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

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

Un médico, amigo mío, me contó la siguiente vivencia:

Recuerdo un paciente cuyo gesto adusto era permanente. En una sesión donde el silencio inicial se prolongaba se me ocurrió contarle el siguiente chiste:

Un caballero entra en un bar, se acerca al mostrador y pide un whisky. El barman se lo sirve. El parroquiano pregunta cuánto es y le responden:

Dos pesos.

Paga y toma su bebida. El barman le pregunta si le parece caro.

— *No*, responde el cliente.

El barman vuelve a preguntar:

¿Estaba bueno?'.

— *Sí*, responde el cliente.

Phoca PDF

Y el barman pregunta finalmente:

Entonces ¿por qué esa cara larga?

El paciente rió y comenzó a asociar sobre su gesto adusto. El humor había logrado poner sobre el tapete un rasgo de carácter de muy difícil acceso. No cabe duda que mi ocurrencia se apoyó en un registro contratransferencial y que su enunciación tomó el camino del humor para hacer evidente la problemática.

Cada uno puede recurrir a su propio estilo para utilizar el humor. Pero no cabe duda que la intervención del humor logra una distensión que constituye el preludio a la posibilidad de nuevas asociaciones como forma de encarar la problemática del individuo.

Está comprobado que el buen humor y una gran sonrisa son tan imprescindible como cualquier medicamento para curar las enfermedades. Tener una actitud positiva ante alguna enfermedad incrementa las posibilidades de curación, en comparación con quienes tienen pensamientos negativos y poco sentido del humor.

Hay estudios que avalan que la risa promueve la sanación y el bienestar de las personas. Ahí van cinco datos de los beneficios de sonreír todos los días:

1) El buen humor ayuda a estimular el sistema inmunológico. Aumenta la actividad de las células protectoras, lo que ayuda al cuerpo a combatir virus y tumores.

2) Tener buen humor reduce la presión arterial y los niveles de cortisol, por eso las personas alegres se estresan menos. Reduce el dolor y también ayuda a estabilizar el azúcar en sangre.

3) Los pensamientos positivos estimulan los cambios químicos en el cerebro que ayudan a proteger el cuerpo contra los efectos negativos del estrés.

4) Una gran carcajada ayuda a eliminar las calorías extra.

5) La risa estimula la liberación de endorfinas, mejora el estado de ánimo.

No se cansaba de aconsejar el P. **Narciso Irala** S.J. en su libro *Control Cerebral y emocional*: “Piscina de salud es la Alegría, bañémonos en ella cada día”.

Y entonces nos preguntarán, pero en positivo:

Phoca PDF

¿Y por qué esa cara?

Antonio Rojas

Phoca PDF