

Una resolución humorística

Por: Esther Quintero Cartagena, Psy. D.

Al llegar el final del año en curso, es común escuchar hablar sobre las resoluciones de año nuevo: las que no se cumplieron y las que se proponen este año con la esperanza de cumplirse. Se dice que “Año nuevo, vida nueva”. La época provoca por tradición o por motivación esperar y/o hacer “cambios”. Al igual que se realizan limpiezas y se pintan las casas sin que ello solucione algo más que una fachada, gran parte de las resoluciones son de carácter externo y lamentablemente solo “pintan” nuestras vidas. Es decir, se espera cambiar el “look”, bajar de peso, mejorar económicamente, comprar un auto, comprar una casa, entre otras situaciones que poco o nada tienen que ver con la raíz de nuestra personalidad y nuestras emociones. Ciertamente esos cambios externos son bien recibidos y nos facilitan parte de nuestra situación, pero son más duraderos cuando la decisión y el cambio comienzan en el interior.

No es común escuchar que las personas públicamente señalen como resolución de año nuevo “voy a mejorar mi sentido del humor”, sin embargo lograrlo es una excelente adquisición. El trabajar con el sentido del humor es dar una mirada desde el interior de la personalidad misma hasta que esta se refleje en el exterior. A menudo se confunden el humor con la risa y aunque van de la mano, son aspectos totalmente diferentes. El humor es el estado de ánimo, es una forma de sentir y percibir las situaciones que nos rodean. La risa es una respuesta fisiológica, una de tantas formas en las que nuestro cuerpo proyecta nuestro humor. Se puede reír ante diferentes situaciones de la misma forma que el humor puede variar. Se puede reír por ansiedad, por tristeza, por placer o por temor. Personalmente comparo la risa con el espejo del alma y al humor con el alma misma; la esencia de nuestra personalidad.

El hacer una “resolución humorística” debe comenzar por (1) una reflexión sobre la forma de ser ante variedad de situaciones. El refrán popular indica “*dime con quien andas y te*

Publicado por primera vez en la Revista Salud Mental al Día. Enero – Febrero, 2005. P. 13.

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

diré quien eres”; apoyo la idea “dime que piensas y sientes y solo así te diré...”. Se continúa desarrollando la resolución (2) cuando se reflexiona sobre la forma en la que se interpretan las situaciones y (3) cómo la interpretación provoca la emoción que nos lleva a la acción. Estos primeros pasos son parte de un proceso presentado por la teoría cognitivo/conductual. La resolución toma un color humorístico cuando a este proceso cognitivo se añade (4) la búsqueda del humor en situaciones presentes y pasadas. Es pensar en qué momentos estuvo presente un buen humor versus la presencia del mal humor para así comparar y reconocer las oportunidades y ventajas resultados del buen humor. Finalmente (5) optar por el humor no importa la situación.

El humor ha de convertirse en la forma de “estar” en este mundo. Al “estar” de forma humorística se obtiene un sentido diferente a las situaciones, aún aquellas que provocan malestar y/o sufrimientos. Como anteriormente se señala, no implica reír de todo, sino mirar y entender todo de una forma diferente. Es un proceso que toma tiempo, pero sus resultados son efectivos. Se reconoce su efecto cuando aún en la adversidad se tiene la capacidad de reír o la esperanza de hacerlo una vez toda dificultad haya pasado. Quien no tiene buen sentido del humor, aún cuando la adversidad ha pasado, continúa experimentando sus efectos negativos y en la expectativa de que vuelva a suceder algo similar. Quien adopta el humor como compañero de viaje se sorprende preguntándose a si mismo “¿Cómo aplico el humor en esta situación?” y más aún comienza a sorprender a quienes le rodean con el mismo humor que experimenta.

El humor, más que una emoción es una decisión y un reto. Es un gran paso a una personalidad saludable. Es abrir la imagen que permite ver la realidad pero sin que esta resulte una amenaza a nuestras emociones. No se trata de ignorar el camino, sino de saber cómo se puede recorrer de una forma efectiva y sin daños adversos. Iniciar un año con una resolución humorística es la mejor propuesta y cumplirla es el mejor de los regalos.