

ConoScienza

Il riso fa buon sangue

L'importanza della risata per l'equilibrio psico-fisico

*«Ridere, ridere, ridere ancora...
ora la guerra paura non fa...
Brucian le divise dentro il fuoco la sera,
brucia nella gola vino a sazietà».*

Molti conosceranno la canzone Samarcanda di Roberto Vecchioni che inizia proprio con questa strofa e descrive una situazione: una guerra è finita, si bruciano le divise, il pericolo è passato, si fa festa, si scioglie la tensione, e le risate risuonano.

Infatti, ridere di gusto è antitetico alla paura, se siamo tesi, preoccupati, impauriti, siamo nel sistema "lotta o fuga" e lontanissimi dalla possibilità di ridere, comportamento che leghiamo invece al divertimento, all'allegria, alla buona compagnia.

Il riso è un comportamento tipicamente umano: come già aveva notato Aristotele, nessun altro animale ride; recentemente sono stati studiati i versi emessi dai primati, nostri parenti prossimi, che assomigliano alle risate e vengono emessi durante il gioco, e con le analisi, che hanno rilevato le frequenze, il ritmo, i respiri, si è potuto confermare che sono vocalizzazioni legate al gioco che

suonano simili ma in realtà è un fenomeno molto diverso dalle risate umane.

Il ridere, quindi, ci distingue da tutte le altre creature del pianeta, è una manifestazione solo umana, che nel corso del Novecento è diventata oggetto di studio per le ricerche mediche e psicologiche, volte a conoscerne la struttura e gli effetti, mentre gli studi sociali si sono focalizzati sulla differenza al riguardo tra le diverse culture. Tutti ridiamo nello stesso modo, ma non per le stesse cose e non negli stessi contesti, il che può essere fonte di gaffe o equivoci vari quando ci troviamo in paesi molto diversi per cultura e usi sociali. Ma alla domanda perché ridiamo nessuno ha ancora trovato risposta.

Una constatazione che ci colpisce è che il riso può essere dovuto sia a stimoli fisici, come il solletico, sia a stimoli chimici, come l'inalazione di protossido di azoto, sia a stimoli di tipo umoristico, e l'umorismo può essere anche molto raffinato, presupponendo quindi un buon livello intellettuale. Da stimoli così diversi può nascere una risata: dal solletico, da una sostanza, dal vedere una scena comica "semplice" come una persona che fi-

nisce a gambe all'aria o fa un'espressione buffa, fino al cogliere il sottile significato di una battuta.

Ma non è la sola "stranezza" della risata, che, come hanno sottolineato alcuni studiosi, può avere un'accezione positiva ma anche negativa, possiamo infatti ridere in compagnia di qualcuno ma anche ridere di qualcuno, in questo caso "deridere", cosa alquanto spiacevole per chi è oggetto dello scherno; un bambino che viene preso in giro da alcuni compagni, che gli appioppiano un nomignolo e ridono in gruppo può essere un'esperienza molto dolorosa. In questo caso i compagni si divertono, ma ai danni di qualcuno che invece vive una brutta esperienza.

Ridere infatti può sia avvicinare che allontanare: deridere qualcuno crea distanza, giudizio, ed è anche un'ottima "arma" per ridimensionare o screditare persone o gruppi sociali.

«Mi fai ridere» è spesso detto senza ridere davvero, ma nel senso spregiativo «sei un buffone», «non sei credibile», «non sei serio».

Nel corso della storia infatti il riso è stato considerato spesso negativamente, da sciocchi, da persone non serie, superficiali... Si pensi al detto «il riso abbonda sulla bocca degli sciocchi» o gli stereotipi spregiativi "oca" o "gallina" affibbiati a donne facili alla risata.

In modo opposto il riso è stato visto come qualcosa di positivo, e anche qui abbiamo espressioni tipiche, come «il riso fa buon sangue» e «gente allegra il ciel l'aiuta».

Ridere infatti può "avvicinare" le persone: le risate insieme agli amici sono spesso quelle più piacevoli e una battuta di spirito può sciogliere una tensione o migliorare una relazione.

Le persone che hanno buone relazioni condividono spesso momenti di

La gelotologia – dal greco ghelos, risata; la parola è apparsa per la prima volta su Wikipedia nel 2006 – è una vera disciplina che si occupa del ridere

divertimento e da alcuni studi emerge che le coppie ben affiatate spesso ridono insieme. Sappiamo quanto l'atmosfera di una serata tra amici possa essere trasformata dall'arrivo dell'amico che racconta barzellette in modo unico, e come le relazioni e i contatti possano essere "lubrificati" da momenti di umorismo collettivo. I ragazzi, soprattutto maschi, è stata evidenziata qui una differenza di genere, con uno spiccato senso dell'umorismo e pronti alla battuta, sono spesso i più popolari nei gruppi, e non sono poche le donne che trovano seduttivi gli uomini che le fanno ridere.

Fino a qualche decennio fa, chi si fosse voluto occupare a livello scientifico del ridere sarebbe stato deriso, il che probabilmente è avvenuto, ma ci sono stati dei veri pionieri che hanno iniziato a considerarlo un "serio" argomento di studio; una volta avviata, la ricerca è cresciuta esponenzialmente, fino ad arrivare alla creazione di una vera disciplina che si occupa del ridere: la **gelotologia** (dal greco *ghelos*, risata; la parola è apparsa per la prima volta su *Wikipedia* nel 2006), termine introdotto per primo dal dott. William Fry, un professore di psicologia della Stanford University, pioniere degli studi sulla risata che si auto-definì gelotologo, esperto appunto in questa branca di studio. Fu quindi sdoganato lo studio scientifico del fenomeno del ridere, che divenne da quel momento "una cosa seria". E in poco tempo si sono scoperte molte cose sul potere benefico della risata, diventata nel giro di qualche decennio addirittura uno strumento terapeutico.

Ridere fa bene alla salute

Come tutti sappiamo a livello intuitivo e per nostra stessa esperienza, poche cose hanno lo stesso potere di rilassarci e di trasportarci in uno stato



d'animo positivo come una bella e lunga risata.

Se poi si è in gruppo, l'atmosfera diventa più piacevole e le relazioni sono facilitate.

La risata è un vero antidoto per la paura e la rabbia, emozioni che ci rendono psicologicamente "chiusi" e fisicamente tesi.

In questo ambito di studi viene sempre riportato il caso di Norman Cousins, un ricercatore della facoltà di medicina dell'Ucla, al quale venne diagnosticata una rara forma di artrite reumatoide che ha un decorso infuosto verso la paralisi progressiva e la morte, che i medici gli prospettarono dopo qualche mese appena; lui fece una scelta radicale, lasciò l'ospedale e le terapie convenzionali, si trasferì in un albergo e intraprese una terapia alternativa a base di integratori ma anche di risate... per mesi infatti si propose di passare qualche ora al giorno a vedere film comici. Così fece e riuscì a guarire, pubblicando 15 anni più tardi il libro *Anatomia di una malattia* dove raccontò la sua storia, diventato un classico del settore. Sarebbe semplicistico pensare che Cousins guarì grazie alle risate, ma senza dubbio anche questa pratica lo aiutò a salvarsi, e stimolò inoltre una serie di ricerche focalizzate sugli effetti del ridere.

Oggi sappiamo che ridere ha effetti positivi a vari livelli:

* il primo e più importante effetto si ha a livello respiratorio, dove la meccanica della risata produce lunghe e profonde espirazioni intervallate ritmicamente a intense ma brevi inspirazioni, che produce una sorta di purificazione delle vie respiratorie e che ha come effetto una migliore ossigenazione del sangue e quindi dei vari organi interni;

* ridendo facciamo una vera e propria ginnastica della muscolatura del to-



Poche cose hanno lo stesso potere di rilassarci e di trasportarci in uno stato d'animo positivo come una bella e lunga risata, se poi si è in gruppo, l'atmosfera diventa più piacevole e le relazioni sono facilitate

race e dell'addome, una sorta di massaggio interno profondo che ha effetti benefici sul fegato e sull'intestino, aiutando la funzionalità epatiche e contrastando la stipsi;

* quando ridiamo i muscoli si rilassano e le tensioni e le contratture si allentano;

* vengono inoltre rilasciate sostanze endogene rilassanti e antidolorifiche come le endorfine.

* in generale, vengono abbassati i vari parametri fisiologici legati allo stress, il che riduce l'effetto negativo sul sistema immunitario conseguente allo stress medesimo.

Dopo una lunga risata, e maggiormente dopo una serie di risate abbiamo una sensazione di liberazione e leggerezza, a livello sia fisico che psicologico, e l'effetto perdura anche per qualche ora. Per questo, attualmente la gelotologia consiglia di ridere quotidianamente per un tempo compreso fra 15 e 30 minuti complessivi, il che è molto distante dal livello medio attuale per la maggior parte delle persone.

Dopo aver riso di gusto ci sentiamo più distesi, ottimisti e ben disposti verso gli altri, gli stati ansiosi e depressivi si riducono e ci sentiamo più energici.

Ridere come già accennato migliora il clima emotivo nei gruppi e facilita le relazioni, il che è molto interessante per il possibile utilizzo a livello aziendale e lavorativo in genere, dato il livello medio di conflittualità negli ambienti di lavoro.

Cosa accadrebbe se si facesse la prova di "staccare dal lavoro" 15 minuti prima e utilizzarli per guardare un video comico e spezzoni di gag umoristiche?

I risultati potrebbero sorprenderci. Gli ambienti di lavoro per la maggior parte sono ancorati ad una concezione che vede nella serietà garanzia

di impegno ed efficienza, e ritiene che ridere sia una perdita di tempo, da destinarsi quindi ai momenti di svago.

L'interesse crescente per gli effetti benefici della risata ha prodotto due importanti realtà che si sono diffuse a macchia d'olio in breve tempo:

* la **Clown terapia** del dott. Hunter "Patch" Adams e allo,

* lo **Yoga della risata** del dott. Madan Kataria.

"Patch" Adams è stato reso famoso dal celebre film interpretato da Robin Williams, che racconta la vita del medico americano che nel 1971, seguendo una sua intuizione e ponendosi in contrasto con quello che era da sempre lo standard di cura negli ospedali pediatrici, ambienti non certo a "misura" di bambino, dove i piccoli, specie se ricoverati per lunghi periodi, quotidianamente facevano esperienze di paura e dolore, ritenuti ineliminabili effetti collaterali delle cure mediche necessarie. Adams iniziò a far divertire i piccoli "travestendo" i dottori da clown con tanto di nasi rossi e parrucche o portando nei reparti clown professionisti. I bambini, divertendosi, facevano meno caso alle manovre mediche e al dolore eventuale, grazie alla liberazione di endorfine dovute alle risate, e tutto il clima del reparto cambiava in positivo. I bambini sorridevano, aspettavano i medici clown con sorrisi e domande, e la paura diminuiva in modo sorprendente. Come dicevo all'inizio, la paura e la risata sono infatti incompatibili! In pochi decenni i medici-clown hanno fatto la loro comparsa in ospedali di tutto il mondo, dando la definitiva conferma alla tesi del potere reale delle risate sulla salute. Infatti i bambini non solo avevano meno paura e più buon umore, ma guarivano anche più velocemente.

La gelotologia consiglia di ridere quotidianamente per un tempo compreso fra 15 e 30 minuti complessivi, il che è molto distante dal livello medio attuale per la maggior parte delle persone



Nel 1995, il dott. Madan Kataria, medico e gelotologo, ebbe l'idea di creare "centri della risata", in cui le persone si recassero apposta per ridere. La cosa sembrò a molti priva di senso, ritenendo che ridere debba essere spontaneo, prodotto da situazioni reali, da barzellette o da libri o film comici e non possa essere "forzato". Ma Katariaperseguì nel suo intento e non si fermò davanti alla incredulità, nacque così quello che oggi è conosciuto in tutto il mondo come "Yoga della risata".

In questi centri, resi famosi anche in Italia da Richard Romagnoli, non vengono raccontate barzellette ma le persone in gruppo vengono guidate a fare una serie di esercizi di respirazione profonda nei primi minuti, per poi fare intenzionalmente una serie di suoni tipici delle risate come «ho ho ho, ha ha ha».

Quello che accade è singolare: quando le persone superano l'imbarazzo e iniziano a fare i suoni, finiscono per ridere davvero in modo spontaneo, e siccome una delle caratteristiche del riso è quello di essere "contagioso", in breve tutto il gruppo ride di gusto! Si è quindi visto come si possa anche "decidere" di ridere, sfruttando il gruppo e il potere contagioso del riso stesso. E poi, quando si ride, si ride davvero, quindi gli effetti benefici sono gli stessi.

In sintesi, ridere è squisitamente umano, fa bene alla salute e alle relazioni. Ognuno di noi può fare un passo per migliorare la qualità della propria vita, facendo a sé stesso la promessa di non passare neppure una giornata senza aver riso un po', e dal solletico al fine umorismo, le possibilità non mancano!

ANNA BENEDETTO
PSICOLOGA