

ANATOMIA DELLA RISATA

Quali sono i meccanismi fisiologici che scatenano la risata?

Attraverso i principali sensi, l'udito e la vista, il cervello invia uno stimolo risorio, cioè una situazione che spinge al riso; questo stimolo colpisce quella zona del cervello deputata a riconoscere situazioni simili a questa e scatenare, in risposta, il 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.

Ma nello specifico, anatomicamente e fisiologicamente cosa provoca una risata?

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 diretto, partono da una stessa zona cerebrale.

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, aiutandolo 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 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 (Il muscolo risorio del Santorini, situato lateralmente alle labbra che contraendosi fa ritrarre la bocca e il grande zigomatico provocano fisicamente la risata) 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 crepelle 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 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'intestino.

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. La riattivazione della circolazione provoca un generale senso di benessere (cenestesi).

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

OCCHI: Quando si ride gli occhi sfavillano, hanno una luce più accesa grazie a un nuovo apporto di sangue fresco alle pupille.

NASO: Si dilatano le narici, aumentando così la quantità d'aria che entra nelle fosse nasali. Chi più ride, inoltre, con l'aria fresca ripulisce anche le fosse nasali e chi ride meno incorre nelle malattie di raffreddamento.

SISTEMA Uditivo: Gli stessi suoni emessi da una risata contribuiscono a darci una sferzata di vitalità, grazie a un'azione positiva diretta sui nervi auditivi.

DIETA: Il riso è uno dei più sani ed efficaci mezzi per liberarsi dei grassi superflui. Vale più di ogni dieta e per di più tiene allegri (Woods Hutchinson).

POLMONI: Il primo effetto di una bella risata è di dare aria ai polmoni, con lo stesso risultato degli esercizi che si dovrebbero fare ogni mattina appena alzati. I nostri polmoni contengono infatti dal 10 al 15% di aria residua, che non esce con la respirazione ordinaria, ma che è bene togliere.

L'ESPRESSIONE DELLE EMOZIONI: IL SORRISO

Il sorriso altro non è che il risultato della contrazione di alcuni muscoli facciali; questa manovra muscolare dà origine ad uno dei segnali sociali più variegati e raffinati. Che si tratti di un incontro casuale o di un pranzo d'affari, che sia in gioco la più formale delle conversazioni o la più deduttiva delle situazioni di corteggiamento, chi sorride rivela sempre al suo interlocutore che non è ostile, anzi, gli conferma la sua disponibilità ad iniziare un contatto, un'interazione, uno scambio.

Il sorriso rappresenta anche uno dei più potenti mezzi a disposizione dell'uomo per esprimere, o per mascherare emozioni. Si sorride quando si è felici, ma non solo, il sorriso rappresenta una forma di regolazione del comportamento espressivo che riguarda aspetti interattivi, sociali, l'esternazione e la comunicazione delle emozioni.

Due importanti caratteristiche strutturali del sorriso sono la luminosità dello sguardo e il grado di apertura della bocca le quali possono essere fatte risalire alla particolare configurazione che il volto assume in seguito al sorriso. Per quanto riguarda la luminosità dello sguardo nel sorriso essa è dovuta principalmente al grado di tensione esercitata sui bulbi oculari dalla contrazione delle regioni muscolari circostanti che comporta un maggiore afflusso di sangue e una maggiore velocità di circolazione. Per quanto riguarda l'apertura della bocca, essa costituisce un'importante indicatore di intensità espressiva. Le teorie sviluppate da Paul Ekman, portarono ad individuare quattro grandi categorie:

- sorrisi legati ad emozioni positive (gioie, piacere fisico e sensoriale);
- sorrisi legati ad emozioni negative, oppure misti;
- sorrisi sociali legati ai processi di comunicazione interpersonali;
- sorrisi falsi, usati per convincere gli altri che si provano sentimenti positivi in assenza di un vissuto emotivo corrispondente.

La linea portante di questa classificazione è data dalla distinzione dei due tipi di sorriso già descritti: sorrisi dati dall'attivazione del muscolo zigomatico maggiore e del muscolo orbicolare degli occhi e sorrisi dati dalla sola attivazione del muscolo zigomatico maggiore.

La presenza dell'attivazione muscolare sia dello zigomatico maggiore che dell'orbicolare dell'occhio rappresenta una condizione necessaria, ma non sufficiente: bisogna che queste attivazioni muscolari siano tra loro sincronizzate in modo che raggiungano l'apice espressivo nello stesso momento.

Una seconda e fondamentale specificazione chiama direttamente in causa la ricchezza espressiva umana, presente soprattutto nel sorriso. Nel collegare le emozioni positive ad un tipo di sorriso sentito e genuino, si può dire che queste emozioni positive comprendono: il piacere proveniente da stimolazioni visive, uditive, gestatorie, cinesiche e tattili; il divertimento e la letizia, la contentezza e la soddisfazione; le esperienze del bello, il sollievo dalla pena, dalla pressione o dalla tensione; la condivisione della gioia provata da un'altra persona.

LA RISATA DEL TERAPEUTA

Si ride per una barzelletta, per le torte in faccia, per una caduta sulla classica buccia di banana...e il riso, per lo più "consumato" in compagnia, può essere festoso, aggressivo, sarcastico, pacificatorio o addirittura erotico.

Una cosa è ormai certa: capacità di ridere e salute psicofisica sono intimamente legate. Ridere potenzia l'attività respiratoria, elimina l'acido lattico, libera sostanze antidolorifiche naturali. Dunque, fa stare meglio. Gli psicologi dicono anche che il riso serve a esorcizzare una realtà ansiogena e favorisce anche l'eliminazione di una sostanza tossica, l'acido lattico, nel cui metabolismo giocano un ruolo importante i polmoni. Liberando l'organismo da questo veleno, la risata tende quindi ad attenuare il senso di affaticamento e il dolore muscolare.

Alla sensazione di benessere che si prova ridendo contribuiscono anche le modificazioni chimiche prodotte sul cervello: il riso libera la beta-endorfina, una sostanza antidolorifica naturale dagli effetti simili a quelli della morfina e degli oppioidi. Non c'è da stupirsi quindi se oggi c'è chi applica la "risoterapia" anche quando c'è davvero poco da ridere: negli Stati Uniti, Annette Goodheart, autrice del libro *Ridere: la tua via alla salute* è diventata famosa insegnando a mitigare il dolore con una risata ai malati di cancro e ai reduci di gravi operazioni.

Sul lettino dell'analista ilarità e umorismo possono invece venir utilizzate come terapia schoc, per spingere in modo provocatorio il paziente a reagire, uscendo da uno stato di depressione.

Non mancano gli studi sul riso come forma di comunicazione sociale, è raro infatti che si rida da soli. Si passa così dal riso collettivo, di tipo festoso o conviviale a quello più privato, nel colloquio a due; dal riso aggressivo, sarcastico, ai danni di qualcuno che non partecipa alla risata, a quello accattivante e pacificatorio, via via fino al riso “erotico”, che intreccia al piacere sessuale un’ilarità liberatoria e giocosa di tipo infantile. Secondo varie ricerche, le donne ridono molto di più degli uomini, che invece fanno ridere: e non perché siano più ridicoli, ma perché, ma perché hanno più senso dell’umorismo.

Esiste anche un aspetto patologico del riso, che può trasformarsi in sintomo, sia quando è totalmente assente, sia quando è in eccesso o immotivato. Gravi malattie psichiche come l’autismo o la depressione impediscono insieme alla capacità di autentiche relazioni con gli altri anche il riso, sia come mezzo di comunicazione sociale che come espressione emotiva

Oltre al “riso isterico” di chi reagisce in modo del tutto opposto alle emozioni suscitate da una determinata situazione (come chi ride ai funerali), anche in altri casi ridere può rappresentare un meccanismo di difesa di tipo nevrotico, legato a conflitti irrisolti: ad esempio quando si ride troppo, continuando a scherzare su uno stesso argomento. O al contrario non si riesce assolutamente a riderne.

Si rischia davvero di perdere il senso dell’umorismo, quando si vive in tempi difficili? Dice il professore Enzo Funari, direttore dell’Istituto di psicologia dell’Università Statale di Milano e psicoanalista: « Che oggi ci sia poco da ridere, è certamente vero. Ma c’è da chiedersi se questa affermazione non valga per qualsiasi epoca storica: anche se ci sono periodi, come il nostro, in cui il carico di incertezza e di ansietà si fa più pesante. Tuttavia è proprio di fronte alle situazioni più difficili, più ansiogene, che l’umorismo rappresenta un’ancora di salvezza: con un guizzo dello spirito, un gioco di prestigio della mente si riesce a neutralizzare 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. E a trarre così anche dalla situazione più spiacevole una particolare forma di piacere: quello umoristico, appunto».

In fondo anche la situazione più drammatica, disperata, non è mai del tutto priva di un lato umoristico: basta saperlo trovare. Certo, scherzando sulle proprie sventure non si evita il peggio. Ma le si affronta con spirito: come se si fosse davvero superiori a qualsiasi cosa spiacevole possa capitarci. Ed è proprio in questo che consiste, secondo Freud, la grandiosità dell’umorismo. «Lo scoppio di allegria, lo scherzo, la risata, non sono la cosa essenziale dell’umorismo», osserva Freud. «Molto più importante è il fine a cui serve. L’umorismo vuol dire: Guarda, così è il mondo, che sembra tanto pericoloso. Un gioco infantile, buono appunto per scherzarci su». Chi invece di arrabbiarsi, lamentarsi, disperarsi è capace di scherzare su quanto di spiacevole gli accade, non si rassegna alle avversità. Rifiuta di lasciarsi affliggere dalle ragioni logiche della realtà, ed essere costretto a soffrire. Non soccombe di fronte ad un problema, ma lo affronta con la forza della sua intelligenza, trasformandolo addirittura in un’occasione di piacere umoristico. E si dimostra così «invulnerabile».

L'ARMA DEL SARCASMO

In ogni caso, è più facile ridere che far ridere. Il gusto del comico appartiene a tutti, anche

ai bambini. L'umorismo è una dote più rara e più preziosa. Che cosa lo rende così diverso? Come il motto di spirito e la comicità anche l'umorismo nasce da meccanismi inconsci che hanno l'effetto liberatorio di sciogliere le tensioni. Ma richiede un'elaborazione mentale più consapevole e raffinata: non a caso i bambini che hanno uno spiccatissimo gusto del comico, sono quasi del tutto privi di umorismo. Ma è difficile che riescano a ridere di se stessi.

Tutto ciò che fa leva sul comico, come una barzelletta, la gag, ha un effetto liberatorio perché tende a negare qualcosa che ha a che fare con il proprio mondo interiore e che inconsciamente non viene accettato: come le pulsioni aggressive o le fantasie erotiche che non hanno diritto di cittadinanza nella coscienza.

L'umorismo invece non serve a negare aspetti del nostro mondo interiore, coprendoli di ridicolo. Ma a trasformare le emozioni negative prodotte dal mondo esterno, dall'ambiente. Si può così assumere un atteggiamento amabile, consolatorio verso se stessi. Ed è proprio questa «affabilità», la caratteristica essenziale dell'umorismo. Senza questo atteggiamento bonario, consolatorio, rischia infatti di trasformarsi in un'arma pericolosa, distruttiva: il sarcasmo. Che può essere utilizzato non solo contro gli altri, ma anche verso se stessi.

Ma fino a che punto è possibile imparare un sano umorismo? Anche se è una dote quasi «innata», la si può imparare nel corso dell'infanzia: basta che in famiglia ci sia almeno una persona che la possiede. Chi è dotato di umorismo affabile, bonario, affascina il bambino con la sua arguzia.

Oltre a rappresentare un'oasi di salvezza, in famiglia, tende a diventare un personaggio mitico, un modello da imitare. E a trasformarsi in una figura interiore rassicurante, consolatoria, che non ci abbandona mai.

LA RISATA: IL FARMACO MIGLIORE E NON COSTA NULLA

Per ridere non serve nemmeno passare dal dottore. Basta una dose massiccia di umorismo al giorno per vedere la vita da un'angolazione diversa; e senz'altro migliore.

La risata, è scientificamente provato essere uno dei farmaci più facili da reperire e più a buon mercato. Allenta la tensione di una giornata inflazionata di impegni e smorza l'ansia da prestazione meglio di un ansiolitico.

Risolleva il tono dell'animo e scioglie stati malinconici più rapidamente di un antidepressivo e con zero effetti collaterali, capace di modificare, capovolgere angolature con cui stiamo guardando la giornata. E' quello scossone che strappa la nostra coscienza dall'usuale direzione in cui è collocata e ci mette in contatto con il mondo degli opposti. E' la spinta a cercare sempre un altro modo per vedere la realtà, a mantenerla elastica. «La risata –scriveva Thomas Hobbes nel 1650- è uno scoppio di gioia per l'improvvisa scoperta del nostro vantaggio nei confronti di un difetto altrui». L'umorismo che scaglia le sue frecce contro persone «importanti» è, appunto, espressione della nostra antipatia per quelle e della ricerca di sentircene un gradino più in alto. In effetti, nessuno sfugge alle battute aggressive; ve ne sono contro qualsiasi categoria di persone, forse perché in fondo chiunque può essere causa di frustrazione, farci sentire inferiori o comunque scocciarci. L'aggressione umoristica rivolta all'esterno, per esempio verso figure

importanti, o comunque avvertite come superiori a noi, è liberatoria perché consente di scaricare una tensione interna spiacevole e di recuperare autostima.

Anche l'umorismo auto-aggressivo ha una forte valenza liberatoria, perché permette di affrontare positivamente il timore destato dai propri difetti, di allontanare l'aggressività degli altri e addirittura di averne la stima.

Abbiamo bisogno di ridere come di respirare, si tratta di una componente indispensabile della nostra vita quotidiana perché, un po' come le lacrime, il riso ha il compito prezioso di "eliminare" continuamente dal cervello il cumulo di scorie lasciate dai pensieri. Sì, di spazzar via i residui ingombranti di una mente sempre piena, che produce detriti proteici, "lascia in giro" circuiti nervosi inservibili, mediatori chimici obsoleti. Per questo, probabilmente, gli animali non ridono: non ne hanno bisogno. Siccome non "pensano", non hanno "avanzi" mentali di cui liberarsi.

La risata quindi deve essere un dono speciale della filogenesi che, permettendoci di pensare, sa di averci messo tra le mani una bella patata bollente! Essa ha un importante effetto chimico sul nostro cervello: quando è spontanea e cristallina funziona un po' come un fulmine, che con un potente corto-circuito ripulisce l'atmosfera dalle cariche vaganti di energia elettrica... Scatta un impulso dai centri nervosi corticali e giù, una cascata di sostanze benefiche che terminano la loro corsa solo quando arrivano a toccare ogni più piccolo angolo del nostro corpo.

Nasce da qui l'idea preziosa della comico-terapia e dei clown nelle corsie degli ospedali, che abbreviano le degenze e riducono l'utilizzo dei farmaci. Saper ridere è il primo farmaco di cui, nella vita, dovremmo sempre disporre. Allegria, buonumore, divertimento, risate pazzo, senza un perché... giocando con la fantasia per scoprire mondi e persone nuove.