



**OPERA**

Accademia Italiana di Formazione Olistica

Corso di Diploma  
in  
**Operatore Olistico**  
ad indirizzo Crescita Umana

**LA VIA DEL SORRISO**

Tesi di Antonella Bergamaschi

3 Ottobre 2009

A tutti coloro che mi hanno dedicato un sorriso,  
a chi desidera trovare un sorriso vero

## **Indice**

<b>PREMESSA</b>	pag. 1
<b>CAPITOLO 1 Storia del sorriso</b>	pag. 4
<b>CAPITOLO 2 Il sorriso tra corpo e psiche</b>	
2.1 Aspetti fenomenologici e fisiologici: il rapporto fra riso e sorriso	pag. 11
2.2 I benefici del buonumore	pag. 15
2.3 Sorriso e stati d'animo	pag. 18
<b>CAPITOLO 3 Comunicare con il sorriso</b>	
3.1 Il sorriso nella comunicazione non verbale	pag. 22
3.2 Il sorriso empatico	pag. 24
3.3 Il ruolo del sorriso nella relazione di aiuto	pag. 27
<b>CAPITOLO 4 Il sorriso interiore</b>	
4.1 Il Taoismo e il sorriso interno	pag. 32
4.2 L'energia del sorriso	pag. 35
4.3 Le risonanze vibrazionali del sorriso	pag. 38
<b>CAPITOLO 5 Alcune tecniche per promuovere         l'armonia psicofisica e interiore</b>	
• La pratica taoista del sorriso interno	pag. 49
• Gli occhi della mente e il sorriso interno	pag. 50
• Mudra del sorriso interiore	pag. 52
• Il metodo del sorriso	pag. 53

**CAPITOLO 6 L'esperienza personale**

6.1 Le ragioni del sorriso pag. 54

6.2 Guarire è più che curare pag. 58

**CAPITOLO 7 La Via del Sorriso**

7.1 La ricerca della felicità pag. 60

7.2 La luce del Vero Sé pag. 63

7.3 La Via del Sorriso pag. 67

**Bibliografia** pag. 70

## PREMESSA

Il presente lavoro vuole evidenziare l'importanza del sorriso, quello autentico, inteso come forma di comunicazione e atteggiamento interiore nella relazione e nella vita in generale, ma anche come elemento importante nella professione dell'operatore olistico attraverso la comprensione della sua essenza.

Viviamo in un'epoca d'incertezza e precarietà, trasportati, come sulle montagne russe, in alto sui picchi dell'ottimismo delle promesse di una scienza che ci libererà da ogni miseria e malattia e poi giù, in picchiata, toccati da inevitabili lutti, intimoriti dall'eco di una nuova guerra o un'altra catastrofe naturale.

Mentre l'intrecciarsi di speranze e disillusioni segue il suo ritmo incessante e troppo veloce per poter essere metabolizzato, cresce il malessere degli uomini, dapprima silenzioso poi sempre più palese, perché hanno perso quel qualcosa in cui credere ed il mito del consumismo e del dominio non riesce più a colmare quel vuoto interiore che sottile accompagna i loro giorni.

Il disagio si alimenta nella perdita di senso, nell'incapacità di dare un valore alla propria vita e alle cose. È un disagio soggettivo e collettivo che dilaga in una società che promuove relazioni superficiali o fasulle, che premia l'apparire più che l'essere, agisce da inibitore sulla naturale capacità di comunicare, di essere in contatto con se stessi e le proprie emozioni, con la verità.

La nostra è chiamata da alcuni autori l'epoca delle "passioni tristi" perché i sentimenti, gli ardori, i desideri e le voluttà sono resi freddi o smorzati nel loro calore e vividezza dal senso di

smarrimento, impotenza e disgregazione ispirati dall'era della tecnica e della post-modernità.

Eppure esiste una via d'uscita. L'uomo nasce su questa terra per realizzare se stesso ed essere felice.

Dov'è finita la bussola che si è ereditata per orientarsi nel cammino dell'esistenza terrena?

Quando il viaggiatore smarrisce la strada ha bisogno di fermarsi, consultare la cartina e prendersi il tempo di decidere in quale direzione intende proseguire.

Oggi molte persone, per forza o per virtù, scelgono strade alternative a quelle battute dai più, alla ricerca di una nuova armonia. Si assiste ad un crescente fiorire di studi scientifici, tecniche e pratiche salutistiche al fine di promuovere il benessere in un'ottica olistica. Il paradigma di salute fondato su un modello di uomo-macchina biologica, cede gradualmente il posto all'uomo globale, come essere multidimensionale, in continuo divenire, la cui salute è in ogni momento uno stato di equilibrio fra le sue componenti fisica, psichica, emotiva, energetica e spirituale. Un uomo che può e deve divenire consapevole del suo intimo legame con la terra ed il cosmo, con l'umanità e Dio; responsabile del suo cambiamento, della costruzione del suo equilibrio, della sua salute e del suo benessere.

La via d'uscita sta nel ritrovare la Speranza, quella vera, che rimane accesa quando è caduta l'ultima illusione. Una speranza che apre il sorriso alla vita quando è guardata con gli occhi disincantati di chi si desta ad un nuovo incanto nel ritrovare l'autentico sé e l'autenticità del proprio legame con la realtà della vita infinita.

Oggi si parla molto dell'importanza della risata e del saper ridere come terapia nei processi di guarigione, contro lo stress o per esorcizzare la paura del futuro.

Se il riso è come una scossa elettrica che dal cervello attraversa il corpo trascinandolo via con sé tensioni, ansie ed emozioni negative, il sorriso è un'espressione emotiva positiva più lieve che affiora sul viso illuminandolo, senza scomporlo più di tanto, ma che sottende un significato interiore profondo di tenera accettazione e speranza.

Il riso trova nel pianto il suo opposto, il sorriso non ha opposti, è come una perfetta via di mezzo che testimonia l'ottimismo come leit-motiv della nostra vita.

In Oriente si insegna da millenni ad apprendere il sorriso interiore quale garanzia di salute e longevità.

E chi non ha sentito parlare del sorriso scolpito nel viso di Gautama il Buddha, che esprime le conquiste più alte della spiritualità buddista?

La conquista di questo sorriso non è sempre facile da raggiungere, è la grazia dei saggi illuminati che hanno saputo trasformare ogni dolore in un dono divino. Alla vista del loro sorriso, fatto di umiltà e semplicità, compassione e amore, ci si avvicina per carpire il segreto di quella pacata ma imperturbabile gioia. Chiunque conosca questo segreto è un saggio ed un guaritore perché con la sua anima irradia spirito di vita e la sua vita stessa è testimonianza e aiuto per chi è alla ricerca della propria autentica felicità.

## CAPITOLO PRIMO

### STORIA DEL SORRISO

La parola sorridere deriva dal latino *sub-ridere* e significa ridere leggermente, in modo attenuato.

Sorridere è una prerogativa dell'essere umano è un'espressione naturale innata che si manifesta fin dalla nascita.

A volte il sorriso si trasforma in riso ma per questo occorre che sussista qualcosa di comico. Secondo H. Bergson chi ride non deve lasciarsi coinvolgere emotivamente dall'evento che suscita ilarità altrimenti prenderebbero il sopravvento altre emozioni come la pietà o la simpatia. Dunque secondo l'autore, il comico richiede una specie di *anestesia momentanea del cuore*.<sup>(1)</sup>

Forse è proprio questa mancanza di cuore che ha spinto buona parte dei nostri filosofi a propendere in fatto di riso verso la moderazione e a indulgiare sulla licenziosità di certe risate.

Il sorriso invece, più pacato e moderato, più rispettoso e a volte saggio, passa attraverso i secoli in punta di piedi. Con la sua gioia non troppo rumorosa, che non offende l'anima e neppure Dio, trova sempre un certo assenso perché il sorriso è un accenno di significato che proviene da dentro e si legge sul volto, ma senza pretendere una posizione estrema. Quando il riso è incolpato della sua sfacciataggine, ecco il dito pronto dell'etica e della morale che richiama alla moderazione.

1. Bergson, Henry, *Il riso. Saggio sul significato del comico*, Roma, Laterza, 1994, pp. 127



Forse, tra la risolutezza spavalda della risata e l'avvilimento del pianto, il sorriso costituisce spesso la saggia via di mezzo.

Al tempo dei miti dei greci antichi la vita degli dei era caratterizzata dall'ilarità di cui l'antropologo Alfonso di Nola commenta così: "il riso degli dei va definito come abbondante energia presente in tutto il cosmo e creatrice di tutte le cose mondane".

L'antichità ha una concezione divina del riso e presso le genti il sorriso del neonato era segno di purezza perché veniva tradotto come simbolo della luminosità dell'essere, mentre in sua mancanza il bambino si credeva "stregato".

Agli albori della filosofia si parla del riso spesso in riferimento al genere comico della commedia greca che attraverso la rappresentazione teatrale aveva tra i suoi fini la denuncia dei costumi del tempo. Si fa strada la differenziazione tra il riso buono ( sakhaay, riso gioioso ) e il riso cattivo, gonfio di sarcasmo (laag, riso canzonatorio). Secondo Platone (427-347 a.c.) nella commedia il riso nasce dall'ignoranza che i personaggi hanno di se stessi credendosi invece virtuosi, ricchi e belli. Il riso che ne scaturisce non è benefico perché fondato sulla derisione e su sentimenti bassi e malevoli verso il prossimo. Nella sua opera "Repubblica" il filosofo discepolo di Socrate, asserisce che il riso è segno di grande turbamento dell'animo, sostiene che gli uomini gravi, e ancor meno gli dei non dovrebbero essere rappresentati in preda ad una risata che non riescono a dominare.

Più avanti Aristotele (384-322 a.c.) rivela il suo pensiero sul ridicolo nel "Secondo Libro della Poetica" considerandolo brutto e deforme pur non comportando danno o dolore per il prossimo.

Secondo Aristotele, come rileva nella sua accurata indagine G. Minois (2), la società greca del IV secolo a.c. ride un po' troppo e, anche se fa parte della natura umana, il riso può diventare degradante. Aristotele approva invece il sorriso pacato ed educato che non offende ma si avvale del tatto proprio degli uomini virtuosi. Nel "Libro IV dell'Etica Nicomachea" egli suggerisce una morale del ridere che bandisce gli eccessi sia della risata come dell'austera serietà invitando al riso moderato.

È opinione diffusa che si possa trarre dalla Bibbia qualunque citazione a sostegno di giudizi e tesi personali, così l'interpretazione del riso sulla base del testo sacro si tinge di oltraggioso e vergognoso nella mentalità oscura del Medio Evo, come diventa virtuoso e divino per altre epoche più recenti.

In ogni modo nella Bibbia si fa riferimento al valore della gioia autentica. Nel libro dei Proverbi si legge che "un cuore gioioso distende la faccia, nella tristezza del cuore si deprime lo spirito" (Pro 15,13).

Nel libro di Siracide possiamo leggere che "la gioia del cuore è vita per l'uomo, la contentezza moltiplica i giorni" (Sir 30,22). Il sorriso erompe nel popolo eletto di fronte agli eventi che rivelano l'alleanza di Dio con l'uomo di fede: "allora la nostra bocca si riempì di sorriso, la nostra lingua di canti di gioia" (Sal 126,2).

La nascita del Cristianesimo si inserisce in un contesto di incontro tra le culture greca e romana caratterizzato da numerose correnti filosofiche che in quel tempo s'intrecciavano fra di loro.

2 Georges Minois "Storia del riso e della derisione", Edizioni Dedalo 2004

Insieme alle scuole elleniche del platonismo, epicureismo, stoicismo e scetticismo si trovavano anche le religioni orientali.<sup>(3)</sup>

I primi cristiani nell'affermare la propria dignità filosofica, che poi si tradurrà come continuazione della filosofia greca, incontrarono subito le polemiche dei pagani. La storia del riso conosce il significato dell'empietà insieme a quello della derisione.

Il Cristianesimo del resto, fin dal suo esordire e poi per tutto il Medio Evo, porta con sé l'idea di uomo "caduto dal cielo", segnato dall'insinuarsi della colpa nel suo venire al mondo e costretto al cammino sacrificatore verso la salvezza dell'anima. Anche qui il riso ne fa le spese citato come sconveniente, a tratti diabolico e infernale, diventa sarcasmo persino nei santi, come in San Gerolamo e Sant'Agostino, quando criticano il pensiero degli eretici.

Ancora una volta si salva il sorriso, luce e seme della benevolenza che rimane a illuminare, in questi tempi bui, l'anima umana.

Clemente Alessandrino (145-212 d.c.) scrive: "Lo spianare urbanamente il volto, di modo che le sue linee diventino armoniche, come le corde di uno strumento, si dice *sorriso*, è questa un'espressione dolce che risplende nel volto, e questo è il riso dei saggi."<sup>(4)</sup> E ancora San Giovanni Crisostomo (347 circa-407 d.c.) commenta: "La facoltà di ridere l'abbiamo per fare lieta accoglienza agli amici quando li rivediamo dopo molto tempo, o quando con dolce sorriso facciamo coraggio a quelli che sono avviliti o spaventati; (...).

3. Bellerate B. Ciancio C., Ferretti G., Perone U. *Filosofia e Pedagogia*, Volume I, SEI Torino, 1983

4. Clemente Alessandrino "Il Pedagogo", Il cap. V, SEI Torino 1937 pag. 252-254

Il ridere deve essere un sollievo dell'anima e non una dissipazione."<sup>(5)</sup>

L'Umanesimo ed il Rinascimento segnano un tempo di rinascita spirituale con un ritorno ai classici e la riscoperta del divino nel mondo e nell'uomo.

L'esaltazione delle virtù passive come la rassegnazione, l'obbedienza e la mortificazione lasciano il posto alla capacità umana di operare nel mondo più consapevoli di sé e della propria dignità.

Erasmus da Rotterdam (1466-1536), riferendosi agli antichi, invita ad un ritorno al sorriso virtuoso ed il riso in questa epoca ritrova la sua dimensione filosofica. Comincia a svilupparsi l'opera letteraria intrisa di umorismo dei grandi autori, da Boccaccio, Rabelais fino a Shakespeare.

La dissertazione sul riso e sul sorriso riconosce in queste espressioni culturali una facoltà sempre più "umana" che mantiene comunque un'eco spirituale.

La Rivoluzione Scientifica e la nascita della filosofia moderna apre uno scenario in cui si presenta la lotta della Scienza che esige la sua autonomia dal principio di autorità della Chiesa. Le indagini si fanno più "scientifiche" e accanto allo studio sull'umorismo la filosofia continua ad investigare sulla natura del riso.

Bacone (1561-1626) sconsiglia agli anziani di ridere perché richiede un grosso dispendio di energie. Cartesio (1596-1650) fa una descrizione fisiologica del riso e pure Kant (1724-1804), nelle sue

5. San Giovanni Crisostomo "*Omelie sull'Epistola agli Ebrei*", ed. Paoline, Ancona 1965

dissertazioni sulla ragione, non manca di aggiungere che il sorriso produce una sensazione di benessere.

In Leibniz (1646-1716) il riso sfugge alla ragione e quello moderato va ben distinto da quello volgare. Spinoza (1632-1677) ritiene il ridere, in qualsiasi sua forma, una partecipazione alla gioia divina.

Nell'epoca del sentimento romantico della vita si insegue l'estro artistico che fa da mediatore fra la natura e l'anima, "anima bella" propone F. Schiller (1759-1805), che recita: " un sorriso non dura che un istante, ma nel ricordo può essere eterno".

Il XX secolo presenta nell'orizzonte del pensiero umano un rapido sviluppo delle discipline che hanno per oggetto lo studio dell'uomo ed il suo specifico comportamento e che si differenziano dalla riflessione puramente filosofica. Il ruolo della stessa filosofia, si stempera di fronte al costituirsi delle diverse impostazioni teoriche e scientifiche, il cui impatto sulla dimensione culturale finisce per influire e determinare la visione del mondo, sostituendo la sua funzione principe.

La storia del riso e del sorriso si apre a ventaglio seguendo le diverse direzioni delle varie branche di studio che ne mettono a fuoco or l'uno ora l'altro aspetto o sfumatura.

Lo studio si fa psicologico, sociologico, etnologico, e così via. In Bergson (1859-1941) si coglie, insieme al significato del comico, il valore sociale del riso e del sorriso dando il via allo studio del suo ruolo nella relazione. Su altri versanti se ne osserva la mimica, la semantica, l'origine emotiva e riso e sorriso diventano un fenomeno sempre più umano e più lontano dal discorso spirituale, morale e ideologico.

A partire dagli anni Settanta si è assistito ad un fiorire di studi specifici sulle virtù terapeutiche della risata.

Attualmente si sostiene da più parti che riso e sorriso abbondano nella nostra società post-moderna, tuttavia ciò non coincide con altrettanta felicità e serenità.

Christian de Bartillat <sup>(6)</sup>, scrittore parigino, avvisa con la sua rassegna sul sorriso nella storia dell'arte e nei contenuti simbolici delle diverse culture, che oggi il sorriso scarseggia quando è pura manifestazione di gioia, al contrario trionfa come espressione stereotipata nella pubblicità, nel marketing, in politica e nelle relazioni sociali.

Seguendo le orme della grazia lieta, l'autore ci ricorda che il sorriso vero, salutarmente trasmissibile, è inscindibile dalla tenerezza e dalla bellezza e può nascere solo nell'animo di chi ha riscoperto in sé lo stupore del bambino.

Comprendere il senso ed esternare il sorriso autentico oggi diventa una qualità della coscienza, un aspetto della personale filosofia di vivere, di chi, filosofo, scrittore, artista o semplice cittadino del mondo, crede ancora nella gioia della vita e pensa che la vita è gioia.

6. De Bartillat Christian *Il sorriso* Angelo Colla Editore, 2009

## CAPITOLO SECONDO

### COMUNICARE CON IL SORRISO

#### 2.1 Aspetti fenomenologici e fisiologici: il rapporto fra riso e sorriso

Il sorriso è il risultato della contrazione di alcuni muscoli del volto per cui si ha uno stiramento delle labbra, gli angoli della bocca si sollevano ma senza mettere in evidenza i denti, gli occhi si illuminano .(1)

“ Si definisce sorriso pieno quell’espressione facciale caratterizzata dal ritrarsi della pelle fra naso e bocca grazie al muscolo zigomatico superiore, lo scoprirsi dei denti superiori e il formarsi di piccole rughe attorno agli occhi” .(2)

Due elementi strutturali fondamentali del sorriso sono il grado di apertura della bocca e la luminosità dello sguardo. Quest’ultimo è determinato dal grado di tensione esercitata dalle contrazioni dei muscoli circostanti l’occhio sui bulbi oculari, che porta in questa zona un maggior afflusso di sangue.

Insieme allo sguardo il grado di apertura della bocca definisce l’intensità espressiva del sorriso. Esso può costituire il primo stadio di una serie di fenomeni sempre più intensi che dal sorriso portano al riso.

La reazione denominata risata avviene sempre in presenza di alcuni input o dalla Gestalt con cui si presentano (eventi scatenanti o meccanismi scatenanti innati).

1. AMBROSE R. J., *Prime forme di comunicazione umana: il pianto e il sorriso*, in M. POLI ( a cura di), *Lo studio comparato del comportamento umano*, Angeli, Milano 1980, p. 190

2. S. Carletti, *Che cos’è il sorriso* in “La terapia del sorriso” Giugno 2002 p. 10

Tramite la vista e l'udito, il cervello rileva uno stimolo risorio. Dal talamo e dai nuclei lenticolari e caudali parte l'impulso del riso che, tramite i nervi facciali (presieduti dal VII nervo cranico), stimola i muscoli risorio e zigomatico.

L'intensità dell'impulso arriva a coinvolgere il diaframma e i muscoli addominali. La bocca si apre, il ritmo cardiaco sale fino a 120 pulsazioni al minuto, le spalle si sollevano, aumenta l'ossigenazione nei polmoni, lo stomaco attiva processi digestivi.

“Il riso scende dall'alto, dalla mente cosciente all'istinto viscerale”. (3)

Riso e sorriso non sempre sono correlati, c'è chi sostiene che siano due forme espressive fra loro separate.

Il sorriso innanzitutto, compare senza che vi sia uno stimolo scatenante individuabile e non è caratterizzato da una forte intensità dell'eccitazione; permette altresì, di mantenere una “garbata distanza dalla propria emozione e dall'altro” (Plessner, 1950). Sembrerebbe cioè che la natura del sorriso nasca da uno stato emotivo fondamentalmente più equilibrato, che non è da confondere con “controllato”, in tal caso si dovrebbe parlare di falso sorriso.

H. Bergson sostiene che il comico, per poter produrre il suo effetto, richieda *un'anestesia momentanea al cuore* (4), cioè un'indifferenza emotiva che permetta di non vedere il lato drammatico di un evento che tocca l'altro da sé e che inevitabilmente inibirebbe la risata. Vari autori si sono interrogati sul rapporto fra riso e sorriso, se costituiscano due aspetti dello stesso fenomeno o se si tratti piuttosto di due espressioni qualitativamente diverse. Studiosi di rilievo come Darwin, Spencer, Freud e Lorenz mettono riso e sorriso sulla linea di uno stesso

3 FIORAVANTI S., SPINA L., *La terapia del ridere. Guarire con il buonumore*, Red Edizioni, Milano 1999.

4 H. Bergson, *Il riso. Saggio sul significato del comico* Bari Laterza, 1994



processo che si manifesta in gradi di intensità diversi, determinando le sfumature che dal sorridere arrivano fino alla risata piena.

J. Van Hoff <sup>(5)</sup> diversamente, nella sua ricostruzione filogenetica, introduce una differenza nei due fenomeni espressivi proprio in virtù del loro originarsi nella scala evolutiva dell'uomo. Il ricercatore ha notato nei primati superiori la presenza di espressioni mimiche quali il "ghigno di paura" o *espressione a denti scoperti* e la "mimica ludica" o *espressione rilassata a bocca aperta*, che sembrano proprio aver a che fare con il riso ed il sorriso umani. La prima si manifesta quando l'animale è sulla difensiva, in una posizione di inferiorità rispetto l'altro oppure si presenta nelle situazioni in cui si trova in uno stato di superiorità e intende inviare un messaggio di non ostilità. In altre situazioni inoltre, tale espressione è associata ad un atteggiamento amichevole, non aggressivo.

La seconda espressione è invece presente nelle forme di comportamento ludico ed è accompagnata da emissioni vocali simili a quelle del riso umano.

Van Hoff conclude quindi che *l'espressione a denti scoperti*, con la funzione originaria di difesa o protezione e di non ostilità, si sia confermata nell'evoluzione dell'uomo come un atteggiamento di amicizia e che possa aver costituito nel tempo la matrice del sorriso.

La seconda *espressione a bocca aperta* molto probabilmente è, secondo lo studioso, all'origine del riso, tenendo conto anche della componente ludica che l'accompagna, basata sul segnale metacomunicativo che fa interpretare la relazione come giocosa e scherzosa, il "non fare sul serio".

Van Hoff sostiene così che riso e sorriso sono due fenomeni separati

5 Van Hoff J. *Analisi comparata della filogenesi del riso e del sorriso*, in Hinde R.A. "La comunicazione non verbale", Laterza, Bari, 1974

all'origine anche se si può assistere a punti di convergenza e sovrapposizione.

R.J. Ambrose (1980) più decisamente sostiene che le due risposte, anche se spesso confuse, differiscono in realtà "nelle cause, nella motivazione e negli affetti".

Plessner (1950) è della stessa idea quando afferma che "il sorriso è una forma di espressione sui generis, adeguata e adeguabile ai sentimenti più diversi per genere e intensità, ma dotata di una forma impulsiva debole".<sup>(6)</sup>

L'antropologo F. Ceccarelli (1988), nella sua indagine bio-sociale, rileva che, nonostante a prima vista riso e sorriso possono sembrare un unico fenomeno, ove l'uno scaturisce dall'altro in funzione della crescente eccitazione, in realtà essi sono distinti e autonomi. Infatti, mentre l'evoluzione del sorriso da bassa ad alta intensità (sorriso aperto) si esprime senza vocalizzazioni, nemmeno sub-udibili, il riso si manifesta a partire da una fase di sorriso aperto ma diverso dal primo, perché caratterizzato dalla presenza di emissioni vocali tipiche per culminare nella risata piena. Nel riso può esserci una tendenza aggressiva (di minaccia e dominanza) il sorriso invece è scevro da una qualsiasi rimostranza di aggressività, al contrario, la sua funzione sociale è soprattutto quella di disinibire ogni forma di attacco. Strumento finalizzato ad instaurare una relazione paritetica, il sorriso è antigerarchico e vuole mettere tutti sullo stesso piano, quello umano. Il sorriso a livello comunicativo, argomenta ancora Ceccarelli, ha un significato "sovraindividuale e sovraculturale" che è quello di una "chiara disponibilità ad instaurare un rapporto amichevole", di ricerca di reciproca simpatia.

6 in Solfaroli Camillocci D., *Ridere, Ridere, Ridere ancora...* Bollati Boringhieri, Torino 2005

Questo messaggio sociale è univoco e universale presso qualsiasi cultura. Anche quando, al di sotto dell'aspetto comunicativo, esso celi componenti emotive diverse o negative, il segnale resta comunque fondamentalmente lo stesso di disponibilità all'amicizia e di non aggressività. (7)

Personalmente propendo per la tesi che differenzia la natura del sorriso da quella del riso. Resta comunque il fatto che quando si parla di espressione autentica di gioia, riso e sorriso possono accomunarsi nel portare fra e nelle persone un flusso benefico che trasforma le loro emozioni in positivo, attraversando il corpo e la mente.

## **2.2 I benefici del buonumore**

La ricerca scientifica ha dimostrato che la risata allegra ha un impatto reale sui sistemi respiratorio, cardiovascolare, sul sistema nervoso centrale, quello muscolo-scheletrico, endocrino e immunitario.

L'efficacia della risata risiede nello stimolo che innesca una serie di processi salutari. Il sistema respiratorio migliora per l'apporto di una maggiore quantità d'aria ai polmoni ed il favorire l'espletamento di quella residua che si accumula con la respirazione ordinaria.

La muscolatura del torace e degli arti superiori si contrae e si rilascia rivelandosi una vera e propria ginnastica addominale che migliora le funzioni di stomaco, fegato ed intestino.

Le narici, dilatandosi, permettono un aumento dell'afflusso d'aria che pulisce le fosse nasali prevenendo le forme da raffreddamento.

Le alterazioni del ritmo respiratorio migliorano l'ossigenazione del sangue e conseguentemente dei tessuti, con un'azione depurativa dell'organismo attraverso l'espulsione di anidride carbonica.

Sul versante ormonale ridere stimola la produzione di ormoni come l'adrenalina e la dopamina.

Essi liberano morfine naturali come le betamorfine e le encefaline.

Le prime sono sostanze con una funzione antidolorifica mentre le encefaline hanno un ruolo di potenziamento del sistema immunitario.

Lo scoppio di una risata aumenta temporaneamente il battito cardiaco fino a 120 pulsazioni al minuto per poi tornare ad un ritmo più tranquillo insieme a quello respiratorio, con un rilassamento muscolare.

Tutto ciò ha un benefico effetto sul sistema cardiovascolare prevenendo i rischi di infarto ed ictus.

Agli aspetti fisiologici si aggiungono quelli psicologici anche se, come afferma lo psichiatra W. Fry, in questo campo la ricerca è appena agli inizi.

Ridere comporta un miglioramento dello stato di benessere; come sostiene in uno studio recente D. Francescato (8), ridere aiuta a vedere la vita in modo positivo e incoraggia il superamento di momenti di crisi dell'esistenza.

In generale si suppone che l'utilizzo dell'umorismo in psicoterapia possa contribuire a creare rapporti terapeutici più efficaci.

Lo scoppio di una risata è un evento circoscritto importante nella mente instancabilmente occupata di un soggetto, perché risveglia la componente inconscia sospendendo il fare ed il pensare in corso, aprendo uno squarcio sulla creatività e sulle libere associazioni.

8 Francescato Donata, *Ridere è una cosa seria- L'importanza della risata nella vita di tutti i giorni*, Mondadori, Milano, 2002

L'ordine mentale viene in un attimo sovvertito da un atto liberatorio che rimescola e poi ricompone in un ordine nuovo cose, persone, significati ed affetti.

La risata permette di lasciarsi andare e lasciar fluire lo scorrere delle emozioni annullando per un momento la razionalità ed il controllo che a volte prendono il sopravvento sulla spontaneità.

Qualcuno arriva persino a pensare che una risata sia un atto di trascendenza del pensiero verso il bagliore di uno spazio infinito dove tutto è concepibile.

Allora ridere è una possibilità per superare il limite terreno e contingente dell'esistenza per accedere alla percezione fugace di una dimensione altra, per farci ricordare la nostra natura giocosa di anime libere dai nostri costrutti mondani.

Il sorriso non ha la forza dirompente della risata, questa nasce da una buffa incongruenza, scuote il corpo e la mente, poi se ne va. L'altro si manifesta silenzioso e può accompagnare, come un leit-motiv, la nostra quotidianità.

Ho voluto sottolineare in questo capitolo il rapporto fra riso e sorriso, perché credo sia importante quella sottile differenza che intercorre fra il *ridere sui e dei* casi dell'esistenza umana ed il *sorridere alla* vita.

Il fatto che il sorriso non abbia uno stimolo esterno, precisamente individuabile, dice molto sulla sua origine interiore.

Anche incontrando una persona cara o di fronte ad eventi lieti non sempre si risponde con un sorriso se non si ha quella disposizione d'animo intimamente preposta a farlo, se non si è in grado di sintonizzarsi sulla letizia.

Il sorriso del resto, è per definizione una manifestazione comportamentale rappresentativa di uno stato d'animo fondamentalmente positivo

espressione della percezione di qualcosa dentro di sé o intorno a sé di bello e di soave che rimanda cioè a “sensazioni fisiche o spirituali piacevoli e delicate”. (9)

Forse riso e sorriso giocano a rincorrersi nell’universo degli affetti umani: un fremito di comicità può ristabilire il giusto peso dei fardelli che ognuno porta su di sé, uno spirito lieto è più disponibile a cogliere l’aspetto giocoso dei giorni terreni perché ha in sé la fiducia, il seme della speranza, il *far grazia della vita*.

Ma senza il possesso di questa *grazia* il sorriso sarebbe un atto di falsità, la risata potrebbe essere solo un’eco di disperazione.

Per questo il riso vero, di gioia pura, può scaturire solo dall’aver saputo sorridere anche solo per un momento alla vita.

Lasciando per un attimo in sospenso la dimensione comunicativa e sociale, ci soffermiamo sugli aspetti psicologici ed emotivi che si accompagnano al sorriso.

### **2.3 Sorriso e stati d’animo**

Gli indizi espressivi sono importanti per spiegare le emozioni. Molte ricerche sperimentali in campo psicologico si basano sulla valutazione delle espressioni facciali (FACS), attraverso un sistema che permette di discriminare le espressioni volontarie da quelle involontarie del viso, insieme a quelle a metà via, indotte cioè dalle regole di esibizione sociale. Il canale visivo per il riconoscimento delle emozioni è privilegiato rispetto ad altri; per il riconoscimento della felicità è in assoluto il più adottato.

9 definizione del termine “soave” in Grande Dizionario Garzanti di Italiano 2005

Guillaume Benjamin Duchenne de Boulogne (1806-1895) fu un pioniere nell'indagine del rapporto tra le contrazioni dei muscoli facciali e l'espressione di un sentimento. Egli identificò i tratti del sorriso genuino, causato da gioia spontanea, oggi noto come il "sorriso di Duchenne". Più avanti nel tempo P.Ekman, professore di Psicologia al dipartimento dell'Università della California, attesterà che alcune espressioni del volto e le corrispondenti emozioni non sono culturalmente determinate ma sono universali, cioè innate. Esse sono precisamente la felicità, la sorpresa, la paura, la tristezza, la rabbia ed il disgusto. Tra queste emozioni la felicità si manifesta con il sorriso, espressione emotiva di origine biologica, la più frequente e contagiosa nell'uomo.

Sorridere in modo autentico significa insomma esprimere gioia e simili stati d'animo fondamentalmente positivi.

Insieme alla motivazione, l'emozione costituisce un motore fondamentale all'agire umano, sia che essa produca una sensazione piacevole o meno. Anche se tutte le emozioni sono importanti, l'uomo è soprattutto alla ricerca di sensazioni ed emozioni piacevoli ed appaganti. Molti studi rilevano che chi si affida maggiormente alle emozioni positive ha un sistema immunitario più efficace ed è meno soggetto alle condizioni di stress affrontando meglio le difficoltà della vita.

Si è riscontrato che mentre le emozioni negative sono connesse per lo più al raggiungimento di scopi specifici, spesso di importanza vitale per l'individuo, quelle positive non hanno un termine di correlazione preciso, ma nel loro insieme favoriscono il benessere, migliorando la qualità della vita del soggetto e si traducono in un ottimismo generale.<sup>(10)</sup>

10 in A. Delle Fave *La condivisione del benessere. Il contributo della Psicologia Positiva*, Franco Angeli, 2007

Dal punto di vista cognitivo, gli stati d'animo positivi favoriscono le abilità d'apprendimento, la memoria e la capacità di risolvere i problemi in modo creativo.

È noto che i processi emotivi sono direttamente correlati al sistema personale di attribuzione di significati così come all'elaborazione delle percezioni che il soggetto incontra nella sua esperienza.

Lo sviluppo della consapevolezza verso la qualità delle sensazioni associate alle emozioni, delle emozioni stesse e dei sentimenti in generale, è alquanto importante in un'ottica di equilibrio biologico, psicologico e affettivo, perché ciò permette quell'auto-riflessione che facilita l'elaborazione dei contenuti emotivi, innescando processi di acquisizione di nuovi livelli di integrazione degli stessi, riducendone l'impatto negativo a livello psicofisico.

Oggi, attraverso il contributo delle neuroscienze, si può parlare di "cervello emotivo" e di "intelligenza emotiva" accanto a quella di tipo logico e razionante.

Si tratta di ricomporre il giusto equilibrio fra cervello limbico e cervello razionale. Il valore riconosciuto alle emozioni positive, al riso e al sorriso, non deve ridursi ad una mera ricerca del piacere, dell'appagamento e del divertimento fine a se stessi, ma deve tradursi in una nuova consapevolezza di sé e della vita.

Ai risultati della PNEI si aggiungono quelli della psicologia quantistica che indaga il rapporto fra coscienza e materia e della recente epigenetica (branca della biologia), che ha dimostrato che la "predisposizione genetica" non è irreversibile, che i modelli del DNA non sono fissati alla nascita. La percezione ed l'interpretazione dell'ambiente esterno da parte del soggetto controllano l'attività dei suoi geni.



Gli apprendimenti, che il soggetto nella sua esperienza va traducendo in pensieri, credenze ed emozioni, hanno un impatto sulle cellule del suo organismo. I contenuti simbolici ed emotivi interagiscono infatti con la membrana cellulare attivandone il comportamento. Questo significa che ciò in cui crediamo determina il nostro stato di salute e benessere.<sup>(11)</sup>

È l'unione di pensiero ed emozione che influisce sulla salute.

Tutto ciò suggerisce che è fondamentale stabilire una sincronizzazione fra la *mente e il cuore*, rieducare il pensiero cambiando gli schemi mentali troppo rigidi, imparare ad ascoltare la saggezza del corpo e il significato dei moti affettivi.

Ritrovare il sorriso è sviluppare una nuova filosofia di vita fondata sulla comprensione di ciò che è Bene per se stessi e per gli altri, per il Creato.

È attribuire il vero senso all'esistenza, ricongiungersi all'autentica gioia di fare parte e di partecipare al mondo. Nel suo libro "L'arte della longevità" Louis Chapuis invita così: "Se vi sentite mancare di coraggio o di fiducia, sorridete a voi stessi e vi ritempererete. Sorridete a ogni persona così la incontrerete davvero (...). Sorridetevi quando siete soli: così facendo vi migliorerete e migliorerete tutto anche fuori. Il sorriso vi libera dalle angustie, vi apre, vi eleva e vi raffina".<sup>(12)</sup>

11 Abstract *Epigenetica e biologia cellulare: dalle nuove scienze la verifica che pensieri ed emozioni governano il DNA e le cellule dell'organismo* di S. Fioravanti, aprile 2007

12 in *Mille e una storia. Briciole di saggezza orientale*, di Joseph Maurus Ed. Paoline

## CAPITOLO TERZO

### COMUNICARE CON IL SORRISO

#### 3.1 Il sorriso nella comunicazione non verbale

Laddove il linguaggio verbale esprime il contenuto della comunicazione, quella non verbale (CNV) rappresenta la relazione fra gli interlocutori con diverse funzioni quali il completare, sostenere o modificare il significato di un discorso, esprimere emozioni, mostrare atteggiamenti interpersonali e contribuire alla presentazione di sé.

L'efficacia della comunicazione è strettamente correlata alla CNV. Il bambino prima di cominciare a parlare è in grado di esprimere e rendere noti i suoi bisogni e i suoi desideri attraverso un insieme di elementi prelinguistici, fatto di gesti e vocalizzi, che nel corso dello sviluppo preparano la comparsa del linguaggio vero e proprio.

Tra gli elementi essenziali che mettono in evidenza la possibilità di comunicare senza parlare vi è il sorriso. Esso si definisce *endogeno* nel neonato, 5-6 settimane dopo la nascita, come espressione spontanea legata ad uno stato di benessere psicofisico per la presenza di un equilibrio interno.

Verso la fine del 2° mese di vita appare il *sorriso esogeno* generato da stimoli esterni come i volti e le voci umane. Questo fenomeno espressivo si specializza attraverso la ripetuta stimolazione da parte delle persone che si occupano del neonato, fino a che, nel 3° mese di vita, compare il *sorriso sociale*, più selettivo, risposta specifica a stimoli specifici: i volti familiari.

Negli studi classici di Spitz il sorriso sociale è ritenuto la manifestazione del primo livello di organizzazione dell'io che mostra l'avvenuta acquisizione della capacità di discriminare fra mondo interno e mondo esterno.

All'ottavo mese il bambino sorride subito all'apparire del volto conosciuto evidenziando il passaggio dalla fase preintenzionale a quella intenzionale della comunicazione.

In questa fase non è l'evento in sé a fungere da stimolo ma è il significato dell'evento a cui il bambino risponde con un sorriso esprimendo un'emozione di piacere e di gioia.<sup>(1)</sup>

Attraverso questo sorriso il bambino esprime l'intenzione di instaurare uno scambio specifico con la persona che ha davanti a sé.

Con la crescita ed il divenire adulti il sorriso si evolve come competenza sociale, diventando sofisticato strumento di interazione dai più svariati significati emotivi, inserendosi nell'universo dei segnali non verbali che accompagnano la comunicazione.

A livello di relazione sociale il sorriso è un elemento fondamentale per manifestare o leggere i contenuti emotivi perché il volto è il canale principale che li rende leggibili ma anche perché il sorriso è il segno più informativo nella manifestazione della contentezza.

Come si è già detto, il sorriso ha la funzione primaria di attenuare l'aggressività ed il conflitto, di tentare di instaurare un contatto amichevole o indirizzare verso un rapporto alla pari, spesso anche per divincolarsi da una posizione di sottomissione.

Nella vita sociale in effetti, si è frequentemente chiamati ad esprimere emozioni che non si provano ma che è "necessario mostrare".<sup>(2)</sup>

1 Fonzi, Ada, a cura di, *Manuale della Psicologia dello Sviluppo*, Giunti, 2001

2 Ekman, P., *I volti della menzogna. Gli indizi dell'inganno nei rapporti interpersonali*, History 1995 pag. 22

Il sorriso è l'espressione mimica facciale più facile da assumere in modo volontario (sorrisi di circostanza e di ordinanza!).

P. Ekman ha indagato a fondo la correlazione fra le emozioni e le espressioni facciali ed ha dedicato attenzione particolare al sorriso individuandone diversi tipi (di gioia, triste, smorzato, di disprezzo, di paura e così via), manifestazione di altrettanti stati emotivi.

Lo studioso è riuscito a identificare i tratti del volto che caratterizzano il falso sorriso, quello che non coinvolge i muscoli orbicolari, che appare un po' sghembo, che dura più a lungo ed è più lento a sparire.<sup>(3)</sup>

Esso è l'espressione che viene usata più spesso per "rabbonire" l'altro, per presentarsi positivamente, per dirottare l'interazione verso uno scopo personale. Del resto, il falso sorriso manca di calore, di trasporto emotivo e di empatia. Sorridendo falsamente si può ottenere l'effetto opposto ad una mira sottesa perché suscita nella persona la sensazione di essere manipolata e circuita ispirando così la sua diffidenza e chiusura.

Il sorriso genuino invece, è una grande risorsa per coltivare buoni rapporti, trasmettere emozioni positive e ottimismo, partecipare alla gioia, superare le barriere dell'altro con un messaggio di pacifica simpatia.

Il sorriso che viene dal cuore è un sorriso empatico capace di trasformare un incontro in un evento speciale.

### **3.2 Il sorriso empatico**

L'empatia consiste nell'attivazione dell'intera nostra **sensibilità-emotività** e dell'intera vita della nostra mente.<sup>(4)</sup> La filosofa Edith Stein sottolinea che

<sup>3</sup> Ekman, P. e F. Vincent Friesen, *Manual for Facial Action Coding System*, Consulting Psychologists, Press, Palo Alto, CA, 1978

<sup>4</sup> Nave, L., *Tecniche e arte del counseling*, Corso on-line Accademia Opera

l'empatia è "il *fondamento* di tutti gli atti (cognitivi, emotivi, volitivi, valutativi, narrativi) con cui entriamo in rapporto con un'altra persona. È il modo specifico in cui incontriamo un'altra persona e il nostro renderci conto che i suoi occhi parlano, (...).<sup>(5)</sup>

E' il comprendere emotivamente l'altro, è *sentire* ciò che egli *sente* di fronte a cose, eventi, significati, e così via.

L'atteggiamento empatico è innato nell'uomo, in quanto fa parte del suo *essere-al-mondo-con-gli-altri*. Ricercatori in ambito etno-antropologico hanno messo in evidenza che presso gli uomini primitivi vigeva un comportamento di identificazione reciproca che probabilmente è alla base della costruzione della comunità umana. Questa tendenza ha sostenuto l'aggregazione sociale, contribuendo al mantenimento e alla sopravvivenza, dinanzi al processo di selezione naturale ed all'evoluzione, della specie umana (Geoffrey Miller 2000).

L'atteggiamento empatico si è poi raffinato con l'evolversi ed il divenir complesso dell'uomo. L'empatia è una forma di percezione, un accadimento che si verifica non solo tra persona e persona ma anche tra il soggetto e gli oggetti artistico-estetici della sua esperienza ( la natura, l'arte, i personaggi della storia, la religione). Essa è un fenomeno globale umano-relazionale che interviene sulla ricchezza dei contenuti della comprensione.<sup>(6)</sup> L'essere empatici nella relazione quotidiana è il saper entrare in risonanza con l'altro, ascoltare, comprendere emotivamente e partecipare al suo vissuto di gioie e dolori, con un coinvolgimento più o meno profondo che può tradursi in una vicinanza comprensiva, fino all'identificazione o immedesimazione nell'esperienza altrui.

5 Stein, E. , *L'Empatia*, franco Angeli, Milano 2002 in Nave, L., *Tecniche e arte del counseling*, Corso on-line Accademia Opera pag. 12

6 ibidem, pag. 8

Edith Stein ritiene che l'empatia abbia un ruolo fondamentale nella crescita umana in quanto un individuo si costituisce attraverso l'alterità, nell'incontro con gli altri esseri umani, il cui mondo interiore unico e irripetibile, è a noi sconosciuto. L'empatia ha il dono di spostare il soggetto su quella soglia dove la soggettività viene messa in secondo piano per accedere ad uno spazio ignoto, quello del *sentire-insieme*, per andare incontro all'altro, pur questi rimanendo un'alterità originaria.

Del resto, è proprio questa irriducibilità della singolarità dell'individuo in un'altra che permette la relazione conoscitiva e lo scambio. La soggettività individuale e autentica, unica e irripetibile, si svela all'altro attraverso l'empatia. Per questo, come affermano Muner e Poletti, nel counseling l'empatia è fondamentale. "Schemi, tecniche e metodi servono, ma solo come strumenti di lavoro [...] che poi si lasciano andare alla meraviglia dell'incontro."<sup>(7)</sup>

H. Kohut (1970) parlando dell'empatia sostiene che "è una capacità quotidiana di provare ciò che un'altra persona prova, anche se, di solito giustamente, in maniera attenuata".<sup>(8)</sup> Nel rapporto madre-figlio è proprio questa capacità di comprendere emotivamente i bisogni che permette al bambino di crescere attuando il distacco dalla madre stessa, con l'acquisizione del senso della realtà, affrontando il processo di separazione ed individuazione in modo equilibrato.

Numerosi studi di psicologia evolutiva attestano che la risonanza empatica ha un ruolo importante nel rapporto madre-figlio; un atteggiamento freddo o troppo apprensivo e preoccupato, oppure assente, possono avere un impatto negativo sullo sviluppo affettivo-relazionale del bambino.

7 L. Muner, A. Poletti, *La relazione io-tu e l'arte del dialogo*, Corso on line Accademia Opera, Roma, Lez. 1 pag. 12

8 Kohut, H., *La ricerca del Sé*, Torino, Boringhieri, 1982

Al contrario, ascoltare e comprendere con il cuore, mantenendo il giusto equilibrio fra coinvolgimento e distacco ed il senso della propria individualità, pone le basi per poter essere di sostegno, capire profondamente e soprattutto risvegliare nell'altro le risorse che possiede dentro di sé per affrontare la vita.

Il sorriso autentico non può che essere empatico. È il sorriso dell'accoglienza calorosa che invita l'altro ad avvicinarsi, il sorriso dell'accettazione incondizionata, del superamento della diversità, il sorriso della gioia della ricchezza dell'incontro e dello scambio.

Sorridere empaticamente è un messaggio che rafforza la fiducia e l'intimità, incoraggia ad abbattere gli automatismi difensivi che inibiscono il contatto profondo. Sorridere con il cuore è far risuonare nell'altro l'eco di un sentimento positivo, ottimista, gioioso, di speranza, di alleanza e di benevolenza.

Il sorriso orienta un rapporto sulla base del valore dell'amicizia, sancisce il riconoscimento dell'unicità e originalità dei singoli e allo stesso tempo attesta con letizia l'uguaglianza che li accomuna nella loro essenza di esseri umani.

### **3.3 Il ruolo del sorriso nella relazione d'aiuto**

In una riflessione di Bruno Bettlheim si legge: “ Non possiamo più accontentarci di una vita il cui cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce. Il nostro cuore deve conoscere il mondo della ragione, e la ragione deve essere guidata da un cuore consapevole”.<sup>(9)</sup>

Il ruolo e il riconoscimento dell'importanza dell'empatia come componente umana sta avendo sempre più rilevanza in campo scientifico, filosofico e della formazione. Si propone di far leva sui processi empatici per favorire lo sviluppo dell'individuo. In un'ottica di apprendimento di un'etica globale, si dà importanza alla promozione della sensibilità empatica per il recupero del senso di appartenenza al genere umano e al Pianeta, fondamento di un comportamento non più impostato sul concetto di dominio e sfruttamento ma piuttosto in un'ottica di "rispetto del sacro" e di co-costruzione.

Nel campo delle relazioni umane il termine empatia è sempre più diffuso per il valore che detiene all'interno di una relazione che coinvolge le persone in un qualche processo di crescita, di aiuto, cura o guarigione.

In particolare nell'approccio olistico, l'empatia contribuisce a definire quella conoscenza della persona che tiene conto della sua multidimensionalità e della correlazione fra *corpo, mente e cuore*.

Accogliere emotivamente il pensare e il sentire dell'altro permette di accedere e comprendere la sua struttura interna di riferimento, di percepire i sentimenti e avere un'esperienza cognitivo/affettiva suscitata dall'incontro con l'altro.

L'insieme dei contenuti intellettuali e affettivi, verbali e non verbali definisce una chiave di interpretazione dello stato interiore che la persona porta con sé. In questo caso l'empatia diventa uno "strumento di lavoro" per il terapeuta.

Rollo May ha chiamato l'empatia *la chiave del counseling*. C. Rogers ha identificato nell'atteggiamento comprensivo-empatico uno strumento irrinunciabile nella psicoterapia, insieme all'accettazione incondizionata, all'ascolto attivo, all'autenticità e congruenza del terapeuta.



Essere empatici è fondamentale per instaurare fin da subito un buon rapporto con il paziente e costruire un clima terapeutico positivo.

Un atteggiamento comprensivo e genuino è capace di rispondere ai diversi stati emotivi di chi si ha di fronte. È ormai un dato di fatto che l'empatia, insieme alla validazione (attribuzione di un fondamento di verità a ciò che la persona pensa o prova), predispone ad un processo di regolazione affettiva. Il soggetto infatti, sentendosi accolto ed accettato per quel che è, rassicurato nel poter esplorare i contenuti che porta dentro di sé senza subire l'ombra del giudizio, viene incoraggiato a focalizzarsi sui suoi punti di forza e a riconoscere le proprie risorse, trovare la propria verità.

Qui si inserisce il valore di un sorriso.

Empatia e sorriso sono due termini che spesso si accompagnano volentieri quando si parla della costruzione di un rapporto di qualità per entrare in contatto profondo con l'altro.

Quell'espressione sorridente di chi accoglie, contribuisce fin dall'inizio all'instaurarsi di un legame empatico di vicinanza, segnale di un senso di interesse per la persona che si ha di fronte.

Il sorriso non compromette la professionalità del terapeuta ma vi aggiunge quella nota di umanità, senza contrastare l'asimmetria relazionale tra la figura competente e chi richiede la sua prestazione.

La relazione tra terapeuta e cliente, tra medico e paziente, non è un rapporto tra un soggetto e un oggetto ma un rapporto umano ed empatico che ha come scopo comune il raggiungimento della guarigione, della crescita e del cambiamento positivo.

Il sorriso è un messaggio che, se da un lato può essere utile per chi cura saperne interpretare le mille sfumature di significato nella persona, è anche vero che è ancora più importante essere consapevoli del valore che questo segnale, nella sua autenticità, può trasmettere a chi ne ha bisogno.

In un contesto di aiuto è stato dimostrato che il miglior atteggiamento comunicativo per fare progredire l'altro in modo autonomo e responsabile, è quello di assumere una posizione che non sia giudicante e interpretativa, puntinata di biasimi o lodi. Tuttavia, un sorriso può incoraggiare al momento giusto proprio questa fatica di crescere!

C. Rogers, insieme ormai a molti altri colleghi, sottolinea l'importanza dell'autenticità e della congruenza del terapeuta, mettendo sullo stesso piano il valore del "saper fare" e del "saper essere" rimandando alla coscienza dei posteri l'onere di soppesare bene la portata di questo "saper essere", circa la maturità e la levatura personale di chi sceglie di occuparsi del benessere e della salute altrui.

Sorridere può diventare una competenza del saper essere, in ogni momento, in particolare quando ci si prende cura di un proprio simile.

Vorrei citare qui un passo del chirurgo e saggista B. S. Siegel che da un'idea del senso della "missione": "...sono le nostre stesse ferite che ci aiutano a comprendere il dolore e la sofferenza dei malati, e a non sentirci stranieri in un paese sconosciuto quando ci mettiamo al loro fianco nel viaggio verso la guarigione. Io non ho paura di entrare nelle stanze di chi soffre, nella loro vita buia o negli abissi della loro mente per aiutarli a trovare la luce. Anch'io ho attraversato le tenebre e ho imparato a trovare la mia luce." (10)

Vero è che chi opera in certi contesti deve poter e saper mantenere quella distanza di sicurezza che possa garantire di non perdere di vista il proprio ruolo ed il proprio compito ritrovandosi troppo emotivamente coinvolto; è anche vero che il terapeuta non può non essere un messaggio di se stesso, così come non potrà non uscire cambiato dall'incontro con l'altro.

10 Bernie S. Siegel, *Medina per l'Anima*, Armenia 2006 pag. 288

Egli, attraverso il suo ascolto empatico e il suo giudizio sospeso, riesce a portare l'altro in quello spazio libero da costrutti restrittivi, libero dalla polarità bene/male, giusto/sbagliato, buono/cattivo e così via.

Egli apre la porta di una dimensione dove è possibile muoversi verso una soluzione salvifica, verso una risposta creativa.

In questo spazio l'eco di un sorriso può valere.

Essere compresi e accettati aiuta a sopportare la difficoltà, ricevere un sorriso significa essere raggiunti da un raggio di speranza e da un invito alla fiducia.

Giunti sulla soglia dove l'individualità si fa da parte per lasciar spazio all'intersoggettività, un sorriso infonde coraggio, spinge a ritrovare un amore nuovo per la vita e a investire ancora sulla propria dignità di anime in cammino sulla terra.

## CAPITOLO QUARTO

### IL SORRISO INTERIORE

#### 4.1 Il Taoismo e il sorriso interno

Il Taoismo è una religione ed una filosofia di vita originatosi in Cina attorno al V secolo a.c. Esso si è diffuso attraverso gli insegnamenti del suo maestro fondatore Lao-Tsu che auspicava un ritorno della condizione umana al suo perfetto stato originario in armonia con le leggi della natura.

Il Taoismo deve il suo nome al termine *Tao* con cui viene designato il principio generatore dell'universo e che è all'origine di ogni forma vivente.<sup>(1)</sup> Il concetto di energia è implicito al *Tao*, che trascende tutto ed è allo stesso tempo immanente in ogni cosa.

Esso è per sua natura dialettico, si articola cioè fra due principali forze, tra loro opposte e complementari: lo Yin e lo Yang.

Queste forze nel loro fluire, dividersi ed incontrarsi, concorrono al determinarsi di un flusso continuo ed infinito (che è la vita stessa), il cui ritmo obbedisce alla legge fondamentale di armonia. È a questa legge di equilibrio armonico perfetto che l'uomo deve tendere per realizzare pienamente e felicemente la propria vita.

Il raggiungimento dell'armonia interiore e con il mondo si acquista attraverso pratiche di meditazione e discipline che favoriscono lo sviluppo della consapevolezza, fino al raggiungimento dell'estasi che consiste nell'identificazione con il *Tao* stesso o energia cosmica.

1. Taoismo in *Futura*, Grande Enciclopedia Multimediale, De Agostani Editore 2004

Il Qi Gong è una disciplina basilare all'interno di questo sistema filosofico. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese esso è considerato la "Scienza della Natura", ma anche una tecnica preventiva, terapeutica e autocurativa naturale, nonché un cammino di trasformazione e crescita personale.

Il Qi Gong è un'arte di gestione del Qi (energia che scorre nell'uomo e nell'universo), al fine di rafforzare, incrementare e raffinare le proprie energie vitali. Esso prevede tecniche di meditazione e contemplazione, insieme ad esercizi in movimento che hanno lo scopo di regolare la forma (il corpo fisico), il respiro e la mente.

La regolazione della mente si chiama *Tiao Xin* dove Xin è un termine che indica per i taoisti l'attività più elevata del pensiero. È importante sottolineare che in italiano a questo vocabolo corrisponde il significato *mente/cuore*, in quanto, secondo il sistema medico cinese, il pensiero è un processo intimamente collegato alla funzione energetica del cuore, così come quello della *mente/cuore* non è mai separato dalla funzione fisica. Il pensiero dunque, è un'attività sia razionale intellettuale che emotiva. La pratica del *Tiao Xin* è un mezzo per riportare la quiete nella nostra mente e riparare allo stesso tempo le turbe del movimento del Qi nell'organismo, causate dallo stress o dagli squilibri emotivi.<sup>(2)</sup>

Nella visione taoista le emozioni sono considerate energia che dimora nei vari organi del corpo. L'elevazione della loro frequenza permette di dissolvere i blocchi energetici che si possono creare nel corso dell'esistenza, e di recuperare l'equilibrio, fonte di benessere generale, ristabilendo il giusto accordo con l'insieme dei principi che regolano la vita.

3. in S. Garavaglia, *Comunicazione Vibrazionale*, corso on-line Accademia Opera, Lez. 7, pag. 11

All'interno della disciplina del Qi Gong vi è la pratica del Sorriso Interno, un metodo che purifica il pensiero e le emozioni, favorisce la tranquillità e risveglia le qualità del cuore come la compassione, l'amore, la gratitudine, la gioia, la pace e così via.

La pratica del Sorriso Interno, "utilizza l'energia in espansione della felicità come linguaggio per comunicare agli organi interni. Un sorriso genuino trasmette l'energia dell'amore che ha il potere di riscaldare e curare." (2)

La tecnica del Sorriso Interno consiste nel veicolare la sua energia ai vari organi e sistemi del corpo. Essa esige capacità di concentrazione e di visualizzazione, in particolare richiede l'attenzione ed il controllo della propria coscienza e volontà. Possedere la padronanza della propria coscienza e della propria volontà è un'abilità che mette nella condizione di sapersi spostare da uno stato di stress ad uno di tranquillità, significa essere consapevoli dell'energia che fluisce attraverso il nostro essere, sapere mettere in movimento il Qi ed elevare la sua qualità per purificare e migliorare le condizioni di corpo, mente ed emozioni.

Come si può intuire, la saggezza orientale taoista, aggiunge aspetti rilevanti per la comprensione dell'essenza del sorriso.

Alla luce di questo pensiero il sorriso interiore rivela la presenza nell'intimo umano di una sorgente di gioia e di amore, un'energia alla quale l'uomo può attingere in qualsiasi momento, attraverso un atto volitivo, con l'intenzione di indirizzare un processo alchemico interno di raffinamento delle sue componenti fisica, emotiva e psichica.

Attraverso l'esperienza interiore del sorriso, come forma di amorevolezza verso di sé, si prende atto di come il gioire verso se stessi, essere aperti all'energia della felicità, sia alla base dell'innata capacità dell'uomo di rigenerarsi e guarire. Si può comprendere altresì più profondamente il valore che un sorriso può avere, il pregio della sua energia, quando viene indirizzato verso il mondo per comunicare, condividere, soccorrere e amare.

#### **4.2 L'energia nel sorriso**

Vi è una certa corrispondenza significativa fra le implicazioni delle scoperte della scienza attuale nel pensare la natura dell'universo, dell'uomo e delle leggi che ne governano l'esistenza, e gli insegnamenti della tradizione spirituale, a partire da quella indiana nata 5000 anni fa, in particolare quando si parla di energia come elemento costitutivo universale, fonte di ogni forma di vita.

Mi riferisco alla Bioenergetica, alle teorie della Fisica moderna o Quantistica, al Paradigma Olografico, ai risultati degli studi sperimentali della Psiconeuroendocrinoimmunologia. Attraverso la confluenza di nuovi aspetti conoscitivi, prodotti dalla scienza, possiamo dire oggi che l'energia non è più solo fisica ma permea e opera anche nei processi mentali, in quelli emotivi e intuitivi.

N. Montecucco afferma in proposito che un elemento fondamentale che avvicina le due dimensioni oggettiva/esteriore e soggettiva/interiore, al fine di una indagine e di una comprensione unitaria scientifica, è il concetto di *energia-informazione*.

“L’energia è la base fisica di ogni materia vivente, l’informazione è la componente immateriale di ogni processo cognitivo, psichico. Esso implica che ogni energia è informata, che ogni energia è un flusso di informazioni, sia essa quantistica, chimica, biologica, neurofisiologica o psichica [...]. L’unità energia-informazione è il primo concetto unificante, che ci permette di comprendere in modo più razionale e scientifico come la dimensione materiale sia intimamente connessa con quella spirituale.” (3)

Parlare oggi di energie sottili, in un contesto aperto ad una visione di universo come una rete di interconnessioni energetiche, non è più un atto così empirico. Il fisico Bohm spiega che il termine “sottile” significa *intangibile* ma anche *finemente interconnesso*, cioè immesso in una rete informazionale. Il dottor Alberto Caddeo sostiene che “ l’unica entità fisica ontologica è l’energia” (4)

Non lontano dunque, dal concetto più antico, appartenente alla tradizione spirituale indiana, di *prana*, che in Sanscrito significa *energia primordiale* o *soffio vitale*. In Cina ed in Giappone questa stessa energia è indicata, a partire dal terzo millennio a.c., con il nome “*Qi*”, “*Ch’i*” oppure “*Ki*”.

Secondo il Sistema dei Chakra, il *prana* costituisce la sorgente primaria di ogni forma di energia nell’universo, che viene a manifestarsi a diverse frequenze.(5) I Chakra, invisibili a occhio nudo, sono centri di ricezione, trasformazione e diffusione di *prana*. I sette principali, distribuiti in corrispondenza della colonna vertebrale e nella testa, sono caratterizzati da una frequenza vibrazionale propria.

3. Nitamo F. Montecucco, *Psicosomatica Olistica. La salute psicotica come via di crescita personale*, Ed Mediterranee 2005, pagg. 32-33

4. in S. Garavaglia, *Comunicazione Vibrazionale*, corso on-line Accademia Opera, Lez. 7, pag. 11

5. Sharamon, S., Baginski, B.J., *Manuale dei Chakra, teoria e pratica*, Ed. Mediterranee, 1995



A ciascuno di essi corrispondono caratteristiche mentali e spirituali nell'individuo oltre ad avere un'influenza diretta a livello di corpo fisico.

Il funzionamento armonico dei Chakra, quando è libero da blocchi, carenze o eccessi, assicura all'individuo uno stato di equilibrio, di salute e benessere globale.

I Chakra fanno parte di un complesso sistema energetico che sostiene la vita di ogni essere umano.

Questo sistema, oltre ai centri di confluenza energetica, è composto dai corpi sottili ( eterico, astrale, mentale e spirituale) che avvolgono il corpo fisico e possiedono frequenze vibratorie diverse e sempre più elevate, e da una fitta rete di canali ( in Sanscrito *nadi*), che permettono la circolazione dell'energia nelle sue varie forme.

Lo studio della fisiologia energetica o sottile dell'uomo è molto vasto e articolato; non si pretende in questa sede di portarne una descrizione esaustiva e di tutto rispetto, mi limito qui sottolineare che ogni chakra è correlato ad un livello di consapevolezza. Attraverso di essi infatti, le vibrazioni vengono percepite dall'essere umano sottoforma di sensazioni fisiche, emozioni e pensieri. Secondo Anna Fata il modello dei Chakra ben si presta ad una lettura olistica dell'individuo in quanto modello evolutivo, che sostiene cioè una visione della persona in fase di costante cambiamento, aperta all'esperienza e la cui sanità è "intesa come capacità di adattarsi in modo plastico al mutare delle circostanze."<sup>(6)</sup> Il modello dei Chakra inoltre, non si limita a guardare alla molteplicità dei piani dell'essere dell'individuo " ma fa altrettanto con la società, la cultura, il lavoro, la natura, l'universo.

6 Anna Fata, *Psicologia Olistica*, Corso Accademia Opera, Roma, Lez. 4, pag. 3

Non esiste più separazione tra le diverse dimensioni della vita e dell'esistenza, ma tutto vibra energeticamente secondo le medesime leggi.”<sup>(7)</sup>

L'apertura e il buon funzionamento di tutti i sette principali chakra conferisce all'esperienza la completezza della conoscenza, attraverso l'affinamento della percezione di tutti i livelli di espressione dell'energia/coscienza che si manifestano in noi e intorno a noi.

L'attività armoniosa e coordinata del sistema dei chakra farà in modo che ogni accadimento abbia per noi un significato pieno, profondo, olistico o globale. Anche in un sorriso si può cogliere un'energia speciale, il suo messaggio vibrazionale intenso e carico delle mille frequenze attraverso cui la gioia esprime se stessa.

<sup>7</sup> Ibidem pag. 3

### 4.3 Le risonanze vibrazionali del sorriso



#### **Il Primo Chakra: il sorriso della forza vitale**

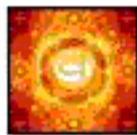
Il primo chakra o centro della radice, collega l'uomo al mondo fisico e permette alle energie terrestri di interagire con la sua struttura sottile. Esso è collegato ai bisogni primari, alimenta la volontà di vivere e la forza per poter superare i momenti difficili.

Quando la forza vitale affluisce liberamente in questo centro, il fisico è vigoroso e l'individuo è in relazione profonda con la Terra, egli può godere di un senso di stabilità, sicurezza e forza interiore.

L'energia del sorriso del primo chakra esprime la gioia di esistere, di vivere nel proprio corpo, l'ottimismo che si fonda sulla fiducia nella benevolenza dell'universo, l'entusiasmo di partecipare alla danza della creazione.

È il sorriso della vita che si compiace nel suo diritto a realizzarsi e ad esprimersi attraverso le note della felicità.

Il sorriso che porta con sé la frequenza/consapevolezza del primo chakra dona calore e forza, incoraggia ad avere fiducia e risveglia nell'altro il desiderio di lottare.



## **Il Secondo Chakra: il sorriso voce delle emozioni positive**

Il secondo chakra o chakra sacrale, è correlato alla sfera emotiva primordiale. Esso governa l'esperienza del "sentire", attraverso i sensi e le emozioni, il libero fluire della vita che scorre come l'acqua (elemento associato) in noi e attraverso di noi.

Se questo centro è aperto e funziona in modo armonioso, l'individuo avrà una vita appagante, a contatto con la propria dimensione emotiva, libero da forze inibitorie.

L'armonia del secondo chakra si riflette sull'equilibrio fra il saper dare e il saper ricevere. Il modo di esprimere se stessi, i propri affetti e sentimenti, assume il carattere della spontaneità e viene investito dall'impulso alla partecipazione creativa che ognuno custodisce dentro di sé .

La consapevolezza peculiare del secondo chakra è fondamentale per vivere le relazioni in modo gratificante e costruttivo. Essa dona la capacità di aprirsi e abbandonarsi alla comunione con l'altro, nel rispetto reciproco e nel riconoscimento dell'altro come essere unico e prezioso.

La gioia che questo centro porta nell'esistenza individuale è quella di saper godere delle cose della vita, avere accesso ad un'affettività sana, non soffocata da inibizioni e rigidità. È la felicità che viene dal poter assaporare tutti i colori del mondo e di saper condividere questi momenti con gli altri. Il secondo chakra rivela il tesoro dello stupore e della meraviglia di una realtà che continua a sorprenderci al di là di

tutto ciò che abbiamo reso spiegabile, calcolabile e programmabile. Questo sorriso è quello che sorge spontaneo, come un arcobaleno nel cielo. È un messaggio che sfiora chi lo riceve come una tenera carezza, un segnale di giocosa complicità che rallegra lo stare insieme.



### **Il Terzo Chakra: il sorriso sociale**

Il terzo chakra è governato dal fuoco che genera calore, energia e luce. Quando funziona bene crea armonia, apporta un senso di pace con la vita, con gli altri e con se stessi.

La sua attività sviluppa il senso effettivo del proprio valore, libera dall'insicurezza nell'esprimere la propria personalità al mondo e dal sentirsi inadeguati. "Chi ha questo chakra aperto e funzionante può guardare il cielo stellato e provare un grande senso di appartenenza: sente di occupare il suo posto nell'universo e di esservi ben radicato".<sup>(6)</sup> Qui si organizza la capacità di instaurare buoni rapporti, l'amicizia basata sul rispetto per gli altri e sul diritto ad essere rispettati. L'energia del centro del plesso solare porta con sé la gioia di interagire con il mondo, alimenta il sorriso che accoglie l'altro come portatore di una nuova esperienza e di nuovi punti di vista.

6. B. Brennan, *Mani di Luce*, Corbaccio, Milano 2002, pag. 80

Un sorriso che si apre alla relazione e che risponde alle vibrazioni di coloro che incontriamo, che accoglie caloroso, carico della luce che vogliamo dare al mondo, luce che al contempo ci protegge, mettendoci al riparo dalle dissonanze di ciò che non è in sintonia con le nostre frequenze.

È il sorriso che sfoderiamo quando ci presentiamo al prossimo, fiduciosi che da una stretta di mano possa nascere qualcosa di buono. Infine, è il sorriso che invita alla speranza e alla fede nell'incontro fra le genti di tutta l'umanità per costruire un mondo migliore.



### **Il Quarto Chakra: il sorriso empatico**

Tramite il quarto chakra o chakra del cuore l'individuo è in grado di entrare in risonanza con tutte le cose, sperimentare l'empatia nelle relazioni, vivere in comunione con le vibrazioni del cosmo.

Attraverso la sua alchimia interna "immagini, suoni e parole si trasformano in sentimenti". (7)

L'incontro con l'altro è unione profonda che ci fa conoscere il significato dell'amore incondizionato. È questo l'Amore che ci trasforma e ci mette in grado di trasformare gli altri, che ci guarisce e fa diventare guaritori.

7. Sharamon, S., Baginski, B.J., *Manuale dei Chakra, teoria e pratica*, Ed. Mediterranee, 1995 pag. 106

La gioia investita dell'energia del quarto chakra è quella pura di chi sa dire "sì" alla vita con un sorriso di accoglienza, la saggezza della docile accettazione e la letizia che viene dalla comprensione che l'esistenza è Amore in ogni sua forma.

Il sorriso che vibra dell'energia del chakra del cuore è il sorriso empatico che risuona con i sentimenti altrui, dona fiducia, sa consolare e risvegliare la speranza. È il sorriso sincero e leale che si apre all'altro ma non crea vincoli, insegna con grazia che la felicità è anche conquista e rispetto della libertà. Esso riflette il valore dell'amicizia vera e disinteressata, disancorata dai bisogni dell'ego. Il volto sorridente che porta la qualità del chakra del cuore è un dono prezioso di sé al mondo che esprime l'anelito all'amore sacro insito in tutti i cuori, la comunione con la vita che, nella sua forma più elevata e pura, è gioia divina.



### **Il Quinto Chakra: il sorriso che vale più di mille parole**

Il quinto chakra è il centro che presiede la capacità di esprimere se stessi e di comunicare con gli altri. È anche il centro della capacità di "udire", ascoltare tutti i messaggi che vibrano nel cosmo e dentro di sé. Esso ci guida alla comprensione dei misteri più elevati della vita.

Attraverso il chakra della gola si impara a mettere in comunicazione mente e corpo, collegare i pensieri con i sentimenti, l'inconscio con il conscio, gli impulsi con le nostre reazioni.

Esso governa l'espressione di tutto ciò che scaturisce dalla persona: il pianto, il riso, tutte le emozioni, le intenzioni, i pensieri, la conoscenza, le idee e la creatività. Insegna il valore del dialogo, la comprensione attenta di ciò che l'altro ci vuole dire.

Se il quinto chakra è aperto e ben funzionante, si è in grado di comunicare in modo armonioso ed esprimere completamente se stessi, sicuri che il nostro messaggio raggiunga la sua meta.

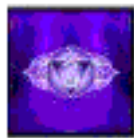
La felicità che il quinto chakra genera in noi è quella del libero dar voce alla nostra essenza e creatività; la soddisfazione di comunicare al prossimo la saggezza che andiamo sviluppando e la nostra verità.

Ma è anche la gioia di essere consapevoli di se stessi, di saper dialogare con il proprio mondo interiore, di essere in contatto con le proprie emozioni, di sentire le vibrazioni del suono, delle parole e dei sentimenti che scorrono in noi.

Il sorriso che ha in sé l'energia del quinto chakra è quello che sa comunicare bene quel qualcosa di noi che vogliamo esprimere. Quello che sa rispondere tempestivamente all'altro, accompagnare un gesto o una parola impreziosendo il loro significato. Se la creatività è creare qualcosa che prima non c'era, allora l'energia di questo sorriso può dare origine ad una nuova amicizia, può essere un arcobaleno dopo la bufera dell'incomprensione in un rapporto. È un sorriso che sa colorare una parola nuda, accompagnare la bellezza di una verità rivelata.

È il sorriso che dice la gioia profonda della libera e perfetta espressione dell'essere umano.





## **Il Sesto Chakra: il sorriso interiore**

Il sesto chakra è la sede dello sviluppo e della padronanza delle facoltà mentali più elevate. Attraverso la sua energia, da un lato il pensiero logico razionale acquista coerenza e lucidità, dall'altro l'abilità intuitiva, l'immaginazione e le facoltà extrasensoriali si affinano al servizio della conoscenza. Questo centro in particolare coordina l'attività dei due emisferi del cervello garantendone il giusto equilibrio, rendendo la mente stabile e allo stesso tempo aperta alle verità mistiche.

La prerogativa della coscienza che si acquista con un sesto chakra funzionante in modo armonioso, è quella della comprensione dei sottili meccanismi che sottendono la manifestazione del mondo. Ci si avvia verso la profonda conoscenza di se stessi, la guarigione dai propri conflitti emotivi irrisolti, la liberazione della mente dai condizionamenti delle visioni errate della realtà, per avvicinarsi alla verità. I conseguimenti di una nuova consapevolezza portano alla scoperta del grande potere della mente attraverso il perfezionamento dell'abilità di controllo dei propri processi di pensiero e di immaginazione. Si scopre che si è in grado di costruire la propria esistenza, impiegare consapevolmente l'energia mentale per la realizzazione di ciò che si desidera o per servire il prossimo.<sup>(8)</sup>

8. Ibidem, pag. 127

Si acquista autonomia e fiducia in se stessi ma anche un grande senso di responsabilità e di rispetto per le leggi che governano la vita.

Quando il nostro sguardo interiore si apre alla meraviglia della divina creazione, il nostro essere vibra d'incanto e di gioia intima e profonda ma anche tinta di eroismo, perché non è più la gaiezza e l'entusiasmo ingenuo del bambino inconsapevole. Essa porta con sé il frutto dell'impegno, dell'autodisciplina, del sacrificio dell'ego per godere di una libertà nuova. È una gioia saggia e virtuosa che conosce il ruolo dell'irrinunciabile purezza e della devota osservanza delle regole inviolabili dell'ordine divino delle cose, che non può essere piegato ai capricci personali .

Il chakra del terzo occhio porta con sé la buona novella che l'uomo può attingere e disporre dell'amorevole energia del Creatore e trasformarla in felicità. Può usare quell'energia, raccolta in un sorriso interiore, per coltivare il proprio benessere .

Può inviare quello stesso amorevole e saggio sorriso al mondo, attraversare lo spazio e il tempo e illuminare l'anima di chi si ama.



## **Il Settimo Chakra: il sorriso illuminato**

Il chakra della corona racchiude in sé tutte le energie dei chakra precedenti, rivela l'unione con lo Spirito, il Principio Divino che accomuna ogni individuo nell'universo.

Attraverso questo centro si può cogliere l'interezza del proprio essere (fisico, emotivo, mentale e spirituale).

Nella consapevolezza del settimo chakra tutti i frutti dell'esperienza personale, tutte le conoscenze acquisite attraverso l'intuizione e l'intelletto convergono nella comprensione totale. È la consapevolezza più alta, conseguita con l'illuminazione, il ritrovarsi immersi nell'Essere Divino, il sé individuale trasfuso nel Sé Universale. Qui l'esperienza del vuoto mentale coincide con la pienezza della vita infinita nella sua essenza pura. Sperimentare l'essenza coincide con la beatitudine, il senso di appagamento più grande, l'estasi.

Ed ecco che appare il sorriso come espressione dello stato di grazia, quando si è concesso che la coscienza individuale fosse inondata dalla Mente Divina, come riflesso della gioia di aver ritrovato la propria casa, la via del ritorno all'unità perfetta.

L'espressione sorridente dell'illuminato è la radiosa testimonianza di chi è andato oltre le illusioni sensoriali e ora dimora nella dolce e gioiosa pace dello spirito che si riflette sul volto attraverso la mente.

## CAPITOLO QUINTO

### ALCUNE TECNICHE PER PROMUOVERE L'ARMONIA PSICOFISICA E INTERIORE

Fino al secolo scorso la Psicologia si è occupata soprattutto di analizzare, comprendere e curare i disturbi psicologici dell'individuo tralasciando lo studio degli aspetti sani e i suoi punti di forza.

Dal secondo dopoguerra tuttavia, ha cominciato a prendere vita un nuovo criterio di studio, focalizzato sulle risorse psicologiche del soggetto, le condizioni e i processi che contribuiscono a creare il suo benessere e la sua felicità. Oggi si può identificare quest'approccio nella Psicologia Positiva. In quest'ambito si fa riferimento alle implicazioni sulla salute delle affermazioni ed emozioni positive, dei benefici del buonumore e del sorriso.

Una buona pratica che potrebbe venire da questo versante per promuovere il proprio benessere, accessibile e utile a tutti, consiste nel sorridere almeno quindici minuti al giorno, coltivando pensieri positivi e un ottimismo di fondo verso la vita.

La cultura orientale, meno alle prese con il bisogno di scientificità e forte della validità di una pratica e una saggezza millenaria, ha prodotto tecniche specifiche, che confidano nella capacità umana di orientare il suo pensiero, spostare l'attenzione verso l'interno e mettere in atto processi autonomi di cura globale di sé.

Vediamo qui di seguito alcune esemplificazioni.

## § La pratica taoista del sorriso interno

La pratica del sorriso interno, come afferma in uno dei suoi testi Mantak Chia, ('Tao Yoga', Ed. Mediterranee, 1989), veniva insegnata già nell'antica Cina dai maestri taoisti per favorire l'armonia interiore ed assicurarsi la salute, la longevità e la felicità.

La tecnica qui solo accennata, è una forma di rilassamento unita a visualizzazione per indirizzare l'energia a tutti gli organi.

L'esercizio, comincia chiudendo gli occhi, seduti sul bordo di una sedia, le mani in grembo, riempiendoli di un radioso sorriso. Successivamente, lingua premuta contro il palato, si invia l'energia radiosa del sorriso al corpo, lungo tre linee principali:

1. Linea anteriore del corpo: inviate il sorriso prima al viso, poi al collo, al cuore e ai vasi, ai polmoni, al pancreas, alla milza, al fegato, ai reni e ai surreni.
2. Linea centrale del corpo: inviate il sorriso alla bocca, allo stomaco, all'intestino tenue, al colon, al retto e contemporaneamente inghiottite la saliva.
3. Linea posteriore del corpo: inviate il sorriso alla colonna vertebrale, vertebra per vertebra. (1)

Si conclude concentrando l'energia all'ombelico, portando le mani in questa zona ( sinistra sopra la destra per gli uomini, destra sopra la sinistra per le donne), ruotandole a spirale trentasei volte in senso orario (antiorario per le donne) e poi ventiquattro volte in senso contrario (orario per le donne).

1. Mantak, C., *Tao Yoga*, Ed. Mediterranee, 1989, pag. 45

La pratica del sorriso interno andrebbe svolta quotidianamente come forma di rilassamento e meditazione e autocura.

## **§ Gli occhi della mente e il sorriso interno (antaramandasmita)**

Questo esercizio fa parte della disciplina dell'Astanga Yoga, lo yoga dalle otto membra, che si articola in otto tappe evolutive per accompagnare il praticante nell'esperienza dei diversi stadi di consapevolezza, dai più grossolani a quelli più sottili, fino al raggiungimento della comprensione universale. Quello qui proposto da Gabriella Cella Al Chamali in "Yoga della conoscenza interiore" (Ed. Sonzogno), fa parte degli esercizi di distacco finalizzati ad allontanare gli stimoli esterni e concentrare l'attenzione anche a scopo curativo. La tecnica, come spiega l'autrice, appartiene allo yoga tibetano e si ritrova anche nella Medicina Tradizionale Cinese, esso rafforza gli organi interni attraverso l'energia del sorriso.

### **Esecuzione**

- Trovare una posizione confortevole, seduta e corretta.

Mantenere un respiro regolare, senza sforzo.

Sentire il rilassamento del vostro viso, gli occhi socchiusi, le labbra che si sfiorano appena, i denti che non si toccano. Osservare con gli occhi della mente il vostro viso, sorridente e luminoso. Portate dentro di voi questa luce, questo sorriso.

- Il sorriso scende dentro la gola, si espande nel petto e ogni organo interno del torace si illumina. C'è il sorriso nei polmoni che si allargano quando inspirate, c'è il sorriso nel vostro cuore che si riempie d'amore. Il sorriso scende dentro l'addome e si espande fino al bacino, e ogni organo interno del bacino si illumina: lo stomaco, l'intestino, la milza, il fegato, i reni e i genitali interni. Ogni organo, ogni viscere, prende questo sorriso e questa luce che viene dal vostro volto, che viene dagli occhi della mente.(2)



## § Mudra del sorriso interiore

'Mudra' è una parola di origine sanscrita che significa *sigillo che apporta gioia*. I mudra sono gesti della mani e delle dita che possono accompagnarsi ad affermazioni o mantra con la funzione di favorire la circolazione energetica, con benefici a livello fisico, mentale e spirituale.

Il mudra qui presentato è tratto da " I Nuovi Mudra" di Gertrud Hiroshi e Renata Aprea (Ed. Mediterranee).

Questo mudra rilassa il corpo e gli organi; rigenera e innesca la guarigione attraverso l'energia positiva del sorriso.

### -Mudra

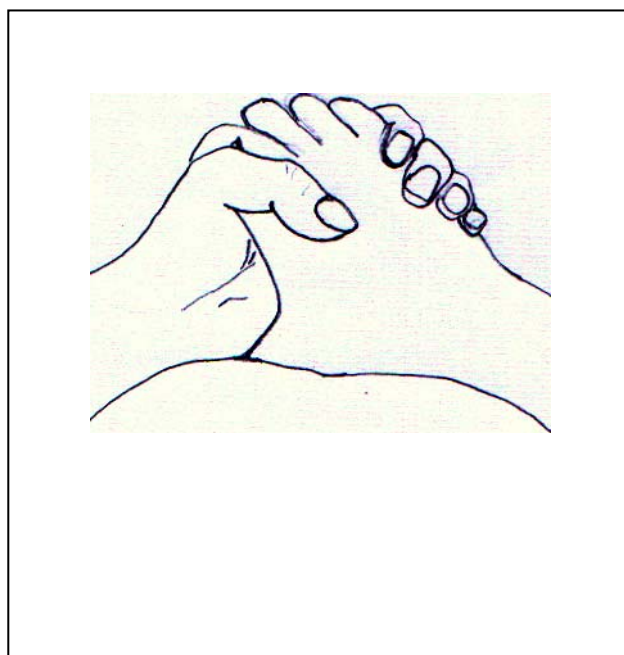
Unire le mani, abbracciandole con le dita, all'altezza dell'ombelico. Muovere alcune volte le mascelle inferiori in su e in giù per rilassarle. Ora sorridere con le labbra appena chiuse, come se aveste in mente qualcosa di segreto e di bello. La respirazione profonda, lenta, ritmica e sottile. Le pause tra inspirazione ed espirazione si allungano. La lingua si porta sotto il palato .

### - Affermazione di accompagnamento

*" con pieno amore e comprensione sorrido a tutte le mie cellule che vibrano e cantano"*

### - Immaginazione

Inviare il sorriso al proprio corpo (agli organi, alle articolazioni o a parti del corpo) dedicando un elogio o un ringraziamento. Successivamente volgere il sorriso al prossimo.(3)





## § Il metodo del sorriso

Questo breve esercizio è proposto da Rolf Herkert (4), che ha voluto dare il suo contributo al benessere per tutti coloro che lottano contro il tempo nella frenesia degli impegni quotidiani. L'autore sottolinea l'importanza di saper evitare lo stress prolungato e raccomanda di operare il distacco dall'iperattività e dalle occupazioni di routine, anche solo per breve tempo, per ritrovare il proprio centro, riequilibrando corpo, mente e spirito, rigenerando così le proprie energie.

### **Esercizio**

- Seduti rilassati con il busto eretto, inspirare ed espirare, dirigere l'attenzione sul proprio respiro lasciando che il suo ritmo scorra lento e tranquillo.
- Immaginare che dalla punta del proprio naso esca un pennello leggero come una piuma .
- Con questo pennello cominciare a disegnare un otto, con slanci dapprima lenti poi rapidi, iniziando da sinistra verso destra e successivamente da destra verso sinistra.
- Fatto ciò "smaterializzare" il pennello con un sorriso e un bel sospiro, stirare il corpo come fa un gatto e riprendere le proprie attività.

Questo esercizio ha il potere di sincronizzare i due emisferi del cervello e si può abbinare al "metodo del sorriso" che consiste semplicemente nell'abbozzare un sorriso, mantenendolo per almeno novanta secondi, quanto basta al muscolo facciale per inviare il segnale significativo "sto sorridendo" al cervello che a sua volta attiverà il rilascio di endorfina.

## CAPITOLO SESTO

### L'ESPERIENZA PERSONALE

Riflettendo sui contenuti di questo capitolo, dedicato alla mia esperienza personale, ho scelto di non procedere alla semplice "descrizione di un caso" perché mi è parso riduttivo al fine di esprimere cosa significa per me tradurre nella pratica di tutti i giorni ciò che costituisce il nucleo di questa tesi: il valore che riveste nell'esistenza di ogni essere umano il saper sorridere alla vita, trasformando la sofferenza e il disagio in un'opportunità di crescita e guarigione.

Ciò che vado a presentare è dunque un approccio personale di fondo che dedico a tutte le persone che si rivolgono a me in qualità di pranoterapeuta o per una relazione d'aiuto.

#### 6.1 Le ragioni di un sorriso

Credo che uno dei miei giorni più importanti sia stato quello in cui ho assunto e accettato come dato di fatto che la vita comprende sia la gioia che la sofferenza, come aspetti inevitabili ma allo stesso fondamentali alla nostra crescita personale.

I miei studi di Pedagogia ad indirizzo psicologico e il lavoro con i bambini mi hanno sempre permesso di essere a contatto con la mia e l'altrui creatività, con la forza e l'entusiasmo di vivere. Accanto a questa occupazione tuttavia, ho sempre coltivato un interesse aperto e spontaneo

verso tutto ciò che riguardava la salute globale, gli stili e le filosofie di vita atte a promuovere l'equilibrio e l'armonia.

Nonostante questo, procedevo distrattamente con un'idea di fondo e cioè che la felicità e le realizzazioni fossero ancorate ad una questione di fortuna: la fortuna di godere di una buona salute, di avere un impiego gratificante, di trovare il compagno ideale, incontrare le buone opportunità, e così via.

Ciò mi infondeva un senso di precarietà ed un intimo sentimento di impotenza.

Ad un certo punto poi, la mia emicrania sembrava essere diventata la misura delle mie probabilità di condurre una vita "normale" ed esse erano sempre più scarse rispetto ai miei ideali e progetti per il futuro.

Quel giorno dunque, mi sono fermata, lasciando andare ogni cosa, per capire cosa stavo sbagliando.

Invece di osservare e procedere soggetta ai colpi della vita sono entrata nel processo e ho cominciato a fluire con essa.

Ho smesso di prestare attenzione ai miei limiti, a quanto mi sentivo umiliata, arrabbiata e preoccupata, ho iniziato ad ascoltare in silenzio, ad accettarmi, a prendermi cura di me stessa, così come ero in quel momento.

Ho imparato a "sentire" dove il cuore mi suggeriva di andare, senza curarmi eccessivamente della razionalità e di quel che avrei dovuto 'essere' o 'fare' secondo il buon senso comune.

Mi sono affidata a chi era in grado di offrirmi qualcosa di più di un potente cocktail di farmaci e che fosse in grado di vedermi come un'*unità corpomentespirito*.

È stato allora che ho compreso finalmente che il disagio e la malattia costituiscono una grande opportunità per ricordarsi di sé, per imparare a vedere la vita con occhi diversi e sotto una luce più autentica, ho scoperto

che la sofferenza è uno strumento prezioso di emancipazione dalla quale si può apprendere a soffrire di meno.

Il tempo poi, avendo la pazienza di aspettare e la devozione nell'indagare se stessi, porta con sé i suoi frutti preziosi.

Questa esperienza fu quella che mi portò a conoscere e praticare la pranoterapia e che trasformò il mio senso della vita.

Lavorare su di sé e sul dolore altrui comporta un serio impegno e spirito di sacrificio, tuttavia, se si è animati da intenzioni pure, dalla fede e da un poco di amore, si può ricevere molto. Credo che chiunque si occupi di curare il prossimo debba in qualche modo aver compreso la qualità del processo di salute e di malattia in se stesso per poterlo osservare negli altri. Anche il più lieve dolore non è mai sterile, insegna sempre qualcosa.

Io ho potuto fin dall'inizio percepire il valore di un sorriso autentico, come una carezza che conforta quando hai paura e ti senti smarrito.

Il mio Maestro era così: umile e conciso; ma il suo sorriso elevava lo spirito, il cuore, la mente e il corpo.

Ho fatto tesoro di quel dono speciale e non mi sono più scordata di offrirlo a chi si affidava alle mie mani ancora inesperte. Avevo capito che attraverso un semplice sorriso era possibile dare molto amore.

Col tempo ho imparato a sentire l'energia e il potere rigenerativo che lo spirito gioioso può infondere attraverso i nostri gesti e le nostre parole.

Non sto parlando di svolgere il proprio lavoro col buonumore.

Sto dicendo che ogni frammento di verità, che andiamo svelando nel nostro cuore, e che è motivo di intima gioia, può diventare un costituente speciale di cui avvalersi a beneficio dell'altro. Ci sono delle indicazioni che possiamo dare attraverso la comunicazione verbale e che possono venire comprese e applicate con facilità, ma sappiamo anche che esistono verità e consapevolezze che non possono essere fatte proprie se non vengono

apprese direttamente in modo soggettivo. Sappiamo che certe cose possono venirci indicate, ma solo noi stessi possiamo muoverci per conquistarle. Sappiamo che non serve a niente comunicare a chi ha una crisi di panico che gli passerà non appena avrà capito che stile di vita gli è più consone alla salute; egli dovrà scoprire da sé cosa desidera veramente dalla vita e lavorare al suo nuovo equilibrio. Può risultare astruso per uno scettico proporgli di fare affidamento sulla "scintilla di luce" che arde al centro del suo cuore se non lo ha mai considerato niente di più che un muscolo.

Tuttavia, ogni nostra certezza, ogni pensiero che ci eleva al di sopra di ogni difficoltà, può essere riflesso nell'altro attraverso la letizia che viene dalla nostra verità interiore: così come pervade il nostro essere, la si può irradiare verso l'altro con il nostro sorriso, con i nostri gesti gentili e delicati e poche parole "in codice". Essa è come una medicina, un rimedio, un toccasana. Uno spiraglio di luce alla fine del tunnel, il doppio diesis che eleva di un tono la tua nota di fondo, il richiamo che fa tornare a ruggire il leone che c'è in te.

Se hai imparato che il dolore di oggi è la felicità di domani, che ciò che oggi l'altro ha perso sarà il suo prossimo guadagno, se vedi una soluzione possibile che egli ancora non sa vedere, se sai che tutti possono ricevere come tu hai ricevuto, quando tutto sembrava perduto, se il tuo cuore sa che è sufficiente un po' più di fiducia o un atto di perdono per risollevarlo un animo depresso, allora devi trasmettere la buona novella, lanciare messaggi subliminali, come bigliettini con frasi d'amore e di speranza, lasciando che l'altro li possa trovare, se li metta in tasca e li faccia suoi. Se hai scoperto un angolo di paradiso qui sulla terra, non ha senso lasciare l'altro nell'inferno solo perché la strada è unica e diversa per ognuno di noi. Possiamo affermare: "il paradiso che cerchi esiste, devi però iniziare a

cercarlo; e se impari a gioirne, prima ancora della sua scoperta, arriverai più in fretta”.

Spesso infine, il sorriso è per me un atto di fede, quando la soluzione non è a portata di mano, quando le certezze non sono ancora evidenti, allora è il momento di sperare insieme all'altro, di provare, imparare e condividere la sfida di sorridere alla vita aspettando con coraggio ciò che ha in serbo per noi.

L'energia e il linguaggio della gioia sono per me veramente una tecnica speciale.

## **6.2 Guarire è più che curare**

Vorrei citare alcune parole di J. White riguardo la distinzione fra cura e guarigione: “Guarire non sempre significa curare. E la cura non sempre comporta una guarigione. La guarigione riguarda lo spirito, la cura il corpo-mente. Guarire è risvegliare a Dio e al regno trascendente dell'amore.”<sup>(1)</sup> Accanto ai concetti di salute e guarigione si deve tenere conto della consapevolezza della morte. Trovarsi di fronte a chi non si salverà nonostante qualsiasi medicina, qualsiasi intervento chirurgico o tecnica alternativa, per me è stata forse l'esperienza più impegnativa verso la quale non è stato facile farmi trovare serenamente preparata. Ricordo che nel cercare una risposta ai miei interrogativi, mentre seguivo il caso di un giovane ragazzo che oggi non è più tra noi, mi capitò di leggere una frase di Mizar che mi sostenne nella linea di condotta che il cuore mi ispirava e che serbo ancora oggi tra i miei appunti: “Il corpo fisico si cura con la farmacia della natura, il corpo energetico si cura con il prana e sentimenti

1. J. White, *L'incontro fra Scienza e Spirito*, Ed. Interno Giallo, in A.A.V.V., *Guarire è più che curare*, Ed. Synthesis, 1995, pag. 9

puri, la mente è risanata dal pensiero positivo, ma l'anima e la parte spirituale più profonda si curano solo con Luce e Gioia .”

Ho capito che in questi casi l'energia della gioia diventa ancora più importante e può essere impiegata per infondere nell'altro la forza di saper guardare verso un orizzonte altro; un orizzonte sereno come una limpida e radiosa alba estiva che, come un sorriso, come una promessa sussurrata prima del nostro sonno bambino, ci accoglierà al nostro nuovo risveglio.

## CAPITOLO SETTIMO

### LA VIA DEL SORRISO

#### 7.1 La ricerca della felicità

Da sempre l'uomo è alla ricerca di una condizione che gli permetta di soddisfare i bisogni legati alla sopravvivenza e di realizzare i desideri che contribuiscono a renderlo felice.

Nonostante tutti i progressi compiuti dall'umanità, la piena felicità pare sia stata smarrita, come fosse un bene proprio della tenera e ingenua età, destinato ben presto a lasciare il posto all'inevitabile fatica di vivere.

Di essa rimangono solo brevi spazi, intercalati nel susseguirsi degli affanni quotidiani.

La degenerazione sembra caratterizzare i tempi attuali, nella società, nei suoi costumi, nei nuovi valori. Le condizioni ambientali sono alterate, lo stato del Pianeta stesso, è afflitto da problemi gravi di deterioramento.

Eppure l'uomo custodisce in sé la capacità di imprimere un orientamento diverso al destino in atto.

Sarebbe il caso di soffermarsi a riflettere sulla differenza fra la felicità intesa come benessere materiale, vincolata ai bisogni dell'ego, e la felicità spirituale come sentimento ancorato non a condizioni ed eventi piacevoli, ma piuttosto a quello stato originario da cui l'uomo proviene, la Gioia, e a cui, ignaro o consapevole, anela ritornare attraverso l'arricchimento dell'esperienza terrena. Più che ai limiti ed agli ostacoli che si frappongono alla possibilità di possesso si dovrebbe poter guardare al grande tesoro che l'essere umano ha ereditato: la gioia della creatività.



L'uomo è libero di sognare, immaginare, scegliere e costruire un mondo migliore.

Tuttavia non scaturirà nulla di veramente buono per sé, se non si comincerà ad attuare una sufficiente emancipazione della coscienza e impiegare le innate energie creative al servizio del vero fine di ogni essere umano, ossia l'osservanza della legge dell'Amore, tutte le sfumature della sua essenza, Amore che in sé è Gioia e motore della vita universale.

Quando nell'interiorità si intuisce che c'è qualcosa oltre il finito, oltre il regno della necessità, allora è possibile intuire che "il progetto dell'uomo non è quello di possedere ma quello di comprendere."<sup>(1)</sup>

Acquistare cioè la saggezza, recuperare il senso del sacro, scoprire la vera essenza della vita.

Il grado attuale di avanzamento della scienza, raggiunto in tutti i campi, è straordinario e questo può essere motivo di grande speranza per l'evoluzione della specie umana. Tuttavia occorre compiere un ulteriore passo avanti perché tutti gli sforzi compiuti possano tradursi in bene effettivo e realizzare l'incontro tra scienza e spiritualità; "tra la metodologia della scienza e la finalità di sviluppo dell'uomo e del pianeta, fra la scienza e la coscienza."<sup>(2)</sup>

Questo può verificarsi allargando l'orizzonte verso una prospettiva olistica dell'uomo, della società, della natura e del cosmo. La fisica moderna si sta avvicinando ad un nuovo approccio secondo cui l'universo è un tutto inseparabile, una rete di interconnessioni energetiche entro cui le particelle subatomiche sono percepite come unità informative, dotate d'intelligenza.

1. R. Tagore, *La Vera Essenza Della Vita*, Corbaccio Editore, Bergamo, 2000, pag. 6

2) 2. A. Sbisà, *L'anima, l'energia e la mente*, Dispensa corso on line Centro di ricerca Erba Sacra, pag. 13

Ogni singola particella della materia può assumere caratteristiche di corpuscolo oppure comportarsi da onda, vibrazione, trascendendo le leggi dello spazio e del tempo.

Materia e coscienza, come sostengono da sempre i mistici, sono aspetti della stessa indivisibile unità vivente.

All'interno delle scienze che studiano l'uomo si è ormai ampiamente rilevata l'intima correlazione fra il pensiero, le emozioni ed il corpo.

Si sta riconoscendo nel campo della conoscenza il ruolo dell'interconnessione e della mutua complementarietà fra i diversi settori del sapere .

Tutto ciò corrisponde ad una esigenza di unità di visione perché si possa parlare di comprensione globale dei fenomeni della vita. Da tutto questo non si può certo escludere l'anima.

L'urgenza che i tempi richiedono, in termini di risoluzione dei mali che mettono in grave discussione la possibilità futura di vita sul pianeta, induce a riflettere sulla natura e la qualità delle scelte umane, a rivalutare il ruolo della formazione etica, morale e spirituale, anche nei confronti delle nuove generazioni che vengono a rappresentare il futuro dell'umanità. In questo senso si parla di formazione globale della persona che "implica lo sviluppo del corpo, dei sensi, delle realtà vissute come anima e come spirito, insieme alla ragione e alla conoscenza." (3)

Guardando intorno a noi si direbbe che è tempo di cavalcare il processo di cambiamento per condurlo verso lidi felici, ma la maturità dei tempi è giustificata solo dalla maturità degli uomini.

Per questo ci si auspica che sempre più persone incomincino a saper guardare al di là della propria insoddisfazione, a far fronte alle proprie

3. A. Sbisà, *La creatività felice. Teoria e prassi della formazione olistica*, Ed. Mediterranee, 2008, pag. 8

difficoltà e sofferenze, investendo sulla liberazione della propria energia creativa a sostegno della realizzazione di sé ed allo stesso tempo dell'evoluzione di tutto il genere umano.

Con quale mezzo si può intensificare l'energia creativa? "Solo con la letizia. La letizia è una tecnica speciale." (4)

Essa rappresenta infatti, l'eroica fiducia nella natura saggia e benevola dell'uomo che con pazienza, umiltà e fede procede con un sorriso a realizzare la gioia del domani. Credere con gioia in se stessi e ai propri ideali, non è solo un diritto, a volte è anche un dovere verso se stessi e il mondo. Ognuno è chiamato a credere, a cercare e a comprendere; troverà così che " la gioia è la comprensione della grande verità dell'unità, cioè dell'unione della nostra anima col mondo e dell'anima del mondo col Supremo Amore." (5)

## 7.2 La luce del Vero Sé

Si definisce sé " l'individuo come oggetto della propria consapevolezza e riflessione. L'io personale, come è vissuto dalla persona stessa nel corso dell'esistenza, in una continuità che non si interrompe nel succedersi degli eventi e che è in un certo senso indipendente da essi." (6)

Il sé è il frutto dell'attività riflessiva e valutativa che ognuno applica a se stesso, sui propri bisogni, i comportamenti, i propri vissuti, le proprie mete, la qualità della propria esistenza, e così via.

4. Comunità, Paragrafo 163, Editrice Nuova Era, Roma 2001

5. . R. Tagore, *La Vera Essenza Della Vita*, Corbaccio Editore, Bergamo, 2000, pag. 90

6. definizione di sé in Amedeo Dalla Volta, *Dizionario di Psicologia*, Giunti Barbera, 1974

L'ingresso alla vita è un'accoglienza al mondo da parte dei propri simili, che attraverso le loro cure e l'educazione impartita, promuoveranno il corretto sviluppo della personalità.

Ogni bambino è orientato a diventare un soggetto indipendente, responsabile delle sue decisioni, basate su una concezione realistica del mondo; che abbia acquisito una buona padronanza di sé e dell'ambiente in cui è inserito, avendone interiorizzato le norme etiche e sociali. Una persona in grado di dare amore e di realizzarsi in seno alla comunità degli uomini. (7)

L'individuo eredita, attraverso i processi di inculturazione e socializzazione, un bagaglio di credenze, valori, norme e abitudini proprie della cultura di appartenenza. Ciò si rende necessario per garantire la sopravvivenza e sviluppare l'autonomia.

Mentre in passato la visione del progetto di realizzazione dell'individuo è stata per lo più concepita in vista del mantenimento di un dato ordine e sistema sociale, culturale, politico ed economico, oggi si fa sempre più riferimento ai risvolti limitanti e repressivi del condizionamento di tale sistema, anche alla luce della valorizzazione della soggettività e della creatività dell'uomo. Una soggettività che lo vede in grado di attestare la verità delle cose a partire da una facoltà conoscitiva fondata sul suo "sentire", che va al di là di ogni conoscenza preconfezionata, oppure basata su un'indagine-interpretazione meramente razionale o intellettuale.

Secondo la prospettiva olistica in particolare, l'uomo è un essere multidimensionale, unità dinamica e in divenire nei suoi aspetti fisico, emotivo, mentale, energetico e spirituale. È un uomo capace di autorealizzarsi ed è responsabile del proprio cambiamento.

7. Farnè, M., Giovannelli, G., *Psicologia*, Ed. Signorelli, Milano, 1982 pag. 322

Proprio all'interno di questa prospettiva si va sempre più delineando l'importanza dello sviluppo della consapevolezza di sé, della conoscenza di se stessi, come prerogativa per il raggiungimento di una condizione di benessere interiore e in relazione all'esterno e per una compiuta espressione delle proprie potenzialità.

L'istanza alla crescita interiore del resto, emerge sempre più frequentemente in un tempo dove la scienza e la tecnologia non riescono, suo malgrado, ad appagare l'uomo ed emerge un bisogno di conoscenza delle cose essenziali, di qualcosa che colmi quel vuoto di senso che si fa sentire nonostante la frenesia delle infinite occupazioni quotidiane.

A volte poi è la vita stessa che richiama al "ricordo di sé", attraverso eventi dolorosi, disagi o malattie che costringono in qualche modo a fermarsi e a riorganizzare la personale visione delle cose.

È allora che si comincia a distogliere un poco di attenzione agli affari mondani per rivolgersi verso il mondo interno. Si concede spazio alle grandi domande, interrogandosi sul significato della propria esistenza, della vita in generale.

Si inizia così a riconoscere quella parte di sé che non si sente soddisfatta dell'appagamento dei bisogni materiali perché intuisce che la vera gioia e la felicità non possono venire da ciò che è effimero. (8)

L'osservazione di se stessi implica un'apertura dell'attenzione e l'affinamento dell'ascolto verso tutto ciò che si muove dentro: sensazioni, pensieri, emozioni e intuizioni.

Comporta anche il mettere al vaglio il proprio sistema di credenze e convinzioni, idee, giudizi e opinioni.

Diventa indispensabile risvegliare quella facoltà innata del "sentire", quella

8. Voldben, A., *Lo Scopo e il Significato della Vita*, Ed. Studio Tesi 1988, pag. 33

percezione intima, accompagnata dal cuore, sufficientemente e serenamente distaccata da poter cogliere la pienezza dell'esperienza soggettiva.

È in base a questa facoltà che si comincia a conoscere le cose a partire da se stessi, attestare la verità non solo con la ragione ma anche attraverso l'intuizione. "Il sentire è sempre superiore al sapere. Ogni nostra vera conoscenza è fatta secondo il nostro sentire interiore, piuttosto che secondo quello che noi sappiamo di qualche cosa." (9)

La conoscenza di se stessi non riguarda solo gli aspetti della mente e i vissuti emotivi, essa può sconfinare in una ricerca che può portare molto lontano nella comprensione della verità o, se vogliamo, molto vicino al senso del sacro.

"Nel momento in cui cominciate a conoscere voi stessi, anche se poco, si è già messo in atto uno straordinario processo di creatività.[...] A partire da questo potete andare sempre più in profondità, all'infinito, poiché non c'è fine all'autoconoscenza". (10)

In effetti dalla consapevolezza di sé si sviluppa la crescita interiore che porta ad una nuova padronanza di se stessi e al contempo permette di accettare la propria natura, di sviluppare le proprie potenzialità e inclinazioni. Si può altresì risvegliare una spiritualità vera e sentita, il senso di comunione con la vita tutta. "Allora si intuisce anche il valore e il significato del proprio vivere e si rivolge il pensiero a quel Centro di Luce di cui si è derivati quali Scintille divine." (11)

La luce del Vero Sé diffonde una gioia speciale, diversa da quella che il mondo sa dare, una gioia che si coltiva attraverso il cammino interiore.

9. Ibidem, pag. 45

10. Y. Krishnamurti, *La ricerca della felicità*, Rizzoli, in Cheli, E., *L'età del risveglio interiore*, Franco Angeli 2001 pag. 150

11. Ibidem, pag. 300

### 7.3 La Via del Sorriso

“Imparate il dolce sorriso del bambino. Un sorriso dell’anima è un’espansione spirituale. Un vero sorriso possiede una grande bellezza. È il lavoro artistico dell’Immortale Maestro interiore.” (12)

Così i Siddha, da sempre, insegnano il miglior modo di vivere: coltivando dentro di sé il seme della gioia.

Certo la vita non è sempre facile, echi di richiamo dell’anima del mondo invitano ad alzare lo sguardo oltre l’ordinarietà delle nostre occupazioni.

Come sottolinea A. Voldben “è di tutti godere e sorridere al piacere e a ciò che è favorevole quando tutto va bene; ma è soltanto delle anime forti sorridere anche quando tutto è contrario, quando la sciagura colpisce e la bufera imperversa.” (13)

Spesso la sofferenza è tutto ciò che si ha a disposizione per ridestare la coscienza della preziosità della vita, della gioia autentica, al di là della vacuità di molte cose terrene. La sofferenza, nella condizione attuale dell’umanità, è ancora un fatto inevitabile, ma non è rattristandosi, reagendo con sdegno o ribellione che vi si porrà rimedio. Ciò può soltanto rendere più greve la situazione. Importante è invece saper conquistare la gioia eroica che riposa sulla consapevolezza dell’esistenza come dono, sull’intima intuizione che il Bene è il fine di tutte le cose, e la beatitudine è lo stato da cui si è venuti e a cui inevitabilmente, attraverso la saggezza intrinseca della vita stessa, si farà ritorno. Coltivare un ottimismo e una letizia di fondo, sempre, è un atteggiamento che può rivelarsi importante più di quanto non si pensi; anche quando può essere giudicato irragionevole.

12. Baird T. Spalding, *Vita e Insegnamenti dei Maestri del Lontano Oriente*, Ed. Il Punto D’Incontro, Vicenza, 1998, pag. 31

13. Voldben, A., *Una Luce nel tuo dolore*, Ed. Studio Tesi 1993, pag. 96

La ricerca scientifica, come si può documentare oggi, attesta su più fronti l'influenza salutare che il pensiero e le emozioni positive possono avere sull'equilibrio psicofisico dell'uomo.

In molti casi questa positività può costituire un fattore di guarigione, soprattutto per i malesseri legati ai processi di alienazione che caratterizzano la nostra epoca.

I saggi e i mistici di tutti i tempi fanno riferimento al potere creativo e trasformativo dei pensieri e delle parole uniti ai moti del cuore.

L'uomo ha in sé il potere di creare le basi della sua felicità e del suo benessere, ma deve poter cominciare a prendere soggettivamente atto del ruolo che rivestono le sue credenze e convinzioni personali, le idee, i pensieri che produce e le emozioni che vi accompagna, sulla manifestazione delle sue condizioni di vita.

Un proverbio orientale recita:

*“semina un pensiero e raccoglierai un'azione, semina un'azione e raccoglierai un'abitudine, semina un'abitudine e raccoglierai un carattere, semina un carattere e raccoglierai un destino”.*

Interrogarsi sulla natura e sulla validità dei nostri pensieri è importante; essi infatti, sono “semi” che a lungo andare portano a esternazione i loro frutti. Ognuno, consapevolmente o meno, forgia la propria realtà, così come il pensiero collettivo forgia le sorti del mondo.

I pensieri rivolti al bene, il sorridere alla vita, vivificano e fanno guarire l'uomo dalle sue affezioni, illuminano i meandri oscuri della sua mente.

Ancora i Siddha insegnano: “Imparate a essere vibranti. Affermate che l'amore infinito riempie il vostro pensiero, che la sua vita perfetta fa



vibrare tutto il vostro corpo. Fate che tutto sia luminoso e splendido intorno a voi, coltivate l'umorismo. Gioite dei raggi del sole."<sup>(14)</sup>

La migliore cosa che si possa desiderare per se stessi e gli altri è la riscoperta di una fede viva nelle più elevate realizzazioni dell'uomo, con una fiducia libera dal dubbio e dalla paura, dall'incredulità e dalle proibizioni, solo sostenuta da un cuore contento, libero e riconoscente nel considerare ogni speranza, ogni buon desiderio, come già realizzati.<sup>(15)</sup>

Si deve coltivare il sorriso come manifestazione della nostra fede e come accoglienza alla vita. Attraverso il sorriso esprimere la gratitudine.

È bene per l'uomo affrontare ogni cimento col docile sorriso della pazienza, della tolleranza, dell'amicizia e della fratellanza. Possiamo contare sulla forza del sorriso interiore per risanare il nostro essere e imparare ad accettare e amare noi stessi. Possiamo elargire il nostro sorriso al prossimo, perché esso è dono di amore e come tale ha il potere di curare molte ferite e scuotere i cuori rianimando la speranza.

Riflettiamo sulla ragione del volto sorridente dell'illuminato.

Il sorriso infine, è l'unico modo in cui possiamo rispondere al Supremo Amore che anima la Vita.

14. Baird T. Spalding, *Vita e Insegnamenti dei Maestri del Lontano Oriente*, Ed. Il Punto D'Incontro, Vicenza, 1998, pag. 31

15. Ibidem, pag. 129

## **Bibliografia**

- Ambrose R. J. *Prime forme di comunicazione umana: il pianto e il sorriso*, in POLI M. ( a cura di), *Lo studio comparato del comportamento umano*, Angeli Milano, 1980 cit.
- Bellerate B. Ciancio C., Ferretti G., Perone U. *Filosofia e Pedagogia* , Volumi I II III, SEI Torino, 1983
- Bergson Henry *Il riso. Saggio sul significato del comico*, Roma Laterza, 1994
- Bettlheim B. *Il Prezzo della Vita*, Adelphi, 1965
- Brennan B. *Mani di Luce*, Corbaccio Milano 2002
- Ceccarelli F. *Sorriso e riso*, Einaudi Torino 1988
- Cella Al Chamali G. *Yoga della Conoscenza Interiore*, Ed. Sonzogno, 1998
- Clemente Alessandro *Il Pedagogo* SEI Torino 1937
- Comunità, paragrafo 163, Editrice Nuova Era, Roma 2001
- Dalla Volta A. *Dizionario di Psicologia*, Giunti Barbera, 1974
- De Agostini *Futura*, Grande Enciclopedia Multimediale, De Agostini Editore, 2004
- De Bartillat Christian *Il sorriso* Angelo Colla Editore 2009
- Delle Fave A. *La condivisione del benessere. Il contributo della Psicologia Positiva*, Franco Angeli, 2007
- Ekman P. *I volti della menzogna. Gli indizi dell'inganno nei rapporti interpersonali*, History Ed. 1995
- Ekman P. e F. Vincent Friesen *Manual for Facial Action Coding System*, Consulting Psychologists, Press, Palo Alto, CA, 1978
- Farnè M., Giovannelli G. *Psicologia* Ed. Signorelli Milano, 1982
- Fata Anna, *Psicologia Olistica*, Corso Accademia Opera, Roma
- Fioravanti S., Spina L. *La Terapia del ridere* , Red Edizioni 2002
- Fioravanti S. Abstract *Epigenetica e biologia cellulare: dalle nuove scienze la verifica che pensieri ed emozioni governano il DNA e le cellule dell'organismo*, aprile 2007
- Fonzi Ada, a cura di, *Manuale della Psicologia dello Sviluppo*, Giunti, 2001
- Freud Sigmund *Il motto di spirito e la sua relazione con l'inconscio*, Bollati Boringhieri Torino 1975
- Francescato Donata *Ridere è una cosa seria. L'importanza della risata nella vita di tutti i giorni* Mondadori Milano 2002

- Garavaglia S. *Comunicazione Vibrazionale*, corso on-line Accademia Opera Roma
- Hirschi G. Aprea R. *I Nuovi Mudra*. Ed. Mediterranee 2003
- Herkert Rolf *Novanta secondi di pausa. Una ricarica di vitalità, benessere e gioia di vivere* Hermes Edizioni 1996
- Kohut H. *La ricerca del Sé* Torino Boringhieri 1982
- Krishnamurti Y. *La ricerca della felicità* Rizzoli, in Cheli E. *L'età del risveglio interiore*, Franco Angeli 2001
- Lorenz K. *L'etologia. Fondamenti e metodi* Boringhieri Torino 1980
- Mantak C. *Tao Yoga* Ed. Mediterranee 1989
- Mantak C. Gebbia A. *Tao Yoga e Automassaggio* Ed. Mediterranee 1993
- Maurus Joseph *Mille e una storia. Briciole di saggezza orientale* Ed. Paoline
- Minois Georges *Storia del riso e della derisione* Edizioni Dedalo 2004
- Montecucco Nitamo F. *Psicosomatica Olistica. La salute psicotica come via di crescita personale* Ed Mediterranee 2005
- Muner L., Poletti A. *La relazione io-tu e l'arte del dialogo*, Corso on line Accademia Opera, Roma
- Nave L. *Tecniche e arte del counseling* Corso on-line Accademia Opera
- Otto W. *Il volto degli dei. Legge, archetipo e mito* Fazi Editore 2004
- Provine Robert R. *Ridere. Un'indagine scientifica* Baldini Castoldi Milano 2001
- San Giovanni Crisostomo *Omellie sull'Epistola agli Ebrei* ed. Paoline Ancona 1965
- Sbisà A. *L'anima, l'energia e la mente* Dispensa Corso online Centro di Ricerca Erba Sacra Roma
- Sbisà A. *La creatività felice. Teoria e prassi della formazione olistica* Ed. Mediterranee 2008
- Sharamon S. Baginski B.J. *Manuale dei Chakra, teoria e pratica*, Ed. Mediterranee 1995
- Siegel Bernie S. *Medicina per l'Anima* Armenia 2006
- Solfaroli Camillocci D. *Ridere, Ridere, Ridere ancora...* Bollati Boringhieri Torino 2005

Spalding Baird T. *Vita e Insegnamenti dei Maestri del Lontano Oriente* Ed. Il Punto D'Incontro Vicenza 1998

Spatola Alberto *L'uomo che ride. Saggio sul riso e dintorni* Roma, E.U.R. 2000

Stein E. *L'Empatia* Franco Angeli Milano 2002 in Nave L. *Tecniche e arte del counseling* Corso on-line Accademia Opera

Tagore R. *La Vera Essenza Della Vita* Corbaccio Editore Bergamo 2000

Van Hooff J. *Analisi comparata della filogenesi del riso e del sorriso* in R.A. Hinde (a cura di) *La comunicazione non verbale* Laterza Bari 1974

Voldben A. *Lo Scopo e il Significato della Vita* Ed. Studio Tesi 1988

Voldben A. *Una Luce nel tuo dolore* Ed. Studio Tesi 1993

White J. *L'incontro fra Scienza e Spirito* Ed. Interno Giallo in A.A.V.V. *Guarire è più che curare* Ed. Synthesis 1995