



El humor como defensa ante las adversidades

Hay una cierta insensibilidad que acompaña a la risa. Cuando nos tomamos con humor una situación negativa, estamos reelaborando su significado. La capacidad de reír es una capacidad cognitiva, una forma de darle sentido a la información que nos llega.

El filósofo francés **Henri Bergson** es uno de los intelectuales que mejor se han aproximado a definir las cualidades o condiciones que hacen que algo resulte cómico. Bergson asevera que el factor fundamental para que se dé la risa es la indiferencia o desapego que sentimos ante un hecho o una realidad. “El mayor enemigo de la risa es la emoción”, escribió. El mejor ejemplo para ilustrar la idea de Bergson es el **humor negro**: algo que nos debería parecer moralmente incorrecto, nos resulta gracioso. Si no fuéramos capaces de suspender momentáneamente nuestra vinculación emocional, este tipo de bromas nos parecerían ofensivas.

La indiferencia que es necesaria para reírse también sirve como antídoto contra una realidad desfavorable. El humor muchas veces es un mecanismo de defensa, una manera de relacionarse con el conflicto, protegiéndonos de la angustia. En este sentido... menos mal que nos lo tomamos con sentido del humor.

Tener sentido del humor no implica hacer reír a la gente

No es lo mismo **tener humor** que tener **sentido del humor**. Las personas que tienen humor son graciosas y divertidas ...