

La risata è uno straordinario mezzo per socializzare, scaricare le tensioni, per rimanere o tornare in buona salute. Oggi anche la medicina la riscopre come strumento terapeutico. Tanto è vero che ha coniato un termine, gelotologia, dal greco gelos, risata. Anche se c'è chi preferisce, come Gianni Ferrario, autore del libro appena uscito *Ridere di cuore. Il potere terapeutico della risata* (Tecniche Nuove, pp. 112, € 9,90), il termine «terapia della risata», di impatto più immediato.

Comunque vogliamo definirla, fa riflettere il fatto che l'essere umano impara a sorridere e a ridere prima di imparare a parlare. Vuol dire che la natura ritiene di primaria importanza per la nostra sopravvivenza il ridere e sorridere, più ancora della comunicazione verbale.

Il primo sorriso del bambino infatti appare già tra la quinta e la sesta settimana di vita; e a quattro mesi sa già ridere di gusto, a gran voce. Sorridere e ridere stimola il GH (Growth Hormone), l'ormone della crescita, nel bambino; i bambini che vivono in famiglie gioiose crescono meglio della media. Dato che la comunicazione verbale come la conosciamo noi, ma anche il sorriso e la risata sembrano essere tipici solo dell'essere umano e non del resto del regno animale, è logico pensare che entrambi abbiano un'importanza particolare.

Già un sorriso può essere definito il lubrificante della vita sociale. Lo si vede e riconosce anche a metri di distanza, mentre per interpretare altre espressioni occorre avvicinarsi alla persona.

Nuoce... alla malattia

«Un cuore contento è una buona medicina, uno spirito abbattuto inaridisce le ossa», recitavano già millenni fa nella Bibbia i Proverbi

Ridere è una cosa seria

di Gudrun Dalla Via

Scoppiare in una fragorosa risata produce rilassamento, aumenta le difese immunitarie e l'autostima. In pratica si tratta di una vera e propria cura globale della persona. Sempre più utilizzata in medicina



(17-22). La risata è uno starnuto mentale, sosteneva Sigmund Freud. In effetti dà uno scossone al fisico ma anche alla mente. Facilita la comunicazione tra sistema nervoso e sistema immunitario e rafforza così le nostre difese, oltre a farci stare bene al momento. Ridere attiva la sfera biologica, emotiva, intellettuale, spirituale, energetica e questo le fa interagire tra loro: probabilmente non esiste nessun'altra azione che riesca ad avere un effetto così completo.

È soprattutto attraverso la vista e l'udito che il cervello rileva uno stimolo risorio, cioè una situazione che spinge alla risata; viene colpita una zona del cervello (quella corticale) deputata a riconoscere situazioni tali da scatenare, in risposta, la risata. Dal talamo e dai nuclei lenticolari e caudali del cervello parte l'impulso del riso; arriva ai nervi facciali, i quali stimolano a loro volta i muscoli risorio e zigomatico. Più l'impulso è forte e più arriva lontano: alle spalle, al diaframma, all'addome; la respirazione si fa sempre più profonda, a mano a mano che la risata scende verso le parti più lontane dal cervello.

Durante la risata si espira, cioè si butta fuori aria da bronchi e polmoni: aria viziata, stantia, che magari stagnava da tempo; si fa così una bella pulizia. È tipica, alla fine della risata, una profonda ispirazione, nonché un piacevole e benefico rilassamento di tutti i muscoli.

È ormai dimostrato scientificamente che i nostri pensieri inducono la produzione di ormoni, e questi a loro volta attivano o disattivano il sistema immunitario - secondo il tipo di pensiero, quindi di ormone. Di particolare importanza sono le endorfine, ormoni che ci danno un senso di benessere, rafforzano le difese immunitarie e riducono persino stanchezza e dolore. Inoltre la risata innesca

una forte produzione di endorfine: ecco un'ulteriore spiegazione del perché ci sentiamo così bene dopo aver riso di gusto.

La risata, a livello fisiologico:

- favorisce il rilassamento;
- aumenta la circolazione sanguigna;
- incrementa la capacità polmonare;
- contribuisce a guarire dalle malattie da stress (insonnia, ansia, depressione, problemi cardiocircolatori).

Lo conferma, tra l'altro, una ricerca presentata nel marzo 2005 a Orlando, in Florida, all'American College of Cardiology, da parte di studiosi dell'Università di Baltimore (Maryland). La ricerca afferma che la risata stimola l'espansione dell'endotelio, il rivestimento interno dei vasi sanguigni, favorendo così il passaggio del sangue e quindi una migliore ossigenazione dei tessuti.

Mentre a livello psicologico:

- produce uno stato mentale positivo;
- migliora l'abilità di gestire situazioni difficili;
- favorisce la concentrazione;
- rende più estroversi;
- migliora l'autostima;
- fa diminuire la timidezza;
- riesce a interrompere la frequenza di pensieri ossessionanti.

C'è anche il sorridere

È questione di intensità. Il sorriso può partire da un semplice stirare le labbra, fatto magari più per cortesia che per divertimento, ma già attiva un riflesso cutaneo nervoso, una sorta di «lifting» naturale.

Nel sorriso pieno la bocca si allarga di più, le labbra si scostano facendo intravedere i denti. Sorridono anche gli occhi, con tante piccole rughe sui lati, e lo sguardo si illumina. Il riflesso cutaneo nervoso è più intenso.

La risata sommessata, quella ➤

delle situazioni dove riteniamo di non poter davvero farci vedere o sentire mentre ridiamo, si fa a bocca chiusa, ma spalle e diaframma già lavorano. Quando finalmente esplode la risata liberatoria, la bocca si apre tutta, il viso assume un aspetto completamente diverso, accelera il respiro, il battito del cuore, il diaframma si muove.

Un grande pensatore del Rinascimento, Francois Rabelais, affermò che il riso è una liberazione dagli stati emotivi che oscurano la conoscenza della vita. La verità, sorridendo, si rivela all'uomo quando egli si trova in uno stato di felicità spensierata, in cui è capace di cogliere il senso comico degli avvenimenti.

Un fenomeno contagioso

«Ridi, e il mondo riderà con te», dice un vecchio motto popolare. Il modo migliore per ottenere un sorriso è quello di anticiparne uno. Una risata poi può essere estremamente contagiosa: una persona la cui risata sale dal cuore o dal diaframma attirerà simpatia e presto trasmetterà ad altre persone la sua allegria.

Vedere da soli un film comico può far ridere, se siamo ben disposti. Ma è decisamente meglio essere in due o più persone per contagiarsi a vicenda. I boati di ilarità che si scatenano nei teatri sono inimitabili; nutrono di ottimismo e buon umore tutto il pubblico.

Quanti modi di ridere ci sono? Una ricerca comportamentale ne ha evidenziati 18, ma nella vita di tutti i giorni ne incontriamo certamente un numero maggiore, con le varianti di intensità, timbro, mimica ed espressione corporea. Certamente il modo di ridere ci dice molto della persona, della prontezza della sua intelligenza, del suo senso dell'umorismo, del suo modo di rapportarsi agli altri;

più è vario il suo «repertorio», più sarà una personalità ricca di sfaccettature.

Patch Adams insegna

Il medico americano Patch Adams è diventato noto in tutto il mondo grazie tra l'altro a un film sul suo lavoro e alla diffusione del suo insegnamento negli ospedali pediatrici, ma anche agli stage-spettacolo che tiene un po' ovunque.

Adams è medico pediatra, laureato alla prestigiosa università di Harvard. In ospedale va vestito da clown. Alto quasi due metri, baffoni da ussaro, lunga, colorata coda da cavallo, cravatta che sembra un rettile, camicia sgangiante, braghe larghe trasformabili in gonna, calzoncini o altro: già la sua semplice vista suscita ilarità irrefrenabile in bimbi e adulti. Adams sprizza giovialità e affetto da tutti i pori e riesce a mettere tutti a loro agio, con la sua sola presenza. Ha fondato un ospedale ad Arlington, in Virginia (Usa) dove cura gratuitamente e ne sta aprendo diversi in varie parti del mondo. Molti medici e infermieri di ogni paese stanno seguendo il suo insegnamento. Ora la medicina sembra ovunque orientata verso il riconoscimento delle innumerevoli possibilità terapeutiche legate al ridere. In molti ospedali si pratica la comicità: clown nelle corsie pediatriche, personale addestrato a trasmettere buon umore, reparti di terapia del ridere dove il paziente diventa attivo e interattivo, imparando tecniche di improvvisazione teatrale.

Sviluppare l'umorismo

Numerose riviste scientifiche hanno dedicato degli articoli a ricerche sulla *humour* therapy; un periodico internazionale vi si dedica totalmente: l'*International Journal of Humour Research*.

In Italia è attiva la Fondazione



Theodora all'Ospedale San Raffaele di Milano, con la clown-terapia. Strade simili vengono percorse al Bambin Gesù di Roma e al San Gerardo di Monza. L'ospedale Pediatrico Meyer di Firenze organizza, insieme a enti teatrali, corsi per diventare clown terapeuti, i quali visitano periodicamente i reparti pediatrici, ma non solo.

Anche altri terapeuti hanno



IN PRATICA

Gioia allo specchio

Secondo alcuni studiosi, il volto umano può assumere più di mille espressioni, e queste esprimono tutte un determinato stato d'animo, un'emozione. Però l'espressione assurda infulsa a sua volta sulle nostre emozioni. È stato dimostrato che la postura e l'espressione del volto condizionano i nostri stati d'animo, e ognuno può facilmente verificarne l'efficacia. E allora alleniamoci alla serenità, alla gioia; coltiviamo la letizia interiore, ed esercitiamoci nell'arte di ridere. Sono sufficienti piccoli accorgimenti. Eccone alcuni.

- Ogni volta che vi trovate da soli davanti a uno specchio, fatevi un sorriso, e poi fate la faccia più buffa che vi venga in mente. Siate creativi e inventate delle varianti. Tra l'altro è un'utile ginnastica per i muscoli facciali.
- Quando leggete il giornale, cercate di modificare mentalmente il finale degli articoli: con un lieto fine o meglio ancora un effetto a sorpresa, molto buffo. E ridete tranquillamente della vostra trovata.
- Trovatevi spesso con persone che amano ridere.

- Le e-mail sono diventate per molti un modo per scambiarsi racconti buffi, vignette e simili.
- Passate del tempo con i bambini. Fatevi contagiare dalle loro risate spontanee. E provate tutti i modi che li facciano ridere, poi unitevi alla loro risata.
- Sorridete alle persone che incontrate, anche se non le conoscete. Sicuramente riscalderete la loro anima, trasmetterete calore alla loro vita. E magari dopo un po' vi scambierete anche battute scherzose che aumenteranno il vostro «conto in banca» delle risate.
- Leggete spesso qualche cosa che vi fa ridere anche da soli. I neuroni, le cellule nervose del nostro cervello, infatti, sono abituarne. Più la nostra mente percorre un dato schema, più si imprime la giunzione delle sinapsi, e lo scambio diventa sempre più facile, veloce e automatico. Allenandovi al sorriso, vi accorgete che sempre più spesso coglierete il lato comico o bello di una situazione o di una battuta, e come minimo questi vi strapperanno un sorriso interiore. E anche questo fa bene all'anima e al corpo.

scoperto il valore della risata, applicandola alla vita di tutti i giorni, per esempio con la creazione di «club della risata». Per contro, l'abitudine di raccontarsi barzellette si è dimostrata meno efficace in quanto, esaurito il repertorio, queste diventavano troppo scontate o anche fuori luogo.

Interessante è la scoperta che se l'umorismo scatena la risata, è an-

che vero che più si ride, più si sviluppa il senso dell'umorismo. In gruppi da 15 a 10.000 persone si suggeriscono degli esercizi specifici per ridere, e si impara che è possibile ridere anche senza alcun motivo. L'effetto «contagio» è trascinate. Si è notato per esempio che per le persone è più facile ridere alzando le braccia al cielo: ci si sente meno inibiti.

Per saperne di più

- Gianni Ferrario, *Ridere di cuore. Il potere terapeutico della risata*, Tecniche Nuove (di recentissima pubblicazione), pp. 112, € 9,90.
- S. Fioravanti, L. Spina, *La terapia del ridere*, Red, pp. 220, € 13,45.
- Donata Francescano, *Ridere è una cosa seria*, Mondadori, pp. 250, € 8,40.