

IMPORTANZA DEL RISO E DEL SORRISO

Introduzione

La scienza che studia le potenzialità terapeutiche del ridere si chiama gelotologia (dal greco gelos, riso).

Questo tipo di cura nasce in America con Michael Christensen e Paul Binder, dottori clown. Il primo era un pagliaccio presso un circo a New York. Nel 1986 i due fondano “the Clown Care Unit” (unità di clown-terapia) che fa della risata una specie di medicina. Nei primi anni novanta questo tipo di cura viene utilizzata anche in Europa, negli ospedali francesi e svizzeri. Alla fine degli anni novanta, dalla figura di un noto medico della West Virginia, Hunter Adams, viene preso spunto per un famoso film: “Patch Adams”.

Questa tipologia di intervento è ormai utilizzata ampiamente in varie strutture ospedaliere, anche in Italia, dove ci si è decisi a **curare i pazienti e non la malattia**.

Chi è triste, depresso, non riesce a tener lontano le malattie.

Ridere attenua la razionalità, liberando tutte le energie che si consumano pensando: si risveglia l’emotività inconscia, favorendo la creatività e l’espansione vitale. Mille sono naturalmente le occasioni per suscitare emozioni positive che, però, sono appunto “occasional”, non continuative e non sempre disponibili. **Il sorriso, invece, può essere, quasi sempre, a nostra disposizione**

Approfondimento

a) Ricadute positive del ridere sull’organismo umano_ (sintesi degli studi di vari medici)

La P.N.E.I. (Psico Neuro Endocrino Immunologia) propone **una visione olistica dell’uomo**: psiche, corpo e anima sono un’inscindibile unità. Le emozioni “parlano” direttamente al sistema immunitario. Sulla base di test specifici neuroimmunologici si è giunti alla conclusione che durante l’**eu-stress** (emozione positiva) derivante da un’allegra risata, molti parametri denotano effetti positivi per la salute fisica.

Ridere, inoltre, è un esercizio muscolare e respiratorio che permetterebbe un fenomeno di purificazione e liberazione delle vie respiratorie superiori (si potrebbero evitare, così, crisi di asma, ecc.). Avrebbe un effetto benefico sul colesterolo con un ruolo di prevenzione dell’arteriosclerosi. Si sarebbe evidenziato anche un miglioramento delle funzioni intestinali ed epatiche: il riso scende dall’alto al basso e i muscoli dell’addome tendono a rilassarsi ed il cervello sarebbe più irrorato di sangue.

Certamente il ridere fa rilassare il nostro corpo: produce endorfina (detta anche “oppioidi endogeno”). Gli effetti dell’endorfina scatenata dal ridere sono quattro: calmante, antidolorifico, euforizzante e immunostimolante.

b) Ricadute positive del ridere dal punto di vista psicologico e relazionale

Di una persona con emotività dilagante si dice che ha un “temperamento sanguigno”; si invita a “non prendersela poi tanto”, a non “guastarsi il sangue”. Si possono ricordare anche alcuni proverbi popolari: “canta che ti passa”; “il riso fa buon sangue”... Queste espressioni sono in linea col pensiero di Ippocrate e Galeno, che attribuivano all’umore la potenzialità di migliorare o peggiorare la salute, intesa come benessere/malessere globale.

Purtroppo anche attualmente si dà poca attenzione dal punto di vista scientifico a come le emozioni possono contribuire a produrre effetti sulla salute psico-fisica. L’emozione, finora, è stata considerata quasi solo nelle sue conseguenze negative: lo stress, la tristezza, la rabbia, ecc. generano ricadute negative sull’umore.

Ma certamente anche le emozioni positive (amore, gioia, speranza, ecc.) possono portare ad un suo miglioramento!

È quindi importante imparare a rinforzare un ottimismo responsabile attraverso il continuo esercizio della speranza, della fede nel futuro e, soprattutto, dell’autoironia

E il ridere e sorridere è un passo fondamentale verso l’ottimismo che contribuisce a donare gioia di vivere: ha, perciò, proprietà antidepressive.

Il mostrare gli occhi stretti e luminosi aiuta ad entrare in sintonia con gli interlocutori.

La felicità è contagiosa e il riso apre le valvole dell’energia comunicativa.

“Il ridere è un atto sacro di empatia con il creato”.

c) Sorridere è importante nell’ambiente in cui viviamo

Saper sorridere è una delle qualità fondamentali della comunicazione non verbale positiva. Tra l’altro ci fa diventare “più belli”, perché esprime il meglio del nostro essere vitale.

Crea nella **famiglia, nell’ambiente lavorativo**, nelle **comunità**, quel clima favorevole che tutti auspichiamo: un vissuto familiare, che **accentua il sentirsi in condivisione solidale**.

Nelle nostre Comunità favorisce i rapporti interpersonali non solo con i disabili, ma anche tra operatori, tra operatori e volontari. Dà tranquillità e fiducia ai familiari.

Manifesta accoglienza, disponibilità, empatia, alleanza.

