

### **L'importanza di ridere**

In un mondo in cui tutto il superfluo diventa significativo e basilare per una vita fondata sulla superficialità e a volte stupidità, tutto ciò che è davvero importante e pieno di valore viene ignorato, dimenticato in uno spazio colmato dalla continua ricerca di un qualcosa che in realtà non porta a nulla. La società che rincorre miti e modelli a mio avviso assurdi ha fatto dimenticare i veri valori di una vita sana e profonda, spostando la nostra esistenza in una dimensione in cui ciò che conta è la sola apparenza, a livello fisico e mentale, provocando gravi rischi negli esseri umani che non si accettano più per quello che sono, che non accettano gli altri, e che forse non sono mai stati se stessi, “sopravvivendo” in un corpo con un'anima morta.

Cercando di non cadere nel banale, portando avanti discorsi e riflessioni che potrebbero apparire anche un po' retoriche, vengo subito al punto. Negli ultimi tempi ho maturato un maggiore interesse per la lettura di libri sulla comunicazione, sia a livello professionale che personale, volendo anche mettere in gioco me stessa. Il caso ha voluto che durante il mio solito “tour” in libreria mi imbattessi in un libro di psicologia, relativo ad un tema che in questo periodo della mia vita sta invadendo in tutti i modi il mio essere: la risata.

Il libro di Gianni Ferrario, *Ridere di cuore*, tratta in modo semplice e diretto, ma allo stesso tempo profondo e coinvolgente, il tema della terapia della risata, citando le proprie esperienze di vita e spiegando quanto il ridere influisca sulla nostra mente e sul nostro corpo. È infatti scientificamente provato che il buonumore abbia un potere terapeutico, aumentando il livello di endorfina ed accelerando quindi il processo di guarigione non solo dal punto di vista psicologico ma anche fisico.

Il fatto che la cosiddetta “Terapia del ridere” sia piuttosto recente dimostra che l'errore dell'uomo, a mio avviso riconducibile ad un peccato di superficialità, sia quello di aver sottovalutato il potere della mente, intesa come anima, sull'organismo umano, dando maggiore importanza, dal punto di vista medico, a tecniche comunque incapaci di agire su ciò che in realtà muove e comanda tutto. Essere fisicamente sani è infatti una grande fortuna e un gran dono, ma un corpo sano con un'anima spenta e malata può far davvero poco, anche nella lotta contro le malattie.

Il medico per eccellenza della risata è, come tutti sappiamo, l'americano Patch Adams, ormai un'icona della generosità e della vera medicina che associa all'uso della cura convenzionale la terapia del ridere e del buonumore, così da guarire anima e corpo in tempi più celeri.

In fondo per star bene non serve nulla di più che non sia un corpo e un'anima sani, lo stato ideale che permette di fare tutto e di stare con tutti, che ti fa sentire bene perché è condizione necessaria e sufficiente per essere felice, potenzialità purtroppo non sempre e per sempre innata e presente nell'essere umano.

Comunque, per come stanno andando attualmente le cose, nella nostra società c'è molto da fare per curare anime e corpi, e questo dovrebbe farci riflettere su ciò che è davvero importante nella vita, aiutandoci ad abbandonare quegli stereotipi che ci promettono la falsa felicità, portandoci in una continua lotta non solo con gli altri, ma soprattutto con noi stessi.

Guardiamoci dentro, pensiamo per un momento a noi stessi, a chi e a cosa ci circonda, utilizziamo la nostra energia per cambiare in meglio la nostra vita e quella degli altri...magari tutto questo potrebbe partire anche da una bella risata, una scarica di energia positiva per anima e corpo...parola di *homo ridens!*

Valentina Paoloni