

El buen humor es un asunto serio.

Mgter. Nelson Riquelme Pereira

En la película *Who framed Roger Rabbit* el personaje dice que “la risa es muy importante y a veces en la vida es la única arma con que contamos”. Estas palabras serias en “boca” de una caricatura parecen paradójicas; y, en efecto, todo lo concerniente al sentido del humor constituye una completa paradoja. El sentido del humor, entendido como “*la disposición con la que afrontamos las situaciones más o menos adversas que nos vamos encontrando en nuestra vida*”, es una cualidad fundamental en el desarrollo de la personalidad y en el mantenimiento de la salud mental. El sentido del humor permea, determina y es determinado por el estado de ánimo de la persona. Un individuo con buena dosis de sentido del humor afrontará de manera distinta eventos entristecedores, manejará de forma particular situaciones irritantes, tendrá una visión más limpia de los acontecimientos que ocurren en su entorno y, en definitiva, tendrá una mejor percepción de su calidad de vida.

La risa es usualmente la evidencia, antesala, presentación del humor, pero no es todo el humor. En términos psicológicos, esta cualidad de la personalidad tiene tres dimensiones que pueden ser destacadas por su valor intrínseco para el desarrollo armónico y el disfrute pleno de las experiencias vitales. Éstas son la evocación catártica, el indicador de salud mental y la inclinación al disfrute de la vida.

Como *evocación catártica* el sentido del humor nos permite exteriorizar de una manera controlada y divertida sentimientos que de otra manera causarían tensión y ansiedad. Nos permite deshacernos de emociones auto agresivas y dirigir esta energía hacia otras personas o circunstancias. Al reírnos de un evento o situación eliminamos la carga emocional negativa, le otorgamos otras cualidades y logramos dimensionarlo desde otras perspectivas. Un ejemplo social vigente de esta utilización del humor se observa en las caricaturas del tipo político y las que están apareciendo en estas semanas con relación a los acontecimientos políticos nacionales y las actuaciones de las figuras políticas más representativas.

Colaboración de: Nelson Riquelme Pereira (Psicólogo). Publicado originalmente en el Suplemento Mosaico (N° 29, año 1), del diario La Prensa (Panamá), del domingo, 4 de agosto de 2002, págs. 14-15.

Recuperado de <http://www.humorterapeutico.com>

El sentido del humor *como indicador de salud mental*. La investigación psicológica ha encontrado que las personas que son capaces de reírse de lo que ocurre, de sí mismos y con los demás gozan de mejor salud mental que las personas que no lo hacen. El sentido del humor permite a quienes lo utilizan fortalecer su estima personal y desarrollar una percepción de su entorno y de sí mismos más saludable y adaptativa. Incluso el sentido del humor puede ser utilizado como criterio diagnóstico diferencial de algunas patologías mentales más o menos severas. Además, la investigación ha determinado que hay mecanismos de tipo neurofisiológico y hormonal que son beneficiados por el sentido del humor, entre ellos, “el funcionamiento de algunos mecanismos de placer como la secreción de dopamina (neurotransmisor), la serotonina (endorfina con efectos calmantes y analgésicos) y la noradrenalina (sustancia de alerta)”. Además, la risa estimula la circulación sanguínea, la relajación muscular, alivia los dolores, oxigena el organismo, entre otros muchos efectos. Tal es su efecto, que en la actualidad algunos hospitales, psiquiatras y psicólogos están investigando y recomendando la risoterapia como tratamiento contra enfermedades y estados de ansiedad.

Finalmente, el sentido del humor es crucial en el desarrollo de la *sensación de disfrute de la vida*. Sin sentido del humor no hay sensación de felicidad. El sentido del humor promueve el auto conocimiento lo que facilita reírse de sí mismo y de las situaciones del entorno; fortalece la autoestima al darnos un sentido realista de nosotros mismos; lubrica la comunicación interpersonal, ya que facilita la interacción con otras personas (*la distancia más corta entre dos personas es la risa*); nos protege psicológicamente porque nos da un control sobre nosotros mismos aún cuando no sobre el entorno; cuestiona los patrones rígidos de pensamiento al facilitar la percepción de múltiples perspectivas; posee un gran valor pedagógico; tiene valor de supervivencia porque elimina el stress; es completamente saludable (en la práctica nadie se muere de la risa); y, es uno de los elementos fundamentales de la inteligencia y la estabilidad emocional.

En conclusión, desarrollar el sentido del humor es un asunto que requiere una visión seria y la intención consciente y deliberada de propiciar en sí mismo una perspectiva más saludable con relación al entorno y a la propia persona. Para mejorarlo sería conveniente:

Colaboración de: Nelson Riquelme Pereira (Psicólogo). Publicado originalmente en el Suplemento Mosaico (N° 29, año 1), del diario La Prensa (Panamá), del domingo, 4 de agosto de 2002, págs. 14-15.

Recuperado de <http://www.humorterapeutico.com>

1. Aceptarse a sí mismo como persona única y especial, dotada de virtudes y defectos, con toda la potencialidad para vivir plena y felizmente.
2. Confiar en las posibilidades personales de intervenir exitosamente en el entorno y desarrollar una actitud más placentera hacia la vida y sus circunstancias, en lugar de asignarse demasiada seriedad.
3. Aprender a desarrollar el “*distanciamiento psicológico*”, el cual es la habilidad para ver desde lejos las cosas que nos ocurren, por lo que es más fácil verles el lado alegre en lugar del dramático.
4. Eliminar las “*profecías autorrealizadas*”, caracterizadas por el pensamiento negativo y derrotista.
5. Proponerse expandir la mente nutriéndola con información y momentos de disfrute.
6. Relacionarse con personas optimistas, activas, con objetivos personales, de quienes se pueda aprender y a quienes se pueda aportar algo.
7. Recordar que la vida es una experiencia y una aventura de la cual se puede aprender siempre, y no un calvario.
8. Decidirse a disfrutar lo que ocurre en su entorno o al menos, eliminar la carga negativa de los acontecimientos que le rodean.

El sentido del humor es un equipaje ligero y de gran utilidad que puede llevarse a todas partes. Poseerlo y/o desarrollarlo permite disfrutar con mayor plenitud de la vida, del trabajo y de sí mismo. Y aunque es fácil disfrutar del humor, nadie se puede reír por usted, aunque sí con usted y de usted.