

Ridere, il vaccino gratis per tutti

Pubblicato: Sabato 6 Marzo 2021



Un giorno Sarah va dal rabbino della comunità e gli dice: «Rav, ho un problema. Ho due pappagalli femmine che parlano, ma sanno dire solo una frase».

– «Quale? - chiede il rabbino».

– «Dicono: “Ehilà, siamo prostitute, ti vuoi divertire con noi?”».

– «Ma è terribile – commenta il rabbino. – Però io ho la soluzione. Portami le due pappagalle domani a casa e io le metterò insieme ai miei due pappagalli parlanti maschi ai quali ho insegnato a pregare e a leggere l’ebraico. I miei pappagalli insegneranno alle tue a non dire più quella orribile frase e a pregare con loro».

Il giorno seguente Sarah porta le pappagalle a casa del rabbino e vede i due pappagalli che effettivamente se ne stanno con i libri di preghiera davanti e con una piccolissima kippà in testa.

Sarah mette le sue due pappagalle nella gabbia con i maschi e sente le femmine dire: «Ehilà, siamo prostitute, ti vuoi divertire con noi?»

I due pappagalli si guardano e uno dice all’altro: «Metti via quel libro! Le nostre preghiere sono state ascoltate».

Ho sentito questa storiella di **umorismo ebraico** da una volontaria dello Yoga della risata. Eravamo a **Lecce** per la gita annuale dei ciclisti per passione della Sant’Ambrogio di Varese. Abbiamo iniziato a ridere a crepapelle in mezzo alla strada. Ci stava insegnando a rilassarci e riscoprire quello che da bambini facciamo istintivamente 300 volte al giorno, invece che solo 20 volte in media da adulti. Questa vocalizzazione primitiva e inconscia è innata e appare a circa 17 giorni di vita ben prima del linguaggio, anche nei bambini ciechi o sordi.

GUARIR DAL RIDERE

Ridere non è una pratica da sciocchi, ma una sana abitudine da coltivare, anche sul posto di lavoro dove, stando a quanto dimostrato dagli studi scientifici, condividere una risata coi colleghi **può far star bene tutti**.

Sono molteplici i benefici sul corpo e sulla mente di una risata: migliora la circolazione del sangue, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, tiene il cervello allenato, contrasta ansia e depressione e contribuisce alla salute del sistema immunitario. Ma soprattutto, **migliora il rapporto con gli altri e con se stessi**, influenzando positivamente le relazioni a livello privato e, soprattutto, lavorativo.

Sul lavoro una risata può aiutare ad aumentare la vicinanza tra le persone, la disponibilità, il morale, e, così, costruire ambienti in cui cresce la fiducia e le persone stanno bene, tra di loro e coi clienti. Si supera la conflittualità, aumentano l’apertura e l’apprendimento, e quindi la produttività generale.

Inoltre, la capacità di ridere delle situazioni difficili e dolorose, crea **resilienza**, coraggio di andare avanti e affrontare le sfide. Gli studiosi della St. Edwards University di Austin, in Texas, conducendo **uno studio su 2500 impiegati**, hanno scoperto che l’81% si dichiara maggiormente produttivo se inserito in un contesto lavorativo dove regna il buonumore.

Uno studio della **Mayo Foundation for Medical Education and Research** ha rivelato che ridere

riduce drasticamente gli ormoni dello stress: il cortisolo del 39%, l'**epinefrina** del 70% e la dopamina del 38%. Allo stesso modo un'indagine della **Loma Linda University, in California**, ha evidenziato come, alla vista di un video comico, le **beta-endorfine**, che alleviano la depressione, aumentino del 27%.

Tuttavia c'è poco da ridere in epoca Covid. Il clima generale, le ansie e le preoccupazioni personali, così come il venir meno dei momenti di svago e socialità, non aiutano di certo, per cui una quota crescente di cittadini ricerca online interazioni e contenuti che strappino un sorriso. Secondo il recente **Radar Settimanale** della società di ricerche di mercato **SWG**, sono 6 italiani su 10 a ridere meno rispetto a prima e ben il 29% afferma di non aver riso mai: va peggio tra chi ha problemi economici, ma anche tra gli over55 e le donne.

Tra le cose che divertono di più, il 49% cita situazioni di vita vissuta, mentre il 43% cita altresì contenuti medialti: ci si diverte di più in famiglia (21%) o per qualcosa detto o fatto da un amico o parente (19%), ma non manca una quota per la quale contenuti visti in tv o in streaming (18%), sui social o in chat (17%), costituiscono il principale divertimento della giornata.

Impazza la condivisione di contenuti divertenti su WhatsApp e sugli altri social network, attività che coinvolge il 75% degli internauti, tra i quali un 17% di assidui che condividono e inoltrano video, immagini e battute divertenti più volte nell'arco della giornata.

LA RISATA COME TERAPIA

Ci sono due proverbi latini di significato antitetico rispetto al riso: **“il riso abbonda sulla bocca degli stolti”** e **“il riso fa buon sangue”**, a testimoniare come il tema sia sempre stato ambivalente e trovare il tempo e il tono giusto richieda grande tatto, in particolare al lavoro. Le barzellette ruotano intorno ad argomenti usualmente coperti da censura (la morte e la malattia, le funzioni corporali, il sesso e gli organi sessuali, il potere, la ricchezza e la povertà, virtù e difetti, le tasse).

Però con l'alibi dell'umorismo possiamo affrontare ed esorcizzare argomenti stressanti. Dieci anni fa in **Whirlpool organizzammo un corso con il dottor Antonio Marra** (Nino) per la gestione dello stress utilizzando la risata come terapia. Sono tornato a interrogarlo per comprendere meglio i meccanismi della risata chiede e capire cosa accade nel cervello quando ridiamo. «La risata spontanea, a sganasciamascella – spiega Marra – è, da un punto di vista neurologico, un po' come il sogno. Il sistema limbico, la parte del cervello dedicata ad elaborare emozioni, è tenuto sotto asfissiante controllo da parte della severissima corteccia razionale sovrastante. Sognare e ridere sono un modo per far prendere una boccata d'aria alle nostre emozioni. Durante certe fasi del sonno la corteccia si addormenta e i centri sottostanti se la godono (e possiamo approfittarne per dare una pacca sul sedere alla maestra). Una vera e propria risata, di quelle sgangherate e incontrollabili, ci consente di fregarcene un attimo delle consuetudini e di... pisciarci addosso dal ridere!».

PERCHÈ SI SCATENA LA RISATA

«La maggior parte delle persone si dimostra sensibile al riso soprattutto di fronte ad una sorpresa inaspettata – continua Marra -: il racconto umoristico ci porta, improvvisamente e con fantasia, in una direzione diversa da quella che ci saremmo aspettati. La storia deve essere coerente, ma non del tutto sensata rispetto alla logica quotidiana (altrimenti diventa un quiz logico che può interessare, ma non far ridere). Gli accertamenti neuroradiologici dimostrano il coinvolgimento di quelle strutture corticali prefrontali che connettono il mondo emotivo con quello razionale: è l'interscambio improbabile tra queste aree a generare le convulsioni comiche della risata».

Ascolta una barzelletta del dottor Marra

DA DOVE INIZIARE

Dato che pretendo di essere una persona seria, ho cercato su Udemy, una delle più grandi piattaforme di apprendimento del mondo, un corso per imparare a ridere. Dopo aver sorriso sul serissimo corso per “Uscire dalle relazioni tossiche con narcisisti manipolatori, ho trovato un corso per RIDER, utile a chi vuole consegnare pizze. Ma il sorriso al cliente non è compreso, anche perché la consegna in tempo Covid è spesso sullo zerbino. Infine, mi sono iscritto al “Corso avanzato di animazione di feste ed eventi per bambini”, così potrò auto-produrre la prossima festa di compleanno.

Corsi e scherzi a parte, se per gli scienziati di tutto il mondo, ridere fa davvero vivere meglio e rappresenta la più semplice ed economica via per il benessere, sia fisico o mentale, nella vita come nel lavoro, ecco **5 piccole folli idee per partire**.

Per sbloccare l'umorismo, iniziamo con **pensare alle cose positive** presenti nella nostra vita e a sorridere, il contagio di cui abbiamo maggiormente bisogno oggi. Scegliamo di stare con **persone che ridono di sé stesse** e della **vita**, portando uno sguardo amorevole verso le piccole difficoltà quotidiane. Questo ci aiuterà a prendere con leggerezza i nostri errori e le situazioni imbarazzanti, facendoci vedere il lato ironico e assurdo della vita. **Usiamo la spinta gentile** di un'immagine divertente, poster, screensaver, post-it sullo specchio del bagno, per ricordarci di sorridere.

Mettiamo in circolo l'allegria, scrivendo e raccontando le cose divertenti che ci accadono e le barzellette che ci raccontano. Osserviamo e imitiamo i bambini, gli esperti nel giocare e nel ridere delle cose ordinarie.

Infine, per salutarci, **qualche freddura salutare**.

La vita è una malattia ereditaria mortale che si trasmette per via sessuale.

Cosa fanno due caramelle in un campo da calcio? Provano a scartarsi.

Un daino dice ad un altro daino: “Giochiamo a nascondino?”. E l'altro: “Dai-no”.

Un pipistrello a un altro: “Qual è stato il peggior giorno della tua vita?”. “È quando mi è venuto un improvviso attacco di dissenteria”.

«Chi non ride mai non è una persona seria» parola di Chopin.

di Giuseppe Geneletti g.geneletti@methodos.com