

REFLEXIÓN SOBRE EL BUEN HUMOR

(A propósito de una oración de Santo Tomás Moro)

Autores: Salvatore Moccia y Tomás Trigo

ÍNDICE:

1. Confianza en Dios y buen humor
 - 1.1. El secreto del buen humor
 - a) La preocupación por el futuro
 - b) No hay mal que por bien no venga
 - c) Buscar lo que importa
 - d) Dios es Padre
 - 1.2. El buen humor
2. Sentido del humor y amor a los demás
 - 2.1. Comprensión en el corazón
 - a) Comprensión con uno mismo
 - b) Comprensión con los demás
 - c) Capacidad de relativizar
 - 2.2. Alegría en la voluntad
 - a) Saber mirar
 - b) La falsa alegría
 - c) Alegría profunda y contagiosa
 - d) Alegría en el trabajo
 - e) La tristeza
 - 2.3. Ingenio en el entendimiento
 - 2.4. Esperanza en el alma
 - 2.5. Algunos personajes sin sentido del humor
 - 2.6. Un breve comentario sobre la risa y la sonrisa
 - 2.7. Sentido del humor, trabajo y empresa
 - 2.8. Comunicar a los demás la alegría

Bibliografía citada

Santo Tomás Moro (1478-1535), Lord Canciller de Inglaterra, fiel servidor de su país y de la Iglesia, decapitado por orden de su amigo, Enrique VIII, por haberse opuesto a su divorcio con Catalina de Aragón y a su intento de convertirse en cabeza de la Iglesia en Inglaterra, no perdió el buen humor ni a la hora de la muerte. Cuando, en la madrugada del 6 de julio de 1535, le comunican que lo van a llevar al sitio del martirio, se pone su mejor vestido y pide su abrigo: *“porque doy mi vida, pero un resfriado sí que no me quiero conseguir”*.

Antes de subir al cadalso, se le acerca su hijo y le pide la bendición. Después le dice al oficial que dirige la ejecución: *“¿Puede ayudarme a subir?, porque para bajar, ya sabré valérmelas por mí mismo”*. Una vez arriba, recita arrodillado el salmo 50: *“Apíadate de mí, Señor, según tu gran misericordia...”*

El verdugo le pide perdón de rodillas –como era costumbre-, y Moro le dice: *“¡Ánimo, hombre!, no tengas miedo a cumplir con tu oficio. Mi cuello es muy corto. Ándate, pues, con tiento y no des de lado, para que quede a salvo tu honradez”*.

El ejecutor quiere vendarle los ojos, pero Moro se los cubre él mismo, tapándose la cara con un pañuelo que trae. Se reclina despacio, colocando la cabeza sobre el tajo. Al quedarse prendida la barba entre el cuello y el madero, advierte al verdugo: *“Por favor, déjame que pase la barba por encima del tajo, no sea que la cortes”*.

“Éstas fueron las últimas palabras de Tomás Moro. Supo burlarse de sí mismo y colocar sus asuntos, su propia muerte, bajo la lente de lo absurdo. Y es que ante Dios, única realidad para la que merece la pena vivir, nuestra muerte tampoco es importante. Hay que tener el alma de un niño y tomar con fuerza la mano del Padre, para poder hacer bromas ante la propia muerte” (Tadeusz Daiczer).

El 31 de octubre de 2000, Tomás Moro fue proclamado por Juan Pablo II Patrono de los gobernantes y de los políticos.

En algún momento de su vida –no sabemos cuándo-, compuso esta oración:

Concédeme, Señor, una buena digestión,
y también algo que digerir.

Concédeme la salud del cuerpo, con el
buen humor necesario para mantenerla.

Dame, Señor, un alma santa que sepa
aprovechar lo que es bueno y puro, para
que no se asuste ante el pecado, sino
que encuentre el modo de poner las
cosas de nuevo en orden.

Concédeme un alma que no conozca el
aburrimiento, las murmuraciones, los

suspiros y los lamentos y no permitas que sufra excesivamente por ese ser tan dominante que se llama: YO.

Dame, Señor, el sentido del humor. Concédeme la gracia de comprender las bromas, para que conozca en la vida un poco de alegría y pueda comunicársela a los demás.

Amén.

Algunos párrafos de esta oración han inspirado las reflexiones que exponemos a continuación.

De todas formas, antes de entrar en profundas reflexiones, pensamos que es muy recomendable rezar esta simpática y realista oración, especialmente cuando atravesemos un mal momento en el trabajo o en los negocios de la vida; cuando las cosas se nos compliquen o cuando, al faltar la actividad, nos quiera adormecer el aburrimiento y el tedio; cuando sintamos que estamos sufriendo debido a ese ser dominante que se llama YO o cuando, debido al cansancio, “ya no estamos para bromas”. Es el momento de pararse un minuto, respirar profundamente, cerrar los ojos y rezar la oración del buen humor.

1. Confianza en Dios y buen humor

***Concédeme, Señor, una buena digestión,
y también algo que digerir.
Concédeme la salud del cuerpo,
con el buen humor necesario
para mantenerla.***

1.1. El secreto del buen humor

En esta primera parte de la oración, Santo Tomás, después de pedir al Señor que le dé “una buena digestión”, le pide, con sentido del humor, “algo que digerir”, sin lo cual no hay digestión ni buena ni mala.

Pedir a Dios la comida parece totalmente innecesario (al menos para los que no viven en el tercer o cuarto mundo). ¿No somos nosotros mismos los que trabajamos y ganamos dinero y podemos así comprar el alimento y tantos otros

bienes? Y sin embargo es el mismo Jesucristo quien nos anima a pedir: *“Danos hoy nuestro pan de cada día”*.

La razón es que quien pide a Dios el pan (el mismo pan que gana con el sudor de su frente) está reconociendo que todo, absolutamente todo, incluso aquello que parece depender sólo del esfuerzo humano, viene de Dios. Está reconociendo su *dependencia total de Dios*. Si tuviéramos que depender así de un ser humano, tendríamos serios motivos de preocupación. Pero se trata de Dios. En Él y sólo en Él podemos confiar y abandonarnos totalmente como un niño pequeño en brazos de su padre o de su madre.

Sí, por supuesto, tenemos que poner de nuestra parte todos los medios que podamos para resolver los problemas de la vida y para ganar el pan: tenemos que emplear a fondo la inteligencia, la voluntad y, en general, las capacidades que poseemos, para hacerlas rendir responsablemente. Pero es necesario reconocer que incluso eso que hemos obtenido con nuestra acción responsable, lo hemos obtenido “gracias a Dios”, porque Él nos ha dado la inteligencia, la voluntad, la salud y la vida.

Confiar radicalmente en Dios es tener la certeza de que todo lo recibimos de sus manos generosas de Padre. ¡Todo! Por eso le pedimos todo: el pan, una buena digestión, el buen humor...

Ahora bien, esta confianza parece quedar desmentida cuando recibimos algo que no nos gusta: un contratiempo, una enfermedad, un revés económico, etc. Si Dios es mi Padre y me quiere –pensamos-, ¿cómo permite que me suceda esto? Y si en lugar de un contratiempo del que nadie tiene la culpa, se trata, por ejemplo, de una injusticia que alguien me ha hecho y que no puedo remediar, ¿he de pensar también que Dios quiere eso para mí?

La respuesta la encontramos en la Escritura y en muchos santos. Pero ya que estamos con Santo Tomás Moro, recordemos lo que escribe a su hija Margarita, durante su encierro en la Torre de Londres, poco antes de su martirio: *“Ten, pues, buen ánimo, hija mía, y no te preocupes por mí, sea lo que sea que me pase en este mundo. Nada puede pasarme que Dios no quiera. Y todo lo que Él quiere, por muy malo que nos parezca, es en realidad lo mejor”*. Precisamente porque Moro está seguro de esto, puede ir al cadalso y bromear con su verdugo.

Para los que desean exactitud, habría que decir que Dios no *quiere* las injusticias (ni ningún tipo de pecado), sino que en todo caso las *permite*, porque respeta la libertad del hombre. Pero incluso de esos males, Dios saca bienes.

En algunas publicaciones sobre el buen humor hemos encontrado algunos “remedios” superficiales. Pueden ser incluso verdaderos, pero se quedan en la corteza. “Si está usted preocupado o triste –se viene a decir-, escuche una buena música, haga ejercicios de respiración, mire un buen paisaje y repita cien veces: viva la vida”. Bien, esto no hará daño a nadie. Pero pensamos que hay que ir al fondo de la cuestión para dar con el remedio eficaz de esa enfermedad que tiene como síntomas la tristeza, el ceño fruncido, la cara avinagrada, el lenguaje hiriente, la continua inquietud, las preocupaciones obsesivas y el mal humor.

Pues bien, pensamos que sólo puede tener buen humor (nos referimos al *verdadero* buen humor) la persona que *confía plenamente en Dios*. Sólo el que confía en Él totalmente, absolutamente, está sereno y tranquilo. Sólo el que se sabe infinitamente querido por Dios y trata de responder a ese amor como un buen hijo, camina seguro por la vida. Como tiene resuelto el problema fundamental, todos los demás son relativos. Y precisamente por eso puede reírse de verdad. Si todo fuese igual de serio o todo igual de incierto, no cabría el buen humor.

Confiar plenamente es el único modo adecuado de confiar cuando se trata de Dios. Pero –hay que admitirlo-, esa confianza total parece muy difícil. El hombre confía fácilmente en sí mismo, en su inteligencia y en su técnica, pero confiar en Dios le parece propio de personas inmaduras e irresponsables, o de niños y ancianos...

Una parte del pensamiento nacido de la Ilustración nos ha querido convencer de que Dios no tiene relación personal con el hombre. Existe, hizo el mundo, le dio un empujón y se desentendió de él. Así que, si el hombre quiere ser digno de tal nombre –afirman-, tiene que aprender a vivir como si Dios no existiese. Debe bastarse a sí mismo: con su ciencia y su técnica se hará dueño del mundo y vencerá todos los males que le aquejan. Y con su razón decidirá por sí mismo qué es el bien y qué es el mal. El hombre ha de ser totalmente autónomo. Estas ideas, de un modo u otro, se vienen repitiendo machaconamente durante los tres últimos siglos. No es de extrañar que existan muchos hombres tristes.

Cuando el hombre vive como si Dios no existiese, tiende a convertirse en dios. Pero eso, además de ser un pecado de orgullo, es insoportable y destructor para él mismo y para los demás.

a) La preocupación por el futuro

Muchas personas se agobian pensando en lo que podrá suceder el día de mañana. Y así, en vez de vivir de verdad el día de hoy, sufren por anticipado los problemas que, según su imaginación, les puede deparar el futuro. Y piensan además que ese comportamiento viene exigido por su sentido de responsabilidad, que preocuparse es su deber, y que si dejaran de preocuparse deberían ser tachadas de inmaduras. Los psiquiatras saben muy bien en qué consiste este síndrome de hiper-responsabilidad y cuáles son sus consecuencias: se pierde inútilmente el tiempo y el buen humor, se destrozan los nervios y se genera intranquilidad en las personas que conviven con nosotros.

Sin duda, es necesario planificar el futuro. Hay que hacer planes a corto, medio y largo plazo... Pero, una vez que hemos hecho nuestros proyectos y previsto razonablemente los plazos, lo más razonable es *pensar sólo en el día de hoy*, que es el único plazo “razonable”, el único plazo a la medida de nuestras fuerzas. Mañana ya llegará cuando llegue, si llega, y traerá su propio trabajo, y

será mañana, no hoy, cuando tendremos las fuerzas para resolver los problemas de mañana.

El futuro no está en nuestras manos, sino en las de Dios. Del futuro se encarga Él y quiere que lo abandonemos totalmente en sus manos. Pero totalmente, absolutamente, ¡de verdad!, y que no pretendamos tomarlo de nuevo. Dios sólo nos pide que realicemos por amor a Él nuestros deberes de hoy. Es preciso vivir el hoy, sólo el hoy; el mañana desborda nuestra cabeza.

b) No hay mal que por bien no venga

Muchos que viven como si Dios no existiera, se acuerdan de Él cuando surge alguna contrariedad. Pero no para pedirle ayuda, sino para echarle las culpas. O para justificar su falta de relación con Él: “¿Cómo va a existir Dios si sucede esto?”

Charles Péguy, en *El misterio de los santos inocentes*, pone en la boca de Dios esta queja hacia las personas que piensan así:

*“¿Creéis que me voy a divertir jugándoos malas pasadas,
como un rey bárbaro?
¿Creéis que dedico mi vida a tenderos trampas
y a disfrutar viéndoos caer en ellas? (...)
¿Creéis que me voy a divertir haciéndoos fintas como un
espadachín?
Toda la malicia que tengo es la malicia de mi gracia,
y la finta y el engaño de mi gracia,
que con tanta frecuencia actúa con el pecador para su salvación,
para impedirle que peque.
Que seduce al pecador, para salvarlo.
Pero, ¿acaso creéis, creéis que yo, Dios, me voy a divertir
causándoos dificultades y portándome como no lo haría un hombre
honrado? (...)
¿Creéis que me voy a divertir sorprendiéndoos como un asesino
nocturno?”*

Son palabras que manifiestan una indignación paterna. “¿Cómo es posible que penséis así? ¿Cómo es posible que penséis mal de Mí, cuando os he demostrado de mil maneras que soy un Padre infinitamente bueno, que obro siempre por amor, que no sé hacer otra cosa que amaros?”

“Pero Dios permite –insistimos- que me vengan disgustos y contrariedades”. Sí, es verdad. Y entonces nosotros, con nuestra gran capacidad intelectual, sacamos la conclusión de que no nos quiere.

No, Dios no tiene un corazón más pequeño que el nuestro. Fue Él quien nos dio nuestro corazón, y quien dio a todos los padres y a todas las madres del mundo su corazón. Es más razonable pensar que si permite que nos venga una contrariedad es porque nos conviene, y que de ahí sacará Dios algún bien:

“No hay mal que por bien no venga”, dice la sabiduría popular. Y en esto acierta plenamente.

Además, ¿no permitió Dios que sufriera su Hijo Jesucristo? Y así hemos sido salvados. Si pensásemos un poco, si tratásemos de ver las cosas con los ojos de la fe, caeríamos en la cuenta de que, cuando permite que suframos, nos demuestra que nos quiere, porque nos trata como a su Hijo. Si nos esforzásemos un poco en ver las cosas con los ojos de Dios, el dolor iría siempre acompañado de la alegría.

c) Buscar lo que importa

Jesucristo nos ha dejado palabras verdaderas que deberían llenarnos de paz: *“Buscad primero el reino de Dios y su justicia, y todo lo demás se os dará por añadidura. Por tanto, no os inquietéis por el día de mañana, pues el mañana tendrá su propia inquietud. A cada día le basta su contrariedad”* (Mt 6, 33-34).

Lo primero que tenemos que buscar es lo que importa. Y lo único que importa es que hoy -no mañana- agradecemos a nuestro Padre, realizando por amor a Él los deberes de hoy. Y entre las cosas que más importan está algo tan sencillo como esto: *hablar con nuestro Padre*, orar. Si eso es lo primero en nuestra vida, entonces todo adquiere un nuevo sentido.

Hay un secreto para tener paz: *“Todos los problemas que nos agobian en esta vida es porque no rezamos o rezamos mal”* (S. Juan Bautista María Vianney). El que reza sigue teniendo problemas. Pero la gran diferencia es que los problemas no le agobian.

El secreto es hablar con Dios como se habla con un Padre que está a nuestro lado y nos escucha, y tiene en sus manos la solución para todas nuestras preocupaciones. Si hablamos los problemas con Dios, dejan de agobiarnos, porque dejan de ser “sólo” nuestros.

d) Dios es Padre

¡Rezar! ¡Pedir ayuda a Dios! Esto choca frontalmente con una mentalidad que se llama a sí misma científica y pragmática, que se niega a admitir toda dependencia de Dios, como si fuese cosa de tiempos pasados. ¡Qué pena! El hombre autónomo, independiente y triunfador está incapacitado para comprender a un Dios que es Padre, y su preocupación amorosa por todo lo que sucede a sus hijos.

No es extraño. Una fuerte corriente de la cultura moderna ha desterrado el concepto de Padre: nos han dicho que somos hermanos libres e iguales, pero

sin Padre. Ahora bien, sin Padre no puede haber hermanos y el hombre se transforma en lobo para el hombre.

Es urgente volver a hablar de Dios Padre. Sobre todo, es urgente volver a tratar a Dios como Padre. “*El que no se sabe hijo de Dios, desconoce su verdad más íntima*”, afirma S. Josemaría Escrivá en *Amigos de Dios* (n. 26). Desconoce la verdad más gozosa sobre sí mismo. En realidad, no conoce el sentido de su existencia, no sabe quién es verdaderamente y para qué vive en este planeta.

Nuestra vida cambiaría radicalmente si cada día dedicásemos aunque sólo fuese un cuarto de hora a hablar a solas con Dios y con la Virgen, nuestra Madre. La solución es así de sencilla y está en nuestras manos.

Abandono, confianza total en Dios, oración: pensamos que no es otro el fundamento del buen humor (¡hasta a la hora de la muerte!) de Tomás Moro.

1.2. El buen humor

*El corazón alegre mejora la salud
y el espíritu abatido seca los
huesos (Proverbios 17,22)*

Resulta bastante original una oración en la que se pide el buen humor como conveniente para mantener la salud. Tras esta petición se encuentra la certeza de que *el buen humor tiene una influencia muy positiva en la salud física y en el equilibrio psicológico de la persona.*

El efecto benéfico del buen humor era ya conocido en la antigüedad. En el Antiguo Testamento encontramos la sentencia que encabeza este apartado: “*El corazón alegre mejora la salud y el espíritu abatido seca los huesos*”. Pero confiemos también en los “descubrimientos” recientes: las últimas investigaciones sobre el buen humor y la risa aplicados al ámbito de la salud indican que tienen efectos benéficos sobre la fisiología humana, sobre la comunicación y sobre aspectos psicológicos y espirituales.

La psicóloga Anne Coscarelli, Directora del Centro Ted Mann Family Resource Center, un centro diseñado para dar apoyo a las familias de pacientes en tratamiento de cáncer, refiriéndose al concepto de FQ (*Fun Quotient, o Coeficiente Humorístico*: básicamente, la cantidad de tiempo que cada uno de nosotros se gasta en actividades alegres y divertidas) apunta que una parte importante del tratamiento de cáncer reside en aumentar el Coeficiente Humorístico del paciente. Esto teniendo en cuenta que los resultados de muchas investigaciones han puesto de manifiesto los efectos curativos de las risas y de la alegría sobre la mente, el cuerpo y el alma.

Investigadores de la Universidad de California han descubierto que la risa relaja los músculos tensos, reduce la producción de las hormonas que producen el estrés, baja la presión arterial y ayuda a la absorción del oxígeno en la sangre. Los cardiólogos de la Universidad del Maryland han descubierto que la risa puede reducir el riesgo de ataques del corazón, poniendo freno al estrés superfluo, que puede destruir el revestimiento protector de los vasos

sanguíneos. Además, señalan que hasta una risita tonta quema calorías ya que cuando reímos se ponen en movimiento 400 músculos, y han calculado que reírse unas 100 veces en un día equivale al mismo trabajo aeróbico de 10 minutos de máquina para hacer ejercicio de remo, o 15 minutos de bicicleta estática.

Los investigadores de la Escuela Universitaria de Enfermería “Dr. Sala de Pablo” (Soria), resumen así los beneficios del buen humor:

- *Psicológicos.* Mejora la objetividad a la hora de plantear problemas, acorta los pensamientos negativos, desinhibe, aleja la timidez, elimina el miedo, ayuda a la autocomprensión y a la comprensión de los demás. Numerosos estudios aseguran que disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés. Es una expresión de emociones reprimidas, aumenta la autoestima y hace más creativas a las personas que lo practican.
- *Inmunológicos.* Aumenta las proteínas que combaten las infecciones gamma. Fortalece el sistema inmunitario aumentando las IgA y las células T.
- *Respiratorios.* Reduce el ronquido y aumenta la capacidad pulmonar, ya que hace vibrar el diafragma mediante contracciones clónicas, por lo que se oxigena mejor.
- *Circulatorios.* Mejora la circulación venosa por el masaje vibratorio y por la relajación de los músculos. Fortalece el corazón y reduce la tensión arterial.
- *Hormonales.* Libera endorfinas que combaten el dolor y producen bienestar. También libera adrenalina, dopamina y serotonina.
- *Comunicación.* Mejora las relaciones interpersonales y facilita la comunicación. Ayuda a cambiar el clima organizativo y el ambiente hospitalario.
- *Musculoesquelético.* Aumenta la flexión muscular y tonifica. Relaja la tensión muscular en deportistas.
- *Descanso y sueño.* Descarga energía que permite el descanso físico e intelectual. Combate el insomnio al producir una fatiga sana.
- *Digestión.* La mejora por producir una vibración del hígado, que favorece la secreción de los jugos gástricos y de la saliva. Quema calorías.
- *Eliminación.* Mejora el estreñimiento.
- *Otras.* Despierta la inteligencia.

Un último apunte:

El humor es en sí mismo algo fluctuante y variable. Pero si una persona goza de la verdadera alegría y educa su carácter, está habitualmente de buen humor. No solo “está”, sino que “tiene” el buen humor como algo permanente. Esa persona nos conquista con su sonrisa y su serenidad. Además, la persona

que tiene buen humor suele ser, al mismo tiempo, abierta, paciente, acogedora y amable.

En cambio, la que oscila constantemente entre el buen y el mal humor, resulta muy difícil de tratar: nunca se sabe cuál va a ser su reacción ante la más pequeña broma: tal vez se ría, tal vez se sienta herida, tal vez... Y es fácil que esa persona termine encontrándose sola, porque nadie quiere sufrir su mal carácter.

2. Sentido del humor y amor a los demás

***Dame, Señor, el sentido del humor.
Concédeme la gracia
de comprender las bromas,
para que conozca en la vida
un poco de alegría
y pueda comunicársela a los demás. Amén.***

En el último párrafo de su oración, Tomás Moro pide el *sentido del humor*, del que nos ofrece una especie de definición: *la capacidad de comprender las bromas*. Lo pide para conocer en la vida un poco de alegría.

Tener sentido del humor es algo más que *estar de buen humor*. El sentido del humor nos ayuda a ver el lado bueno, positivo y divertido de las cosas. Nos ayuda a estar alegres en medio de situaciones difíciles. Nos hace gustar un poco de esa alegría que sólo será plena en el cielo.

Pero Tomás Moro no sólo quiere conocer un poco de alegría sino también comunicarla a otros. A eso lleva el *amor*: a querer hacer felices a los demás.

En nuestra reflexión, intentaremos comentar los elementos que, según Ricardo Yepes y Javier Aranguren, en su obra *Fundamentos de Antropología*, componen esa síntesis tan “valorada”, y a veces tan ausente, que es el sentido del humor:

“Comprensión en el corazón, alegría en la voluntad, ingenio en el entendimiento y, sobre todo, esperanza en el alma. Tales son las dimensiones esenciales de eso que llamamos sentido del humor”

2.1. Comprensión en el corazón

a) Comprensión con uno mismo

En primer lugar, es necesario comprenderse a uno mismo. No sólo conocerse, sino comprenderse, aceptarse; algo muy distinto a justificar nuestros errores con falsas razones o a dar por sentado que “somos así y no podemos cambiar”. No queremos dar pie, de ningún modo, a una actitud resignada y apática para la que no existiría posibilidad de cambio ni de mejora. Lo propiamente humano es buscar la excelencia, la perfección, la bondad moral, y eso exige esfuerzo.

Lo que queremos decir es que para poder luchar con buen ánimo y con sentido del humor, hay que partir precisamente de esta base: vernos como somos (con nuestros defectos y virtudes) y aceptarnos como somos (una aceptación que es amor ordenado a uno mismo). Cuando una persona que se acepta a sí misma comete un error o tiene un fallo no se sorprende, no echa las culpas a los demás ni se desanima, sino que se ríe de sí misma, pide perdón, se levanta y sigue adelante.

Así son las personas con sentido del humor: saben reírse de sí mismas, no se toman demasiado en serio y no se sienten humilladas y ofendidas si también sus amigos y colegas se ríen amablemente con motivo de su modo de ser.

Sin duda, esta característica no se adquiere de la noche para la mañana. No es fácil encontrarla entre los adolescentes, y tampoco se da en muchas personas mayores que, a pesar de la edad, se creen el ombligo del mundo, síntoma de que no han superado la pubertad mental.

b) Comprensión con los demás

Comprender a los demás es conocer y aceptar a los demás como son, sin deformarlos por la propia miopía intelectual o moral. Es la capacidad de ver el lado bueno de las personas en medio de lo que parece malo. Saber comprender es abarcar la realidad, sin reducirla a un solo aspecto (precisamente, el malo). Gracias a esa comprensión, la persona con sentido del humor hace resaltar lo bueno; hace ver que el mal o el problema “no es para tanto”; rompe la tensión e infunde ánimos a los demás; y les ayuda, con una sonrisa, con una indicación llena de delicadeza o con un chiste, a situarse en la realidad.

La persona comprensiva, con sentido del humor, *ve el aspecto positivo de cada persona* y por eso sabe descubrir en los demás virtudes que tal vez otros nunca han tenido en cuenta.

Esta característica está enraizada en algo más profundo: el conocimiento y el aprecio de la bondad radical de la persona y de las cosas, por haber sido creadas y queridas por Dios. Puede comprender de verdad y, en consecuencia, tener sentido del humor quien considera que todo lo que Dios ha hecho es bueno, y cada persona concreta es algo muy bueno, porque es querida por Dios. Y eso a pesar de todos los aspectos malos que todos tenemos: defectos, egoísmos, etc.

Es importante recordar en que se trata de comprender a la persona *concreta*, real, la que tengo delante, con sus características propias, y no a una abstracción llamada “las personas”, “la gente” o “la humanidad”.

c) Capacidad de relativizar

Al tener una visión más objetiva de la realidad, la persona con sentido del humor es muy consciente de la diferencia entre lo absoluto y lo relativo, lo importante y lo trivial, lo aparente y lo real, lo esencial y lo accesorio.

Y por eso sabe y puede tomar “a broma” problemas y circunstancias que para otros –a quienes falta esa perspectiva- son... ¡trágicos!

La persona que le da la misma importancia a todo no puede tener sentido del humor. No aceptará una broma sobre su equipo de fútbol, su coche o sus aficiones, porque esos temas están para él al mismo nivel que el honor de su familia.

Pero tampoco tienen sentido del humor los que lo relativizan absolutamente todo, los que no le da importancia a nada. El sentido del humor de esas personas es radicalmente falso, porque parte de una visión falsa de la realidad.

2.2. Alegría en la voluntad

La base del sentido del humor es la alegría. Y a la vez, la persona con sentido del humor busca y comunica alegría.

“La persona con sentido del humor busca la alegría por encima de todo, porque, antes que nada, busca el goce de la felicidad, que es precisamente la alegría. El que tiene sentido del humor entiende profundamente que, primero que nada, importa la felicidad de las personas y sabe que este es el verdadero camino de su perfección, de su mejora” (Yepes-Aranguren).

Buscar la felicidad de las personas, amar y servir a los demás: he ahí la gran fuente de la alegría. Son muy conocidas estas palabras de Tagore: “*Yo dormía y soñé que la vida era alegría; me desperté y vi que la vida era servicio; serví y comprendí que el servicio era la alegría*”. La alegría tiene mucho que ver con el amor, es fruto de amar a Dios y a los demás. La tristeza en cambio es consecuencia del egoísmo, de buscar sólo el propio interés.

a) Saber mirar

Para estar alegres hay que aprender a *descubrir el valor* de tantas cosas buenas que tenemos y no apreciamos: la propia existencia, la vida, la familia, la sonrisa de un niño, la amistad, una eternidad feliz que nos espera, el descanso, una obra de arte, la naturaleza, las virtudes de quienes nos rodean. Todo eso es fuente de gozo para quien sabe percibir su valor.

Además de valorar las cosas, hay que *darle a cada una el valor que le corresponde*. Por ejemplo, quien considere el dinero, la comodidad o la salud como si fuesen la fuente última de felicidad, apenas encontrará motivos para estar alegre: el dinero nunca es suficiente, la comodidad siempre es precaria y la salud no dura toda la vida.

b) La falsa alegría

Es importante estar prevenidos para no dejarse engañar por las personas que viven una vida egoísta y, al mismo tiempo, afirman que están alegres. Su alegría aparente es un disfraz con el que ocultan su amargura. El famoso escritor Anatole France, alejado de Dios, confesaba: “*Si supierais leer en mi alma, os espantaríais, porque no hay en el universo criatura alguna tan desgraciada como yo. Y me creen feliz, cuando no lo he sido ni un solo día, ni una hora*”.

No se debe confundir la alegría verdadera con los *sucedáneos*. Con un poco de alcohol se puede conseguir un poco de alegría, pero es una alegría barata, falsa, superficial y pasajera. La alegría de verdad es cara, costosa, es consecuencia de amar y saberse amado por Dios, y de la lucha por amar y darse con sacrificio a los demás. Esa es la alegría duradera y profunda.

c) Alegría profunda y contagiosa

La verdadera alegría es *habitual, constante*. No sufre frecuentes altibajos, porque no depende de las circunstancias externas. Por el contrario, la persona alegre encuentra en las nuevas circunstancias nuevos motivos de alegría. Esas circunstancias pueden ser positivas o negativas, situaciones agradables o desagradables, un período de muy buena salud o un período de enfermedad. En las primeras es más fácil estar contentos, pero en las segundas es donde

se demuestra la calidad de la alegría. Se trata de situaciones en las que es difícil sonreír, el corazón se llena de pena e incluso pueden saltar las lágrimas. Todo ello es humano. Pero si la alegría de la persona es verdadera, permanece en el fondo del corazón llenándola de paz, porque sabe que también eso tiene sentido y valor, que también eso es un regalo de Dios.

Una característica de la verdadera alegría: *es contagiosa y ayuda a los demás a ser felices*. En el trabajo, en la familia, en la reunión de amigos, la persona alegre eleva el tono, crea a su alrededor un ambiente de seguridad y confianza. Y no es raro que, en algunas situaciones, alguien se le acerque y le pregunte: “¿Cuál es tu secreto?”

d) Alegría en el trabajo

También el *trabajo* tiene que ser una fuente de alegría. Y lo será si nuestra actitud interior es buena. Hay trabajos difíciles, duros, que llevan a pensar: “Es imposible disfrutar de este trabajo, es imposible estar contento, los problemas son continuos”. Es verdad que muchas personas trabajan en condiciones inhumanas, y eso hay que remediarlo. Pero hay otras que no están contentas porque su actitud interior ante la vida no es adecuada: no tienen alegría y paz en el corazón. Y si no la tienen en el corazón, no la pueden encontrar en ninguna parte.

Con frecuencia, el problema no es de las *circunstancias*, sino nuestro. Darle vueltas a la cabeza pensando que seríamos muy felices si cambiaran tales o cuales circunstancias, si tuviéramos un puesto más elevado, un trabajo diferente, menos edad o más edad, etc., lleva a sufrir problemas que no existen y a no estar nunca contentos. Girar alrededor de uno mismo es fuente continua de tristezas.

e) La tristeza

En algunos casos, la *tristeza* puede ser consecuencia de la enfermedad, del cansancio. Pero en otros, se trata de algo más peligroso: es la tristeza que obtenemos como fruto de nuestro egoísmo. Santo Tomás la define como “*un vicio causado por el desordenado amor a uno mismo, que no es un vicio especial, sino la raíz general de todos ellos*”. La persona que se encuentra en esa situación se irrita fácilmente con los demás, se hace impaciente y maliciosa, y está predispuesta al mal. La Sagrada Escritura dice: “*Como la polilla al vestido, y la carcoma a la madera, así la tristeza daña el corazón del hombre*” (Prov 25, 20).

En la misma Escritura, la *Carta de Santiago* nos da el mejor remedio para la tristeza: “*¿Está triste alguno entre vosotros? Que rece*” (5, 13). Esto es muy

fácil de hacer para los que habitualmente hablan con Dios. Le preguntan: “¿Qué me pasa?” Y Dios siempre responde (tiene muchos modos de hablar) haciendo ver el motivo de la tristeza. A veces es que no hemos sabido ser humildes, o que no queremos prescindir de algo que nos gusta, o que estamos dándole vueltas en nuestra cabeza a problemas que no existen.

2.3. Ingenio en el entendimiento

“Se requiere ingenio para descubrir el fondo de realidad esencial, que invita siempre a la alegría, cuando lo que se ofrece a la mirada es un conjunto de elementos ingratos y desagradables” (Yepes-Aranguren).

Se requiere ingenio, agudeza mental, para ver el lado divertido de las cosas y los problemas. Cuando falta, se recurre frecuentemente a la grosería y a la bastedad. Ese ingenio se puede ejercer mejor si no se pierde la serenidad: la persona serena, ecuánime, que no se pone nerviosa ni se agobia fácilmente, tiene más capacidad para el ver el lado divertido de la realidad.

La agudeza mental debe ir siempre acompañada del *sentido de la oportunidad* y de la *moderación*. Hay personas a las que se les ocurren muchos comentarios graciosos, pero “no caen en gracia” porque son incapaces de callar hasta que llegue el momento oportuno.

Por último, tener sentido del humor también requiere poseer suficiente ingenio para captar el humor de los demás. En la oración de Tomás Moro, el sentido del humor se relaciona con saber entender una broma: es decir, con la capacidad de apreciar el humor de las personas que nos rodean.

2.4. Esperanza en el alma

Hay algunas concepciones del sentido del humor que lo hacen radicar precisamente en la falta de esperanza, en la aceptación de que todo es absurdo, en el nihilismo. No estamos de acuerdo. Del absurdo absoluto puede salir un humor amargo, un humor cínico, pero no el verdadero sentido del humor. Pensamos todo lo contrario:

Para tener sentido del humor hay que tener bien fundado el *sentido de la existencia*: saber a dónde vamos y tener la firme esperanza de que con nuestro esfuerzo y, sobre todo, con la ayuda de Dios, llegaremos. Si no tuviéramos la esperanza de llegar a la meta, nada valdría la pena; todo, incluso las cosas agradables, serían motivo de amargura.

Hace años, durante un largo viaje en un tren nocturno, me sorprendió ver a un señor que, a pesar de la incomodidad evidente de aquel viaje –era invierno, la calefacción funcionaba mal, el ruido no permitía dormir-, parecía feliz. Entablamos conversación y pronto me enteré del motivo de su rostro alegre y paciente: “Hace un año que no veo a mi esposa y a mis hijos. Dentro de unas horas, los veré. Y sólo por eso vale la pena cualquier molestia”.

Nuestra vida puede compararse también a un largo e incómodo viaje. Es feliz la persona que sabe que al final le espera un gran amor. Entonces, todas las dificultades del camino “valen la pena”, tienen sentido. Ese amor que nos espera al final del viaje es el más grande de todos y, por tanto, la fuente de la mayor felicidad: el amor que Dios nos tiene, y al que debemos corresponder, porque Él nos ha creado para que vivamos en amistad con Él, como hijos y amigos.

Sin amar a este Amor y sin saberse amados por Él, no podemos ser felices. Tal vez se pueda ser feliz sin algunos bienes materiales, pero no se puede vivir sin amor y esperanza, porque sólo ellos pueden llenar totalmente el corazón del hombre. Sólo Dios puede amarnos absolutamente, y sólo a Dios podemos amar absolutamente. Sólo de Él podemos y debemos esperar la felicidad absoluta.

El optimismo y el buen humor es la actitud lógica de quien tiene la convicción de que la última palabra no la tienen la injusticia y la muerte, sino la verdad y la vida. “*Hay una certeza para quien está bajo la sombra de la protección divina – afirmaba Juan Pablo II-: no es el mal quien tiene la última palabra, sino el bien. Dios triunfa sobre el mal, incluso cuando parece grandioso e invencible*” (Audiencia general, 10-10-2001).

Es importante distinguir el optimismo *realista* del *ingenuo*. La persona optimista-realista llama al mal, mal; la ingenua, en cambio, se engaña: no acepta la realidad, dice que el mal es un bien. Por eso, mientras la persona realista pone los medios para evitar el mal, la ingenua puede llegar a decir que da igual hacer algo que no hacerlo. Sin embargo, lo más frecuente es que cuando llega la contradicción, la persona ingenua se vuelva pesimista y derrotista, demostrando así que su optimismo era una máscara o un barniz superficial. En cambio, en tales situaciones, la optimista-realista no pierde la paz, la alegría y el buen humor, al mismo tiempo que intenta poner remedio a los problemas que se encuentra.

2.5. Algunos personajes sin sentido del humor

No se trata de criticar a nadie, sino más bien de un ejercicio de examen personal. Tal vez encontremos en nosotros mismos algo o mucho de esas personas que parecen incapacitadas para tener sentido del humor:

El *resentido*. Parece ciego para ver el aspecto divertido de las cosas. Sufre una especie de rencor sordo contra la gente o contra Dios. Con sus chistes trata de herir, ofender y humillar. Es fácil que llegue a ser cruel. El problema de esta persona suele consistir en que no se atreve a enfrentarse consigo misma, a

luchar contra los propios defectos, y la guerra que debería mantener contra sí misma, la dirige hacia los demás.

El *creído*, es decir, el que se cree muy importante, muy valioso o muy inteligente. Se toma demasiado en serio a sí mismo. No acepta una broma porque interpreta que se están burlando de él o que no lo toman en serio. Es muy susceptible. Y claro, no es raro que algunas personas con pocos escrúpulos lo conviertan en motivo de burlas (siempre a sus espaldas, si es poderoso).

El *triunfador*. Es una persona que ha puesto como meta de su vida el éxito profesional. En los demás y en las circunstancias de la vida sólo ve peldaños que le sirven para subir u obstáculos que se lo impiden. Lo absoluto es él mismo: la satisfacción de su ansia de poder o de tener. Por eso, en ese campo no admite bromas.

El *autoritario*. Tiene mucho miedo a perder la autoridad. Piensa que participar de las alegrías de los demás, reír con los chistes o dejarse hacer una broma, le haría perder el dominio que tiene sobre la gente. No sabe que suele suceder lo contrario: la autoridad moral crece cuando el que la detenta es una persona sencilla, alegre, con sentido del humor y sabe aceptar una broma.

El *frívolo*. Tal vez por vanidad, quiere ser siempre el original, el divertido, el chistoso y la sal de todos los platos. Se siente tan halagado por las risas que provoca, que se convierte en esclavo de esa satisfacción, y para no perderla lo toma todo a guasa y hace chiste de todo, incluso a costa de los criterios éticos más fundamentales. Es una persona en la que no se puede confiar porque no tiene "fundamento".

El *escéptico*. Está de vuelta de todo. Su sonrisa es molesta. No se ríe de sí mismo o con los demás, sino de los demás. Se cree que sabe más que nadie sobre la realidad y que los otros son siempre superficiales e ingenuos. Es muy dado a la ironía, a la retranca y a la burla despiadada.

El *trágico* o *aguafiestas*. Ve siempre y sólo el aspecto negativo de las cosas. Es alérgico a la alegría. Cualquier problema, sea drama o comedia, es para él una tragedia. Tiene miedo a todo, sobre todo a las decisiones que debe tomar. El pasado, el presente y el futuro están llenos de disgustos y peligros. No ve motivos para la risa, sino sólo para sacar el pañuelo y secar las lágrimas.

El *complicado*. Se da miles de vueltas a sí mismo, a sus problemas, a sus ideas y sentimientos, a lo que le sucede o no le sucede, a si quedará bien o mal, a lo que puedan pensar o decir los demás. Se complica tanto la vida con su imaginación y su vanidad que no acierta a salir del laberinto de la inquietud y de la tristeza.

El *enmascarado*. Es el que lleva puesta una máscara que oculta su verdadero rostro, especialmente en el lugar de trabajo y en las relaciones sociales. Las máscaras pueden ser diversas: la de hombre serio, grave, circunspecto, respetable y severo es la más difícil de compaginar con el buen humor. Los demás, para tratarlo, también tienen que ponerse una máscara, sobre todo para ocultar la risa.

2.6. Un breve comentario sobre la risa y la sonrisa

La risa sincera y la sonrisa serena son manifestaciones de la paz del alma, de la felicidad, de la limpieza del espíritu.

Reímos de vez en cuando para manifestar nuestra alegría o porque algo nos ha hecho gracia. Pero la sonrisa es algo más habitual. La sonrisa incluso nos ayuda a ver las cosas con serenidad. Y sobre todo ayuda a los que conviven con nosotros, porque se sienten tratados con amabilidad. La sonrisa crea a nuestro alrededor un clima agradable. Inés Bojaxkin, mucho más conocida como la Madre Teresa de Calcuta, Premio Nóbel de la Paz en 1979, siempre fue una persona extremadamente sencilla. También sus consejos han sido, a veces, de una simplicidad que desconcertaba a quien se los pedía.

En cierta ocasión, unos profesores norteamericanos se dirigieron a ella:

-Por favor, díganos algo que pueda ayudarnos en nuestra vida.

La Madre se limitó a contestar:

-Sonrían. Lo digo completamente en serio.

Sonreír hace más agradable el trato entre las personas. Pero además puede ser una buena manera de comenzar el camino de la alegría. Porque cuando uno sonríe, detecta más fácilmente los obstáculos que pueda haber en el fondo de su corazón para que su sonrisa sea totalmente sincera. El segundo paso es solucionar esos obstáculos: casi siempre se trata de cuestiones de egoísmo y de soberbia. La alegría nace entonces de un verdadero arrepentimiento y de la decisión de amar de verdad. El que tiene alegría y paz puede reír con sentido, sinceramente, sin teatro ni fingimiento.

2.7. Sentido del humor, trabajo y empresa

Salvador García, Profesor Titular de Psicología y de las Organizaciones, de la Universidad de Barcelona, el mismo experto que presentó el modelo de Dirección por Valores (DpV) en el año 1997, coautor del libro *La Dirección por Valores*, apunta que *“el problema de muchos directivos españoles es que son demasiado rígidos y serios o tienen un enorme pánico al ridículo, a veces debido a un sustrato de inseguridad personal. El humor es un elemento fundamental para el buen funcionamiento de las organizaciones. Sirve para relativizar problemas, desdramatizar situaciones de tensión, positivar distintos puntos de vista y, una cosa muy importante, para generar confianza por parte de los empleados. Es una de las mejores herramientas de que dispone hoy el directivo”*.

“La risa –afirma Fernando Trías- alarga la vida y el humor aumenta la productividad. De Estados Unidos procede el FQ... Algunas organizaciones han incorporado a las entrevistas de trabajo de sus procesos de selección unas pruebas psicotécnicas donde miden el sentido del humor y la capacidad de reír de los candidatos. Entre las empresas que aplican esta novedosa y sorprendente filosofía se encuentra la compañía Southwest Airlines o la pescadería de Seattle Pike Place Fish, que se ha convertido en la más celebre

y visitada del mundo. En ella, sus empleados abrazan a sus clientes, gritan, cantan y hasta lanzan el pescado por los aires antes de envolverlo. El caso de esta pescadería dio lugar al best seller "Fish!", en el que se relata la historia de este negocio y como trabajar bajo condiciones de diversión aumenta la productividad produciendo mayores beneficios a las empresas".

2.8. Comunicar a los demás la alegría

Tomás Moro expresa en su oración el deseo de comunicar a los demás la alegría. Se trata de una manifestación del amor a los demás.

Sobre la importancia de la amistad y cómo vivirla en los diversos ámbitos se han escrito miles de páginas. No pretendemos escribir una nueva, sino sólo ofrecer una sugerencia tan antigua como la amistad misma.

Tal sugerencia puede parecer muy general, pero no lo es. Se trata de pensar: *"Teniendo en cuenta mis posibilidades y el tipo de relación: ¿qué podría hacer yo para que esta persona fuese más feliz?"* Porque la amistad consiste en procurar la verdadera felicidad de los demás, y no en aprovecharnos de la amistad de los demás para pasar nosotros un buen rato.

La felicidad de los demás requiere a veces cosas importantes, difíciles, incluso dolorosas. Pero ordinariamente –y pensamos ahora en el ámbito laboral- está en pequeños detalles: en una palabra amable que anima a seguir adelante, en ofrecer desinteresadamente un consejo acertado para ayudar al otro en su trabajo, en interesarse por su familia o su salud, en acordarnos del santo o del cumpleaños de nuestros colegas, en reconocer su valía pidiéndoles consejo cuando es preciso, en ofrecernos para ayudarles en lo que podamos, y mil cosas más que se nos ocurrirán si de verdad queremos a los demás y dedicamos tiempo a pensar en ellos.

Un pequeño (o gran) detalle para comunicar la felicidad a los demás es nuestro buen humor habitual y nuestro sentido del humor. Un sacerdote que fue famoso por sus charlas en la televisión española, Jesús Urteaga, terminaba siempre sus intervenciones con esta frase: *"¡Siempre alegres para hacer felices a los demás!"* Es un buen motivo para superar nuestro malhumor o nuestros momentos de tristeza. Para que los demás estén contentos necesitan muchas cosas que a veces no están en nuestras manos. Pero una que sí lo está es nuestra sonrisa y nuestro buen humor.

Deseamos terminar nuestra reflexión con unas palabras muy conocidas de San Pablo, en las que nos señala las características del amor. Hay aquí materia de reflexión para toda la vida: *"La caridad es paciente, la caridad es amable; no es envidiosa, no obra con soberbia, no se jacta, no es ambiciosa, no busca lo suyo, no se irrita, no toma en cuenta el mal, no se alegra por la injusticia, se complace en la verdad; todo lo aguanta, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta"* (1 Cor 13, 4-7).

Bibliografía citada

GARCÍA, S. (coautor), *La Dirección por valores*, Mc-Graw Hill (1997).
S. JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Amigos de Dios: Homilías*, Rialp, Madrid 2001 (28ª).
TRÍAS, F., *La risa y la productividad*, "El País" (15-V-2005)
VÁZQUEZ DE PRADA, A., *Sir Tomas Moro, Lord Canciller de Inglaterra*, Rialp,
Madrid 1975 (3ª).
YEPES, R., ARANGUREN, J., *Fundamentos de Antropología*, EUNSA,
Pamplona 1996.
RUÍZ, C.-ROJO, C.-FERRER, M^a. Á.-JIMÉNEZ, L.-BALLESTEROS, M.,
Terapias complementarias en los cuidados. Humor y risoterapia, Index
Enferm., v.14, nn. 48-49. Granada, primavera/verano 2005.