

Les virtuts del bon humor en situacions de crisi

DAVID MARTÍNEZ
ECONOMISTA



Gino Crescoli

És molt difícil establir un límit entre l'humor i la tragèdia, podríem dir que hi ha pocs temes que la comèdia no s'atreveixi a tocar. Per això no és d'estranyar que molts cops hàgim sentit que l'humor sigui un eficaç antídot per portar millor les situacions de crisi.

Fer humor de les coses no és complex, inclús per algunes persones és una qualitat innata. La clau és saber quin és el tipus d'humor que ens porta a ser millors persones i quines són les virtuts que pot tenir el bon humor per ajudar-nos a gestionar les situacions de crisis.

L'humor positiu és aquell que ens serveix per afrontar de forma molt conscient les dificultats de la vida des d'una visió crítica i alhora constructiva. És un humor que està orientat a superar els obstacles i que no l'importa riure de la multitud d'absurds que la vida ens posa davant cada dia. És una actitud que serveix

per arrencar un somriure als altres, sempre des del respecte cap a l'altre i cap a un mateix. És aquest humor el que actua com a facilitador de les relacions interpersonals i que ajuda a construir també una xarxa de relacions positives.

Les persones amb aquest sentit de l'humor, són moltes vegades iròniques i incisives sense ser feridores, però sobretot són conciliadores i capaces de dialogar. Les persones que utilitzen aquest sentit de l'humor positiu tenen l'habilitat de donar la volta als problemes, de trencar situacions inamovibles, de doblegar les regles sense que això comporti un conflicte i de contrarestar les relacions més tòxiques. En definitiva, són aquelles que dintre d'un grup transmeten energia i emocions positives.

Riure d'allò que ens fa més por o davant de situacions d'incertesa no és una actitud infantil sinó que, com deia Freud: «L'humor és

«Alimentar el bon humor en un sentit positiu en les situacions més tràgiques o difícils, ens ajudarà a mantenir relaciones interpersonals més robustes i duradores»

la manifestació més elevada dels mecanismes d'adaptació de l'individu» i per aquesta raó busquem l'humor com una eina necessària que ens ajudi a viure una mica millor. És per això que, en una crisi tan tràgica, socialment i econòmicament parlant, com la del coronavirus, utilitzem l'humor com una eina d'auto-defensa. I això és així perquè en una situació com l'actual, l'humor actua com un refugi que ens ajuda a millorar el nostre estat emocional i consegüentment el nostre estat físic.

Una altra virtut de l'humor és que aquesta actua com un nexa d'unió entre les persones, ja que l'humor és viral i contagiós, i empeny l'individu a compartir-lo amb els altres amb l'objectiu de trobar una sintonia que el gratifiqui. Perquè l'humor no nega la realitat, sinó que és un instrument que ens ajuda a acceptar-la.

L'humor positiu no frivolitza o banalitza les situacions, sinó que és capaç de transformar una realitat, per tràgica que sigui, en quelcom irònic, amb la finalitat de rebaixar la tensió i la intensitat de la preocupació, de manera que ajuda a generar una sensació d'unitat del grup que comparteix aquella situació.

D'alguna manera, el sentit de l'humor, per si sol no resol les situacions, però serveix per ajudar a digerir circumstàncies difícils, actua com a pal·liatiu davant de situacions que poden ser dificultoses i llargues de pair.

Recordem la magnífica pel·lícula *La vida es bella* del director Roberto Benigni, on el sentit de l'humor és l'eina que utilitza el pare per ocultar al seu fill l'horror que viuen en un camp d'extermini nazi.

Si ens fixem en el món del treball, l'humor positiu enriqueix l'entorn, el fa més amigable i crea un espai de complicitat i acollida que atrau i potencia l'emprenedoria i la creativitat.

En un entorn tan incert com el generat per la pandèmia de la COVID, l'humor és capaç de reduir l'estrès, potenciar la salut i aflorar les habilitats i capacitats dels treballadors. Tanmateix, l'humor reforça els vincles i serveix per enfortir la motivació individual i de grup.

Els individus prefereixen treballar en entorns amigables que agressius, per això el sentit de l'humor és un antídote contra la toxicitat. Un ambient de treball desenfadat i que potenciï la capacitat de riure de situacions absurdes i d'un mateix, facilita la retenció del talent i és generador del sentit de pertinença.

Sembla que l'humor hauria de ser aliè al món laboral. Riure en el treball és sinònim de manca de productivitat, però res més lluny de la realitat, l'humor optimitza la comunicació interna, ja que molts cops pot endolcir la duresa o la negativitat que porten implícita algunes inevitables decisions o comunicacions.

En definitiva, alimentar el bon humor en un sentit positiu en les situacions més tràgiques o difícils, ens ajudarà a mantenir relaciones interpersonals més robustes i duradores, a la vegada que facilitarà la creació d'espais de convivència més humans i gratificants. □

dmartinez@advante.com

#Humor #Humorpositiu
#Sentitdelhumor #Crisis
#Relacions interpersonals
#Complicitat #Acollida
#Motivació #Comunicació