

Proverbe 17:22 (W. McDonald)

Aici aflăm din nou că felul cum arată cineva în exterior depinde în mare măsură cu refacerea sa de pe urma bolii sau a unui accident. Cel bine dispus, va favoriza o vindecare mai rapidă. Pe când un duh frânt și copleșit de întristare va secătui vitalitatea cuiva.

Într-o notă de subsol la acest verset din Versiunea Berkeley se spune: „Terapie adusă la zi, neîntrecută.”

Medicii din zilele noastre ne spun că râsul este binefăcător pentru organism. Astfel, arată ei, când râdem, expirăm puternic, provocând o coborâre a diafragmei și o expansiune a plămânilor, soldată cu sporirea cantității de oxigen absorbită de aceste organe. În același timp, prin expansiunea ei laterală, diafragma îi face inimii lin ușor masaj ritmic. Iar acest organ nobil reacționează prin intensificarea bățăilor sale, antrenând o accelerare a circuitului sangvin. Ficatul, stomacul, pancreasul, splina și bășica udului sunt astfel puternic stimulate, toate confirmând ceea ce spunea înțeleptul grec Aristotel, referitor la râs: „Este un exercițiu fizic de mare preț pentru menținerea sănătății i.”

Dar nu toate formele de râs sunt sănătoase, după cum arată Howard Pollis, profesor de psihologie de la Universitatea statului Tennessee. Astfel, când râsul și zâmbetul sunt folosite în mod agresiv - de pildă, pentru a batjocori pe cineva, a-l pune într-o situație jenantă - ele nu mai sunt sănătoase, ci pot provoca mai mult rău celui care râde decât celui asupra căruia este îndreptată batjocura;

Un duh mâhnit usucă oasele - afirmație cu care Blake Clark este într-un tot de acord:

Emoțiile te pot îmbolnăvi. Pot să-ți provoace pierderea părului, să declanșeze dureri cumplite de cap, să blocheze căile respiratorii și să declanșeze astma și alergii; pot cauza o îngustare a gâtului, provocând laringita, după cum pot face să apară tot felul de eczeme, ba chiar pot duce la pierderea dinților. Emoțiile pot vătăma și interiorul unui om, declanșând ulcere și alte boli, iar la femei pot duce la pierderea sarcinii, la impotență pentru bărbat - și multe alte rele. Emoțiile pot ucide.