



REIR EN TIEMPOS REVUELTOS

Resiliencia y Sentido del humor



MANIFIESTO PARA LA SEMANA DEL HUMOR Y LA RESILIENCIA

En estos tiempo revueltos que nos toca vivir, inundados como estamos de malas noticias, pareciera que la depresión y el victimismo sean la única respuesta posible, abanderados por un pesimismo exacerbado que va calando hasta nuestras más profundas entrañas.

Más, en medio de este desafortunado desánimo, surge, de manera inesperada y sutil, la **chispa del humor**, que nos ilumina una parte de nosotros mismos. Un tesoro que nos han enseñado a olvidar, que nos han sugerido tapar con la venda del fatalismo. Tanto hemos aprendido que reírse es cosa de niños, que los adultos nos hemos sumido en el aburrimiento, olvidando que **el humor es una cosa muy muy seria**. Y ahora, tenemos que desaprender lo aprendido, encontrar esa tecla cuyo sonido es disonante, pero nos hace apreciar lo hermosa que es el resto de la melodía.

Eso es el humor, más allá de la risa, es la **disposición al optimismo**, la actitud que nos permite completar la mirada y atraer nuestra atención sobre esa parte positiva y luchadora que pugna por salir, desafiando los pronósticos y las certezas. Esos aspectos positivos que nos han permitido mantenernos como especie **a pesar de las adversidades**, y que nos abre la mente para **encarar la crisis desde otro prisma**.

Por eso el humor bien merece una semana:

- . No tiene coste, pero en cambio aporta un bienestar que no tiene precio.
- . Nos permite rescatar esas "pequeñas nadas" que lo son todo en los momentos oscuros.
- . Nos lleva a un estado de relajación y distensión en el que los absurdos nos parecen más posibles.
- . Nos brinda el aliento y nos devuelve la libertad para buscar el lado cómico y constructivo a los defectos de la realidad.
- . Nos ayuda, como dice Vanistendael, "*a reconocer el problema, pero de un **chispazo** enriquece nuestra percepción y nos revela un aspecto positivo - oculto u olvidado- de la situación*".

Así pues, encontrémosle espacio al humor en nuestra vorágine diaria, puesto que, como en la Utopía de Galeano, "*NADIE nadie tomará en serio a nadie nadie que no sea capaz de tomarse el pelo*". **Riamos, pues, en estos tiempos revueltos.**