



VOGUE ITALIA, OTTOBRE 2012 n.746, p.376

Blake e Ryan (Lively e Reynolds) si sono sposati giurando nella loro promessa "di amarsi, sostenersi a vicenda" ma soprattutto di "ridere insieme". Un esordio matrimoniale che sembra preludio a molti anniversari da festeggiare in coppia, anche in un universo come quello hollywoodiano, fatto di fa e disfa nuziali degni della tela di Penelope. Sano nutrimento di ogni buon rapporto sociale, la risata sembra, grazie al cielo, riprendere quota. Certo, non muore mai, ma in alcuni momenti può farsi sommersa, sotterranea, talvolta strozzata, amara, fino a diventare il ghigno agro, feroce e distruttivo del Joker di Batman. Oggi, però, il sorriso si allarga e l'umorismo apre a una sonora risata. Sonora, appunto, gioiosa e costruttiva, affilata arma della positività che ha come obiettivo "risolvere". Al di là di testi "dotti" usciti recentemente – uno per tutti, "A case for irony", del filosofo americano Jonathan Lear (Harvard university press), che analizza il ruolo dell'ironia –, spuntano, cercando informazioni più "pratiche", l'Accademia della risata, lo Yoga della risata, il World laughter day; si scopre che a Lione c'è una École française du rire et du bien-être, a Harvard un corso che tratta di psicologia positiva snocciolando una barzelletta, una battuta o una gag, che la Sorbona insegna (anche) a sbellicarsi dalle risate. E che l'ottava edizione di Torino Spiritualità, appena conclusa, è stata intitolata alla "Sapienza del sorriso". «Indagato come straordinaria predisposizione dell'animo a sollevarsi sulla pesantezza del mondo per accedere alla profondità del pensiero, entrare in relazione con l'altro, aprire nuovi sentieri di conoscenza, ricerca e condivisione». Insomma, per migliorare una società che, più che mai, pare aver bisogno di una smiling attitude. Il prendersi troppo sul serio e l'impuntarsi sul dettaglio fanno perdere la visione d'insieme, restringono la visuale e irrigidiscono le posizioni. Risultato: conflitto continuo e nessuna soluzione. La ricerca di positività ha portato l'uomo alla "gelotologia" (dal greco "ghelos", risata), la scienza che studia le potenzialità terapeutiche di questa esplosione emotiva e persegue la guarigione con il buon umore. Del resto, già nell'antichità, Ippocrate e Galeno attribuivano al riso la capacità di ripulire il sangue da sostanze velenose derivanti da un umore malinconico. Anche Freud ha sottolineato come in un sorriso si dissolvano inibizioni e impulsi distruttivi o almeno corrosivi. Con una bella risata non solo si migliora la respirazione, ma si stimolano le endorfine, neurotrasmettitori che aiutano a diminuire dolore, tensione, stress, pressione e colesterolo cattivo; si aumenta l'ossigenazione del sangue e l'irrorazione sanguigna di organi ed epidermide; si fa ginnastica addominale e si muovono alcuni muscoli del viso che generalmente non vengono usati. Così, oltre a neutralizzare un esborso economico per miracolose creme superlifting, si può ridurre anche quello per personal trainer e psicoterapeuti vari. Ridere fa bene alla memoria e pure all'appetito: se da una parte è un modo davvero felice per bruciare i grassi – soprattutto quelli davvero "odiosi" che, grazie allo stress, si concretizzano in quel salvagente di ciccia che a un certo punto si insedia sul girovita –, dall'altra aumenta l'ormone dell'appetito, aiutando chi il gusto del nutrirsi l'ha perso. Ben vengano, allora, tutte le pratiche che spingono al buon umore, come lo yoga della risata o hasyayoga, un metodo di gruppo che combina esercizi per ridere senza motivo con alcune tecniche di respirazione dello yoga. Davide Giansoldati, autore di "Ho ho ha ha ha. Vivere meglio con lo Yoga della Risata" (Xenia Edizioni), sottolinea come questa pratica, con ormai milioni di adepti, «apre il cuore: siamo pronti a donare e accogliere, senza giudizio». Nel volume racconta come sia nata questa disciplina: nel 1995, quattro uomini in un parco di Mumbai vengono persuasi dal medico Madan Kataria a riunirsi per fondare un "Club della risata", nutrito prima da barzellette, poi da eser-

cizi e infine, nel gennaio del 1998, capace di aggregare dodicimila persone nell'ippodromo della città indiana. Così, spiega Giansoldati, tra la risata del leone e quella di Cupido, quella della doccia e quella della carta di credito, si impara a respirare e a ridere di nuovo. E meno male: le statistiche dicono infatti che nel secondo dopoguerra gli adulti ridevano fino a 60 volte al giorno, oggi sono scesi a meno di 20. Se poi i bambini (e per fortuna!) non hanno perso la loro innata capacità di ridere almeno 400 volte al giorno, gli uomini sono più bravi a far ridere e le donne ridono di più. Ben lo dice Jessica Rabbit, pin-up moglie del celebre coniglio, la quale, alla domanda «ma, sinceramente, che ci trovi in quel tipo?», risponde: «Mi fa ridere». Se 15 minuti di risate equivalgono a sei ore di meditazione, se la risata può aggiustare rapporti di coppia, è fonte di ispirazione e di idee, scarica e ricarica, viene da domandarsi perché ridere, talvolta, sembri così difficile. E perché in questi ultimi anni il cinema abbia privilegiato film assolutamente cupi, malinconici, dove la gara è sempre quella a complicarsi la vita e tutti si è sempre or-

by **LELLA SCALIA** È l'antidoto alla malinconia, il talismano contro la paura, la ginnastica del bien-être. La risata, esercizio senza tempo del buon umore. Per vivere meglio

fani della via di scampo offerta invece dalla risata. Quella sgangherata dei Griffin o dei Simpson, magari, o irrefrenabile alla Laurel e Hardy, quella ironica di Mr Bean e la principessa del grande Totò. L'umorismo, dice Enzo Funari, ordinario di psicologia all'Università statale di Milano, «è un'ancora di salvezza: con un guizzo dello spirito, un gioco di prestigio della mente si neutralizzano le emozioni più negative come l'angoscia, la paura, la frustrazione, prendendo le distanze da ciò che ci accade, al punto da riuscire a scherzarci sopra». Ecco il nocciolo della questione, scherzarci sopra. Punto dolente e magico, catartico. Il monaco Jorge in "Il nome della rosa" distruggeva il secondo libro della Poetica di Aristotele (dedicato alla commedia) perché temeva il potere dissacratorio del Riso sulla Fede; temeva, come molti mistici esaltati o rigidi burocrati, la capacità che la risata ha di mettere il giusto dito nella piaga. Temeva quella che oggi è la voce libera di Maurizio Crozza, per cui sorride anche il ministro Fornero parlando di "sacrifici umani" ("Ballarò", 18/9). La risata non è negazionista, è analitica, sa cogliere gli aspetti della vita che temiamo, sa ridurli e ci permette di affrontarli. «L'umorismo è un trucco che serve a vedere i fatti rimpiccioliti come in un cannocchiale rovesciato», scriveva l'artista ceco Josef Čapek nel 1928; «Il riso offende gli idioti, ma fa guarire i saggi», diceva ancora un altro intellettuale ceco, Jan Werich, nel 1968. A dar loro, e ad altri, voce è oggi Mariusz Szczygiel, autore di "Fatti il tuo paradiso" (Nottetempo). Che sostiene: «Il riso è potere. Il potere su ciò di cui ridiamo». A cominciare da noi stessi, perché l'autoironia è la base della risata creativa. Altre voci, poi, si alzano dai libri circa la risata. Lella Costa ha pubblicato "Come una specie di sorriso. Un modo intelligente di essere seri e liberi" (Piemme); "Guarda l'uccellino" (Feltrinelli) è invece una raccolta di divertentissimi racconti inediti di Kurt Vonnegut, mentre "All'improvviso bussano alla porta" (sempre Feltrinelli) raccoglie altrettanto divertenti storie di uno tra i più popolari scrittori israeliani della nuova generazione, Etgar Keret... Insomma, si potrebbe continuare a cercare, e altro si troverebbe. Ma, per non morire dal ridere come le faine di Roger Rabbit, meglio fermarsi ricordando "Mary Poppins", quando a casa di zio Albert la risata fa letteralmente "volare".