

BENESSERE

È la chiave che apre le porte della comunicazione. Ma la risata, per quanto spontanea, ha un suo galateo che aiuta a sopravvivere anche alle situazioni più imbarazzanti

**G**esto semplice ma di una grande potenza, strumento universale di positività, il sorriso **trasmette emozioni e crea connessioni**. Dà e trasmette buonumore. Ma c'è un ma. «Proprio perché aspetto chiave delle interazioni sociali, anche il sorridere va fatto rispettando alcune regole» spiega Elisa Motterle, etiquette trainer, autrice per HarperCollins di *Bon Ton Pop*, *Bon Ton Pop a tavola*, *Bon Ton Pop al lavoro*.

# dai SORRIDITI!

## LINGUAGGIO “NON VERBALE”

«Sorridere è un comportamento innato eppure, per navigare con eleganza nel complesso mondo delle interazioni sociali, è importante sviluppare una consapevolezza intorno a questo gesto partendo dal presupposto che la bocca è uno dei punti focali della comunicazione non verbale» spiega Motterle. Ecco allora di cosa è bene tener conto. Il sorriso comunica apertura e positività ma solo se è autentico.

«Attenzione: un sorriso vero coinvolge tutti i muscoli del viso» commenta l'esperta. «Un sorriso che si limita alla bocca è falso e notarlo risulta più facile di quanto si creda». «Sorrisi e risate non sono sempre uguali visto che godono di diversi gradi di formalità». «Un sorriso ampio e una risata sonora sono adatti a situazioni informali e conviviali perché facilitano l'empatia e la costruzione di legami

interpersonali mentre in contesti formali e di lavoro è da prediligere un sorriso discreto accompagnato sempre dal contatto visivo che esprime rispetto e sicurezza». «Il contatto visivo con la persona che si saluta dovrebbe sempre precedere di qualche secondo il sorriso» dice Motterle. «Anche il linguaggio del corpo è importante: una postura rilassata e aperta è indice di un sorriso autentico».

## COSA FARE *Se...*

Alcune situazioni possono creare un certo imbarazzo. I consigli di Elisa Motterle per superarle senza perdere aplomb.

### ...QUALCOSA RESTA TRA I DENTI

La prima cosa da fare è cercare di portare via "l'intruso" bevendo acqua. Ma se questo non basta occorre passare in bagno: ecco perché è sempre bene tenere nel beauty uno scovolino da usare all'occorrenza. Se non è possibile allontanarsi allora è bene cercare di parlare senza aprire troppo la bocca ma attenzione a non mettere la mano davanti alle labbra perché si rischia di portare l'attenzione proprio dove la si vuole distogliere. In ogni caso mai pulirsi i denti con lo stuzzicadenti o peggio ancora con le unghie: ogni operazione di pulizia si fa a porte chiuse.

### ...SUCCEDE AL PROPRIO INTERLOCUTORE

Dirlo è una sorta di obbligo morale nei confronti di chi rischia una brutta figura di cui poi potrebbe a posteriori vergognarsi: farlo in modo rapido e discreto è il modo migliore. A volte può bastare semplicemente cercare il contatto visivo e toccarsi la bocca perché la persona in questione capisca che qualcosa non va nel suo sorriso.

### ...L'ALITO È PESANTE

Una scrupolosa igiene orale riesce già di per sé a tenere sotto controllo il problema. In ogni caso è importante ricordarsi di sciacquare sempre la bocca con acqua dopo aver mangiato qualcosa evitando cibi che possono favorire l'alito cattivo come l'aglio, il caffè, l'alcool ma anche piatti molto elaborati, grassi e speziati che necessitano di una laboriosa digestione. Buona regola poi tenere sempre a portata di mano i chewing gum alla menta che rinfrescano la bocca in ogni situazione.

## un rito di benessere

«Denti sani e alito fresco sono la base di un sorriso attraente che a sua volta è il cardine di interazioni sociali positive» commenta il dottor Daniele Modesti, igienista dentale a Milano, docente all'Università di Padova e all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma e consulente clinico per Curasept. «Un risultato che richiede un'attenzione quotidiana verso l'igiene orale: la cura di sé, del resto, non è una questione di vanità ma un rito di benessere che riflette attenzione per sé ma anche rispetto per gli altri». E se quello con dentifricio, spazzolino e filo interdentale dovrebbe sempre essere un appuntamento quotidiano, mai dimenticare quello con la pulizia professionale, da fissare a cadenza periodica, in accordo con il professionista, sulla base delle esigenze personali.

## un gesto non solo per gli altri

Curare il sorriso è importante per trasmettere agli altri positività e allegria. Ma una bocca sana è anche un potente strumento di empowerment personale. «La recente teoria dell'embodied cognition ha dimostrato che umore e linguaggio corporeo sono strettamente collegati: un sorriso, anche quando ci si sforza un po' a farlo, ha quindi la capacità di migliorare il proprio stato d'animo come del resto la cura della bocca può influire su autostima e sicurezza in sé» spiega Motterle. «Senza dimenticare che denti bianchi e ben curati sono uno straordinario strumento di bellezza: l'arcata dentale invecchia più lentamente rispetto alla pelle e aprirsi al sorriso ringiovanisce immediatamente tutto il viso».

## rossetto sui denti? NO, GRAZIE

Di qualunque colore sia, il rossetto che finisce sulla dentatura rende decisamente poco glamour il sorriso. «Basta qualche mossa furba, comunque, per evitare questo piccolo, ma fastidioso inconveniente» spiega Motterle. «Innanzitutto, controllarsi sempre allo specchio prima di uscire per verificare che non ci siano stati trasferimenti impropri di colore che si possono in ogni caso eliminare con un fazzoletto di carta da passare anche nel margine interno delle labbra». Un'applicazione attenta scongiura comunque il pericolo. «Meglio usare sempre un pennellino per dosare bene il prodotto, soprattutto se è molto cremoso, e tamponare le labbra con una velina a fine applicazione per togliere ogni eccesso» continua l'esperta. «Attenzione poi a non mordersi le labbra: usare rossetti no transfer è comunque una buona soluzione preventiva per scongiurare sbavature di rossetto sui denti».

Alberta Mascherpa