

El poder del humor para mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas

¿Qué es el humor?

Definir lo que es el humor es muy difícil. Es algo parecido a definir lo que es el sentido poético ó el sentimiento de estar enamorado. En realidad, es ver las cosas como las ven los niños, con una inclinación a divertirse, a reír, a jugar, etc.

Los estudiosos del humor dicen que el humor es el modo de presentar, enjuiciar o comentar la realidad, resaltando el lado cómico, risueño o ridículo de las cosas.

En mi tierra, Andalucía, coincide con “tener gracia” o, “ser gracioso”.

Una manifestación corporal explosiva del humor es la risa.

La risa y una técnica especial derivada de la misma, llamada “risoterapia”, se está teniendo muy en cuenta en la medicina actual, para curar o aliviar males psíquicos y nerviosos.

Nietzsche dice que el hombre sufre tan terriblemente en el mundo, que se ha visto obligado a inventar la risa.

Otra manifestación verbal o escrita del humor son los chistes: esas frases ingeniosas para personas inteligentes o receptivas.

Después veremos y analizaremos con detalle, el mundo de los chistes.

Tipos de humor:

Las personas que tienen sentido del humor presentan unas peculiaridades que las distinguen de las demás:

Suelen ser generalmente personas observadoras, ingeniosas, comunicativas, y con una cierta tendencia a divertirse.

Este tipo de personas pueden pertenecer a algunos de los siguientes grupos:

.1-Humoristas profesionales activos (viven del humor). A este grupo pertenecen los humoristas o cómicos de cine, radio, televisión, teatro, circo, etc.

También existen humoristas voluntarios como payasos, animadores, etc. que ayudan o entretienen a los niños en las clínicas dentales, hospitales oncológicos, en los actos públicos, en los congresos, etc.

.2- Personas que son más o menos creativas, receptivas o participativas del sentido del humor. A este grupo pertenece la mayoría de la gente.

¿De dónde viene el humor?

El humor tiene su asiento en el carácter, en la cultura, medio ambiente, y en el cerebro.

También tiene que ver con la salud, creatividad e imaginación.

De todas formas, se puede decir, que si no se tiene gracia, se puede participar o disfrutar de una tertulia de chistes u ocurrencias humorísticas o captar el humor que nos ofrece los acontecimientos humorísticos de la vida diaria.

Se puede uno “reírse con” pero nunca “reírse de”.

Uno se puede reír de mismo, y según acreditan los psicólogos, resulta muy saludable.

¿Se puede medir el sentido del humor?

Si se puede medir la inteligencia, la memoria, la capacidad cognitiva, la depresión, etc., a través de escalas y cuestionarios, también se puede medir el sentido del humor.

Ha habido muchas investigaciones al respecto, cuando se estudia la aplicación del humor, en el campo de la felicidad, calidad de vida, éxito personal, etc. y sobre todo, cuando se hace en el mundo laboral: midiendo la influencia del sentido del humor sobre la rentabilidad de las empresas, la productividad de los trabajadores, nivel de conflictividad, disminución de las bajas, etc.

En los Estados Unidos de América se ha creado el coeficiente humorístico (fun-coefficient, coeficiente de broma), que un indicador que se está empleando en las entrevistas de candidatos a puestos de trabajo.

A mayor coeficiente humorístico, mayor garantía para el empresario, que el trabajador funcionará bien y tendrá éxito en el puesto de trabajo elegido

En cuanto al mundo de la búsqueda y consecución de la felicidad, el humor es un factor que interviene directamente en la percepción de una autoestima elevada. Forma parte, también, de la psicología humanista positiva y de la inteligencia emocional.

Y, finalmente incrementa la resiliencia o capacidad de superar las contrariedades y problemas que acarrea la lucha por la vida.

A este último respecto, hay que recordar lo que dijo Viktor Frankl, neurólogo y psicoterapeuta austríaco:

“En la existencia humana, el humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque no sea más que por unos segundos”

Así, se expresaba Viktor Frankl, a quien la experiencia de sobrevivir a un campo de concentración nazi le hizo darse cuenta de que el sentido del humor, -junto a una actitud positiva- es una de las claves para superar los traumas psíquicos y personales.

¿Cuál es la calidad y el nivel de tu sentido de humor?

Contesta, por favor, con sinceridad estas preguntas:

¿Consideras el sentido del humor útil e importante en la vida? ¿Por qué?

¿Te molesta cuando otras personas se ríen y cuentan chistes?

¿Crees que en algunos ambientes laborales el tener sentido del humor puede ser contraproducente? ¿por qué?

¿Has intentado a lo largo de tu vida mejorar tu sentido del humor?

¿Has indagado donde están las fuentes que pueden mejorar tu sentido del humor?

¿Qué tipo de humor es negativo y, que habría que evitar?

Podéis formular otras preguntas, que puedan ser interesantes para los asistentes a esta charla.

¿Qué efectos provechosos produce el buen humor sobre la salud?

Muchísimos. Se le reconocen los siguientes efectos sobre el cuerpo, la mente y los nervios:

- a) relajación muscular general, salvo en los ataques de risa, que se contraen de forma explosiva el diafragma, arcos costales, músculos de la boca y cara.
- b) mejora de la respiración.
- c) mejora de la circulación (desciende el pulso y la presión arterial y mejora el reparto de la sangre por el cuerpo)
- d) mejora de las defensas inmunitarias, y parece que también mejora las defensas contra el cáncer.
- e) mejora de la digestión, sobre todo si se come con buen humor,
- f) modifica la actitud ante el dolor,
- g) mejora el estado de ánimo (el humor produce endorfinas u “hormonas del bienestar”).
- h) ayuda a soportar mejor el estrés cotidiano.
- i) prolonga la vida. Las personas longevas o superlongevas presentan ese perfil de ser optimistas, confiadas, y receptivas o practicantes del sentido del humor.
- j) facilita el disfrute de las buenas cosas de la vida (conversación, amistad, convivencia, comidas familiares o entre amigos, amor, vacaciones...)

Frases elocuentes sobre el sentido del humor

Voy a transcribir a continuación, unos pensamientos relacionados con el valor del humor:

- 1) El sentido del humor hace que las asperezas de la vida sean más tolerables. Henry Ward Beecher.
- 2) Una persona sin sentido de humor es como una carreta sin amortiguadores, se ve sacudida por todas las piedras del camino”. Henry Ward Beecher
- 3) Un humorista es como una aspirina, sólo que funciona más rápido” Groucho Marx
- 4) El humor es todo aquello agradable que no cotiza a Hacienda”. Forges
- 5) Un chiste es realmente una cosa muy seria. Wiston Churchill.
- 6) No entiendo por qué la gente no reconoce sus defectos. Si yo los tuviera los reconocería. Anónimo
- 7) Ríe y el mundo reirá contigo. Llorar y llorarás solo. Ríe solo y te encerrarán en un manicomio. Steve Kissel
- 8) Más vale reír en una choza que llorar en un palacio. Anónimo.
- 9) No te tomes la vida tan en serio, si al final no vas a salir vivo de ella. Anónimo.

- 10) Sólo se vive una vez, pero si se hace bien con una vez basta (Jerry Lewis, cómico estadounidense)
- 11) Me interesa el futuro, porque es donde voy a pasar el resto de mi vida. Woody Allen, actor y director de cine estadounidense
- 12) Sólo dos cosas son infinitas: el universo y la estupidez humana, y en cuanto al primero, no estoy muy seguro. Albert Einstein.
- 13) Desconfiar de los que nunca ríen. No son personas serias. Julio César
- 14) La mujer que no tiene suerte con los hombres no sabe la suerte que tiene. Anónimo.
- 15) Es maravilloso encontrar el amor de su vida, pero una vez se encuentra no hay manera de quitárselo de encima. Anónimo
- 16) Una mujer para tener éxito en el matrimonio debería casarse con un arqueólogo, pues cuanto más vieja se haga más le interesará al marido (Agatha Christi, Novelista inglesa)

Y a continuación unos chistes...

Los chistes son frases, narraciones, historias breves...que se nutren del sentido del humor y que dejan entender un doble sentido o alguna alusión burlesca, cómica o algún disparate, que causan risa.

Los hay de muchos tipos:

- Chistes para mentes inteligentes, irónicos
- Chistes simplotes
- Chistes demasiado breves, que se quedan en nada!
- Chistes verdes ¡cuidado con la insolencia, desconsideración, falta de respeto!
- Chistes malos, malísimos, que no tienen ni pizca de gracia. Y por eso, a veces hacen gracia,
- Chistes de efecto retardado.

A un Sr. le contaron un chiste muy gracioso en una boda, y se rió mucho a los tres meses, estando en un Velatorio

En este momento de la charla debemos participar todos activamente.

Yo os invito a que contéis, también, vuestros propios chistes

He aquí algunos chistes, con especial referencial mundo de la medicina:

-Un hombre va al dentista y le dice: "tengo los dientes muy amarillos" ¿qué me recomienda? ¡corbata marrón!

-Un paciente de 95 años acude al médico. Y le dice:" Dr. venia a que me baje la potencia sexual". Pero, abuelo, a su edad la potencia sexual se tiene en la cabeza.!. Por eso, Dr., por eso ¡lo que quiero es que me la baje a su sitio!

-Un Sr. va al médico y le dice:" Dr. quiero que me trate un problema de doble personalidad.". Bueno, pase a la consulta y hablaremos los cuatro.

-Doctor, Doctor ¿Qué tal ha ido el parto? Bueno, todo muy bien, pero a su hijo le hemos tenido que poner oxígeno ¿Oxígeno? Caray, con la ilusión que tenía de ponerle Federico.

-Dr., tengo graves problemas. Tengo líquido en las rodillas, “agüilla” en la nariz, cataratas en los ojos, mis ojos lagrimean continuamente, mis riñones se atascan por piedras en la orina.
Pero, no entiendo cómo usted ha venido a verme, dijo el doctor. Usted a quien debería acudir es a un fontanero.

-Dr. Cada día que tomo café me duele el ojo. Yo, si fuera usted quitarla la cucharilla de la taza.

-Le dice el doctor al paciente: veo que hoy tose usted mejor
Sí, doctor, he estado ensayando toda la noche

-Dr. Quisiera unas lentillas con vallas
¿con vallas?
Sí, es que tengo los ojos muy saltones.

-Dr. Creo que soy un perro
Y eso ¿desde cuándo?
Desde que era un cachorrito

- Dr. Las letras se me juntan ¿qué hago? Pues, pagarlas inmediatamente

´Dr. ¡Tengo unas tendencias suicidas enormes! ¿qué hago? Pues, pagarme la factura inmediatamente

.....
Algunas frases ingeniosas de Groucho Marx, actor cómico estadounidense:

-Debo confesar que nací a una edad muy temprana

-He disfrutado mucho con esta obra de teatro, especialmente en el descanso

-Estos son mis principios, si no les gusta tengo otros.

-La única causa del divorcio es el matrimonio.

-Si no quiere tener hijos haga el amor con su cuñada y tendrá sobrinos.

-Cuiden mucho a sus hijos, porque ellos serán los que encuentren una buena residencia para usted cuando llegue el momento.

-Es mejor estar callado y parecer tonto, que hablar y despejar todas las dudas

- Era un hombre que cuidaba tanto a su mujer, que hacía el amor con la vecina para no gastarla

-Era un hombre tan honrado, tan honrado que encontró un trabajo y lo devolvió

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestro sentido del humor?:

1-Combatir la depresión, las enfermedades psiconerviosas y neurodegenerativas.

2- Concienciarse sobre la gran importancia que tiene el humor en la vida y meditar frecuentemente sobre ello.

3- Olvidarnos de los recuerdos tristes, pesimistas, etc. de nuestro pasado.

Tratar de que se borren de nuestra memoria.

4- Recordar periódicamente hechos, vivencias, chistes, anécdotas cargados de humor, de uno mismo y de los demás.

Anotarlos en una libretita; no confiar en la memoria.

5- Tener amigos con sentido del humor y participar en tertulias humoristas.

6- Proponerse practicar e introducir el sentido del humor en el ambiente familiar, laboral, lúdico, asociación, etc.

7- Recurran a fuentes de humor como libros, programas de televisión, radio, revistas, internet, etc.

8- Si no somos humoristas creativos, seámoslo, al menos, receptivos y participativos.

9- No nos dejemos apresar por la falta de humor que se produce por el desgaste de la vida, por el estrés crónico, la enfermedad o la edad. Ni tampoco debemos dejarnos influenciar por "el imperio de la seriedad" del mundo actual, que todo lo invade. Y todo lo domina.

Otra gran pérdida que va unida, muchas veces al humor, es la pérdida de la fantasía o de la imaginación.

Conclusión:

Recordemos para terminar, que el humor y todo lo que deriva de él, es una herramienta indispensable para vivir mejor, con más salud, éxito, alegría y bienestar.

También es un medio muy valioso para ser apreciado y recordado en el mundo social, familiar y laboral.

También es un recurso muy útil y poderoso para aliviar pesares y sufrimientos, que acontecen en la vida, sobre todo, en la etapa de la vejez. En cierta manera, el humor parece que está por encima del bien y del mal.

El humor combinado con la sabiduría suaviza muchas asperezas de la vida.

Pero para tenerlo y disfrutarlo, hay que cultivarlo y practicarlo día a día,
Y antes de finalizar esta charla participativa, recordar aquella frase de Oscar
Wilde, quién dijo: “La vida es demasiada importante para tomársela en serio”.

Dr. Víctor López García
Médico gerontólogo
Abril, 2018