos; ¿por qué? La risa libera coacciones y presiones sociales, los niños no tiene ninguna cortapisa para reír. Los adultos, con frecuencia, se sienten constreñidos por barreras internas o cortapisas sociales.

El humor es una capacidad que tiene que ver con lo cognitivo, con la capacidad de entendimiento. Se habla de sentido del humor; el sentido tiene que ver con la capacidad de percibir. Cuando percibimos algo con humor se genera una emoción relacionada. “Mirth” (hilaridad) es la emoción generada por algo gracioso. Cuando la emoción es ligera genera una sonrisa, que moviliza solo unos 3 músculos; cuando es intensa va movilizandando más músculos hasta, en casos muy intensos, llegar a provocar caídas de risa.

¿Cuál es la función del sentido del humor? Se ha hecho investigaciones sobre si hay risa en otros animales. Aunque no ríen ni sonríen, los primates tienen una “cara de juego” con la que expresan que lo que están haciendo en ese momento no va en serio. Hay debate científico sobre si a eso se le puede llamar o no risa. La risa y la interacción generada por esta preparan para la vida, para luchar unos con otros sin hacerse daño.

¿Cuándo es el humor es beneficioso para nosotros y para otras personas? Defender el sentido del humor no significa que haya que contar chistes (en el trabajo...), se refiere a la predisposición para descubrir lo gracioso de una situación y a la receptividad hacia la sonrisa cuando se produzcan situaciones inesperadas. El umbral para el buen humor es diferente en diferentes situaciones. Depende de:

- 1- El contexto social (reunión de trabajo, tertulia...)
- 2- El estado de ánimo
- 3- El estado de salud
- 4- El consumo de ciertas substancias
- 5- La educación ética

¿Cómo es posible que se produzca risa ante determinadas actuaciones, como las burlas o agresiones a compañeros de trabajo? El tipo de humor refleja el tipo de personas que somos, nuestra educación ética, nuestros valores morales. Podemos aparentar que somos de una determinada manera, pero si luego nos reímos con chistes racistas, o machistas, ello revela tendencias, más o menos conscientes, de nuestra personalidad... Los chistes tienen también la función de consolidar los valores de una sociedad.

La risa involuntaria surge porque somos como somos. Cuando uno tiene unos determinados valores (no necesariamente de forma consciente) la risa surge de forma involuntaria ante ciertas situaciones; habría que cultivar valores éticos para que la risa que surge de forma involuntaria no dañe.

Lo interesante del humor es que el que se ríe da la razón a los valores puestos en juego con la broma. Cuando reímos de chistes racistas, o machistas, estamos consolidando este tipo de humor en la salud y promoviendo en la sociedad los valores en los que dichos chistes se sustentan.

Clásicamente, el pensamiento filosófico sobre el humor ha intentado contestar a la pregunta ¿por qué reímos?:

- 1- Porque nos sentimos superiores (Platón) Nos hace gracia la caída imprevista al suelo de otra persona. Hobbes en Leviatán mantiene esta misma teoría (gloria repentina, como los chistes que se hacen sobre jefes) Estudios sobre prisioneros de guerra: los que volvieron psicológicamente mejor tenían capacidad de hacer bromas sobre sus carceleros (humor de supervivencia, más que de superioridad) Algunos humores de superioridad son éticamente rechazables, otros se aprueban.
- 2- Teoría de la incongruencia (Kant, Kierkegaard) Es el humor loco de algunos chistes, pero también de algunos aspectos de la vida. Kant encuentra extraño que esto nos produzca placer, ya que es contrario a la razón. Algunos definen el humor como una incongruencia placentera. Bergson estudió la risa que nos produce la persona pedante: el humor surge cuando actuamos mecánicamente (cuando nos sentamos sin comprobar antes que haya silla) La risa nos conecta con lo natural frente a lo artificial. Hemos construido un mundo muy artificial, con muchas normas y muchas constricciones. ¿Nos puede causar risa alguien que esté actuando mal, como un político corrupto? Los humoristas hacen muchas bromas relativas a las inmoralidades de los personajes públicos.
- 3- Teoría de la liberación de la tensión (Freud) Vivimos sometidos a esfuerzos, a lucha. El humor supone el alivio de la tensión nerviosa generada por la vida. A veces, cuando estamos sometidos a presión bromeamos y ello sirve para descargar tensiones (me voy a tirar por la ventana)

### **Teoría ética basada en el humor<sup>1</sup>.**

¿Por qué debemos actuar en un sentido y no en otro para actuar bien?

Kant: Por imperativos categóricos (llegar a ser libres). Aristóteles, McIntyre: Para desarrollar virtudes (forjar la personalidad). Además de para realizar nuestra libertad y para desarrollar virtudes, es importante actuar bien porque con ello damos paso en nuestra vida al buen humor.

---

<sup>1</sup> Siurana J.C., Ética del humor. Madrid: Editorial Plaza y Valdés. Colección Dilemata; 2015.

¿Qué es un buen humor? El humor habla de nosotros de una manera inmediata, ya que surge de forma involuntaria. Conecta con una racionalidad inserta en la biología de los seres humanos, que se expresa en la sonrisa y en la risa, pero también en la incapacidad para reír. El buen humor abre una puerta de acceso al mundo moral al que no accede ninguna otra teoría ética. Habría que forjar caracteres predispuestos al buen humor. La ética es saludable, según demuestran las investigaciones sobre el humor. El buen humor ético hace llamadas que conectan con la buena salud de las personas. Un carácter ético es un carácter saludable. Un persona con valores éticos está mejor preparada para afrontar cualquier situación a través del humor. Las personas con buen humor tienen muchos efectos positivos en su salud (sistema inmunológico, resistencia al dolor...) El buen humor correlaciona positivamente con salud mental y física. La enfermedad que hay detrás de la dificultad para reír o del humor poco ético, es la enfermedad de la falta de ética. No se trata tanto de la cantidad de humor cuanto de la calidad. Cuando el estilo de humor es éticamente incorrecto, a más humor peor situación de los pacientes y peor interacción entre los profesionales. Hay estilos de humor positivos y otros negativos. Un ejemplo de negativo es el humor de los profesionales sanitarios que hacen chistes sobre los pacientes. Se puede investigar la dimensión ética de los profesionales sanitarios estudiando su estilo de humor.

Para poder comprender por qué el humor es a veces beneficioso y a veces perjudicial hay que diferenciar entre estilos. Según la propuesta de Rod Martin (La psicología del humor: un enfoque integrador <http://www.fgua.es/es/cultura/publicaciones/la-psicologia-del-humor-un-enfoque-integrador>), existen cuatro estilos de humor:

El humor bueno para uno mismo (tendencia a tener una mirada humorística de la vida, atender a lo gracioso, a lo simpático de la vida, saber relativizar lo que está pasando), bueno para los demás (humor de afiliación -o humor como lubricante que lima tensiones-), malo para uno mismo (demoledor, auto-denigrante o auto-despectivo para divertir a otros), malo para los demás (es el humor agresivo por sarcástico, o racista, o sexista...)

La escala del humor de Martin permite, a partir de ciertas preguntas, medir el tipo de humor que se tiene. Hay escalas para medir el humor validadas para el idioma español (<http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi8/psi/30.pdf>, <http://www.psicologiacientifica.com/escala-del-sentido-del-humor-validacion-mexico/>, <http://www.revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/46/47>)

La educación ética permite mejorar el umbral del humor.

El humor está vinculado a la libertad; donde hay buen humor y éste se puede expresar, allí hay libertad. Se recurre con más frecuencia al humor, como forma de expresión, en ambientes donde la libertad es coartada.

El lenguaje humorístico tiene dos guiones: el guión de lo que dices y el de lo que quieres decir (o guión oculto, que todos captan pero nadie dice abiertamente) Es un ejemplo de cómo el humor nos conecta con la libertad.

La risa también es una cosa seria. En los lugares autoritarios no se suelen recibir bien las bromas; el que no se acepten bromas es un reflejo de falta de libertad. Donde hay susceptibilidad (tomarse a mal algo) no hay libertad. ¿Entonces habría que aguantar que se rían de uno? No exactamente aguantar, sino aceptar. Se trata de intentar vivir de manera no ridiculizable pero aceptar las bromas, incluso las relativas a uno mismo. Es bueno facilitar que en las reuniones se puedan hacer bromas. A partir de su experiencia profesional, Carbelo ha escrito un interesantísimo libro sobre cómo utilizar el humor en la relación con los pacientes<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Carbelo B. El humor en la relación con el paciente; una guía para profesionales de la salud. Barcelona: Editorial Masson; 2005.

El buen humor se correlaciona positivamente con la capacidad de las personas para tomar decisiones concernientes a su salud<sup>2</sup>.

### **Preguntas.**

#### **¿Por qué un paciente con demencia despierta simultáneamente risa y llanto en quien lo observa?**

Bergson afirma que la implicación emocional detiene la risa y estimula el llanto. Pirandello define el humor como el sentimiento de lo contrario. Leyendo al Quijote, puede suceder que a la vez queramos y no queramos reír. Es un personaje que ha perdido la razón y, sin embargo, tiene más razón que nadie; despierta el sentimiento de lo contrario porque, habiendo perdido la razón, lucha por unos ideales, persigue el bien.

#### **¿Ser optimista o pesimista abre y cierra, respectivamente la puerta para el humor ético?, ¿el carácter modula el tipo de humor?**

La teoría ética se posiciona claramente a favor del optimismo. Hay varias maneras de entender la ética (reflexión sobre la moral) y la moral (hábitos y costumbres) La moral tiene que ver, según Adela Cortina, con estar o no desmoralizado. Ser optimista tiene mucho que ver con ser moral, en el sentido de no estar desmoralizado.

El pesimista hace un humor sarcástico, agresivo, o cínico. En general, el optimista genera un humor que es positivo, sano para él y para los demás. Entendiendo salud como autoposesión, el optimista se auto-posee más. Aunque también hay optimistas irresponsables, o que se mueven fuera de la realidad. ¿Qué es lo que me desencadena la risa?, ¿sobre qué me gusta bromear?, son preguntas que, autoformuladas, sirven para identificar el propio tipo de humor. La risa es una cuerda que trae a buen puerto al optimista cuando se desmadra.

#### **¿Se puede considerar que el buen humor facilita la comunicación con el paciente, la acogida?**

La acogida se facilita si el profesional manifiesta buen humor, mirando a la cara al paciente y sonriendo. Para expresar buen humor no es necesario hacer chistes; un chiste enlatado genera lejanía. Las sonrisas despiertan en la otra persona confianza y transmiten cercanía.

El miedo es incapacitante y, por tanto, reduce la autonomía. Una cosa es lo que tiene el enfermo y otra cosa es cómo lo vive, cómo acepta lo que tiene. Cuando los médicos abordan la relación con humor generan en los pacientes más confianza en que todo va a ir bien.

#### **¿Cómo abordar y estimular a las personas que no tienen sentido del humor?**

Existe una conexión entre biología y racionalidad que genera salud. Si somos capaces de leer lo que dice la biología podremos discernir mejor lo que es el “deber ser”. Sería importante que los profesionales adquieran formación en buen humor.

---

<sup>2</sup> Siurana JC, et al. ¿Cómo influye el humor en la autonomía de las personas durante la última etapa de su vida?: Un estudio analítico sobre una cohorte de pacientes en cuidados paliativos, en prensa.

## **Con-vivir y con-morir.**

Introducir el humor dentro de un hospital o de una empresa, “ser graciosos”, sería atender solo a lo superficial. Se trata, más bien, de ayudar, mediante el buen humor, a conectar con nuestros valores o nuestra esencia. Hay que ser críticos con algunos de los modos con los que se está introduciendo el humor en las empresas.

Todos los días estamos, simultáneamente, viviendo y muriendo<sup>3</sup>. Desde el momento en que nacemos nos estamos acercando, cada vez más, al momento final. Si aceptamos esta perspectiva los momentos de vivir y morir se encuentran más próximos de lo que sentimos. Aprender a convivir significa aprender a vivir en paz unos con otros.

A convivir se aprende y si lo conectamos con aprender a conmorir, llevaremos mejor las últimas fases de la vida. Nuestro vivir es siempre vivir con otros. La idea que tenemos de nosotros mismos depende de la relación que mantenemos con los demás, se forja en la relación con los otros en un contexto de sentido. Lo que yo soy es también lo que he sido y lo que quiero ser. Cuando no sabemos qué queremos y por qué hacemos las cosas, nuestra vida pierde el sentido.

El horizonte de sentido se crea en conexión con los otros e impregna nuestra comprensión del mundo y de nosotros mismos. La familia, el colegio, los amigos, nos transmiten unos valores que median en nuestra manera de ver las cosas. No es suficiente que nuestra vida tenga sentido, unos sentidos son mejores que otros. Tenemos la posibilidad de ser críticos con el sentido que nos mueve.

El mejor sentido se construiría imaginando un diálogo con todos los afectados con cualquiera de nuestras acciones; crear una comunidad en la que se puedan incluir todos los afectados para anticipar los daños y así poder evitarlos reorientando nuestras acciones. Si vamos pisando a las personas, nuestra vida tiene un mal sentido. Cuanto más se puedan afectar otras personas por una determinada actuación nuestra, más importante es que se cuente con ellas antes de actuar.

La idea que tenemos de nosotros mismos depende de cómo reaccionan los demás con nuestra presencia, sin que lo podamos evitar. La forma de reaccionar los demás ante uno mismo genera una imagen irracional sobre la que se construye la propia identidad. El objetivo del con-vivir sería conseguir que la relación que tenemos unos con otros sea de refuerzo mutuo, de respeto al diferente sin menosprecio (no burlarse de quienes visten peor, o de quienes opinan de forma diferente a nosotros)

Cuando una familia es muy próxima, el círculo de amor es muy fuerte. La familia atiende a nuestras necesidades, nos dedica tiempo y con todo ello se refuerza la idea que tenemos de nosotros mismos. Otros refuerzos positivos pueden venir del ámbito profesional (pacientes agradecidos, respetuosos) Si hay personas que, jurídicamente, no son reconocidas en condiciones de igualdad con las demás personas, es decir, a las que no se les reconoce igualdad de derechos, éstas pueden ver dañada su autoestima. La valoración social de los méritos también ayuda a construir la propia identidad (méritos diferentes deberían de ser reconocidos de diferente forma)

Cuando no existe ningún refuerzo positivo (en la familia, desde los amigos, en el ámbito profesional) no se construye bien la propia identidad. Convivir en paz es tener en cuenta cómo afectan mis acciones a las personas con las que me relaciono e intentar que sea positivamente. La convivencia en paz aumenta la esfera de lo que yo pienso en positivo de mí mismo.

A lo largo de la vida vamos experimentando la desaparición de las personas que nos aportan influencia en la idea que tenemos de nosotros. Y con ellos muere parte de

<sup>3</sup> Siurana JC, Conill J. Con-vivir y con-morir. En: Couceiro A., editor. Ética en cuidados paliativos. Madrid: Triacastella; 2004. P. 63-76.

nuestra identidad. Cuando muere un ser querido uno mismo con-muere un poco con él, desaparece una parte de la propia personalidad. Cuando nos vamos haciendo mayores cada vez con-morimos más. Los poetas expresan muy bien esta realidad: Miguel Hernández, Elegía a Ramón Sijé “En Orihuela, su pueblo y el mío, se me ha muerto como del rayo Ramón Sijé, con quien tanto quería”; Miguel Unamuno, Niebla “Se me han muerto los que me soñaban y me querían mejor”.

Cuando alguien pierde una parte muy importante de sí mismo, se empequeñece como persona. El conmorir es doloroso para el que se va, pero también lo es para la persona que queda viva. Igual que para el que muere, especialmente cuando el moribundo deja detrás vidas que dependen de él (padres con hijos pequeños)

¿Cómo vivir adecuadamente el convivir y el con-morir? Las sociedades desarrolladas manifiestan excesivo individualismo en el afrontamiento de la muerte (Philippe Aries. El hombre ante la muerte; Historia de la muerte en occidente) Hoy es frecuente vivir la muerte en solitario. Cuando un paciente es diagnosticado de una enfermedad irreversible, muchas veces se le oculta el diagnóstico y se informa a un familiar antes que al interesado (aunque nuestra ley de información al paciente dice lo contrario) El paciente presiente lo que le pasa, pero no habla de ello porque no quiere hacer sufrir a la familia. A esto se le llama la conspiración del silencio (Según Kübler Ross más del 90% de los pacientes moribundos expresaron la necesidad de poder hablar con sus familiares del proceso).

Si aprender a convivir es tener en cuenta a los otros durante mis actuaciones, aprender a conmorir se refiere a aprender a vivir mi muerte en relación con los otros de una manera pacífica. El conmorir se facilita cuando la conversación sobre la propia muerte llega a plantearse y se puede expresar los sentimientos. Si solo estamos preocupados por las cuestiones técnicas no estamos sabiendo conmorir. Ofrecer la posibilidad de hablar sobre voluntades anticipadas facilita un conmorir en paz<sup>4</sup>.

También hay algo de los profesionales sanitarios que muere cuando muere uno de sus pacientes. Si presentan reacciones de negación o de huida ante la muerte de los pacientes, tendrían que plantearse formación para aprender a abordar esta etapa de la vida. Es importante saber qué es lo que quiere el paciente, cómo se siente él y su familia.

Robert Buckman y Walter Baile, oncólogos, elaboraron un protocolo de actuación sobre cómo dar malas noticias, en el que se destaca la importancia de atender al contexto (ambiente), a las emociones y a la cantidad de información que quiere tener el paciente. Con-morir en paz implica establecer un cauce de diálogo con la persona que muere. Y, cuando ésta puede dialogar, mejora su autoestima (no tiene sensación de aislamiento, de dejar de ser persona por tener una enfermedad irreversible), también mejora su propia identidad y se facilita el reconocimiento recíproco (veo en los demás un rostro que significa que todos estamos viviendo esta etapa de la vida, aunque no exenta de sufrimiento, en paz)

Hay autores que defienden el papel positivo que el buen humor puede jugar en la fase final de la vida. En general, ante un diagnóstico de enfermedad grave el entorno se vuelve triste. ¿No sería mejor que se promoviera la sonrisa?, algunos estudios muestran que la risa es una de las necesidades que más echan en falta los pacientes durante la fase final de la vida.

La muerte es un proceso en el que ya estamos y negarlo es negar la evidencia. Hay que intentar vivirlo de la mejor manera posible.

<sup>4</sup> Siurana JC. Voluntades anticipadas; una alternativa a la muerte solitaria. Madrid: Editorial Trotta; 2005.

## **Preguntas.**

### **¿Si no existen personas que actúen como referentes, cómo se construye la propia identidad?**

Una prueba de que estamos viviendo es que se aumente la esfera de nuestra identidad. Cuando nos fallan los referentes siempre tenemos la posibilidad de revisar los valores, de abrir nuevos proyectos y relaciones para ampliar nuestro horizonte.

### **¿Es posible no conocerse a uno mismo?**

Es posible creer que uno se conoce, pero tener una idea equivocada. El diálogo con los otros es importante para saber cómo les está afectando a los demás lo que nosotros hacemos.

### **Con-vivir, con-morir... ¿se puede hablar también de con-nacer?**

El humor en los niños proporciona una sensación de poder expresar lo que uno piensa y siente. Más adelante, la sociedad con sus normas coarta y puede terminar encorsetando esa sensación de libertad. Educar en humor ético se puede entender como una forma de con-nacer a lo realmente importante.

En cada entorno habrá que saber reír de lo que nos asusta y relativizar lo negativo. No todo el mundo sabe hacerlo y menos conseguir que lo hagan los demás.

Podemos matar a una persona en sus ideas, en sus pensamientos, en su forma de vivir

¿No estará sucediendo que, en lugar de con-morir, muchas veces estamos causando muerte? ¿La sociedad no mata muchas veces nuestros pensamientos y nuestra forma de vivir?

Desde que han empeorado las condiciones laborales, en España hay un aumento de suicidios, depresiones y estrés. Un entorno laboral muy competitivo y continuamente cambiante es causa importante de estrés; habría que repensar la sociedad.

Lo importante no es cuánto rendimos sino cómo nos sentimos. Tendríamos que saber reírnos del estilo de vida competitivo, el buen humor puede ayudar a cambiar el modelo de entorno. El tipo de sociedad que tenemos está provocando cada vez más enfermedades mentales. Las estimaciones de la OMS para la próxima década son espeluznantes.

### **¿Qué relación tiene el humor con la religión?**

Las religiones fundamentalistas son contrarias al buen humor y no toleran bromas de ningún tipo. Esto no quiere decir que todas las bromas o todos los chistes sean iguales; hay que evitar cualquier tipo de humor que sea ofensivo.