

Felicidad

Al mal tiempo, ponle tu mejor sonrisa

Las situaciones complejas permiten salir del individualismo y activar no sólo la mente, también el corazón

Carmen M. López
estar bien

La risa y el humor son dos factores imprescindibles en el día a día de cada persona, precisamente, no incluirlos en nuestro modo de vivir hace que merme nuestra calidad de vida. Ambos son un instrumento para fortalecer a las personas, lo que resulta esencial a la hora de afrontar situaciones difíciles, como por ejemplo, la crisis económica. La situación económica actual, que está afectando profundamente a la sociedad, no favorece el ambiente de bienestar y positivismo al que se debería aspirar. En este sentido, muchos expertos consideran que es el momento adecuado para que brote una brizna de optimismo para superar la situación y de alguna manera, provocar un pequeño alzamiento social que cambie la mentalidad de la gente.

“Hay que reírse más, tenemos que hacer olas de risas porque aunque lo estemos pasando mal hay muchos motivos para reír y agradecerle a la vida. Por ello, hay que empezar a dejar de lado lo económico; hay muchísimos valores o fuentes de energía que si las abrimos nos van a hacer sentir muy llenos y a lo mejor logramos cambiar nuestro entorno y, por qué no, también a la sociedad”, señala Juan Cruz, miembro del Grupo de Trabajo de Risoterapia del Colegio de Psicólogos de Madrid.

Con la situación que se está dando en la actualidad, existen importantes niveles de tensión y estrés, por tanto, hay que tratar la incertidumbre de hoy día desde una mirada positiva, “desde un optimismo emocionalmente inteligente”, comenta Cruz, que defiende el

optimismo no como “algo superficial para continuar en lo mismo, sino como un elemento transformador a nivel social”. En esta línea, los psicólogos positivistas consideran que hay que mirar el trasfondo de las cosas con más alegría para cambiar la perspectiva desde la que se observa la realidad. Por tanto, “hay que descubrir dónde está la raíz de los problemas para que cuando vengan situaciones adversas hayamos creado otras opciones”, concluye Cruz.

En general, hay psicólogos que optan por desdramatizar la realidad que acontece, como en el caso de Juan Cruz, porque “aunque lo estemos pasando mal, hay muchos motivos para reír y agradecerle a la vida”, señala el psicólogo. Además, es necesario empezar a dejar de lado lo económico, ya que “hay muchísimos valores o fuentes de energía que si se abren van a hacer sentirnos muy llenos y a lo mejor logramos cambiar nuestro entorno y, por qué no, también a la sociedad”, propone Cruz.

Muchas veces, las situaciones complejas permiten al que las vive salir de su individualismo y activar no solo la mente sino también el corazón. En este sentido, según el psicólogo, la crisis puede ser un momento extraordinario para hacer una economía de valores. En definitiva, “transformar el excremento en abono”, asegura.

Muchas personas se enfrentan a situaciones extremas como, por ejemplo, la pérdida de un familiar. En estas situaciones, los expertos proponen potenciar otros aspectos de la vida de tal forma que se lleve mejor la situación. “Hay que afrontar el día a día, pero hay que tener esperanza. Es necesario em-



patizar y compartir con otros los recursos que tenemos, ya que si uno crece ayudando a los demás, crecen todos. La vida nos va a traer dificultades y situaciones complejas, pero los seres humanos estamos constituidos genéticamente para salir adelante”, recalca. Además, el papel que juega la psicología positiva para ayudar a potenciar ese optimismo es imprescindible, por lo que algunos expertos recomiendan a todas las personas que no ven salida a su situación que acudan a esta especialidad para lograr salir de ella.

La risa, la medicina más natural

De todas las risas que existen; irónica, decepcionante, tímida, pícaro..., sólo hay una que tiene todos los beneficios: la sin-

cera. Esa risa que no tiene ninguna connotación negativa, y que es contagiosa. Es la única que mueve los 420 músculos del cuerpo. Según la cultura milenaria china, hay que reírse como mínimo 30 veces al día, y es que la salud de las personas es proporcional a las veces que se ríen. “Por ello, cuanto más sentido del humor tengamos mejor nos sentiremos en la vida y más sanos estaremos”, señala el profesor José Elías Fernández. Además, la risa es la expresión más común de la experiencia humorística. La realidad no se puede cambiar, pero sí la forma de percibirla, y el sentido del humor, matiza este psicólogo, ayuda a percibir las cosas desde ópticas más alegres. “Cuando utilizamos el humor como una actitud ante la vida, lo que hacemos es

vivir los problemas con cierta distancia para saber afrontarlos, adaptarnos a ellos y transformarlos”, indica el profesor Cruz.

La mayoría de las corrientes psicológicas reconocen el valor de la risa y el humor en el proceso terapéutico. En la vida tenemos muchos espacios y si un espacio nos va mal, ¿por qué nos reírnos en los otros?, se pregunta Cruz. En este sentido, evitar el individualismo, compartir sinergias, conectar con grupos sociales emergentes y, ante todo, mantener una actitud positiva donde prime el buen humor es la fórmula perfecta para vencer los malos momentos. En definitiva, evitar el individualismo y mantener una actitud positiva donde, en general, se apueste por el sentido del humor ayuda a superar la situación de crisis y favorece los cambios.

Una herramienta terapéutica

La risa, un imprescindible. Las personas cuando están en su rutina diaria, en el día a día, acostumbran a ver las cosas desde el peor punto de vista. El humor terapéutico lo que hace es utilizar técnicas tanto de forma espontánea como intencional que conducen a la mejor comprensión, lo que hace que la persona se ponga en otra posición y, por tanto, acceda a **ver las otras posibilidades** que existen para cambiar esa óptica negativa. Así, cuando una persona está mal es difícil que pueda ver la vida desde un punto de vista positivo. La tristeza nos hace ver la realidad más negativa. En este sentido, los expertos tratan de dar luz para conseguir que la persona vea las cosas desde otras **ópticas mejores**. “La realidad se nos presenta de una forma matizada por nuestro estado emocional habitual o momentáneo. No obstante, lo que sí es cierto, es que el humor enseña que hay que jugar con ella, estrujarla, verla desde todas las posi-

bilidades para quedarse con la mejor perspectiva”, explica el psicólogo José Elías Fernández. En cualquier caso, el especialista aclara que con el humor las personas tienen que ser conscientes del hecho de que están viviendo, y no buscar una realidad paralela, esto es, “buscar, dentro de la realidad en la que uno se encuentra, la psicología positiva”, insiste. Tratar, por tanto, de **aprender a estar mal el menos tiempo posible**, y además saber resolver todo lo que pasa a nuestro alrededor y estar prevenidos para futuras ocasiones.



Recetas para el buen humor

Regreso a la Niñez. La capacidad para poder contactar con el niño que todos llevamos dentro es una de las claves para el buen humor. Conectar con nuestras fortalezas, nuestras virtudes y poder desarrollar la creatividad, el optimismo, y sobre todo el **altruismo**. “Los niños son el gran ejemplo, ya que consiguen alcanzar el estado de plenitud y de alegría sin ninguna dificultad, tanto es así que tienen una capacidad extraordinaria en ese aquí y ahora, son el ejemplo claro para vivir el presente y afrontarlo de la mejor manera posible”, asegura el psicólogo. Por otro lado, hay expertos que consideran que **aprender a jugar con la realidad** y a reírse de los propios defectos para minimizarlos cuando tomamos algo muy en serio es otra de las claves para el buen humor. “Con estas terapias intentamos que las personas avancen poco a poco, cada vez más. Cuando los seres humanos estamos tristes, nuestras cualidades y capacidades funcionan peor, no vemos soluciones”, comenta el profesor José Elías Fernández. De este modo, conseguir captar la vida dándole a cada momento la importancia que tiene sin sobrepasarse y en su justa medida, es la clave para entender el **buen humor**. Y es que, como dijo Oscar Wilde, “la vida es demasiado importante, para tomársela en serio”.