¡Mirad cómo sonríen! La comunidad del buen humor y la sonrisa

Es una gracia de Dios encontrarse con mujeres y hombres “felices”, con grupos y comunidades “felices”, en los que -a pesar de todo- reina el buen humor. El malhumor vicia el aire, busca siempre razones para la indignación, hace de la vida una constante lucha y oposición “contra quien sea”. El malhumor no es hospitalario; considera a quien se le acerca como una amenaza. El malhumor afea el rostro… y el alma. Es políticamente correcto sonreir cortésmente a quien se nos acerca: pero ¿se trata de “sonrisas sinceras”, profundas, desveladoras de un buen humor?

¿Porqué la prevención tradicional ante la risa en la comunidad?

Se dice que en las primeras comunidades monásticas se oían frecuentemente risotadas (G.Kranz). Pronto vendrían las serias correcciones. San Efrén el sirio (+373) compuso un sermón en contra de la risa. Consideraba, siguiendo en esto a Orígenes, que la risa estaba reservada para el Reino de los cielos; alegaba que Jesús nunca se rió durante su vida mortal. San Juan Crisóstomo (407) decía que el monje, con-crucificado con Cristo no tiene nada de qué reírse y sí mucho de qué llorar. La regla de los cuatro Padres, uno de los textos más antiguos del occidente monástico de los años 400-410, prescribía:

«si algún monje es sorprendido riendo… o en cosas que no le son propias, ordenamos que sea castigado con toda punición de humildad en el nombre del Señor por dos semanas» (Regla de los Cuatro Padres, 5,4-6, en Regole monastiche d’Occidente, ed.Qiqajon, Comunità di Bose, 1989, p.41).

La Regla de san Benito pide a los monjes una risa contenida, silenciosa y purificada de la estupidez:

«*No pronunciar palabras inútiles que puedan hacer reir. No amar la risa abundante y desmedida*» (Regla de san Benito, 5,53-5).

«*El décimo grado de humildad se da cuando el monje no es dado y pronto a la risa, porque está escrito: "El necio eleva la propia voz cuando ríe"… El undécimo grado de humildad es que el monje, cuando habla, habla modestamente y sin reir, humildemente y con seriedad, con pocas y razonales palabras y no grita con la voz*" (Regla de san Benito, 7,59-60).

San Juan Clímaco (+649), sin embargo, veía bien que los monjes sonrieran, porque Dios no quiere que el hombre esté triste por el dolor del alma; Dios quiere que el ser humano, sintiéndose amado por Dios y amándole, tenga buen ánimo y viva con gozo. Escribió lo siguiente:

«*El llanto que nace del pensamiento de nuestra peregrinación hacia la otra ribera da a luz el temor; del temor nace la seguridad, y de ella la alegría. Cuando la alegría se hace permanente despunta la flor del amor santo*» (Juan Clímaco, Escala del Paraíso (grad.7),70.

Tenían razón nuestros predecesores, los Padres del Monacato, cuando nos alertaban contra todas las formas de risa fácil, superficial y burlona. Las risas frívolas tocan, afectan únicamente los estratos inferiores de nuestro yo. Ese tipo de risa cómica crea en las comunidades, en los grupos una especie de terrorismo, que mantiene a algunas personas como rehenes ante el miedo al ridículo. Hay risas que matan la espontaneidad, que dividen los corazones. Hay risotadas que manifiestan el nivel de superficialidad en que se vive. Otras veces, se trata de las risotadas de los clanes de amigos o amigas, que utilizan códigos secretos para ridiculizar a "los otros" y escarnizarlos con las risas. Bien hacían nuestros monjes cuando pedían superar las risas escandalosas y superficiales.

Tampoco es bueno delegar el humor comunitario en el bufón de turno o de oficio. Es el triste ministerio confiado a algunas personas. Nos divierten, pero al precio de ser consideradas como objetos útiles. Hay personas en los grupos, que aparentemente siempre están de juerga, pero en el corazón llevan una desazón grande. Ríen por no llorar.

En otros casos, un humorismo tímido se instaura en nuestras comunidades. Es el humorismo de las fiestas, de las excursiones, de los momentos comunitarios de televisión, de las comidas. Se trata de un humorismo útil, que nos anima a estar juntos, a divertirnos. Es un humorismo que consume espectáculos cómicos. Pero está todavía lejos de ser un humorismo integrador de la persona, aunque favorece la distensión comunitaria, el bienestar. Pero, como no tiene raíces, al poco tiempo se seca.

¡Causa de nuestro buen humor, ruega por nosotros!

La causa del buen humor comunitario es la Gracia, que nos hace «graciosos» de verdad. Es un «humor» distinto, que emana del contacto vivo con el Espíritu, que es el Ingenio, la Fantasía de Dios y con la Palabra que nos educa para sonreir a pesar de todo. No hemos de olvidar que el hábitat del auténtico humor no es la calma de una vida serena, sino las situaciones de conflicto, los dramas de la existencia. El buen humor de los religiosos emerge, se verifica en los momentos peores. Es la marca del Espíritu de Jesús en los conflictos. El humor ofrece una nueva perspectiva, da una mirada distinta, crea sentimientos lúcidos, suscita expectativas serenas.

Comunidades del buen humor se hacen más que necesarias para el nuevo proyecto de evangelización nueva que la Iglesia se propone. ¡Ojalá logremos poner correctivos ante ciertas formas de evangelización malhumorada!

Breviario del Buen Humor evangélico

¿Cómo favorecer el buen humor en la comunidad? He aquí un breviario del Evangelio del Buen Humor para cada uno de nosotros:

1.
2. 1. Cuando el Señor te llamó te dijo, como a María: «Alégrate, agraciado/a, estoy contigo». No dejes que la sombra de la tristeza descienda sobre tu rostro, sobre tu vida y la des-gracie. No permitas que tu comunidad de con-vocados pierda por tu causa su alegría y su gracia.
3. 2. Si el humor es una cualidad del amor, Pablo podría haber dicho: «El humor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por medio del Espíritu Santo que nos ha sido dado». Ese es tu carisma. Es un don germinal que puedes hacer crecer y que asumirá en tí una configuración irrepetible. Puedes contribuir a la humorización del mundo. Ojalá aprendas el arte del buen humor y encuentres a tu lado algún maestro que te lo enseñe.
4. 3. Si el humor es una cualidad del amor, Jesús podría haber dicho: «Mirad cómo se ríen». El cómo de la risa es la alternativa que tu comunidad ha de aportar. No te rías de nadie. Sonríe con todos. Haz de tu risa no un instrumento de humillación y venganza, sino un sacramento del Amor del Espíritu derramado en tu corazón.
5. 4. «Vosotros sois el buen humor de la tierra. Y si el buen humor se pone soso, ¿con qué se lo salará?». Estás llamado a alegrar la vida de los hombres, a ser maestro de la sonrisa que todo lo supera. Reconoce tu vocación y no dejes que la tristeza apolille tu alma.
6. 5. «Si sólo sonríes cuando todo te va bien, ¿qué gracia tienes? ¿No hacen eso mismo los paganos? Sonríe en los conflictos y así serás Hijo del Abbá que hace salir el sol de su sonrisa sobre buenos y malos». La gracia del buen humor se manifiesta en las situaciones conflictivas de la comunidad, de la misión, de uno mismo. Tén paciencia. No tomes demasiado en serio tu ministerio. Respeta los ritmos de las personas. Respeta el ritmo de Dios. No hay situaciones irreversibles. Si entonces sonríes, estás proclamando tu fe inconmovible en la Gracia victoriosa.
7. 6. «No andeis malhumorados por la vida pensando qué comeréis, qué beberéis, cómo os vestiréis. De todo eso se preocupan los paganos. Ya sabe tu Padre del cielo que tienes necesidad de todo eso. Vive con el humor del Reino y todo eso lo recibirás como un regalo». No te malhumore la pobre y desgraciada situación de la sociedad, de la Iglesia, de tu congregación, de tu comunidad, porque el Padre es quien lleva la historia hacia adelante y El es capaz de hacer de las piedras hijos de Abraham, confunde a los fuertes con los débiles, habla por boca de jumentos.
8. 7. «Aprended de mí que tengo un corazón lleno de humor y de humildad. Mi yugo es llevadero y mi carga ligera». Contemplad al Señor… y hallaréis la sonrisa, porque para El nada hay imposible. Cuando el Señor está cerca los discípulos se llenan de alegría.
9. 8. «No tengáis miedo a los que matan el cuerpo, pero no pueden matar el alma». Ni la enfermedad, ni la tribulación, ni la muerte, pueden separar a un discípulo del humor de Jesús.
10. 9. Corrige con la sonrisa noble de quien ama y valora, perdona con la sonrisa del corazón y te ganarás a tu hermano. No te canses de sonreir, aunque sea setenta veces siete. Así es el Padre del

cielo.

11. 10. Salió el sembrador a sembrar el buen humor. Unos granos cayeron en la vereda; vinieron los pájaros y se los comieron. Otros cayeron en terreno rocoso, donde apenas tenían tierra; como la tierra no era profunda, brotaron en seguida; pero en cuanto salió el sol se abrasaron y, por falta de raíz, se secaron. Otros cayeron entre zarzas; las zarzas crecieron y los ahogaron. Otros cayeron en tierra buena y dieron fruto al ciento por uno… Mi madre y mis hermanos son los que acogen el humor de Dios y lo practican.

Extraído del blog Ecología del Espíritu

JOsé Cristo Rey García Paredes

Publicado en Ciudad Redonda
www.ciudadredonda.org/articulo/mirad-como-sonrien-la-comunidad-del-buen-humor-y-la-sonrisa