

IL LIBRO

## La formula del buonumore e i rimedi contro la tristezza

CULTURA

12\_08\_2017



**Giovanni  
Fighera**



Siamo talvolta convinti che l'importante sia la sostanza e non la forma. Viviamo in un contesto culturale così ideologico che si privilegia l'idea all'evidenza, il virtuale al reale, il giudizio critico all'arte. Quando si parla di forma sembra che si stia parlando di qualcosa

di sovrapposto alla sostanza. Ci siamo scordati che forma e sostanza creano un *unicum* indissolubile, che i contenuti della poesia non si possono slegare dai versi e dallo stile che lo veicolano, che la profondità di una persona si colgono dal suo sguardo e dalla sua voce.

**Ci siamo dimenticati che forma significa carnalità**, sorrisi, abbracci, calore umano, cordialità, affabilità. La forma spesso è sostanza, come in una statua in cui la forma dell'opera veicola lo stesso contenuto rappresentato, coincide con esso in modo indissolubile. La parola forma era in latino sinonimo di «bellezza» tanto che formosa voleva dire «bella».

**Per questo è bello leggere un libro come** *La formula del buonumore. Con i 5 rimedi contro la tristezza* (Ares edizioni) di Carlo De Marchi, sacerdote che ha studiato l'affabilità in san Tommaso, Tommaso Moro e san Francesco di Sales. In un'opera geniale intitolata *Le lettere di Berlicche* in cui C. S. Lewis inventa l'espedito di un colloquio epistolare tra demoni, lo zio Berlicche e il nipote Malacoda, scopriamo che denigrare la dimensione allegra della vita e il riso sia una modalità del diavolo di allontanarci dal gusto di vivere. Anche trascurare i piaceri veri, quelli che davvero hanno a che fare con la nostra persona in nome dei piaceri che vanno più di moda, è un espediente adottato dal diavolo perché l'uomo non vada verso Dio, dal momento che l'uomo è portato verso Dio proprio dalle sue vere passioni e dai suoi talenti.

**La gioia di vivere, la letizia, i desideri belli**, l'affabilità sono espressione dell'amore che Dio ci comunica ogni momento. «Essere affabili» scrive l'autore «significa mostrare un'apertura sincera e sorridente nei confronti delle persone che ci troviamo intorno. Vivere una socievolezza che non è ancora amicizia ma è un primo passo necessario verso l'amicizia». E ancora: «Essere capaci di rapporti amichevoli con chi ci sta intorno non è un optional nella vita di una persona». La cordialità nasce dalla convinzione che esiste qualcosa che ci accomuna, che ci lega agli altri e che è più importante di tutte le possibili differenze. Scrive C. S. Lewis che «la linea più breve per unire due persone è il sorriso».

**Allora De Marchi ci offre alcuni semplici suggerimenti quotidiani** che ci permettono di rispettare l'altro. Il termine «rispetto» deriva dal verbo latino respicio che significa «guardo» o «riguardo». Il primo modo per trattare con un altro è guardarlo e creare con lui un rapporto personale, già a partire dal saluto e dal primo incontro. Scrive Romano Guardini: «Un saluto amabile è già un'accoglienza, anche se breve. È un rapido entrare e uscire, che però conforta. E così pure una conversazione: la porta attraverso la quale si fa entrare l'ospite è ascoltarlo e comprenderlo».

**Il contrario dell'affabilità è l'indifferenza** che caratterizza così tanti rapporti umani, quelli nelle grandi città come anche quelli dei paesi quando l'incontro con l'altro non è apertura spalancata. Dire sempre la verità, ma con rispetto: ecco un altro indice dell'affabilità. Riusciamo a capire che l'autore non fraintende assolutamente l'affabilità con l'adulazione, o i toni stucchevoli e finti. «Trattare bene una persona non vuol dire dirle sempre di sì, e ancor meno lodarla quando non lo merita». Dobbiamo imparare a parlare bene degli altri. Anche in questo caso il consiglio non deve essere frainteso con la mistificazione della realtà. Parlare bene significa cercare il bene in chi incontri e non concentrarti sempre sul male altrui. Se cercherai il male negli altri, lo troverai, così come pure se cercherai il bene. E noi siamo soliti trovare negli altri quello che siamo abituati a trovare in noi stessi.

**Il lavoro di De Marchi si dispiega** in un percorso accattivante che si avvale di testi di grandi autori e intellettuali, da Tommaso Moro a Chesterton, da Francesco di Sales al cardinale Newman, da Papa Benedetto XVI a Papa Francesco. Lo scrittore ci accompagna a comprendere che l'eleganza, la buona educazione, la cordialità e il sorriso sono il giusto punto di partenza per costruire rapporti veri. Per non sottrarre il piacere della lettura anticipo qui solo il fatto che compare un interessantissimo capitolo dedicato ai «cinque rimedi contro la tristezza», proposti da san Tommaso d'Aquino.

**E a concludere il saggio troviamo un'antologia di testi sul buon umore.** Quando costruisce il ritratto di Tommaso Moro, Erasmo da Rotterdam scrive: «In Thomas More il volto corrisponde al carattere perché manifesta sempre simpatia e amicizia, ma anche l'abitudine di prendere occasione da un nonnulla per ridersela. In altre parole, è più portato al buonumore e alla festevolezza che ad assumere atteggiamenti gravi e solenni, pur non concedendo assolutamente nulla a sciocchezze sconvenienti e volgari».

**Mi piace concludere con la preghiera per il buonumore**, tradizionalmente attribuita proprio a Tommaso Moro, in realtà scritta da Thomas Henry Basil Webb: «Signore, donami una buona digestione/ e anche qualcosa da digerire./ Donami la salute del corpo/ e il buon umore necessario per mantenerla./ Donami, Signore, un'anima

semplice/ che sappia far tesoro/ di tutto ciò che è buono/ e non si spaventi alla vista del male/ ma piuttosto trovi sempre il modo/ di rimetter le cose a posto./ Dammi un'anima che non conosca la noia,/ i brontolamenti, i sospiri, i lamenti,/ e non permettere/ che mi crucci eccessivamente/ per quella cosa troppo ingombrante/ che si chiama "io"./ Dammi, Signore, il senso del buon umore./ Concedimi la grazia/ di comprendere uno scherzo/ per scoprire nella vita un po' di gioia/ e farne parte anche agli altri».