

Comunicare il sorriso di Dio

Proposta per oggi :
GIOVEDÌ 23 aprile

La scienza ci dice che per sorridere utilizziamo 12 muscoli facciali.

Questo non significa che sia faticoso, tutt'altro: un sorriso fa sempre piacere, a chi lo dà e a chi lo riceve.

Il sorriso non è solo un ingrediente fondamentale per suscitare una buona impressione: esso ha anche un'incredibile forza comunicativa, importante in qualsiasi scambio relazionale, capace di trasmettere messaggi importantissimi, anche perché Paul Ekman ha dimostrato **che il sorriso è un passaporto universale.**

Ekman è uno psicologo statunitense e durante i suoi studi si è chiesto: esistono emozioni vissute e riconosciute da qualsiasi persona umana? Mostrando fotografie e filmati ad una tribù del Papua Nuova Guinea che non aveva mai avuto contatti con altre culture, ha dimostrato che a certe emozioni corrispondono sempre le stesse espressioni del volto.

Una di queste è **la gioia**: **non ci sono differenze nel modo di sorridere e di interpretare il sorriso** tra popoli lontani e diversi: il sorriso è veramente **una lingua che tutti comprendono.**

Ed è una lingua che dice **due cose** importantissime.

*** «Tu esisti.»**

Il sorriso è una forma semplice e primordiale con cui riconosciamo l'esistenza dell'altro.

Vale per il bambino, che deriva la sua identità dall'essere visto ed apprezzato dagli altri.

Vale per gli innamorati: nessuna parola può comunicare ciò che esprime un silenzioso sorriso colmo di amore.

E vale per ognuno di noi: hai presente quando entri in una stanza e nessuno ti degna di uno sguardo? Hai la sensazione di essere invisibile, e non è una bella sensazione.

Ci basta un sorriso: torniamo a sentirci parte di qualcosa e tutto si colora.

**** «Va tutto bene.»**

Nel mondo di oggi rischiamo di sentirci continuamente sotto esame e inadeguati.

Dietro ad ogni sorriso sincero si nasconde un messaggio rassereneante: non avere paura, rilassati, ti voglio bene, tu vai bene così.

Se il sorriso è così importante, un po' di allenamento non potrà che farci bene :-)

Ecco un piccolo esercizio per oggi: vai in bagno, chiudi la porta, **torna davanti a quello specchio e sorridi.**

Inizialmente potrai sentirti un po' stupido, ma perché dovresti?

Ti senti stupido quando corri o sei in palestra ad allenarti?

E mi raccomando: rimani davanti allo specchio finché non ti è venuto un gran bel sorriso. Io lo faccio spesso.

Guardati bene: non sei molto più bello e più bella di quando hai il muso lungo?

A volte ti ci vorrà qualche secondo in più, anche a seconda delle giornate, ma come in tutte le cose, dopo un po' sarà più facile e divertente.

A domani,

E solo quando il sole battè
sullo specchio, lui poté
scorgere l'infinito.