



**BIBLIOTECA
ESOTERICA**

L'ALLEGRIA COME FORZA VITALE



ORISON SWETT MARDEN

UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

L'ALLEGRIA COME FORZA VITALE

Titolo originale: Cheerfulness as a Life Power

ORISON SWETT MARDEN

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: Cheerfulness as a Life Power

Autore: Orison Swett Marden

L'opera originale è di pubblico dominio.

© 2026 Advanced Holistic Academy per la presente edizione italiana.

Traduzione, revisione editoriale e impaginazione dell'edizione italiana a cura di Advanced Holistic Academy.

La presente traduzione e gli elementi originali di questa edizione sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione o diffusione, totale o parziale, salvo nei casi consentiti dalla legge.

Nota: i contenuti di questo volume sono proposti esclusivamente a scopo culturale e informativo. Le informazioni relative alla salute e alle pratiche di guarigione non costituiscono consulenza medica e non sostituiscono diagnosi, trattamenti o indicazioni di professionisti sanitari qualificati.

PREFAZIONE

La tendenza di quest'epoca affannata, rapace e competitiva a consumare l'anima e a logorare per attrito è la ragione di questo piccolo libro. Non è forse una necessità assoluta liberarsi di tutte le irritazioni, di tutto ciò che preoccupa e tormenta e che porta discordia in tante vite? L'allegria possiede uno straordinario potere lubrificante. Prolunga la vita della macchina umana, così come i lubrificanti prolungano quella delle macchine inanimate. I delicati ingranaggi della vita non dovrebbero essere lasciati logorare per semplice mancanza d'olio. Ciò che occorre è l'abitudine all'allegria, per godere di ogni giorno mentre lo viviamo; non crucciarsi e rodersi per tutta la settimana per poi sperare di rimediare la domenica o in qualche giorno di festa. Non si tratta tanto di ilarità quanto di allegria; non soltanto di quella che accompagna il riso, ma di serenità: un calmo e dolce appagamento dell'anima e una pace interiore. Non vi sono forse moltitudini di persone che sono malinconiche e tuttavia desiderano il bene dei loro vicini? Direbbero parole gentili e renderebbero il mondo più felice, ma «non ne hanno il tempo». Indurle a guardare il lato luminoso delle cose e a dedicare ogni giorno un po' di tempo a pronunciare parole piacevoli: questo è il messaggio del momento.

L'AUTORE

Nella preparazione di queste pagine, tra le quotidiane esigenze del lavoro giornalistico, l'autore è stato assistito dal signor E. P. Tenney, di Cambridge, Massachusetts.

INDICE

I. QUANTO PAGÒ VANDERBILT PER DODICI RISATE

LA CURA DEL RISO

UNA MEDICINA A BUON MERCATO

PERCHÉ NON RIDI?

II. LA CURA PER L'AMERICANITE

UNA DONNA PREOCCUPATA

UN PARADISO HAWAIANO

UN CREATORE DI CATTIVO TEMPO

«CHE COS'È UN OTTIMISTA?»

VIVERE IN VIA DEL RINGRAZIAMENTO

III. OLIARE GLI INGRANAGGI DEL PROPRIO LAVORO

CANTARE MENTRE SI LAVORA

BUONUMORE

«IL DIAVOLO È MORTO»

IV. PRENDERSI OGNI GIORNO IL PROPRIO DIVERTIMENTO COME SI FA CON IL LAVORO

MINIERE DI GIOIA NON SFRUTTATE

V. TROVARE CIÒ CHE NON SI CERCA

CHARLES LAMB

JOHN B. GOUGH

PHILLIPS BROOKS

VI. «AVERE UN ASPETTO SERENO» — QUALCOSA DA COLTIVARE DALL'INTERNO

VALE CINQUECENTO DOLLARI

LA SOCIETÀ «NON PREOCCUPARTI»

IL LIBRO DELLE GIOIE

VII. L'UOMO SOLARE

L'ALLEGRIA COME FORZA VITALE

I. QUANTO PAGÒ VANDERBILT PER DODICI RISATE

Quando William K. Vanderbilt visitò per l'ultima volta Costantinopoli, un giorno invitò Coquelin il Vecchio, celebre per le sue doti di imitatore e che in quel periodo si trovava in città, a tenere un'esibizione privata a bordo del suo yacht, ancorato nel Bosforo. Coquelin recitò tre dei suoi monologhi. Alcuni giorni dopo ricevette dal milionario il seguente promemoria:—

«Ci avete fatto venire le lacrime agli occhi e le risate al cuore. Poiché tutti i filosofi concordano sul fatto che ridere sia preferibile a piangere, il vostro conto con me risulta il seguente:—

«Per le lacrime, sei volte . . . \$600

«Per le risate, dodici volte . . . 2.400

\$3.000

«Vogliate cortesemente accusare ricevuta dell'assegno allegato.»

«Trovo le sciocchezze singolarmente ristoratrici», disse Talleyrand. C'è una buona filosofia nel detto: «Ridi e ingrassa». Se tutti conoscessero il potere del riso come tonico per la salute e mezzo per prolungare la vita, molti medici si ritroverebbero senza occupazione.

Il potere del riso ci è stato dato per servire a un saggio scopo nella nostra economia. È il mezzo escogitato dalla Natura per esercitare gli organi interni e, nello stesso tempo, procurarci piacere.

Il riso comincia nei polmoni e nel diaframma, mettendo il fegato, lo stomaco e gli altri organi interni in una rapida vibrazione gelatinosa, che procura una sensazione piacevole e un esercizio quasi pari a quello dell'andare a cavallo. Durante la digestione, i movimenti dello stomaco sono simili alla zangolatura. Ogni volta che fai un respiro profondo, o quando ridi di gusto, il diaframma si abbassa, esercita sullo stomaco una pressione supplementare e lo scuote. Ridere spesso mette lo stomaco in movimento, accelerando il processo digestivo. Il cuore batte più rapidamente e spinge il sangue a scorrere vigorosamente attraverso il corpo. «Non esiste», dice il dottor Green, «neppure l'angolo più

remoto o il più piccolo recesso dei minuscoli vasi sanguigni del corpo umano che non avverta qualche ondulazione prodotta dalle convulsioni di una buona risata di cuore». In termini medici, essa stimola i centri vasomotori e la contrazione spasmodica dei vasi sanguigni fa scorrere rapidamente il sangue. Il riso accelera la respirazione e dona calore e vitalità all'intero organismo. Illumina lo sguardo, aumenta la sudorazione, espande il torace, espelle l'aria viziata dalle cellule polmonari meno utilizzate e tende a ristabilire quel delicato equilibrio che chiamiamo salute e che deriva dall'azione armoniosa di tutte le funzioni del corpo. Questo delicato equilibrio, che può essere distrutto da una notte insonne, da una cattiva notizia, dal dolore o dall'ansia, viene spesso completamente ristabilito da una buona risata di cuore.

Vi è dunque un solido buon senso nel titolo — «L'allegria come forza vitale» — poiché riguarda la vita fisica tanto quanto quella mentale e morale; e ciò che potremmo chiamare

LA CURA DEL RISO

si fonda su principi riconosciuti validi dalla professione medica: tanto letteralmente vero è il proverbio ebraico secondo cui «un cuore allegro fa bene come una medicina».

«L'ilarità è la medicina di Dio», disse il dottor Oliver Wendell Holmes; «tutti dovrebbero immergersi in essa. La cupa preoccupazione, il cattivo umore, l'ansia — tutta la ruggine della vita — dovrebbero essere raschiati via con l'olio dell'ilarità». Altrove dice: «Se dovete scegliere un medico, assicuratevi di prenderne uno dal volto allegro e sereno».

Un medico gioviale non è forse più utile delle sue pillole? Il dottor Marshall Hall prescriveva spesso «allegria» ai suoi pazienti, dicendo che era migliore di qualsiasi cosa si potesse ottenere in farmacia.

Nella parte occidentale dello Stato di New York, il dottor Burdick era conosciuto come il «Medico che ride». Mostrava sempre un volto quanto mai felice e il suo buonumore era contagioso. Faceva un uso parsimonioso dei farmaci, eppure otteneva grande successo.

Il «Lancet» di Londra, la più autorevole rivista medica del mondo, offre la seguente testimonianza scientifica sul valore della giovialità:—

«Questo potere del “buon umore” è una questione di grande importanza per i malati e i deboli. Per i primi può significare la capacità

di sopravvivere; per i secondi, la possibilità di sopravvivere a una malattia, o di vivere nonostante essa. È quindi della massima importanza coltivare lo stato d'animo più elevato e vivace che le circostanze consentono. La stessa energia che assume la forma di attività mentale è vitale per il lavoro dell'organismo. Le influenze mentali agiscono sul sistema; e uno spirito gioioso non soltanto allevia il dolore, ma accresce lo slancio della vita nel corpo.»

Il dottor Ray, sovrintendente del Butler Hospital for the Insane, afferma in uno dei suoi rapporti: «Una risata di cuore è più desiderabile per la salute mentale di qualunque esercizio delle facoltà razionali».

Il dolore, l'ansia e la paura sono grandi nemici della vita umana. Un'anima depressa, aspra, malinconica; una vita che ha cessato di credere nella propria sacralità, nel proprio potere, nella propria missione; una vita che sprofonda in un egotismo lamentoso o in un'esistenza vegetativa priva di scopo, è diventata menomata e inutile. Dovremmo combattere contro ogni influenza che tende a deprimere la mente come combatteremmo contro una tentazione al crimine. È senza dubbio vero che, di regola, la mente ha il potere di prolungare il periodo della forza e della bellezza giovanili e mature, preservando e rinnovando la vita fisica mediante una robusta salute mentale.

L'altro giorno ho letto di un uomo, in una città vicina, che i medici avevano dato per spacciato; furono chiamati i suoi parenti, che vegliavano al suo capezzale. Ma un vecchio conoscente, venuto a trovarlo, gli assicurò sorridendo che stava benissimo e che presto sarebbe guarito. Parlò in un modo tale che il malato fu costretto a ridere; e quello sforzo risvegliò tanto il suo organismo che si riprese, e in breve tornò a stare bene.

Non fu forse Shakespeare a dire che un cuore leggero vive a lungo?

L'«Argonaut» di San Francisco racconta che una donna di Milpitas, vittima di un dolore quasi schiacciante, sconcerto, indigestione, insonnia e disturbi affini, decise di liberarsi dalla tristezza che le rendeva la vita un peso così gravoso e stabilì come regola che avrebbe riso almeno tre volte al giorno, che se ne presentasse o meno l'occasione; così si allenò a ridere di cuore alla minima provocazione e si ritirava nella propria stanza per divertirsi da sola. In breve tempo godette di ottima salute e di uno spirito vivace; la sua casa divenne una dimora luminosa e allegra.

Una persona che conosceva bene questa donna e che scrisse il resoconto del caso per una rivista popolare raccontò che, all'inizio, il marito e i figli si divertivano a osservarla e, pur rispettando la sua determinazione per i dolori che sopportava, non entrarono nello spirito del progetto. «Ma dopo un po'», mi disse questa donna, sorridendo, proprio ieri, «la parte buffa dell'idea colpì mio marito, e cominciò a ridere ogni volta che ne parlavamo. E quando tornava a casa mi chiedeva se avevo fatto le mie “risate prescritte”; rideva mentre lo chiedeva e rideva di nuovo quando gli rispondevo. I miei figli, allora molto piccoli, pensavano che “l'idea della mamma fosse davvero strana”, ma ci ridevano sopra lo stesso. A poco a poco i miei figli ne parlarono con altri bambini, e questi con i loro genitori. Mio marito ne parlò con i nostri amici, e raramente ne incontravo uno senza che lui o lei ridesse e mi chiedesse: “Quante delle tue risate hai già fatto oggi?”. Naturalmente ridevano mentre lo chiedevano, e questo, ovviamente, faceva ridere anche me. Quando adottai questa abitudine apparentemente strana ero oppressa dal dolore, e la mia regola mi sollevò semplicemente al di sopra di esso. Avevo sofferto della più acuta indigestione; da anni non so più che cosa sia. Il mal di testa era una paura quotidiana; da oltre sei anni non ho avuto un solo dolore alla testa. La mia casa mi sembra diversa e provo mille volte più interesse per il lavoro che vi svolgo. Mio marito è un uomo cambiato. Le mie figlie sono chiamate “le ragazze che ridono sempre” e, nel complesso, la mia regola si è rivelata un'ispirazione che ha operato meraviglie.»

La regina della moda, tuttavia, dice che non dobbiamo mai ridere ad alta voce; ma poiché la stessa tirannica signora uccide la gente con i corsetti, indulge nei cosmetici, resta fuori tutta la notte ai balli e in Cina fascia i piedi delle donne, ripongo assai meno fiducia nella sua feroce autorità di quanto farei altrimenti. Eppure, in tutti i paesi civili, è un principio fondamentale delle buone maniere non essere sguaiati e irragionevolmente rumorosi nell'allegria. Chi vuole essere saggio non violerà mai le regole del buon comportamento.

«Tuttavia», dice un sensato autore che scrive di salute, «dovremmo fare qualcosa di più che coltivare semplicemente uno spirito allegro e fiducioso: dovremmo coltivare uno spirito di ilarità che non soltanto sia facilmente contento e sorridente, ma che si abbandoni a una risata franca e gioiosa; e se questa facoltà non è ben marcata nella nostra organizzazione, dovremmo coltivarla, ben certi che una risata di cuore farà sempre del bene.»

La normale gradevolezza dell'aspetto dipende dal proprio senso dell'umorismo: «un cuore allegro rende lieto il volto». La gioia mantiene giovani il cuore e il viso. Una buona risata ci rende amici migliori di noi stessi e di tutti gli altri, e ci mette in sintonia più stretta con ciò che vi è di migliore e più luminoso nella nostra sorte nella vita.

La fisiologia racconta il resto. I grandi nervi simpatici sono strettamente collegati; e quando un gruppo porta cattive notizie alla testa, ne risentono i nervi che raggiungono lo stomaco, sopraggiunge l'indigestione e il volto assume un'espressione afflitta. Ridi quando puoi; è

UNA MEDICINA A BUON MERCATO

L'allegria è una filosofia non ben compresa. L'eminente chirurgo Chavasse afferma che dovremmo cominciare dai bambini e abitarli all'ilarità:—

«Incoraggiate vostro figlio a essere allegro e a ridere ad alta voce; una buona risata di cuore espande il torace e fa scorrere il sangue allegramente. Datemi una bella risata: non un risolino soffocato, ma una risata che risuoni per tutta la casa. Non farà bene soltanto al vostro bambino, ma sarà benefica per tutti coloro che la udranno e costituirà un importante mezzo per scacciare la malinconia da una casa. L'allegria è molto contagiosa e si diffonde in modo sorprendente: pochi riescono a resistere al suo contagio. Una risata di cuore è un'armonia deliziosa; anzi, è la migliore di tutte le musiche.» «I bambini privi di ilarità», dice un autore eminente, «non combineranno mai molto. Gli alberi senza fiori non daranno mai frutti.»

Hufeland elogia l'antica usanza dei buffoni alla tavola del re, le cui battute e buffonerie facevano scoppiare in risate l'intera compagnia.

Licurgo non fece forse erigere il dio del riso nelle sale da pranzo spartane? Non esiste condimento da tavola pari al riso durante i pasti. È il grande nemico della dispepsia.

Quanto sono sagge le parole dell'acuto Chamfort: il più completamente perduto di tutti i giorni è quello in cui non abbiamo riso!

«Una corona, per aver fatto ridere il re» era una delle voci di spesa che lo storico Hume trovò in un manoscritto di re Edoardo II.

«In ogni caso, ridere è una buona cosa», disse il poeta Dryden, «e se una pagliuzza può fare il solletico a un uomo, è uno strumento di felicità.»

«Vivo», disse Laurence Sterne, uno dei più grandi umoristi inglesi, «in un continuo sforzo di difendermi, mediante l'ilarità, dalle infermità della cattiva salute e dagli altri mali; sono convinto che ogni volta che un uomo sorride — e molto di più quando ride — aggiunge qualcosa al frammento della sua vita.»

«Datemi uno che rida sinceramente», disse Sir Walter Scott; ed egli stesso fu uno degli uomini più felici del mondo, con una parola gentile e un sorriso piacevole per tutti, e tutti lo amavano.

«Quante cose si rivelano nel riso!» esclamò il critico Carlyle. «È la chiave cifrata con cui decifriamo l'uomo intero. Alcuni uomini portano sul volto un eterno sorriso vuoto e sterile; nel sorriso di altri vi è un freddo scintillio, come di ghiaccio; pochissimi sanno ridere di quello che si può davvero chiamare ridere, ma si limitano a sbuffare, ridacchiare e sogghignare dalla gola in fuori, o tutt'al più producono una specie di risata ansimante e roca, come se ridessero attraverso la lana. Da nessuno di costoro viene alcun bene.»

«Il potere di ridere, di smettere di lavorare e cominciare a giocare e divertirsi dimenticando tutto il conflitto della vita», dice Campbell Morgan, «è un dono divino concesso all'uomo.»

Felice, dunque, è l'uomo che può ben ridere tra sé della propria buona sorte e che alla vecchia domanda «Quanti anni hai?» può rispondere come Sambo:—

«Se contate gli anni, signore, ne ho venticinque; ma se contate il divertimento che ho avuto, credo di averne cento.»

PERCHÉ NON RIDI?

Dall' «Independent»

«Perché non ridi, giovane, quando arrivano i guai,
invece di startene lì così aspro e cupo?

Non puoi avere soltanto gioco,
né sole ogni giorno;
quando arrivano i guai, dico io, perché non ridi?

«Perché non ridi? Ti aiuterà sempre a lenire
i dolori e le pene. Nessuna strada della vita è liscia;
ci sono molti dossi invisibili

e molti ceppi nascosti
che dovrai saltare. Perché non ridi?

«Perché non ridi? Non lasciare appassire il tuo spirito;
non sederti a piangere per il latte che hai versato;
se vuoi rimediare adesso,
lascia che ti dica come:
munge semplicemente un'altra mucca! Perché non ridi?

«Perché non ridi, e non fai ridere anche tutti noi,
e non impedisce a noi mortali di diventare malinconici?
Una risata vince sempre;
se non riesci a ridere, almeno sorridi,—
forza, uniamoci tutti! Perché non ridi?»