

El valor de una sonrisa

Por Rebeca Reynaud

¿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**". 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.

Los sociólogos dicen que en las grandes ciudades las personas apenas tienen algo en común, nadie se exterioriza. Todos protegen su intimidad. Cuando una persona se exterioriza, empieza a enriquecerse. Sonreírle a otra persona equivale a decir "me caes bien".

En la familia se aprende a aprender; se aprende también a aceptar a los otros. Se aprende a sonreír., Aprender es querer sacar lo mejor de los demás: implica interesarse por todo y por todos.

Es mucho más fácil educar la inteligencia que la voluntad, porque para educar la voluntad se requiere el ejemplo de la persona entera, completa. Una buena familia forma en los cuatro niveles del uso de la libertad:

1, **Afectivo**: la educación de los sentimientos es básica y difícil, Tal vez es uno de los puntos débiles del mexicano, que suele ser susceptible en extremo, y no se plantea crecer en fortaleza, para hacer felices a los demás. La sensiblería excesiva es mala en la educación porque hace a los hijos débiles para afrontar los obstáculos de un futuro próximo o remoto. No se les han de evitar las dificultades; al contrario, hay que enfrentarlos con dificultades a su medida. Entusiasmarse ante la posibilidad de saltar pequeños obstáculos, de otro modo los hijos permanecerán en minoría de edad permanente, ¡Qué importante es saber sonreír ante lo que cuesta!

Este aspecto tiene una base sensible que implica simpatía, vibración común.

La familia es el lugar al que se quiere volver; la casa es un lugar insustituible porque es el lugar en donde nos sentimos bien. "Quiero volver a casa" es una ti-ase común. Cuando digo *vuelvo a mi casa* digo *vuelvo a mi mismo*.

2. **Amistad**: si en la familia hay diálogo e interés de unos por otros, habrá amistad sin que se pierda la autoridad y el prestigio de padre. La amistad se facilita si se blinda, de entrada, una sonrisa a los demás. En la familia uno se siente libre. Ésa es una de las razones por las que todo mundo quiere tener una familia.

Educar es ayudar. Implica ciencia, ética y, sobre todo, es un *arte*; es decir, no tiene reglas tan claras. Se han de leer libros para educar bien pero también se ha de estudiar a cada uno de los hijos a fin de conocerlos mejor.

En el sello familiar se comparten bienes materiales: objetos, tiempo, alimentos. La hora de comer no es sólo el momento de satisfacer una necesidad biológica -decía el filósofo Rafael Alvira-; sino que es también un momento *festivo*, y asimismo tiene el sentido de un *sacrificio*, porque se sacrifica un fruto o un animal para el bien de un conjunto de personas.

3. **Respeto**: implica cariño y respeto profundo por el carácter de los otros miembros de la familia. La familia es el lugar en donde se nos acepta absolutamente. Se acepta a la persona por lo que es; es el único lugar en el que se nos acepta sin condiciones. ¿Cuál es el valor de una sonrisa para la gente que nos rodea? al sonreír le decimos a la otra persona que la aceptamos. Tiene importancia en la vida

diaria no sólo para relacionarnos sino también para la salud; una comida puede hacer daño si es el mal humor lo que reina en el ambiente.

¿Cuál es el valor de una sonrisa? seguramente el lector encontrará aun más razones de su valor.

4. En la familia se aprende lo que es el enamoramiento. En la familia se conoce el amor desinteresado, la generosidad, el optimismo, el hábito de compartir penas y gozos. La persona sólo aprende aquello por lo que tiene afición. En la casa se aprende a tener gusto por el bien decir y por la hospitalidad; se aprende a apreciar la buena música y la buena lectura.

Lo que más destruye es la falta de dedicación, de tiempo. Una familia se destruye fundamentalmente por dos razones:

. Cuando hay peleas y no hay reconciliación. Las peleas normales son señal de que hay trato y amistad.

. Si reina la indiferencia, consecuencia de la falta de dedicación.

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.

La sonrisa es un fenómeno humano de sorprendente riqueza por ser creado de dentro a fuera, con espontaneidad expresiva, y ser irreductible a los elementos que lo integran. Si se sonríe uno forzosamente, hace un mueca, que es un gesto carente de expresividad. 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. A veces hace falta que nos veamos en el espejo y nos preguntemos: "Y yo, ¿qué expresión tengo? ¿Cambio cuando sonrió".