

Ridere e Giocare

di Jacopo Fo (tratto da BioGuida n.9 Estate 2005)

Di tutti i fattori emotivi che possono contribuire a creare un buono stato di salute, la risata è di certo il più potente. Innanzi tutto è una buona ginnastica. Mentre per piangere impegniamo meno di 20 muscoli, per ridere ne usiamo più di sessanta. Ridere provoca una sollecitazione meccanica della zona delle tempie e ha un'azione galvanizzante sulle funzioni del cervello e di alcune ghiandole. Mobilita il diaframma, tonifica gli intestini, ossigena i polmoni. Provoca l'aumento del ritmo di sintesi delle encefaline, che sono dei mediatori del sistema nervoso centrale. Aziona la secrezione di endorfine e altre sostanze che, oltre a dare una sensazione di benessere, rendono vispe le funzioni cellulari e ringalluzziscono il sistema immunitario (le difese del corpo contro infezioni, virus e altri attacchi esterni). La funzione positiva del ridere sul metabolismo è stata verificata anche osservando che i neonati che ridono molto crescono di più e sono più sani. Si è verificato che il ridere ha un effetto positivo persino sui tumori e le leucemie. Ho letto che fu un giornalista americano, Norman Cousins, a fare la scoperta. Gli avevano diagnosticato una terribile malattia, la spondilo artrite anchilosante. Egli decise di curarsi dedicandosi al ridere e assistendo intensivamente a spettacoli comici, clownistici e cabarettistici, a leggere libri di barzellette, a guardare film esilaranti e a cercare il lato ridicolo in ogni cosa.

Dopo sei mesi scoprii d'essere guarito...

Fu lui l'inventore della comicoterapia. Da anni ormai in alcuni ospedali americani e francesi si usano le videocassette comiche e i clown come medicine per i malati terminali. A volte il ridere non funziona ma almeno le persone muoiono allegre. Si è anche usato molto il gioco, il contatto emotivo e il ridere con i bambini ricoverati negli ospedali, ottenendo risultati incoraggianti. Ci si è accorti infatti, che l'atmosfera opprimente dei luoghi di cura è un elemento che non facilita certo la guarigione dei piccoli. Persone allegre sono state mandate a far giocare e ridere i neonati abbandonati. Burattinai, attori e animatori sono entrati nei reparti ospedalieri. Di recente anche in Italia, nel reparto pediatrico dell'ospedale di Padova, si è iniziato a sperimentare la presenza di cuccioli: gli animali hanno un'incredibile capacità di indurre al gioco e al riso. Gli effetti positivi di queste medicine a quattro zampe, del resto, non sono una novità. Ad esempio la notevole efficacia dell'ippoterapia nella cura dell'handicap e dei disturbi mentali è stata verificata da decenni di pratica medica. Ma ridere è importante soprattutto perché provoca un particolare stato di coscienza che è di per sé estremamente positivo. Non posso scoppiare a ridere se il mio umore non è disponibile a ciò. Quando guardiamo un comico, e sappiamo che ci farà ridere, entriamo in uno stato emotivo di attesa felice e giocosa. Se non entriamo in questo stato, ridere ci è impossibile. E ogni risata ci induce a calarci sempre più in questo atteggiamento aperto e leggero. In un crescendo di spensieratezza che ci fa arrivare, nei casi migliori, al famoso "fou rire" (riso folle). Durante questa crisi di riso inarrestabile che si autoalimenta, trascendiamo la realtà e arriviamo magicamente a vedere il mondo come una complicatissima, esilarante, barzelletta cosmica... Tutto diventa ragione di burla e di sganasciamento. E ridiamo fino al pianto, fino a sentire i dolori di pancia, i crampi che, finalmente, esaurite le forze, fermano la risata (ah, quant'è bello ridere!). Queste crisi di riso non sono solo fisicamente benefiche. Hanno anche l'effetto di rilassare la mente, sdrammatizzare i pensieri, rendere inconsistenti le paure. Insomma liberano il cervello dalle scorie dei pensieri negativi, lo ripuliscono, lo riordinano.

Ridere, è un'esperienza culturale, filosofica. Ti fa cambiare idea sul mondo.

E poi quando riusciamo a ridere di qualche cosa che ci fa paura o che ci ha addolorato, siamo già avanti nel processo di cicatrizzazione delle ferite psicologiche che la vita ci lascia. Ridere è un cicatrizzante per l'anima. Vedendo le cose dal punto di vista della risata, scopriamo gli errori della nostra mente. Quando siamo presi da un'ondata di seriosità, ci sentiamo importanti, tronfi, sicuri di noi. Facciamo le cazzate più spaventose e ci cacciamo nei guai. Se sottoponiamo ogni volta al setaccio del ridere i nostri progetti, le nostre ambizioni, le nostre idee, allora avremo uno strumento di valutazione eccezionale.

Carlos Castaneda diceva che devo aver paura in tre casi:

• Quando sono sicuro di me.

• Quando sono sicuro che sono gli altri a sbagliare.

• Quando sto facendo una cosa nella quale non c'è niente da ridere.

Se rido cambia il mio modo di vedere il mondo, i potenti non sono poi così potenti e gli aggressivi spesso si fanno male da soli. E la morte, sebbene così ineluttabile, non è poi quel grave danno che sembra. In fondo che importa di morire? L'importante è vivere, ridere e far ridere. Nell'immensità di miliardi di miliardi di anni, per un attimo, siamo giunti qui, sul palcoscenico degli eventi. Abbiamo pochi minuti per viverci il nostro show. Che fai? Te ne stai nell'angolo a rimuginare perché prima o poi finirà? Ma vogliamo scherzare? Fare un gran baccano è molto, molto meglio! Ma non è ancora finita. Ridere è uno strumento per ottenere risultati positivi. Ridere spegne il cervello razionale, lo travolge annullando i suoi vincoli emotivi e liberando tutte le energie che abitualmente si consumano pensando. Energie che, mentre ridete, il corpo sfrutta per rigenerarsi. E in quegli attimi privi di autocontrollo razionale, abbiamo una percezione più aperta del nostro essere parte del mondo. Per questo molti Maestri considerano il ridere un atto sacro di empatia con il creato. Il vizio principale, nella mentalità settaria e burocratica di certi religiosi, consiste nella seriosità e nella mancanza di senso dell'umorismo, e quindi dell'elevazione spirituale che l'ilarità comporta. Essi temono lo sganasciarsi perché può mettere in crisi il potere che li sostiene e che è improntato sulla paura e sulla superstizione. L'umorismo per loro è una capacità misteriosa, un terreno sconosciuto e infido. Per questo non vogliono che si rida nei templi. Temono che si rida di loro. Al contrario i veri Maestri hanno riso nnanzi tutto di se stessi. Hanno sempre visto il ridere come un gesto sacro. Il primo miracolo di Gesù Cristo fu di trasformare l'acqua in vino perché la gente ballasse e ridesse! Se ci voleva tristi avrebbe distribuito a tutti un bel bicchierozzo di bromuro…
(disegni originali di Jacopo Fo - www.jacopofo.it)