

CARTOLINA DAL PARADISO

di Pippo Corigliano

Rimedi anti tristezza
Che piacere sentire
che san Tommaso
invita ai bagni
e alle buone dormite

■ «Non darti in balia della tristezza e non tormentarti con i tuoi pensieri. La gioia del cuore è la vita dell'uomo, l'allegria dell'uomo è lunga vita. Distratti e consola il tuo cuore, tieni lontana la profonda tristezza, perché la tristezza ha rovinato molti e in essa non c'è alcun vantaggio». Sono massime tratte dal Siracide (30, 21-23), uno dei libri sapienziali della Bibbia, riportate in un libro utilissimo che invita al buonumore. Un capitolo è dedicato ai cinque rimedi contro la tristezza formulati da san Tommaso d'Aquino. Quali sono? In sintesi: il primo è un qualsiasi piacere. Il secondo un pianto liberatorio, il terzo è la compassione degli amici, cioè condividere le amarezze del proprio cuore (in questo le donne sono maestre), il quarto è la contemplazione della verità (questo piaceva particolarmente a San Tommaso perché era la sua specialità), il quinto invece piace a me perché suggerisce i bagni e le buone dormite. Che piacere sentire che l'Aquinato propone proprio ciò che volevo sentirmi dire! Per "bagni" credo che s'intenda sia i bagni nella vasca fra i fumi di acqua calda sia quelli al mare o in un lago. Sono sempre stato del parere che le preoccupazioni si sciolgono in acqua. Per me funziona: se sono pre-occupato, dopo una nuotata mi sento solo "occupato" e tutti gli umori cattivi sono spariti. Provare per credere, ma penso di sfondare una porta aperta. In quanto alla dormita sono generazioni di miei antenati che ritengono che dormire sia la prima medicina. Addirittura c'è una canzone napoletana che dice: «Duorme Carmè, 'o cchiù bello d'a vita è 'o durmì». Penso che la traduzione sia superflua. A questo punto non resta che leggere il libro di Carlo de Marchi *La formula del buonumore* (ed. Ares Milano).

Sono sempre stato del parere
che le preoccupazioni si sciolgono
in acqua. Per me funziona: se sono
pre-occupato, dopo una nuotata
mi sento solo "occupato"

