



Psico



Il "guru" del buonumore Jovanotti canta:
"Sorrìdo perché son vivo, perché son vivo"

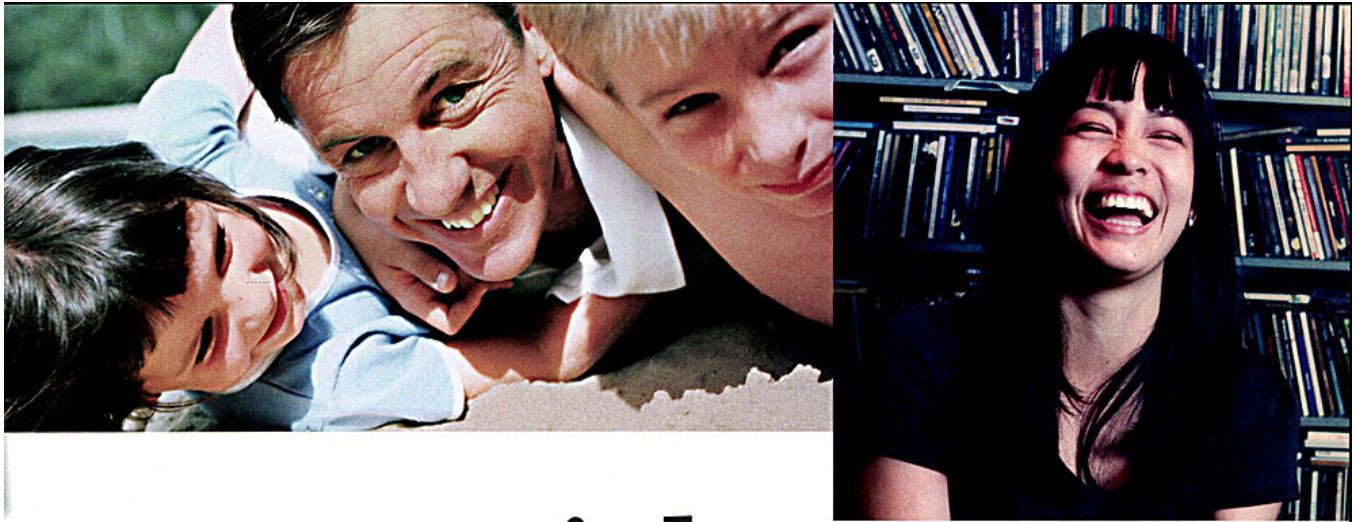
Impara

*È un'attitudine che va coltivata. Farlo consapevolmente **significa accettare se stessi, difetti compresi. Affrontare le difficoltà con slancio vitale.** Due filosofi (e un cantautore) spiegano come*

di Diana de Marsanich

Un giorno senza un sorriso è un giorno perso". La celebre frase di Charlie Chaplin, indimenticabile attore del cinema muto, racchiude tutta la potenza di questa semplice attitudine che non riguarda la dimensione del vivere in maniera spensierata ma la capacità di far diventare sorridenti le cose che abitualmente non lo sono. Come spiega il filosofo Franco Bolelli, autore insieme al cantante Jovanotti del libro *Viva tutto* (Add editore): «Il sorriso è un'attitudine che hanno certe persone nei confronti della vita. Sorridono per il fatto di essere vive, sorridono perché se stanno a contemplare i problemi, le disgrazie, i disastri che possono piombare loro addosso, di passi avanti non ne fanno. Il sorriso, per loro, non è il rifugio dai mali del mondo, ma è il modo migliore per affrontare i mali del mondo. Infatti è proprio quando bisogna 'nuotare controcorrente' e affrontare situazioni complicate che un'attitudine sorridente aiuta cento volte di più». Esistono però diversi tipi di sorriso. «C'è quello inconsapevole di chi vuole attraversare la vita senza porsi nessuna domanda e c'è quello consapevole di chi





a sorridere

cerca di farsi coraggio per affrontare le situazioni difficili, cercando di vedere il lato positivo delle cose. **Il sorriso, infatti, è l'immagine esterna di una capacità interna di trovare la forza per reagire e le risorse per affrontare i problemi.** Ricordiamolo, le difficoltà le incontriamo tutti, la differenza sta nel modo in cui ciascuno di noi le affronta» sottolinea la filosofa Michela Marzano, autrice del libro *Avere fiducia* (Mondadori).

Un talento che va coltivato

Rispondere alle difficoltà della vita con il sorriso sulle labbra non è un'attitudine innata. «**Dipende dalla capacità di accettazione di se stessi e di quello che si è.** Per questo la si acquisisce dopo un periodo di serietà e interviene dopo aver raggiunto la consapevolezza che non si può sempre essere perfetti, che ci sono cose che non possiamo governare e che la fragilità caratterizza ognuno di noi» continua a spiegare la Marzano.

«**Il sorriso più potente, infatti, è quello che nasce dalla capacità di prendersi responsabilità e di affrontare le difficoltà con un'attitudine forte e vitale.** Quella che ci fa dire: "Questo è il gioco e io me la devo giocare, nel bene o nel male" spiega ancora Bolelli, che nel libro *Giocate* (Add editore), invita adulti e bambini a mettersi in gioco per affrontare la vita senza paure. «Educare i bambini a sorridere significa insegnare loro che la dimensione del gioco, del sorriso, della gioia e della vitalità è inscindibile dalla capacità e necessità di prendersi delle responsabilità. Come il talento, infatti, il sorriso va allenato quotidianamente perché è un

percorso di crescita che comporta anche notevoli sforzi: i bambini devono sapere che la vita può essere fantastica e piena di opportunità ma nello stesso tempo questo non significa pensare che tutto sia bello o buono perché non lo è nella maniera più assoluta» conclude Bolelli.

Fare buon viso a cattiva sorte? Non serve

Per acquisire il sorriso consapevole, porsi obiettivi pratici però non aiuta. «Quando ci poniamo degli obiettivi, reagiamo sulla base della forza di volontà. E la forza di volontà non porta a sorridere, ma al limite a una terza categoria di sorriso che è quello forzato» continua la Marzano. «**L'unico fine utile che possiamo porci è di entrare in contatto con noi stessi per perseguire l'obiettivo di autenticità, quello che ci permette di sorridere ma anche di smettere di farlo.** Nei momenti difficili come la perdita di una persona cara, la fine di una relazione sentimentale o l'impossibilità di trovare un lavoro, il sorriso sarebbe fuori posto. Vivere significa anche accettare momenti in cui al posto del sorriso possono esserci lacrime e tristezza. Il sorriso consapevole infatti non è quello di chi pensa che ce la deve fare e andare avanti a qualunque costo, ma quello della persona che sa che tante cose non dipenderanno da lei. È quello di chi sa anche lasciare la presa e farsi stupire dalle cose che accadono» conclude la Marzano. Ricordiamoci che la vita è fatta di fasi che si alternano. E, talvolta, bisogna proprio smettere di sorridere per trovare la forza per battersi... E ritrovare il sorriso. 🌿

IL FESTIVAL DEL SORRISO

Dal 26 al 30 settembre, Torino ospita cinque giorni di incontri, dialoghi e letture legate al tema del sorriso e della sapienza. In cartellone più di 100 appuntamenti con filosofi, come Franco Bolelli e Michela Marzano, scrittori, artisti e scienziati chiamati a indagare sull'argomento. Info e programma: www.torinospiritualita.org