

LA RISATA LIBERATORIA

di Alessandro Bedini - Psicologo e Psicoterapeuta

Tra tutti gli esseri viventi, solo l'uomo ha il dono del sorriso. Infatti ridere è un'attività tipicamente umana legata, sembra, a fattori organici. E' l'uomo e non l'animale, a essere dotato del muscolo risorio del Santorini, situato lateralmente alle labbra, che quando si contrae fa ritrarre la bocca. Il risorio e il grande zigomatico provocano, fisicamente, la risata.

ANATOMICAMENTE E FISIOLGICAMENTE CHE COSA PROVOCA UNA RISATA?

SU QUALI ORGANI AGISCE SOPRATTUTTO IL RIDERE DI GUSTO?

Nel **CERVELLO** è una zona specifica a trasmettere il segnale: si tratta di particolari strutture, il limbo e l'ippocampo in cui si trovano i circuiti legati alle emozioni. Oltre a questi circuiti, si attivano i nuclei grigi della base encefalica e il corpo striato, ma è il talamo che sovrintende alla risata come centro sensoriale, mentre il corpo striato induce le reazioni motorie.

Gli stimoli del riso e del pianto hanno origini simili e i segnali di inizio di una fragorosa risata, così come di un pianto diritto, partono da una stessa zona cerebrale. La teoria che il riso faccia bene alla salute, in quanto sembra che riduca certi inibitori delle difese immunitarie, è avallata dai risultati di numerose ricerche, che rafforzano la convinzione della esistenza di importanti interazioni fra la mente e il sistema immunitario.

ORMONI: il riso 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, aiutando a meglio combattere le malattie.

MUSCOLATURA: quando si ride parte della muscolatura, soprattutto a livello del torace e degli arti superiori, alternativamente si contrae e si rilassa e innesca una ginnastica addominale che migliora le funzioni del fegato e dell'intestino. (Ridere equivale a

L'umorismo quale strumento e misura antistress. Una risata di un minuto può fornire al corpo quarantacinque minuti di rilassamento terapeutico secondo quanto affermato dal neurologo francese Henry Rubinstein.

un buon jogging fatto rimanendo fermi).

Solo col riso muoviamo alcuni muscoli del corpo e soprattutto del viso. Quando il cervello invia il messaggio "ridi", ben quindici muscoli del viso vengono attivati dal segnale. La risata si riflette dall'espressione facciale ai muscoli del torace e dell'addome (le spalle e il torace si sollevano ritmicamente), sino agli sfinteri. Non a caso dopo una risata a crepapelle si sentono i muscoli della pancia doloranti, come pure le costole.

RESPIRAZIONE: il primo beneficio provocato da una risata lo riceve la respirazione, che grazie ad essa diventa più profonda. L'aria nei polmoni viene rinnovata attraverso fasi di espirazione e inspirazione tre volte più efficaci che in stato di riposo.

Le alterazioni del ritmo respiratorio intervengono sull'ossigenazione del sangue.

CIRCOLAZIONE SANGUIGNA: la risata favorisce, attraverso la respirazione profonda, l'ossigenazione e la circolazione del sangue con aumento della pressione arteriosa.

Il riso crea un **CALORE INTERNO** generalizzato che ossigenando tutte le cellule del corpo, può accelerare la rigenerazione dei tessuti e stabilizzare molte funzioni corporee, contribuendo a difendere il fisico da infezioni.

CUORE: durante una risata, il cuore aumenta le pulsazioni anche fino a 120 al minuto.

Numerose ricerche sugli effetti derivanti dal ridere, hanno evidenziato come il riso possa essere uno strumento terapeutico di rilievo rivolto non solo allo spirito ma anche al corpo. Possedere la capacità di saper percepire gli aspetti comici e di abbandonarsi all'ilarità è un requisito fondamentale per prendere la vita per il verso giusto, sapendone apprezzare gli aspetti positivi senza troppo lasciarsi condizionare dalle situazioni sfavorevoli. Il riso aiuta a superare più facilmente le situazioni difficili, anche di salute. Il caso più classico di

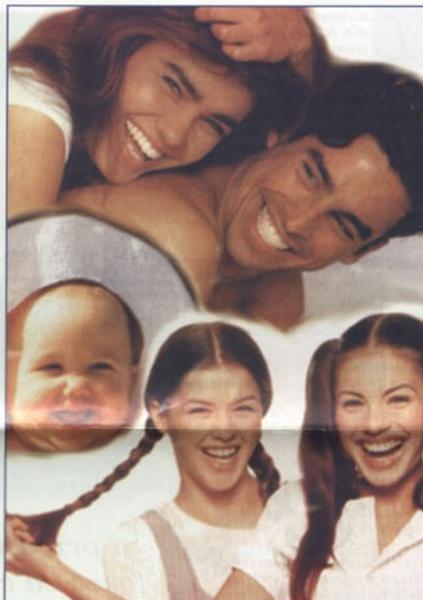
guarigione ottenuta non con farmaci ma con sane risate è quello di Norman Cousins, docente e ricercatore della Facoltà di MEDICINA dell'UCLA, che nel 1964 venne colpito da una grave forma di artrite reumatoide spondilite anchilosante che provocò, escluso rarissimi casi, la paralisi progressiva e poi la morte. I medici gli predissero pochi mesi di vita e allora lui abbandonò l'ospedale e si trasferì in un grande albergo. Interruppe così la terapia consigliata dai medici e sostituì le medicine con massicce dosi di vitamina C e film comici.

Quindici anni dopo la diagnosi che lo dava per spacciato, Norman Cousins pubblicò "Anatomia di una malattia" un libro dove racconta la sua storia, che è diventata l'emblema, anche nella medicina tradizionale, di uno dei tanti risultati positivi ottenuti attraverso il ridere.

L'umorismo in medicina andrebbe utilizzato di più. Lo si vede in corsio: chi fa battute e scherza con i malati è molto più umano.

IN QUALI MALATTIE, LA TERAPIA DELLA RISATA PUO' FAVORIRE UN ESITO POSITIVO?

Che lo si debba all'attivazione del riso, al rilassamento che ne consegue (respirazione e ritmo cardiaco rallentano, spesso al di sotto del livello normale, la pressione arteriosa cala e i muscoli si rilassano) o ad entrambi, una buona dose di risate quotidiane può ridurre i rischi d'infarto, depressione e altre malattie da stress. E' infatti dimostrato che le persone con senso dell'umorismo reagiscono decisamente meglio di fronte alle cause di malattie o di stress, di quelle sempre col muso lungo. Quando ridiamo i muscoli vengono attivati, mentre quando smettiamo di ridere si rilassano. Poiché la tensione muscolare aumenta il dolore, molte persone afflitte da artrite, reumatismi e altri stati dolorosi, traggono grande beneficio da



una bella risata. Lo stesso sollievo prova chi soffre di mal di testa.

COSA FARE PER IMPARARE A RIDERE DI PIÙ?

Occorre: frequentare persone che ridono; fare lo sforzo di ridere; tenere un archivio personale di cose "da ridere"; trovare sempre il tempo e l'occasione per ridere.

Statistiche pubblicate in Francia affermano che nel 1930 la gente rideva in media 18 minuti al giorno. Oggi il 68% dichiara che non ride mai, il 24% si concede una risatina di un minuto, e l'8% sghignazza per cinque minuti circa.

Anche nella vita di coppia, se lei e lui si mettono con un certo impegno, la facile risata iniziale può trasformarsi e diventare forse uno strumento utile nei momenti di crisi, garantendosi migliori probabilità di essere felici. Così come altrettanto importante è offrire ai propri figli le opportunità di imparare a ridere di se stessi e degli altri, ma senza cattiveria. Usiamo l'ironia sui bambini, facendolo con affetto, non per umiliarli ma per ren-

derli più umani e ricchi. Saper cogliere il lato comico nelle situazioni, nelle persone e nelle cose, non significa banalizzare o dissacrare la realtà, ma percepirla e viverla più serenamente.

ALL'ATTENZIONE DEL LETTORE:

In America la "LAUGHING THERAPY" (TERAPIA DELLA RISATA) è da diversi anni praticata con ottimi risultati, quale strumento di rilassamento.

Il Dr. Alessandro Bedini intende avviare un lavoro sulla Terapia della Risata, con un gruppo di 10/12 persone volontarie, che si prestino a collaborare a tale ricerca. In questa prima fase si cercano persone, di qualunque età o sesso, a cui piaccia ridere e/o che possibilmente posseggano un tipo di "risata contagiosa". Inviare la propria adesione, a questa redazione, scrivendo sulla busta "Terapia della risata".