

## Un saluto educato, primo passo contro lo stress

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Il saluto è un gesto quotidiano la cui pratica sta perdendo quota e, soprattutto, gentilezza e stile, quasi fosse un relitto del passato. Alcune regole sono perdute: per esempio, è ormai dimenticato che bambini e giovani in generale debbano salutare per primi tutte le persone di età superiore alla propria, possibilmente con un gentile e rispettoso "buongiorno" o "buonasera", invece che con un "ciao" generalizzato. O che gli uomini debbano salutare per primi una signora. E' sempre più raro che il saluto venga accompagnato da un sorriso garbato. E, ancor più raro, che nel salutare si cerchi lo sguardo dell'altro.

«E allora?», dirà qualcuno. «A cosa serve il saluto?». Serve a molte cose. Innanzitutto dovrebbe/potrebbe stabilire un ponte di attenzione, ancorché fugace, con un'altra persona. Essenziale: rompe il muro della solitudine e dell'invisibilità, propria e/o altrui. Se gentile, abbassa tensioni e potenziali aggressività. Crea un'atmosfera sicuramente più positiva non solo intorno a noi, ma dentro di noi. Al terzo saluto sorridente che diamo e riceviamo al mattino, molte delle nuvole nere che spesso abitano il nostro cuore cominciano a lasciar passare qualche raggio di sole. La tensione fisica si attenua. Se il sorriso che riceviamo di ritorno è caldo e sincero, se è accompagnato da uno sguardo cordiale, e magari allegro e gioviale, ecco che il raggio di sole spazza via del tutto le nuvole che ci pesavano. Se il tono di voce è educato, sorridente, vibrante, il saluto diventa un dono luminoso. Bellissimo e gratuito. Una carezza per l'anima.

Che cosa si perde quando non si saluta gentilmente? Le perdite sono di due tipi. Personali: chi non saluta mettendoci un minimo di gentilezza perde un'opportunità di farsi girare in meglio la giornata. Di uscire dal proprio egocentrismo, se non dalle proprie cupezze e dai propri problemi, per aprirsi a qualcosa di più piacevole, almeno momentaneamente. Rinuncia a modificare la chimica del proprio cervello: il volto occupa una parte cospicua della mappa fisica cerebrale (l'"homunculus"). Di questa la bocca ha una dominanza singolare: non solo perché serve a nutrirsi, ma perché esprime e modula alcune tra le più preziose e raffinate interazioni umane. Il sorriso aumenta le endorfine, che sono le nostre molecole della gioia; la serotonina, che aiuta a togliere le lenti grigie per mettere quelle colorate con cui guardare il mondo; la dopamina, che contrasta la tendenza a isolarsi e deprimersi per aumentare invece la voglia di fare e stare con gli altri. Il sorriso abbassa in parallelo il cortisolo e l'adrenalina, ormoni dello stress, riduce la tensione muscolare e abbassa la pressione. Modifica i feromoni, aumentando quelli di "affiliazione", che ci portano a essere percepiti come più piacevoli, e riducendo quelli d'ansia e di paura, che condizionano negativamente chi ci incontra o sta con noi.

Il saluto gentile cambia le atmosfere interiori ed esteriori in cui si vive. Il comportamento, e soprattutto la mimica del volto, hanno un potere straordinario (e poco valutato) di modificare le interazioni sociali. Sono un potentissimo "apri barriere" e "problem solving": ecco perché il non salutare con garbo e gentilezza ci fa perdere uno straordinario strumento di interazione sociale. Il saluto gentile e sorridente è un potentissimo "facilitatore sociale", come si dice oggi, per vivere meglio. Ma non solo per vantaggi personali. Quanto bene possiamo fare agli altri e non facciamo, per maleducazione, negligenza o indifferenza? Si può fare davvero molto, con un saluto affettuoso e sorridente, con una voce chiara, con uno sguardo che cerchi lo sguardo dell'altro per

dire: «Ti ho visto davvero. Esisti per me». Che sia il bambino o l'adolescente. Il malato o il sano. Il povero cui hai deciso di dare qualcosa. O il tuo stesso familiare.

Il saluto gentile è un raggio di sole. Sta a noi regalarlo, scoprendo che scalda noi tanto quanto chi lo riceve. Dà molto agli altri, e arricchisce molto noi stessi. E' paradossale che in una società così egoista e così attenta al valore delle cose e delle interazioni sociali non si dia all'arte del saluto tutta l'attenzione che merita. Cominciando da bambini. Per insegnare loro che con garbo e gentilezza si fa tutto nella vita.