



intro PSICOLOGÍA



Relativizar CON HUMOR

Si sabemos utilizarlas en situaciones difíciles o frente a uno mismo, la ironía y la risa son buenas herramientas para combatir el estrés y mejorar nuestro sistema inmunológico.
Por *Jenny Moix*. Ilustración de *Miluca Sanz*

Todos tenemos alguna manía íntima. La mía consiste en tocar un fósil cuando mantengo una conversación telefónica de las que traen nubes negras. Se trata de una caracola del Cretáceo. Desconozco el nombre técnico, lo que me interesa de ella es lo que me susurra. Ha debido de ver mucho, y cuando me lo cuenta, yo me siento como una mota de polvo y mi preocupación se convierte en infinitesimal. Y entonces las nubes no me parecen tan amenazantes. Tengo que confe-

sar que, desgraciadamente, no siempre me produce este efecto. Hay veces que mi problema se obstina.

El otro día no sé qué absurda inquietud lograba trastornarme, el caso es que mi hijo adolescente me soltó: "Piensa en el hambre que pasan en África". "¿Qué quieres decir?". "Mamá, es lo que tú me dices cuando te explico algún problema, ¿a que da rabia?". Parece mentira que yo sea psicóloga y caiga en la trampa de intentar que otra persona, en este caso mi hijo, relativice su problema. Cada uno

debe intentar relativizar sus propias preocupaciones, pero no las de los demás. Nadie puede decirnos que nuestro problema es pequeño, a ese punto tenemos que llegar nosotros solos.

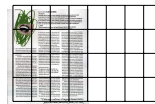
REÍRSE DE UNO MISMO

"Cada mañana espías el devenir de tu cuerpo y das gracias por el sentido del humor con que te manejas cuando lo trasladas de un lugar a otro" (Maruja Torres)

A menudo, nuestros razonamientos repetitivos sobre un tema nos van enterrando en una especie de hoyo claustrofóbico donde cada vez hay menos luz. Lo vemos todo negro. Es complicado liberarnos porque para ello deberíamos salir de nuestra propia lógica. El humor puede resultar un hacha para derribar esos esquemas. Antonia, una señora encantadora de unos 75 años aquejada de lumbalgia crónica, participó en unas sesiones psicoeducativas sobre dolor. El objetivo de una de ellas era que los pacientes aprendieran a abrir la mirada ante sus problemas. Lo que le preocupaba a Antonia era que su hija le decía que era una quejica cuando ella le explicaba lo mucho que le dolía la espalda. La poca comprensión de su hija la hacía sufrir.

Cuando Antonia nos explicó su preocupación, propuse que sus compañeros sugirieran soluciones disparatadas para esta situación. Y efectivamente, los remedios propuestos fueron de lo más variopintos. Nos reímos mucho, Antonia la que más. La sacamos del hoyo y vimos su problema desde un lugar fuera de lo común. Lo más bonito fue que al final nos confesó que todos esos disparates la habían hecho pensar y le habían dado ideas. La ilógica puede resultar un buen trampolín para llevarnos a ideas útiles.

Obviamente, este ejercicio se hizo desde el respeto y el cariño hacia Antonia y desde la comprensión de su sufrimiento. El humor es una herramienta que no se puede utilizar de cualquier forma, tal como nos aclara el filósofo André Comte-Sponville: "Es necesario que esta risa añada un poco de alegría, un poco de dulzura o ligereza a la miseria del mundo, y que no añada más >



PSICOLOGÍA



> odio, sufrimiento o desprecio. Se puede reír acerca de todo, pero no de cualquier manera. Un chiste acerca de los judíos nunca será humorístico en boca de un antisemita”.

El humor nos puede ayudar a romper límites, a pulverizar suposiciones. De hecho, Sócrates en su método utilizaba la ironía para llegar a la verdad. Y así llegó al “solo sé que no sé nada”. Una ironía filosófica de las más finas.

Otro filósofo, Diógenes, nos dejó una anécdota donde también se comprueba cómo la ironía nos puede llevar a grandes verdades. La moraleja no tiene desperdicio: un día estaba Diógenes comiendo un plato de lentejas. En ese momento llegó Aristipo, otro filósofo que vivía con lujo adulando al rey Alejandro Magno, y le dijo: “Si fueras sumiso al rey, no tendrías que comer esa basura de lentejas”. A lo que Diógenes le contestó: “Si tú aprendieras a comer lentejas, no tendrías que degradarte adulando al rey”.

Ese ingenio humorístico para derribar barreras es el que hemos de cultivar para ver más allá o simplemente para hacer más llevadero lo que hay aquí. Asumir nuestros propios errores es una tarea ardua, tan complicada que a veces provoca que ni siquiera los veamos para

EL PODER DE LA RISA

1. PELÍCULAS

– ‘Intocable’, de Eric Toledano y Olivier Nakache. Una película que reconcilia con la vida. Los protagonistas despliegan el inmenso poder que posee el sentido del humor.

– ‘El camino del guerrero’, de Víctor Salva. En este filme, el maestro concentra sus enseñanzas en tres palabras: “Paradoja. Humor. Cambio. 1. Paradoja. La vida es un misterio, no pierdas el tiempo intentando responderlo. 2. Humor. Mantén el sentido del humor, en especial sobre ti mismo, es una fuerza más allá de toda medida. 3. Cambio. Nunca nada se queda igual”.

2. LIBROS

– ‘El valor terapéutico del humor’, de Ángel Rodríguez Idígoras. Editorial Desclee.

– ‘El arte de la existencia’, de Josep Muñoz Redón. Editorial Paidós (2012).

no tener que asumíroslos. El sentido del humor puede ser nuestro aliado en este trance. A veces parece que llevamos insertado un chip judeocristiano que nos lleva a flagelarnos ante un error porque pensamos que así aprenderemos. Para que un error nos aleccione hace falta asumirlo y reflexionar, el sufrimiento no es un ingrediente indispensable.

Solo la persona que es capaz de salir de su ombligo puede reírse de sí misma, igual que solo puede hacerlo la persona humilde. La humildad es básica para nuestra salud mental, conocer nuestras propias limitaciones nos puede evitar muchas frustraciones. Cuando nos reímos de nosotros mismos, practicamos la humildad. Pero debemos ir con cuidado y pensar que nuestra ironía hacia nosotros no debe ser ácida, sino cariñosa. Nuestro humor debe mimarnos, no fustigarnos.

INFRAVALORADO

“La potencia intelectual de un hombre se mide por la dosis de humor que es capaz de utilizar”
(Friedrich Nietzsche)

Ángel Rodríguez Idígoras nos cuenta, como humorista gráfico, que normalmente a las personas de su gremio les formulan dos preguntas: la primera es del tipo: “¿Cómo es posible que todos los días seas capaz de inventar una viñeta distinta?”. La segunda hace caer el ego en picado: “¿Y eso da para comer?”, dando a entender que no puede existir alguien tan insensato que pague a otra persona por dibujar cómics.

Y es que el humor está infravalorado. Es usual la expresión “es una persona

muy profesional, muy seria”. Todavía pensamos que si reímos mientras trabajamos lo haremos peor que si estamos serios. En general, el humor nos puede ayudar a trabajar más distendidos y a ser más creativos. Lo profundo parece que debe de ser serio. No nos parece muy solemne ir por la vida riendo. No obstante, como afirma el experto en liderazgo y creatividad Mario Alonso Puig, “el humor es algo para tomárselo realmente en serio”.

Afortunadamente, cada día hay más investigaciones en torno al humor, más tesis doctorales, más congresos, más libros que ponen en evidencia los grandes beneficios de ver la vida por su lado cómico. El sentido del humor y la risa son terapéuticas, sanas. Los beneficios son innumerables; por ejemplo, Richard Wiseman, psicólogo investigador sobre la risa, después de una revisión del tema concluyó que las personas que combaten el estrés con humor tienen el sistema inmunológico más activo, sufren un 40% menos de infartos de miocardio o apoplejías, tienen menos dolores en los tratamientos dentales y viven cuatro años y medio más. Y lo más importante, la mayoría de los estudios muestran algo que todos sabemos, que el sentido del humor aumenta la felicidad.

Todos conocemos gente que debe esforzarse por sonreír y que difícilmente explica un chiste o alguna historia en tono jocoso. Lo divertido es que en muchas investigaciones se ha observado que cuando se pregunta a la población por su sentido del humor, el 95% manifiesta tener más sentido del humor que su vecino. Si queremos reír, basta con que nos miremos un poco. ●

“Debemos cultivar el ingenio humorístico para derribar barreras, poder ver más allá o hacer más llevadero lo que hay aquí”