

A Força Assistencial do Bom Humor

Nara Pedroso

O humor é o atributo que regula a vivência das emoções. É o conjunto de disposições afetivas e instintivas que determinam nosso estado de ânimo, nossa capacidade de euforia expansiva, de provocar riso, divertir-se ou ainda, de expressar-nos de maneira depressiva ou dolorosa.

As interações sociais são capazes de interferir na vivência do humor sadio expresso pelas pessoas. Já parou para pensar sobre isso? O quanto do seu humor se regula por regras, convenções ou pelas interações sociais que estabelece todos os dias?

Segundo a medicina, o humor é um estado afetivo durável que depende da constituição psicofisiológica do organismo, constituindo o pano de fundo, sobre o qual, diferentes conteúdos psíquicos tomam uma tonalidade afetiva, por exemplo, de irritabilidade, impassibilidade, tristeza etc. Por extensão de sentido, o humor também pode ser entendido como um estado de espírito ou de ânimo, disposição, temperamento e ainda como comicidade em geral, graça, jocosidade, expressão irônica enfim, uma capacidade de engenhosamente elaborar a realidade circundante (Houaiss, 2007).

A Conscienciologia - neociência que estuda a consciência de maneira integral e nos apresenta ferramentas de autoexperimentação direta, dentre elas a experiência fora do corpo - considera a autoconscientização emocional um movimento extremamente importante para aqueles indivíduos que desejam compreender e perceber as próprias emoções e os efeitos destas sobre sua manifestação quando da interação sadia com as outras pessoas.

Toda expressão positiva e sadia de humor está no centro da formação dos laços profundos de amor e amizade entre os indivíduos. Laços estes tão necessários à realização pessoal de cada um.

Estudos de psicologia e psiquiatria atestam que hoje há mais doenças do humor do que doenças físicas. Uma nova abordagem em psicologia, a Psicologia Positiva, movimento iniciado no final dos anos 90, com o objetivo de oferecer às pessoas uma nova forma de ver e desenvolver as potencialidades e virtudes humanas considera o humor sadio uma forma útil de expressão das emoções, que em tempos de adversidades pessoais ajuda a manter a química do organismo dos indivíduos em condições de equilíbrio e saúde.

Sabe-se que pessoas que nascem com a Síndrome de Moebius, um tipo de paralisia facial, tornam-se impossibilitadas de sorrir e por consequência, incapazes de demonstrar emoções positivas por seus próprios rostos. Apresentam dificuldades de fazer amigos e manterem laços de afeto (SELIGMAN, 2009).

Neste sentido, os indivíduos que não tem a síndrome estariam aptos a desenvolver relacionamentos mais positivos, melhorando suas virtudes de amizade, de amor, saúde física e a realização pessoal, começando pelo

simples fato de dispor da capacidade expressiva facial de sorrir para os outros, olhar com brandura e abrir-se aos encontros de uma convivência bem-humorada.

É possível ajudar as outras pessoas de maneira consoladora, dando o recurso possível a quem precisa e levando humor positivo para consciências carentes. A esse tipo de assistência dá-se o nome de *tacon* – tarefa da consolação. Entretanto, mais do que consolar, é possível ir além, mostrando às outras consciências a realidade dos fatos com muita cosmoética e fraternidade no humor e sem desestabilizar o outro. A esse outro tipo de assistência, dá-se o nome de *tares* – tarefa do esclarecimento. Uma pessoa de bem-estar íntimo tende a ter menos influência externa, o que a torna menos susceptível e instável. Isto qualifica suas energias e suas interações se tornam mais agradáveis.

O bom humor melhora o estado de ânimo das pessoas, pois incentiva o comportamento alegre, disposto, desenvolvendo a intraconsciencialidade, atributo relacionado ao bem estar íntimo, nem sempre prioritário para a sociedade materialista.

Pessoas com variação de humor estão propensas a ter experiências distorcidas, pois queixa, lamúria e lamento, são manifestações desqualificadoras do humor individual e coletivo. Tais pessoas distanciam-se de consciências mais evoluídas e amparadoras. Tal comportamento geralmente se dá por incorrerem em omissão e falta de higiene mental.

O humor sadio pode ser uma importante ferramenta evolutiva, tanto para o crescimento de quem o vivencia, como para aqueles que convivem com indivíduos de humor qualificado. Ele possui força assistencial, inspira disposição e ânimo em relação às outras pessoas – “O sorriso suave, o olhar tranquilo, por si só, já causa um efeito reurbanizante, mesmo que a pessoa nunca tenha ouvido falar em Conscienciologia.” (RAZERA, 2004).

Nara Pedroso pedagoga, docente e pesquisador do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC), instituição de educação e pesquisa científica, laica, sem fins lucrativos com duas décadas e meia de estudos sobre a consciência humana e suas habilidades parapsíquicas. Conheça o IIPC no site www.iipc.org.