

## Saber sonreír cada día

Rebeca Reynaud

Los orientales tienen un refrán sabio: **“Quien no sepa sonreír, que no abra una tienda”**. El rostro es la parte más espiritual del cuerpo humano, el lugar donde se refleja con más claridad el interior de la persona y sus sentimientos.

La sonrisa es una de las mejores formas de resolver muchos problemas, y el silencio es la mejor manera de evitarlos. Sonrírle a otra persona equivale a decir, te acepto, me caes bien.

El carácter es un modo estable de ser y de actuar. Todos tenemos carácter, pero no todos tenemos buen carácter, es decir, bien moldeado. *De eso depende en gran parte nuestro destino. Si alguien te sonríe piensas: “¡Ah! La esperanza existe”.*

*La sonrisa es un fenómeno humano de sorprendente riqueza por ser creado de dentro a fuera, con espontaneidad expresiva, y ser irreducible a los elementos que lo integran. Si se sonríe uno forzadamente, hace una mueca. La sonrisa manifiesta una actitud personal de alegría y beneplácito. Para comprender el significado del fenómeno de la sonrisa, debemos verlo en bloque, como el lugar en el cual la persona se expresa acogedoramente*, dice el filósofo Alfonso López Quintas.

En su libro *Humildad y Liderazgo* explicaba el Dr. Carlos Llano: “No dudamos en advertir que, en un líder, el acto de escuchar y la disposición de ser humilde se identifican plenamente. Justamente por ello, escuchar es un arte muy difícil. Para dominarlo, es importantísimo el control de los gestos faciales: no cabe duda de que una sonrisa es la distancia más corta entre dos personas”.

En cierta ocasión la Madre Teresa de Calcuta tuvo una reunión con empresarios y, al final, le dijo uno de ellos. Ahora díganos algo a nosotros. Sólo dijo: -"Sonrían". Ella conocía bien el efecto que una sonrisa puede causar en el otro, en el próximo a nosotros. Sabía que sonreír le facilita la vida a uno mismo y los demás.

En efecto, ¿qué es lo primero que captamos de una persona cuando la acabamos de conocer? Alguno dirá "su mirada"; otro "su modo de vestir"; otro más: "su corporeidad", La respuesta quizás más acertada sería "su expresión".

**Muchos problemas se resuelven con una sonrisa, y muchos problemas se evitan con el silencio.**