El sentido del humor

Publicado: Lunes, 23 Marzo 2020 01:00
Escrito por Rafael Domingo Oslé

Un detergente mental de primera calidad

A **Churchill** le gustaba decir que una broma es una cosa muy seria. Sí, la vida hay que vivirla con sentido del humor, ese sentido común exultante, a veces enloquecido, que sabe cantar y bailar mientras lima aristas y suaviza asperezas. El sentido del humor es el modo de comunicación más eficaz para quien sabe diferenciar lo importante, que es muy poco, de lo accesorio.

El sentido del humor varía dependiendo de cada contexto, así como de la educación y madurez de las personas. A veces busca la sorpresa, otras la paradoja, la ironía, la contradicción o la imitación. Pero, con independencia de cómo se exprese, el sentido del humor siempre nos enseña la misma lección: aprender a no tomarnos demasiado en serio. Por eso, el sentido del humor es propio de mentes ágiles y flexibles.

El sentido del humor nos ayuda a relativizar y trascender tantas formas y estructuras sociales endurecidas por el paso del tiempo. El sentido del humor nos muestra la realidad en su parte más bella y profunda. Nos da acceso a conexiones insospechadas que escapan completamente a cualquier argumento racionalista, por preciso que sea. Y nos ayuda a recontextualizar.

El humor es el mejor escudo protector contra la tristeza. Reduce el estrés, contribuye a mermar el dolor, aumenta la autoestima, incluso

Phoca PDF

los expertos dicen que mejora nuestro sistema inmunológico. El sentido del humor elimina pensamientos negativos, tensiones acumuladas y contribuye a recomponer el equilibrio emocional. Es un detergente mental de primera calidad.

El auténtico sentido del humor debe ser educado y cortés, nunca hiere ni excluye. Nada tiene que ver con el comentario pesado, malintencionado, o la burla mordaz. El sentido del humor es siempre agradable. Actúa como envoltorio perfumado incluso para las malas noticias.

Mi sugerencia para hoy es la siguiente: potencia tu sentido del humor. Aprende a reírte de ti mismo. Incluso a carcajadas. No te tomes tan en serio. Sé bálsamo refrescante que facilite la existencia a los demás, incluso en momentos complicados.

Rafael Domingo Oslé es profesor investigador del Centro de Derecho y Religión de la Universidad Emory y catedrático de Derecho de la Universidad de Navarra.

*Fuente: **cnnespanol.cnn.com**.*

Phoca PDF