

# ¡Qué poco sentido del humor!

Provocar una carcajada nos sienta bien. Mejora el sistema inmunológico, favorece las relaciones y ayuda a enfrentar los problemas. Aunque es mejor no abusar de la ironía

- **Renunciar para ser felices**
- **El 'síndrome de perder el tren'**

PATRICIA RAMÍREZ 20 DIC 2015



Anna Parini

No tienes gracia!". Es muy frecuente escuchar esta frase entre parejas, padres e hijos, amigos y compañeros de trabajo. Se dice a modo de reproche a quien cree haber dicho algo en broma o con una doble intención y no consigue que el otro le pille el punto. Lo cierto es que nadie piensa que tenga poca gracia porque su pareja no se haya reído con su chiste. Duda y cuestiona el humor del otro, no el suyo.

¿Por qué nos suele afectar que nos acusen de no tener sentido del humor? Porque asociamos características positivas a las personas graciosas, y no provocar una carcajada significaría no tener estas virtudes que valoramos en los demás.

Las personas con sentido del humor nos parecen verdaderos genios: Forges, Quino, Groucho Marx, Charles Chaplin o Woody Allen. En general, aquellos que se ríen más consiguen ser más felices y tienen mayores índices de bienestar y satisfacción personal. Son muchos los beneficios de tomarse la vida con ganas de reír:

- La risa libera endorfinas, nuestra droga natural de la felicidad.

Hay un chiste para cada ocasión. Evite hacer bromas que no tienen gracia

- Es una respuesta a la ansiedad ya que relaja la musculatura. ¿Recuerda lo a gusto que se queda cada vez que se echa una carcajada?
- El humor y la risa relativizan. Con ello nos enfrentamos a los problemas con menos miedo, mayor creatividad y con un estado emocional que permite buscar soluciones.
- La risa mejora nuestro sistema inmunológico. Las personas deprimidas y ansiosas pueden coger más catarros, infecciones u otros trastornos.
- Reduce los niveles de dolor. Después de una sesión de risoterapia muchos aseguran sentir alivio en su dolor crónico.



Anna Parini

- Favorece las relaciones de pareja. Uno de los mayores atractivos a la hora de buscar a nuestra media naranja es el valor que le damos a que nos saquen una sonrisa.

Los estudios de Seligman y Peterson, pioneros de la psicología positiva –definida como el estudio de las emociones, los estados y las instituciones positivas–, determinan que el humor es una de las principales fortalezas de nuestra especie. Es un estado anímico que hace referencia a cómo nos sentimos en general y depende de muchos factores. Si atraviesa una situación de duelo, seguro que está de menos humor que si acaba de tocarle la lotería, momento en el que se reiría de todo.

Cuando decimos que una persona está de buen humor, interpretamos que estará accesible y que si hubiera que pedirle un aumento del sueldo o comunicarle una mala noticia, este estado facilitaría la situación.

Pero tratemos de reducir en este artículo el concepto de humor –tal y como la psicología positiva y Seligman lo definen– a la capacidad de una persona de experimentar la carcajada. La risa es la reacción a un acto placentero que se

manifiesta verbal y no verbalmente. Nos reímos cuando nos sentimos bien y con ello desencadenamos dopamina, un neurotransmisor relacionado con los estados placenteros. El humor es lo que causa la risa: chistes, bromas, despistes, juegos, meteduras de pata, inocentadas, todo aquello de lo que en general nos reímos y que no todos compartimos.

Hablamos de distintos sentidos del humor y de tenerlo o no. Pero poseer esta cualidad no es un todo o nada. Richard Wiseman, investigador británico y miembro de la Universidad inglesa de Hertfordshire, ha dedicado mucho tiempo a estudiar este estado anímico. De hecho, Wiseman lideró el proyecto Laughlab (conocido como “el laboratorio de la risa”), una investigación sobre los mecanismos de la risa y el humor. El británico trató de analizar si los hombres y mujeres nos reímos de las mismas cosas, si mantenemos el sentido del humor a medida que cambian nuestras circunstancias y si la jovialidad difiere según las culturas. Por ejemplo, en la tradición mística oriental se entiende el humor como parte de la madurez. De hecho, líderes como Gandhi o el actual Dalái Lama incluso se reían de circunstancias que para otros pudieran parecer trágicas. Durante su investigación, Wiseman descubrió que cuanto más superior te hace sentir un chiste, más carcajada provoca. También nos reímos de aquello que nos causa ansiedad, como ya adelantó Freud. Nos reímos de la muerte, de los miedos y de lo absurdo. Para que no se quede usted con la duda de si posee o no esta saludable cualidad, compruebe si le hace gracia uno de los chistes más votados en la investigación de Wiseman:

“Sherlock Holmes y el doctor Watson se van de campamento. Montan su tienda bajo las estrellas y se van a dormir. En algún momento de la noche, Holmes despierta a Watson y dice:

–Watson, mira las estrellas y dime qué ves.

–Veo millones y millones de estrellas –responde Watson.

–¿Y qué deduces de esto? –pregunta Holmes.

–Si hay millones de estrellas y solo unas pocas tienen planetas, es muy posible que haya planetas como la Tierra allí fuera. Y si existen algunos planetas como la Tierra, también es posible que haya vida.

–Watson, no seas idiota –replica Holmes–. Quiere decir que nos han robado la tienda”.

A lo largo de la historia, filósofos, médicos, psicólogos, psiquiatras y todo tipo de científicos han tenido curiosidad por el humor; desde Platón, pasando por Aristóteles, hasta Freud, que lo consideraba una válvula de escape para expresar represiones y poder manejar emociones como la ansiedad y el miedo. Todavía hay mucho que investigar para tener datos fiables de los beneficios que produce la risa,

pero hasta ahora nadie se queja de que le siente mal. Datos como los obtenidos en el estudio *Humor*, realizado por de H. M. Lefcourt y publicado en el libro *Handbook of Positive Psychology* (manual de psicología positiva, en español), ponen de manifiesto que las personas que gestionan el estrés a través del humor fortalecen su sistema inmunológico, tienen un 40% menos de probabilidad de sufrir un ataque al corazón y viven cuatro años y medio más la mayoría.

A pesar de que no siempre compartimos el mismo sentido del humor, sí existe una línea que no deberíamos cruzar. ¿Cuáles son esos límites? Algo deja de tener gracia cuando solo se ríe uno o una parte muy pequeña del grupo. Normalmente estas bromas van asociadas a la burla y a la humillación. Tampoco es gracioso reírse de temas que sean sensibles. Hacer chistes machistas delante de una víctima de maltrato seguro que no tiene ninguna gracia. Así que evite la humillación y sea prudente. Busque ser gracioso y reírse con la gente, no de la gente.

Por otro lado, todos queremos ser felices y para ello buscamos circunstancias, actividades y personas que nos potencien ese estado. Ser un “avinagrado” es algo que nadie desea, pero tampoco quiere casarse con alguien así, ni tener amigos ni compañeros que te entristezcan. Es más fácil acercarse a una persona que sonríe que al que está con cara de pocos amigos. Los que ven el lado gracioso de la vida también dan la sensación de tener más control. Son ellos los que deciden el valor de los problemas y no dejan que estos les absorban.

Si se ha convencido del valor del humor y desea entrenar su capacidad de provocar una carcajada, siga estos consejos:

- Sea usted mismo. Hay personas que son graciosas por su tono de voz, por cómo gesticulan, por lo rápido que hablan, por su agilidad mental, etcétera. No imite.
- Utilice juegos de palabras o chistes cortos.
- No abuse de la ironía. Es fácil entender el sarcasmo pero difícil de compartir.
- Sonría.
- Ser oportuno es gracioso. Hay bromas a destiempo que están fuera de lugar. Y tenga en cuenta con quién se está relacionando: no son lo mismo las bromas en el trabajo, en la familia o ante un auditorio.
- No se tome usted mismo muy en serio.

Las incongruencias también hacen mucha gracia. Decía Groucho Marx: “Fuera de un perro, un libro es el mejor amigo del hombre. Dentro de un perro, está demasiado oscuro para leer”. Con el paso de los años tendemos a trivializar todo y a reírnos de lo que nos pareció un drama. Así que, ¿por qué esperar a que pase el tiempo? El momento de reírse es ahora.

*elpaissemanal@elpais.es*

## Para saber más

### **Artículo**

*Emociones positivas: humor positivo*

Begoña Carbelo y Eduardo Jáuregui (Papeles del Psicólogo, 2006)

### **Libros**

*Rarología*

Richard Wiseman (Temas de Hoy)

*El sentido del humor*

Eduardo Jáuregui (RBA Libros)