



Humor y salud

De la abundante bibliografía existente seleccionamos algunos libros y dos listados de títulos: uno de reflexiones sobre el humor y otro de libros de humor.

Rodríguez Idígoras A, *El valor terapéutico del humor*, Desclee de Brouwer, Bilbao 2002

El libro es una invitación a contemplar el humor y a practicarlo con uno mismo y con los demás. En sus capítulos trata de la dimensión terapéutica del humor, de sus aspectos médicos, de la educación para el humor, de la risa patológica y de las investigaciones sobre el humor en el área de la psicoterapia. Además de una amplísima bibliografía sobre el tema, nos ofrece 10 talleres prácticos sobre el humor y unos cuestionarios para medirlo. Está escrito por profesionales de la salud, expertos en educación y humoristas.

Ruiz Irigoyen JM, *Humorizar la salud*, Sal Terrae, Santander 2001

Jesús M^a Ruiz selecciona en este libro, agrupándolas por temas, algunas de las viñetas del humorista Ramón, que han ido apareciendo en los calendarios editados por los religiosos camilos. Como dice en la presentación el libro pretende abrir las ventanas del mundo sanitario para que el humor se cuele por ellas como oxígeno revitalizador e inyecte sus efectos beneficiosos en los enfermos y en el personal sanitario que les atiende.

Cabodevilla JM, *La jirafa tiene ideas muy elevadas. Para un estudio cristiano sobre el humor*, Paulinas, Madrid 1989

En esta obra, el autor investiga las relaciones existentes entre el humor y la fe religiosa. «El hombre piensa, Dios ríe». El sentido del humor representa en Dios un atributo fundamental, y esto por dos motivos: porque relativiza todos los demás atributos divinos que el hombre tan fatigosamente ha conseguido catalogar y porque constituye la modalidad concreta del amor de Dios hacia sus criaturas. La fe en ese Dios permitirá luego a los creyentes adoptar el mismo punto de vista frente a su propia vida, frente a las cosas de este mundo y del mundo venidero.

Battaglia O, *El Dios que sonrío. La sonrisa en la Biblia*. San Pablo, Madrid 2003

“Si Dios es amor, no puede no sonreír, porque quien ama es capaz de sufrir y alegrarse con la gente que ama” dice en la presentación de su libro este biblista italiano que ha tenido la feliz idea de estudiar la sonrisa de Dios en la Biblia. Tras

responder a las preguntas ¿sonríe el Dios de la Biblia? ¿sonrió Jesús alguna vez?, el autor habla del “evangelio de la sonrisa” y de las diversas sonrisas: de satisfacción y ternura, de agradecimiento, de fiesta, de simpatía y benevolencia, de sentido del humor, de la bienaventuranza final. Sea bienvenido este libro que nos invita a sonreír con amor Dios, a nuestros semejantes y a todas las criaturas.

Tizón JL, *El humor en la relación asistencial*, Ed. Herder, Barcelona 2005

El libro valora la importancia y utilidad del humor en la relación asistencial. El sentido del humor puede ayudar a liberar ansiedades excesivas o a interrumpir situaciones demasiado tensas, a abrir nuevas posibilidades a la relación asistencial.

Arens E, *El humor de Jesús y la alegría de los discípulos*, PPC, Madrid 2005

El autor, profesor de Sagrada Escritura en Perú, intenta descubrirnos en la primera parte a “otro Jesús” más luminoso, mucho más sencillo y alegre, más cercano y humano, con un fino sentido del humor y de lo festivo. En la segunda parte, se centra en la alegría como actitud básica del seguidor de Jesús. “Solo una persona que vive el amor desde sus mismas entrañas, como lo vivió Jesús, vive auténticamente libre,

Cencini A, *La alegría, sal de la vida cristiana*, Sal Terrae, Santander 2009

La primera parte del libro nos muestra los componentes psicológicos de la alegría, y la segunda sus dinamismos psicológicos (la alegría como libertad; la libertad para hacer las cosas por amor; la alegría del perdón; la alegría como libertad para esperar, etcétera). El autor nos muestra cómo podemos llegar a asemejarnos a «nuestro Dios, que es alegría infinita».

Libros sobre el humor

- Benigno J., Humor y seriedad en la vida corriente, Eunsa, Navarra 1996.
- Berger P., Risa redentora, Kairós, Barcelona, 1998.
- Bergson H., La risa, Espasa Calpe, Madrid 1940
- Bokun B., El humor como terapia, Tusquets, Barcelona 1987. Martín Descalzo JL., Dios es alegre, PPC, Madrid 1971.
- Díez Alegría JM, Aprender a vivir con humor trascendente, en Alemany (Ed.) 14 aprendizajes vitales, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- Freud S, El chiste y su relación con lo inconsciente, Alianza, Madrid 1970.
- Garanto J, Psicología del humor, Herder, Barcelona 1983.
- López Cruces AJ. La risa en la literatura española. Antología de textos, Aguaclara, Alicante 1995.
- Núñez Uribe F, Dios es humor, Atenas, Madrid 1993.
- Roodenburg, Una historia cultural del humor, Sequitur, Madrid 1999.
- Suárez J, Filosofía y humor, Apis, Madrid 1992; Teología y humor, Apis, Madrid 1990.
- VV.AA., Humor y medicina, Algazara, Málaga 1997.
- Ziv A, El sentido del humor, Deusto, Bilbao 1989.

Libros de humor

- Alegría E, Aznar J., Salvador MJ. (Coord.), ¡Ay madre, tengo que dar una charla! Cómo preparar e impartir una disertación, Springer-Verlag Ibérica, Barcelona 2001.
- Arana JJ de, Diga treinta y tres. Anecdótico médico. Madrid: Espasa-Calpe, Minor: 2000.
- Carandell, L, Tus amigos no te olvidan, Maeva; Madrid 1995
- Coll JL, El diccionario de Coll, Planeta, Barcelona 1975.
- El Roto, El pabellón de azogue, Círculo de Lectores, Barcelona.
- Forges, Médicos 1 y Médicos 2. Madrid: El País-Santillana, 1996 y 1997.
- Hernández Cava F (Ed.), De buena tinta. 40 humoristas en la prensa española, Círculo de Lectores, Barcelona 2002.
- Perich, Autopista,
- Quino, Quinoterapia, Lumen Barcelona, 1985.
- VV.AA. La Codorniz. Antología (1941-1978), Edaf, Madrid 1998.
- Weingarten, G, Guía del hipocondríaco para la vida... y la muerte, Eiunsa, Madrid 2000.