

## La familia y el sentido del humor

Lic. Tere Lozano Ramírez

*El sentido del humor auténtico dimana de una persona con conocimiento, conformidad y control de sí misma, con realismo en el percibir y en el actuar, así como con afirmación de la realidad, con presencia equilibrada y seguridad emocional o interior*

Freud tomaba como criterios de salud mental y madurez psíquica la capacidad de amar y de trabajar, afirmando que el humor es la expresión más elevada de los mecanismos de adaptación, puesto que establece una elección entre el sufrimiento y su negación, con oportunidad de afrontar y elaborar las causas del sufrimiento. Una personalidad sana y madura domina activamente el medio ambiente, presenta una cierta unidad y posee la capacidad de percibir correctamente tanto al mundo como a sí mismo.

Los que tienen buen sentido del humor transmiten el goce de su alegría, fruto de su buena salud espiritual; por eso se manifiestan pacientes, francos y abiertos, radiantes, optimistas, acogedores. El poseedor de este sentido, es un buscador de la risa y de la sonrisa. Pero no toda risa y toda sonrisa le satisface, sino sólo aquélla que surge de la búsqueda de lo bueno en medio de lo que parece malo. De ahí que la burla, el sarcasmo y frecuentemente la ironía no sean manifestaciones del sentido del humor, aunque te hagan reír o sonreír; por el contrario, la burla y el sarcasmo persiguen resaltar lo malo, lo defectuoso.

### **El sentido del humor se educa**

El Dr. Franzini además de descubrir que el humor puede decir mucho sobre el desarrollo de un niño en los más variados ámbitos, concluyó en sus estudios que los padres son los responsables directos de que un niño tenga buen humor o no. Para eso propone que los progenitores bromeen y les cuenten chistes a sus hijos, que compartan incidentes divertidos del día a día y que ante todo demuestren buen humor frente a los desafíos.

“Se nace con la potencialidad para tener sentido del humor, se va desarrollando en la medida que el pensamiento y el ánimo lo permiten”, explica el psiquiatra infantil. Agrega que los padres pueden comunicarse con los hijos a través del humor y éste es un legado para toda la vida, pues es una herramienta extra para desempeñarse bien. Y concluye: “Ser capaz de reírse de uno mismo y de los errores que se cometen ayuda a seguir adelante y resolver situaciones conflictivas”.

### **Los niños disfrutan el buen humor y la alegría**

Es fácil hacer reír a los niños cuando son bebés y esto es algo que todos los padres disfrutamos, pero por desgracia a medida que crecen y empezamos a sentir la responsabilidad de su educación, empezamos, poco a poco, a alejarnos de las expresiones de alegría con que nos dirigíamos a ellos todos los días cuando eran pequeños. En nuestro afán de perfeccionismo nos enrolamos en actitudes que nos causan estrés y tensión, provocando que la mayor parte del tiempo con los hijos se dedique sólo a corregirlos y a marcar los errores, olvidándonos de pasar también algo

de tiempo divirtiéndonos. Dejando de lado la alegría y el buen humor, que tanto nos pueden ayudar en su educación, perdemos por consiguiente la oportunidad de ser modelos de personas alegres y divertidas, dignas de ser imitadas por nuestro alto sentido del humor. Debemos recordar que los niños aprenden, sobre todo, por imitación, y cuanto más dignos de crédito son los modelos a imitar, mejor y más duradero será su aprendizaje.

### **Reírnos con los niños, no de ellos**

Si nos reímos de sus errores, podemos menoscabar su autoestima, dado que se encuentran todavía en una etapa en la que necesitan afianzar la confianza en sí mismos. Frente a un error deberemos primero saber qué opina nuestro hijo de lo sucedido y después podremos ayudarle a ver el lado divertido del asunto, puesto que ya conocemos sus sentimientos.

De la misma manera debemos enseñarles a no reírse de los demás. No sólo con el ejemplo, sino revisando la clase de humor que ven nuestros hijos en los programas de televisión.

A menudo se utiliza un humor que daña a los demás para hacer reír. Es necesario que mostremos a nuestros hijos que, aunque sea divertido, nunca podemos reírnos a costa del dolor producido a otros. Será necesario hacerles ver que a ellos tampoco les gusta ser blanco de risas y burlas por más divertido que pueda parecer. Este aprendizaje elemental les ayudará a aprender cómo ser divertidos y simpáticos sin perder la empatía (capacidad social básica que nos permite saber cómo se siente el otro y actuar en consecuencia).

### **El sentido del humor y la familia**

El sentido del humor es necesario en la vida familiar tanto como la disciplina, la educación o los valores. Las relaciones entre padres e hijos que permiten tiempo a las diversiones, el buen humor y la risa son más sanas, menos tensas y más cordiales. A lo largo del día tenemos muchas oportunidades de convivir con los hijos de forma alegre y divertida, siendo capaces de vivirlo sin miedo a que las normas o la disciplina se vean afectadas. Un padre o una madre divertidos y alegres son tan o más dignos de crédito que aquellos padres huraños y culpabilizadores. De hecho, a nosotros mismos es mucho más grato compartir nuestro tiempo con personas de trato alegre y cordial que con aquellas que siempre se quejan o protestan por todo.

Seamos conscientes de que el sentido del humor nos permitirá ser una familia que acepta la vida tal y como es (¡aunque no se conforme con ella!), aportando soluciones creativas ante situaciones que de otro modo perjudicarían nuestras relaciones o nuestros estados de ánimo.

Atrevámonos a ser divertidos, seamos capaces de reírnos de nuestros propios errores y de nuestras propias incapacidades mostrando a nuestros hijos cómo crecer y mejorar como personas sin perder el sentido del humor.

### **Comprensión, alegría, ingenio, esperanza**

La persona con sentido del humor es, en las relaciones humanas, comprensiva, es decir, entiende lo que pasa a sus semejantes y a él mismo.

Por encima de nuestro carácter, de nuestras virtudes o cualidades sociales, de nuestro grado de armonía espiritual, somos buenos en cuanto que somos queridos por Dios. El comprensivo es el que entiende esto en su corazón, el que comprende la flaqueza humana; el comprensivo es el que, sin transigir en los vicios, defectos o pasiones, tolera

sus efectos en sus semejantes, y los fustiga precisamente con alegría, con la ligereza del chiste o la broma, y no con la gravedad del juicio o la sanción. La persona con sentido del humor busca la alegría por encima de todo, porque, antes que nada, busca el goce de la felicidad, que es precisamente la alegría. El que tiene sentido del humor entiende profundamente que, primero que nada, importa la felicidad de las personas, y sabe que ésta es el verdadero camino de su perfección, de su mejora. Por eso, ante cualquier situación, sabe encontrar el aspecto más cercano a la felicidad y lo pone de manifiesto. Y si no acierta a encontrarlo, se alegra cuando otro lo encuentra y goza con él igualmente. Propio del sentido del humor no es sólo hacer reír y sonreír, sino participar de la risa y de la sonrisa. Por eso, el sentido del humor es una manifestación inmediata de la inteligencia libre del hombre, del ingenio. Poder percibir el fondo de bondad y de alegría de una persona o de una situación.

Por último, la esperanza es otro factor del sentido del humor. Se requiere comprensión hacia las personas, afán de alegría e ingenio para buscarla, pero la esperanza es condición de todo esto. Efectivamente, aparece primero lo ingrato, lo grave, lo riguroso de una situación o de una persona, y luego se acierta a ver que, en el fondo, todo es "humorístico", propio del humor. Pero lo primero es la apariencia grave e ingrata. Se requiere un arraigado sentido de esperanza para enfrentarse a ello con perspectiva de humor.