

REFLEXIONES SOBRE EMPRESA Y SOCIEDAD

Salud, dinero y amor... y sentido del humor



Pilar Almagro
Directora General Grupo VertiSub
www.vertisub.com

Gigliola Cinquetti cantaba una canción que se hizo famosa en 1968, que decía así:

*Tres cosas hay en la vida
Salud, dinero y amor.
El que tenga estas tres cosas
que le de gracias a Dios.*

Salud, Dinero y Amor <http://www.le-trasmania.com/>

La recuerdo sonando a todas horas y canturreándose por doquier. Y es que la canción hablaba de lograr la felicidad en términos aparentemente sencillos, entendibles y compartidos, mediante la salud, el dinero y el amor. Mas hoy, gracias al legado que nos entregó mi suegro Miguel a familiares y amigos tras su partida, que afrontó con un encomiable humor, me he dado cuenta de que a la canción le faltaba algo importantísimo: le faltaba añadir el sentido del humor.

Y es que difícilmente tendremos salud, dinero y amor sin él o como mínimo, no podremos disfrutarlos. ¿Se imaginan ustedes hacer el amor sin sonreír?, ¿tener una salud de hierro sin contento? o ¿poseer una fortuna sin bromas, guiños y alegrías?

¿Qué entendemos por sentido del humor?

Existen diferentes tipos de humor según las diferentes sensibilidades y grupos humanos. Por ejemplo los niños suelen reírse de las caídas y tropiezos, sin apreciar, por ejemplo, la sutileza de la ironía, que requiere de la comprensión del mundo. También existen sentidos del humor asociados a estilos de vida despreocupados o desvergonzados.

Existe, así mismo, el humor negro, amargo y cínico, que se dedica a despreciar y reírse del mundo sin intentar mejorarlo.

Mas para nuestra reflexión de hoy, entenderemos por sentido del humor la capacidad de distanciarnos de los acontecimientos que nos producen inquietud, temor, sufrimiento o vergüenza, adquiriendo, gracias a ese desapego, la flexibilidad y generosidad necesaria para sonreír ante los absurdos de la vida.

Decía Nietzsche que «El hombre sufre tan profundamente que ha debido inventar la risa», considerando al humor un tipo de contraveneno espiritual.

A diferencia del llanto, que también es un tipo de catarsis, el humor



El humor supone un desapego y no una adhesión. De este modo, las personas, capaces de distanciarse de los problemas, adquieren una perspectiva que les permite relativizar la importancia de los acontecimientos, así como la flexibilidad necesaria para encontrar más de una solución.

supone un desapego y no una adhesión. De este modo, las personas capaces de distanciarse de los problemas, adquieren una perspectiva que les permite relativizar la importancia de los acontecimientos así como la flexibilidad necesaria para encontrar más de una solución. Será por ello probablemente, que además sean las más efectivas en solucionar dificultades, en sobrellevar mejor las adversidades y en sufrir en menor medida la depresión, la ansiedad y las emociones negativas.

Y es que incluso aquellos logros por los que merece la pena vivir, pueden conseguirse sin engañarnos sobre su importancia, sobre su trascendencia o sobre la facilidad con la que pueden alcanzarse. Y esto se descubrirá tanto mejor si contamos con ese sentido del humor que permite el distanciamiento y mitiga la fatiga de tener que autoconvencernos sobre lo importantísimos que son. ¿Cuan saludable es reconocer que no es necesario dejarnos la piel en cada esquina!

Volvamos de nuevo a la letrilla de la canción «Tres cosas hay en la vida, salud, dinero y amor...»

SALUD

La salud depende sobre todo de la genética. A partir de ahí, un conjunto de factores socioeconómicos culturales influyen en la adquisición de buenos o malos hábitos de autocuidado. De este modo es conocida la relación entre la actividad física,

> Prioridades de los españoles para ser felices

Datos en %.



Fuente: Instituto Coca-Cola de la felicidad

Expansión

Gráfico. Respecto al informe del 2008, hoy el amor desbanca a la salud y se coloca con gran diferencia como la prioridad de los españoles para ser felices.

mental y espiritual, el sentido del humor y el sistema inmunitario, que influye en que se manifiesten con más intensidad enfermedades metabólicas, cardiovasculares, respiratorias y algunas neoplasias; de hecho, no es común que ciertos cánceres se presenten en situaciones de estrés emocional. Por tanto, tal vez sea conveniente añadir también al cuidado físico el sentido del humor por cuanto supone de distanciamiento y trascendencia ante la vida.

DINERO

Si se aspira a ser maestro en cualquier arte, toda la vida ha de estar relacionada con ello, pues la propia persona se convierte en instrumento de la práctica de ese arte. Eso impli-

ca que se debe mantener en buenas condiciones para las funciones que haya de realizar.

Todas las actividades con orientación productiva en las que se pretende maestría, viven el dar y el crear como la más alta expresión de potencia, experimentando al hacerlas, la fuerza, la creatividad y la vitalidad propias. Mas sin sentido del humor corremos el riesgo de darle tanta importancia a lo que hacemos, que se vuelva en nuestra contra, convirtiéndonos en esclavos en vez de en señores de nuestros actos.

AMOR

Y este convertirse en instrumento de nuestro propio arte o quehacer en el mundo, nos lleva al tercer ingrediente de la coplilla, al amor, pues el

amor y el trabajo bien hecho son inseparables. Se ama aquello por lo que se trabaja, y se trabaja por aquello a lo que se ama y así la persona vivirá el darse como un poder activo y no como un empobrecimiento.

CRISIS Y FELICIDAD

El Instituto Coca Cola de la Felicidad ha hecho el mayor estudio sobre la felicidad realizado en el mundo, centrado en España, mediante 3.000 encuestas exhaustivas.

En él se encuentran datos sorprendentes como el vuelco espectacular que se ha producido en 2009 en la prioridad de los españoles para lograr la felicidad, pasando a ser el amor de pareja, de familia y de amigos lo que hoy reconocemos que nos hace más felices ¡en un 54%, siendo lo último el dinero en un 7%.

Y es que la crisis, aún teniendo un impacto brutal en cuanto a lo que significa de inseguridad y pérdidas de trabajo, de dinero y de posibilidades, tal vez, a la vez, nos esté permitiendo un distanciamiento de lo más material y de este modo, una visión más clara de lo que en reali-

dad nos hace dichosos.

Además, los abrazos, las caricias, las sonrisas y las atenciones como ir a buscar a un amigo a la salida del «cole» son y siempre serán gratis si son verdaderas.

COLOFÓN

Pretendíamos hoy añadir a la «salud, dinero y amor» de la coplilla, tan importantes para ser felices, el sentido del humor, pues sin él o no se consiguen o no se disfrutan. En este camino encontramos el estudio de las prioridades de los españoles para ser felices y nos hemos alegrado por el primer lugar indiscutible que en nuestro país ha ocupado el amor y después la salud, desbancando el dinero a la última posición.