



## GUARIR DAL RIDERE

*E' ormai dimostrato che il sorriso ed il riso sono legati alla salute personale e sociale.*

di Leonardo Spina

Il sorriso ed il riso sono comportamenti umani pochissimo indagati.

Solo da qualche anno, dinanzi a ricerche che ne hanno sostanziato la grande utilità, l'atteggiamento dell'establishment culturale sta mutando.

In effetti si è sempre considerato ciò il comico, lo humor, come fenomeni di scarso spessore, se paragonati all'importanza che da sempre arte e scienza hanno conferito alla tragedia, al dolore, alla malattia.

Solo la filosofia aveva cercato ragione di comportamenti così diffusi come il sorriso ed il riso senza però riuscire a comprenderne l'intrinseca essenza (che, ancora oggi, resta di difficile comprensione) poiché l'approccio a questi complessi fenomeni deve essere necessariamente interdisciplinare.

Oggi la gelotologia\* si occupa di studiarli in relazione alle sue potenzialità terapeutiche, pedagogiche, di riabilitazione, di prevenzione. D'altro canto, il forte potere di contrasto alla paura (stato d'animo sempre più presente nelle nostre società) è un'altra risorsa che il ridere reca con sé.

Molte ricerche scientifiche hanno sostanziato come un atteggiamento positivo indotto dal ridere ha forti corrispondenze sulla salute. Alcuni ricercatori americani, ad esempio hanno dimostrato come esiste una correlazione tra capacità di abbandonarsi allo humor ed assenza di complicanze negli infartuati.

Altri scienziati hanno evidenziato come in presenza di emozioni positive (visione di un film comico) il sistema venoso ha conduttività maggiore di 2/3 che non alla visione di un film violento (emozioni negative).

A Roma, in due riprese, (2003 e 2006), presso le pediatrie dell'Ospedale San Camillo, si è dimostrato come al passaggio del Clown Dottore\* i bambini abbiano meno complicanze, siano ricoverati meno a lungo, abbiano benefici respiratori e cardiaci, provino meno dolore nelle pratiche medicali invasive. Peraltro il beneficio delle emozioni positive veicolate attraverso il riso ed il sorriso non va soltanto a chi riceve il "messaggio" dello humor. E' radicato l'adagio secondo cui spesso il clown (colui che fa ridere gli altri), in privato, è triste; la realtà è che le persone che donano il sorriso agli altri ne beneficiano in primis: molti studi hanno dimostrato, infatti, come le persone ottimiste, solari, sorridenti vivano più a lungo e con meno problemi di salute.

**IL SORRISO** (sub-risus) è una sorta di riso a bassa intensità, un segnale comunicativo e sociale inequivocabile che indica non aggressività, disponibilità al rapporto, parità sociale. Nel sorriso sono impiegati molti muscoli del viso ma il sorriso vero non sta nello stirare le labbra e porre gli angoli all'insù, quanto nell'illuminare lo sguardo. Sono gli occhi che indicano quando il sorriso è vero ed accompagnato dalla giusta emozione, quella del "*sono disposto ad avere con te un rapporto umano, paritario ed amichevole*"...

Il sorriso, per la verità, in altre culture ha anche diversi significati: i giapponesi non si sorridono mai guardandosi negli occhi ( forse nel timore di comunicarsi troppo direttamente uno stato d'animo?); i cinesi sorridendo dimostrano anche imbarazzo; in Africa spesso si sorride anche di dolore e rassegnazione.

**Sorriso e riso sono fenomeni strettamente connessi al senso del piacere.** Quando si ride di qualcosa, lo stimolo esterno (attraverso i sensi ) colpisce, nel cervello, il centro del piacere, l'*amigdala*. Da qui lo stimolo attiva il sistema nervoso simpatico e rimbalza, potenziato, verso il diaframma... ecco che si innesca una respirazione "inversa", l'accelerazione del battito cardiaco, il coinvolgimento dell'apparato digerente ed il movimento di tutta la muscolatura... Contemporaneamente, i neuroni del cervello si scambiano un "*oppioide endogeno*" (stupefacente "*fatto in casa*"), la beta endorfina, che ha un enorme utilità come analgesico, euforizzante e soprattutto atto a rafforzare il sistema immunitario. Ecco perché ridere fa bene !

Se a questi fenomeni fisiologici, si aggiunge la forte valenza energetica, comunicativa e sociale vediamo come il ridere può a ben diritto essere annoverato tra le risorse più preziose che l'essere umano possiede.

Persino il livello spirituale se ne avvantaggia (al contrario di quanto spesso asserito da certe tradizioni religiose): non diciamo forse di chi è capace a far ridere "è una persona spiritosa" ? per fortuna da qualche anche settori cattolici hanno riscoperto quello che nella Bibbia è scritto molto chiaramente "*Un cuore giocoso fa bene come un farmaco, lo spirito che è abbattuto secca le ossa*" (Proverbi 17:22).

#### **GLOSSARIO:**

**Gelotologia.** Dal greco *ghelos* (riso) è la disciplina che studia ed utilizza il ridere in funzione salutare.

**Clown Dottori.** Si tratta di operatori (non necessariamente medici) che applicano la gelotologia nei contesti sociosanitari.