

La comicoterapia ci libera da ansia e stress

*** **STENO SARI**

■■■ La cultura popolare ha sempre detto che "il riso fa buon sangue" e oggi la scienza sembra dimostrare che il sorriso e il buon umore abbiano la capacità di rinforzare il sistema immunitario. Lo dice con il sorriso sulle labbra il dott. Gianni Ferrario, attore, autore teatrale e "formatore" che utilizza tecniche e performance teatrali nella formazione manageriale per facilitare la creatività e migliorare il "clima" nelle organizzazioni. Ha scritto un libro, "Ridere di cuore - Il potere terapeutico della risata" (ed. tecniche nuove), in cui tratta i vari aspetti del fenomeno della risata, per poi descrivere i benefici sul soma e sulla psiche e le varie tecniche per reimparare a ridere e stare meglio. Sottolinea che «è solo comprendendo le origini profonde del fenomeno risata e dello spirito di humor che noi riprenderemo veramente a "ridere di cuore"».

In che cosa consiste il potere "terapeutico" della risata?

«Il riso e il sorriso (dal latino subridere = riso di minore intensità) uniscono tutto e tutti, sciogliono ogni dogma, ogni regola, ogni ipocrisia. C'è una diretta relazione tra la risata e il benessere. La cultura cinese dice che la risata è un'esplosione di energia jang dallo shen del cuore. Dante Alighieri diceva che il riso è il lampeggiare della gioia dell'anima. Per Freud la risata è uno starnuto mentale in grado di liberare la mente e creare unità tra mente e corpo, che è poi la chiave della nostra salute. In altre parole, la risata libera le energie creative che erano tenute occupate a controllare le nostre ansie. È un vero e proprio farmaco che se usato anche solo 15 minuti al giorno, migliora la circolazione del sangue e previene le malattie cardiovascolari».

Perché "ridere di cuore"?

«La risata non può essere considerata come qualcosa di superficiale, di poco serio. Ci ricorda Erri De Luca che la risata è stata il commento alla creazione dell'Universo. La Sapienza dice di essere stata fianco a fianco con Dio durante quei momenti così emozionanti: "E io fui le allegrie giorno per giorno, ridendo a lui davanti in ogni punto. Ridendo nel mondo sulla terra" (Libro dei Proverbi 8,30-31). È solo comprendendo le sue origini profonde che riprenderemo a ridere di cuore. Dobbiamo allenare il nostro cuore ad imparare a guardare lontano, al di là delle apparenze e delle contingenze, con auto-ironia, vedendo l'aspetto umoristico delle cose. Ridere ingenera e evoca in chi ci sta vicino un senso di benessere e di allegria contagiosa, di liberazione dalla paura, di fiducia, di ottimismo, di apertura, la sensazione che tutto è possibile... basta cominciare a crederci».

Cosa succede a livello fisiologico?

«Se ridiamo di cuore per una battuta di spirito o per una situazione esilarante, al termine dello scoppio del riso si ha il rilascio di endorfina, "l'ormone del benes-

sere", che è un oppioide endogeno, cioè uno "stupefacente" prodotto dal nostro stesso corpo, con effetto calmante, antidolorifico, euforizzante e immunostimolante. Così aumenta il rilassamento, la circolazione sanguigna è più abbondante, la capacità dei polmoni aumenta e tutto ciò contribuisce alla guarigione da malattie da stress. Gli studiosi dell'Università del Maryland a Baltimora ci dicono che la risata è capace di stimolare l'espansione dell'endotelio, il rivestimento interno dei vasi sanguigni, favorendo il passaggio del sangue, esattamente come succede con l'esercizio fisico».

E a livello psicologico?

«L'umorismo, la comicità, e il riso che essi suscitano, sono una formidabile opportunità per ribaltare situazioni problematiche e ansiogene. Il riso migliora l'abilità di gestire situazioni difficili, perché accorcia le distanze tra le persone, rende più estroversi, migliora l'autostima e fa diminuire la timidezza. Se mi concedo il lusso di qualche risata in più mi apro ad altre angolazioni. Riccardo Bacchelli, che quanto a humor era un tipo allenato, soleva dire: "Gli stupidi impressionano sempre, non fosse altro che per il loro numero". È una forma di meditazione perché quando si ride non si pensa a nient'altro: il ridere aiuta a fermare il continuo flusso di pensieri e fa essere presenti nel momento presente. Si innesca così un circolo virtuoso, per cui a risata risponde risata».

Come si può applicare la terapia del sorriso in questi tempi di crisi?

«Una sana ironia costruttiva, l'auto-ironia, il saper ridere di se stessi favoriscono un cambiamento nel nostro "ambiente interno" che influisce positivamente sulle singole azioni della vita quotidiana e favorisce una più profonda comunicazione tra le persone, quel recupero del senso gioioso della vita che ci fa aprire le porte giuste. Ridere, prendersi un po' in giro, fa bene. Mette in moto il desiderio di cambiare in positivo, di riscoprire il valore e la gioia del comportamento virtuoso rivolto al bene comune. Un atteggiamento di umiltà che ci ridimensiona, sgonfia il nostro ego e allontana il pericolo di sentirsi al centro dell'Universo, producendo avidità, cupidigia, egoismo, arroganza, senso di impunità e onnipotenza. Un prezioso antidoto per evitare tanti disastri».

Qual è l'atteggiamento mentale giusto per restare in salute?

«Non vivere di passato e di futuro, ma stare nel presente. Mantenere la mente il più possibile sgombra di pensieri. Non farsi sopraffare dalle preoccupazioni. Non pensare e ripensare sempre le stesse cose. Esprimere gli stati d'animo a chi ci può capire, ascoltare, coccolare. Aprire la porta alla risata e alla dimensione ludica. Dare importanza alla fantasia e inventare visualizzazioni positive. Non condurre una vita monotona e ripetitiva: il cervello ama inventare ogni giorno».