

POSITIVITÀ: L'ARTE DEL SORRIDERE

di Piero Greco



Picasso, *Famiglia di giocolieri*

Miei cari lettori della Galassia prima e di Pianeta Uomo ora interessati agli argomenti che ho finora trattato nei miei scritti e che mi avete pazientemente seguito sento di dovervi chiedere un po' scusa per avervi trascinato in tutti gli ambiti più negativi della vita dell'uomo quali le separazioni, gli abbandoni, le gelosie, i tradimenti, le rabbie, le vendette, la morte e chi più ne ha più ne metta. Un po' col-

pevole di avervi portato a spasso con me attraverso quei lidi dove la voglia di vivere è messa a dura prova, per farmi perdonare oggi vorrei soffermarmi con voi sulla consapevolezza che la vita, nonostante il suo fatale epilogo sul quale non ho più nessuna intenzione né di intrattenermi né di intrattenere nessuno, avendolo sinora fatto ad *abundantiam*, non è tutta qua. Come Dante dopo aver attra-

versato tutti i gironi dell'inferno in compagnia del Maestro Virgilio, vorrei anch'io, con voi, se volete, risalire «la natural bucella» per ritornar a «riveder le stelle».

Per chi è attento ed aperto per osservare ci sono anche tanti fiori stupendi profumati che crescono spontaneamente tutti da godere gratuitamente. Ci sono stellate da mozzafiato e tante, tante cose che possono allietare il nostro viaggio da

qui all'eternità in questa valle di lacrime.

Nel mezzo, ed oltre, del cammin della mia vita mi sono posto anzitutto una domanda preliminare: «Perché, nonostante la mia profonda, sentita, convinta intenzione di essere felice, nonostante il cervello che mi ritrovo e che mi permette di domandarmi tutto questo, non sono riuscito nell'intento, almeno nella misura che mi prefiggevo onestamente modesta? Volevo veramente essere felice? Ho sprecato energie preziose su strade sbagliate,

d'invidia, lo presi in disparte e lo apostrofai con queste parole: «Ma come è possibile che in questo pazzo mondo ammalato dove tutta la gente brontola, protesta, mugugna perché insoddisfatta, è piena di rabbia, tu possa stare sempre *meravigliosamente bene*? Mi sembra molto strano che tu non abbia mai qualche organo che fa i capricci per cui ho la vaga sensazione che tu bari, che tu ti diverta a fare il magliaro».

Lui mi lasciò finire e poi col solito sor-

2) *Vantaggio interno*: a furia di ripetere questa frase, finisce che il mio stato di benessere diventa vero.

Mentre continuavo ad osservarlo ancora incredulo, riprendendo il discorso continuò dicendomi: «Non credere, amico mio, che l'approdo tranquillo dove sono arrivato, nel quale il *leit motiv* è la serenità dell'anima, in questo momento storico, sia stato un pacco dono che un bel giorno un ignoto visitatore, inviandomi non so da chi e non so da dove, mi abbia reca-



Georges Lacombe, *La nascita dell'uomo* - Parigi, Museo Nazionale d'Arte Moderna

su obiettivi devianti? Ho avuto paura di essere felice e diverso dagli altri?»

Non lo so: so soltanto che qualcuna di queste ipotesi o tutte insieme variamente mescolate mi hanno impedito indubbiamente di esserlo. Ed ora che fare? Partendo dal gradino di queste esperienze ricomincio a salire. Quale nuovo tema sviluppare? quello del *Pensiero positivo*. Vorrei oggi infatti parlarvi di positività.

Il Conte di Vigardolo, al secolo Francesco Taschetti, mio carissimo amico così pure come di tutti i soci della Galassia che lo hanno conosciuto da quando, qualche anno fa, lo introdussi, quando gli si chiede come sta, risponde invariabilmente col suo immancabile sorriso: *Meravigliosamente bene*.

Un certo giorno spinto da una punta

riso a 2000 watt mi puntò addosso quei suoi occhi neri pungenti di fanciullone curioso che vuol sapere e che non si accontenta di risposte preconfezionate e mi disse: «Prendo atto delle tue opinioni e, se vuoi, possiamo parlarne. I miei problemi li ho come tutti: domani, ad esempio, devo andare dal dentista. Questo non mi impedisce di affermare che stò *meravigliosamente bene*, perché andare dal dentista non solo non è tragico ma è utile perché risolve un mio problema di carie.

Vantaggi della frase:

1) *Vantaggio esterno*: alla richiesta usuale come va, come stai le altrettanto usuali risposte: «Tiriamo avanti, non c'è male ecc., non vengono nemmeno sentite, mentre la mia - *meravigliosamente bene* - desta l'interesse.

pitato gratuitamente perché la fortuna, tra tanti mortali, mi aveva scelto e baciato. Tu che mi conosci da un certo lasso di tempo, se ripesci nella tua memoria, ricorderai di quanta amarezza e di quante delusioni sia stata cosparsa la vita mia.

Io non mi rassegnavo a trascinare i miei giorni con quel fardello di negatività ed a furia di pensare, di leggere libri impegnati e significativi sull'argomento, di analizzarmi di continuo per cercare risposte al senso della mia vita, a poco a poco, mi è venuta l'intuizione che avrei potuto io pormi in modo diverso nei confronti della vita.

Ricordi nei nostri incontri quanti temi abbiamo affrontato? A un certo momento ho pensato che avrebbe potuto essere una mia libera scelta cambiare molti parametri, non continuare a guardare né avanti,

né indietro ma affrontare le mie giornate come un'opportunità piacevole cercando di ricavarne il meglio possibile. Dopo tanto cercare, ho finalmente ben capito che quella che io chiamo *tecnica*, che consiste nel castigare e nel castigarsi è la più grave responsabile della nostra sofferenza. In questo modo infatti si distrugge, ci si allena a scavarsi la fossa, mentre se vogliamo lasciare dietro di noi una scia di benevolenza dobbiamo capire che ogni uomo ha un profondo bisogno di sentir-

vissuto malamente; vittime proprio della *tecnica di Torquemada*: un'impostazione sado-masochistica che molte correnti religiose hanno fatto propria esasperando e sponsorizzando, non sempre correttamente rispetto alla dottrina originaria, il messaggio lanciato da personaggi messianici importanti venuti su questa terra.

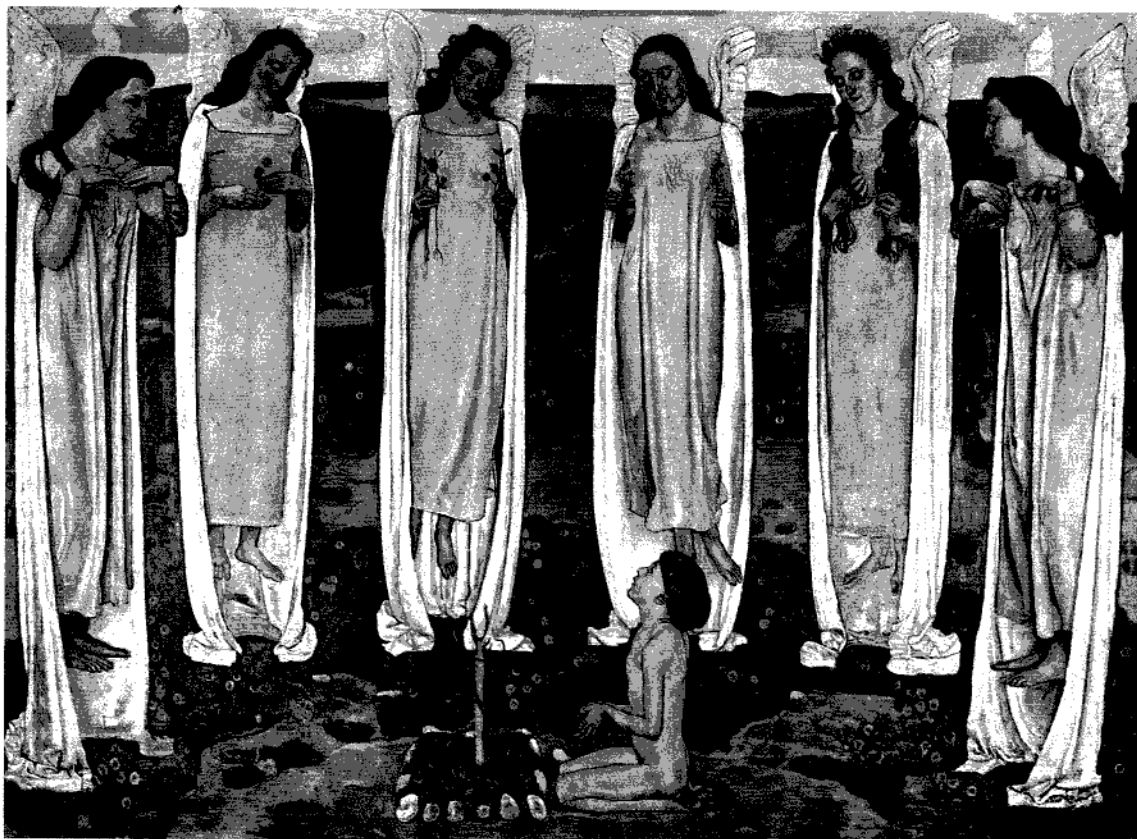
Non dimenticare che è molto più facile dominare persone spaventate che persone le quali in buona salute godono la vita.»

A seguito di questa risposta ho avuto

essere questa verità?

A pensarci bene so che il termine ricorrente nei suoi discorsi è *l'energia*: l'energia investita, quella consumata, il rendimento dell'operazione, la razionalità degli investimenti e l'analisi dei risultati facendo ruotare tutto sul suo asse d'equilibrio.

Penso di aver capito che il miglior investimento possibile di Effeti è quello su Effeti stesso. Questo è forse il gran segreto che gli permette di non sprecare nulla, di ricavare il massimo possibile, di



Ferdinand Hodler, *L'Eletto* - Berna, Kunstmuseum

si importante, per cui se fa qualcosa di male, qualcosa che a noi non va è meglio star fermi, far finta di niente, mentre se valorizziamo e lodiamo tutto quello che fa e che riteniamo meritevole di lode possiamo farcelo amico ed alleato.

Ma la lode deve essere autentica, spontanea, sentita e mai sconfinare nell'adulazione, che è falsa e che a gioco lungo mostra la sua natura ipocrita e menzognera.

Inoltre dal canto mio ho scoperto il potere dell'autosuggestione positiva. Ho imparato a ridere, a sorridere ed ho osservato che in questo modo è più facile attorniarci di simpatia il che non guasta (almeno per me); perché dunque non perseverare?

Nel corso dei secoli sono state immolate milioni e milioni di vittime umane, e tanti altri, pur non perdendo la vita, hanno

la sensazione di essere ancora un viandante che fatica nel deserto, mentre lui, il mio amico che ha conseguito la saggezza, sta sorbendo una bibita di frutti tropicali, in buona compagnia, in un'oasi di pace fresca e lussureggiante. So di sicuro che anche lui non è nato nell'oasi di cui parlavo, ma ho la certezza di non incontrarlo più nel deserto.

Per evitarmi un attacco di bile non gli farò certo una telefonata per chiedergli come sta e come si trova. Le mie condizioni non me lo permettono ancora ed è meglio non rischiare un collasso da invidia.

Mentre mi maceravo in questi pensieri mi son chiesto, in un barlume di lucidità, se non è che, un bel giorno della sua vita, l'Effeti in questione abbia intuito una verità risolutrice? Quale potrebbe

accumulare per poi poter eventualmente dare. In apparenza è un generoso: in effetti fa sempre il suo gioco e quando dona si libera di un surplus che potrebbe squilibrarlo. Probabilmente, anzi certamente, ha ben capito che esistono delle leggi naturali che non dipendono dalla nostra volontà e che la nostra volontà non può mutare, per cui, entrare in sintonia con le stesse e seguirne il flusso lasciandosi guidare è il prerequisito per fare della propria vita un'opera d'arte. Non andare contro corrente ma lasciarsi guidare dalla corrente, non lottare per poter vivere in armonia. L'armonia, l'equilibrio, la consapevolezza possono aiutare l'uomo a scoprire un profondo ed appagante senso di religiosità e di pace interiore.

Anche questo incontro, come altri



Boccioni, *La Risata* (part.) - New York, Museo d'Arte Moderna

sulla stessa tematica, mi ha fatto molto riflettere e mi sono intimamente convinto che quando si parla di *pensiero positivo* si fa riferimento proprio alla possibilità, tipicamente umana, di porsi di fronte agli eventi in modo *soft*, comprensivo, accettante, a volte ironico, sì da poter sdrammatizzare anziché esasperare.

Alla fine è una nostra libera scelta, così come lavorare intensamente per arricchirci di variabili gratificanti da tenere in serbo in caso di bisogno o utilizzare secondo le necessità.

Buon riso fa buon sangue ci ricorda un vecchio adagio. Il riso ci apre verso gli altri, demolisce le barriere difensive, accelera la respirazione, favorisce l'eliminazione delle scorie, aumenta le difese dicono i fisiologi: in sostanza fa bene, ci fa star meglio. Ridere è come fare un salasso o un clistere, come preferite, alla psiche sovraccarica e pertanto nelle peggiori condizioni per funzionare in modo ottimale, liberandola di molte tossine psichiche. «*Panem et circenses*» era la formula usata a Roma dai governanti di allora per tenere il popolo tranquillo ed inoffensivo. Dopo aver ben mangiato ed essersi divertita a sazietà, anche oggi, la gente è più facile che opti per il letto ove dormire che scendere in piazza per creare confusione e caos.

Mi risulta che proprio ultimamente, in America, alcune scuole di psicoterapia ricorrono sempre più frequentemente alla terapia della risata per combattere le depressione organizzando incontri di gruppi all'interno dei quali conduttori adeguatamente preparati coinvolgono i partecipanti stimolandoli ad abbandonarsi al sorriso, al riso che può diventare contagioso e coinvolgente al punto da agevolare scioglimenti altrimenti impensabili e non ottenibili con altre metodologie, o quanto meno non così rapidamente ed allegramente.

I libri sapienziali ci ricordano: «*Estote parati*», ma a che cosa? Al peggio, è ovvio! Questa è la vita; se potessi reinventarla io la farei molto diversa, per cui ho deciso che, per quanto mi compete, non collaborerò con chi si darà da fare per aggravare lo stato di cose. Ormai dobbiamo convincerci tutti che dalla vita ci si devono aspettare dei *meravigliosi pacchi dono*.

Potremmo continuare a protestare come certamente è capitato ad ognuno di noi nei confronti di qualcuno che ritenevamo il colpevole di questo stato di cose coll'unica conclusione di rafforzare ancor più il reciproco stato di malumore. Non potremmo cercare, invece, nei limiti del possibile di rimandare al mittente i pacchi esplosivi a cui prima facevo riferimento?

Se ci guardiamo attorno potremmo vedere anche persone che ridono, che sorridono, che sanno prendere il mondo così come viene cercando ogni giorno di ricavare il meglio possibile, di sfruttare i venti favorevoli, le correnti spontanee ben consapevoli che tutto è in continuo movimento per cui, avendo pazienza, anche certi gravi dolori col tempo perdono il fastidio del loro pungiglione. Chi proibisce anche a noi di coltivare la speranza per poter credere pertanto in quel potenziale evolutivo nascosto nell'uomo dato appunto dalla speranza?

Dal senso di colpa si può rimanere schiacciati mentre il senso di responsabilità spinge più facilmente ad agire. Se lasciamo alle spalle le ideologie ed i grandi sogni utopistici e ci impegniamo in un nostro personale progetto realistico sarà molto più facile cambiare le cose. Il progetto non sovverte un ordine preconstituito: non ci fa perdere niente, è esente da esaltazioni e da fanatismi. Il progetto non può che riguardare noi stessi, perché solo noi possiamo pazientemente lavorare per portare modifiche utili alla nostra esistenza.

Non potremmo anche noi decidere di prendere la tessera di quel club dove garrisce al sole la bandiera del sorriso o c'è qualcosa o qualcuno che non ce lo per-



Gaetano Previati, *La Caduta degli Angeli (part.)* - Roma, Galleria Nazionale d'Arte Moderna

mette? Perché non potremmo anche noi vedere il bicchiere mezzo pieno?

Anche il Pascoli che non era certamente un ottimista scrisse un giorno in una sua bellissima poesia: «*La nube che già fu sì nera, / a volte, è quella / più rosa nel far della sera*».

Ci sono persone colle quali ci si sente spontaneamente a proprio agio, sono capaci di attivarci sensazioni piacevoli, ci danno la rassicurante sensazione di esserci incamminati insieme nella «*Vie en rose*»; perché non preferirli a chi porta jella, a chi ci stimola sensazioni tenebrose e cupe? Alla fine può essere soltanto la risultante di una nostra scelta.

Così come pure potremmo decidere di imparare ad ascoltarci, a meditare per conoscerci meglio, per scoprire tesori nascosti e sconosciuti, metterci in contatto colla nostra energia, comprenderne gli eventuali blocchi ed imparare come allenarli per eliminarli o superarli.

Allora sarà come risvegliarsi da un lungo letargo e, dalla dilatazione della coscienza, l'arricchimento personale sarà una scoperta consequenziale.

Entrare in contatto con la propria energia è una conquista straordinaria che ci può integrare con un notevole potenziale da utilizzare per i fini che noi soli

possiamo stabilire. La nostra stabilità ed il nostro equilibrio possono partire solo da dentro. Anche S. Agostino l'aveva capito quando scrisse: «*Noli fora exire, in te ipsum redi, in interiore hominis habitat veritas*». Io, da parte mia sono arrivato alla decisione di fare scelte che mi portino a certi approdi. Ho deciso di convertirmi al mio benessere stando molto attento di non disturbare chi mi sta nei pressi per evitare di avere danni personali.

Ed ora non vi racconterò più la vecchia storia del mio Maestro Prof. Perasson, dell'America e di Colombo, perché ha già fatto il giro della città e dintorni e non vorrei sentire, come quando si presenta per nuova, anche se con qualche variante, una barzelletta che è già passata su tutte le bocche, da una voce che si alza dal coro, il classico: «*È vecchia!*». Oggi per qualche particolare e felice congiuntura astrale mi sento leggero, spensierato, disposto al sorriso, alla comprensione, all'indulgenza. Tutto il mondo mi sembra nuovo e bello, tutto da godere: ho dentro la sensazione di chi si è liberato da un tumore che insidiava organi vitali per cui solo drammi potevano essere previsti. Vorrei uscire con abiti leggeri e mescolarmi fra la gente quasi col desiderio di dispensare un po' della gioia che mi è cresciuta dentro ma, per fortuna,

mi ritorna ancora in mente il mio povero Maestro prematuramente scomparso che mi ricordava sovente che il prossimo, se ci vede felici, o anche solamente in uno stato di positività, immediatamente fa un rapido confronto con se stesso e, se dal confronto stabilisce che il nostro stato di grazia è superiore al suo, scatta immediatamente, come meccanismo automatico, l'invidia.

Seguendo il suo consiglio dettato dall'esperienza di vita e dalla saggezza non mostrerò nulla di me ma mi mescolerò indifferente, coperto di abiti insignificanti per non attirare l'attenzione di nessuno, per passare inosservato e godermi la mia letizia dentro senza paura alcuna. Mi avvierò con calma verso un luogo solitario e di lì resterò ad ascoltare il canto degli uccelli, osserverò le nuvole in cielo, staccherò i contatti col mondo e, difeso da una cortina protettiva, andrò alla ricerca della mia anima e del senso della mia vita.

Potrei avere la fortuna di incontrare per caso, per uno di quegli imperscrutabili casi della vita, qualche altro essere umano che potrebbe mettersi spontaneamente in sintonia con me e potremmo vivere qualche momento di condivisione.

Io penso questo sia uno tra i piaceri più raffinati che si possano avere da questa vita.