



DALL' HOMO SAPIENS ALL'HOMO RIDENS: una possibile evoluzione di Sonia Fioravanti e Leonardo Spina

Che c'è da ridere ?

Tra le manifestazioni dell'Essere Umano il ridere, inteso come picco massimo di una scala di emozioni positive, è senz'altro quella meno indagata, sia a livello di speculazione filosofica che a livello scientifico. Per il vero, molte eminenti personalità hanno espresso teorie e ragionamenti su questa strana, multiforme manifestazione dell'umano, ma, tranne sporadici casi, queste argomentazioni non si sono rivelate utili e raramente si è andati oltre un più o meno giudizio. Per contro, su argomenti quali il dolore, il sogno, l'amore, la coscienza sono state scritte intere biblioteche. La cosa non ci appare casuale. Siamo infatti convinti che una delle griglie mentali più potenti in cui la civiltà occidentale è prigioniera di quello che denominiamo "Paradigma della Valle di Lacrime - Pa.Va.Di.Là". Si tratta di un atteggiamento culturale che privilegia il lato negativo della realtà, che tende ad occultare o a dare per fugace ogni atteggiamento che attiene alla gioia, alla felicità, al benessere. Potrebbe apparire il contrario, in una società opulenta ed edonistica, ma, a ben guardare l'opulenza (pagata a caro prezzo da livelli di stress ed inquinamento ambientale insostenibili) e l'edonismo (di un piccolissimo segmento sociale) non provocano affatto un elevato standard di felicità e gioia: le nostre città sono sempre più tristi e deprimenti, i rapporti sempre più superficiali, i valori mistificati. Valle di Lacrime, dunque, griglia che ha buon gioco poiché si incardina subdolamente su due tratti imprescindibili della condizione umana: il dolore e la morte.

E' indubbio che la sofferenza sia parte integrante della nostra vita e che spesso sia veicolo di miglioramento ed elevazione del nostro essere. E' ancor più certo che al termine del ciclo vitale vi sia l'evento estremo. Nel senso comune, accuratamente alimentato da un certo modo di intendere la trascendenza religiosa e i rapporti politici, questa fragilità diviene disperante, angosciata, l'accento e l'attenzione è sempre rivolta alla possibilità (o realtà) della tragedia, si guarda sempre a quello che manca (e genera angoscia) e quasi mai a quello che si ha (e potrebbe generare soddisfazione).

Breve viaggio nella Valle di Lacrime

Nella sala parto il neonato riceve subito il benvenuto nella Valle: una sculacciata, affinché pianga. Non basta il trauma di dover lasciare il ventre caldo e calmo di mamma. Ci vuole uno stress supplementare (assurda la teoria dell'aiuto alla respirazione). Poiché la madre, poi, deve produrre, appena possibile (dopo appena 3 mesi) il bimbo va al nido, con il che si passa con disinvoltura sopra alla triennale diade amorosa madre/figlio, scissa la quale, la sofferenza è certa per entrambi. Nel percorso di questo ipotetico bambino troviamo poi la scuola, sempre più intesa come produzione di nozioni e sempre meno (se mai lo è stata) esperienza di crescita. Provate a chiedere ai bambini se la scuola li fa soffrire o godere.

Con questo non vogliamo ovviamente condannare le madri lavoratrici: il lavoro è uno dei fattori della sacrosanta emancipazione del genere femminile. Diciamo solo che la società dovrebbe tutelare molto più a lungo la maternità, peraltro ormai abbastanza rara.

Una volta diventate persone serie (cioè serializzati) i nostri giovani (quando sono fortunati) vanno a lavorare: sarebbe interessante conoscere la percentuale di quanti svolgono il lavoro per cui hanno passione... Nelle arti, poi, le esperienze del dolore, della perdita, della mancanza muovono i capolavori, mentre chi è felice raramente trova spazi espressivi. La tragedia, appartiene per convenzione universalmente accettata, al genere alto, la commedia, al basso, alla cassetta... Nel

frattempo siamo bombardati, oberati, violentati dai Media che scientificamente ci presentano la realtà nella sua veste oscura: provate a trovare una buona notizia in un TG!

Ma il mondo è solo quello che ci viene raccontato? Oppure le buone notizie ce le occultano (magari con la scusa che non fanno audience)? . Quanti persone al mondo operano cose ottime senza mai comparire, far notizia?

Poichè l'opinione che abbiamo sul mondo ci deriva dalle informazioni che riusciamo a reperire, se il mondo ci viene presentato permanentemente come minaccioso, penseremo che la vita è una schifezza ed il nostro stato d'animo dominante sarà quello della paura e dell'angoscia, che è proprio quello che serve alla griglia Valle di lacrime. Senza contare poi quelli che si affannano a produrre eventi negativi, da poter poi mediatizzare ed ampliare la spirale...Il mondo alla rovescia.

Sarà una risata ci guarirà'

"Contro l'orrore il senso dello humor...Bisogna ridere forte per fare il mondo nuovo, perchè sennò ci viene quadrato e non può girare". Ce lo dice il subcomandante Marcos, uno che di dolore se ne intende... Quando, ormai diciassette anni fa, ad uno di noi due ricevette una diagnosi oncologica la realtà ci pose davanti un bivio: da una parte stare nella griglia della valle di lacrime, dall'altra fuggire e cercare nell'ignoto. La prima via significava per noi rinunciare al matrimonio, al figlio che volevamo, andare sotto i ferri, subire chemioterapia e radioterapia e sperare in bene (avendo così ceduto alla paura che il male, da un lato, e la medicina tradizionale, dall'altro, istillavano in noi) .

L'altra strada ci portava verso un amore più completo, verso l'azzardata scommessa di cure alternative (l'omeopatia, attenta alle cause prime del male, alle emozioni corrispondenti, al reale stato di salute), verso una gestione diretta della malattia, verso una sdrammatizzazione che risultava importante per non cedere alla paura ed infine farcela. Avrete già compreso che scegliemmo la seconda, e che vinchemmo la scommessa con una guarigione, corroborati da un lato dagli studi sulla psicosomatica che Sonia andava da tempo conducendo e dalla capacità ironico/comica insita in Leonardo, che si era sempre occupato di teatralità e scrittura finalizzata al ridere.

Questa esperienza ci convinse a studiare con attenzione i rapporti mente/corpo, per approdare proprio alle potenzialità terapeutiche del ridere e dalle emozioni positive. Stavamo entrando senza saperlo in una differente griglia mentale, nel paradigma culturale della Gioia (PaDiGiò).

Una nuova branca della medicina moderna, la PsicoNeuroEndocrinoImmunologia ha sostanzialmente con il metodo scientifico, quello che gli orientali ed i cosiddetti primitivi fanno da sempre. Il primo ha inventato il microcredito, applicandolo al Bangladesh, col risultato di aver salvato milioni di persone dall'indigenza. Il secondo opera da quasi vent'anni in Afghanistan con grande umanità per la CRI internazionale alla riabilitazione delle vittime delle mine. Quanti altri esempi di religiosi e laici? La persona è composta da un corpo materiale strettamente interdipendente con le emozioni vissute, le convinzioni assunte, la spiritualità insita. Per la verità, per rendere vero scientificamente l'ultimo concetto dovremmo scomodare la fisica dei quanti e l'universo olografico, per cui, in questa sede, è meglio fermarci alle sfere corporea, mentale, emotiva. La PNEI dimostra senza tema di smentita che il sistema immunitario si relaziona direttamente alle emozioni che viviamo, tramite complessi meccanismi: giunzioni neuro-endocrine e neuro immunitarie mettono in comunicazione il nostro sentire con il garante della nostra salute, il sistema immunitario. Questo spiega, finalmente, il misterioso salto dalla mente al corpo. Spiega come si possa morire di paura, imbiancare i capelli dal terrore, ammalarsi (nell'ordine) di colite, gastrite, ulcera e cancro allo stomaco a causa di un capufficio particolarmente vessatorio. Intuitivamente queste cose sono note da tempo. Molte locuzioni del parlare corrente alludono a non farsi cattivo sangue, a non rodarsi il fegato, a non farsi spezzare il cuore.....

Ciò che proviamo intensamente o per lunghi periodi di tempo si incarna nel nostro corpo e ne decide lo stato di malattia. Ma se questo è vero nel senso negativo della malattia, non potrà essere vero sul versante positivo della salute? In altri termini se emozioni negative possono far ammalare, emozioni positive possono aiutarci a star meglio, a guarire?

Lo strabiliante effetto placebo

Negli esperimenti scientifici, ancorché in doppio ceco, si assiste ad una schietta situazione comica, una commedia degli errori. Qualcuno assume un farmaco e qualcun altro acqua fresca... nessuno sa cosa prende chi.... E' formidabile, come macchina comica...

Il fatto è che molti di quelli che prendono il placebo (attorno al 50% ma c'è chi parla del 90 !) guariscono o migliorano. Chissà quanti di quelli che prendono il farmaco (se è efficace) guariscono per la molecola somministrata o per il placebo insito in ogni somministrazione..... Le tonnellate di medicine che prendiamo, i milioni di visite mediche che vengono effettuate risentono tutte indistintamente dell'effetto placebo. Come si può guarire o star meglio con l'acqua fresca ?

Semplicemente con un possente investimento di emozioni positive: speranza e fiducia - fede (fides) E' niente altro che l'attivazione del nostro guaritore interno. In questo senso è possibile offrire una spiegazione, sia in chiave laica che religiosa, ai miracoli certificati dalla scienza, come quelli di Lourdes. Essi avvengono probabilmente per un moto più che straordinario del nostro insieme animamente-corpo, nel quale si abbandona ogni inibizione razionale per trascendere, con tutto il corpo fisico, verso una dimensione metafisica dell'esistenza. Alcune persone (non tutte le persone) mediante la fede arrivano ad indarsi, a partecipare alla santità, con questo facendosi autoguarire.

Non era forse Gesù che diceva... *"non io, ma la tua fede ti ha salvato"* ?

Quella che i medici chiamano (per squalificarla) *suggestione* è in realtà una super-gestione, in cui corpo, mente, anima e spirito cooperano ad una guarigione straordinaria. Ci domandiamo come mai la medicina non si getta a capofitto nello studio del placebo... Una risposta l'abbiamo, ed attiene all'organizzazione economica della sanità...ma questa è un'altra storia...

Il Riso fa buon sangue

Tra le emozioni positive, in grado di scatenare potenti mutamenti psicofisici, il ridere è secondo solo all'amore, ma è molto più duttile e facile da procurarsi. La saggezza popolare, gli antichi miti, la Genesi, le prime testimonianze mediche, concordano con le acquisizioni della PNEI e con la moderna psicofisiologia: ridere fa bene, assumere una forma mentale umoristica ed ottimistica aiutano a tener lontane le malattie ed a vivere più a lungo. Quali sono i meccanismi fisiologici che si scatenano con la risata? E quali i loro effetti sull'organismo? Attraverso i due principali sensi, vista ed udito, il cervello rileva una situazione comico/umoristica che colpisce il talamo ed i nuclei lenticolari e caudali del cervello. Da qui parte l'impulso del riso che arriva ai nervi facciali che stimolano a loro volta i muscoli risorio e zigomatico. Più l'impulso è forte e più arriva neurologicamente lontano, fino al diaframma, ai muscoli dell'addome.

Così, Il Riso scende dall'alto al basso, dalla mente cosciente all'istinto viscerale. Quando la risata cessa, assieme al necessario respiro profondo che viene effettuato, inizia un piacevole e benefico stato di rilassamento, nel quale cambia anche la composizione del sangue, cioè dell'energia biochimica concentrata che ci pervade.

Il neuro trasmettitore Beta-endorfina, scambiato al termine dello scoppio di riso, è anche detto oppioide endogeno. Come dire una droga fatta in casa! Sono quattro gli effetti dell'endorfina scatenata dal ridere: uno, calmante, paragonabile al rilassamento yoga; un effetto antidolorifico, di benessere; un risultato euforizzante. L'ultima e più importante di queste azioni, la si riscontra a livello di sistema immunitario, che dalla risata e dalle mutazioni biochimiche collegate, riceve una specie di sferzata vitalistica.

Tutti i suoi componenti, dalle cellule helper ai natural killers, ottengono stimoli attivanti ed aumenta, da parte degli organi deputati, la produzione di tutti i vari componenti della risposta immune. Una bella risata, suffragata da pensieri positivi, di fiducia e speranza, migliora l'equilibrio tra simpatico e parasimpatico; provoca la distensione della muscolatura volontaria ed involontaria, ferma lo stato d'ansia; rallenta il battito cardiaco e ri-ossigena completamente l'organismo; migliora la digestione; sveglia la mente e le emozioni. Una vera bomba di energia positiva.

Un metodo per tornare a sorridere

Che il Riso, il comico, l'umorismo abbiano uno spessore enorme e giochino nella nostra esistenza un ruolo fondamentale (quanto insospettato) ci sembra, a questo punto, un fatto assodato. Ma poco contano le notazioni di principio e le affascinanti teorie, che non siano poi sperimentate sul campo, quando lo scopo che ci si prefigge è quello di tentare di migliorare la qualità della vita delle persone, contribuendo alla mobilitazione delle risorse interiori di autoguarigione. Così il nostro lavoro si è concretizzato, fin dal principio, in un laboratorio di ricerca vitale, una palestra, un luogo ed un tempo dedicati alla riscoperta del riso perduto.

Comicità è Salute, la scintilla del cambiamento: è questo il contenitore/metodo di lavoro nel quale ormai migliaia di persone d'ogni ceto sociale ed età, hanno cercato e spesso trovato, in questi anni, quella scintilla, in grado di operare quel cambiamento del punto di vista, necessario per ribaltare vite poco soddisfacenti, disagi, nevrosi, angosce, malattie, o magari solo affinare intuizioni o il proprio sense of humour.

Siamo coscienti che ogni cambiamento non può avvenire in modo stabile se la persona non viene sollecitata in tutte le sfere che la compongono: corporea, emotiva, mentale, (spirituale). Così, in una prima parte, teorica, dedicata alla psicofisiologia del ridere ed all'antropologia del fenomeno comico, si attraversa una presa di coscienza razionale della fondamentale importanza del ridere, ci si prepara alla parte pratica, dandosi il permesso di osare..., di essere produttori di umorismo e comicità. Condotte poi nei tre percorsi pratici del laboratorio, le persone possono scrollarsi di dosso abiti mentali ormai consunti, abitudini insane e rapporti-prigione.

Possono riaccostarsi al bambino che erano e che non cessa mai di esistere nel profondo dell'animo, ricavandone tutte le energie necessarie per riemergere, osservare la realtà con piglio nuovo e divertirsi a farlo. I tre percorsi pratici: essi sono mutuati da esperienze fatte in altri campi, quali il training teatrale, la scrittura creativa, il gioco fine a sé stesso, l'animazione, la meditazione, l'ipnosi.

Originale è la sintesi che ne è derivata, cioè il complesso degli effetti scatenati dalla sinergia di queste tecniche. Esse investono, infatti, innanzitutto il corpo considerato come il veicolo principale della comicità. Sappiamo che tutto ciò che è in qualche modo collegato ad esso, ha caratteristiche utili ad una sana risata.

Spesso, nelle sessioni del laboratorio, siamo costretti a ricordare alle persone che posseggono un corpo che non è solo veicolo di malattie, ma fondamentale mezzo di espressione. Per molti addirittura la respirazione è un qualcosa di sconosciuto e lontano dall'esperienza (cosciente) quotidiana. In secondo luogo il nostro intervento si appunta sul linguaggio, nella distruzione e ricostruzione dei nessi logici legati alle parole. Così, insegnare la scrittura umoristica significa minare i tranquilli binari del comune parlare (e del comune pensare) analizzando, modificando e ricostruendo i significati dei termini ed i luoghi comuni del discorso partendo anche semplicemente dai suoni che le parole dette realizzano nell'aria. Questo ingenera meraviglia, costringe ad una salutare ginnastica mentale, finendo per essere strettamente funzionale al cambiamento che perseguiamo proprio perchè è il linguaggio uno dei maggiori pilastri della staticità del nostro essere, una delle facoltà umane che spesso più contribuisce ad imprigionare la creatività. Infine, dopo aver toccato corpo e mente il nostro lavoro prosegue nel tentativo di prendere contatto con l'anima dei partecipanti ai nostri stages, tentando di parlare direttamente alla parte profonda, tenuta accuratamente ai margini dai gendarmi della razionalità, seppellita da montagne di convenzioni ed autocastrazioni. Quel bambino interiore che vive in noi e che spesso si esprime in modo negativo (anche gli adulti infatti fanno i capricci, hanno paura ...) viene fatto riemergere con la sua carica di vitalità, di energia positiva, di capacità espressive e salutari, mediante diverse visualizzazioni guidate.

Questi percorsi di ricerca avvengono in modo contemporaneo. E' essenziale, infatti, che tutte le facoltà vengano coinvolte simultaneamente, allo scopo di divertire, scardinare in fretta resistenze ed asperità, coinvolgere completamente.

L'impressione che cerchiamo di dare sempre è quella di essere sbarcati su di un altro pianeta.

Dall'Homo sapiens all'Homo ridens

I nostri studi si sono affiancati a quelli di un altro pugno di psicologi, fisiologi, clowns, pedagoghi, esperti di comunicazione che in questo ultimo decennio hanno riabilitato questa facoltà strana

dell'uomo: il ridere. Lo sostenne Aristotele, lo avallò Rabealis...l'homo sapiens è l'unico animale capace di ridere. Altri animali operano nessi di pensiero razionale, usano utensili, comunicano in modo più profondo ed efficace di noi...Nessuno di loro è in grado di sganasciarsi dal ridere davanti all'inciampo di un superbo, pretenzioso ed elegante signore...

Umberto Eco ebbe a sostenere in un'intervista che "... a *comprendere il comico si capirà anche il motivo della presenza dell'uomo sulla Terra...* "

Questo è lo spessore della materia, incredibili ed assai varie le potenzialità di applicazione di quella che qualcuno ha battezzato comicoterapia ma che noi preferiamo denominar , con termine più paludato, gelotologia (dal greco ghelos, riso) che è appunto la disciplina che studia le relazioni del ridere con la terapia, la riabilitazione, la prevenzione e la formazione .