

## PSICOLOGIA

**È un modo di esprimersi tipico dell'essere umano, che lo utilizza come risposta emotiva a diversi tipi di situazioni. Una bella risata rappresenta un vero toccasana non solo per il fisico, ma anche per la mente e per lo spirito**

di Irene Bozzi

# Ridere ti guarirà



**Woody Allen, Elisabeth Shue e Billy Crystal** nel film "Harry a pezzi", un classico esempio di umorismo liberatorio.

**R**idere fa buon sangue, dice il vecchio proverbio. È vero che ridere non solo allontana stress e ansia, ma migliora la memoria, ha un effetto analgesico e allunga addirittura la vita. La risata è una risposta emotiva ed è un linguaggio tipico dell'uomo, il chiaro segno che si sa pren-

dere la vita per il verso giusto, perché si ha la capacità di percepire gli aspetti positivi e apprezzare quelli positivi senza lasciarsi condizionare dalle situazioni spiacevoli. Essere capaci di abbandonarsi all'ilarità è quindi un grande vantaggio. Ridere aiuta a superare tabù di natura sessuale o fisica e

molte paure, persino quella della morte. Ed è un meccanismo di difesa nei confronti dell'ansia e delle frustrazioni. Si ride per i lapsus, le gaffe, gli scherzi, le barzellette, gli spettacoli comici ed esistono molte sfumature dell'ilarità, che può essere accompagnata da sentimenti diversi, a seconda delle situazioni che li



provocano: piacere, ma anche dolore, sorpresa, cinismo, commiserazione, imbarazzo, superiorità, aggressività, timore, fino alla perfidia e alla paura. Dal punto di vista psicologico sono due gli aspetti primari della risata: il carattere sociale e l'elemento sorpresa. È dimostrato che nel 98% dei casi si ride in compagnia. Anche il solletico fa parte di uno scambio, infatti se ci si solletica da soli non si ride. È assurdo raccontarsi da soli una barzelletta quanto è offensivo per chi la racconta che l'ascoltatore non rida, poiché infrange le leggi sottili della relazione. L'elemento sorpresa, poi, è assolutamente

fondamentale. La risata sovrappiunge come un sollievo piacevole dopo uno stato di tensione ed eccitazione che la provoca: è un modo inconsueto di scaricare l'ansia. Ridere fa bene alla salute, perché non solo influisce su ben quindici muscoli del viso (e tra questi sul risorio, tipico dell'uomo, che sta ai lati del-

le labbra), ma anche su quelli del torace e sugli addominali, diaframma in testa. Mentre si ride il cuore aumenta le pulsazioni fino a 120 al minuto e nei polmoni si ha una maggiore pressione che dà la sensazione di "mancanza di respiro": tutto ciò è un beneficio per la respirazione, che si fa più profonda. L'aria viene rinnovata attraverso fasi di espirazione

stino e del fegato, aumenta la produzione di adrenalina e dopamina, libera le morfine naturali attenuando il dolore, permette un miglior rilassamento ed esaltando il sistema immunitario, aiuta a combattere le malattie. Il messaggio della risata viene inviato da una zona specifica del cervello: nel limbo e nell'ippocampo si trovano i circuiti legati alle emozioni, queste attivano i nuclei

**Ridere aiuta a superare tabù, paure e difende da ansia e frustrazioni**

e ispirazione tre volte più efficaci favorendo, con una maggiore ossigenazione, la circolazione del sangue. Il movimento ritmico delle spalle e del diaframma è simile a quello che si compie facendo jogging, infatti dopo una sana risata i muscoli sono doloranti. Ridere inoltre migliora le funzioni dell'intestino e del fegato, aumenta la produzione di adrenalina e dopamina, libera le morfine naturali attenuando il dolore, permette un miglior rilassamento ed esaltando il sistema immunitario, aiuta a combattere le malattie. Il messaggio della risata viene inviato da una zona specifica del cervello: nel limbo e nell'ippocampo si trovano i circuiti legati alle emozioni, queste attivano i nuclei grigi della base dell'encefalo e il corpo striato che induce le reazioni motorie, ma è il talamo che (come centro sensoriale) sovrintende alla risata. Il bambino inizia a sorridere intorno alla quarantacinquesima settimana di vita e, per imitazione, impara ad utilizzare questo mezzo di comunicazione. L'influenza dell'ambiente familiare è, quindi, determinante: se non si ricevono risposte gratificanti, si usa molto meno il sorriso o addirittura si smette di utilizzarlo. Il sorriso infantile esprime emozioni positive, ma non sempre coinci-

**Robin Williams,** in una scena del film in cui interpreta il celebre medico Patch Adams, che da anni lavora travestito da clown per migliorare la degenza dei piccoli in ospedale.



Sopra, Charlie Chaplin in "I Tempi Moderni". Sotto, la celebre coppia Stanlio e Ollio.



de con la risata, anche se entrambi svolgono una funzione essenziale nei rapporti interpersonali. La risata appare in un secondo tempo, quando il bambino inizia a giocare con le parole. Dai comportamenti espressivi traspare l'aspetto caratteristico della personalità, dei sentimenti e dell'attività psichica di ognuno. Il sorriso

mantiene sicuramente una posizione privilegiata rispetto alla risata e compare in molte situazioni, anche complesse. Una sana risata, comunque, può fungere da terapia, non solo per risolvere stati d'an-  
 si, ma per migliorare il benessere e in alcuni casi guarire. La *laughing therapy* infatti aiuta a mobilitare i meccanismi utili a resistere agli attacchi del male, quindi può essere adottata in presenza di disturbi ormonali e del sistema immunitario. Si è

scoperto – in seguito a ricerche condotte negli Usa – che malati terminali di tumore superano meglio il dolore e

## La terapia della risata mobilita meccanismi utili a resistere agli attacchi del male

vivono più a lungo dopo una terapia del riso. I risultati sono stati positivi anche in psichiatria, poiché attraverso l'ironia e il paradosso si porta alla luce la parte sana che è in ogni malato di mente. Esiste anche lo Yoga del ride-re che, oltre a far bene al cuore, influenza positivamente le emozioni, rimuove blocchi e stress e consente di vivere meglio con gli altri. Così come, sull'esempio di Patch Adams, che ha fatto il giro del mondo, oggi sono molti i medici che si travestono da clown per migliorare la degenza dei piccoli in ospedale. Però, il comico non sempre è

felice, anzi spesso è una persona triste e problematica. La maggior parte dei fenomeni umoristici sembrano collegati a passati conflitti dell'Io e la stessa espressione di umorismo aiuta a ripetere una vittoria o a superare una paura. Il comico quindi mette in atto un meccanismo di difesa che ha lo scopo di padroneggiare o evitare le emozioni, prima tra tutte l'ansia. Utilizza il paradosso, l'equivoco, il non-senso, esaspera la realtà o la rovescia partendo spesso da situazioni vere e personali. Da Plautus a Stanlio ed Ollio, da Chaplin ai fratelli Marx, da Totò a Woody Allen fino ai più recenti comici cinematografici e televisivi, i meccanismi usati sono semplici: un inserimento imprevedibile di elementi quotidiani in una dissuasione "seria", l'imitazione, il travestimento o la parodia, una situazione plausibile tradotta in modo improbabile. Con i personaggi interpretati, le parole, la mimica, gli errori, vengono ridicolizzate le situazioni di debolezza. Non mancano però anche contenuti seri e profondi che stimolano la riflessione. L'ironia, infatti, porta a sdrammatizzare, sibilando i problemi. Bisognerebbe tuttavia imparare a ridere non solo degli altri, ma anche di se stessi per comunicare in modo alternativo le proprie emozioni. Ridere riesce a sbloccare situazioni imbarazzanti o che sembrerebbero impossibili da risolvere, allontanando dalla realtà, la trasforma in positivo e la sdrammatizza. La lettura di un libro umoristico, la visione di un film comico e qualche bella risata in compagnia aiutano a risolvere molti problemi. ■