

Il sorriso nella relazione educativa

Claudia Ciotti*

Nell'articolo apparso nel numero precedente di questa rivista, il sorriso era stato letto nel suo aspetto psicodinamico (di quale interiorità è espressione?) e nel suo aspetto di diagnosi differenziale (in che cosa si differenzia dagli altri modi di ridere?)¹. Lettura più che giustificata, dato che il sorriso si vede dagli occhi e falsificare lo sguardo non è facile. Forse ci può riuscire un buon attore, ma nella normalità della vita lo sguardo rimane un'ottima fonte di conoscenza dell'animo umano.

Quasi a proseguimento del discorso, ora vediamo il forte potere che il sorriso ha nel dialogo formativo. Un sorriso può dire molto su cosa sta capitando nell'animo delle persone (formatore compreso) e su quanto la relazione stia effettivamente evolvendo in senso formativo. Anche il formatore deve saper sorridere, nel modo e nel tempo giusto. Se è vero che il sorriso esprime la capacità relazionale, c'è da augurarsi che nelle nostre relazioni educative il sorriso abbia piena cittadinanza e un utilizzo adeguato.

Mi guidano alcune domande: nei discorsi giustamente impegnativi del dialogo formativo è entrato il sorriso o mai? Per esprimere che cosa? Chi sorride a chi? In che modo? Quel modo di sorridere che cosa dice su ciò che sta avvenendo nella relazione formativa e nel processo di crescita in generale? Se sorrido, come viene accolto questo mio gesto? Sono domande che fanno prendere coscienza della valenza «terapeutica» del sorriso. Per avvalersi di tale risorsa, il formatore deve saper monitorare il sorriso, essere cosciente di cosa avviene – quando sorride – in sé, nell'altro, nella relazione, affinché sia un sorridere sincero ossia in linea con le finalità proprie della tipologia di incontri che si perseguono, siano essi di direzione spirituale, pedagogici o psicoterapeutici.

Il sorriso bandito

Non c'è tempo per sorridere... la vita è una cosa seria!

È il caso di quelle persone che vivono quasi costantemente con un livello di ansia e rigidità tale da non permettersi il rilassamento necessario per sorridere. In questo caso il massimo che possiamo ottenere è una parvenza di sorriso, quasi una

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

smorfia, che dura qualche frazione di secondo, per compiacere all'altro, ma non sostenuta da un vissuto interiore.

Non so se semplifico troppo, ma chi affronta la vita con una tensione così alta e costante non penso sia nella condizione più adatta per fare una scelta vocazionale, che richiede, invece, la fiducia di aprirsi agli altri e a Dio. Prima di prendere una decisione, forse sarà necessario aiutare la persona a sviluppare una maggiore flessibilità, ad imparare a rilassarsi nella relazione, a godere della gratuità dell'incontro e di momenti di riposo, semmai con la motivazione di rendere meno gravose (quindi ancor più serie) le mansioni della vita. Ciò anche da un punto di vista spirituale: l'incapacità a rilassarsi e a sorridere condiziona anche i tempi e i modi della preghiera, che mancherà di stupore, sarà connotata dalla pesantezza del dovere da compiere e sarà meno pronta a nutrire affettivamente il vissuto interiore. A questo scopo crearsi le occasioni e frequentare relazioni in cui si sorride e si ride genuinamente diventa terapeutico per superare chiusure che, nel tempo, rischiano di irrigidirsi sempre più.

Vorrei, ma non posso... la vita è stata avara con me!

Bandisce il sorriso anche la persona che tende ad avere una visione nera dell'esistenza, quella che si stabilizza su toni malinconico-depressivi. Qualche volta può lasciarsi andare a qualche smorfia non impegnativa, ma gli occhi rimangono tristi e chi li incontra sente che trasmettono un senso infinito di desolazione.

Se nel caso precedente l'intervento era quello di aiutare il super-rigido a «sciogliersi», qui conviene seguire un'altra pista: adattarsi al livello della persona triste, ma al tempo stesso stimolarla indicando dei passi alla sua portata. Dalla persona triste non ci si può aspettare che incominci in breve tempo a sorridere. Con lei non conviene sorridere troppo, nel tentativo di stimolare lei al sorriso e di uscire, noi, dall'imbarazzo di non sapere cosa fare. Il tentativo la infastidisce e può far passare il messaggio (neanche poi falso) che anche chi la vuole aiutare non è in grado di capire e non è sulla stessa lunghezza d'onda. L'altro rischio è lasciarsi trascinare nel vortice della tristezza, con uno scambio empatico che comprende, ma non fa evolvere. Il suggerimento, allora, potrebbe essere quello di fare attenzione alla nostra capacità di attendere – anche a lungo – che si crei il momento giusto per una comunicazione più profonda, ma dall'afflato meno cupo. La pazienza di sopportare la lentezza e la difficoltà dell'altro introduce un clima di sicurezza che aiuterà la persona triste ad affrontare i suoi motivi di tristezza in modo sicuro e più attivo, senza rischi di invasione da parte di chi l'ascolta. Spesso verrà fuori che i motivi di tristezza ruotano intorno alla percezione svalutativa di sé: io non sono all'altezza, non sono accettabile, degno di essere accolto. Quando ci sarà questo clima, sarà il momento opportuno per offrire o accogliere il sorriso quale segnale di un'intimità conquistata nella sicurezza relazionale.

Non c'è niente da ridere! Si deve stare sul «chi va là»!

Mancano di sorriso anche le persone che vivono in stato di eccessiva vigilanza e cautela, quelle che furtano il pericolo, che diffidano dell'altro, per cui,

anche un sorriso offerto genuinamente (ma ingenuamente!) può creare distanza anziché avvicinare.

Ancora più che nel caso precedente, in questa tipologia di persone l'intimità crea problemi. La persona ipervigilante è già di suo preoccupata di tenere sotto controllo la situazione che sente potenzialmente pericolosa, per cui concedersi o concedere un sorriso sarebbe come abbassare la guardia proprio nel momento del pericolo rappresentato dallo sguardo dell'altro. Tenderà, semmai, a reagire in modo più brusco del suo solito. A differenza della persona triste, qui ciò che rende insidiosa l'intimità dell'incontro non è la percezione svalutativa di sé, ma la precomprensione dell'altro come potenzialmente pericoloso. È tenendo presente questo atteggiamento che vanno calibrate le offerte di accoglienza: un'offerta troppo generosa di sorrisi, anche se con l'intento di sdrammatizzare la situazione, potrà invece rinforzare l'atteggiamento difensivo della persona che – abituata a diffidare – si chiederà quale secondo fine si può celare dietro a tanto interessamento.

Per abbassare la soglia difensiva e aiutare la persona ad acquisire un atteggiamento più fiducioso, dovremo faticare non poco per guadagnare in affidabilità. Ci sentiremo facilmente sotto esame e inibiti nella nostra capacità relazionale. Ci vuole un buon controllo dei propri stati d'animo per non sentirsi intimoriti e per non cadere nel tranello della manipolazione che farebbe tenere il dialogo formativo su un livello impersonale e teorico. Ma anche per non rompere clamorosamente, entrando in conflitto aperto, magari sentendosi esautorati o feriti nella propria autostima, e proprio da chi chiede aiuto, ma il cui sguardo indagatore non riesce ad esprimere fiducia e stima. E anche in questo caso... c'è poco da ridere...! E il cerchio si chiude, in un esempio tipico di identificazione proiettiva, dove la profezia dell'accompagnato che diffida si avvera nell'accompagnatore che attacca, dando così conferma alla diffidenza iniziale.

Vorrei, ma poi cosa può succedere! Mi vergogno...

È il caso delle persone che nelle relazioni hanno un atteggiamento evitante di cui però soffrono. Sembrano sempre scivolare via, gentili, ma imprevedibili, defilate. Vorrebbero, ma non si aprono perché se si offerissero nella loro intimità avrebbero paura di non essere accettate, di essere rifiutate e di rimanere deluse. Non è facile per loro esprimere la gioia dell'incontro con un sorriso liberante. Questa gioia è come loro preclusa, come se non ci sperassero più. Spesso, alle spalle, ci sono storie di abbandono e solitudine.

Man mano che nella relazione formativa fanno l'esperienza di un'apertura che non comporta rigetto, ma il contrario, la vergogna diminuisce e anche le espressioni sorridenti tenderanno ad apparire più di frequente. Si vedrà un crescendo: da fugaci flash di sorriso prontamente nascosti allo sguardo dell'altro con l'abbassare le palpebre o con lo sviare lo sguardo, fino ad una capacità più duratura di sostenere lo sguardo nell'espressione sorridente. Ciò che, comunque, sempre caratterizza il sorriso di queste persone è la genuinità che lascia trapelare. Non è mai una smorfia, come poteva essere nei casi precedenti: è un sorriso vero, prima celato pudicamente e per difesa.

Anche con queste persone è prudente non esagerare nel mostrarsi vicini. Il calore dell'accoglienza deve trasmettere rispetto dei loro timori e anche della loro timidezza o ritrosia. Entrare in modo irruente o addirittura fare di questa ritrosia un

motivo di scherzo, magari nel tentativo di stimolare a superarla, otterrebbe sicuramente una chiusura più decisa e un allontanamento umiliato. A mio parere, questo tatto è da tener presente in particolare quando si lavora con gli adolescenti e i giovani: nonostante l'apparente loro giovialità, attendono questa finezza d'animo per un riserbo in loro celatamente presente.

Il sorriso ostentato

Contrariamente alle tipologie di persone fin qui descritte, ci soffermiamo ora su coloro che fanno del ridere un uso palesemente esagerato (il «troppo» di cui parlavamo nell'articolo precedente) che più che un sorriso, spesso, assume connotazioni aggressive (svalutanti, umilianti, denigranti...).

Ridere, che passione! Emozioni, che bel divertimento

Ci sono delle persone che «la buttano sempre sul ridere». Di solito risultano simpatiche e sono molto ricercate per la loro capacità di «riempire» lo spazio, vivacizzare gli incontri, sdrammatizzare. È chiaro che saper cogliere il lato scherzoso della vita è una buona risorsa per affrontarla, ma quando è troppo diventa un modo per non affrontarla, una strategia per evitare l'incontro con ciò che disturba o è serio. Per farlo, si enfatizzano i lati scherzosi delle cose, cosicché si produce una reazione immediata e non riflessa di ilarità e di risate fragorose. Stando con queste persone si ha come la sensazione che non si riesca a parlare seriamente, non si capisce quando scherzano o quando fanno sul serio e sembra che l'unica modalità per entrare in relazione sia stare al loro gioco, ma anche questo non sempre è chiaro. Ci si sente davanti ad un personaggio più che ad una persona.

Uno stile così può entrare anche nel colloquio formativo, sebbene in un modo non così palese: la persona parla di cose serie e rimane anche in tema, ma lo fa in modo da risultare imprevedibile all'approfondimento, soprattutto quando il tema si fa imbarazzante. È facile, allora, reagire con l'irritazione. Ma dato che sono persone simpatiche è più facile cedere alle malie affascinanti di una leggerezza che tutto sommato solleva da altre più pesanti situazioni. Il rischio è che il formatore non veda in profondità e si lasci affascinare da una simpatia esteriore, ma superficiale e scappi anche lui dall'aiutare la persona a confrontarsi con uno strato più nascosto di sé, ma presente, dove ha relegato temi e sentimenti che non vuole approfondire.

Il sorriso smagliante!

Questo è il caso più evidente di utilizzo strumentale del sorriso: quello di chi sempre sorride per essere visto ed ammirato. Quale migliore rimedio se non quello di presentarsi sempre sorridente e «atletico» in ogni evenienza, fino a negare espressamente le negatività e i mali che per gli altri sono invece evidenti? Il nostro contesto culturale, poi, dimostra di provare un certo fascino per questo modo narcisista di fare e il formatore deve stare attento a non cadere anche lui nella trappola di tale fascino.

Limitandoci all'aspetto relativo al sorriso nella relazione, penso che la prima reazione su cui vigilare sia un diffuso senso di irritazione di fronte ad una persona che non sa mettersi in relazione e, se ride o sorride, lo fa per rispecchiare se stesso nell'altro. Con un tipo così, è difficile replicare: si ha la sensazione di fare da tappezzeria, o da spettatore, di essere strumentalizzati.

Si dovrà evitare di comunicare aggressivamente queste sensazioni, il che produrrebbe reazioni di rabbia. Bisognerà aiutare a diluire, snocciolare, la preoccupazione per l'immagine di sé in favore di una considerazione, meno interessata e autoreferenziale, della situazione e del tema in corso e, semmai, farlo con la assertività necessaria e con la serietà degli occhi. Niente assicura che l'operazione riesca! Forse ci vorranno anni prima che la patina dorata cominci a scrostarsiⁱⁱ.

Una reazione da non augurarsi è quella di cadere nella risposta «a specchio»: rispondere a questo tipo di sorriso con lo stesso sorriso. Sarebbe stare al gioco in modo non solo succube e adulatorio, ma anche altrettanto interessato: lui gratificato nella sua immagine e io altrettanto nella mia... per avere un personaggio così brillante che si affida alle mie cure. Ecco, questo proprio non dovrebbe succedere.

Il sorriso.... oltre la relazione formativa

Anche Dio sorride. Nelle iconografie è difficile trovare un Gesù sorridente. Forse, prevalgono i tratti della gravità e serietà del suo sorriso. E allora può supplire il formatore, quando riflette sul suo volto non solo la serietà di Dio, ma anche la sua (di Dio!) serenità accogliente e misericordiosa. E questo non può essere frutto di strategia o di tecnica. I noti intrecci che sappiamo esistere tra le nostre rappresentazioni interiorizzate di Dio, le esperienze relazionali e la possibilità che esse hanno di evolvere alla luce di nuove esperienzeⁱⁱⁱ, ci permettono di dire che, con il suo sorriso, il formatore può mediare la nascita del Dio sorridente anche nel cuore altrui.

ⁱ C. Ciotti, *Regalami un sorriso*, in «Tredimensioni», 8 (2011), pp. 204-210.

ⁱⁱ Sul piano propriamente psicoterapeutico, O. Kernberg afferma che è possibile trattare e ottenere qualche cambiamento nelle persone narcisiste, ma che l'età più favorevole è dopo i 40 anni. A quell'età è più facile che il narcisista venga in contatto con il vuoto della sua esistenza e con i suoi sentimenti depressivi, perchè la bassa stima che il narcisista ha di sé perdura, ma diminuisce la foga nel cercare ammirazione, dopo le prime delusioni in proposito. Questo è un terreno favorevole per motivarsi ad iniziare un percorso terapeutico. O. Kernberg, *Why Some People Can't Love*, in «Psychology Today», 6 (1978), pp. 55-59.

ⁱⁱⁱ Cf A.M. Rizzuto, *Processi psicodinamici nella vita religiosa e spirituale*, in «Tredimensioni», 3 (2006), pp. 10-30.