



ESPALHE BOM HUMOR E ENCONTRE A PAZ

Saber encontrar o riso, mesmo em situações difíceis ou aborrecidas, nos ajuda a seguir na vida com mais leveza e assim encontrar a paz.

No livro **Em Busca do Sentido – Um Psicólogo no Campo de Concentração** (Vozes), o psiquiatra e neurologista austríaco Viktor Emil Frankl ensina sobre as escolhas baseadas na compreensão. Diz Frankl, que para não sofrer tanto diante das situações que não podia mudar, se apoiou na prática do bom humor como uma espécie de salvação. “Eu nunca teria conseguido suportar se não conseguisse rir”, conta. A partir de suas experiências, Frankl criou a logoterapia, uma teoria que utiliza o sentido do humor como um de seus principais recursos terapêuticos. Para ele, essa disposição é uma forma de visão que revela a vida de uma maneira diferente, mesmo diante das contradições entre a expectativa e a realidade, tão normais hoje em dia. “O riso me levava momentaneamente para fora daquela situação horrível. Era o suficiente para torná-la suportável”, afirma em seu livro.

Mas acontece que nem sempre conseguimos isso. Muitas vezes, vitados em nossas insatisfações e identificando apenas os problemas, esquecemos onde foi parar o bom humor e passamos pelos dias sem enxergar graça alguma. É aí que damos a largada para uma avalanche de ranzinzes: perdemos a paciência com pequenas coisas (vale até mesmo um copo colocado na beirada de uma mesa), brigamos no trânsito e praquejamos no trabalho, culpamos a nós e aos outros pelos nossos momentos ruins. “O sentido do humor é um desejo de entender ou aceitar a própria vida, ou seja, para perdoar, acolher e aceitar os desafios é preciso uma dose de humor genuíno”, observa o psicólogo e logoterapeuta paulista Francisco Carlos Gomes. Diz Francisco, “é através da expressão do humor que nos damos conta da nossa impotência, da nossa condição limitada, quando não percebemos que nada mais há a fazer e esse é o único remédio disponível.”

Segundo Monja Coen, que segue a linha do zen-budismo, “Buda dizia que quem conhece o contentamento e a satisfação é uma pessoa de grande sabedoria. Pode estar bem em qualquer situação”, ou seja: as alegrias e as paixões são passageiras, assim como as dores e aflições. Quando compreendemos essa temporalidade, saímos da nossa condição de agonia constante e entramos em um processo longo de aceitação. Deixar de lado as reclamações sem fim, abandonar o estágio das queixas e dos lamentos abre espaço para que coisas boas entrem novamente na nossa vida e, como consequência, conseguimos reagir com mais equilíbrio – e menos reclamações – diante das dificuldades e chatices da rotina.

Imprevistos vão acontecer e não há como fugir deles. Quando aceitamos isso, conseguimos lidar de uma forma mais gentil e pacífica com as frustrações e as “coisinhas” desagradáveis que nos tiram o sossego, sem entrar no ciclo vicioso do vitimismo e da culpa. “Se não assumimos um estado egoísta, autocentrado, julgando e criticando o mundo, nosso emocional se torna mais leve e receptivo, mais compreensivo e cuidadoso com tudo o que existe”, diz Coen.

Ao abrirmos o nosso olhar para a percepção e compreensão de tudo que nos rodeia, assumindo uma postura mais altruísta e generosa, entendemos que o fato de nossas vontades não prevalecerem não quer dizer que o mundo está contra nós. Porque ele realmente não está. Mas as situações que nos desagradam devem servir de aprendizado para que passemos a lidar com as pequenas frustrações com mais leveza, encarando-as como parte do nosso processo de crescimento e amadurecimento. E não como um complô ou uma armadilha do tempo.

Conhecendo o nosso interior

É importante dizer que todo esse processo de ação e reação está diretamente ligado a nos conhecermos melhor. Somente quando isso acontece e reconhecemos nossos maiores medos e algumas de nossas frustrações, somos capazes de identificar o que nos tira do sério. E, a partir disso, encontrar um meio-termo ou uma forma mais gentil de encarar as eventualidades. “Quanto maior o autoconhecimento, mais estratégias cada um terá para lidar com os obstáculos que encontrar.”, considera a psicóloga de Belo Horizonte, Luisa Guimarães.

Atingir esse estágio de amadurecimento e de consciência de nós mesmos não é tão complexo quanto parece, mas devemos nos lembrar também que toda mudança demanda tempo e persistência. Quando ela está relacionada diretamente às nossas percepções e costumes, os processos tendem a ser ainda mais lentos e, por isso, precisamos ter consciência de que podemos e vamos falhar em diversos momentos. E que isso é normal. “Há que se ter cuidado para que essa luta contra o mau humor não acabe deixando-o ainda mais frustrado e, quem sabe, ainda mais mal-humorado”, considera Luisa.

Por isso, é tão importante que cada um encontre estratégias para driblar as desavenças. Embora os contratempos aconteçam e atinjam a todos em proporções diferentes, só nós mesmos sabemos o que podemos suportar e como fazer isso. Utilizando os momentos chatos para algo mais produtivo, conseguimos neutralizar o estresse cotidiano e vislumbrar um caminho além do que nos incomoda. Assim, rir de nossas falhas se torna algo mais possível e próximo. Quando encontramos esse equilíbrio entre o que nos desagrada e o que nos engrandece internamente, descobrimos uma forma de nos divertirmos com pequenas graças da rotina (um tropeço na rua pode ser engraçado), espalhamos bom humor e contagiamos até os mais ranzinzas que estão por perto. Nossas ações são capazes de iluminar e clarear qualquer dia cinza que ameace tirar nosso brilho e perspectiva de positividade. E isso é, sem dúvida, gratificante. “Nem sempre as pessoas nos tratam bem. Estaria esse ser com alguma necessidade não atendida? Pessoas felizes, que se sentem completas, que amam e são amadas, geralmente tratam bem as outras pessoas”, observa Monja Coen.

A escolha pelo riso

Embora muitas vezes a escolha não seja o suficiente para determinar os nossos dias de bom humor, ela já é um grande e importante passo da nossa caminhada. Podemos optar por respirar fundo diante de algo que nos irrita, assim, controlar um pouco as próprias reações diante do que incomoda. Quando é genuíno, o bom humor nos traz atitudes e pensamentos positivos e de paz. “A pessoa se sente mais motivada, mais capaz, mais disposta inclusive fisicamente e com mais vontade de viver”, analisa Luisa Guimarães. Quem cultiva o riso também tem um risco menor de se autossabotar e de se prender a sentimentos negativos como a raiva, o rancor, o ódio e a angústia, assumindo uma postura e atitude mais leve e harmoniosa.

Há mais de duas décadas, o paulista Rodrigo Robleño experimenta o poder da terapia do riso nos palcos e no dia a dia. Como o palhaço Viralata, personagem que veste para fazer estripulias em seus espetáculos, o ator e diretor circense cumpre a missão de fazer o outro gargalhar, além de provocar e chacoalhar as certezas, as verdades e questionar algumas regras que muitas vezes nos impomos. No entanto, quando está fora dos palcos, encarando a vida como uma pessoa comum, nem ele está a salvo dos contratempos, e já se viu, algumas vezes, na corda bamba, entre os altos e baixos do humor. “Isso acontece até mesmo como palhaço, apesar de que o Viralata é bem mais alegre do que eu”, explica Robleño. Ele tem como lema a seguinte máxima: “Somos alegres e sorrimos nas dificuldades”. Assim, ele encara os dias acreditando que tudo pode ter um lado risível e que se divertir com cada situação é a chave para driblar os obstáculos e não deixar o “sorriso cair”. “Como palhaço, eu tento rir de tudo. Se a gente exercitar isso e colocar um sorriso no rosto a cada problema, rapidamente nosso humor nos ajudará a vencer todos eles”.

Assumindo uma postura mais aberta e menos agressiva, ficamos mais propensos a ter ações mais pacíficas e fica mais fácil perdoar todas as armadilhas do acaso e lidar com as falhas próprias do ser humano. “A gente tem que entender que não é tudo a ferro e fogo. E que a maioria das coisas que pensamos ser “o fim do mundo” não são”, avalia Luisa.

O importante, mesmo diante desses obstáculos, é que nunca deixemos de nos fazer questionamentos simples como: “Onde foi parar meu bom humor? Onde foi que perdi a capacidade de rir da vida?”. Ou: “Por que me irritar com isso se tudo é passageiro?”. E assim, também ensinarmos aos nossos filhos, que podemos aprender a ser mais tolerantes e gentis com nossas imperfeições e nossas falhas. Afinal, clichê ou não, rir é e sempre será o melhor remédio.