

# *Se il silenzio vale più di tante parole...*

Riccardo Fesce (\*)

Vi sarà capitato di alzarvi presto per godervi lo spettacolo dell'alba – magari sul mare: un succedersi e intrecciarsi di colori, da tenui lucori grigiastri verso toni sempre più chiari e decisi.

O di perder lo sguardo nella movimentata luminosità delle montagne innevate – le dolomiti, magari, dove crode e costoni rocciosi si stagliano, rossicci di sole, troppo ribelli per lasciarsi sopraffare dal manto nevoso.

O ancora di guardare in una notte limpida una luna piena che pare un pertugio, rotondo, perfettamente cesellato nella cupola nera del cielo, per lasciar entrare la luce strepitosa di un altro mondo là fuori; o una luna tenue che, velata di nubi, pare lentamente squagliarsi nel cielo come un'alka-seltzer...

Esperienze struggenti.

Ma quanto più intense, emozionanti, se puoi dire: “guarda!”.

Se puoi distogliere gli occhi un momento, incontrare lo sguardo dell'Altro e scambiare un sorriso.

Un sorriso che è intesa e complicità, condivisione.

Accogliere ed essere accolti, e così dare più intensità e più senso a ogni piacere: non più soli, trasformare anche lo sgomento del sublime, dell'immenso, nella gioia di muoversi liberi e sicuri in uno spazio e un tempo infiniti.

\* \* \*

Se il silenzio a volte vale più di tante parole, un sorriso ne vale sempre più di mille. Le parole sono sentieri, a volte tortuosi, per giungere all'anima dell'Altro. Il sorriso è l'autostrada.

\* \* \*

L'atmosfera intorno a noi cambia: le nuvole mascherano il sole, si alza il vento, la pioggia scroscia, la nebbia nasconde tutto; oppure il sole rifulge e il cielo splende di azzurro. Anche dentro di noi l'atmosfera cambia, per ogni vissuto che risulta rilevante per il nostro benessere, e inevitabilmente suscita emozioni, dalle più tenui e dolci alle più violente.

Una piccola struttura nel lobo temporale del cervello – l'amigdala – riconosce e segnala la rilevanza di ogni esperienza: si attiva per ogni segnale di benessere, o di disagio, e ancor più per ogni indizio di pericolo. Intere porzioni della corteccia cerebrale elaborano questi segnali e generano quei vissuti interiori che chiamiamo emozioni.



Le emozioni sembrano fenomeni puramente psichici, colori e musiche – o dissonanze – dell'anima. Ma prendono il cuore, lo stomaco, la gola. E anche se non ce ne accorgiamo, invadono il corpo tutto, che le esprime, tremando, impallidendo, irrigidendosi o rilassandosi, spremendo lacrime dagli occhi o aprendo le labbra in un sorriso, spalancando gli occhi nel terrore o illuminandoli di gioia.

È la forma primordiale di comunicazione. Il cervello è predisposto per leggere queste espressioni del vissuto dell'Altro: l'amigdala guida i nostri occhi a esplorare quelli degli altri, per leggerli, e già il neonato, che pure ha un sistema di analisi delle immagini visive ancora molto immaturo, possiede un percorso nel cervello – tra la corteccia occipitale e la temporale – che riconosce la forma di una bocca sotto i due punti luminosi degli occhi come segnale capace di suscitare direttamente un vissuto emotivo di accoglienza, protezione, sicurezza, assicurazione, benessere.

Non sa ancora, il neonato, che quella è la mamma. A volte basta una qualsiasi immagine che ricordi un viso sorridente nella culla – foss'anche un semplice “smile”, due punti sopra una mezzaluna aperta in alto – per tranquillizzarlo. Non ha idea il neonato che gli occhi sorridenti che gli danno benessere e sicurezza e il seno da cui succhia il latte abbiano qualcosa a che fare, gli uni con l'altro, come non sa che quell'altra strana cosa – che imparerà essere un piedino – sia roba sua. Ma già è in grado di leggere le emozioni che il viso della mamma gli trasmette. Non in modo cognitivo: semplicemente, come il sole che squarcia le nuvole illumina di colpo l'atmosfera, così quel sorriso illumina di colpo l'anima.

\* \* \*

Le espressioni mimiche e corporee delle emozioni – ciò che Damasio ha proposto di definire come “il marker (segnale) corporeo dell'emozione” – sono la forma primordiale di comunicazione; hanno grande funzione evolutiva, perché permettono al cerviatto inesperto di aver paura e fuggire non appena il cervo più esperto riconosce l'odore del lupo. Sono espressioni e gesti che non richiedono alcuna analisi cognitiva, o sforzo di volontà, per mostrarsi agli altri e per influenzare il colore dei nostri vissuti, quando inconsciamente leggiamo nelle espressioni degli altri le loro emozioni.

Poche cose sanno toccarci come il riso o il pianto di un bambino, che libera l'emozione in modo coinvolgente e travolgente. Eppure se chiediamo a un bimbo di sorridere per fare una fotografia, è difficile ci riempia di gioia: al massimo saprà suscitarcì tenerezza, per la sua goffaggine nel tentare di riprodurre – volontariamente – qualcosa che chiaramente dovrebbe saper fare benissimo...

Non funziona, se ci mettiamo in mezzo la testa. Vi sono pazienti emiplegici, che per una lesione delle aree motorie della corteccia non possono muovere volontariamente metà del corpo, parlano con metà della bocca e della faccia, ma se si commuovono, o qualcosa li fa sorridere, inaspettatamente e incredibilmente piangono o ridono con tutto il viso. Perché sono schemi cablati nel profondo, sotto il livello della corteccia, sotto il livello del pensiero, sotto il livello della volontà.

C'è chi ne ha fatto una disciplina di studio – la lettura dei segnali involontari che tradiscono le emozioni – e ne fa uso per smascherare inganni, chiarire desideri, intenzioni e scopi dell'interlocutore, studiarne la personalità... Perché il marker corporeo delle emozioni parla direttamente, senza bisogno di interpreti – logica, ragionamento, pensiero, parole – all'altro. E sinceramente.

Questa via immediata e sincera crea legami (ricordate la volpe del Piccolo Principe? cito a braccio: quando te ne sarai andato non ti avrò più e soffrirò, ma mi sarà rimasto il ricordo dei tuoi capelli nel colore del grano – un legame!). E se il pianto e la paura possono abbattere barriere e avvicinare nella condivisione empatica, il sorriso è ancor più potente.

Perché il sorriso accoglie, rassicura, protegge. E al tempo stesso il sorriso è una promessa: promessa che si può gioire, si può provare benessere, si può riuscire.

Il sorriso è complicità.

Il sorriso è *speranza*.

Il sorriso è un invito a camminare insieme. A guardare alla vita con fiducia. Ma il sorriso è anche una mano tesa, la mano tesa da chi sa arrampicarsi a noi che arranchiamo, la mano tesa da chi sa nuotare a noi che non vediamo la costa, e non abbiamo più fiato per continuare a nuotare.

Troppo spesso, soli in una società che richiede, che fa balenare mille prospettive senza saper offrire alcuna sicurezza, ci dimentichiamo della speranza. Della possibilità di trovare una soluzione ai mille problemi, o almeno un percorso su cui avviarci per progredire. Una speranza che possiamo ritrovare, se riscopriamo l'Altro, e soprattutto se ritroviamo la capacità di sorridere, e di leggere i sorrisi.

\* \* \*

Miele che cola! Ma qui non si tratta di mettere in fila belle parole per comporre una dolce e idilliaca fiaba per bambini: sorriso come solidarietà, empatia, comprensione, per un mondo migliore... C'è ben altro in gioco. Ogni momento della nostra vita.

In ogni relazione ci sono dissonanze, punti di vista diversi, esigenze diverse, conflitti. E ogni volta che affiora questa distanza, sboccia inevitabilmente il giudizio. Anche nelle relazioni importanti affettivamente – soprattutto nelle relazioni a intensa carica affettiva – ogni frase subito diventa accusa o difesa, condanna o giustificazione, diviene rifiuto, o viceversa richiesta di essere accettati. Troppo facilmente ogni confronto diviene conflitto. Ogni prospettiva diversa o disaccordo diviene critica, offesa, e porta a sentirsi vittima incompresa, a chiudersi, fermarsi, a bloccarsi in una stasi senza via di uscita: risentimento e autocommiserazione, incapaci di intravedere vie di uscita, di cambiamento.

Ma a volte riesce la magia. La magia che disarmo le parole. È una magia che si chiama sorriso.

Il sorriso che lascia trapelare affetto, condivisione, e trasforma le parole da strumenti di attacco e umiliazione in aperta proposta di una prospettiva diversa, nell'offerta di un piano di incontro, nel prezioso dono di una parte di sé.

Il sorriso di una lieve e scherzosa ironia, che distrugge la tensione, obbliga a prendere un minimo di distanza, a guardarsi un po' più da lontano...

E come d'incanto il gioco perverso del giudizio e del vittimismo si squaglia in un risonare di complicità.

\* \* \*

È magia.

Il neonato non sa, ma già è in grado di leggere le emozioni che il viso della mamma gli trasmette. Come il sole che squarcia le nuvole illumina di colpo l'aria, così quel sorriso illumina di colpo l'anima.

Così è già per il neonato. Così sarà per tutta la vita.

Sorrisi desiderati. Sorrisi che cambiano significato e colore alle parole. Sorrisi che disarmano. Sorrisi che sciolgono la tensione. Sorrisi inattesi.

Sorrisi che forzano a sorridere a nostra volta, a non sentirsi soli, ad avere fiducia. A provare, persino in momenti di dolore e sofferenza, fitte di gioia, di calore nell'anima. A ritrovare energie, e riscoprire la possibilità, la forza, la speranza per cambiare, per migliorare, per continuare a crescere

**(\*) Neurofisiologo o meglio appassionato di neuroni. Centro di ricerca in Neuroscienze. Università degli Studi dell'Insubria – Busto Arsizio (Va) – SISPI Scuola Internazionale di Specializzazione con la Procedura Immaginativa**