

Azione complessa che sembra essere un'esclusiva del genere umano, ridere fa sempre bene. All'ospedale universitario di Monaco di Baviera esiste una clinica di psichiatria e psicoterapia che studia da tempo la risata dal punto di vista scientifico. Lì è stato scoperto, per esempio, che esiste una connessione tra tipo di personalità e velocità con cui si ride. Gli estroversi, secondo alcuni studi, sono quelli che reagiscono rapidamente a stimoli divertenti, mentre agli introversi è più difficile strappare un sorriso. Sempre sull'onda di quelle ricerche, si è notato che i pazienti schizofrenici rispondono in maniera particolarmente veloce alle barzellette, mentre i depressi cominciano a sorridere molto più tardi di una persona normale.

Gli studiosi tedeschi fanno parte del ristretto numero di esperti di «gelotologia», una scienza nata nel 1953 a Palo Alto negli Stati Uniti dove un gruppo riunito intorno all'antropologo Gregory Bateson cominciò a studiare gli aspetti fisici e psicologici del ridere. Ora sono oltre duecento in tutto il mondo i ricercatori dediti a questa branca. Una risata di gusto mobilita contemporaneamente 80 muscoli, attiva il cuore, che pompa il 20 per cento in più di sangue, nel cervello aumenta la distribuzione dei cosiddetti «ormoni della felicità», quelli che influenzano l'umore e che continuano a far sentire il loro effetto anche parecchio tempo dopo che è passa-

to lo scoppio di ilarità. Altri studi dimostrano che le persone allegre dispongono di un sistema immunitario più stabile rispetto agli imbronciati. Insomma, ridere rilassa, allevia i dolori cronici, abbassa la pressione sanguigna troppo alta e favorisce una respirazione calma e profonda.

E attivando la circolazione, favorisce la digestione e anche il sonno. Anche per i malati di cancro o di Aids, i cardiopatici, chi soffre di emicranie, ansie croniche o depressioni, si è scoperto che il riso è un rimedio efficace, per cui in numerosi ospedali vengono offerte terapie basate sul ridere. In Gran Bretagna esiste dal 1986 l'associazione «Comic Relief» che tra l'altro festeggia a metà marzo il «Red Nose Day», il giorno del naso rosso da clown con il quale anche negli ospedali si cerca di tirare fuori una risata da chi, in quel momento, sembra avere ben poco da ridere. Esempio seguito anche in Italia, per esempio dall'associazione Ridere per Vivere, che manda i suoi clown negli ospedali di Pisa, Pontedera, Lucca, Pistoia o Empoli. A Berlino, a Kreuzberg, c'è un club di Riso-Yoga che ogni mercoledì comincia le sedute con esercizi di distensione muscolare, un paio di smorfie per riscaldare i muscoli del viso e poi passa agli esercizi di risata vera e propria. E non dimentichiamo che il riso è un'arma della seduzione femminile. Ridere rende attrattivi: gli uomini trovano molto affascinante una donna che ride per le loro barzellette...



### IL POTERE TERAPEUTICO DELLA RISATA

Attore e «form-attore», Gianni Ferrario ha scritto un libro, «Ridere di cuore» (Tecniche Nuove, 9,90 euro), che tratta i vari aspetti del fenomeno della risata, ne descrive i benefici sul corpo e sulla psiche e poi illustra le tecniche per reimparare a ridere per stare meglio. Ferrario, tra l'altro, nelle vesti di giullare-zen conduce workshop esperienziali nell'ambito di percorsi formativi, animando eventi aziendali con metodiche originali come la terapia della risata e la coro-terapia. Il suo sito è [www.terapiadellarisata.it](http://www.terapiadellarisata.it).