

“VIVER E CONVIVER...”

29. “Bom humor” para viver melhor

1

São muitos os fatores que colaboram para o acúmulo de estresse em nossa vida. Hoje em dia, é difícil manter o bom humor nas tarefas rotineiras, como ir a pé, de condução ou dirigir até o trabalho ou de volta para casa, ou até mesmo ir ao banco pagar uma conta ou ir ao médico. O desgaste da rotina tira o bom humor das pessoas. Por isso mesmo o esforço para manter o autocontrole emocional e melhorar a autoestima é tão importante.

Diante disso, observemos o que, de fato, significa essa palavra de uso tão comum: “**humor**”. É um substantivo masculino com origem no latim *humore*, que significa a **disposição do ânimo** de uma pessoa ou a sua **energia vital**. O termo “humor” é aplicado ao estado de espírito, e por esse motivo muitas vezes é comum afirmar que uma pessoa está de “bom” ou de “mau” humor; que “vive mal-humorada” ou que aparenta estar “de bem” com a vida porque está sempre “bem-humorada” ...

De maneira geral o “**humor**” não se resume ao riso fácil, ou ao que simplesmente chamamos de “bom humor”, mas sim, diz respeito a uma gama muito mais extensa do *funcionamento psíquico do ser humano*, ou seja, ao modo como cada pessoa organiza os seus afetos ou reage diante das dificuldades e situações que testam os limites de cada um.

Por outro lado, são muitos os estudos da área Comportamental e da Medicina na busca da compreensão do “por quê” determinadas condições de “**humor**” estão intrinsecamente relacionadas ao surgimento de uma doença – como são os casos de doenças psicossomáticas, entre outras - ou a fatores que podem promover o processo de cura ou agravar uma enfermidade.

Ter “**senso de humor**” é uma qualidade própria da personalidade de uma pessoa mais bem disposta com a vida, que não se chateia com os pequenos problemas do cotidiano e que sabe ver o lado engraçado e menos dramático das situações difíceis. Uma característica típica dos indivíduos com senso de humor é a capacidade de rir dos próprios problemas ou dificuldades, tornando-os menos “assustadores” ou emergenciais.

Analistas comportamentais, afirmam que a ausência do senso de humor pode ser prejudicial à saúde, uma vez que, sem ele, as pessoas têm mais chances de desenvolver um estado de *estresse*, além da perda de eficiência produtiva e outros problemas físicos.

A verdade é que o “**humor**” é um dos grandes influenciadores das nossas emoções: *rir é contagiante e faz bem para a alma – além do mais, a saúde também agradece!*

Pessoas bem-humoradas são mais interessantes, conquistam com maior facilidade seus objetivos, pois parecem “abrir portas” com a sua alegria e simpatia. O senso de humor é ainda primordial para a superação das dificuldades da vida.

Contudo, é preciso lembrar que o mau humor, por vezes, é absolutamente natural. Não é possível alcançar tudo o se quer: a vida em sociedade - nos diversos grupos sociais com os quais nos relacionamos - requer sacrifício, não se pode ceder a todos os impulsos. Isso justifica porque um pouco de mau humor, enfim, acaba sendo saudável por atestar algo da nossa insatisfação, pois, é através desse estado de espírito é que podemos mudar a nossa realidade. Mas, persistir nessa situação, sem qualquer esforço para reagir ao mau humor, o(a) tonará numa pessoa amarga ou amargurada, de difícil convivência.

Por isso, prezado(a) leitor(a) é que a melhor forma de enfrentar dificuldades ou situações difíceis da vida é reconhecermos nosso “pontos fracos” e “fragilidades”! Assim, ficará mais fácil saber quando estamos à frente de uma situação em que seja necessário dar um passo para trás, ou, até mesmo, recorrer à ajuda especializada.

Podemos, então, chegar à conclusão de que *precisamos da **tristeza** e da **alegria** para ter um **convívio social adequado**. A **alegria** favorece a **integração** e a **tristeza** propicia a **introspecção** e o **amadurecimento**. Compreendeu prezado(a) leitor(a)?*

3

Se você tem dificuldades com o seu **“humor”** saiba que isso pode ser hormonal; um bom início é procurar um médico. Cuide da sua alimentação; uma dieta saudável ajuda na sua disposição, energia e, claro, melhora o seu humor. Uma reeducação alimentar é fundamental para o seu bem-estar. Durma bem, o sono é um ótimo antídoto para a irritabilidade que acaba com qualquer boa sensação de acordar para um novo dia.

Porém, é importante destacar que ninguém consegue mudar de uma hora para outra, mas, qualquer um pode iniciar um treinamento no sentido de alcançar o objetivo a que se propõe. *Por isso, persista!* Cultive bons pensamentos, alimente boas ideias, pense positivo e coloque isso em prática, ou seja, manifeste boa disposição e ânimo. Freie as reclamações, não lamente os acontecimentos negativos; diante de dificuldades gaste suas energias no sentido de solucioná-las. Desenvolva empatia com as pessoas de seu convívio social e até mesmo com estranhos, *por quê não?* Procure ser uma pessoa sociável e simpática; compreenda aqueles que o(a) rodeiam e tenha uma visão positiva delas. Seja uma pessoa mais flexível, saiba encontrar o lado bom das coisas e divida as suas boas impressões com as pessoas que o(a) rodeiam. Não leve as coisas tão a sério; claro que não se pode brincar com tudo, mas excesso de preocupação, inquietude e angústia não ajudam em nada. Encare o dia a dia com mais bom humor e o resultado será uma vida mais alegre e mais harmônica!

Observe inclusive que, na maioria das vezes, a nossa satisfação com a vida pode estar em pequenas coisas, das quais, na maioria das vezes nem nos damos conta, tão submetidos que estamos a rotina do “*corre-corre*” diário. Pensemos nisso prezado(a) leitor(a) e sigamos sempre avante com bom ânimo, coragem e muita fé em Deus Pai e nos Seus Santos!

Até breve!

-/-

SP., abril/2018 - Ane e Germano Keppler