

## La potenza del sorriso

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Il sorriso è l'unica emozione riconoscibile a 100 metri, dicono gli esperti. Anche a chilometri, aggiungo io, se si sorride mentre si parla al telefono. Anche se crediamo di essere invisibili (Skype e videofonini esclusi), le nostre espressioni viaggiano via cavo con le parole e il suono che le accompagna, e sono visibilissime. Perché la gioia che anima il sorriso, come la rabbia, la paura, la tristezza, il disgusto, la sorpresa e il disprezzo, sono emozioni che abitano tutto il corpo. Ne animano in modo inconfondibile anche la mimica del volto. Ma abitano in modo strutturale anche il tono di voce, la modalità del respiro, l'energia del suono e le vibrazioni che lo accompagnano.

Il sorriso è un potentissimo facilitatore sociale, come ben sanno le star, i grandi comunicatori e le persone educate. Soprattutto quando viene usato con consapevolezza e coerenza con tutto l'insieme della comunicazione. Ne derivano alcune indicazioni utili per la vita quotidiana: educiamoci ed educiamo a saper sorridere. Vivremo meglio con noi stessi: per sorridere, devo sintonizzarmi col mio comandante dei tempi di pace, il sistema parasimpatico, respirare bene e a fondo, modulare le mie emozioni e allenarmi a prendere le distanze da tutti i motivi di disappunto, se non di collera furiosa, che costellano il quotidiano di ognuno di noi. Esercizio non sempre facile, anzi, ma di sicuro risultato. Innanzitutto con noi stessi.

Grandi facilitatori del sorriso sono gli animali da compagnia, quando sono amati e rispettati. I miei gattini mi regalano almeno venti motivi di sorriso al giorno. Sono i miei "smiling coaches", i miei allenatori del sorriso (che ho già, peraltro, cromosomico: ma è sempre utile coltivare i talenti, soprattutto in tempi avversi). Un'autentica pet-therapy, peraltro, che aiuta a sorridere anche i più arcigni.

Sorridendo, vivremo meglio con gli altri. Il sorriso ha una straordinaria potenza di empatia. Chiedere col sorriso, e l'adeguata gentilezza di voce, un caffè, l'indicazione per una via, o una piccola cortesia cambia l'atteggiamento dell'interlocutore (se non è un maleducato incorreggibile o un depresso grave). A volte colgo persino la sorpresa negli occhi dell'altro, come se essere trattati come persone e non come automi, con un sorriso garbato e gentile, fosse sempre più raro. Lo noto in particolare nei caffè delle stazioni, dove l'occasionalità dell'incontro porta a una sostanziale indifferenza di comunicazione, o quando salgo su un taxi. Ed è davvero un antistress, anche in vite accelerate, incontrare un sorriso di risposta, stabilire un lieve ponte positivo. Ringraziare col sorriso per ogni gesto di attenzione è un potentissimo rinforzo di un comportamento positivo. E' perfetto per i bambini, ma anche nella comunicazione familiare. Perché colora le atmosfere della casa, l'abita con i feromoni della gioia e della calma. Lo noto del pari al telefono: sorridere con gentilezza mentre rispondo a una paziente preoccupata, rassicurandola, cambia il suo volto e la sua voce nel giro di pochi minuti. Il suo sorriso di ritorno viaggia sul filo. Non è sempre facile, ma è un continuo allenarsi per migliorare. Il risultato – il sorriso rasserenato dell'interlocutrice – è la più forte motivazione a coltivare questo aspetto della comunicazione. Che è universale. Insegnare col sorriso dice agli allievi, di ogni ordine e grado, che amiamo il nostro lavoro. Che desideriamo condividere con generosità le nostre conoscenze e vederli crescere. Che ci dà gioia entusiasmarli e vedere i loro talenti sbocciare. Insegnare è un

privilegio e una responsabilità. E' una delle attività più straordinarie della vita. Il sorriso è la carezza che accompagna il contenuto, è lo sguardo empatico che coglie l'entusiasmo, l'incertezza o la difficoltà, è l'incoraggiamento che dice: attraverso le prove e i momenti difficili, si arriva alle stelle. Coraggio, so che ce la fai. Riproviamo insieme.

Il sorriso è l'anima della comunicazione umana. Ci fa stare meglio e può regalare attimi di autentica, luminosa felicità. Perché non valorizzarlo di più?