

Ridi tu che rido anch'io

Amare se stessi, attraverso il rispetto della propria persona, scoprire il nostro valore accanto ai nostri difetti, non disperarci per i nostri limiti, sono passaggi fondamentali per poter arrivare ad amare in modo equilibrato gli altri.

Questi, in sintesi sono alcuni dei concetti promossi in seno al Corso Formativo del Progetto Un monastero nella città che quest'anno ha per titolo "Il Segreto di Amaranto". Argomenti che ben si sposano con il tema del buonumore e della risata che in qualità di Presidente e fondatore dell'Accademia della Risata sono stato invitato a trattare nelle giornate del 15 Aprile e del 13 Maggio 2007 attraverso due lezioni esperienziali dal titolo "Ridi tu che rido anch'io".

L'Associazione Accademia della Risata è un'associazione senza fine di lucro, ed ha come scopo sociale lo studio sistematico, la sperimentazione, la divulgazione e l'applicazione, nel territorio nazionale ed estero, delle potenzialità salutari e benefiche della risata, del buonumore e del pensiero positivo per il benessere fisico e psichico della persona, attraverso la promozione di attività culturali, di educazione e formazione.

Ridere con se stessi dei propri limiti e difetti, lasciarsi andare e contagiare da sane risate liberatorie, non avere paura di perdere il controllo e ritrovare il coraggio ed il piacere di tornare a giocare e sorridere, sono azioni strettamente legate al tema dell'amore verso sé stessi e verso gli altri.

Che oggi ci sia poco da ridere è sicuro, ma una cosa è ormai scientificamente certa: la capacità di ridere e la propria salute psicofisica sono intimamente legate. Un vecchio proverbio dice: "Ridere fa buon



sangue", infatti ridere potenzia l'attività respiratoria, elimina l'acido lattico, libera sostanze antidolorifiche naturali ed esalta il sistema immunitario. Infatti quando si ride tutto l'organismo è coinvolto dagli effetti positivi del

buonumore: cervello, polmoni, sistema cardiovascolare e muscoli permettendo così il raggiungimento di uno stato di benessere generale. Dunque, fa stare meglio. Attraverso i principali sensi, l'udito e la vista, il cervello invia uno stimolo risorio, cioè una situazione che spinge al riso. In questo modo dal talamo e dai nuclei lenticolari e caudali del cervello parte l'impulso del riso che arriva ai nervi facciali, i quali stimolano a loro volta i muscoli risorio e zigomatico. Più è forte l'impulso, più questo arriva fino al diaframma e ai muscoli dell'addome. Quando la risata cessa, inizia un piacevole e benefico stato di rilassamento.

Il primo beneficio provocato da una risata lo riceve la respirazione, che grazie ad essa diventa più profonda. L'aria dei polmoni viene rinnovata attraverso fasi di espirazione e inspirazione tre volte più efficaci che in stato di riposo. Questo favorisce l'eliminazione dell'acido lattico, una sostanza tossica per il nostro organismo, con una sensazione di minor stanchezza. Le alterazioni del ritmo respiratorio intervengono sull'ossigenazione del sangue. La respirazione, inoltre, esercita e rilassa la muscolatura toracica e innesca una ginnastica addominale che migliora le funzioni del fegato e dell'intesti-

no.

Dal punto di vista endocrino, ridere fa aumentare la produzione di quegli ormoni, quali l'adrenalina e la dopamina, che hanno il compito di liberare le nostre morfine naturali: endorfine, encefaline e simili. Le endorfine provocano una diminuzione del dolore e della tensione, permettendo il raggiungimento di uno stato di relax e tranquillità. Le encefaline sembrano esaltare il sistema immunitario, aiutandolo a meglio combattere le malattie.

La risata, così come il linguaggio, sono un modo di esprimersi tipico dell'uomo, che la utilizza come risposta emotiva a diverse situazioni, ma spesso immerso nello stress della vita quotidiana, negli impegni, nelle responsabilità, egli dimentica le parti più giocose e creative che caratterizzano, in genere, l'infanzia e l'adolescenza di tutti noi.

Il bambino inizia a sorridere intorno alla quarantacinquesima settimana di vita e, per imitazione, impara ad utilizzare questo mezzo di comunicazione.

L'influenza, inizialmente dell'ambiente familiare e successivamente di quello sociale e scolastico, è determinante: se non si ricevono risposte gratificanti, ma continui richiami e rimproveri secondo cui ridere è sciocco, con il tempo si andrà sempre più perdendo il sorriso come risposta emotiva e come espressione di emozioni positive, entrambi funzioni essenziali nei rapporti interpersonali.

La risata può essere considerata come una delle prime forme di comunicazione, un istinto primordiale; ridere è un'espressione innata, una risposta immediata e involontaria, infatti quando ci capita di ascoltare qualcuno che ride, involontariamente veniamo contagiati e tendiamo a rispondere con la risata, che nel gruppo viene potenziata e si trasforma in un atteggiamento comportamentale contagioso.

mento comportamentale contagioso.

Il comportamento scherzoso, il divertirsi, il ridere ed il sorridere fanno parte del nostro mondo quotidiano; ma nonostante ciò, per secoli il riso è stato considerato come un argomento non meritevole di attenzione, come segno di superficialità e stoltezza; da questa concezione probabilmente deriva il detto secondo cui "il riso abbonda sulla bocca degli stolti".

L'Accademia della Risata si pone pertanto l'obiettivo, tra gli altri, di diffondere indagini scientifiche e culturali sul fenomeno della risata e sulle sue applicazioni terapeutiche all'interno dei contesti sanitari e aziendali pubblici e privati, perché la gente possa riscoprire il valore di un sorriso, come perfettamente descritto attraverso i versi di una poesia di un anonimo francescano:

*Un sorriso non costa nulla
e rende molto:
arricchisce chi lo riceve,
senza impoverire chi lo dona.
Non dura che un istante
ma il suo ricordo è talora eterno.
Nessuno è così ricco da poterne fare a meno;
nessuno così povero
da non poterne dare.
Crea felicità in casa,
negli affari è sostegno,
dell'amicizia profondo
sensibile segno.
Un sorriso dà riposo
nella stanchezza
nello scoraggiamento
rinnova il coraggio,
nella tristezza è consolazione,
d'ogni pena è naturale rimedio.
Ma è un bene
che non si può comprare,
né prestare, né rubare,
poiché esso ha valore solo
nell'istante in cui si dona.
E se poi incontrerete talora
chi l'aspettato sorriso a voi dona,
siate generosi e date il vostro
perché nessuno ha tanto
bisogno di sorriso
come colui che ad altri
darlo non sa.*

Alessandro Bedini
Psicologo - Psicoterapeuta
Presidente e fondatore
Associazione Accademia della Risata

