

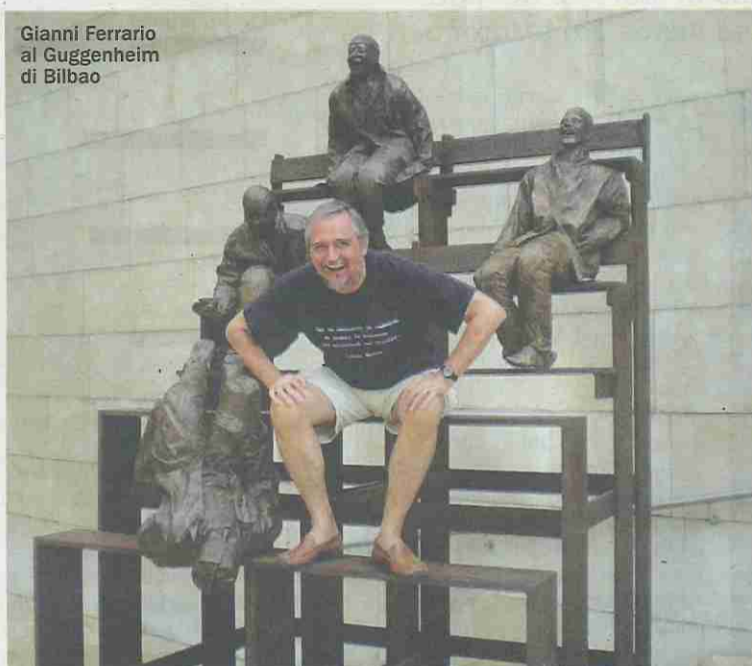
# Il "Patch Adams" di Milano combatte lo stress cittadino

La curiosa vita di Gianni Ferrario, l'uomo che ha inventato la terapia della risata (anche in azienda)

di MIRKO NUZZOLO

«Chi sa ridere è padrone del mondo». È un po' strano pensare che questa frase l'abbia scritta il poeta pessimista per eccellenza: Giacomo Leopardi. Eppure è di una verità sconfinata, perché chi sa ridere è davvero padrone del mondo. Noi qui vogliamo parlare non del saper ridere, ma di una qualità ancora più rara e per questo ancora più bella: far ridere. Compito di pochi illuminati che nel corso della storia (le barzellette nascono con gli Egizi) hanno saputo regalare un sorriso anche a chi si sente triste, far illuminare gli occhi a chi si sente stressato.

Nel corso degli anni il benessere della società moderna non ha saputo lasciare dietro di sé stress, tristezza, volti scuri. Per questo oggi come ieri c'è un bisogno - quasi terapeutico - della risata. In una città come Milano, dove lo stress va a braccetto con la quotidianità, noi vogliamo parlarvi di una persona che ha fatto della risata la sua seconda vita: Gianni Ferrario.



Gianni Ferrario al Guggenheim di Bilbao

Attore-autore teatrale, form-attore, trainer, performer, opera a livello internazionale in veste di giullare d'impresa, conducendo workshop esperienziali nell'ambito di percorsi formativi e dando vigore ad eventi e convention aziendali. Oltre che nelle aziende, somministra pillole di sorriso anche in teatri, scuole, ospedali, gruppi e comunità.

Gianni Ferrario utilizza la terapia della risata e altre tecniche molto originali mutuata dal mondo del teatro come ricarica di energia e vitalità, al fine di facilitare la creatività e migliorare il clima nelle organizzazioni.

Nel corso del tempo si è specializzato nella recitazione di monologhi buffi in un particolare linguaggio chiamato Grammelot, un intruglio di dialetti e parole inventate, utilizzato dagli antichi giullari per farsi intendere ovunque andassero, il tutto rafforzato da una gestualità molto espressiva e colorita.

Questo rende le sue performances teatrali delle vere e proprie lezioni di comunicazione, di cui gli antichi giullari erano maestri, utilizzando contemporaneamente tutti i canali comunicazionali (visivo, uditivo, cinestesico).

Ferrario ha pubblicato per l'Editore Tecniche Nuove il libro "Ridere di cuore - Il potere terapeutico della ri-

sata" e contribuito alla stesura di capitoli dedicati alla metodologia del giullare d'impresa.

## VOGLIA DI RIDERE.

Tutti ridiamo, a qualsiasi latitudine del mondo ci troviamo e, secondo studi scientifici, a partire dalla seconda settimana di vita. Sorridere è uno dei mezzi che usiamo di più per comunicare, per sedurre, per rompere il ghiaccio, per innamorarci. «Siamo alla costante ricerca di stimoli per ridere perché troppo spesso la vita è legata alla serietà, da non confondere con la serietà, che invece è una componente indispensabile per andare avanti in qualsiasi progetto», spiega Gianni Ferrario. È impossibile stabilire una situazione divertente in maniera assoluta. Ci sono però dei momenti in cui c'è maggiore comicità. E di solito sono quelle situazioni che ci fanno sentire superiori rispetto al malcapitato preso di mira. Vedere una persona che cade dalle scale fa sempre ridere perché l'incidente sarebbe potuto capitare a te e invece è successo ad un altro e questo ti fa sentire più forte.

## TIPI DI RISATA.

Gli esperti spiegano come la risata si divida in quattro categorie: sorriso di circostanza, risata accennata, risata aperta e risata a crepappelle. Per il primo tipo, c'è un dipinto famoso che tutti conosciamo: la Monna Lisa di Leonardo è l'emblema assoluto di questo tipo di risata. Angoli della bocca lievemente sollevati, senza sco-

« Siamo alla continua ricerca di stimoli per ridere, perché spesso la vita è legata alla serietà »

prire i denti. Il secondo tipo è una risata che comincia ad avere i primi vocalizzi «ah ah ah», ma è con quella a crepappelle che le persone si divertono davvero.

## LO STUDIO



## Più ridi, meno ti ammali

Secondo gli esperti di gelotologia, la scienza che studia gli effetti fisici e psicologici del ridere, un minuto di risata addirittura equivale al lavoro aerobico di quindici minuti di cyclette.

Il che significa ovviamente anche un forte ritorno dal punto di vista della salute, visto che ridere diminuisce di molto il rischio di infarto e pressione bassa.

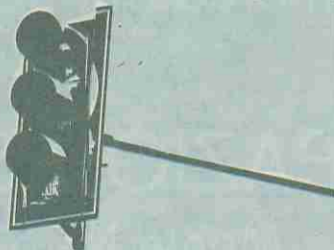
La risata di gusto mette in moto ben ottanta muscoli, fa pompare al cuore il 20% in più di sangue, fa attivare le aree del cervello deputate alla ricompensa e al piacere, le stesse in pratica che si mettono in moto nel momento in cui si fa sesso. C'è di più: secondo uno studio effettuato dai ricercatori dell'Università del Tennessee, una persona che ride per quindici minuti al giorno, in un anno perde due chili perché, a seconda dell'intensità, riesce a bruciare tra le dieci e le quaranta calorie. Abbandonarsi all'umorismo, inoltre, aumenta la capacità di sopportare il dolore.

## RIDERE, RIDERE, RIDERE.

Una delle massime più illuminanti sulla risata ce l'ha lasciata Umberto Eco: «Si deve smantellare la serietà degli avversari con il riso, e il riso avversare con la serietà». Oppure possiamo pensare a ciò che della risata disse Charlie Chaplin: «Credo nel potere del riso e delle lacrime come antidoto all'odio e al terrore». Un altro grandissimo scrittore, Victor Hugo, scrisse: «Il riso è il sole che scaccia l'inverno dal volto umano». Forse Milano sarebbe una città più bella se le persone imparassero a ridere di più.

MOTOPOST  
6224

Motopost consegna buste, plichi e piccoli colli su Milano e su tutto il territorio Nazionale. Operiamo dal 1984 e annoveriamo tra i nostri clienti l'élite delle aziende Milanesi. Offriamo piena affidabilità, personale accuratamente selezionato e listino personalizzato. Su prenotazione Motopost effettua anche consegne di dimensioni e peso elevati



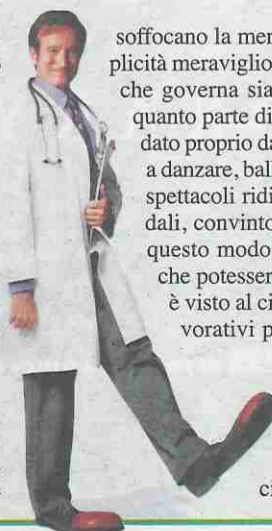
Via Parini, 9  
20121 Milano  
Tel. 02.62.24  
P.IVA 07504060158  
www.motopost.it



## IL FILM

## Quando la clownterapia viene "sdoganata" anche grazie al cinema

Ad intraprendere la terapia olistica del sorriso ci pensò già agli inizi degli anni Settanta il medico statunitense Hunter "Patch" Adams, divenuto poi famoso in tutto il mondo grazie al film autobiografico del 1998 diretto da Tom Shadyac (Ace Ventura, Il Professore Matto, ecc...) e interpretato dall'ultimo grande clown del cinema contemporaneo: Robin Williams. Proprio grazie a questo film anche in Italia incominciarono ad affievolirsi molti scetticismi e resistenze rispetto alla "riso-terapia" e si incominciò a dare più valore al contatto umano in ambito clinico. La pellicola ci svelò parti importanti della vita del dottor Adams, come il tentato suicidio nel 1969 e il successivo internamento in un ospedale psichiatrico. Proprio quest'esperienza lo segnò profondamente e lo spinse a concepire il mondo e la condizione umana vedendo attraverso le sbarre che



soffocano la mente per arrivare all'atomo, alla semplicità meravigliosa e infantile del caos degli elementi che governa sia l'universo che il nostro essere in quanto parte di esso. Patch (soprannome che gli fu dato proprio da un malato di mente), cominciò così a danzare, ballare, portare realmente in scena degli spettacoli ridicoli, assurdi all'interno degli ospedali, convinto che i pazienti si avvicinassero in questo modo alla verità della loro condizione e che potessero trarne vantaggi tangibili. Come si è visto al cinema, Adams ebbe dei problemi lavorativi per i suoi metodi anticonvenzionali ma, a distanza di anni dall'uscita della pellicola e di decenni dall'inizio dell'attività del dottore statunitense, possiamo "sorridere" e dire che il messaggio è decisamente passato.