



¿Cuál es la relación entre cristianismo y buen humor? Carlo De Marchi responde al periodista Riccardo Macioni en el diario Avvenire del 27 de mayo de 2018

El primero en dar ejemplo de lo que pide es el propio Papa. Desde el inicio de su pontificado, **Francisco** ha asombrado a todos por sus modos afables, el gusto por la sonrisa, la alegría que trasmite a quien encuentra. Por eso no sorprende que, en la reciente Exhortación apostólica [Gaudete et Exsultate](#), haya indicado precisamente el buen humor como uno de los rasgos característicos de la santidad.

«En Perú el pasado enero -recuerda D. **Carlo De Marchi**, Vicario del Opus Dei para Italia Centro y Sur- el Papa propuso como meta tener “conciencia gozosa de sí”. Me parece esencial captar también esta enseñanza práctica: la humildad es convincente. Y más aún esa forma especial de humildad que es la auto-ironía. Los sacerdotes lo sabemos bien: si al hablar logro bromear de mí mismo, inmediatamente el auditorio escucha con interés. Si me tomo muy en serio, la gente se aburre».

De Marchi es autor del ensayo, ágil y lleno de anécdotas, [La fórmula del buen humor. Los 5 remedios contra la tristeza](#) (Ed. Ares), donde, citando a campeones de la alegría, como **Tomás Moro**, el cardenal **Newman**

y **Josemaría Escrivá**, subraya la importancia de la elegancia, la buena educación, la sonrisa. «El libro parte de la constatación de que siempre estamos todos un poco enfadados: basta pensar en cómo vivimos un atasco, una reunión de la comunidad de vecinos o incluso solamente el desayuno del lunes por la mañana: me parece que hay una auténtica “urgencia de buen humor”.

La afabilidad, el buen humor, la sonrisa en la vida diaria son la respuesta cristiana a una necesidad que todos notamos. La *Gaudete et Exsultate* es aún más clara: “el malhumor no es señal de santidad”. No existe santidad cristiana sin la sonrisa».

Una indicación ampliamente desatendida. Entre los creyentes parece cobrar ventaja la dimensión de una conciencia “seria” de sus responsabilidades.

Nietzsche decía que creería en el Salvador predicado por los cristianos si hubiese visto en ellos «algo más que gente salvada». El Papa Francisco parece casi estar de acuerdo con esta crítica cuando repite que no es creíble presentar el Evangelio mostrando una “cara de funeral”.

La evangelización es mucho más eficaz si quien habla evita ponerse tan serio, como quien cree quién sabe qué o piensa saberlo todo. El Evangelio es un anuncio de salvación serio, es más, decisivo para la vida, pero los evangelizadores son defectuosos, como se ve desde los inicios en los errores y peleas de los Apóstoles. No se trata de tomarse el Evangelio a la ligera, sino más bien de no tomarse demasiado en serio a uno mismo como evangelizador.

¿Por qué es importante sonreír? Los Evangelios no nos dicen que Jesús lo hiciese...

Chesterton imagina que Jesús se escondía cuando se reía, porque su risa era algo tan abrumadora que las personas a su alrededor no estaban preparadas para acogerla. Aparte de las paradojas, es cierto que el Evangelio no cuenta las risas de Jesús (mientras que sí vemos a Jesús «romper a llorar»); sin embargo, lo describe como acogedor, afable, simpático. De hecho, los niños eran atraídos por Él: si un adulto no es simpático, un niño no se le acerca. No es difícil entrever la sonrisa de Jesús mientras habla con Zaqueo, con Nicodemo, con los discípulos de Emaús, a los que Jesús resucitado cura precisamente de su “cara triste”.

¿Pero, no es irreverente pensar que Dios se ría?

En la *Gaudete et Exsultate* el Papa cita al profeta Nehemías: «la

alegría del Señor es vuestra fuerza». El problema es nuestro, porque no estamos acostumbrados a pensar en Dios sonriendo. En cambio, debería ser lo más natural, como ya dice el Salmo 2 («El que habita en los cielos se reirá de ellos»). Dios Padre y Creador, cuando mira a una de sus criaturas, es decir, en todo momento, ríe de alegría. Sentirse un poco ridículos, también ante Dios, es un modo de sentirse criaturas.

¿Somos defectuosos? De acuerdo, pero si Dios no hubiese querido mis limitaciones, me habría creado sin ellas. Luego, cada uno está llamado a luchar contra sus propios defectos, pero a partir de ese optimismo de criaturas. En una novela clásica de ciencia ficción, Ray Bradbury dice que sin duda Dios tiene sentido del humor: «¿cómo podría no tenerlo el creador del ornitorrinco, del camello, del avestruz y del hombre?»

¿Qué aconsejar al cristiano que quiera tener un enfoque un poco más sonriente en la vida sin renunciar a la seriedad? ¿Dónde aprender?

Sugiero entrenarse ante todo en buscar la sonrisa de Dios en la oración. Y luego a mirar sus propios defectos y errores con una sonrisa, aprendiendo cada día -por decirlo con Romano Guardini- a «aceptarse a uno mismo». A partir de esas dos sonrisas se aprende a sonreír y a abrirse a los demás, porque compartir, como dice el Papa, «multiplica nuestra capacidad de alegría». Luego se trata ya de ejercitarse un poco en sonreír también en el tráfico, en una reunión de comunidad de vecinos o desayunando el lunes por la mañana.

Entrevista de **Riccardo Maccioni**, en avvenire.it.

Traducción de **Luis Montoya**.

Artículos relacionados, del mismo autor

[¿Estás triste? Date un buen baño](#)

Los cinco remedios para la tristeza del gran doctor católico santo Tomás de Aquino.

[La sonrisa y la alegría](#)

Sonreír porque Dios sonrío, sonreír porque con mis defectos soy cómico, sonreír porque los demás lo necesitan. Son las tres sonrisas que deben caracterizar a un cristiano.