

## El Mal Humor

Cuando hablamos de mal humor nos referimos también a otras características asociadas, como la irritación, el poco aguante, y en consecuencia, estar al borde de iniciar disputas con otras personas. El mal humor es peligroso y convendría entenderlo como una enfermedad. Tiene peligro porque cuando uno se irrita contra los demás, recibes malos tratos y así el mal humor aumenta, en vez de disminuir, y es una enfermedad psicológica porque antes de tenerla, nos encontrábamos bien y todo a nuestro alrededor tenía un color distinto. Estos cambios emotivos producen en la persona que los padece, una orientación muy parcial de lo que está viendo, en esos momentos aumenta su capacidad para observar el lado oscuro de la vida, que todos sabemos existe, pero, también su contrario, aunque éste resulta invisible a las personas con mal humor. Mantenerse en este estado durante días, es nefasto para la salud, los problemas intestinales y úlceras son una muestra, además, el sistema nervioso trabaja el doble, produciendo gastos energéticos innecesarios, también produce dolores de cabeza y alteraciones metabólicas. El mal humor que todos hemos sentido, no se considera grave porque dura poco, pero de hacerse crónico llega a modificar la personalidad de quien lo padece, desencadenando, la depresión, estrés, ansiedad e insomnio, y hasta podría tener un mal final, en el suicidio. No estoy exagerando, un mal humor enquistado en la persona, le convierte en un ser solitario, pues se pierden los amigos, por lo que no es de extrañar llegar a un final drástico.

Gran parte de estas situaciones la tiene nuestra actual sociedad, y no es que quiera con ello trasladar la responsabilidad, es que existen pautas que inclinan a ello ajenas a la persona. Se nos ha enseñado que un ser civilizado es aquel que se contiene, que es capaz de mantener a raya sus estados anímicos, sobre todo, la furia ante situaciones agresivas, como conducir por las grandes ciudades. Se exige de la persona que no de respuestas, pero no se

le enseña a liberar la ira que se genera dentro. No es solución tragárselo todo y pensar que luego nuestro aparato psicológico digestivo lo va a eliminar, no suele suceder así, y el mal humor es la evidencia.

Vamos a verlo ahora desde otro punto, si el mal humor es una enfermedad que se contagia fácilmente al vivir en sociedad, sobre todo en las grandes urbes, se debería intentar extirparlo, tal y como se hace con las enfermedades virulentas, pero no se hace y además se le pide a la persona, en nombre de una supuesta buena educación, que se aguante con su virus, cuando habría que enseñar, ya desde el sistema educativo, a manejarlo, o aún mejor, a procurar no tenerlo.

Conviene tomar una serie de medidas a fin de paliar el mal humor, entre ellas hacer las cosas con tiempo, pensar que no siempre nos va a salir todo bien, y cuando algo sale mal, tomarlo como una manera de aprender. Ir a los sitios con tiempo, para no ponernos luego nerviosos, hacer lo que sea poniendo atención únicamente a nuestro trabajo, no pretender abarcar demasiado. Olvidar los éxitos o fracasos de los demás. Y si es injusto el trato que se nos da, intentar evitarlo por medio del diálogo, y si esto no es posible, debido a la jerarquía, no valorar en demasía a quien no se lo merece.

Quizá un mal humorado experto, nos diga que hay situaciones sin solución, por ejemplo, que un jefe te despida. O que alguien a quien quieres, te haga sufrir. Bueno, la respuesta es sencilla, si no se puede evitar, para qué sufrir, y si se puede evitar, hacerlo. Ningún jefe echa del trabajo al buen operario, ni nos torturan las personas queridas por el mero placer de hacerlo, salvo, que seamos nosotros el origen de estas discordias, y esto, también es probable. Pero, suponiendo que fuese real los problemas descritos, habría que tener lástima del jefe que trata mal a los buenos operarios, pues al final se queda sin ellos, y respecto a las personas que nos quieren, si nos hacen daño, ¿nos quieren realmente?, ¿no habría entonces que replantearse nuestra situación sentimental?.

Métodos para evitar el mal humor.

### **Buen humor.**

Sí, el buen humor es muy efectivo para combatir su contrario. Veamos el lado cómico que se despliega ante nosotros de una situación que antes nos producía irritación, como ese automovilista que detrás de nosotros nos pita impaciente por pasar, que nos adelanta a gran velocidad gastando más gasolina y frenos, pues en el siguiente semáforo lo volvemos a ver. ¿No resulta gracioso?. También lo es esa irritación injusta del jefe cuando nos arenga por cualquier excusa. Resulta cómico ver a una persona irritada, se le pone la cara roja, levanta la voz y parece que padece de úlcera. También podéis miraros vosotros mismos en el espejo cuando tenéis mal humor, seguro que os hace gracia.

### **Imaginación radiante.**

Hemos aprendido en clase a utilizar la imaginación radiante, este método permite pescar en la memoria un recuerdo agradable y luego, a su extracción se le suman otros tantos, por simple asociación de ideas. De esta manera, cuando notemos el mal humor, haremos este ejercicio.

### **Asociación al cansancio físico.**

Este método es el más antiguo. Si una persona, con su mal humor latente, visualiza el origen que lo ha generado y realiza un ejercicio físico hasta cansarse, con este cansancio se va también su mal humor, sobre todo, cuando reposemos para aliviarnos.

### **Asociación con situaciones agradables.**

Con el origen de nuestra irritación en la mente, nos dispondremos a hacer algo que nos guste mucho. El éxito de esta técnica consiste en esta asociación. De esta manera, si nos gusta y podemos pasear en ese momento, lo haremos, ver una película de vídeo, oír música,

hablar con algún amigo, leer algún libro, etc. Poco a poco ese veneno que corre por la sangre se extingue al sentirnos compensados.

### **Respiraciones profundas.**

Sentados o tumbados visualizaremos nuestro mal humor, y nos dispondremos a realizar respiraciones profundas. Cada vez que inhalemos, sentiremos que algo bueno entra en nuestro ser, y al expulsar, veremos que con el aire, sale también nuestro mal humor. Este método es sencillo y muy efectivo.

### **Relajación y concentración.**

Cualquiera de los dos métodos ayuda a eliminar la irritación, y si podemos aplicar los dos, primero la relajación y luego la concentración, mucho mejor. Solo necesitamos dejar de pensar un tiempo en lo que nos produce malestar para que éste desaparezca.

### **Método racional.**

Sin duda alguna, de los métodos descritos el más completo es el racional.

Cuando tengamos mal humor, una serie de preguntas nos irán conduciendo hasta erradicar nuestro estado de malestar psicológico.

#### *Preguntas.*

1ª- *¿Por qué estoy de mal humor?*. Con esta demanda que nos hacemos a nosotros mismos, vamos a ver el origen de nuestro estado. Este es un hecho importante, pues resulta absurdo estar de mal humor y no saber por qué.

2ª- *¿Tiene sentido mi mal humor?*. Esta sería la segunda pregunta, y la respuesta sólo puede ser sí o no. Si creemos que sí tiene justificación, seguimos adelante.

3ª- *¿Se pudo evitar?*. En esta nueva situación hay tres caminos, sí, no y sólo en parte. Si descubrimos que se pudo evitar, ya hemos aprendido algo de la vida y el mal humor desaparece con esta conclusión, si es en parte, habrá que analizar meticulosamente el asunto y ver en que zonas nosotros hemos fallado, y en cual han fallado los demás. Luego intentaremos poner solución a lo nuestro, y si es posible, a lo de los demás. También pudo darse el caso de no poderse evitar el conflicto, pues los errores son de otros, ¿qué hacer entonces?. Modificar nuestra conducta para que no nos afecte. Recordemos que nos molesta todo aquello a lo que le conferimos valor. Pero, si aún persistimos en nuestro estado de irritación, pasaremos a la siguiente demanda.

*¿Mi mal humor soluciona mi mal humor?*. La respuesta está ya en la pregunta, por lo tanto no tiene sentido seguir padeciendo.