



COMUNICARE CON IL SORRISO

Abbiamo dimenticato come si sorride e come si ride. Ognuno di noi possiede una maschera per uscire tra la gente e per andare nella vita di relazione. Siamo tutti ingrigniti ed incupiti e ciò maggiormente si nota in ambienti ostili e difficili, laddove vi sia una tolleranza minima per gli atteggiamenti del prossimo, oppure vi sia una grande criminalità diffusa. Non ci si può mostrare bendisposti e/o arrendevoli, accomodanti e/o rilassati. La norma è di mostrare i denti o un atteggiamento deciso e determinato. La regola è di dover sgomitare e quindi di manifestare a tutti che non tolleriamo intrusioni o prepotenze. Ma ciò va a discapito di un sereno equilibrio, mentre fa aumentare lo stress e provoca un senso di precarietà e di insicurezza.

Sarebbe bello, invece, incontrare persone cordiali, che sappiano esprimere benevolenza, che già dall'espressione del viso, comunicano cortesia e simpatia. Abbiamo tutti necessità, per dir così, di coccole e di carezze. Ed allora siamo naturalmente orientati verso chi ispira tranquillità, chi sembra essere in pace con il mondo e che abbia buona disponibilità verso il prossimo. In poche parole, siamo affascinati da chi sa ancora sorridere.

Ecco per questo giova ricordare che ciò che vorremmo incontrare negli altri, potremmo imparare ad esprimerlo anche noi: **sperimentare di comunicare con il sorriso.**

Vediamone i punti essenziali, si potrebbe:

- salutare con il sorriso
- rispondere sempre e comunque con il sorriso
- affrontare le questioni, anche quelle conflittuali, con il sorriso
- fare domande, ringraziare, chiedere, ascoltare, con il sorriso
- iniziare una discussione, e tentare di arginarla, con il sorriso
- andare tra la gente, con un sorriso
- imparare a lavorare, con il sorriso
- e per estensione:
- tentare di stare da soli, con il sorriso
- pensare, meditare, riflettere, con il sorriso
- pregare, con il sorriso
- fare ginnastica, eseguire tecniche di rilassamento, con il sorriso

In definitiva in ogni espressione della nostra giornata, si potrebbe fare allenamento per mettere in opera questa semplice tecnica comunicativa, ormai abolita a causa della convivenza forzata nelle città e nel caos dei gruppi umani.

Il sorriso, a differenza della risata che è esplosiva ed occasionale nonché necessariamente motivata, può essere un atteggiamento costante di comportamento, di apertura verso gli altri, di dichiarazione visibile di disponibilità, di leggerezza emotiva. Induce ad allentare la tensione in chi lo mostra ed in chi lo "riceve". Inoltre il sorriso, come la risata, mette in movimento numerosi muscoli facciali e produce endorfine che migliorano il tono dell'umore e contrastano lo stress. Un semplice cambio di atteggiamento quindi può produrre miglioramenti, con il tempo, sbalorditivi e duraturi, ma anche, meraviglia delle meraviglie, trasformazioni positive sulla nostra salute e sulla qualità della vita.