

# Frammenti di pace

## La formula del buonumore: consigli per essere sempre allegri

Publicato da [Lauri Roberto](#) | Lug 31, 2017

È da poco uscito nelle librerie il volume di don Carlo De Marchi *La formula del buonumore – Con i 5 rimedi contro la tristezza* (Ares, Milano). “L’autore è riuscito a cucire un testo agile che osa porre al centro dell’attenzione del pubblico del secondo decennio del XXI secolo questo oggetto sconosciuto, l’affabilità”, scrive Andrea Monda nell’invito alla lettura.

Affabilità è un termine desueto, fuori dai nostri tempi e dai nostri modi di vivere. Così definisce questa parola il vocabolario Treccani: “Affabilità s. f. [dal lat. *affabilitas* -atis]. Il carattere e il comportamento di chi è affabile; la tendenza e l’abitudine di accogliere e trattare le persone con una cordialità semplice e aperta”. Un termine che definisce un tipo di comportamento che, ai nostri giorni, risulta raro, molto raro, e del quale abbiamo perduto il significato.

Papa Francesco non si stanca mai di ripetere tre semplici parole, che sono il segreto della pace in famiglia: «permesso, scusa, grazie». Tre parole che porterebbero pace e comprensione, anche nella nostra vita sociale di tutti i giorni.

Carlo De Marchi è nato a Milano nel 1972. Dopo la laurea in Lettere all’Università Cattolica di Milano (1995), ha lavorato dieci anni in una ONG di sviluppo e aiuto umanitario. Ordinato sacerdote, ha ottenuto il dottorato in Teologia morale presso l’Università della Santa Croce a Roma (2009), studiando l’affabilità in Tommaso d’Aquino, Thomas More e Francesco di Sales.

La buona educazione, la cordialità, il sorriso sono, anche oggi, il miglior punto di partenza per tessere relazioni vere e profonde. Che cos’è l’affabilità? Dire la verità in faccia con rispetto, imparare le buone maniere, sorridere incontrando gli altri, questi e altri sono i temi affrontati da don Carlo nel suo libro. Un percorso nel quale l’autore, facendo riferimento ad una ricca galleria di aneddoti letterari e all’esempio di alcuni “campioni” della gioia, ci fa scoprire che il buonumore non solo è possibile, ma che spesso può cambiarci la vita.

Don Carlo De Marchi abbozza anche una “teologia del sorriso”; scrive infatti l’autore in un capitolo, dallo stesso titolo: “[...] Dovrebbero cantarmi dei canti migliori, perché io impari a credere nel loro Salvatore! Bisognerebbe che i suoi discepoli avessero un aspetto più da gente salvata! – Sono le celebri parole con le quali Nietzsche accusa i cristiani di essere tristi. [...] Va riconosciuto che l’accusa di Nietzsche ha qualche fondamento. È un fatto che nei primi secoli del cristianesimo il sorriso e l’allegria non venivano visti di buon occhio, o per lo meno non venivano presentati in modo positivo da molti maestri di spiritualità e di morale. [...] Si deve a san Tommaso d’Aquino il recupero del buonumore e dello scherzo come virtù, per le quali egli usa la parola *iucunditas*, cioè giovialità, buonumore, allegria. [...] Ma non è irriverente pensare che Dio, il Creatore del cielo e della terra, il Signore dell’universo, sorrida? [...] In realtà anche la Bibbia dice che «ride colui che sta nei Cieli». [sarete gioiosi]. È la promessa ribadita nel testamento spirituale di Gesù riportato da san Giovanni,

nell'ultima Cena: «Voi sarete nella tristezza, ma la vostra tristezza si cambierà in gioia». E ancora: «Ora siete nel dolore, ma vi vedrò di nuovo e il vostro cuore si rallegherà e nessuno potrà togliervi la vostra gioia». Ma se la gioia è un insegnamento di Gesù così fondamentale, perché non è più evidente, perché c'è bisogno di riflettere per coglierla? Perché a molti cristiani questo aspetto centrale del Vangelo sembra essere sfuggito? «La gioia è il gigantesco segreto del cristiano», è la risposta proposta da Chesterton [...]».

Nel capitolo IX, è prevista un'autovalutazione della propria affabilità e anche degli esercizi per migliorarla. «La formula del buonumore» non è solo un testo teorico, ma anche un manuale del buonumore. Scrive don Carlo: “[...] Prima di tutto è utile cercare di misurare il proprio livello di affabilità, attraverso una specie di autovalutazione [...]. I più coraggiosi possono chiedere aiuto per la valutazione a una persona di fiducia: questo è uno dei casi nei quali l'amicizia, il senso dell'umorismo e l'autoironia risultano di grande aiuto, se non addirittura necessari. Se non mi viene in mente nessun dato significativo a proposito del livello di affabilità, la cosa più probabile è che ci sia un problema di consapevolezza. Nel qual caso l'autovalutazione diventa ancor più necessaria. Fatta l'autovalutazione si possono identificare i propri esercizi pratici di affabilità. L'obiettivo è che ciascuno metta a fuoco gli aspetti nei quali gli conviene concentrare il suo allenamento, come si fa in palestra, quando si vuole correggere un difetto o potenziare un'abilità in una specialità sportiva”.

Il libro suggerisce di valutarsi secondo alcuni elementi e comportamenti: *Sorriso e saluto; Discutere in pace; In riunione*. Poi, per i più “audaci”, anche un esercizio “scritto”, ovvero come ci si rivolge agli altri con i nostri scritti, lettere, biglietti, promemoria.

Il volume si conclude con un'antologia di testi del buonumore, di autori come papa Francesco, san Josemaria Escrivà, Erasmo da Rotterdam ed altri.

Chiude il volume una bellissima preghiera del buonumore, scritta da Thomas Henry Basil Webb (1898-1917), ma attribuita tradizionalmente a Thomas More:

*Donami Signore una buona digestione,*

*e anche qualcosa da digerire.*

*Donami la salute del corpo,*

*con il buonumore necessario per conservarla.*

*Donami, Signore, un'anima santa,*

*che sappia godere di quanto è buono e puro,*

*senza spaventarsi di fronte al peccato*

*ma trovando invece sempre il modo di rimettere le cose a posto.*

*Donami un'anima che non conosca la noia, la mormorazione, i sospiri, le lamentele,*

*e non permettermi di soffrire eccessivamente per quella realtà invadente che si chiama io.*

*Donami, Signore, il senso dell'umorismo.*

*Concedimi di capire uno scherzo  
e di conoscere nella vita un po' di gioia,  
e poterla così comunicare anche agli altri».*

*Amen.*