Pubblichiamo una sintesi della lezione di Psicologia sul tema "Il Potere del sorriso" tenuta dal dr. Salvo Cannavà, psicologo e Presidente Unitre Augusta, il 31 gennaio 2022 presso l'Auditorium "G. Amato".

Sul potere taumaturgico del sorriso o, meglio ancora, della risata sono scorsi fiumi di inchiostro. Ergo, è un dato di fatto incontrovertibile!!! Ma, per noi, qual è il significato del ridere o del sorridere. Come ci appropinquiamo a questa meravigliosa mimica facciale? Ed ancora, come sorridiamo o ridiamo? Con uno sguardo ammiccante sbattendo le ciglia? Esprimendo gioia e serenità attraverso la luce nei nostri occhi? La mascherina sicuramente vela, ma non appanna il nostro sorriso. Essa, infatti, si muove sotto i muscoli del nostro viso e, ad un osservatore attento, rivela il nostro sorriso. Poi c'è l'aspetto fonetico della risata: sommessa, timida, fragorosa, dirompente, argentina, "cantata", liberatoria, ecc. ecc. Molti sono propensi a colpevolizzare la mascherina, quale inibitore nei rapporti interpersonali. Proviamo, invece, a darne una diversa lettura. Infatti, riducendo il ruolo della mimica facciale, la nostra attenzione verso il nostro interlocutore viene catturata dal suo sguardo. Finalmente, riprendiamo il gusto di guardarci negli occhi. Attraverso un processo attivo e dinamico che consente a singoli soggetti e a famiglie di diversa tipologia e composizione di rimettersi in cammino, anche a fronte di eventi altamente stressanti. Il Sorriso e la Risata possono essere utili onde prevenire il BURNOUT. Un processo, tipico delle circostanze ad alto investimento relazionale. In questo triste periodo di incertezze per il futuro, ipotecato dal COV19, è più che mai utile la nostra capacità di "COMUNICAZIONE"**;** anche attraverso il sorridere. L'aiuto, che tutti noi possiamo proporre al nostro prossimo, anche attraverso la stimolazione al sorridere, secondo il punto di vista psicologico, è concepito come un processo di relazione che tende a facilitare lo sviluppo e la promozione delle risorse personali. Il comportamento, le parole di conforto e di comprensione propedeutiche al sorriso spingano l'individuo a calmarsi. Ascoltare con empatia, proporre un atteggiamento positivo in chi soffre, stimolare un sorriso, molte volte, distende e libera anche gli animi più irrequieti. Una chiacchierata amena, molte volte, distende e libera dallo stress. Questa pandemia sta colpendo, anche psicologicamente, soprattutto gli anziani ed i disabili. Spesso, già poco propensi al sorridere per le loro condizioni fisiche e/o di isolamento. In un quadro di relazioni e rapporti sociali del tutto mortificanti. Lo scopo è quello di migliorare, anche attraverso il buon umore, lo stile di vita dei disabili e degli anziani; istaurando con loro un rapporto fiduciario, amichevole che li possa stimolare e rendersi più autonomi. Ricordandoci

sempre che dietro un “sorriso curativo” deve esserci sempre un sincero atteggiamento di attenzione e abilità di ascolto. Se facciamo assurgere il sorriso a strumento di supporto sociale, impegniamoci a mantenere il rispetto della propria esistenza e a trovare fonti di energia ed equilibrio per portare cura e rispetto della vita in tutti gli appartenenti al nucleo familiare. Il Sorriso deve sempre essere “offerto”, mai imposto. Tutti noi,
abbiamo affrontato diverse settimane di quarantena e, per qualcuno, sono state ancora più pesanti di altri. Perché le ha affrontate in solitudine o in ambiente familiare non sereno o con preoccupazione per i propri cari od amici soli, sofferenti, malati od altro. In queste fasi gialle, arancione o rosse. Come ci sentiamo? Fisicamente e psicologicamente? Come abbiamo affrontato questo inevitabile stress da isolamento in casa? Quali familiari non conviventi ed Amici ci sono mancati di più e cosa abbiamo fatto per tenerceli cari, per mantenere i contatti? Col termine
“Coping”,
intendiamo l'insieme dei meccanismi psicologici, di adattamento, messi in campo da un individuo per fronteggiare problemi emotivi ed interpersonali. Allo scopo di gestire, ridurre o tollerare lo stress o l’eventuale conflitto con sé stesso e/o con gli altri. Leggo la capacità di sorridere come elemento essenziale della nostra Vita, in un continuo divenire. Un viaggio fatto di rettilinei, di curve, di accelerate e di frenate e di soste. Ma che lungo il percorso ci insegna a cercare, vivere e, magari, trovare noi stessi. Quasi che fosse l’unico scopo del viaggio stesso. La bellezza del viaggio risiede nella sua diversità nell’imponderabile, nel far tesoro di esperienze maturate dal passato. E’ per questo che, la foratura di una gomma, il motore che singhiozza, non devono rovinarti il piacere stesso dell’avventura. Se la vita tende ad abbatterti, pensa a come sfreccerai veloce dopo aver cambiata la ruota.

Se un disagio, un imprevisto, rallenta la tua corsa, sorridi a te stesso e pensa a quanta strada hai già fatto ed a come sei allenato e preparato, proprio dalle esperienze della tua vita, a percorrerne tanta e tanta ancora. Siamo aperti e fiduciosi verso il futuro. Non tutto è programmato o programmabile. Un’opera d’arte è tale per la sua unicità e per l’afflato con l’Artista che l’ha realizzata. Non deve essere perfetta. Ma deve farti star bene nell’ammirala. Fai altrettanto della Tua Vita. Rendila unica ed utile a te ed agli altri. Sii sempre te stesso e punta l’ago della bussola sull’isola delle tue capacità. Perché dobbiamo smetterla di sentirci forti a qualunque costo. Analizziamo meglio le nostre debolezze. Siamo sicuri che non nascondano una irrefrenabile forza che vuole solo essere liberata? Vai in tilt per l’ansia? Ti attanaglia il panico? Prova a mettere da parte il tuo orgoglio, i tuoi pregiudizi, il tuo perfezionismo. Ragiona! Ricerca le ragioni dell’ansia e del panico e combatti le loro radici, le loro ragioni d’essere. E le vedrai svanire nel nulla. E non cercare spasmodicamente l’approvazione degli altri. Meglio essere derisi da ignoranti che non comprendono il vostro intimo essere, che vivere nel rammarico di non aver detto abbastanza volte “ti voglio bene”. Sorridete e abbracciate le persone a voi care. E per farlo, in questa dannata quarantena, non c’è bisogno di indossare camici, guanti e mascherina … A volte basta comporre il loro numero telefonico o mandare loro

un messaggino o, magari, una vecchia foto scattata insieme. Dunque, anche in questo periodo, dobbiamo imparare a socializzare attraverso tutti i mezzi a disposizione della nostra indole, fantasia e supporti informatici. Appartenete alla sfera di quelli che aspettano di essere chiamati, contattati, invitati? O avete “gli attributi” (il senso figurativo è d’obbligo) per farvi avanti per primi? Vi siete finalmente alzati dal divano che manterrà plasticamente incisa imperituramente la forma del vostro fondoschiena e vi siete pettinate/i? Truccate o sbarbati? Tolto di dosso pigiama e vestaglia e indossato un abito come se doveste uscire di casa? Bene! Siete pronte/i per fare una videochiamata!!! E farvi quattro sane risate. Con chi? Ma non vi siete sempre vantati di avere centinaia di Amici e parenti? E allora? Cosa aspettate? Chiamateli. Vedrete che farà piacere anche a loro. E se, per caso, non vi rispondono perché intenti a poltrire ed a crogiolarsi nella loro pigrizia, avrete ancora una volta dimostrato a voi stessi quanto siete eccezionalmente superiori. E provate con un altro numero … Bravi! Siate dispensatori di “Sorriso”, divulgatori di “Risata”, donatori di “Buonumore”. Il raggiungimento dell’equilibrio, sarà frutto dell’esperienza, del cammino percorso; degli ostacoli sui quali siamo caduti e di quelli che abbiamo superato. Come per i grandi atleti, crescendo, l’asticella delle difficoltà si alza. Ma, se siamo preparati e ci crediamo veramente, supereremo anche quella. E niente potrà darci più soddisfazione della percezione di avercela fatta. Alcune delle sane abitudini acquisite durante la quarantena riguarda, appunto, l’attenzione che abbiamo dedicato alle persone care, alle persone più fragili e vulnerabili. Abbiamo scoperto, forse costretti a farlo, un universo nuovo. Pregi o difetti, nostri e degli altri, si sono intrecciati tra loro. Così, fili diversi per colore, spessore, origine, ecc. hanno formato un tessuto eterogeneo ma originale e molto resistente. E abbiamo imparato a sostenerci, per sostenere gli altri. Abbiamo capito che, quando vogliamo, sappiamo essere presenti con il nostro affetto, la nostra comprensione, la nostra lucidità e maturità. Ma, il bello di tutto ciò, è che lo abbiamo scoperto anche nei nostri familiari; negli amici che ci cercano; nelle persone che ci amano e che meritano tutta la nostra attenzione. Abbiamo scoperto il significato e la valenza di una telefonata, di un cenno dalla finestra. O, perché no? Semplicemente, la piacevole compagnia di noi stessi. E di una sana risata. Sorridere e ridere, dunque, possiamo considerarli come gli strumenti musicali che accompagnano ed interpretano l’armonia della nostra Vita. Senza i quali il cielo sarebbe privato dell’arcobaleno … che, se vogliamo, è sempre dentro di noi.

Salvo Cannavà

Leggi il curriculum del dr. Salvatore Cannavà e gli altri incontri tenuti in aula Unitre

Foto del sig. Giovanni Farinella

Unitre Augusta 2022

"IL POTERE DI UN SORRISO"
Unitre Augusta 2022

Unitre Augusta 2022

Unitre Augusta 2022

Unitre Augusta 2022

{jcomments on}