

## **Dimmelo con un sorriso**

### **di Alessandra Tamiati**

Tante volte la gioia delle persone a cui vogliamo bene vale più della nostra stessa felicità. Vedere un sorriso sul volto di una persona che amiamo ci fa stare bene, ci allarga il cuore, perché ci dice che l'altro sta bene! Un sorriso può esprimere molto più di quanto a volte le parole riescono a dire. Un sorriso porta calore, affetto, tenerezza. Veicola comprensione e complicità. Offre rassicurazione e rilassatezza. Scioglie il disagio, l'imbarazzo e l'attesa. Un sorriso è accoglienza: quando torni a casa la sera, stanco dopo una giornata di lavoro o di scuola, e trovi il sorriso dei tuoi familiari ad accoglierti, quando ti svegli al mattino e accanto al caffè latte hai il sorriso di chi condivide con te la vita, quando arrivato a scuola o sul lavoro un sorriso ti dà una dose aggiuntiva di energia per affrontare gli impegni e le prove. Il sorriso nella sorpresa, nella gioia di un incontro o un evento inaspettati. Il sorriso nella soddisfazione di un successo raggiunto e un progetto realizzato. Il sorriso per le piccole grandi conquiste di un figlio o un nipote. Il sorriso che suggella la complicità con un amico o il partner, o la rassicurazione di una routine consolidata. A volte può contenere disagio, e allora diventa una richiesta di supporto, di comprensione, di aiuto in qualche modo. Un sorriso avvicina, porta pace e distensione. "La pace comincia con un sorriso", diceva Madre Teresa di Calcutta. A volte può esprimere il riavvicinarsi dopo una rottura o una criticità: un sorriso vergognoso chiede comprensione, un sorriso rassicurante esprime perdono e riappacificazione. Non sempre un sorriso accompagna un'emozione gioiosa, a volte può anche veicolare una forma molto timida e delicata di accoglienza profonda di fronte a eventi stressanti o tristi, sgradevoli: in questi casi non si sorride per allegria, bensì per esprimere vicinanza e comprensione.

L'importanza rivestita dai sorrisi è dimostrata anche dall'inflazionato uso che facciamo, tutti e tutti i giorni, degli emoji. Chi li ha inventati e periodicamente li arricchisce di nuovi esemplari ha saputo cogliere tanto della comunicazione umana: l'espressione facciale come principale canale per scambi, interazioni, comunicazioni.

Forse proprio negli ultimi tempi abbiamo compreso, più che mai, l'importanza del sorriso. Quando il sorriso ci è stato oscurato, per rispondere a necessità sanitarie e di incolumità generale ben più alte, abbiamo dovuto "accontentarci" di parlare con gli occhi. Sappiamo tutti quanto potere comunicativo abbia lo sguardo. E' proprio la combinazione sinergica tra sorrisi e sguardi a dare la miglior soluzione espressiva, a volte più di tante parole. Ma a un certo punto questa sinergia è stata interrotta.

Il bisogno di incontrare nuovamente i sorrisi è stato sicuramente un elemento distintivo della pandemia. E non solo, anche il bisogno di esprimere e condividere sorrisi ha contribuito a definire quel senso di disumanizzazione, quel vuoto derivante dalla mancanza di interazioni calde e arricchenti che un po' tutti abbiamo provato nei mesi più delicati della diffusione del Covid.

Ma ci siamo mai chiesti perché, il perché di vissuti simili? Il sorriso è un'espressione innata, che già i bambini, a pochi mesi di vita e in maniera trasversale rispetto alla cultura di appartenenza, manifestano nei confronti del mondo circostante. Ma non solo. Il sorriso fa dell'essere umano un "animale sociale" (Aristotele, IV sec. a. C.). Ho sentito spesso l'aggettivo "disumanizzato" in tempo di pandemia e di grave allarme sanitario. Un sorriso umanizza, e in un periodo di relazioni principalmente digitali e fisicamente distanti, abbiamo sentito forte dentro di noi il bisogno di umanità condivisa. In settimane nelle quali la paura e l'incertezza prevalevano su tutto, in quell'alone indefinito di grigio scuro in cui eravamo immersi, nella precaria e unica sicurezza data dalle mura di casa, ma anche per chi, malato in un ospedale combatteva per sopravvivere o in prima linea affrontava il dilagare della pandemia, un sorriso rassicurava rispetto al senso di solitudine e all'ansia angosciante provocate dalle immagini proposte dai telegiornali o dalla realtà vissuta e osservata.

Il sorriso è tornato, lo possiamo nuovamente esprimere liberamente. E' bello girare nell'intervallo o all'uscita di scuola e vedere bambini e adolescenti che scambiano parole, scherzi, ansie, racconti e progetti, ma soprattutto sorrisi.

E' ancora Madre Teresa a ricordarci che "non sapremo mai quanto bene può fare un semplice sorriso", ma forse oggi, "grazie al Covid", sappiamo dargli più valore!