

Ángel Rielo

# El pequeño libro del humor



**PRÓLOGO DE JORGE CADAVAL  
DE LOS MORANCOS**

El poder del sentido del humor  
para darle sentido a tu vida

# EL PEQUEÑO LIBRO DEL HUMOR

Ángel Rielo



alienta  
EDITORIAL

© Ángel Rielo, 2024

© de las imágenes: Luis Vázquez, Merche Rufano (Trazos del alma), María José Avilés Ramos y Shutterstock.

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2024

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño de la colección: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: mayo de 2024

Depósito legal: B. 6.831-2024

ISBN: 978-84-1344-282-2

Composición: María García

Impresión y encuadernación: Egedsa

*Printed in Spain* - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



## Sumario

Prólogo	13
Introducción: <i>Que la vida merezca la risa</i>	15

### Primera parte EL EFECTO RIELO

1. ¿Quién es Ángel Rielo?	27
2. ¿Para quién es este libro?	36
3. ¿Cómo se usa este libro?	39
4. ¿Cómo nació este libro? El efecto Rielo	41
5. Dinámica para conocerse y caerse bien	47

### Segunda parte ¿ERES EL HUMOR DE TU VIDA?

6. Somos uno	53
7. El sentido del humor	57
8. La historia del humor	64
9. El mejor payaso del mundo	71
10. Diferentes en el humor	75
11. Cosas que se han dicho sobre el humor	79

12. La bondad del humor	86
13. El humor y la filosofía	89
14. La vuelta al mundo en ochenta risas	93
15. Los siete tipos de sonrisa	101

Tercera parte  
DIME CÓMO TE RÍES Y TE DIRÉ QUIÉN ERES

16. Cosquillas: el arte de hacerte reír	113
17. El test de la comicidad	118
18. Disciplinas del humor artístico	123
19. El humor no es sólo risa	130
20. Hagamos el humor	132
21. La serie de tu vida	137

Cuarta parte  
EL PODER DEL SENTIDO DEL HUMOR

22. El poder del sentido del humor en los peques	143
23. El poder del sentido del humor en las relaciones de pareja	153
24. El poder del sentido del humor en la cotidianidad	164
25. El poder del sentido del humor en el trabajo	169
26. El poder del sentido del humor en la música	173
27. El poder del yoga de la risa	176
28. ¿Descansamos un ratito?	182

---

Quinta parte  
DEL HUMOR AL AMOR

29. <i>Religión</i> , por el humor de Dios...	187
30. Humor consciente	191
31. La pregunta poderosa	199
32. ¿Y si no puedo sonreír?	201
33. ¿Eres quien quieres ser?	208
34. ¿Tengo que sufrir para aprender?	211
35. ¿Y tú de qué te ríes?	216
36. ¿Todo es perfecto?	219
37. ¿Puede el humor curar las heridas?	225
38. Patch Adams y la risa curativa	237

Sexta parte  
*FELICITAR*

39. Dinámica del amor	248
40. El Cabronólogo	249
41. El sistema de creencias	255
42. La farmacia interior	260
43. 4444	265
44. La verdad sólo tiene un camino	280
Sobre el autor	283

PRIMERA PARTE  
EL EFECTO RIELO



## ¿QUIÉN ES ÁNGEL RIELO?

Este capítulo es para todos, pero sobre todo para ti, que me acabas de conocer; es decir, que terminan de regalarte este libro, o te lo has encontrado casualmente en la estantería de una librería y, al ver lo atractivo y sonriente que estoy en esa foto de contraportada y la simpatía que derrocho, has decidido comprarlo. Ya me irás conociendo: tengo tendencia a quererme mucho y decirme cosas bonitas, siempre sin esperar a que otras personas me las digan, de modo que si te identificas con esto, quédatelo desde ya. De hecho, coge un subrayador y señala todas las cosas que te resulten reconocibles y quieras recordar. Imagina que cuando algo te llega potente escuchas un bum en tu cabeza. Incluso puedes repetirlo en voz alta y así será como un anclaje que guardarás en tu memoria. Esto lo hacemos en el teatro, en las conferencias y en los talleres, y es muy práctico y divertido.

Mi nombre es real, no artístico. Sí, ya sé que es curioso trabajar en el ámbito del humor y llamarse Rielo, pero la vida es así de caprichosa y me tocó ese apellido por parte de padre, y Fernández por parte de madre. Gracias a los dos por este regalo.

Cuando me preguntan quién soy suelo contestar que simplemente yo soy. Prueba a repetirlo en voz alta varias

veces y verás que sin etiquetas te sientes más, te calificas menos, te comparas menos y sin duda eres más feliz. Cuando digo «Yo soy» lo normal es que las personas pongan cara de póker; de asombro, ya sabes, y yo respondo que ser ya es algo maravilloso y más que suficiente, aunque en la sociedad actual nos empeñemos en los títulos, los cargos y los oficios para aparentar ser más de lo que ya somos, que es, en esencia, luz, amor y energía.

Aun así, te contaré algunos detalles para ponerte en antecedentes penales, digo curriculares, que penales, gracias a mí, no tengo. Sí, he dicho «gracias a mí». Se suele decir «gracias a Dios», pero, primero de todo, Dios somos todos y lo es todo y, además, aquí hay una buena responsabilidad por mi parte por las decisiones tomadas, y me gusta darme las gracias por los logros alcanzados. ¿Tú lo haces? Pues mira, ya puedes ir empezando, porque si algo he aprendido en todos estos años es que todo comienza por el principio, y el principio eres tú.

Estudí en muchos colegios, algunos de curas simpáticos y otros de monjas sádicas. No es por faltar al respeto, pero he presenciado agresiones a niños que son propias del sadismo de la época, expresado en frases como «La letra con sangre entra» o «Quien bien te quiere te hará llorar». Aquellas monjitas me hicieron repetir párvulos. Sí, como lo oyes, y por eso siempre era un año mayor que todos mis compañeros de clase, lo que a veces era una gran ventaja, sobre todo a la hora de plantarles cara a los abusones. Así se llamaba antes al *bullying*, aunque era menos común, puesto que el castigo físico era algo habitual y los agresores eran otros. En aquella época te zurraban los profesores, los padres, los policías, los hermanos..., incluso más que los

propios compañeros. Fui pasando de colegio en colegio y con ocho años ya me llevaron a un internado y ¡zasca!, se me abrió la primera herida consciente: el abandono.

Más tarde mi madre me contó algo que me cambiaría completamente la vida, me acompañaría para siempre y me dejaría una huella imborrable. Ella se había casado con un caballero muy apuesto y elegante. Lo había hecho por despecho, pues su novio descubrió que era hija de un teniente coronel médico del Ejército Republicano al que habían fusilado y la dejó de manera fulminante. Puede que por ese motivo nunca llegara a ser feliz estando casada con el chico que la pretendía desde siempre: Ceferino Rielo Gómez.

Después de tener cuatro hijos y una vida alborotada se enamoró de otro caballero, y entonces nació yo. Eran tiempos difíciles y no se podía saber nada de aquello, por lo que pactaron que Ceferino me reconociera como hijo suyo. Lo que no te imaginas es que no sólo me reconoció como su hijo, sino que me educó, me crio, me amó, me protegió y me enseñó lo que es el amor incondicional, puesto que, aun no siendo hijo suyo, siempre me trató como a uno más, sin diferencias, sin reproches, sólo con amor.

Sin embargo, un día a mi madre le dio un ataque de sinceridad, lo que viene siendo un *sincericidio*, y ahí que me soltó la bomba. Una noche, antes de acostarnos (o así lo recuerdo yo), me contó que mi padre no era mi padre y que su amado furtivo era el responsable de mi nacimiento. No recuerdo cómo viví eso a tan corta edad, sólo tenía ocho años, pero puedo intuir que en ese momento se me abrió otra herida, ya que me tocaba aceptar y entender que mi padre era don Rafael Rodríguez, al que ni siquiera conocía bien y no sabía cómo iba a afectar eso a mi padre don

Ceferino Rielo. Ahora me gusta pensar que siempre tuve dos padres: uno biológico y otro lógico, y de ambos aprendí por el camino.

Cuando tenía nueve años un día preguntaron en clase qué queríamos ser de mayores. Todos los niños aspiraban a ser grandes cosas: médicos, abogados, militares... Cuando llegó mi turno respondí: «¡Quiero ser payaso!». Todo el mundo se echó a reír y pensé dos cosas: la primera, «Parece que voy bien», y a continuación, «Esto es lo que quiero hacer el resto de mi vida: poner sonrisas en la cara y en la vida de los demás».

Estuve interno hasta los doce años y entonces me llevaron de vuelta a casa, a vivir con mi madre, que ya se había ido a vivir con mi padre biológico, pero no me adapté ni a la casa ni al mundo que habían creado, y por decisión propia con quince años me fui interno a ochocientos kilómetros de aquella casa, de aquel mundo al que sentía que no pertenecía. Había que poner distancia y fue una huida en toda regla. Además, abandoné los estudios de criatura inteligente y formada para dedicarme a la formación profesional... ¡en hostelería! ¿Cómo? Pues eso, que estudié dos años para ser camarero de nivel, y el nivel se me cayó encima nada más salir de allí, cuando me pusieron a fregar vasos y cortar limones. Digo yo que para eso no me hacían falta dos años de aprendizaje, pero la vida es así y siempre tiene un regalo para ti.

El niño que quería ser payaso se había olvidado de su propósito y al llegar la adolescencia se quiso formar como psicólogo de barra. Lo siguiente fueron algunos meses de dar tumbos hasta que descubrí que el pinchadiscos de la sala donde cortaba limones vivía como un rey y, además,

hacía feliz a la gente invitándola a bailar desenfrenadamente todas las noches. Entonces recuperé el espíritu del payaso, el artista, el creativo, y aprendí el oficio de pinchadiscos. Lo que aquel joven hacía cuando ponía música era impresionante: tenía carisma, y ésa es la esencia del impacto de los seres humanos en otras personas.

Sólo me hicieron falta un par de meses para aprender a manejar los aparatos y conocer la música y la forma de ponerla. Entonces empecé a darme cuenta de que también tenía carisma y que todo aquello que antes me resultaba incómodo ahora se ponía a mi favor. Me refiero a la eterna etiqueta de ser protagonista, de ser egocéntrico. Recuerdo que mi madre siempre me decía que era el abogado de los pleitos pobres, y es que siempre me gustó defender y cuidar, lo cual me ponía en el punto de mira de los mediocres. Muchas veces el carisma nos sitúa en el centro de la atención y entonces aparece la mano castrante para apagar la luz, para cortar cualquier ramita que se salga del tiesto. Te cuento esto para que sepas que es posible que cuando desarrolles este método la mediocridad se altere y te ataque con todo su infame arsenal de falacias. Pero tú no le hagas caso a medios días habiendo días enteros (refrán de mi madre).

De pinchadiscos pasé a ser empresario. Uf, espera, que esto va demasiado rápido: estuve desde los dieciséis hasta los diecinueve años poniendo música y aprendiendo todo lo bueno y no tan bueno de la vida, recorriendo media España, y acabé en Marbella, donde viví muchas aventuras, como dormir en la calle o ser detenido por la policía por dormir en un coche y conducir sin carnet. En fin, lo típico. Un día mi papá lógico, Ceferino, se me marchó a otro plano; se me murió, vamos, y ¡zasca!, otra herida más para el

currículo. No sé cómo me repuse, pero aquello me trastornó y me hizo buscar alivio donde no era.

Con lo que recibí de su herencia abrí mi primer negocio, a la edad de veinte años: un bar de copas. De este modo podía ser camarero y pinchadiscos a la vez, aunque en esa época ya se nos denominaba DJ.

En los siguientes veinte años creé muchas más empresas: una tienda de discos, una productora de radio y televisión, una editorial de revistas, una escuela de *discjockeys*, restaurantes, una escuela de comedia y, por último, también creé una ciencia, la feliciología, y una plataforma online llamada Facultad de Feliciología, pero eso te lo contaré más adelante.

A lo largo de todos estos años, además, trabajé en todas las cadenas de televisión de este país y con las mejores profesionales del momento, ya que de ser DJ pasé enseguida a ser locutor de radio, presentador de televisión y actor en múltiples series y algunas películas de renombre.

Me dediqué por completo al humor y a buscar el éxito en televisión, y luego aprendí que había sido un gran error, puesto que el éxito no es la fama. Por ése y otros motivos me di cuenta de que aquél no era mi lugar, y Dios me quiso sacar de ahí. Algo que sucedió en la entrega de los Premios TP del año 2007 cambió para siempre el curso de la historia, de mi historia. Por aquel entonces trabajaba como actor cómico en el programa de Ana Rosa en las mañanas de Telecinco y ese día, en esa gala, cometí el error de convertirme en el centro de atención, de posicionarme en un lugar que no me correspondía, y el precio que tuve que pagar fue alto, aunque quién te dice a ti que eso no era exactamente lo que tenía que pasar para que mi vida diera el giro de 180 grados que necesitaba. Así se inició un cami-

no maravilloso que me llevó de la televisión a los cruceros, y de ahí a poder acompañar e inspirar a tantas almas bellas en el camino de la vida. A veces no vemos el *para qué*, pues nos centramos en el *porqué* y, como decía una amiga mía, si preguntas por qué, te llegan porquerías.

Cuando sucedió aquel episodio en los Premios TP todo el peso de la ira y el ego de algunos compañeros del programa donde trabajaba cayó sobre mí, y el resultado fue que no me renovaron el contrato y se terminó esta etapa de un modo ciertamente doloroso. No fue hasta tiempo después que, al leer algo precioso sobre la historia de Jesús de Nazaret, comprendí cuál había sido mi error:

Jesús les dice: «Cuando te inviten a un banquete de boda no te sientes en el sitio más destacado. Puede que también se haya invitado a alguien más honorable que tú. Entonces el que os invitó a los dos vendrá y te dirá: “Deja tu lugar a este hombre”. Y tendrás que irte avergonzado al último lugar» (Lucas 14:8, 9).

Y añade: «Cuando te inviten, ve y siéntate en el último sitio para que, cuando venga el hombre que te invitó, te diga: “Amigo, ven a un sitio superior”. Así serás honrado delante de los demás invitados». No sólo se trata de mostrar buenos modales; implica mucho más, pues Jesús explica: «Porque todo el que se engrandece será humillado, pero el que actúa con humildad será engrandecido» (Lucas 14:10, 11).

En este pasaje vemos que Jesús anima a quienes lo escuchan a ser humildes. Nunca olvides esta enseñanza, ya que nos muestra una cualidad esencial para alcanzar tu efecto: la humildad.

Miguel de Cervantes decía en su obra *El coloquio de los perros*: «La humildad es la base y fundamento de todas las virtudes, y que sin ella no hay alguna que lo sea». Tremendo don Miguel, ¿eh?

La humildad es una virtud humana que puede aplicarse a quien ha adquirido conciencia de sus propias limitaciones y puntos débiles y actúa en consecuencia. La humildad es lo contrario a la soberbia y se asocia con la aceptación de nuestras carencias, flaquezas y límites.

¿Te gustaría saber cómo ser más humilde? Aquí tienes cinco *tips* (se usa mucho esa palabra ahora, ¿verdad?). Son cinco cositas que te pueden acercar a ese regalo de virtud, así que ponles atención:

1. Evita juzgar a los demás. La dignidad, valor imprescindible de la humildad, no se mide por los títulos académicos ni los logros profesionales, sino por la huella que dejas en los demás.
2. Crea lazos auténticos con tus semejantes.
3. Recuerda que no eres más que nadie, pero tampoco menos.
4. Ten en cuenta otras percepciones y reflexiona antes de reaccionar.
5. Cultiva la generosidad; verás qué maravillosa cosecha obtendrás.

Por otro lado, verás que en este libro hablo de Dios, aunque no desde el punto de vista religioso, pues para mí Dios es, en primer lugar, todo aquello que no entiendo, que no tiene explicación y, además, la suma de todas las consciencias, la consciencia universal. También verás algunas re-

ferencias a Jesús de Nazaret, que ha sido y es una figura muy inspiradora para mí. Podríamos decir que fue el primer *influencer* de la historia: comenzó con doce seguidores (bueno, once y un *hater*),<sup>2</sup> pero mira hasta dónde ha llegado, sin muchos medios y con un algoritmo muy especial: el amor. Espera: EL AMOR, con mayúsculas, que es uno de los temas que más me gusta compartir y tiene mucho que ver con el efecto Rielo, pues todo nace y florece desde el amor. Te recuerdo que este concepto no se limita a la pareja ni al amor romántico, sino que es la esencia de lo que somos. Si quieres disfrutar con una buena serie en tus ratos de ocio, te recomiendo ***The Chosen*** (*Los elegidos*), que cuenta la historia de Jesús y sus seguidores desde otro enfoque diferente, y verás como el sentido del humor está muy presente en la historia.

Tras este breve recorrido por mi trayectoria, gracias al cual has podido contextualizar y entender desde qué posición escribo, vamos a comenzar el viaje, ¿te parece bien? Ya sabes que humor y amor son las claves de una vida plena, y quiero dejar bien claro lo que ha significado el humor en mi vida. Ha sido crucial para sobrevivir a situaciones dolorosas, incluso peligrosas, y de eso va este libro: de la importancia del sentido del humor para darle sentido a nuestra vida.

¡Comenzamos!

2. Por si no lo sabías, existen tres libros anteriores a éste: *Rieloterapia, la ITV del alma* (Gami Editorial), que está descatalogado, y *El pequeño libro de la felicidad* y *El pequeño libro del amor* (ambos de Alienta Editorial).