

LA FÓRMULA DEL BUEN HUMOR

“Bylli miró atrás hacia Boyd.

-¿Te puedo preguntar una cosa?

-Pregunta.

-¿Cuánto tiempo has de seguir de mal humor?

-Hasta que no me vuelva el buen humor”.

El diálogo entre los dos hermanos adolescentes protagonistas de *En la frontera*, del autor estadounidense Cormac McCarthy, expresa una esperanza que a veces todos tenemos: estamos tristes y esperamos que antes o después el mal humor se vaya y regrese la sonrisa. Pero esperar que regrese el buen humor por sí solo es poco práctico y sin duda largo.

Existe un atajo que es urgente descubrir, un truco que puede hacer mucho más visibles nuestras jornadas. El punto de partida es la certeza de que Dios mira a cada uno de nosotros, sonríte. Sonríe porque nos mira con afecto, porque le resultamos simpáticos. A partir de esta sonrisa fundamental recibida, cada uno puede aprender a mirarse a sí mismo y a sus propios defectos y errores sin dramatizarlos, sin tomarlos demasiado en serio.

Esta sana ligereza con uno mismo hace afable la actitud y sonriente la mirada también hacia los demás, tanto los desconocidos como las personas que nos encontramos regularmente.

Se trata de un descubrimiento que está al alcance de todos. No requiere cursos ni técnicas complicadas. La fórmula es simple, solo exige un poco de empeño práctico: acoger la sonrisa de Dios, sonreír a uno mismo y sonreír a los demás. Es la fórmula del buen humor.

Oración para el buen humor, (atribuida tradicionalmente a santo Tomás Moro, 1478-1535), padre de familia, abogado, primer ministro de Inglaterra, y mártir.

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. Así sea.