

TRIBUNA ABIERTA (ABC de Sevilla 18.2.22)

¿Sabes sonreír en la pandemia?

La sonrisa de una persona expresa y alimenta el aprender a disfrutar con lo pequeño, lo cotidiano y lo normal

HACE un par de años no sabíamos que era eso de la epidemia o la pandemia. Pero bien que lo hemos aprendido a base de sorpresa, inseguridad y dolor. Nuestras vidas se han roto o deshilachado en muchos casos. Y no ha finalizado esta función dolorosa de nuestro vivir actual. Ciertamente hemos aprendido y seguramente mejorado en disposiciones, en virtudes éticas y hábitos saludables. Como en toda vida se sucedieron luces y sombras capaces de aportar aspectos positivos y negativos a la biografía de cada cual. Ese reflejo de nuestro vivir no puede olvidar el papel de la sonrisa en nuestro día a día. Por eso resaltamos el valor expresivo de la alegría que toda alma humana puede, debe y sabe descubrir y elaborar mientras vive.

Una sonrisa, como casi todo en la vida, es cuestión de genes, educación, ambiente e incluso del mejor o peor uso que hagamos de nuestra propia libertad. Y, además puede mejorarse con el uso y el tiempo, con la experiencia del vivir. No debemos olvidar que todo cuanto protagonizamos y vivimos tiene una cruz y una cara, algo que nos llega cargado de gozo o de dolor. Este es uno de los patrones ordinarios de la existencia humana. Pero descubrir los perfiles felices, enriquecedores y alegres de cada día es todo un arte, una ciencia y señal de madurez. Y siempre estamos en situación de seguir madurando. La actual pandemia es todo un continente temporal de experiencias en el ámbito que venimos describiendo.

Pensamos que resulta oportuno y saludable detenernos en la faceta feliz de la vida, pensando en nosotros mismos y en los demás. Contemplar una cara sonriente viene a ser como la expresión del ser bien recibido, traduce una bienvenida, es signo de buena acogida. De ordinario nuestras mentes inician el diálogo y la dinámica vital se embebe en un baile emocional que correrá por alguno de los diversos estilos del humano vivir. Es el juego del agradecimiento, la solicitud, la duda, la pregunta o simplemente la contemplación. Por todo esto es conveniente plantearnos cómo es nuestra respuesta personal en los encuentros de cada día. Por ambas partes, cada uno y los demás, salimos ganando con actitudes serenas, alegres y quizá sonrientes.

Sonreír es algo así como tratar de envolver en papel de regalo perfumado el don de nuestra acogida. Y, pienso que mucho nos va en este saber vivirlo y revivirlo. Es más, pienso que conviene que sepamos que se trata de algo aprendible, siempre contando con la propia motivación, espontaneidad y generosidad.

Desde el punto de vista fisiológico, una sonrisa es la expresión facial consecuencia de activar armónicamente los 17 músculos existentes cerca de los extremos de la boca y alrededor de nuestros ojos. El sonreír no solo cambia la expresión de la cara, sino que también conlleva, al igual que sucede con el ejercicio físico, el que nuestro cerebro produzca endorfinas, sustancias capaces de reducir el dolor físico o emocional y de provocar una sensación de bienestar que anima a repetir. Y eso en quienes la realizan y en quienes la reciben.

La madurez personal tiene mucho que ver con la sonrisa, con la risa y con el sentido del humor que es la capacidad que poseemos los seres humanos para relativizar lo que debe ser relativizado. La persona madura, distingue lo risible de lo irrisible y sabe, sobre todo, no tomarse a sí misma demasiado en serio, sabe reírse de sí misma. Saber reírse significa dejar de girar alrededor de sí mismo para girar en otra órbita, la órbita de la realidad. No recuerdo quién definió al ser humano como el único animal capaz de reír, o también como el animal que ríe. La sonrisa es manifestación del buen humor y cada sonrisa auténtica es un buen regalo.

La sonrisa de una persona expresa y alimenta el aprender a disfrutar con lo pequeño, lo cotidiano y lo normal, descubriendo así su cara amable. Y también el no sacar de quicio los problemas que nos alcanzan supone, el saber valorar lo que ocurre en su verdadera dimensión, dándole importancia a lo que realmente la merece. Ser maduro significa tener flexibilidad o en lenguaje coloquial tener cintura, sabiendo adaptarse oportunamente, a las diversas circunstancias y personas. Y, aún más, también conlleva cultivar ilusiones y proyectos, saber darse tiempo, tener paciencia con uno mismo y con los demás. Y es que la madurez implica aceptar las circunstancias que tengo, tal y como son y no en vivir permanentemente pensando en cómo nos parece que deberían ser las cosas. Podemos estructurar la sonrisa como expresión de la propia madurez y ésta, a su vez actuará oportunamente como gestora de la sonrisa, pero de la sonrisa verdadera, de esa que implica la alegría y la paz del que ríe, también con sus ojos. Y es que la sonrisa auténtica moviliza

espontáneamente y de modo automático, en nuestra faz, los músculos peribucales y periorbiculares.

Quizás, si nos hiciésemos estas sencillas preguntas podría resultarnos mucho más fácil regalar sonrisas:

¿Cuánto cuesta una sonrisa?, nada.

¿Cuánto beneficio nos puede dar?, mucho.

¿Qué tiempo dura?, un instante.

¿Y cuánto perdura en la memoria?, a veces, toda la vida.

¿Quién es tan rico que no la necesite?, nadie.

¿Quién es tan pobre que no pueda regalarla?, nadie.

¿Se empobrece el que la da?, al contrario, se enriquece.

¿Se puede comprar, vender o robar?, sólo se puede ofrecer gratuitamente.

¿Y quién es el que está más necesitado de una sonrisa?, aquél que no tiene ninguna razón para darla.

Terminaremos con una conclusión inteligente: Sonríe siempre, para no dar a los que no te quieren bien, el placer de verte triste, y para dar a los que te aman la certeza de que estás y eres feliz.

Dr. Manuel Álvarez Romero