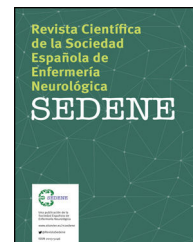




Enfermería Neurológica

www.elsevier.es/rcsedene



EDITORIAL

El humor como fortaleza humana ante el afrontamiento

Humour as human strength in coping

Miriam Leñero-Cirujano

Departamento de Enfermería, Universidad Alfonso X el Sabio, Villanueva de la Cañada (Madrid), España

Disponible en Internet el 6 de marzo de 2023



«El test genético ha dado positivo, tu hija porta el gen de la enfermedad de Huntington», «La enfermedad que padeces es esclerosis múltiple», «Lo siento, tu padre tiene Alzheimer», «Tu hijo ha sufrido un accidente cerebrovascular», «Es improbable que a tu edad sucediera pero, tienes Parkinson»...

Frases de este calibre impactan frecuentemente en nuestras vidas y nos vemos inmersos en ellas bien desde el rol de receptores, bien como emisores. La asimilación y la aceptación de estas malas noticias resultan complejas, no es una tarea sencilla de gestionar. En este proceso es necesaria la puesta en marcha de recursos internos y externos para afrontar y aceptar la nueva situación. Este tipo de informaciones suponen un punto de inflexión en la persona afectada, el esquema de vida marcado, los planes realizados, el futuro soñado, se desmorona, aflorando sentimientos de negación, incredulidad, confusión, impotencia, desesperanza y/o miedo, entre otros. Este contexto hostil produce un fuerte impacto en el autoconcepto y la identidad personal, pues la persona «sana» adquiere el rol de persona «enferma». El modo en el que se enfrente a este nuevo papel, pasajero o no, va a influir de manera notable en su calidad de vida¹. Es frecuente que aparezcan dificultades para identificar, entender y/o expresar lo que

están sintiendo. La tendencia general es esconder los sentimientos por miedo a hacer daño a su entorno más cercano o por sentir culpabilidad de sus propias emociones. Paralelamente, su círculo de amigos y familiares pueden no encontrar el modo ni el momento adecuado para comunicarse con ellos. A largo plazo, esta falta de comunicación, inmersa en un círculo vicioso, produce mayor sensación de soledad y aislamiento en la persona afectada y frustración en los demás al no saber cómo ayudar a su ser querido².

Expresar las inquietudes, preocupaciones o miedos es un proceso fundamental en la gestión del afrontamiento ante una situación delicada. En este punto es donde el sentido del humor cobra especial importancia. Como decía Henry Ward Beecher, «una persona sin sentido del humor es como un carro sin amortiguación: todas las piedras del camino le hacen sacudirse». El sentido del humor se incluye como una de las 24 fortalezas humanas, definiéndose como la capacidad para divertirse, la tendencia a estar alegre, sonreír frecuentemente y resaltar el lado positivo de la vida. Se clasifica dentro de la virtud de la trascendencia, entendida como la virtud que busca dotar de significado a la vida³. A través de las bromas, ironías, chistes o juegos, el humor actúa como mecanismo de defensa ante situaciones complicadas, permite relativizar las adversidades y potencia la resiliencia ante los problemas, fracasos y desilusiones de la vida. Supone una forma de liberación, descarga y/o alivio.

Correo electrónico: miriamcirujano@gmail.com

<https://doi.org/10.1016/j.sedene.2023.02.001>

2013-5246/© 2023 Sociedad Española de Enfermería Neurológica. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

El humor ejerce un papel esencial como vehículo para mostrar y verbalizar emociones, facilitar la prestación de ayuda y de apoyo, favorecer la comprensión y generar un clima de confianza⁴. Además, es capaz de disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión, fomentando estados y sensaciones de alegría y mejorando el bienestar psicológico y físico⁵.

El humor actúa como un refugio inconsciente para transmitir todo aquello que preocupa. Resulta más fácil la comunicación con este recurso de afrontamiento indirecto, que tener que reconocer abiertamente los sentimientos. No se trata de que la persona niegue sus emociones, sino todo lo contrario, lo que se pretende es exteriorizar todo aquello que la persona siente a través del empleo del humor. No es lo mismo que una persona con enfermedad de Parkinson verbalice su problema de esta manera: «*tengo Parkinson y eso me hace sentir inútil*» que de esta otra: «*es paradójico, pero a veces me encuentro en una situación incongruente y divertida a la vez, me siento como un personaje de Disney, soy como Pinocho, estoy bien rígida, menos mal que por lo menos no me crece la nariz*». Esta frase puede resultar inapropiada, fuera de contexto o incluso dañina, pero seguramente, la opinión cambie, al conocer que esta afirmación forma parte de un testimonio real de una paciente que padece, desde hace varios años, enfermedad de Parkinson. Quizá este ejemplo pueda parecer insuficiente, al pensar que pueda tratarse de un caso aislado, pero la realidad es que son muchas las personas que comparten hechos y sentimientos similares sobre cómo el humor les ayuda en el afrontamiento de su enfermedad. Algunas de ellas comparten sus testimonios en jornadas o encuentros, como los que organiza la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (SEDENE), donde se pone en relevancia, en primera persona, la importancia que el humor adquiere en la vivencia de la enfermedad.

Si bien el humor no es capaz de curar enfermedades, sí alivia el sufrimiento y suaviza la realidad. Ha demostrado ser un excelente recurso de afrontamiento contra las adversidades y un mecanismo liberador de sentimientos y preocupaciones internas. No obstante, es importante tener en cuenta que, al tratarse de una experiencia humana, personal, y por lo tanto, no universal, cada persona puede

responder de forma diferente al mismo. El humor está condicionado por factores socioculturales, pudiendo resultar en ocasiones dañino u ofensivo⁶, por lo que la forma de entenderlo y aplicarlo en la vida constituye todo un desafío. En definitiva, aunque en la actualidad se continúe dotando de mayor credibilidad y respeto a lo «serio» más que a lo «cómico» o «divertido», no hay duda de que la concepción del humor como fortaleza humana ante el afrontamiento cada vez está más presente en nuestra sociedad.

«El humor es la manifestación más elevada de los mecanismos de adaptación del individuo.» Sigmund Freud.

Conflicto de intereses

Esta editorial no cuenta con ningún tipo de conflicto de intereses.

Bibliografía

1. Tu H, Gong G, Zhang S, Fu Y, Wang T, Chu Q, et al. The association between illness perception and quality of life among Chinese adults with epilepsy: The mediating role of coping style. *Epilepsy Behav.* 2022;130:1–8.
2. Palacio GC, Krikorian A, Gómez-Romero MJ, Limonero JT. Resilience in caregivers: A systematic review. *Am J Hosp Palliat Care.* 2020;37:648–58.
3. Peterson C, Seligman M. Character strengths and virtues. A handbook and classification. New York: APA & Oxford University Press; 2004.
4. Yim J, Tohoku J. Therapeutic benefits of laughter in mental health: A theoretical review. *Exp Med.* 2016;239:243–9.
5. Zhao J, Yin H, Zhang G, Li G, Shang B, Wang C, et al. A meta-analysis of randomized controlled trials of laughter and humour interventions on depression, anxiety and sleep quality in adults. *J Adv Nurs.* 2019;75:2435–48.
6. Jiang F, Lu S, Jiang T, Jia H. Does the relation between humor styles and subjective well-being vary across culture and age? A meta-analysis. *Front Psychol.* 2020;11:1–10.