

Regalami un sorriso

Claudia Ciotti

C'è da augurarsi che nelle nostre relazioni il sorriso abbia piena cittadinanza e un utilizzo adeguato. Infatti il sorriso è il sigillo di un'intimità intuita e rispettata, accolta e condivisa. Le vicende legate al sorriso possono dire molto su cosa sta capitando nell'animo nostro e delle persone. Per intuirlo, però, occorre essere coscienti di cosa avviene nel sorriso, nostro e degli altri, perché c'è sorriso e sorriso.

Esito dello stupore di un incontro fiduciale

Incominciamo dall'inizio, da quando il pianto di chi nasce trova il sorriso di chi lo accoglie. Quando un bimbo nasce, il primo segno di vita è il suo pianto, un pianto gridato che, però, non allarma, ma scioglie la tensione di chi intorno stava con il fiato sospeso nel tempo del parto. Perfino la mamma riesce a sorridere, appena sente la voce del suo bimbo che piange, mentre il dolore a poco a poco se ne va. Gli esperti ci dicono che il grido e il pianto del neonato hanno la funzione importantissima di aprire i polmoni e favorire il respiro. Quella che può sembrare un'espressione di dolore, di angoscia e sconforto, è invece espressione di vita. Fin dai primi vagiti, dolore e gioia, tensione e riposo sono intrecciati. Oltre al pianto, già nei primi mesi di vita si sviluppa una nuova capacità comunicativa segnalata dal primo sorriso. Sappiamo che i primi gridolini del neonato sono frutto di riflessi condizionati, ma giorno dopo giorno egli impara a riconoscere i volti di chi si prende cura di lui e sorride alle persone che gli sorridono, che gli danno vita, con il nutrirlo, pulirlo, contenerlo nell'angoscia e dargli sicurezza¹.

A partire da questi inizi è più facile cogliere l'importanza del sorriso nella comunicazione umana. Esso nasce dall'incontro con uno sguardo altrui, dice un riconoscimento dell'altro, dell'altro per noi, di noi per l'altro. Il sorriso dice che una relazione è avvenuta, esprime la capacità di stare di fronte all'altro nello stupore e nel rispetto della sua alterità, senza smania di possederlo, nella gioia di godere della sua presenza. Nella serenità, il sorriso attesta tutto questo come realtà condivise, nella preoccupazione dice che c'è un «di più» che rimane vero e sperabile. E il tutto traspare dagli occhi perché la sede del sorriso sono gli occhi. Le labbra che si incurvano e si aprono leggermente ne sono solo l'effetto, simile allo spalancarsi estatico e sorpreso della bocca di fronte a ciò che ci sorprende.

Meno intenso dell'espressione di stupore, il sorriso nasce comunque dalla capacità di stupirsi e da quella discende, come benefica sensazione di essere di fronte a qualcosa o qualcuno di donato e atteso, qualcuno o qualcosa che allarga il cuore. Non si sorride quando la relazione è abitata da paura, rapina, angoscia, sfiducia, violenza. Il sorriso è segno di relazioni buone e mature, sigillo della speranza che da esse deriva.

¹ Psicologa e psicoterapeuta, Milano. Insegnante all'Istituto Superiore per Formatori.

Gli occhi del sorriso sono anche occhi che toccano e si lasciano toccare. Infatti si può ridere da soli, ma quando si sorride lo si fa sempre davanti a qualcuno o qualcosa, anche quando la presenza dell'altro è solo nella fantasia o nel pensiero. In questo, ci viene ancora in aiuto lo studio della relazione primaria tra madre e bambino. Nell'ambito delle cosiddette teorie dell'attaccamento è significativo il fatto che gli studiosi mettano in luce l'elemento che più di altri condiziona un sano sviluppo della capacità di attaccamento nell'individuo. Valutando la corrispondenza materna al bisogno nel bambino di essere toccato e contenuto, pare che ciò che fa la differenza non sia la quantità, ma la qualità della risposta materna: «il risultato che colpisce di più: la quantità della tattilità "ricevuta" non aveva molto rilievo. La "deprivazione" o il suo opposto avevano poco effetto. Era invece fondamentale la qualità. Fattori cruciali si dimostravano la tempestività, la sensibilità e la capacità di interazione corporea in generale»ⁱⁱ. Questa «corrispondenza tattile» (con tutto il carico affettivo che veicola) sta alla base dello sviluppo di quella capacità di empatia necessaria perché si diano relazioni affettivamente mature. Dunque, nello sviluppo umano le esperienze corporee precedono quelle psichiche. C'è qualcosa che dal corpo diventa esperienza interiorizzata, che poi prende forma nello sguardo, di nuovo mediato dal corpoⁱⁱⁱ. Rimanere in *con-tatto* con lo sguardo è, infatti, un modo di dire che svela questa arcaica relazione tra corpo e mente. Così, uno sguardo che *si lascia toccare e che tocca* ha bisogno di fiducia e apertura, di svelamento e di nascondimento: solo uno sguardo così può veicolare la sorpresa e la gioia dell'incontro facendosi uno sguardo di sorriso. Altrimenti diventa uno sguardo furtivo (una «sbirciatina»), o uno sguardo repellente se chi ci tocca ci denuda, rapisce o violenta.

Ridere e sorridere: la variabile della aggressività

Conviene imparare a sorridere anche quando siamo nelle difficoltà. Ridere no: di quelle difficoltà ce ne faremmo uno sberleffo. Avere un riso bonaccione neanche. Ma sorridere sì. Cosa distingue il riso dal sorriso?^{iv}

Dato che le difficoltà della vita producono inevitabilmente turbamento, disappunto, avversione, non si può dire che chi nelle difficoltà sa sorridere è perché non prova queste reazioni aggressive. La differenza è che il sorriso sa gestire l'aggressività, mentre il ridere ne è succube e la scarica: nelle due reazioni cambia il livello di integrazione dell'aggressività, non la presenza/assenza della stessa^v. In altre parole, l'inevitabile aggressività suscitata dalle contrarietà della vita ha una relazione negativa con il ridere, ma positiva con il sorridere. Quest'ultimo, è un segno che la paradossalità della vita non ci spaventa. Infatti, sorridere pur vivendo tempi difficili è un evento paradossale. Eppure, è proprio questa reazione che nel cogliere l'aspetto paradossale dell'esistenza attesta anche la speranza di far fronte ad esso: quando si raggiunge un apice di tensione tra realtà di per sé non corrispondenti, il sorriso scioglie la tensione (ma non la scarica), sdrammatizza (ma non nega) e rende accettabile ciò che altrimenti non lo sarebbe, un limite, un difetto, un incidente di percorso, la stupidità umana.

Che il sorriso abbia a che fare con l'aggressività ce lo dice anche l'esperienza spicciola: spesso le stesse situazioni che provocano il sorriso sono anche quelle che ci fanno arrabbiare. Come mai qualche volta ci arrabbiamo e altre volte riusciamo a sorriderci su? A mio parere, il sorriso denota la capacità di non lasciarci risucchiare dalla contrarietà presente, segnala la forza di restare davanti alla contrarietà, di reggerla, di guardare il problema dentro al suo contesto fatto di vicinanza ed empatia e al tempo stesso di giusta distanza e preoccupazione, con il senso delle proporzioni e una certa confidenza che l'occasione di limite e frustrazione possa rivelarsi anche nuova possibilità di vita. La prospettiva che ne deriva ci consente di «non annegare in un bicchiere d'acqua» o, fuor di metafora, di non lasciarci sequestrare dal picco emotivo. Più questo processo avviene, più l'aggressività viene integrata in un vissuto relazionale maturo: il tocco di «piccante» o di

«salato» rimane, ma non rovina, anzi esalta il «dolce» dell'esistenza. Al contrario, una persona che di fronte ai paradossi della vita sa solo protestare, sarà più incline al «muso nero» o, al massimo, a ridere in modo compulsivo, più che a sorridere.

Con un'immagine potremmo forse dire che il sorriso sta al riso, come il neonato sta all'uomo adulto, per dire che il sorriso è legato alla capacità di stupirsi dell'alterità, rispettandola. Se questa capacità c'è, il riso può essere una buona scarica emotiva, altrimenti è un riso aggressivo.

Chi sorride dimostra di essere entrato in contatto con gli altri e con il mondo. Dimostra di possedere uno spirito aperto che ha conservato l'innocenza «infantile» di provare stupore e meraviglia. Dimostra, anche, di non aver paura di lasciarsi toccare e di toccare. E, ancor più decisivo, dimostra di saper accettare il paradosso della vita e metabolizzare le arrabbiature che inevitabilmente l'accompagnano. Chi, nelle difficoltà, riesce finalmente a sorridere non nega i sentimenti negativi, ma li sa attraversare con serenità e anche con un tocco di umorismo che è – appunto – la capacità di sorridere per ciò che ci turba senza negare il turbamento.

Sorriso e ironia

Il sorriso, allora, è la condizione *sine qua non* perchè l'umorismo, che sdrammatizza, non degeneri in qualcosa di diverso che più facilmente veicola un contenuto intriso di aggressività «sparata fuori», come potrebbe essere la satira feroce che deride, la burla pesante che offende, il sarcasmo che scarica risentimento, l'ironia che ferisce...^{vi} Espressioni, queste, che invece di creare canali di comunicazione tra diversi contribuiscono a irrigidire le posizioni, proprio con il cristallizzare e l'amplificare i difetti altrui. Quanto più la persona è capace di un sorriso genuino e, dunque, di una gestione della propria aggressività, tanto più queste espressioni saranno equilibrate e capaci di cogliere il lato paradossale o buffo dell'esistenza senza diventare canale per un'aggressività latente... e neanche tanto!

Sorriso per «doveri d'ufficio»

Il sorriso può essere non genuino anche in un'altra direzione: quella che lo collega a motivi, più o meno consci, di convenienza. È il sorriso formale, quello «indossato» come una maschera o per ruolo, quello forzato: più che di sorriso, che avrebbe bisogno – per essere vero – della spontaneità e della profondità dello sguardo, siamo di fronte ad una sua caricatura, ad una smorfia.

Quando il sorriso è funzionale ad altro lo si capisce da due osservazioni. Innanzitutto si nota che gli occhi non sorridono anche se la bocca si incurva e i muscoli del viso si contraggono: è un sorriso che ha un che di automatico, che non tocca e non si lascia toccare. Inoltre, ha qualcosa di troppo, spesso evidente per il fatto che risulta incongruo rispetto a ciò che si sta dicendo o sta accadendo.

Pensiamo al sorriso sdolcinato: il sorriso, per natura sua, è dolce, ma se è troppo diventa sdolcinato e anziché cercare la relazione cerca di irretire l'altro o compiacerlo. Pensiamo al sorriso di chi vive in contesti o ricopre ruoli in cui si deve sorridere per regola più o meno esplicita o per strategia relazionale. Pensiamo ai sorrisi dei

procacciatori di affari: sembrano rassicuranti espressioni facciali, ma sono vuote, non esprimono quella gratuità e affidabilità che sta alla base della relazione rassicurante.

Pensiamo anche a certi contesti ecclesiali in cui «si deve sorridere» perché non si può essere duri, né tristi, per varie ragioni: o per una mal compresa bontà evangelica che più assomiglia alla negazione della realtà, o per incapacità a gestire i conflitti e le tensioni nelle relazioni. Darsi una vernice sorridente è più comodo, ma porta a covare rancori che impediscono di affrontare i problemi reali e cercare soluzioni che salvino insieme verità e carità. Quando ciò capita, spesso non è solo questione di sorrisi di ruolo, ma anche di un'aggressività mal gestita. Coprire con un sorriso i sentimenti che ci ricordano che l'accoglienza fiduciosa dell'altro non è una cosa spontanea dà l'illusione di superarli, ed invece li trasforma in risentimenti, invidie, gelosie, e simili, che proliferano indisturbati. La vernice di un sorriso facile non aiuta a «sentire» e ad appropriarsi –attraversandoli – anche dei sentimenti conflittuali o dolorosi, quelli che non prevedono il sorriso, ma che richiederebbero invece di «indurire il volto» o di esprimere preoccupazione e disagio, non per rompere l'incontro, ma per trovarlo.

ⁱ Cf, fra i tanti, L. Camaioni - P. Di Blasio, *Psicologia dello sviluppo*, Il Mulino, Bologna 2002, cap 7: *Lo sviluppo emotivo e affettivo*.

ⁱⁱ G. Downing G., *Il corpo e la parola*, Astrolabio, Roma 1995, pp. 149-150.

ⁱⁱⁱ L'intreccio fra esperienza corporale (corrispondenza tattile) ed esperienza psicologica (corrispondenza empatica) è ben descritto dallo psicoanalista Kohut nell'episodio della madre e del bambino al parco. Intorno a loro ci sono dei piccioni svolazzanti. Il bambino è, come al solito, aggrappato alla madre. Ad un tratto sente in sé una carica nuova e con audacia si allontana dalla madre, verso i piccioni. Fa tre o quattro passi, poi guarda indietro verso la mamma. L'interpretazione psicologica generale è che il bambino è ansioso di fronte al nuovo e vuole rassicurarsi che può tornare indietro nelle braccia della mamma. Per Kohut, qui si sta realizzando qualcosa di ancor più importante della richiesta di rassicurazione. Il bambino vuole vedere il sorriso orgoglioso della madre per la sua conquista. Egli vuole vedere l'orgoglio di lei: «adesso, che si allontana da solo, non è meraviglioso?». In questo voltarsi indietro del bambino è successo qualcosa di estremamente importante. Non solo un contatto corporale rassicurante, ma l'inizio di una relazione empatica: «Una prima forma di empatia, un'empatia a livello corporeo, espressa nel tenere in braccio, toccare e odorare, viene ora manifestata solo con l'espressione del viso e, forse più tardi, con le parole: "Sono orgogliosa di te, bimbo mio"». Cf H. Kohut, *Introspezione ed empatia. Raccolta di scritti (1959-1981)*, Bollati Boringhieri, Torino 2003, p. 196.

^{iv} Cf anche l'interessante Editoriale, *Il sorriso di cui abbiamo tutti bisogno*, in «La Civiltà Cattolica», 1 (1994), pp. 3-10.

^v L'aggressività è una forza, biologicamente determinata, che si attiva quando un ostacolo impedisce la realizzazione di un'azione intenzionale e che può, ma non necessariamente, essere accompagnata da sentimenti ostili o da azioni violente. In sé, non ha, dunque, una connotazione distruttiva. Questa visione non pulsionale della aggressività è diventata anche una posizione di importanti psicoanalisti come A.M. Rizzuto - W.W. Meissner - Dan H. Buie, *The Dynamics of Human Aggression. Theoretical foundations, clinical applications*, Brunner-Routledge, New York and Hove, 2004 (libro presentato in «Tredimensioni», 5 (2008), pp. 323-330). Del resto, sorridere significa anche sperare, e per tener viva la speranza ci vuole una certa dose di combattività.

^{vi} Insieme al pianto e all'orgasmo, il riso è uno dei tre comportamenti umani accompagnati da fenomeni convulsivi: G. Bateson, *L'umorismo nella comunicazione umana*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2006, p. 5. Sull'umorismo e l'ironia cf. anche H. Zollner, *Considerazioni psicologiche sull'umorismo e il riso* in «La Civiltà Cattolica», 2 (2010), pp. 533-545, R. Vignolo, *L'ironia biblica, forma della verità che ci salva*, in «Teologia», 32 (2007), pp. 203-238.