



SPAZZA VIA LE EMOZIONI NEGATIVE DALLA TUA VITA

RIDI

e libera la tua energia

Secondo l'antica filosofia cinese, la risata è un'esplosione di energia yang che parte dal cuore, si diffonde in tutto il corpo e restituisce benessere all'intero universo. La scienza conferma: ridere 15 minuti al giorno previene i disturbi cardiovascolari, allunga la vita, lenisce il dolore e pacifica gli animi. Un maestro del buonumore ci insegna come praticare al meglio la sua arte, a casa, a scuola, in ufficio. E come smascherare chi invece sorride solo per convenienza

DI LUISA
D'INTIGNANO

Due amiche di lunga data vanno in discoteca. C'è poca gente, ma non fa nulla. Non sentono neppure la musica, sono prese da ricordi e racconti. Ridono sul divano per ore, a crepapelle. Per niente, fino alle lacrime. Tra loro c'è complicità e feeling. Continuano per tutto il tempo ed escono dal locale piegate in due, col mascara colato sul viso. Felici. «È stata la serata più bella dell'anno», si dicono. Momenti di leggerezza, di allegria. Viverli è importante. Lo sa bene Gianni Ferrario, autore di *Ridere di cuore* per Tecniche Nuove, un maestro della materia, che stimola il benessere con terapie mirate per manager e collaboratori nelle aziende, per docenti e studenti nelle scuole, per operatori sanitari, per tutti.

E noi, curiose di saperne di più sul potere terapeutico della risata e sui benefici che ne possiamo ricavare, l'abbiamo intervistato.

Che cos'è il riso?

Mi piace rispondere riesumando il pensiero di due grandi del passato. Per François Rabelais, profondo conoscitore della comicità medievale, è una liberazione degli stati emotivi che oscurano la conoscenza della vita. Ovvero libera la gioiosa verità sul mondo, prigioniero della falsità e della paura, che generano a loro volta la pesantezza del vivere e la violenza, quindi pure la sofferenza. Secondo Sigmund Freud, invece, è un atto liberatorio, visto come canale di sfogo delle energie represses nell'inconscio, verso le quali si esercita spesso un controllo molto forte. Questo spiega perché, dopo una bella risata, proviamo una sensazione di piacere e leggerezza. ▶

PROFESSIONE GIULLARE

Gianni Ferrario è attore-autore teatrale, trainer e "giullare d'impresa": conduce workshop, eventi formativi e convention aziendali all'insegna del buonumore. È anche autore di *Ridere di Cuore*, (Tecniche Nuove, 12,90 euro) dove spiega tutti i benefici della risata. Libro dedicato a "tutti i sorridenti, per ricordarsi che la vita è uno specchio: se sorridete, vi sorriderà".

VIVI AL MEGLIO

Chi è maestro nell'arte di vivere distingue poco tra il suo lavoro e il suo tempo libero, tra la mente e il corpo, l'educazione e la ricreazione, l'amore e la religione. Persegue semplicemente la sua visione dell'eccellenza in qualunque cosa egli faccia, lasciando agli altri decidere se stia lavorando o giocando.

6 BUONI MOTIVI PER RIDERE DI PIÙ

La terapia della risata si basa sulla sua capacità di infondere ottimismo, entusiasmo e facilitare la comunicazione. Eccone fondamenta, vantaggi citazioni e considerazioni di Gianni Ferrario.

1- Saper ridere, pensiero positivo, autoironia sono risorse per affrontare una realtà sempre più complessa e difficile.

2- Tirar fuori il lato brioso della vita può essere una mossa molto azzeccata che ci permette di trovare vie di uscita alternative, soluzioni nuove a problemi vecchi e irrisolti.

3- "La risata è uno 'starnuto mentale' in grado di creare unità tra corpo e mente, che è poi la chiave della nostra salute" (S. Freud).

4- Chi nella vita non sa ridere spesso fa piangere.

5- Il riso è la distanza più breve tra le persone.

6- "Non esiste teoria del riso che non sia una filosofia completa, e così non c'è filosofia completa che non sia una teoria del riso; ogni verità è falsa se non è accompagnata da una risata". (F. Nietzsche).

Per saperne di più:
www.terapiadellarisata.it

Non dimentichiamo che nasciamo tutti con la capacità di ridere. È un fenomeno che si manifesta fin da bambini, molto prima dell'acquisizione del linguaggio. Bisogna solo coltivarlo.

Come avviene?

Lo stimolo del ridere, grazie a vista e udito, viene rilevato da una zona specifica del cervello deputata a riconoscerlo, scatenando in risposta il riso.

Può spiegarcelo meglio?

Il ridere neurofisiologicamente è uno scuotimento brusco che parte dai centri corticali e a cascata arriva fino a quelli più viscerali, con effetti incontenibili e compulsivi, come quelli delle due amiche che in discoteca si divertono fino alle lacrime.

Che cosa succede a livello organico?

Il diaframma si apre come una vela distesa al vento, determinando quella profondità del respiro e quella caduta di tensione che è apportatrice di sollievo. Mentre con l'angoscia, al contrario, si contrae, determinando quel respiro corto e raggomitolato che è tipico dell'affanno. Ma non solo. Quando una persona ride, aziona un meccanismo complesso che coinvolge e mette in comunicazione tra loro la sfera biologica, emotiva, corporea con quella intellettuale, spirituale, energetica. Al termine dello scoppio di risa, invece, si ha un rilascio di endorfina, che è un oppioide endogeno, cioè uno "stupefacente" prodotto dal nostro corpo con effetto calmante, antidolorifico, euforizzante e immunostimolante.

Nel comportamento quotidiano, invece?

Il riso unisce tutto e tutti, scioglie ogni dogma, ogni regola, ogni ipocrisia. È contagioso e infonde tranquillità e fiducia, risvegliando il corpo e rischiarando la mente.

Che cosa ci dice invece del sorriso?

È importantissimo. Olio gli ingranaggi della vita sociale, rende qualsiasi incontro più gradevole e offre amicizia. È anche una potente cura di bellezza, il segreto dell'eterna giovinezza. Per sorridere, infatti, si utilizza un solo muscolo importante. È l'espressione più facile da assumere o, se volete, la più naturale. Mentre per esprimere emozioni negative come ansia, disgusto, tristezza se ne devono usare molti di più. I lineamenti, in questi casi, si distorcono e più facilmente si formano le rughe permanenti che segnano il viso.

Chi ride e/o sorride di più?

Le persone sagge perché intuiscono meglio di altre quanto il riso sia essenziale per la qualità della vita, per la felicità e quanto aiuti a ridimensionare i problemi. Se si riesce a coltivare giorno dopo giorno la letizia interiore e a proteggerla dall'acanzimento delle paure, avremo fatto una piccola rivoluzione perché comincerà a migliorare il mondo intorno a noi. Chi poi riesce a sorridere e/o ridere in situazioni potenzialmente pericolose è geniale e creativo. In pratica, dimostra di avere

coraggio, fantasia e una prospettiva ottimistica, sconfiggendo la paura.

Quali sono le ultime scoperte?

Secondo i ricercatori dell'Università del Maryland la risata è un vero e proprio farmaco con tanto di indicazioni per l'uso. Dosaggio: una somministrazione di almeno quindici minuti al giorno. Effetti: miglioramento della circolazione del sangue e prevenzione delle malattie cardiovascolari. Controindicazioni: nessuna. Una medicina che va bene per tutti, grandi e piccoli, uomini e donne. Inoltre, è in grado di sollevare l'ammalato dalle preoccupazioni e dal dolore. "Sorridi e vivrai più a lungo" è quanto sostiene il professor Ed Diener, del dipartimento di psicologia dell'Università dell'Illinois, dopo aver fatto la più ampia revisione mai effettuata su questo argomento, una sintesi di ben 160 ricerche distinte nell'arco degli ultimi 20 anni.

Che cosa consiglia Diener?

Di risvegliare il fanciullo che è in noi. Un cuore capace di ridere è allenato a vedere le cose più profonde dell'esistenza. Spesso purtroppo veniamo educati a soffrire, per conquistarci un posto nella vita. L'educazione alla gioia, invece, manca. Quindi l'arte più preziosa da coltivare è proprio la capacità di vedere il lato comico delle cose, la risata, lo humour, l'autoironia. Non per sfuggire ai problemi, ma per non identificarsi solo nelle difficoltà e farsene sopraffare. E soprattutto per ruotare il nostro punto di vista verso altre posizioni e liberarsi da una visione asfittica della realtà. A questo proposito, mi piace ricordare un passo del *Nocciolo d'oliva* di Erri De Luca: "La fabbrica fondamentale del creato si è accompagnata con una saggezza sorridente. L'intristito, lo scienziato che non sa sorridere, non può scoprire né immaginare il mondo".

Da quando è conosciuta la relazione diretta tra risata e benessere?

Da sempre. I cinesi, cinquemila anni avanti Cristo, dicevano che la risata è un'esplosione di energia *yang* dallo *shen* (l'allegria, espressione della forza umana) che risiede nel cuore. Dante Alighieri era più o meno della stessa opinione. Secondo lui il riso è il lampeggiare della gioia dell'anima. San Francesco parlava di perfetta letizia. Insomma, i grandi uomini sono spesso stati dei grandi cultori del sense of humour.

Come riconoscere un sorriso di circostanza?

Se volete smascherare un sorriso falso, basta guardare negli occhi il diretto interessato. Le pupille, infatti, si dilatano e si restringono involontariamente, a seconda dello stato psicologico in cui si trova. Quando siamo arrabbiati o a disagio, anche se tentiamo di nascondere, le pupille si contraggono. Se siamo felici o innamorati, si dilatano addirittura di quattro volte rispetto alla loro grandezza naturale. E ci ridono gli occhi. 🍀