

095. El buen humor

¿Qué tal, amigos? ¿Cómo estamos hoy? ¿De buen humor o de mal humor? Como decimos familiarmente, ¿qué tiempo hace?... Y lo digo por mí lo mismo que por ustedes.

Porque hoy vamos a hablar precisamente del humor, y, si yo estoy de buenas, a todos ustedes los voy a dejar contentos. Si estoy de malas, les voy a fastidiar.

Si los del mal humor son ustedes, la voy a pagar yo, y las reclamaciones me van a venir a mí. Si ustedes están alegres, me van a alegrar también a mí, ¡y van a ver qué bien que la pasamos todos!...

Al empezar de esta manera, ya nos hemos entendido sobre el papel que juega en nuestra vida el humor, bueno o malo.

¿Estamos de buen humor? Somos felices y hacemos feliz la vida de todos.

¿Estamos de mal humor? Nos amargamos nosotros mismos la existencia, se la echamos a perder a los demás, y resulta casi un imposible vivir el primer mandamiento cristiano del amor.

El estar siempre alegres es una fuente de dicha para todos, y la falta de alegría se convierte en una desventura grande.

Por algo la Biblia nos da consejos sobre el buen humor y el mal humor.

Del buen humor nos dice que, si tenemos un hablar dulce y amable, nacido de un corazón sencillo, nos ganaremos la amistad de todos, hasta la de un rey o un presidente...

Y nos previene sobre el mal humor: *¡Cuidado! No trabes amistad ni compartas con el hombre de mal genio, porque parará en la ruina* (Proverbios 22,11.24)

Los grandes maestros de la vida espiritual nos dicen lo mismo, como un Francisco de Sales, que nos asegura con gravedad:

- *Fuera del pecado, no busques peor mal que la inquietud o mal humor.*

El buen humor es uno de los grandes secretos para triunfar en la vida.

Aquel alto jefe de una gran empresa tuvo éxito de verdad. Pero nunca se enteró de que se lo debía todo a la simpática y aguda recepcionista, la cual tenía sobre la mesa de entrada una tablilla, muy bien diseñada por ella misma —y que nunca vio el jefe temido— con estos cuatro prudentes avisos:

- Jefe enojado. Usted verá.
- Jefe serio. Sépalo.
- Jefe muy ocupado. Cuídese.
- Jefe alegre. Aproveche.

A cualquier visitante le señalaba la muchacha con el dedo el tiempo del día. Todos se ponían alerta, a todos les iba bien con el iracundo jefe, al que también le iba bien con sus avisados clientes...

Si de las cosas de esta vida pasamos a las cosas divinas, podemos constatar que el buen humor es una ayuda excelente para el progreso espiritual.

Ante todo, el buen humor hace que la persona se sienta feliz, y con la felicidad del corazón se hace muy fácil el cumplimiento de cualquier deber.

La persona alegre no encuentra dificultades en la observancia de los mandamientos de Dios. Por otra parte, esparce siempre el bien, pues, como todos están felices a su

alrededor, en ella encuentran alegría, confianza, estímulo y fuerza para superar las dificultades.

Por el bien que se hace a sí misma, lo mismo que por el bien que hace a los demás, esa persona tiene en su mano uno de los medios más poderosos para avanzar en la vida de Dios que lleva dentro.

Al pronunciar esta expresión —*la vida de Dios que lleva dentro*— ya se ve que el buen humor y la alegría arrancan siempre de una conciencia en paz.

No podemos pedirnos milagros a nosotros mismos si el corazón está turbado.

Nadie puede pretender que su cara brille como un sol si el firmamento aparece cubierto de nubes.

Ninguno podría reír por fuera si por dentro le destrozara una culpa...

El secreto de la alegría verdadera y el buen humor —para disfrutarlos y para comunicarlos—, solamente lo conoce el alma sin problemas turbadores...

Para saber cultivar el buen humor, hay que convencerse de que la amabilidad es la puerta que abre todos los corazones. Además, que el estar siempre alegres es no solamente una buena cualidad del alma, sino también un deber estricto. Porque, de lo contrario, no se cumple con la obligación primera de amar y de difundir amor, sino que sólo se esparce amargura en nuestro alrededor.

La persona malhumorada lleva el castigo en sí misma. Se agita, se deprime, deshace hasta su organismo, que no resiste el peso de sus preocupaciones constantes.

Por el contrario, la persona que se mantiene en buen humor resulta siempre simpática, disfruta de la alegría del vivir y la hace gozar a los demás.

Vemos entonces lo importante que es cultivar el buen humor.

Contra la antipatía irritante y ofensiva del malhumorado, se alza la simpatía, la cordialidad, la amistad arrolladora de quien sabe tomar la vida en serio y, la vez, en broma.

¡Humor! ¡Bendito buen humor! Es claridad en los ojos. Es sonrisa en los labios. Es serenidad en el semblante. Es calor en las manos, que transmite la corriente de paz de la que está lleno el corazón...