

Luis Carlos Bellido

Aprender a sonreír



RIALP

APRENDER A SONREÍR



© 2011 *by* LUIS CARLOS BELLIDO
© 2011 *by* EDICIONES RIALP, S.A.,
Alcalá, 290. 28027 Madrid.

Cubierta © Pumba-Fotolia.com

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita reproducir, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Preimpresión: MT Color & Diseño, S. L.

ISBN: 978-84-321-3840-9

Depósito Legal: M.

Impreso en España Printed in Spain

Anzos, S. L., Fuenlabrada (Madrid)

LUIS CARLOS BELLIDO

APRENDER
A SONREÍR

EDICIONES RIALP, S. A.
MADRID

PRÓLOGO

Rehúyo escribir prólogos. Pero, en esta ocasión, por mi antigua amistad con el autor, me alegra tener esta oportunidad.

Quisiera destacar, sobre todo, la originalidad del tema: *aprender a sonreír*. Hay breves referencias a la sonrisa en diferentes libros, pero no conozco ningún autor que dedique un libro entero al tema: a la *risa*, sí, pero no a la *sonrisa*.

Es un libro pionero que estrena *título*. Da la impresión de ser un «aprendizaje» que no se considera necesario o posible. El niño, antes de hablar, se expresa llorando o sonriendo. Sabe sonreír maravillosamente bien. Pero, pasado un tiempo, necesitamos aprender a sonreír. Me refiero a la sonrisa abierta, sincera y amable, en situaciones gratas y en situaciones dolorosas.

Es un aprendizaje especialmente difícil, no sólo porque dura toda la vida, sino también porque se apoya en el cultivo de muchas virtudes humanas: optimismo, autodominio, sinceridad, fortaleza, bondad, veracidad, autenticidad, magnanimidad, lealtad, buen humor, sencillez, etc.

El autor empieza preguntándose qué es, realmente, ese *gesto facial*, y por qué sonreímos. Pone especial empeño en distinguir la verdadera sonrisa de otras variedades como la «media sonrisa», la «sonrisa falsa», «la sonrisa publicitaria», etc.

A continuación, ofrece al lector información valiosa para cultivar su sonrisa como expresión del trinomio verdad, bondad y belleza —entendida la belleza como esplendor de la verdad y del bien—. Ello supone, entre otras cosas, *amor a la verdad*.

Uno de sus logros consiste en ayudarnos a ver la relación de la sonrisa con nuestro propio estilo personal, en las diferentes etapas de la vida, en diversos ámbitos —familiar, profesional, etc—, en las relaciones hombre-mujer, en la superación personal frente a las contrariedades...

Hay personas que tienen mayor disposición a sonreír. A ellas se refiere el autor, con el nombre de *personas sonrientes*, en los capítulos VI y VII. Pero también estos seres humanos privilegiados pueden mejorar la calidad de su sonrisa, en cada etapa de su vida.

Los demás tenemos que fomentar este aprendizaje —aprender a sonreír— hasta el final de nuestros días, si realmente valoramos su importancia en nuestra mejora personal y en nuestras relaciones interpersonales, en diferentes ámbitos de nuestra existencia.

Luis Carlos Bellido ha dedicado muchas horas, a lo largo de varios años, a todo lo relacionado con la calidad de la sonrisa. Es consciente de estar promoviendo un «producto» muy escaso actualmente en el «mercado social».

Uno se sorprende gratamente cuando se encuentra con personas que nos ofrecen el regalo de una verdadera sonrisa. O, si se quiere de otro modo, cuando nos reciben o nos atienden con la originalidad de su amable sonrisa personal.

La verdadera sonrisa es contagiosa. Con alguna frecuencia, se echa de menos en la

educación familiar. Y es una pena que muchos padres no la cultiven y no utilicen, dada su fuerza motivadora, en la educación de cada hija o hijo.

Es verdad que la civilización actual, con sus costumbres sociales —me refiero a la prisa, a la actividad trepidante, al escaso tiempo dedicado a lo esencial, a la tendencia al enfado, a la irritación, al olvido de los demás, etc.— parece incompatible con el uso habitual de la verdadera sonrisa en la relación y en la educación humana, especialmente en la familia.

Por eso, *aprender a sonreír* es un proceso de verdadera *rebeldía educativa*, entendida como oposición a lo que nos despersonaliza, nos masifica, nos cosifica.

No puedo afirmar que este libro «viene a llenar un vacío», porque ésa es una «frase hecha» que no nos dice nada. Diría que es una valiosa aportación pionera, que puede motivar a los lectores *optimistas e insatisfechos* a aprovecharse del contenido de estas páginas para elaborar y poner en práctica un excelente proyecto personal —y, en bastantes casos, familiar— que evite, al menos, la caída en la mediocridad ambiental.

Con este libro, el tema no está agotado, ni mucho menos. Espero que el propio autor siga investigando y escribiendo sobre el cultivo de la sonrisa abierta, sincera y amable. Confío en que también otros autores se ocupen de este tema tan relacionado con lo esencialmente humano.

OLIVEROS F. OTERO

INTRODUCCIÓN

Si el lector o lectora examina el índice de este libro —que es una buena costumbre, antes de decidirse a leerlo— verá que los títulos de tres capítulos (1, 2 y 4) son tres preguntas.

En el capítulo 1 he procurado responder a una obligada pregunta: «¿Qué es, realmente, la sonrisa?». Es un *gesto facial*, como todo el mundo sabe. Pero debe ser considerado en sus diversos y complementarios significados.

La siguiente pregunta: «¿Por qué sonreír?» (Cap. 2) es una invitación a seguir pensando acerca de la verdadera sonrisa y sus orígenes o causas. He querido hacer notar, ya en el segundo capítulo, de qué sonrisa estoy hablando, frente a otros tipos o sucedáneos.

Estoy hablando de la sonrisa relacionada con la *verdad*, la *bondad* y la *belleza*, entendidos como los tres términos inseparables de un trinomio. Me refiero, por tanto, a un gesto verdadero, bueno y bello (entendida la belleza como «esplendor de la verdad y de la bondad»).

Algunos autores definen la educación como «un proceso de desarrollo de la capacidad humana para *captar* la verdad, el bien y la belleza, y para *vivir* de acuerdo con esa captación». En consecuencia, deducimos que forma parte de la educación humana —especialmente, de la educación familiar— *aprender a sonreír*.

Por otra parte, si estamos hablando de la sonrisa verdadera (inseparablemente unida a la buena y bella), cabe afirmar que en el rostro se expresa la verdad, la bondad y la belleza.

Dedico el capítulo 3 a «La *bondad* expresada en el rostro». Me ha parecido que es la bondad lo más *captable* de los tres términos inseparables. Invito a mis lectoras y lectores a enriquecer este pequeño libro con un capítulo acerca de la *verdad* y con otro respecto de la *belleza*, expresadas en la sonrisa.

La tercera pregunta: «¿Se puede cultivar la sonrisa?» (Cap. 4) se podría haber formulado de otro modo. En concreto, «¿cómo cultivar la sonrisa?» Me ha parecido que la primera es más amplia si la respuesta incluye el «¿se puede...?» y el «¿cómo?».

Claro está que al redactar el capítulo 4 he tenido que poner de relieve dos exigencias: *buen humor* y *autodominio*. Podríamos ampliar las exigencias de su cultivo a una serie de virtudes humanas o naturales, además de las dos citadas.

Me refiero, por ejemplo, a la sinceridad, veracidad, honradez, optimismo, alegría, humildad, sencillez, naturalidad, lealtad, nobleza, generosidad, magnanimidad, amabilidad, afabilidad, etc.

La educación de estas y otras virtudes es parte importante del cultivo y de la calidad de la propia sonrisa, pero su desarrollo no corresponde al contenido de este libro¹.

Cada persona humana —varón o mujer— que se esfuerza en comportarse de acuerdo

con su condición personal se caracteriza por tener su propio estilo. Y, por supuesto, su estilo personal afecta a su modo de sonreír.

Por eso, he incluido un capítulo (el 5) acerca de este gesto en «El estilo personal». En él abordo no sólo *la originalidad de este gesto en cada persona*, sino también una breve referencia a las tres fases de la *mejora personal* —y, en concreto, a la *mejora del propio estilo personal*—.

He creído no sólo conveniente, sino necesario incluir un capítulo (el 8) sobre «Lo femenino y lo masculino en la sonrisa humana». Soy consciente de que el tema necesitaría una mayor extensión, pero no en estas páginas; pienso que merece otro libro².

Diría lo mismo acerca del contenido del último capítulo sobre «Las distintas etapas de la vida y la sonrisa». Es una invitación a que alguien se anime a desarrollarlo con más extensión y la profundidad que requieren las etapas de la vida de una persona humana.

Aprender a sonreír, evidentemente, ofrece menos dificultades a quienes solemos denominar «personas sonrientes». Pero también estos seres humanos privilegiados necesitarán aprender a sonreír, o sea, mejorar el cultivo y la calidad de la sonrisa. En los capítulos 6 y 7 me ocupé de ellas, en relación con la vida familiar, profesional y social.

Cuando realizamos un viaje en coche podemos creer que conocemos un determinado país, porque lo hemos cruzado de un extremo a otro, por carretera. Conocemos sólo unas franjas del territorio, a ambos lados de la carretera, y algunos paisajes, vistos de lejos, en nuestro recorrido. Pero el país en cuestión es un gran territorio rico en matices, etc., que requiere ser visto desde diferentes lugares o atalayas.

La sonrisa es, metafóricamente, un gran territorio cuyo conocimiento debe examinarse desde diversas perspectivas.

Estamos acostumbrados al tratamiento rectilíneo de un tema. La lectura nos resulta más fácil... En este libro, examinamos o contemplamos el amplio territorio de este gesto, una realidad riquísima en matices y en relaciones, desde perspectivas diferentes, en estrecha relación con distintos ámbitos, edades, tipos de personas, estilos personales y familiares, temperamentos, caracteres, formación humana y espiritual, etc.

Todo ello me ha obligado, a lo largo de estas páginas, a repetir muchas veces la palabra «sonrisa». Aprendemos a sonreír sonriendo. Pero la sonrisa auténtica, en continuo proceso de aprendizaje, necesita muchos *apoyos*, que consisten en el cultivo o en la educación de diferentes aspectos de nuestra personalidad. Y debo volver, una y otra vez, a la consideración de la sonrisa en relación con cada uno de esos apoyos.

Pretendo así ofrecer al lector sugerencias, y sobre todo pistas, con el fin de facilitar la elaboración y puesta en práctica de un proyecto, personal e intransferible que mejore, en lo sucesivo, la calidad de su sonrisa.

1. ¿QUÉ ES, REALMENTE, LA SONRISA?

UN GESTO FACIAL MUY SIGNIFICATIVO

Entre todos los gestos del rostro humano, éste es, sin lugar a duda, el más grato y expresivo. Está considerado como el más universal, y no hay pueblo ni cultura que no lo entienda y lo emplee.

Este gesto facial moviliza, prácticamente, todos los músculos que circundan los ojos y la parte inferior de las cejas, así como la comisura de los labios, órganos especialmente sensibles y expresivos.

Este gesto tan personal no sólo facilita la comunicación entre las personas, sino que, a veces, consigue cosas que, de ordinario, necesitarían horas y horas de diálogo y negociación.

Se cuenta que una Asociación de empresarios americanos invitó en una ocasión a la Madre Teresa de Calcuta a una de sus convenciones. Después de su intervención, uno de los asistentes le hizo la siguiente pregunta: «Madre Teresa, ¿qué podría hacer yo con mis empleados en momentos de conflicto o crispación?». «Sonría», fue la inmediata respuesta de la religiosa, acompañada, eso sí, de una de sus amplias sonrisas.

La Madre Teresa no añadió nada más. Tampoco fue necesario. Quedaba suficientemente explícito que, en momentos difíciles, en situaciones conflictivas, una sonrisa puede dejar sin argumentos al personal, al tiempo que crea un ambiente propicio para el diálogo y la negociación.

En ocasiones, puede incluso cambiar el curso de los acontecimientos. Es lo que se deduce del relato que hace el escritor francés Antoine De Saint-Exupéry en su obra *Tierra de hombres*. «Ocurrió en el transcurso de un reportaje sobre la guerra de España. Había yo cometido la imprudencia de asistir, sin haber sido invitado, a un embarco de material secreto en una estación. Desperté las sospechas de unos milicianos anarquistas. En ese momento se produjo un milagro, un milagro muy discreto. Puesto que uno de mis carceleros estaba fumando, esbozando una ligera sonrisa, le rogué que me pasara uno. Se pasó con lentitud la mano por la frente, dirigió la vista, no ya a mi corbata, sino a mi cara y, sorpresa para mí, el también esbozó otra sonrisa. Fue como la salida del sol. No había tenido lugar ningún drama. Todo seguía igual, pero todo se había transformado. Aquella sonrisa me había salvado».

Son sólo dos anécdotas de las muchas que se podrían contar, que ilustran el valor de los gestos en la comunicación humana, y, en particular, el poder de seducción que tiene la sonrisa.

Es ésta una expresión facial que sólo realiza el ser humano. Algunos neurólogos han querido ver un gesto similar en determinadas especies de primates. Estas afirmaciones, sin embargo, carecen de fundamento, y no dejan de ser más que aventuradas hipótesis.

La mujer y el hombre son los dos únicos seres capaces de sonreír y de emplear éste gesto como medio de relacionarse con los demás.

Existe la creencia de que el hombre comienza a sonreír a poco de nacer. Esto no parece ser cierto. En el bebé es un gesto en parte innato, en parte inducido. El bebé sonríe, principalmente, porque las personas que están a su alrededor —en especial sus padres—, sonríen. La bella sonrisa del bebé, si bien es atractiva, es instintiva y casi desprovista de significado.

Con el paso de los años, la sonrisa del niño comienza a enriquecerse y a adquirir los rasgos propios de cada uno, pudiendo alcanzar un gran valor expresivo y una extremada belleza. Hay adultos, personas maduras y ancianos, cuya sonrisa le hace a uno sentirse en un mundo diferente o más grato.

El hombre y la mujer que sonríen, y lo hacen con naturalidad, a veces llegan lejos, bien lejos. Es posible que consigan las cosas con mayor facilidad que los que apenas lo hacen.

Una cara sonriente expresa, de ordinario, seguridad en sí mismo, satisfacción, disponibilidad, aprecio, comprensión, optimismo, y, en general, sentimientos de signo positivo. Por supuesto, todo menos indiferencia hacia el mundo y las personas que le rodean.

Hoy día la industria publicitaria es consciente del valor de este gesto, y apenas hay spots publicitarios que no incluyan una sonrisa, femenina a ser posible... Tal es su poder y gancho.

Es verdad que existen «sonrisas» forzadas, maliciosas, postizas e incluso mortificantes. Estos gestos, sin embargo, tienen poco o nada que ver con la sonrisa. Son, en realidad, la antítesis de ella: el claroscuro sobre el que resaltan el valor, la fuerza y el encanto que tiene este gesto tan simpático y expresivo.

UN GESTO QUE EXPRESA Y GENERA SENTIMIENTOS

No es sólo un gesto simpático e impactante, que embellece el rostro humano y consigue cosas, sino que también expresa y exterioriza gran cantidad de sentimientos.

Para un buen observador del rostro humano, tal vez no haya ningún otro gesto facial que proporcione tantas pruebas de lo que ocurre en el interior de una persona.

Los sentimientos y las emociones van dejando huella en el rostro. Aunque la sonrisa suele transmitir alegría, optimismo, felicidad, en algunas ocasiones aparece en compañía de sentimientos de muy distinto signo: pesimismo, tristeza, ironía, reproche e incluso amargura. A veces se muestra forzada, confusa, ambigua.

Jane Austen, una de las novelistas que mejor han descrito la psicología de sus personajes, nos ofrece un ejemplo de esa variedad en su obra *Sense and Sensibility*. La Sra. Dashwood, viuda, madre de tres hijas solteras y, prácticamente, desheredada a la muerte de su marido, sonríe en su aflicción, cuando su hija mayor sale en defensa de Edward, hermano de la causante de su infortunio. La sonrisa de la Sra. Dashwood parece revelar una extraña combinación de ironía, alivio y aliento hacia su hija ante un posible

casamiento con Edward. Un futuro enlace matrimonial que vendría a mitigar la desgracia que se cernía sobre la familia.

más adelante, Marianne, la hija menor, también le sonrío maliciosamente a Elinor por el claro interés que ésta demuestra hacia Edward: «Gracias, hermanita —sonrío Elinor con aire de reproche—, yo ya soy mayor y sé de sobra lo que me conviene y debo hacer».

La de la Sra. Dashwood y las de sus hijas son tres expresiones faciales bien diferentes. Todas ellas están cargadas de sentimientos encontrados, que traslucen bien las reacciones de cada una de ellas y sus formas de interpretar la realidad.

Las sonrisa es, pues, un gesto singular que evidencia, como ningún otro, la enorme riqueza de sentimientos que bulle en el interior del ser humano.

Es el gesto que mejor expresa el sentimiento de amor y entrega. Es el gesto del amor. Sonreír es amar. Quien ama está alegre y ello se refleja en el semblante. Quien ama, sonrío.

El enemigo número uno de ésta expresión facial es, precisamente, el egoísmo, que nos lleva a subirnos a podios inexistentes y a creernos el centro de las miradas, olvidándonos de los que están alrededor, de sus dificultades, sufrimientos, logros y alegrías.

El rostro sonrío parece decir: me alegro de que existas. Todo lo contrario de la cara adusta que sólo transmite agresividad, distancia, trabas que pueden llegar a hacer imposible la comunicación.

Sonreír es dar, ayudar, acoger, disculpar, consolar, perdonar e incluso sufrir con los otros. Todos ellos son actos propios del amor, además de elegantes y característicos de almas generosas.

UN GESTO QUE FAVORECE LA COMUNICACIÓN

Además de iluminar el rostro y manifestar sentimientos, la sonrisa facilita la comunicación.

A la gente se la conoce por el rostro. Por regla general, nos gusta que sean amables con nosotros. Frases como «Perdone, ¿está este sitio libre?», «¿Me permite pasar?» etc., expresadas con buenos modales son más gratas que dichas con cara inexpresiva o adusta.

Eliminado el distanciamiento inicial, que puede existir entre las personas, e iniciada la conversación, hace que el diálogo fluya con naturalidad. Es, pues, una herramienta al alcance de todos y de un inestimable valor comunicativo.

Dale Carnegie decía que los semblantes risueños hacen amigos e influyen en los demás. Algunos estudiosos han demostrado, asimismo, que a la gente que sonrío se la considera más agradable, sociable, atractiva y competente. Los mismos jueces y magistrados, a quienes ni les va ni les viene que los acusados sonrían o dejen de hacerlo, suelen aplicar castigos más suaves a los delincuentes que sonrío; los expertos del lenguaje gestual lo denominan el «efecto indulgente de la sonrisa».

Ante una sonrisa solemos responder, casi automáticamente, con otra. Cuando alguien se fija en el otro o se dirige a él y le sonrío, le está brindando su amistad y le está

invitando a iniciar el diálogo.

Iniciada ya la conversación, y reconciliadas las miradas, va a actuar como un tercero en la contienda, un árbitro, cuya función va a consistir en asentir a lo que se escucha, alentar, evitar posibles lagunas, disimular las faltas de tono, hacer la vista gorda, reconducir el tema, etc.: mensajes todos positivos y tranquilizadores, que harán que el curso de la conversación transcurra sin sobresaltos, se consolide el diálogo y el coloquio sea cada vez más hondo y cordial.

Este gesto posee un enorme valor comunicativo. Con su gran variedad de matices, algunas extremadamente sensibles y aun subliminales, no sólo apoya lo que se dice, sino que lo enriquece y lo hace más vivo e inteligible.

Por último, posibilita el tono constructivo y optimista de las relaciones sociales. Es, sin lugar a dudas, el mejor regalo que podemos ofrecer a los demás. Un rostro sonriente quita hierro a las naturales discrepancias del trato diario, desactiva las tensiones, disimula los enfados, evita los roces y, por encima de todo, transmite vibraciones que nos llenan el alma de juventud.

Un «no», acompañado de una cara amable duele menos que un «no» a secas o destemplado. En ocasiones, es la mejor respuesta a una alusión personal, a una impertinencia, a una ofensa. Admitámoslo: Una sonrisa a tiempo puede hacer el milagro y convertir una situación delicada en otra alegre y distendida.

Los grandes comunicadores son personas que conocen su valor comunicativo.

Tardaremos mucho en olvidar la sonrisa radiante y contagiosa de Diana de Gales que seducía a cuantos la trataban. O la sonrisa espontánea y simpática del maestro y matador de toros, Antonio Bienvenida, siempre a flor de labios, que le granjeó tantos amigos en los ruedos y fuera de ellos.

Hablando de grandes comunicadores, llaman la atención las sonrisas de Juan Pablo II y Christopher Reeve, el malogrado actor que inmortalizó a Superman y que se fracturó la columna en un accidente. La de Juan Pablo II, algo velada por lo avanzado de su edad, directa y discreta. La de Christopher Reeve, fallecido recientemente, fue una sonrisa ejemplar, si se tiene en cuenta que llevaba más de diez años inmovilizado, y que desde su silla de ruedas lideraba una campaña en pro de los tetrapléjicos.

UN GESTO EFUSIVO

Además de atraer, manifestar sentimientos y favorecer la comunicación es uno de los gestos que mejor expresa la efusividad de las personas.

Por efusión se entiende, según el DRAE, la «expansión e intensidad de los afectos generosos o alegres». Una definición, por cierto, un tanto escueta y, a mi entender, poco «efusiva». María Moliner, en su Diccionario de Uso del Español es más explícita que nuestros ilustres académicos y define la efusión como la «actitud ostensiblemente expresiva de un estado de ánimo alegre y generoso». «Ser o estar efusivo —añade la eximia lingüista—, es ser o estar abierto, afectuoso, cordial o expresivo».

Cuando una mujer o un hombre se encuentran alegres, cuando demuestran especial

afecto o ternura hacia algo o hacia alguien, o se vuelcan en atenciones con otra persona, suelen sonreír efusivamente. Su estado de ánimo exultante propicia esa sonrisa abierta, que cautiva y contagia a cuantos están a su lado.

Hay semblantes que son siempre afables, y otros que son, más bien, producto del modo de ser extrovertido de las personas, de la situación o de un sentimiento placentero que embarga al individuo.

Las sonrisas efusivas por excelencia son las del bebé y las de los enamorados. Ambas son espléndidas, que brotan espontáneas, casi sin razón que las justifique.

La del bebé es, sin lugar a duda, la sonrisa más bella que existe. Presto siempre a sonreír, el bebé no sólo responde a las caricias y arrumacos de sus padres con una sonrisa, sino que acoge a cuantos se le acercan amablemente con una alegría incontentida. Sus labios se abren de lado a lado y sus ojos parecen lanzar destellos de felicidad.

La más parecida a la de los bebés es la de los enamorados. Enamorarse tal vez sea la forma más plena de ser feliz. Embargados por la dicha de estar el uno junto al otro, fundidas sus miradas y completamente ajenos a lo que ocurre a su alrededor, los enamorados sonríen con un gozo inefable.

Por otra parte, hay personas e incluso pueblos que sonríen con más efusividad que otros. Son gente de natural simpático que sonríe con facilidad.

Los pueblos latinos, en general, son bastante más demostrativos que los germanos y anglosajones.

La simpatía es, a veces, un don que se hereda y que predispone a sonreír sin mayor esfuerzo. De padres risueños suelen salir hijos sonrientes. Las personas extrovertidas, además, tienen menor dificultad para exteriorizar sus sentimientos.

Hay situaciones y sentimientos, por último, que nos llenan de felicidad. La vida está, afortunadamente, salpicada de acontecimientos, celebraciones, logros, buenas noticias, etc., que nos confortan, nos animan y hacen que nos sintamos felices. El nacimiento de un hijo, la graduación, las bodas, los viajes, el reencuentro con un viejo amigo, las reconciliaciones, un buen acuerdo, las ocurrencias, los abrazos, los besos, etc., etc., son algunos de los sucesos entrañables que ocurren en nuestra vida, que nos hacen olvidar la rutina, los sinsabores y que suelen desencadenar la sonrisa.

Por lo que se refiere a la afectividad, es normal que sentimientos tales como la gratitud, el consuelo, la comprensión, se expresen acompañados de una cara alegre. Desde luego un «gracias», desprovisto de una sonrisa, le puede saber a poco a quien lo recibe.

Los actos encaminados a la superación de uno mismo y a la entrega y generosidad para con los demás, en muchas ocasiones, suelen ir acompañados de un sentimiento de satisfacción.

sufrimiento, sonreír es un acto que demuestra una talla moral poco común.

Hacerlo los sábados y domingos, o cuando todo nos sale a pedir de boca, es bien fácil. En momentos de euforia y de bonanza uno tiene la sensación de que «el mundo está bien hecho». Arrellanados en el sillón de la dicha, nuestra sonrisa está a flor de labios y es siempre fiel a la cita. Hacerlo, en cambio, de lunes a viernes, en medio del agobio diario, asediados de gente menuda o aquejados de un dolor de muelas, es ya cosa de unos pocos.

Para algunas personas, lo habitual en momentos difíciles y de tensión es dejarse llevar por la desazón, el estrés, los nervios; si es que no sacamos esa parte fea que llevamos todos dentro y contestamos destempladamente al primero que se nos ponga delante.

Darla cómo, cuándo, dónde y a quien hay que hacerlo, a pesar de los pesares, es propio de mujeres y de varones que, conscientes de su alta dignidad de personas, y conocedores de la realidad en que se desenvuelven, luchan por sacar lo mejor de sí mismos y tratan de mejorar y hacer grata la existencia a los que viven a su alrededor.

No siempre es fácil, ni tiene por qué serlo. Que se lo pregunten, si no, a los vendedores y dependientes que, a menudo, tienen que hacer de tripas corazón, para quedarse con el cliente. «La vida del hombre sobre la tierra es lucha» (Job 7,1). Tener un rostro risueño, pues, sobre todo cuando la vida resulta cuesta arriba, exige cierta determinación y esfuerzo.

Las personas de reciedumbre interior no viven al dictamen del humor con que se levantan por las mañanas, ni están a merced de las inclemencias del tiempo o de las vicisitudes de la vida. Tampoco andan quejándose de lo mal que va todo. Ellos tienen una actitud realista ante las cosas, saben que el ser humano tiene sus limitaciones y que, por encima de los negros nubarrones de las dificultades y miserias de este mundo, brilla siempre el sol. «A mal tiempo buena cara» dice sabiamente el dicho popular.

La persona de temple recio, consciente de estar llamada a ser más, no se contenta, sin embargo, con aceptar el prosaísmo de la vida cotidiana con resignación, sino que trata de darle sentido y sublimarla en la medida de lo posible. Ese compromiso con la excelencia es, precisamente, el que lleva a responder con una sonrisa a la salida de tono o al exabrupto de un compañero de trabajo, a pasar elegantemente de los malos modos de la gente, a afrontar sonriente las incomodidades de que está minada la convivencia humana.

La propia experiencia demuestra que el empeño mismo por acabar nuestro trabajo, como debe de ser, y no de cualquier forma, es fuente de alegría, de satisfacción.

Por último, es un acto de gran delicadeza y generosidad que hace felices a quienes están a nuestro alrededor. De ordinario, se gana bien poco contando miserias a los demás.

2. ¿POR QUÉ SONREÍR?

COMO RESPUESTA A OTRA SONRISA

Una sonrisa genera otra. Es un reclamo que induce a la cordialidad, al acercamiento y a la amistad. La sonrisa del otro, sobre todo si es natural, raramente nos deja indiferentes y, de ordinario, suscita otra.

Al igual que el buen perfume, es contagiosa. Lo dice ya la canción: «Cuando sonríes, el mundo sonríe contigo...». La alegría de las personas, su optimismo, su felicidad, se propaga a los demás. Como el fuego, prende con facilidad, alegra y engancha a cuantos están a su alrededor.

Cuando se habla del efecto dominó de la sonrisa, uno no puede menos de recordar las de Teresa de Calcuta y de Diana de Gales y el impacto que éstas tenían en quienes les trataban. Cuantos estaban a su lado quedaban seducidos por ellas.

En algunas ocasiones nuestro semblante no es más que una reacción casi instintiva, una mera réplica de la del otro. En estos casos es un gesto mecánico en el que nuestra actitud personal es, más bien, pasiva. No debe ser sólo producto de la química de nuestro cuerpo, sino un acto voluntario de correspondencia, de gratitud y de generosidad para con los demás. Sonreír —así— es amar, es decirle al otro algo así como un *estoy contigo* sin palabras.

Amor con amor se paga. Responder a una cara alegre con otra del mismo tono, aunque tengamos que hacer un pequeño esfuerzo y nos duela, merece la pena y es una de las mejores muestras de amor que podemos ofrecer a los que nos rodean.

«El mejor regalo que tenemos son los demás» —decía Mae Parreño, una filipina que dirige Batiré, un centro orientado a la inserción de mujeres sin recursos de Brixton, Londres—. Esta frase no dejaría de ser otra más de las que se dicen, si no supiéramos que esta frágil mujer, además de ser huérfana, inmigrante, trabajadora y madre de familia, lleva 15 años luchando por sacar adelante esa gran obra social y avala sus palabras con una sonrisa maravillosa.

COMO RESPUESTA A SENSACIONES PLACENTERAS

Es difícil imaginarse a alguien dando las gracias con cara de pocos amigos. De ordinario, el que agradece una atención o un detalle, lo hace con alegría o, por lo menos, la esboza.

Decía Susanna Tamaro en su novela *Donde el corazón te lleve* que «si la vida es un recorrido, se trata de un recorrido siempre cuesta arriba»³. La visión de la existencia humana que nos muestra la escritora en esta obra suya es —a mi entender— bastante

pesimista. Nuestra vida, ciertamente, por muy «cuesta arriba» que, en ocasiones, se nos pueda hacer, además de tener un sentido trascendente y esperanzador, está llena de sensaciones gratas, acciones nobles, situaciones y acontecimientos dichosos. No todo es incertidumbre, monotonía, contradicción y sufrimiento. La existencia humana está tapizada de ratos de alegría, de gozos, que no sólo mitigan las asperezas, sino que las superan con creces.

Son, justamente, esas vivencias y momentos placenteros los que nos hacen tomar conciencia de nuestra condición de personas y nuestro destino trascendente. Son esas sensaciones y experiencias las que alivian la pesadumbre del vivir, nos ilusionan, nos permiten ver la realidad en su justo peso y medida y, en definitiva, ponen a la sonrisa en el disparadero.

Delante de mí tengo la foto de una niña afgana sosteniendo una rosa en la mano durante una manifestación, celebrada en Kabul para festejar el fin de la guerra. La foto está en blanco y negro, pero ello no quita fuerza al mensaje entrañable de solidaridad de la escena.

La vida nos invita a sonreír constantemente. Las muestras de amor, afecto y ternura, la amistad, los saludos, la alegría de los éxitos propios y ajenos, la satisfacción del trabajo bien hecho, la presencia femenina o masculina, la reconciliación y el acuerdo, la contemplación de un buen paisaje, así como un sinfín de actos nobles y de atenciones para con los otros —como pueden ser los regalos, los elogios, la cortesía, etc.—, son siempre motivos de alegría.

Ocasiones para sonreír, desde luego, nunca faltan. Eso sí, para poder hacerlo es necesario cultivar la sensibilidad y pensar en los demás. Si muchas veces no lo hacemos es porque vivimos más pendientes de nosotros mismos: de nuestros problemas, dificultades, recuerdos, deseos, etc., que de las personas que nos rodean.

COMO RECURSO PARA CREAR BUEN AMBIENTE

Una sonrisa en los labios y una mano tendida a tiempo es, con frecuencia, la forma más civilizada de aplacar los ánimos y de ganar amigos.

Decía el Nobel Miguel Ángel Asturias que el «semblante dice, muchas veces, más que las palabras». Ciertamente, una cara sonriente acoge, se entrega, concilia, interpela, ama. Es decir, que puede decirlo todo sin proferir una sílaba.

No sonreímos sólo cuando el otro lo hace o nos sentimos alegres, sino para hacer el diálogo más fluido, quitar hierro al fragor de una polémica, conseguir algún que otro objetivo puntual o, simplemente, crear un ambiente cordial y distendido.

Conscientes del valor humano y del enorme gancho que este gesto facial tiene en el trato de unos con otros, la gente recurre constantemente a él para animar, motivar e incluso seducir a los demás.

Algunos grandes comunicadores, políticos y actores han sido maestros en el dominio del rostro. Por ejemplo, cuando al presidente Ronald Reagan le hacían alguna pregunta en las conferencias de prensa, él solía siempre contestar con una sonrisa infantil y una

peculiar inclinación de la cabeza. Unos gestos del actor que llevaba dentro, que al tiempo que acaparaban las miradas de los periodistas, le daban a él un encanto especial.

Uno puede, sin embargo, sonreír y ser un villano. Este gesto, al fin y al cabo, es personal y está al alcance de todo el mundo. Existen personas que poseen un gran talento para fingir y que lo emplean para desenvolverse con soltura en circunstancias complicadas y azarosas.

La mujer, por ejemplo, por el dominio que tiene de su cuerpo, posee gran destreza para sonreír cómo, cuándo, dónde y a quien a ella le interesa y le viene en gana. Se ha dicho que la sonrisa es arma de mujer.

Es una acción noble que se le puede y —yo añadiría— se le debe exigir a cualquiera. Es una expresión personal única y de gran belleza, que sólo el ser humano es capaz de expresar y que sería conveniente fomentar desde la escuela y la familia. Por su alto valor comunicativo, cumple una función socializadora de primer orden en la convivencia de los pueblos. No sólo lubrica todo el proceso de la comunicación humana, sino que lo hace más fácil. Tal vez sea esta la razón por la que la finjamos con alguna frecuencia.

COMO SUPERACIÓN ANTE LAS CONTRARIIDADES

Sonreír por sonreír no tiene sentido. Hay personas que no están en sus cabales y que están siempre sonriendo. Hacerlo, en cambio, cuando, en ocasiones, no se tiene ganas o estamos afligidos por una contrariedad, aparte de ser un acto de extrema delicadeza y generosidad, demuestra una gran madurez personal.

Es propio de personas maduras, que se conocen a sí mismas, que aceptan de grado sus propias limitaciones, y que luchan por sacar lo mejor de sí y del medio en que se encuentran.

Es, muchas veces, el resultado de ese crecimiento personal que nos permite ver nuestro valor real, no otro, y dar a las cosas la importancia que verdaderamente tienen.

Es ese saber práctico, que se va adquiriendo a lo largo de los años, el que nos da el tono positivo y optimista de la realidad, y en el que hay que buscar los orígenes del sentido del humor, tan escasamente valorado y tan necesario para vivir la vida con holgura y llevarse bien con los demás.

Es, en cierto modo, un acto de humildad. Resulta patético contemplar con qué avidez, algún ser humano, convocado o no, se apunta a todas, con tal de salir en la foto. ¡Con qué celeridad nos encaramamos a podios inexistentes! Lo grotesco es que, de ordinario, la sobrevaloración de uno mismo se da en razón inversa de la valía personal. Mientras más canijo se es, más alargamos el cuello. ¡Así de fatuos somos! Nos tomamos de ordinario demasiado en serio.

El filósofo polaco Stanislaw Grygiel hablaba no hace mucho de la apremiante necesidad que tiene el hombre de hoy de *convertirse a la realidad*. Grygiel creo que ha dado en la diana. Sólo el hombre que conoce la realidad y lo que ella da de sí se puede considerar todo un señor. El que la desconoce o sistemáticamente la ignora está condenado a ir a remolque de los hechos, y, por lo tanto, con dificultad va a poder

sonreír con naturalidad.

La vida indudablemente es bella y hermosa, pero en multitud de ocasiones, al modo de los miura de casta, puede embestir y dar cornadas. Para poder, pues, superar las contrariedades y hacerlo con semblante alegre no se puede huir de la realidad. Hay que ser realista, estar siempre atento, aprovechar las experiencias propias y ajenas, y hacer lo posible, claro está, por verlas venir.

SONRISA SENTIDA, MEDIA SONRISA O SONRISA FALSA

La cara risueña juega un papel de primer orden en las relaciones humanas.

A veces, cuando se encarece la importancia que este bello gesto tiene en la convivencia, se suele argumentar con cierto escepticismo que todo eso está muy bien, que por supuesto, es un «tic» bonito, pero que expresarla no es tan fácil, pues «la sonrisa nace, no se hace».

Es ésta una frase breve, redonda, que, como otras muchas máximas ingeniosas, no deja de ser más que una verdad a medias.

Si con este dicho se quiere afirmar que es un gesto instintivo, vale; no hay nada que objetar. Si, por el contrario, de lo que se trata es de postular que es sólo privilegio de unos pocos, no estoy de acuerdo.

Al igual que otros muchos gestos humanos, la sonrisa es una expresión del rostro, fácil de activar y que está al alcance de cualquiera que quiera realizarla.

No hay raza, cultura o nacionalidad que no la reconozca, la aprecie y la emplee para manifestar sus alegrías, su felicidad o como recurso para hacer el trato con la gente más grato.

Los orientales, y más en concreto los chinos, que, además, entienden bastante de sonrisas, tienen dos proverbios que ilustran bien su papel y su importancia en la vida social: «un día sin sonreír, un día perdido»; o aquel otro que reza así: «la persona que no pueda sonreír, que no ponga una tienda».

Si la lectura del rostro es decisiva a la hora de conocer a una persona y saber a qué atenerse en el trato con ella, cabría decir lo mismo de un gesto tan personal y socorrido como éste.

No es fácil, sin embargo, discernir de sonrisas. ¡Son tantas y tan ambiguas! Ni siquiera el mismo Paul Eckman, una de las máximas autoridades en el lenguaje gestual, llegó a dar con una clasificación de ellas que fuera convincente. Sonrisas hay tantas cuantos individuos, estados de ánimo y situaciones existen.

Ateniéndonos a la intencionalidad de la persona, se puede hablar de tres clases de sonrisas: la sentida, la media sonrisa y la falsa.

La sentida es la producida por la alegría, por la felicidad o por el optimismo. Es la más fácil de detectar. Moviliza los ojos, los labios, al tiempo que parece iluminar todo el semblante de la persona. Es el gesto-rey; es la sonrisa propiamente dicha.

Cuando, de algún modo, los ojos parecen desmentir lo que la boca intenta expresar o la frialdad de la mirada no está en armonía con los labios y el resto de las facciones, el

resultado es la media sonrisa. Son ejemplos de ella la sonrisita o sonrisa irónica, y un sinnúmero de expresiones faciales equívocas bien difíciles, a veces, de discernir.

La fingida o falsa, por último, es el gesto forzado, fácilmente detectable por la violencia con que se emplean tanto los ojos como los labios que, por cierto, no deja de tener cierto atractivo. Paradójicamente, es la sonrisa que más tiempo permanece en el rostro.

Los tres tipos de gestos se utilizan en la conversación, pero con efectos muy distintos. Mientras que la media sonrisa y la falsa pueden dificultar la comunicación, la sentida o verdadera tiene siempre efectos positivos y logra que el diálogo transcurra con transparencia.

3. LA BONDAD EXPRESADA EN EL ROSTRO

NADIE DA LO QUE NO TIENE

La gente se conoce por su rostro. La cara puede decir muchas cosas de las personas: su sexo, qué edad tienen, la raza a la que pertenecen, su estado de ánimo, y, en general, el tipo de persona que se es o se proyecta ser. «La cara —dice la sabiduría popular— es el espejo del alma».

En el trato diario, en el trabajo, en la televisión, en las revistas y en los periódicos encontramos gran diversidad de rostros: caras de mujeres y de hombres, de jóvenes y de ancianos, de niños y de adultos. Sus facciones reflejan sus inquietudes, sus ilusiones, sus proyectos, etc. Todos esos rostros tienen rasgos en común, pero también poseen expresiones bien distintas, que permiten hacernos una idea de su estado de ánimo, de su carácter y de las líneas dominantes de su personalidad.

Las apariencias engañan a veces, y la experiencia nos enseña que hay que mirar bien y sin prejuicios al rostro de la gente para saber discernir de personas. La bondad de la mujer y del hombre, sin embargo, se asoma de ordinario a su mirada, a su porte y a su sonrisa, a poco que éstos luchan por sacar lo mejor de sí mismos.

No creo que sea desacertado afirmar que no existe gesto que mejor revele la bondad de la gente.

Es verdad que esta expresión facial está gobernada, en cierta medida, por códigos socioculturales de comportamiento y que existen personas que sonríen con facilidad. De padres risueños suelen salir hijos con sonrisa de cine. Sólo nacen simpáticos, sin embargo, unos pocos. El resto de los mortales tenemos que esforzarnos por sonreír.

Un gran número de gestos que denominamos sonrisa no lo son en realidad. Son sólo plagios, muecas o movimientos forzados, que, si bien expresan alegría, parecen ocultar algo. La verdadera es un gesto de felicidad, y de amor con el que las personas se abren y entregan a los demás.

El egoísta, prisionero de sí mismo, tiene serias dificultades para sonreír. ¡No es de extrañar! El egoísmo contradice la naturaleza social del hombre.

La simpatía auténtica no es algo que se hereda, sino que se fragua a base de actos de cordialidad, de atención a los otros, de generosidad, de bondad.

Como cualquier acción noble, es más bien el fruto de un proceso de crecimiento personal. La sonrisa auténtica es, en suma, signo de plenitud y madurez personal.

CÓMO CRECER EN BONDAD Y AUTENTICIDAD

El atractivo y expresividad de una sonrisa tiene mucho que ver con la talla moral de la

gente. «La sabiduría ilumina el rostro del hombre y suaviza la dureza de sus facciones» (Ecl 8.1).

Las personas que son prudentes, magnánimas, amables, discretas, comprensivas, tolerantes, solidarias, veraces en suma, están siempre en condiciones de poder sonreír y de hacerlo con naturalidad.

Si queremos, pues, hacerlo cómo, cuándo, dónde y a quien debemos, hay que luchar por sacar lo mejor que llevamos dentro.

¿Cómo crecer en bondad? He aquí la cuestión. «La intensidad y la autenticidad son el doble criterio de perfección de una persona»⁴.

No deja de ser un fenómeno curioso que las facciones sin doblez del niño se vayan enturbiando a medida que pasan los años. Uno esperaría que este gesto tan atractivo no perdiera su primer encanto, sino que, como el buen vino, adquiriera más solera con la edad. Y, sin embargo, con la sonrisa suele ocurrir todo lo contrario. A medida que entramos en años, de tal modo puede ir menguando, que, en ocasiones, puede hacerse casi irreconocible.

Este ocaso, sin embargo, es sólo aparente. Todo lo más es un eclipse parcial, si tenemos en cuenta la forma de evolucionar del ser humano.

La mujer y el hombre, por su condición de personas, son seres por hacer. Su vida, a diferencia de la del resto de los seres vivos, consiste en un proyecto vital, único e irrepetible, que ellos han de concretar con realismo y dedicación. Y solo en la medida en que lo logren hacer realidad serán felices y podrán manifestarse tal como son.

Vivir con autenticidad e intensidad no es hacer lo que a uno le apetece o le viene en gana. Cuando las personas actúan de ese modo, son víctimas del instinto, de sus deseos e impulsos o van a remolque de lo que les dicta el ambiente.

Vivir la vida con intensidad y autenticidad consiste en vivir la existencia desde la propia singularidad, ser fiel a sí mismo; lo que supone, a su vez, renunciar a lo que uno no es y guiarse por la voluntad y no por la espontaneidad ciega y sin norte.

No nos basta con ser. La condición de ser la tenemos garantizada todos desde el día de nuestra concepción. La mujer y el hombre son personas: seres inteligentes y libres, llamados a ser más de lo que son. Su tarea es nada más y nada menos que terminar de ser. «Vivir es decidir constantemente lo que vamos a ser»⁵. Y ello implica entrar en nuestro interior, para buscar nuestras cualidades, aptitudes así como nuestras limitaciones. Luego, habrá que ponerse manos a la obra para llevar a buen término con determinación el proyecto de vida propio. En esa labor por ser no podemos olvidar que los logros y experiencias de los demás son siempre aprovechables y también cuentan.

LA EXPRESIVIDAD DEL ROSTRO

El semblante expresivo facilita la comunicación. Nos refleja algo de lo que piensa y siente la persona con quien hablamos, al tiempo que hace que la conversación transcurra con fluidez y sin recelos.

El rostro humano no es otra cosa que el desvelamiento de la persona, mientras que esta acontece; una especie de retablo por el que desfilan los pensamientos, los sentimientos, las ilusiones y los deseos, que constantemente bullen en el interior de las personas.

El ser humano se hace presente por su rostro. La gente podrá gesticular todo lo que quiera. Podrá hablar con toda la propiedad habida y por haber; con los tonos y registros de voz de que quiera valerse, pero, si su cara permanece total o parcialmente oculta, él será siempre una incógnita para el otro.

Cada uno es responsable en gran medida de su propio semblante, y tiene en sus manos el conseguir que su cara sea suficientemente expresiva.

Nuestro rostro no está determinado por los genes ni por las circunstancias que nos han tocado vivir. Nuestra fisonomía es, en parte, producto de una educación, de un esfuerzo personal, que se va materializando a lo largo de nuestra existencia en un intento por encontrar el sentido de las cosas y dar con nuestra propia identidad personal.

El ser humano, en su doble vertiente de mujer y varón, no es sólo biología. Es, además, y sobre todo, biografía por su alta condición de persona. El hombre —se ha dicho— es siempre tarea para sí mismo.

La expresividad facial de las personas será tanto más impactante cuanto más desarrollada esté su inteligencia, mayor dominio posean de sí mismos y más cultivadas tengan su sensibilidad y su imaginación.

Los rasgos faciales y el porte exterior del hombre, además de ser una de las más evidentes pruebas de la dignidad de su condición humana, y su más evidente carta de presentación, son también para el otro, para el resto de sus semejantes, a quienes, en gran medida, se deben y a cuyo crecimiento personal han de contribuir.

No se puede ir por la vida de cualquier manera, malhumorados, cariacontecidos o con cara de pocos amigos, pisando callos, complicando la existencia a los que viven a nuestro alrededor. Esa actitud, además de ser poco razonable, entorpece y puede llegar a enturbiar la normal convivencia de unos con otros.

CÓMO EXPRESA BONDAD LA SONRISA

Dime cómo sonrío la gente y te diré cómo es. Tal vez no haya gesto humano que mejor revele la bondad de la gente que su sonrisa.

La bondad la define el DRAE como «la natural inclinación a hacer el bien». Aparte de ser una expresión personalísima, que embellece y llega, en ocasiones, a transfigurar los rostros de las personas y las diferencia del resto de los seres vivos, la sonrisa es el gesto de la amabilidad, de la concordia, de la simpatía, del amor y de la amistad.

«En el momento que sonreímos a alguien le descubrimos como persona, y su respuesta quiere decir que somos también persona para él» (Saint-Exupéry). La gente buena y también la buena gente —aquellas personas que no viven sólo a golpe de impulsos primarios—, sonrían mucho y con naturalidad.

No salen al encuentro de sus semejantes con cara seria y de pocos amigos sino que los

acogen; de ese modo ayudan a romper la desconfianza inicial y facilitan las relaciones de unos con otros.

Salpicar la conversación y el trato con una cara risueña es otra buena costumbre, que, además de evitar rigideces, contribuye a crear buen ambiente.

Sonreír al otro, por supuesto, denota aprecio. Pero no sólo eso. En multitud de situaciones, constituye un recurso excelente para reconducir las relaciones de unos con otros, así como para aminorar las tensiones que pueden ocurrir en el trabajo, en la calle, en el seno mismo de la familia.

Un «no» o una amonestación, expresados con delicadeza convierten la discrepancia o la advertencia en una mera observación. La sonrisa es, ciertamente, un valor humano añadido a tener muy en cuenta por parte de padres y educadores en la educación de la gente menuda y no tan menuda.

No tenemos derecho a descargar nuestro malhumor, nuestro descontento en quienes tenemos a nuestro lado. La verdad es que tampoco sirve de mucho el estar viendo constantemente la botella medio vacía. Esa tendencia malsana a verlo todo negro, que cohabita con la parte luminosa y buena que llevamos todos dentro, no nos permite a veces ver la cara alegre de la vida, y casi siempre está detrás del prejuicio, de los malos entendidos, de la falta de armonía de unos con otros, en definitiva.

El rostro sonriente es luz, descanso, optimismo, alegría. Merece la pena sonreír aunque ello exija un pequeño esfuerzo. Esta actitud no sólo hace feliz al otro. También nos hace felices a nosotros.

SONREÍR ES BUENO

Es propio de gente sana e inteligente sonreír. No sólo es bueno para el otro, sino que hace feliz a la persona que sonrío e incluso la rejuvenece.

La simpatía propicia y fomenta el tono positivo de las relaciones sociales. Las «caras serias» no conducen a ninguna parte, sino que, más bien, hacen daño. Desde luego, no es bueno tomar demasiado en serio lo que traemos entre manos, «nuestros asuntos», porque acabarían con nosotros. Bastante pesan ya las calamidades y contrariedades de la vida como para añadirles más preocupaciones.

A los sinsabores, a la tristeza, al tedio hay que contraponer la alegría, aprovechar los buenos momentos, los pequeños placeres de la vida que nos salen al paso, para que no sea todo cuesta arriba.

No cabe duda que las facciones alegres son uno de los mejores antídotos que tenemos a mano. Habría que saturar la vida de gestos joviales para no sucumbir al cansancio, a la monotonía y pesadumbre de los días iguales.

Además, es un sano ejercicio que, aparte de alegrar a los que tenemos al lado, nos hace felices a nosotros mismos. No pensar siempre en uno mismo y pensar más en los demás es, al fin y a la postre, rentable. Decía Goethe que «el hombre más feliz del mundo es aquel que sabe reconocer los méritos de los otros y puede alegrarse del bien ajeno como si fuera propio».

Esta disposición interior de apertura hacia los demás no es fácil de alcanzar pero es el camino más seguro para ser feliz porque, la felicidad, al igual que «el placer, es un efecto o producto secundario, y se destruye y malogra en la medida en que se hace un fin en sí mismo»⁶.

Por último, es bueno incluso para la salud. «Corazón alegre pone buena cara, pero corazón en pena deprime el ánimo» (Prov 15, 13). Aparte de que el rostro sonriente no suele pasar inadvertido, una buena sonrisa rejuvenece a quien la da. Shakespeare afirmaba: «He decidido estar alegre, porque, además, es bueno para la salud».

Sonreír es bueno, muy bueno, buenísimo.

4. ¿SE PUEDE CULTIVAR LA SONRISA?

ADQUIRIR EL HÁBITO DE SONREÍR SONRIENDO

Es bueno sonreír y está al alcance de cualquiera con una condición: que se esté persuadido del gran valor e importancia que este gesto facial tiene en las relaciones sociales.

Todavía hay mucha gente que piensa que la sonrisa es un gesto irrelevante, que no añade mucho a la comunicación verbal.

Al menos ésta es la conclusión a la que llegamos, allá por el año 1996, después de un sondeo que se realizó, a fin de evaluar la relación existente entre la bondad y la sonrisa, con vistas a la realización de este trabajo.

Sólo el 5% de los encuestados opinaba que el semblante risueño facilita en gran medida el trato con los demás. La mayoría de los participantes en la encuesta —el 85%— estimaba que tiene escaso valor comunicativo; mientras que el 10% restante creía que no añade nada nuevo a la comunicación oral. Un estado de opinión, bastante lamentable, si se tiene en cuenta la riqueza expresiva y la actitud de apertura hacia los demás que entraña un rostro sonriente.

¿Basta, sin embargo, el convencimiento de la bondad y conveniencia de ser afable para lograr sonreír con frecuencia? No. En modo alguno. El hecho de reconocer el valor de algo no implica su inmediata puesta en práctica. «El conocimiento no es causa de lo que se hace»; su ejecución es producto de la voluntad. «Si no lo queremos, no hacemos lo que sabemos». Aristóteles lo dice taxativamente en la Moral a Nicómaco: «No se adquieren las buenas costumbres, sino después de practicarlas».

Como cualquier otra acción humana, física o moral, no se improvisa. En multitud de ocasiones, cuesta y requiere un esfuerzo por nuestra parte. Podríamos añadir que es un arte, una técnica que se aprende con la práctica. ¿Cómo se aprende a conducir? Conduciendo. ¿Cómo se aprende a sonreír? Sonriendo.

Es verdad que existen personas de natural afable y bondadoso que lo hacen con mucha facilidad. Son unos pocos agraciados. El resto tenemos que esforzarnos para crear el hábito mediante repetidos actos de cordialidad, atención, solidaridad, generosidad, amor a los demás, en suma.

El carácter de las personas —el buen carácter, se entiende—, en buena parte, es fruto de una serie de hábitos y modos de reaccionar, que vamos adquiriendo poco a poco.

Claro que, tratando del cultivo de este gesto y de la necesidad de crear el hábito, hemos de tener muy presente que no todas las sonrisas valen. Hay sonrisas y sonrisas. Las hay sinceras; hay medias sonrisas y otras que, simplemente, hieren y hacen daño. Lo vimos anteriormente, en el capítulo II.

Una sonrisa verdadera, o bien nace de lo mejor de uno mismo y de una actitud de

disponibilidad para con los demás o es, lisa y llanamente, puro teatro, por muy domesticada que la tengamos.

EVITAR LA MEDIA SONRISA Y LA SONRISA FALSA: SONREÍR DE VERDAD

Sólo se siente uno a gusto con la gente que sonríe de verdad.

Casi todo el mundo procura hacerlo, si bien muchas veces se nota que algunos lo hacen por inercia, para salir del paso o de mala gana.

En ocasiones, es posible toparse con gente que sonríe por sentimientos o impulsos no, precisamente, positivos, sino más bien primarios e incluso sádicos.

Se dice, para citar un caso tristemente célebre, que Joseph Mengele, el «carnicero de Auschwitz», uno de los peores asesinos del siglo xx, permanecía risueño mientras arrancaba lactantes de los brazos de sus madres y cometía crímenes horrendos.

La sonrisa sentida o verdadera, sin embargo, es una acción eminentemente personal, cargada siempre de racionalidad y de sentido.

Es básicamente, un don: un acto de generosidad del corazón que nace de lo mejor de uno mismo y que parece estar queriendo decirle al otro: me alegro de que existas.

A un buen observador le es relativamente fácil discernir la verdadera de la que no lo es. La auténtica moviliza la mirada, los labios e ilumina el resto de las facciones y transmite confianza, cercanía y optimismo al tiempo que invita a sonreír a los que están a su alrededor.

Mientras que la verdadera es un gesto atractivo, que hace la comunicación más grata, las medias sonrisas y las falsas son gestos frustrados, que carecen de expresividad y que, lejos de acercar a las personas, las pueden distanciar.

Aquéllas dadas a medias y las falsas, si bien se prolongan más que las sentidas, son como los fuegos de artificio: apenas dejan huella. Las de verdad, en cambio, no se suelen olvidar con facilidad.

Hay personas que atraen nuestra atención y a quienes nos encanta verlas sonreír. Es gente buena y sin complejos que, cuando lo hacen, sonrían más con el corazón que con la cara.

LA VERDADERA SONRISA SUPONE ESFORZARSE EN SER OPTIMISTA

No se puede sonreír de verdad, si no se intenta ver el lado positivo de las cosas y se lucha por sacar lo mejor de uno mismo.

La mujer y el hombre optimistas no sólo se esfuerzan por «ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable» (DRAE), sino que conciben su existencia como una tarea que es necesario realizar lo mejor posible. El optimista, como su nombre indica, busca siempre «lo óptimo», lo mejor.

Con frecuencia, no nos ocupamos de lo que va bien. Nos detenemos en los errores y en las mezquindades que nos agobian en la vida y en el trabajo. Esa actitud derrotista,

ciertamente, no lleva a ninguna parte.

Casi todos los problemas pueden ser resueltos desde una óptica constructiva, siempre que se acepte el desafío y el riesgo con un *espíritu generoso*. Convendría advertir que la generosidad humana es educable.

Los grandes organizadores, los grandes emprendedores, los grandes políticos, son o han sido personas de carne y hueso como nosotros, con fallos y limitaciones. Lo que les diferencia del resto es que, en lugar de arrugarse ante los obstáculos, saben tener en cuenta los múltiples factores positivos que ofrece la vida, y, en particular, el hecho de que la vida continúa por muchos inconvenientes y contratiempos que se presenten. El devenir mismo de los acontecimientos se encarga, muchas veces, de resolver las dificultades que parecían insuperables.

El optimismo no significa que las cosas tengan que salir bien, ni que dejen de existir los problemas. Lo que éste proporciona es la serenidad, la imaginación y la energía necesarias para afrontar los escollos. Son cualidades que, con esfuerzo, podemos adquirir y cultivar.

Las mujeres y los hombres optimistas, además de cultivar una visión positiva de las cosas, conciben su existencia como una tarea a realizar, porque somos *protagonistas precarios*: necesitados de ayudas, pero, a fin de cuentas, protagonistas.

La vida humana puede ser una apasionante aventura y una fuente inagotable de ilusión, siempre que seamos conscientes de nuestra elevada dignidad de personas y nos esforcemos por hacer realidad un proyecto de vida realista e ilusionado. El ser humano —no se puede olvidar— es un ser inteligente y libre, que es autor de su propia biografía.

Una sonrisa sentida, pues, es fruto de una visión benévola de las personas y de las cosas y de ese esfuerzo diario por ser más y mejores.

SONREÍR EXIGE AUTODOMINIO FRENTE A LAS CONTRARIEDADES

Hay que acostumbrarse a convivir con las contrariedades, sin dejarse doblegar por ellas, para poder sonreír de verdad.

Los contratiempos y las dificultades son tan inseparables del hombre como su propia sombra. La vida de la mujer y la del varón está llena de imprevistos, malos tragos e impedimentos, a veces, difícilmente evitables.

En ocasiones, las cosas no salen ni como a uno se le antojan ni como las hemos planificado. Mira, por ejemplo, lo que ocurre cuando decides hacer reformas en tu piso. Te dan un presupuesto, fechas, seguridades, garantías, etc., etc. Luego resulta que las obras se eternizan, los gastos se disparan, y lo que te dan al final ni es lo que tu te imaginabas, ni satisface a nadie; ni siquiera al proyectista que ha realizado el trabajo.

Puede que, a veces, las cosas nos vayan de cine. ¡No nos hagamos ilusiones! Las cosas buenas también tienen su final. No esperemos que esa sensación de bienestar nos dure toda la vida. La realidad se va a encargar de rebajar nuestras expectativas y ponerlo todo en su sitio.

Las cosas son como son y no como a nosotros nos gustaría que fueran. Los hechos son

tozudos.

Decía T. S. Elliot que «el ser humano soporta muy poca realidad».

Es un error que cometemos la mayoría de las personas a menudo: nos hacemos a la idea de que las cosas tienen que ser de un modo, y, luego, ocurre que nos salen de otro. No contamos con que la realidad tiene sus fueros, sus exigencias que son inapelables y que hay que aceptar. Nos falta el conocimiento de la realidad, de nuestras propias limitaciones primero y, luego, la entereza para saber reaccionar ante las contrariedades.

Hay convencimientos —conocimientos— que son imprescindibles para andar en verdad. Uno de ellos es éste: los problemas surgen —a menudo— porque las expectativas que tenemos de la vida son falsas. Mientras le pidamos a la vida más de lo que ésta puede dar, viviremos descontentos.

Luego, no basta con plantarle cara y mantener el ánimo alto frente a las contrariedades, sino que habrá que tratar de superarlas. Las personas enteras se crecen ante la adversidad.

Por último, según como los veamos, «muchos problemas» no son tales. Las personas maduras han ido aprendiendo con los años a discernir lo relevante de la vida de aquello que no lo es, para quitarle hierro a las situaciones y no dramatizar la vida en exceso.

Sonreír ante la adversidad no es ciertamente cuestión de resignación. Sólo requiere que se dé a los hechos la importancia que verdaderamente tienen y, luego, les hagamos frente con entereza. Es, como todo, cuestión de ser uno dueño de sí y no ser víctimas del viento que sople. Pero esto, claro está, requiere una educación permanente. Y no bajar la guardia.

APRENDER A SONREÍR EXIGE FOMENTAR EL BUEN HUMOR

Es difícil sonreír cuando falta un mínimo de sentido del humor. Sin un poco de humor la vida puede resultar aburrida. A las contrariedades, las tristezas y la pesadumbre hay que contraponer la alegría, para que la existencia no se nos haga demasiado cuesta arriba.

El buen humor es propio de personas que saben amar. Ellas saben emplearlo para hacer más grata la convivencia. En ocasiones, un chiste, una anécdota, una salida ocurrente son como el contrapunto que rebaja el tono excesivamente grave que va tomando la conversación; el recurso que salva del «corte» o apuro en que nos encontramos en una tertulia o reunión; la forma más socorrida de reconducir el diálogo.

El humor no está reñido con la seriedad. Seriedad y buen humor son perfectamente compatibles. Todos conocemos a personas, bien responsables, por cierto, que con elegancia saben salpicar el trato con intervenciones y comentarios jocosos.

Muchos y graves problemas han sido resueltos en clave de humor y con una sonrisa.

Hay gente que es simpática y tiene buen humor por temperamento.

«¿A qué no imaginas que años tengo?» —preguntaba una señora, bien entrada en años y no mal conservada, a un joven.

«Pues, francamente no sabría decirle» —contestó el chico, un tanto perplejo.

«¡Los que represento, joven, los que represento!»

«¿Tantos, señora?»

¡Magnífica respuesta! ¡Difícil es replicar con mayor agudeza a la petulancia de la señora en cuestión, sin provocar la sonrisa!

El buen humor es, ciertamente, un don natural para algunos. La mayoría tenemos que cultivarlo como cualquier otro valor humano.

Fomentar el buen humor pasa, primero, por tomarle la medida a la vida y conocer lo que ésta puede dar de sí. Cuando nos pasamos los días viendo gigantes donde sólo hay molinos, estamos convirtiendo la existencia en un drama.

Decía C. S. Lewis que «el humor implica un cierto sentido de las proporciones y la capacidad de verse a uno mismo desde fuera». No basta con tener una visión objetiva de las cosas. El buen humor exige, además, salir de uno mismo y verse como uno es. Ese conocimiento de sí, cuando se realiza con inteligencia, con sinceridad y con finura de espíritu nos proporciona la certeza de nuestro valor real y de aquello que nos condiciona de algún modo. En este conocimiento de sí es donde posiblemente radique el secreto del buen humor y de la sonrisa verdadera.

Desde luego, cuando se tiene buen humor, la sonrisa surge sola y con naturalidad.

EL CULTIVO DE LA SONRISA REQUIERE SUPERAR NUESTROS ENFADOS

El ceño fruncido es enemigo declarado de la sonrisa. ¡Hace falta tener mucho oficio para poder sonreír cuando se está enfadado!

Cuando estamos de mal humor y sacamos fuera la parte fea que llevamos todos dentro, los músculos de la cara se tensan, el semblante se ensombrece y la sonrisa se va de vacaciones.

Que levante la mano el que no haya perdido los papeles más de una vez y no haya montado un numerito por una nadería. Todo el mundo, incluida la gente virtuosa, se suele coger sus enfados de vez en cuando y por motivos más bien triviales. Decía Benjamín Franklin que «siempre hay razones para estar enfadado, pero éstas rara vez son buenas».

Ir con cara de pocos amigos por la vida es de lo más fácil. Desde que suena el despertador por la mañana hasta que nos acostamos no sobran razones para estar enfadados: preocupaciones, contratiempos, desaciertos, pequeños roces. Sobre la mesa de trabajo hay más de lo mismo un día sí y el otro también, y, de vuelta a casa, lo de siempre: las tareas del hogar, los niños, las facturas, etc., etc.

¿Hemos de andar de morros y armar la gresca a la primera de cambio? Por supuesto que no. Si alguna vez, nos comportáramos así, haríamos bien en estudiar la causa. No nos vaya a ocurrir lo que a aquel amigo mío que llevó a su hijo al psiquiatra y que después de unas sesiones con el especialista llegó a la conclusión de que quien necesitaba ir al psiquiatra era él.

La mayoría de nuestros enfados no tienen razón de ser; y cuando, en algún caso, la tienen, haríamos bien en actuar con inteligencia y autodominio. No es bueno dejarse

llevar por la ira o el mal humor. Ganamos más hablando con la gente en tono dialogante y con espíritu abierto.

Además, hay mejores maneras de ahuyentar la sonrisa que ir con la «declaración de nuestros derechos» por delante. Cuando nos sentimos en posesión de la verdad no solo no escuchamos, sino que con nuestra actitud prepotente provocamos los enfados de los demás. Con las personas amables, educadas, en cambio, la posibilidad de enfadarse es mucho menor.

Ciertamente, los enfados son a veces inevitables. Ahora bien, si queremos ser amables y que nuestro semblante ilumine el ambiente, tendremos que estar atentos para no dejarnos llevar por el mal humor. Y si en alguna ocasión molestamos u ofendemos, lo propio es pedir perdón con una sonrisa, a ser posible.

* * *

¿Se puede cultivar la sonrisa? ¿Cómo? Sonriendo siempre que sea posible, pero de verdad.

No olvidemos que el cultivo de la sonrisa se apoya en la educación de virtudes: optimismo, alegría, buen humor, magnanimidad, etc.

5. EL ESTILO PERSONAL

¿QUÉ ES EL ESTILO PERSONAL?

Los seres humanos tenemos muchas cosas en común: una de ellas es que somos diferentes. No hay dos personas iguales. Cada una de ellas tiene su propio modo de ser, su personalidad, su estilo personal propio.

Hay, pues, tantos estilos como personas. «El estilo —afirmaba Bufón— es el hombre». María Moliner, con la precisión que le es propia, define el estilo como «la manera de hacer una cosa que resulta característica de una persona». «La personalidad —dice Mariano Yela— es el modo concreto de hacerse persona». El estilo personal es la consecuencia de ser persona.

El estilo personal, si bien se va mejorando con el paso de los años, tiene su fundamento en la condición personal del ser humano. La mujer y el hombre, por el hecho de ser personas, son realidades únicas e irrepetibles, que se diferencian netamente unas de otras. Cada persona es un mundo, solemos decir, y cada uno tiene su manera peculiar de pensar, querer y sentir.

Dejar huella en lo que uno tiene de único e irrepetible es una de las principales razones del existir del hombre. Diferenciarse de los demás, ciertamente, es una tarea legítima e ilusionante, que sólo se puede llevar a cabo tratando de descubrir aquello que de valioso e inédito tenemos todos dentro, potenciándolo al máximo.

Un proverbio ruso dice: «El hombre lleva su superioridad dentro de sí». La persona humana es un «pequeño absoluto», con una identidad propia, capaz de elegir por sí mismo lo que quiere ser y llegar a realizarlo, sin olvidar que somos seres finalizados. «El hombre —se ha dicho también— es un ser de crecimiento irrestricto» y Pascal fue aún más lejos al afirmar que «sólo superándose a sí mismo el hombre es plenamente hombre».

Cuando hablamos de gente con estilo personal propio, nos estamos refiriendo a ese tipo de personas que luchan por sacar lo mejor de sí mismas y que son coherentes con su propio modo de ser.

Desde luego, si nuestra sonrisa va a ser auténtica, es decir, la nuestra, tendremos que entrar en nuestro interior, buscar qué es aquello que nos diferencia de los demás y desarrollarlo siendo fieles a nosotros mismos.

LA ORIGINALIDAD DE LA SONRISA EN CADA PERSONA

No todas las sonrisas son iguales, ni tienen el mismo valor. Hay sonrisas vacías, que no dicen nada, y sonrisas expresivas y con carácter. Las primeras son gestos casi

mecánicos, superfluos a veces, mientras que las segundas son personales, originales, propias de gente que trata de vivir desde sí misma.

Para sonreír con originalidad es necesario poseer verdad facial. Se realiza este gesto con verdad facial cuando la respuesta que se da al otro tiene las características propias de cada uno, y es sentida, sincera.

Simularla, en un momento dado, puede ser fácil sobre todo para la gente del espectáculo y de la política, acostumbrada a representar un papel determinado. El gesto «amañado», sin embargo, es fácil de detectar a poco que nos fijemos con detenimiento en el rostro de nuestro interlocutor.

Los sentimientos ocultos, de ordinario, suelen filtrarse por la zona superior de la cara. Los ojos, las cejas y la frente son —a juicio de los expertos en el lenguaje facial— la auténtica nariz de Pinocho de los humanos.

Cuando la sonrisa es falsa o a medias, la boca y los ojos parecen entrar en conflicto: mientras que la comisura de los labios se extiende, los ojos delatan el estado real de ánimo. Uno puede esconder el enfado, la tristeza, el dolor tras una sonrisa de cine; los ojos, en cambio, están siempre ahí, como dos testigos insobornables, que expresan lo que realmente se siente.

Por otro lado, no se puede sonreír con originalidad, si no se vive la vida desde la propia singularidad de cada uno. Oscar Wilde decía que «nadie interesa a los demás, si no es auténtico».

A diferencia de los seres irracionales, la mujer y el varón son alguien, son personas, es decir, una realidad con atributos enteramente propios, originales e irreductibles. El ser humano es un ser libre y responsable, capaz de imaginar, proyectar y elegir por sí mismo lo que quiere ser, y es capaz de llegar a realizarlo. Esa singularidad personal aflora a su rostro, lo distingue de los demás, lo individualiza y lo hace tanto más interesante y expresivo cuanto más auténtica e intensa sea su vida personal. Las personas que consiguen una personalidad bien definida llaman la atención y suelen dejar huella.

Las personas, por tanto, si quieren sonreír con originalidad, habrán de entrar en sí mismos, a fin de lograr un buen conocimiento de sus propias características, cualidades y limitaciones, elaborar un proyecto de vida realista e ilusionante y luego, claro está, luchar para llevarlo a cabo. Sólo así podrán sonreír de verdad y con sonrisa propia.

EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y LA SONRISA

Para poder sonreír con autenticidad hay que conocerse, aceptarse y mejorar.

Evidentemente, una persona no puede ser lo que es, si no se conoce. Para que alguien se convierta en guionista y autor de su propia biografía, y se reconozca en ella, tiene forzosamente que saber quién es él mismo.

El conocimiento propio es, pues, el cimiento sobre el que habremos de trabajar para descubrir nuestra identidad, diseñar un proyecto personal de vida que sea valioso y realista, y, luego, llevarlo a cabo.

Pero no conviene olvidar que el conocimiento propio es inseparable de los otros dos

términos de un trinomio: la *aceptación de sí mismo* y la propia *mejora personal*. Los proyectos personales contribuyen notablemente al conocimiento, aceptación y mejora personal.

El autoconocimiento es un saber al que no solemos prestar atención y que, sin embargo, constituye uno de los requisitos más imprescindibles para iniciarse en el conocimiento de las personas y de las cosas, adquirir una auténtica sabiduría y mantener unas relaciones sólidas con los demás.

Ningún conocimiento es fácil, y menos el propio. Conocerse exige una labor de introspección, una capacidad de análisis y de crítica nada común para descubrir los rasgos caracterológicos y de temperamento en los que se apoya nuestra personalidad, así como aquellas limitaciones, puntos débiles y zonas oscuras que tendremos que superar poco a poco.

La vida misma y los amigos actúan, asimismo, como una suerte de lazarillos o de verdugos en la búsqueda de nuestra identidad. La propia experiencia con el paso de los años nos va aportando datos clarificadores sobre disposiciones, tendencias, aficiones y cualidades. Las observaciones de los amigos, con quienes tenemos confianza y nos sinceramos, arrojan luz y nos descubren aspectos a superar o a fomentar, a cuyo conocimiento no habiéramos podido llegar nosotros mismos.

«Nunca dejaremos de ser una cuestión para nosotros mismos» —decía San Agustín—. El hombre tiene algo de misterio, que se nos escapa y que nunca se acaba de conocer. De ahí que el conocimiento de uno mismo sea algo así como una asignatura pendiente, que habrá que revalidar día tras día, año tras año, durante toda nuestra existencia terrena.

¿Es posible sonreír sin tener un conocimiento propio? Por supuesto que sí. La sonrisa es un gesto facial que está al alcance de cualquiera. Después de todo, para sonreír sólo se necesita un mínimo de sensibilidad o, simplemente, hacer un pequeño esfuerzo.

Ahora bien, de lo que se trata aquí no es de hacerlo de cualquier modo, sino con una sonrisa natural: la nuestra, al fin y al cabo.

LA SONRISA Y LA ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO

La autenticidad de nuestras facciones tiene mucho que ver con la aceptación de uno mismo. Sí conocerse es difícil, más difícil aún es aceptarse como uno es.

La aceptación de uno mismo es la primera ley del crecimiento personal. Romano Guardini la llama la «Carta Magna del existir»⁷.

He de querer ser el que soy. Debo partir de mí mismo al asumir la tarea que me ha sido propuesta en el mundo. Y debo realizarlo con mis disposiciones, con mis costumbres arraigadas, con mis limitaciones. No hay otro camino: aceptarse como uno es y, luego, querer mejorar como persona.

Esta fidelidad a lo real es la clave de la autenticidad, de mi realización como persona, y, en definitiva, del valor de mi sonrisa.

A duras penas nos resignamos a ser nosotros mismos. Tenemos la sensación de que no

vale la pena ser como somos. Se trata, pues, de una huida. Y en esa fuga nos topamos una y otra vez con los barrotes de nuestras deficiencias y limitaciones. Eso sí, percibimos que tenemos dotes, pero nunca estamos satisfechos, queremos siempre tener más. No nos aguantamos. Y, con frecuencia, presos de la monotonía y del desaliento, caemos en el hastío.

¿He pedido yo ser, acaso? —nos preguntamos—. A veces se llega a sentir la tentación del suicidio. Esta forma extrema de evasión, por cierto, está convirtiéndose en una de las grandes lacras de nuestra época.

En palabras de Romano Guardini, hoy en día, tal vez más que en otros tiempos, «mengua la fidelidad al propio ser»⁸. ¿Quiere esto decir que la mujer y el hombre al aceptarse a sí mismos han de renunciar al esfuerzo de ser más, de crecer como personas? ¡En modo alguno! Ella y él pueden crecer y deben hacerlo, si bien han de contar siempre con su propia realidad, buscar las ayudas necesarias y aprovechar los recursos a su alcance. Pero muchos se resisten a buscar con tenacidad esas ayudas y a descubrir esos recursos.

El reconocimiento de su propia dignidad de persona es el fundamento de la propia aceptación, la razón del respeto que la mujer y el hombre se deben a sí mismos. Ellos han de amarse y aceptarse a sí mismos con sus cualidades y defectos, y con todas sus características tanto físicas como psíquicas.

No deja de ser ejemplar ver la cara de felicidad de un ciego, o los rostros radiantes de no pocas personas con impedimentos físicos severos. ¡Ni una sombra de resentimiento o de amargura! Más bien, una sonrisa abierta y sin amaño.

Bernabé Tierno llama a la aceptación de sí «el valor de los valores». No vamos a entrar en el puesto que la aceptación tiene en la jerarquía de los valores. Lo que sí es un hecho incontestable es que cuando una persona no se acepta y está descontenta de sí, su sonrisa se desfigura o se vuelve irreconocible.

LA SONRISA Y LA MEJORA DEN PROPIO ESTINO

La sonrisa es un gesto atractivo y noble, que agranda y distingue a quien la da. Es una expresión que realza el semblante de las personas, su aspecto exterior, y facilita la convivencia de unos con otros. Sin ella, el trato humano resultaría algo frío, distante o incluso tosco. No creo que sea exagerado afirmar que las relaciones humanas «chirriarían» constantemente.

En primer lugar, embellece el rostro de las personas. La cara del hombre, y sobre todo la de la mujer, puede llegar a transfigurarse cuando sonríe. Rejuvenece las facciones de los individuos por duras que estas sean, disimula las arrugas, hace brillar los ojos, y, en general, siembra la faz de tonalidades inéditas, que obligan al otro a concentrarse en ella a la caza de nuevos mensajes y significados.

Además, es elegante. Distingue a las personas. Las mujeres y los hombres sonrientes son, de ordinario, gente alegre y de buen humor, que exterioriza su amor y entusiasmo

por la vida y por los demás.

Es propio de gente que no se arruga con facilidad ante los obstáculos y los problemas que constantemente salen a nuestro encuentro. Son personas que saben sacar partido de lo positivo que ofrece la vida y que, por cierto, es mucho. ¡Qué bonito es pasar por la vida intentando disculpar, poner paz donde hay roces, quitar hierro a los conflictos que surgen acá y allá!

Es un gesto simpático y generoso, propio del ser humano, y que prende con facilidad en los demás. La sonrisa llama a la sonrisa. Una cara alegre genera con frecuencia otra y luego otra y otra. Cuando es natural y llena de significado casi nunca cae en el vacío sino que, como la piedra que lanzamos a un estanque, inicia una estela que llega a quienes están a su alrededor. Es una llamada, una invitación a participar de la alegría y el gozo que nosotros sentimos.

La magia de esta expresión tan personal y su «efecto dominó» como arma para una mejor convivencia debería atraer la atención de padres y educadores, quienes harían bien en inculcar en los niños y jóvenes la excelencia de este gesto tan valioso enseñando a realizarlo con autenticidad. Claro que difícilmente les enseñaremos a sonreír a nuestros hijos y alumnos si no nos acostumbramos a hacerlo nosotros mismos.

Sólo en clave de señorío y de servicio a los demás es posible comprender el comportamiento de hombres como Tomás Moro quien, al pie del cadalso, minutos antes de ser decapitado se dirigía a su verdugo para decirle con una sonrisa: «¿Puede ayudarme a subir? Porque para bajar ya sabré valérmelas por mí mismo».

Parece ser, por tanto, que la influencia es mutua. Este gesto es un componente imprescindible del *estilo personal y de su mejora*, pero el *modo peculiar* de sonreír es patrimonio de su estilo propio.

6. EN LA VIDA FAMILIAR

RESOLVER CON LA SONRISA LAS SITUACIONES CONFLICTIVAS

Las personas que sonríen habitualmente hacen familia. Los padres, hijos, hermanos, abuelos hacen familia cuando con su actitud de servicio y entrega contribuyen a mejorar la convivencia familiar.

No es lo mismo entrar en casa de cualquier manera, que saludar a quien sale a tu encuentro con una sonrisa. Como tampoco es igual contestar de malos modos a los reclamos de la gente menuda que responderles amablemente.

Los detalles marcan las diferencias, y las atenciones y muestras de consideración para con los demás o se aprenden pronto en el seno de la familia o difícilmente se adquieren después.

La familia es el lugar de encuentro donde nos preparamos para vivir en sociedad, la escuela natural donde se cultivan los buenos hábitos y modales, y en la que se aprende a convivir.

Si hay cariño, comprensión mutua, delicadeza, amor y todo lo que incluye una buena educación, habrá sociedad. Si por el contrario lo que reina es el egoísmo, la desconsideración, la falta de solidaridad, el resultado será una agrupación de personas, sin más. Una familia sana contribuye a formar una sociedad sana.

Siempre que sea sentido, este gesto puede resolver muchas de las situaciones conflictivas que a veces ocurren en la familia.

Es inevitable que, en ocasiones, nuestro comportamiento moleste o incluso irrite a quienes están a nuestro alrededor. La mejor solución en esos casos no es montar un número y pagar con la misma moneda, sino responder al otro con amabilidad.

Un grupo de psicólogos especializados en conflictos matrimoniales daba a los cónyuges estos diez consejos:

1. Nunca os irritéis los dos al mismo tiempo.
2. Nunca os gritéis el uno al otro, a menos que la casa esté en llamas.
3. Si uno de los dos tiene que vencer en la discusión, deja que sea tu cónyuge.
4. Si tienes que criticar, hazlo con amor.
5. Nunca os echéis en cara errores del pasado.
6. Sé negligente con cualquiera antes que con tu cónyuge.
7. Nunca os retiréis a dormir con un desacuerdo sin resolver.
8. Por lo menos una vez al día trata de decir algo bondadoso o un cumplido agradable a tu cónyuge.
9. Cuando hayas hecho algo equivocado, prepárate para admitirlo y

pedir disculpas.

10. Dos no riñen si uno no quiere, y el que está equivocado es el que más habla.

Los psicólogos en cuestión no mencionan para nada la sonrisa, pero a buen seguro que quienes ponen en práctica estos diez consejos sonríen sin mayor problema y hacen la vida más fácil a los demás.

CREAR UN AMBIENTE HOGAREÑO DE BUEN HUMOR Y RELACIONES FAMILIARES DISTENDIDAS

Las personas que sonríen habitualmente en casa contribuyen a crear un hogar acogedor y a que las relaciones entre padres, hijos y hermanos sean más alegres y distendidas. «Una buena sonrisa —decía William Thackeray— es la luz del sol en un hogar».

Una buena cara en casa nunca está de más. Unos ojos expresivos y alegres, acompañados de una sonrisa en los labios es, muchas veces, todo lo que se necesita para disipar un malentendido, atraer la atención de quienes nos escuchan, reconducir un diálogo o frustrar una situación embarazosa.

Una cara alegre, una palabra de aliento, la anécdota graciosa y oportuna, un chiste quizá, son industrias a las que conviene recurrir de vez en cuando para aliviar los contratiempos o malos ratos que se presentan en la vida familiar.

No es cuestión de exagerar. Sonreír sin ton ni son, además de resultar cargante, no tiene sentido ni va con la gente que está en su sano juicio. Se trata, más bien, de fomentar un ambiente alegre y distendido.

A veces se piensa que en casa vale todo. Da lo mismo andar por casa «hecho un adán» que responder airadamente y sin miramientos de ningún género, o decir lo primero que se nos ocurra. Esto es un error. Los buenos modos, el detalle, las atenciones para con los demás, el buen talante cuentan tanto dentro como fuera de casa.

El hecho de vivir bajo el mismo techo las veinticuatro horas del día y poder comportarnos en casa con total naturalidad y sin trabas no justifica que actuemos de cualquier manera y que digamos lo primero que se nos pase por la cabeza, sin pensar en las consecuencias.

Un gesto amable en casa vale más que cien atenciones fuera. Los gestos de agradecimiento, comprensión, aprobación, compromiso, disponibilidad, etc., son manifestaciones positivas que apreciamos, que agradecemos y que ayudan a crear ese ambiente hogareño de buen humor, tan necesario para hacer familia.

Estar alegre habitualmente en casa, por supuesto, es difícil, muy difícil a veces. Toda buena acción requiere un esfuerzo y la sonrisa no es una excepción. Hay que intentar sonreír, a veces sin ganas.

Desde luego, si queremos que nuestro hogar sea ese remanso de paz, esa comunidad de amor y solidaridad en la que los hijos se sienten seguros y en la que aprenden a amar, a respetarse y respetar a los demás, habrá que hacerlo más y mejor.

Tomen nota los padres, sobre todo. A ellos corresponde dar ejemplo con su actitud y

talante positivos y dialogantes. Si los padres no sonrén, es difícil que los hijos lo hagan.

DEJAR DE SONREÍR EN FAMILIA PUEDE SER BUENO

Sonreír es amar. En algunas ocasiones, dejar de hacerlo puede serlo también.

Este gesto es un regalo, un don, pero no puede ser moneda de cambio ni prestarse al chantaje.

No siempre es prudente corresponder a una cara risueña con otra. Dejar de hacerlo o, simplemente, ignorar al otro puede ser un correctivo, un signo de desaprobación o una manera de querer decir muchas cosas. «A buen entendedor, pocas palabras».

No siempre se les puede reír las «gracias» a los niños. Ni devolverles la sonrisa. A veces, habrá que ponerles cara seria, sobre todo cuando hacen una trastada y nos la quieren justificar con una de sus «ingenuas sonrisas». Nuestros hijos son personas a las que hay que prestar atención y educar para vivir en sociedad y en la verdad desde la infancia.

La gente menuda, ciertamente, no es consciente muchas veces de lo que hace, pero saben emplear todas las tretas y artes que pueden para conseguir lo que quieren. Dar a los niños todo lo que se les antoja es un error de bulto. Si queremos que un hijo deje de sonrír de adulto, démosle todo lo que nos pida.

Cuando el niño miente o trata de salirse con la suya, la respuesta habrá de ser un «no» dicho amablemente.

El niño pronto va a dejar de ser niño para entrar en la adolescencia, esa etapa de la vida tan delicada en la que el ser humano ni es niño ni es adulto, pero está muy despierto su «yo». En estos años el niño empieza a entender de rostros y a discernir lo que quieren decir. Curiosamente, la adolescencia es la etapa en la que se sonrír menos y en la que se rechaza sistemáticamente casi todo.

Cuando el adolescente sonrír habrá que saber descifrar lo que quiere expresar. Y si ella o él se muestran voluntariosos o quieren llevar el agua a su molino, tendremos que cerciorarnos de que sus pretensiones son razonables. El adolescente no está seguro de sí y es muy posible que su sonrisa busque un cómplice en la nuestra.

Los jóvenes y los adultos que entienden ya mucho de gestos y conocen bastante bien los múltiples registros y matices que ofrece el rostro saben que, en ocasiones, lo correcto es dejar de sonrír al otro sea en familia o fuera de ella. Una salida de tono, una ocurrencia de mal gusto, un chiste procaz, una grosería no son de recibo por mucha chispa que tengan.

Tampoco es lo más ajustado a la verdad aprobar comportamientos, gestos y actitudes irresponsables, por muy graciosas que pudieran parecer a los demás.

Claro que también se puede desaprobar o amonestar sonriendo, aunque parezca un contrasentido, ya que los gestos pueden decir muchas cosas.

La sonrisa manifiesta acogida, aprobación, compromiso, disponibilidad, premio, coqueteo, etc., pero a veces omitirla puede ser el mejor modo de poner las cosas en su sitio.

Quien sonríe acoge, inspira confianza y hace de su rostro una casa en la que los demás tienen cabida.

Una cara afable predispone a escuchar los mensajes y es prólogo descontaminador de ruidos. Entendemos por ruidos aquellas imaginaciones y pensamientos difusos que de ordinario mariposean en nuestro interior y nos impiden concentrarnos en nuestras ocupaciones.

Quien sonríe juega con ventaja por muchas razones. Ver a alguien sonreír, en primer lugar, causa sorpresa y produce expectativas en el interlocutor. Una sonrisa serena invita a prestar atención al otro. Sonreír en circunstancias poco propicias no lo hace todo el mundo y nos revela que la persona que tenemos enfrente se sale del montón.

En segundo lugar, ayuda a crear un clima de alegría y holgura que hace la convivencia más fácil y fluida.

En tercer lugar, facilita a quien sonríe la ocasión de pronunciar unas palabras introductorias a su mensaje, al tiempo que quita solemnidad y distanciamiento a las relaciones con los demás.

En cuarto lugar, contribuye en gran medida a quitar importancia a aquellas preocupaciones y pensamientos que producen ruido interior en las personas.

Por último, nos invita a deshacernos de lo superficial para sustituirlo por asuntos importantes o incluso esenciales.

Nos estamos refiriendo aquí, claro está, a un tipo de sonrisa que va más allá del prólogo o sonrisa inicial. Se trata aquí, más bien, de un gesto que desaparece, pero que tiende a reaparecer en momentos sucesivos de la conversación. No es cuestión de mantenerla artificialmente, sino de volver a expresarla en los momentos adecuados de la conversación. Sonreír así es como subrayar palabras cuando escribimos.

Rogar a la gente que sonría, sobre todo en la vida de familia, no es pedir demasiado. Cuando la Madre Teresa de Calcuta sugería a los ejecutivos americanos que sonrieran a sus empleados en momentos de tensión, no les estaba proponiendo nada imposible. Solo les pedía que fueran más humanos, más comprensivos, más personas.

Cuando se quiere comunicar un mensaje, sonreír es una manera eficaz de afianzar nuestras relaciones sociales y de hacer un mundo más acogedor.

LA PERSONA SONRIENTE CONTRIBUYE A CREAR UNA FAMILIA RISUEÑA (TIENDEN A SERLO LOS RESTANTES MIEMBROS)

Es ley de vida. Habitualmente, cuando los padres sonríen, los hijos también lo hacen. De padres sonrientes salen, a veces, hijos con cara de amargados o de pocos amigos. Lo normal, sin embargo, no es eso. De tal palo, tal astilla. De tal padre, tal hijo. Si la madre y el padre son amables y simpáticos, lo lógico es que la prole sea amable y simpática.

A veces, los ademanes de nuestros hijos hasta tal punto se asemejan a los nuestros que la gente de fuera los asocia enseguida con nosotros: «Tú eres hijo de fulano». «No, no me preguntes cómo lo he adivinado». «Esos andares, tu voz, esa sonrisa son

inconfundibles».

Albert Camus dijo que «el hombre es responsable de su propio semblante». La mujer y el hombre, por ser personas, son seres libres y responsables. El ambiente en que se desenvuelven, sin embargo, no deja de influirles. Son factores accidentales, pero que cuentan y afectan a su modo de ser.

El rostro humano, ese escaparate del yo, capaz de revelar nuestra personalidad y nuestros estados de ánimo, empieza a forjarse a edad bien temprana en el seno de la propia familia.

Conviene no olvidar que la sonrisa del bebé, en contra de lo que se suele pensar, es un gesto reflejo que es reforzado por el gesto que recibe de sus padres. Las atenciones, el cariño y la ternura de quienes están a su alrededor, van a influir notablemente en su vida. La sonrisa del niño depende de la sonrisa de los padres.

El niño, además, en sus primeros años no sólo adora a sus padres, sino que se mira en ellos como en un espejo. Los niños pequeños imitan todo, incluso los tics nerviosos de sus progenitores. La sonrisa de los padres pasa a los hijos tal cual, con el encanto añadido de su edad.

Cuando más tarde el niño inicia la difícil etapa de la adolescencia, sus gestos comienzan a tomar cuerpo y a adquirir características más definidas. En esos años, la sonrisa de los padres seguirá influyendo inconscientemente en la del adolescente como *principal referente*.

La adolescencia es quizá la etapa en la que se sonríe menos, pero los modales de sus padres siguen siendo la pauta.

En la juventud, e incluso más adelante, cuando este gesto ha llegado a su mayoría de edad, la sonrisa de los padres seguirá estando siempre presente.

La persona risueña, indudablemente, contribuye a crear una familia sonriente. Su esfuerzo por estar siempre de buen humor, por dar la talla en todo lo que hace y su empeño por hacer feliz a los demás va dejando huella en los suyos.

7. EN LA VIDA PROFESIONAL Y SOCIAL

LA VIDA PROFESIONAL FUENTE DE ILUSIÓN Y DE SONRISA

Trabajar en aquello que a uno de gusta y para lo que tiene aptitud fomenta la ilusión y la sonrisa.

Decía el Dr. Vallejo-Nájera en *Locos Egregios*, una de sus mejores obras, que «quien no fue capaz de encontrar alegría en el aprendizaje de una profesión es muy difícil que luego sepa disfrutar ejerciéndola»⁹.

Es muy importante que cuando se escoge un oficio o profesión, este trabajo esté de acuerdo con nuestras propias aptitudes y gustos personales. Errar en este tipo de decisiones puede hacernos el ejercicio de nuestra especialidad bastante cuesta arriba y originar más adelante un sentimiento de frustración.

Se cuenta que en una ocasión Rafael «el Gallo», el famoso matador de toros, fue invitado a una tertulia en un Colegio Mayor Universitario. En este corro se departía sobre asuntos de poca trascendencia. Cuando la conversación desembocó en el tema de la felicidad entre las cosas que dijo D. Rafael con el gracejo y la sabiduría propia de un maestro fue ésta: «Se es feliz cuando se es aquello para lo que se ha nacido».

Se pueden dar muchas y doctas definiciones de la vocación profesional, pero no cabe duda que la que dio el maestro del toreo no deja de ser profunda y asequible.

El descubrimiento de la vocación profesional es uno de los momentos más importantes de la existencia. Ciertamente, no es fácil dar con lo que uno es y descubrir la profesión para la que uno está capacitado.

La mujer y el hombre, a diferencia de los seres irracionales, son seres proyectivos, por terminar de ser. No se nace sabiendo de dónde venimos y a dónde vamos, sino que nos toca a nosotros mismos descubrir con ayuda el punto de partida, la meta y el itinerario a seguir.

Importa mucho, pues, haber llegado a conocer cuáles son nuestras inclinaciones, cualidades y dotes naturales a la hora de elegir un trabajo. Precisamente, del mayor o menor acierto de esta operación va a depender, en buena parte, el grado de felicidad y de ilusión con que vivamos nuestra vida profesional y, en definitiva, la amplitud y autenticidad de nuestra sonrisa.

Acertar con la profesión que mejor nos va y para la que estamos capacitados es ya todo un logro. Es, posiblemente, una de las mayores fuentes de felicidad que podemos alcanzar.

Para sonreír bien, sin embargo, no basta con haber elegido bien un trabajo. La vida de un profesional sería una caricatura si no estuviera complementada con un alto nivel de autoexigencia y una constante actitud de mejora personal.

Cuando el profesional se mete de cabeza en lo que hace, realiza bien su trabajo y

aporta cosas nuevas en la tarea que tiene entre manos, entiende lo que significa vivir ilusionadamente y ser feliz en el ejercicio de su profesión.

EL PROFESIONAL SONRIENTE FACILITA EL DIÁLOGO CON LOS EMPLEADOS Y LOS CLIENTES

El profesional que es amable se comunica con la gente con más facilidad que el que no lo es.

Tratando de ilustrar esta afirmación me viene a la memoria una experiencia que tuve en Gran Bretaña, país no muy conocido por la efusividad de sus gentes.

Allá por los años 70, al inicio de nuestra estancia en Londres, la Seguridad Social inglesa nos asignó a mi mujer y a mí una clínica. Lo primero que nos llamó la atención cuando visitamos la consulta fue el hecho de que una de las salas de espera de aquellas dependencias estuviera medio vacía, mientras que la contigua estuviera a tope. Pronto llegamos a comprender el porqué de un fenómeno que se repetía una y otra vez. Los dos médicos que atendían al público eran buenos profesionales, pero uno de ellos se llevaba la mayor parte de la clientela: era una persona bastante afable y simpática. El otro era algo mayor, grave y circunspecto.

El buen profesional, además de conocer su oficio, es consciente del valor que tiene el lenguaje del semblante para conectar con los subordinados y con el público.

Un diálogo con la mirada perdida o distante no es tal diálogo. Con la gente hay que mostrarse humano, mirar a los ojos, escuchar, ser expresivo.

La sonrisa no sólo sirve para salvar la distancia entre el especialista y el profano, el subordinado y el que está arriba, sino que es un recurso valiosísimo para crear la atmósfera de camaradería y amistad necesaria para que la gente hable sin reservas, sin miedos.

Un rostro sonriente tranquiliza, amortigua el golpe que pueda suponer una advertencia o una amonestación, fecunda los silencios, reconduce la conversación en peligro de agriarse.

El profesional que sonría bien indudablemente se gana al personal.

La sonrisa facilita el diálogo y el diálogo, a su vez, la fomenta. Pero no olvidemos que para que esto ocurra hay que saber dialogar.

Dialogar supone intercambiar, decir algo a alguien que recibe las palabras y las ideas y reacciona personalmente a ellas. Es fundamental, pues, que exista ese intercambio mutuo para que haya entendimiento. El diálogo no es, ni puede ser, la suma de dos monólogos.

El buen profesional tiene que ser una persona dialogante, que escucha atentamente lo que el otro dice, lo toma en serio, se cerciora de que se entiende su postura o dictamen y evita actuar de manera autoritaria.

Quien sabe dialogar tiene razones de sobra para sonreír.

Al igual que los buenos modales en un profesional, su jovialidad debe ser interpretada como la exteriorización de su competencia técnica y humana.

Este gesto es una herramienta magnífica en la vida profesional o laboral. Un dependiente o comercial que sale al encuentro de los clientes con una sonrisa y se interesa por ellos, se gana la confianza de la gente y vende mejor el producto que el que no sonríe o apenas lo hace.

Dice un proverbio chino que «la persona que no pueda sonreír que no ponga una tienda». Cuando se está detrás de un mostrador o se dedica uno a la venta de mercancías o servicios, lo que procede es mostrarse afable, atento y respetuoso con el público. La buena educación, la amabilidad, la cortesía son cualidades de la vida social que se notan más cuando faltan que cuando abundan, sobre todo en el mundo del comercio. El comprador, de ordinario, se siente incómodo ante un personal distante o maleducado.

Cabe preguntarse, de todos modos, si en estos tiempos de la prisa y el anonimato, las atenciones del vendedor no están de más. La mayor parte de la compra, después de todo, se realiza en las grandes superficies. Hoy día la gente estaciona los vehículos en los aparcamientos de los grandes supermercados y almacenes, carga los artículos, los abona en caja y se va. Aparte del personal de caja apenas se tiene trato con dependientes. Todavía, sin embargo, existen bienes y servicios, cuya compra exige la atención personalizada al cliente.

Hoy como ayer no resulta difícil distinguir al buen vendedor del mediocre. El buen comercial no sólo cuida su atuendo, su porte, sino que sabe presentarse ante el cliente, le trata con amabilidad. No hay nada como una sonrisa para enviar el mensaje de que ella o él están allí esperándole para ponerse a su disposición, ofrecerle información, descubrir sus gustos y hacer todo lo posible para que salga satisfecho.

Que la sonrisa venda lo prueba el hecho de que casi todos los manuales o cursos de ventas dedican páginas y sesiones de trabajo para hablar sobre el empleo de este gesto como uno de los recursos más inteligentes para captar clientes.

Saber estar ante el público, complacerle, es muy importante y requiere bien poco esfuerzo. La cara risueña del profesional, sin embargo, quedaría en una mera mueca o un puro gesto convencional si careciera de una buena disposición de servicio.

La simpatía del profesional, indudablemente, acoge y abona el terreno para una posible transacción, pero puede esfumarse o resultar forzada si va desprovista de interés, oficio y dedicación.

SABER SONREÍR POTENCIA NOTABLEMENTE LA GESTIÓN NEGOCIADORA

No sólo el personal de ventas ha de saber sonreír. También los directivos, los ejecutivos y el resto de los empleados de la empresa deben saber hacerlo.

Importa mucho que las personas que trabajan en el mundo de los negocios, sean del rango que sean, aprendan a sonreír y lo hagan con naturalidad a la hora de crear un buen equipo de trabajo, hasta lograr un clima distendido y humano que haga acogedor el lugar donde desarrollan su actividad.

Ser afable es siempre bueno y ayuda a acercar a las personas. Si un empleado lo es, contagiará de ordinario a cuantos están a su alrededor con su optimismo y buen carácter.

Leer el rostro, mirar a los ojos y estirar los labios es parte de la artillería de los hombres de empresa. Los gigantes de los negocios han sido en su mayor parte grandes conocedores de rostros, han entendido de rostros y han sabido cuándo, cómo, dónde y a quien tenían que hacerlo.

Un buen hombre de negocios sabe que sonreír puede significar muchas cosas. Para empezar, es una invitación a la amistad, una inyección de optimismo que se da al otro, una apertura al diálogo. El semblante alegre gusta, cae bien, gana amigos y lealtades al tiempo que es una de las mejores formas de romper el hielo en el encuentro con un desconocido o un competidor.

Una negociación merece sacar lo mejor de nosotros mismos. El hombre de empresa sabe que el éxito o fracaso de sus planteamientos está, en ocasiones, en razón directa de la calidad de su sonrisa. Durante la exposición de una propuesta o proyecto no sólo avala la verosimilitud y el valor de un argumento, sino que, en cierto modo, predispone y acerca al interlocutor a nuestro modo de ver las cosas.

«Al mal tiempo buena cara». Lo fácil es encararse con el comité de empresa, ponerle contra las cuerdas y romper las negociaciones. Lo difícil es escucharles, entrar a fondo en el problema y hacerles entrar en razón con una sonrisa en los labios, si es posible.

Cuando uno se muestra atento, asiente a lo que está escuchando, otorga un margen de confianza a su interlocutor y coopera, en cierto modo, a que el hilo conductor de la conversación o negociación fluya con normalidad y sea productivo. Cuando una negociación se rompe, cabe siempre preguntarse si antes de que fallara el diálogo alguno de los interlocutores no habría enviado a su sonrisa de vacaciones.

A veces, a lo largo de una conversación o un debate, es posible que coloquemos a nuestro interlocutor en una situación comprometida. En esos momentos el buen profesional debe saber que un gesto de benevolencia —no irónico— basta para dulcificar la situación.

El hombre de empresa, por último, sabe que en momentos de tensión una de las mejores formas de responder a una actitud hostil es contentar a su interlocutor. Y, claro está, jugará siempre con ventaja, si se anticipa y logra abortar una posible agresión con una buena sonrisa.

El hombre de negocios risueño no aleja al otro ni lo somete. Lo trata de igual a igual y procura ponerse en el mismo plano.

PUBLICIDAD Y SONRISA

La sonrisa, sobre todo si es de mujer, es uno de los mejores recursos publicitarios que existen.

Una cara bonita, joven y sonriente, ciertamente, impacta más al público y da más notoriedad a un producto o servicio que otra normal y corriente.

La publicidad hoy día es necesaria y en gran medida, también beneficiosa para conocer los productos que se pueden adquirir, recordarlos, saber que existen. A través de los diarios y revistas, la radio, la televisión, Internet, las vallas publicitarias, etc., desfilan

más y más marcas. Muchas de ellas nos resultan ya familiares. Otras irrumpen en el mercado en su intento de competir con las ya existentes.

La publicidad es todo un arte. Inmersos en la sociedad de consumo en la que tantos y tantos productos compiten entre sí, los anunciantes han de recurrir a toda clase de artimañas para captar posibles clientes. Los publicitarios, de ordinario, son gente creativa, conocedora de los gustos de los consumidores y buenos técnicos de la imagen.

«Belleza y bondad son inseparables» decía Tomás de Aquino. Es verdad que esta afirmación del doctor Angélico no hace referencia sólo a la belleza corporal, sino también a la belleza de las personas y de las cosas en su totalidad. El público en general, sin embargo, da por bueno todo aquello que le resulta grato y placentero.

Cuando los anunciantes ofrecen algo con una bonita sonrisa, sobre todo si es femenina, saben muy bien que entra por los ojos, agrada y convence. El público deduce que es bueno.

8. LO FEMENINO Y LO MASCULINO

LA SONRISA DE LA MUJER

La sonrisa de la mujer tiene gancho. Cuando sonríen, y lo hacen como ellas sólo saben hacerlo, sus ojos brillan con intensidad, sus labios dan de sí todo lo que pueden, y sus dientes superiores e inferiores centellean. ¡Todo un alarde de gracia y simpatía! En ocasiones, su rostro se ilumina y puede llegar a transfigurarse.

Hay dos formas de vivir la existencia: la masculina y la femenina. «El hombre y la mujer, unidos por su común condición humana y personal son profundamente distintos en todo lo que afecta al desarrollo de sus vidas»¹⁰. Su manera de actuar, de pensar y de hablar tienen características que los diferencian claramente.

La sonrisa de la mujer, por regla general, es más bella y atractiva que la del hombre. Sus facciones delicadas y suaves le dan un valor añadido. La sonrisa es arma de mujer. Tal vez muchas son conscientes de ello y, desde luego, saben usarla muy bien.

Conocedora del poder de atracción que la belleza de su rostro ejerce sobre los demás, en especial sobre el hombre, ella sonríe con facilidad y desparpajo. Da la impresión de que las mujeres tienen el «raro privilegio» de sonreír siempre que quieren.

Un detalle, un cumplido, una muestra de ternura o afecto prenden con facilidad en una mujer, la hacen feliz y movilizan las facciones de su rostro.

Ante cualquier situación normal de la vida el hombre ve lo que hay, mientras que la mujer ve lo que falta. El modo de aprehender la realidad es, de ordinario, más personal y concreto en la mujer que en el hombre. Él entiende las cosas de un modo «reactivo», traduce la realidad a lo que ya sabe; es más abstracto. Ella, en cambio, reacciona desde sí misma, ve más los detalles. Tal vez sea ésta la razón por lo que ella sea más sensible a lo que ocurre a su alrededor.

No es de extrañar, pues, que este modo peculiar de la mujer de habérselas mejor con la realidad, le permita gozar más de las cosas, percibir mejor los contrastes, sonreír más y mejor.

La mujer es más corazón que cabeza. Edith Stein decía que «el sentimiento es el centro del alma femenina»¹¹. Ella, ciertamente, siente y acusa los golpes con más facilidad que el varón. Un desaire, un agravio, por insignificante que a veces puede parecer, hiera a la mujer; una delicadeza, una pequeña atención no le pasan inadvertidas.

Dotada para la maternidad, lo más propio de la mujer es su ilimitada capacidad de amar, de entrega y dedicación desinteresada a los demás, su olvido de sí misma.

Tal vez sea esta última faceta del alma femenina la que mejor le capacite para sonreír con la belleza con que suele hacerlo.

Mientras que la característica más notable de la sonrisa femenina es la belleza; la nota principal de la sonrisa masculina es su gravedad.

Según el DRAE, en su segunda acepción, por gravedad se entiende «compostura, circunspección». Una persona grave es aquella que se conduce con seriedad, con moderación.

La gravedad no excluye la jovialidad y la alegría. Se puede uno comportar con gravedad y sonreír al mismo tiempo. Todos conocemos a personas serias, bien entradas en años, con una sonrisa que ya desearía mucha gente joven.

La masculina, de todos modos, por muy expresiva y simpática que resulte, no puede competir con la belleza y gracia de la femenina. Cuando ellas sonríen, suelen poner en jaque prácticamente todos los músculos faciales e irradiar algo especial. Cuando el varón lo hace, por mucho que se extreme, da la impresión de que sus posibilidades de manifestar felicidad quedan como a medio camino. Sus facciones duras, angulosas, parecen querer embridar la elasticidad de sus labios.

Por debajo de la seriedad del rostro varonil y esa especie de pudor para mostrar sus sentimientos, se encuentra su manera proverbial de percibir las cosas y un cierto rechazo a aceptar la realidad cotidiana.

El hombre, por lo general, necesita razonarlo todo, o casi todo; saber el porqué y el para qué de lo que ocurre. Sopesa los pros y los contras. Se comprende bien por qué, con frecuencia, la mujer y el hombre tienen dificultad para entenderse. Mientras a ellos les encanta teorizar, enzarzarse en temas «de altura», ellas charlan con frecuencia de lo cotidiano: el precio de las cosas, los niños, etc.

El modo de encajar las normales contrariedades de la vida tampoco dispone al hombre a sonreír con facilidad. «El ser humano —decía T. S. Elliot— soporta muy poca realidad». El varón, desde luego, a duras penas se rinde a la evidencia. Más bien se rebela contra ella. Mientras que la mujer, de ordinario, acepta con más realismo los imprevistos, las dificultades que acarrea el acontecer diario, el hombre se muestra bastante reacio.

Al hombre, de ordinario, no le resulta fácil sonreír; al menos con la naturalidad y soltura con que lo hace la mujer. El rostro serio del hombre, sin embargo, se ilumina y adquiere una tonalidad especial, cuando mira el bello rostro de la mujer por quien ha valido la pena soportar la pesadumbre de la vida y en la que suele encontrar la fortaleza e inspiración necesarias para seguir luchando.

La sonrisa en su doble vertiente masculina y femenina, tal vez sea el gesto facial que mejor nos permita mostrar nuestro lado más humano y personal.

Cierta dama dijo en tono de crítica al artista James McNeill Whistler que la cortesía estaba sólo «en la superficie».

«Pues no podía estar en mejor sitio», le respondió éste.

Ciertamente, esa «cortesía superficial» ignorada con tanta facilidad, a veces, consigue limar asperezas entre el hombre y la mujer y hace que el trato cotidiano entre ellos sea más agradable.

Una muestra de agradecimiento, aprecio, cariño, estímulo, etc., puede parecer a primera vista una tontería innecesaria y superflua y, sin embargo, esa leve manifestación está reforzando y dando vida a las palabras expresadas o supliéndolas.

En las relaciones diarias hombre-mujer, una buena sonrisa puede ser un venero inagotable de felicidad para ambos.

El encuentro de la mujer y el hombre suele estar presidido, de ordinario, por la sonrisa de uno y otro. El rostro del hombre no permanece insensible delante del de la mujer, sino que, en cierto modo, se moviliza. Sus facciones firmes parecen dulcificarse cuando conversa con ella. La elasticidad de los labios de la mujer y el brillo de sus ojos también revelan el interés y la aceptación que siente por el hombre.

No resulta fácil, de todos modos, discernir de sonrisas, sobre todo si éstas son femeninas. Uno tiene la impresión de que la mujer al sonreír posee la «rara habilidad» de mirar y escrutar a su interlocutor al mismo tiempo.

Las relaciones hombre y mujer se han hecho más frecuentes desde hace varias décadas. Esta frecuencia de trato entre ambos sexos ha sido el resultado de la presencia cada vez más visible de la mujer en el mundo del trabajo y su mayor participación en la vida política y social. Hoy la mujer está en todas partes. Se nota, se siente el toque femenino, y no deja de crear una mayor holgura de vida, una mayor distensión y una mayor satisfacción.

Los hombres y las mujeres no son sólo ya marido y esposa, sino que pueden ser también compañeros, colegas, colaboradores, amigos o miembros de una misma empresa que han de sacar adelante.

Cuando, por otra parte, las relaciones hombre-mujer se hacen tan estrechas que el uno no puede vivir separado del otro, como sucede en el caso de los enamorados, la sola presencia del amado constituye una fiesta. La sonrisa de la mujer y la del hombre aflora entonces espontánea, con la naturalidad con que brota el agua de un manantial. La vida para el uno y para el otro está llena de sentido. Su felicidad es plena.

Sonreír es darse, es comprenderse, alegrarse de la presencia del otro. Y esta experiencia adquiere su mejor clima en el trato de la mujer y el hombre, sobre todo cuando el intercambio es auténtico y desinteresado.

SONRISA Y FELICIDAD CONYUGAL

Cuando la mujer y el varón se casan, sus sonrisas se complementan y se hacen más fecundas.

La presencia del otro, la comunión de sentimientos, intereses y proyectos, la entrega recíproca, el trato diario, el amor mutuo, hacen que él y ella se compenetren y se enriquezcan mutuamente.

En una conferencia a educadores allá por los años cincuenta, Gregorio Marañón decía: «es preciso hacer hombres, muy hombres, a los hombres, y mujeres, muy mujeres, a las mujeres».

No creo que se deba tildar de machista a Gregorio Marañón, uno de nuestros más señalados humanistas y gran conocedor de la naturaleza humana. El mensaje que él trataba de dar con aquella frase era que el éxito de la educación de la mujer y del hombre no estaba en igualarlos, en sacar un hombre «neutro», sino justamente en lo contrario: en fortalecer la singularidad de cada uno.

El matrimonio, lejos de suponer un debilitamiento de las características propias de la mujer y del hombre, implica el fortalecimiento de los atributos propios de cada uno. Unidad y singularidad, en cualquier caso, no son dos términos que se contraponen, sino que se complementan.

Difícilmente podrán los cónyuges sonreír con naturalidad si él o ella no se comportan en su nuevo estado, desde su propia condición de persona femenina o masculina. La mujer desde su natural perspicacia e intuición, su fina sensibilidad, su visión de lo concreto, su generosidad y su enorme capacidad de amar. El hombre, a su vez, desde su virilidad, su capacidad de raciocinio, su seguridad, su decisión.

La mujer exigirá siempre afecto y atención por parte del hombre. Ella acepta que, en ocasiones, las demostraciones de cariño y de ternura que recibe carezcan de delicadeza. Lo que ella no perdona, sin embargo, es que al hombre le falte lo que se supone que debe tener: firmeza de carácter, valor, seguridad en sí mismo, hombría.

Dos personas, dos modos de ser. He ahí la química que va a dar como precipitado ese gesto maduro y sereno que podríamos llamar la sonrisa conyugal.

La sonrisa de los esposos no es una mera yuxtaposición de sonrisas, un gesto convencional más, sino la disposición gozosa a responder a un gesto afectuoso con otro, a ofrecerlo en los momentos en que no lo hay, a darlo siempre que sea necesario para estimular, animar, disculpar o perdonar las posibles ofensas o desavenencias.

«La vida en común hace a cada uno de los cónyuges el mayor servicio que puede recibir un ser limitado: ser salvado de sí mismo...»¹². El afecto de la mujer se universaliza en el contacto con el ideal de su esposo, y el amor del hombre gana en delicadeza en contacto con la ternura femenina.

VIDA CONYUGAL, SACRIFICIO Y SONRISA

El secreto de la verdadera sonrisa de los cónyuges está en la entrega generosa del uno al otro.

No creo que sea aventurado afirmar que la mayor parte de los malentendidos, conflictos y problemas que surgen dentro del matrimonio proceden del olvido de este principio: amar es darse.

No hay matrimonio feliz sin sacrificio, sin renunciaciones. Y ello no es ninguna paradoja, dado que, de las muchas condiciones necesarias para encontrar la felicidad en esta vida,

hay dos que podemos considerar básicas: la primera es no buscarla, y la otra tratar siempre de hacer feliz a la persona que tenemos a nuestro lado.

El matrimonio es una entrega de la mujer al varón y del hombre a la mujer. Esa donación personal y recíproca es la que da sentido a todos los deberes de la vida en común y la que hace que la dedicación del uno al otro no sea un sacrificio estéril sino, más bien, un acto del más alto nivel humano.

Ese «contigo y para siempre» además de ser el fundamento de la futura felicidad de los contrayentes es una fuente inagotable de sonrisas.

«Debemos amar al ser que vive a nuestro lado, menos en la medida de lo que nos da, que en la medida de lo que nos cuesta»¹³ (Thibon, 1961, p. 197).

La felicidad conyugal y, en consecuencia, la abundancia y calidad de las muestras de afecto de los esposos está en razón directa de la entrega que hagan los esposos de sí mismos, a despecho de las contrariedades y desilusiones que encuentren en su vida en común.

Sacrificarse por el ser amado en los inicios del matrimonio es bien fácil. «Contigo pan y cebolla». En esos meses, años, no hay espacio alguno para el desacuerdo, los sinsabores o el reproche. Todo, entonces, está bien hecho.

Cuando el amor conyugal empieza a atemperarse y el ardor y la pasión de aquellos primeros días desaparecen, el verdadero amor comienza a afianzarse mediante el descubrimiento de la persona del otro. Ella y él aprenden a colocarse fuera del plano inferior del intercambio, del *do ut des*, para situarse en el plano superior de la generosidad más desinteresada. Para ella y para él, entonces, la persona amada puede llegar a convertirse en un hontanar de felicidad.

Comienzan ahora a saborear el amor real y verdadero: amar al ser amado más allá de los sentimientos, y amarlo más por sí mismo que por lo que pueda dar. Su amor, ahora, no se siente amenazado por nada ni por nadie.

Cuando una pareja se defrauda recíprocamente y deja de sonreír, cabe siempre preguntarse si uno de ellos o los dos se están amando solo a sí mismos.

9. LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA HUMANA Y LA SONRISA

EN EL NIÑO

El hombre es un ser singular. Tan pronto entra en escena, demuestra ya su elevada categoría espiritual: su rostro se transfigura con una sonrisa inefable cada vez que sus progenitores u otras personas amigas se le acercan. Tal vez no exista un gesto humano más bello, noble y reconfortante que la sonrisa de un bebé.

La sonrisa y el llanto, de hecho, son casi las dos únicas armas de que se vale el infante para hacerse entender. Él expresa sus necesidades y carencias mediante lloros, vagidos y sonrisas.

Desvalido y sin guión alguno, el niño comienza su andadura por un mundo que le resulta extraño y en cierto modo hostil. Si no fuera por la protección y la constante mirada de sus padres, sobre todo de la madre, el niño pequeño no podría hacer nada. Son sus progenitores los que, además de alimentarle y enseñarle a andar y a vestirse poco a poco, han de ir acostumbRANDOLE a valerse por sí mismo e ir adquiriendo la confianza necesaria para poder sobrevivir.

Apenas comienza el niño a articular sonidos su pregunta, que no quedará sin respuesta, será: «¿Qué es eso, mamá?». Los adultos, sobre todo sus padres, van poco a poco traduciendo lo extraño al mundo de las intuiciones y sentimientos del menor y esas respuestas, por simples y elementales que puedan parecer, son las que los niños necesitan, las que comprenden y le van creando conciencia de las cosas y de cuanto sucede a su alrededor. Los niños durante su infancia, si no están aquejados por enfermedad, incapacidad o un ambiente familiar conflictivo, devuelven los gestos que reciben y pagan con una sonrisa los cuidados y desvelos de los mayores.

El niño, de ordinario, confunde la realidad con la fantasía. Tampoco entiende de fines y de medios. Vive alegre y confiado, y cuando actúa lo hace casi siempre más por inercia que por reflexión.

El niño crece así tranquilamente en una atmósfera de atención y de cariño. Su infancia es una dicha permanente. Decía La Bruyère que «los niños no tienen ni pasado ni porvenir, gozan del presente». Los niños son felices y sonríen por cualquier cosa.

Si no hay especiales preocupaciones o problemas que le acongojen o le inquieten la sonrisa del niño fluye ininterrumpidamente, limpia y cristalina como el agua que brota de las grietas de un manantial.

EN EL ADOLESCENTE

La adolescencia es una travesía delicada en la que el ser humano se juega muchas cosas; una de ellas es la autenticidad de su sonrisa.

Esta etapa de la vida humana, que transcurre desde que comienza la pubertad hasta que el organismo humano llega a su completo desarrollo, es un tramo clave en la formación de la personalidad de la mujer y del hombre. Durante estos años, el adolescente no sólo habrá de superar frecuentes traumas, que, a veces, pueden condicionar el ulterior curso de su vida, sino que tendrá que definir lo que quiere ser. La adolescencia es tiempo de efervescencia y descoordinación afectiva, pero también es el momento en el que empiezan a despuntar los ideales que propulsarán el resto de sus días.

El proceso de crecimiento del niño continúa inexorable. La protección ofrecida por el hogar paterno, sin embargo, pierde intensidad a medida que pasan los años. Pronto el yo del individuo comienza a dar señales de vida. Hacia los diez años de edad, el niño comienza su propia apuesta por la vida, su particular cruzada por la conquista de la libertad.

Los contactos del adolescente con las cosas y con las personas son más intensos y frecuentes en esta edad. El mundo exterior se le presenta ahora tal cual, en ocasiones tal vez con excesiva crudeza. La vida va a enseñarle a diferenciar aquellos seres que le son amistosos de los que no lo son tanto; a distinguir lo útil de lo perjudicial, los efectos de las causas. La mujer y el hombre aprenden a entender de finalidades y a saber alcanzarlas en estos años, a discernir lo bueno de lo malo, a esforzarse por conseguir lo justo. En definitiva, durante la adolescencia, el hombre va poco a poco, autoafirmándose.

¿Quiere ello decir que el adolescente ha de quedar a su propia suerte durante este largo proceso de maduración de la persona? No. ¡En absoluto! Los padres sobre todo, sus educadores, habrán de estar cerca de él, siguiéndole discretamente, si no quieren que el hijo se malogre.

Tan irresponsable es arropar al adolescente en exceso como desmarcarse de él durante este difícil periodo de la vida.

La forja del carácter y la configuración de su personalidad exige un discreto seguimiento del adolescente, por parte de sus padres y educadores, a fin de aclararle ideas, potenciar sus aptitudes, encauzar su afectividad, subsanar posibles carencias, etc. Es la única forma de que nuestros hijos mantengan la frescura de aquella sonrisa que iniciaron de niños.

Con frecuencia, se tiende a olvidar que la sonrisa, como cualquier acto humano, no es producto del azar, sino, más bien, el precipitado del esfuerzo personal responsable de cada uno y del afecto y cariño que se recibe de quienes tenemos a nuestro alrededor. A fin de cuentas la persona más feliz, no lo olvidemos, será siempre aquella que más quiere y es más querida.

EN EL JOVEN

La juventud es la etapa de la vida en la que el ser humano ríe y sonrío con más ganas. Al joven la vida le sonrío. Tiene el futuro por delante. Se proyecta hacia él con ilusión y

entusiasmo. Es feliz.

Pasada la crisis de la adolescencia, el joven, como un Quijote, sale al campo de la vida a pecho descubierto, dispuesto a comerse el mundo.

¿Sus armas? La propia convicción de que todo lo puede y un rechazo casi visceral a hacer cualquier tipo de concesión que huela de lejos a una rebaja de sus desmedidas expectativas. En palabras de Romano Guardini, la postura del joven ante la vida es «una actitud orientada hacia algo infinito: lo infinito del comienzo no puesto a prueba»¹⁴.

Pronto, sin embargo, nuestro «caballero andante» va a chocar con la cruda realidad de los hechos. Para empezar, él mismo nota que se queda bien corto a la hora de llevar a cabo sus pretensiones. Luego, se topa con la mediocridad. Sus propios compañeros tampoco van a ir más lejos que él. Para colmo su propia voluntad le va a presentar una resistencia con la que él no contaba.

La tarea por ser él mismo y no otra cosa no es coser y cantar. Sus «planes de reforma», al fin y a la postre, van a quedar al nivel de las aguas de un pantano en tiempos de sequía.

En esta etapa de la vida, además, el joven ha de apostar fuerte. Habrá de tomar decisiones que son trascendentales para el resto de sus días: profesión, estado, amor hacia otra persona, etc. El riesgo de «morir en el intento» es bastante probable.

¡Si la juventud supiera...! El joven no ve. No puede verlo. Confunde lo incondicionado de la opinión con la capacidad de realizarla, la grandeza de la idea con la posibilidad de llevarla a cabo. Al joven le falta, asimismo, esa actitud tan poco atractiva, pero tan básica para alcanzar cualquier logro a medio o largo plazo: la paciencia.

Solo, desprovisto de la cobertura de sus educadores, el joven se encuentra ahora en plena carretera y sin mapa alguno que le oriente.

En esos momentos necesita básicamente dos cosas: la primera, armarse de coraje para sacar lo mejor de sí mismo, y, luego, asumir el riesgo de lo nuevo. De cómo solucione este binomio depende el éxito o el fracaso de la operación, y, en definitiva, el vigor y la autenticidad de su sonrisa.

La tentación del joven es tirar por la borda los valores como el orden, la honradez, el honor, el trabajo bien hecho, etc. No es ése, precisamente, el camino. Lo acertado es consolidar y enriquecer el proyecto trazado años atrás y tratar de adaptarlo a las nuevas situaciones. Sólo así adquirirá el lastre que da estabilidad a la propia personalidad.

Alguien ha dicho que la iniciativa de la juventud vale lo que la experiencia de los mayores. No es cuestión de mimetismo. El joven necesita aprovechar las experiencias ajenas, si no quiere cometer los mismos errores.

Claro que, frente a los múltiples peligros que amenazan con despersonalizar al hombre, el joven cuenta con la vitalidad, la energía y el entusiasmo propios de su edad para hacerles frente y salir airoso de la empresa.

Una juventud que no se entrega a cualquier causa ni se desanima ante los desafíos que se le presentan tendrá siempre la sonrisa en los labios.

En la edad madura, la sonrisa adquiere los rasgos y el encanto propios de la personalidad de cada uno.

«Se necesitan cincuenta años para hacer un hombre» —decía Platón—. A estas alturas de la existencia el ser humano ha ganado experiencia de la vida, conoce sus propias limitaciones y las ajenas y entiende de sacrificios y renunciaciones. El adulto con el trascurso de los años puede haber adquirido rodaje suficiente para afrontar la vida con realismo y sonreír cuando tiene que hacerlo. Lamentablemente, no siempre ocurre así.

Pasados los años de la inseguridad y del ímpetu propios de la adolescencia y de la juventud, hay más posibilidades de vivir la coherencia. La edad madura es la fase de la vida en la que es posible afianzar el carácter de las personas. Respecto al carácter habría que añadir que no es rigidez ni atrincheramiento en actitudes, posturas o puntos de vista, sino que consiste más bien en saber armonizar el pensamiento, la voluntad y la vida afectiva.

Ciertos valores como la responsabilidad, el trabajo bien hecho, el cumplimiento de la palabra dada, la lealtad, la reciedumbre, el honor, el discernimiento de lo que es auténtico de lo que no lo es, etc., pueden haber adquirido carta de naturaleza en sus vidas. La mujer y el hombre pueden haber descubierto lo que edifica, les mantiene en pie y les ayuda a vivir la existencia con sentido y dignidad. Pueden apreciar además el valor del tiempo y la importancia que tiene la espera. Normalmente nada que merece la pena se consigue de la noche a la mañana. La existencia humana tiene un ritmo que hay que respetar.

La singladura, sin embargo, se hace a veces penosa a medida que pasan los años. Mediados los cuarenta, las cargas pueden resultar cada vez más pesadas. La lucha por la vida, los conflictos, los roces inevitables con propios y extraños pueden dejar cicatrices. El adulto, en ocasiones, tiene la sensación de cansancio. Las ilusiones y la fatiga le pueden hacer perder el norte y ensombrecer la bondad de su sonrisa.

En el desafío de lo difícil, sin embargo, está la semilla de la singularidad. Esta frase, un tanto grandilocuente, retrata a mi entender la actitud que el adulto responsable ha de tener en esos momentos de «calma chicha», si desea mantener la sonrisa.

No hay que arrugarse. La mujer y el hombre responsables se crecen siempre en las horas de crisis. Ellos saben que por encima de las nubes luce siempre el sol, que la vida continúa y que tiene sentido. Lo saben si han puesto los medios necesarios para descubrir el sentido de su vida.

En esta etapa es cuando se dice de alguien que es «todo un hombre» o «toda una mujer», cuando se llega a la plena madurez de la persona. Tanto ella como él inspiran respeto y confianza.

La sonrisa de las personas adultas es entonces serena, coherente, auténtica. A lo largo de los años su rostro se ha ido curtiendo, adquiriendo, en suma, los rasgos y el encanto propios de su personalidad.

La sonrisa es una de las cosas que el ser humano puede perder a medida que envejece. «En la misma medida en que la persona va envejeciendo, va esperando cada vez menos, y en esa medida se intensifica la sensación de lo pasajero de todo»¹⁵.

Poco a poco, el adulto comienza a percibir la transitoriedad de las cosas a medida que envejece. La vida resbala más deprisa: los días, las semanas, los meses se suceden con una cadencia inexorable. Casi podemos predecir lo que ocurrirá el año próximo por estas fechas.

Luego la vida se adelgaza: los acontecimientos hacen menos mella cada día. Las cosas se olvidan con facilidad. Curiosamente, el pasado adquiere cada vez más relieve.

«Lo más triste de la vejez es carecer de mañana». Esta frase atribuida a Ramón y Cajal retrata la actitud del que no quiere hacerse viejo.

Y es que en esta fase el ser humano se encuentra en una encrucijada. O bien acepta la realidad de los hechos o cae en brazos de las apariencias, lo que equivale a poder sonreír o ser presa del malhumor o del resentimiento por el resto de los días que le quedan por vivir.

Con frecuencia «una vida llena» se equipara a ser joven. La actitud de mucha gente mayor es ignorar los hechos y tratar de vivir a sus sesenta, setenta o más años como si fueran jóvenes. Las consecuencias de este comportamiento no pueden ser otras que la envidia, el resentimiento, el malestar, si es que no caen en ese egoísmo senil que tiraniza a cuantos están a su alrededor.

Las mujeres y los hombres que aceptan el envejecimiento, por el contrario, van a llenar de sentido sus últimos días, sin dejarse doblegar por el deterioro físico. La serena aceptación de la realidad va a hacerles descubrir un elenco de valores y actitudes de suma importancia para sus vidas: la comprensión, la valentía, la confianza, el respeto a sí mismos, la lealtad a la vida ya vivida, el desasimiento.

Estas personas mayores sabrán superar aquellos sentimientos malsanos que, secretamente, anidan en el interior del viejo: la envidia hacia la juventud, el rechazo ante lo nuevo, la alegría ante los defectos y fracasos de lo actual.

Cuando el ser humano sabe del final y lo acepta nos encontramos con la mujer y el hombre sabios. La sabiduría es algo más que la inteligencia o prudencia práctica de la vida. Es, más bien, «lo que surge cuando lo absoluto y eterno se manifiesta en la conciencia finita y transitoria»¹⁶ (Guardini, 1997, p. 95). Lo que no es, por cierto, resignación decorosa, ni mucho menos, sino experiencia vital, orientación gozosa, sabor de eternidad.

Cuando alcanza estas cotas, la sonrisa de la persona mayor es la más parecida a la del niño. Es consecuencia y corolario. Luego de una lucha tenaz y sostenida de años y años, la mujer y el hombre de edad avanzada miran al final con serenidad, sin angustias, esperanzados. ¡Sonríen!

EPÍLOGO

La sonrisa es el gesto del amor, de la generosidad. Es como un faro que ilumina constantemente a un mundo oscuro y nos da la fuerza para vivir y actuar.

Hay personas a las que sonreír parece serles natural. Al resto de la gente no suele resultarles tan fácil. Todos, sin embargo, somos capaces de ponerlo en práctica si nos lo proponemos.

«Desgraciadamente —decía Juan Pablo I en su libro *Ilustrísimos Señores*— sólo puedo vivir y repartir amor en la calderilla de la vida cotidiana. Jamás he tenido que salir huyendo de alguien que quisiera matarme. Pero sí existe quien pone el televisor demasiado alto, quien hace ruido o simplemente es un maleducado. En cualquiera de esos casos es preciso comprenderlo, mantener la calma y sonreír. En ello consiste el verdadero amor sin retórica». Algo parecido me contaba un amigo de su experiencia: «Hay temporadas, días, en que es una heroicidad sonreír: días en los que no has dormido, en los que no te encuentras física o psicológicamente bien, que tienes preocupaciones u otras ocupaciones en la cabeza que te impiden ponerla en las personas que tienes a tu lado. Si te lo propones consigues dar el pego: “tú siempre tan sonriente, que bien te va la vida” te dicen. ¡Y cada sonrisa te cuesta un mundo!».

La sonrisa es siempre muy agradecida y cosecha muchas veces el afecto de los demás. Es muy conocida aquella afirmación de William James, uno de los fundadores de la psicología contemporánea, de que no lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos. Algo similar puede decirse de la sonrisa. De hecho, cuando me encuentro con personas que sufren por su aislamiento, por sus dificultades de comunicación con los demás, suelo invitarles a que se empeñen en sonreír a quienes tienen a su alrededor, porque —les digo— no sonreímos porque estamos contentos, sino que más bien estamos contentos porque sonreímos. No importa que en un primer momento, la sonrisa sea forzada o parezca artificiosa, pues con su repetida práctica va calando por dentro hasta que alegra el corazón.

Luego, no lo olvidemos, la gente con la que convivimos, tiene una vieja sed de sonrisas, una gran necesidad de que alguien le contagie un poco de alegría, de aprecio. A nuestra puerta encontramos en cada jornada una serie de personas con las que tratamos, trabajamos, que esperan esta breve muestra de acogida.

1. Remito, a título de ejemplo, a *La educación de las virtudes humanas*, de David Isaacs, EUNSA (13ª edición), Pamplona, 2000.
2. Remito a un breve e interesante libro: *La complementariedad varón-mujer. Nuevas hipótesis*, de Blanca Castilla. Documentos del Instituto de Ciencias para la Familia. Ed. Rialp, Madrid, 1993.
3. Tamaro, Susanna. *Donde el corazón te lleve*. Ed. Seix Barral, p. 28, Barcelona, 1997.
4. Mariás, Julián. *Persona*. Alianza Editorial, p. 95, Madrid, 1996.

5. Ortega y Gasset, José. *La rebelión de las masas*. Espasa Calpe, Colección Austral, p. 62, Madrid, 1972.
6. Frankl, Victor. *El hombre en busca de sentido*. Ed. Herder, p. 179. Barcelona (21ª ed).
7. Guardini, Romano, *La aceptación de sí mismo*. Ediciones Cristiandad, p. 28. Madrid, 1970.
8. Guardini, Romano, *La aceptación de sí mismo*. Ediciones Cristiandad, p. 21. Madrid, 1970.
9. Vallejo-Nájera, Juan Antonio. *Locos egregios*. Argos-Vergara, p. 12. Barcelona, 1980.
10. Marías, Julián. *Persona*. Alianza Editorial, p. 57 y ss. Madrid, 1996.
11. Stein, Edith. *La mujer*. Palabra, p. 94. Madrid, 1998.
12. Thibon, Gustave. *Sobre el amor humano*. Rialp, p. 189, Madrid, 1961.
13. *Ibídem*. 197.
14. Guardini, Romano. *Las etapas de la vida*. Ed. Palabra, p. 48, Madrid, 1997.
15. *Ibídem*, p. 88.
16. *Ibídem*, p. 95.

BIBLIOGRAFÍA CITADA

1. AUSTEN, Jane (1987): *Sense and Sensibility*. Chancellor Press, London.
2. CASTILLA, Blanca (1993): *La complementariedad varón-mujer. Nuevas hipótesis*. Documentos del Instituto de Ciencias para la Familia. Rialp, Madrid.
3. FRANKL, Victor (2001): *El hombre en busca de sentido*. Herder, Barcelona, 21ª edición.
4. GUARDINI, Romano (1970): *La aceptación de sí mismo*. Ediciones Cristiandad, Madrid.
5. GUARDINI, Romano (1997): *Las etapas de la vida*. Palabra, Madrid.
6. ISAACS, David (2000): *La educación de las virtudes humanas*. EUNSA, Pamplona.
7. MARÍAS, Julián (1996): *Persona*. Alianza Editorial, Madrid.
8. MARTÍ GARCÍA, Miguel Ángel (2002): *La madurez*. Ediciones Internacionales Universitarias, Madrid.
9. MCNEILL, Daniel (1999): *El rostro*. Tusquets, Barcelona.
10. ORTEGA Y GASSET, José (1972): *La rebelión de las masas*. Col. Austral, Espasa-Calpe, Madrid.
11. STEIN, Edith (1998): *La mujer*. Palabra, Madrid.
12. TAMARO, Susanna (1997): *Donde el corazón te lleve*. Seix Barral, Barcelona.
13. THIBON, Gustave (1961): *Sobre el amor humano*. Rialp, Madrid.
14. VALLEJO-NÁJERA, Juan Antonio (1977): *Locos egregios*. Argos-Vergara, Barcelona.

Aprender a sonreír es tarea de todos, y una tarea para toda la vida. En este breve ensayo, el autor nos ofrece su original punto de vista sobre la repercusión de una sonrisa en la vida profesional, familiar y social, y el efecto positivo que produce en uno mismo a cualquier edad. El lector encontrará abundantes motivos para sonreír y para contagiar esa actitud a su alrededor.

LUIS CARLOS BELLIDO es licenciado en Derecho por la Universidad de Salamanca. Ha sido Profesor de francés y latín en Highfield College, Leigh-on-sea, Essex, UK, lector de español en el Woolwich Polytechnic y en el Instituto de España en Londres y profesor de inglés en la Universidad Pontificia de Salamanca. Humanista, lingüista, tutor de grandes personalidades, entre ellas el prestigioso historiador de arte Arnold Hauser. Se dedica desde hace ya años al lenguaje no verbal y más en concreto al estudio de los gestos.

ISBN 978-84-321-3840-0



9 788432 138409

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Aprender a sonreír	4
PRÓLOGO	5
INTRODUCCIÓN	7
1. ¿QUÉ ES, REALMENTE, LA SONRISA?	9
2. ¿POR QUÉ SONREÍR?	15
3. LA BONDAD EXPRESADA EN EL ROSTRO	20
4. ¿SE PUEDE CULTIVAR LA SONRISA?	25
5. EL ESTILO PERSONAL	31
6. EN LA VIDA FAMILIAR	36
7. EN LA VIDA PROFESIONAL Y SOCIAL	41
8. LO FEMENINO Y LO MASCULINO	46
9. LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA HUMANA Y LA SONRISA	51
EPÍLOGO	56
BIBLIOGRAFÍA CITADA	58
Contraportada	59