

LA RISATA NELLA STORIA

Un po' di storia...sulla risata

Nel corso della storia, sono state date differenti valutazioni sul valore della risata nella vita di tutti i giorni.

Lo studio dell'importanza dell'umorismo e della risata sulla salute ha origini molto lontane; esso, risale infatti al pensiero di **Ippocrate e Galeno**, (V e IV sec. a.C.) che attribuivano alla risata la potenzialità di migliorare o peggiorare il decorso della malattia e quindi la salute: pensavano che l'umore malinconico, per esempio, andasse a impregnare il sangue di sostanze velenose, mentre si attribuiva al ridere, la funzione liberatoria di sostanze benefiche.

Altri filosofi, hanno riflettuto sulle origini e sul valore della risata; **Aristotele**, come **Cicerone**, pensava che il riso fosse suscitato dalla bruttezza e dall'abiezione, **Cartesio** che manifestasse allegria mista a sorpresa e/o odio, Barone senso di superiorità e disprezzo di fronte al difforme, e Hobbes "una gloria improvvisa nata dall'improvvisa consapevolezza di una nostra eminenza rispetto all'infermità altrui o a una nostra precedente". **Kant** trovava nella risata "un'aspettativa carica di tensione che si trasforma in nulla" e sulla sua impostazione Herbert Spencer avanzava una spiegazione filosofica: "le emozioni e le sensazioni tendono a generare movimenti fisici, per cui quando la coscienza si trasferisce senza accorgersene dalle grandi alle piccole cose, la forza nervosa così liberata si diffonde per i canali di minor resistenza, cioè nei movimenti corporei del riso".

Gli scienziati riflettono sul tema dell'umorismo e della risata da poco più di un secolo; alcuni risentono delle influenze filosofiche, altri come **Darwin**, chiedendosi perché mai si sia evoluta quella strana esuberanza vocale che spreca l'energia e lascia anche l'adulto indifeso proprio perché richiama su di sé l'attenzione di un'eventuale predatore, arriva ad affermare che il sorriso umano deriva dalla mimica facciale dei primati che scoprono i denti per mostrare rabbia e aggressività e a sostenere che le grandi scimmie producono vocalizzazioni simili al riso quando giocano o gli viene fatto il solletico.

Sigmund Freud a sua volta nel 1905 scrisse "Il motto di spirito e la sua relazione con l'inconscio" un'opera fondamentale per comprendere la psicologia dell'umorismo. Il processo psichico che ci spinge alla risata riflette alcuni lati della nostra personalità riflettendo alcune inibizioni interne. "Il sogno serve più che altro a difendere dall'ansia, mentre il riso serve a procurare un piacere; tutte le nostre attività psichiche si incontrano in questi due scopi". "L'umorismo è il più eminente meccanismo di difesa" (1927). Con la risata, le inibizioni interne ricordate sopra vengono spazzate via; gli impulsi (ad es. quelli aggressivi e/o sessuali), non più ostacoli, sono quindi soddisfatti con un mezzo che è piacevole per sé e accettato dagli altri.

Pertanto un'importante funzione della risata è di alleggerire i pesi della vita, e che il piacere dipende, almeno in gran parte, dalla soddisfazione che ne deriva. Gli studi successivi, in ambito psicoanalitico, trovano concordi gli psicoanalisti nell'affermare che la risata è normale e salutare tanto che chi ha senso dell'umorismo non ha sintomi

nevrotici.

A partire dagli anni Settanta e Ottanta, la lunga tradizione filosofica è stata superata dalla scienza empirica che ha iniziato ad interessarsi all'influenza che il riso, l'umorismo e le altre emozioni positive esercitano sull'organismo umano. Oggi, almeno su una cosa tutti concordano: la risata è un'espressione umana innata, tutti i bambini di tutte le culture ridono, fin dalle prime settimane di vita. È questo il primo linguaggio infantile. Ma sulla sua origine iniziano i disaccordi. Alcuni psicologi credono che il primo sorriso nasca per caso, come un qualunque movimento facciale, ma poiché viene accolto con gioia dagli adulti il bambino tende a ripeterlo. Altri sostengono che l'azione fisica del ridere sia la naturale controparte del pianto, altri ancora descrivono il riso come una risposta-riflesso in particolare al solletico di alcune aree del corpo.

Fare una bella risata è soprattutto un modo per scaricare l'aggressività, le ansie e le frustrazioni. "Il primo uomo dotato di umorismo", scrive Mario Farnè nel volume *Guarir dal ridere* (Bollati Boringhieri), "è quel tizio preistorico che, randellando violentemente il nemico, rideva a crepapelle". Col tempo l'uomo ha (fortunatamente) imparato a controllare i suoi impulsi aggressivi, e ha "inventato" la battuta di spirito come uno strumento per sfogarli in modo non violento e, per di più, piacevole. "Con la battuta di spirito ci divertiamo anche senza sganascioni o randellate, proprio perché abbiamo una scarica dissimulata, e quindi senza sentirci in colpa per la nostra aggressività". Insomma, la risata scarica l'aggressività e allenta le nostre ansie.

Le ricerche di **William Fry**, hanno gettato le basi su una nuova scienza, quella che oggi viene definita Psiconeuroimmunologia. È stato il primo a misurare l'accelerazione del battito cardiaco e della circolazione arteriosa durante la risata, e i suoi benefici per il tono muscolare oltre che per l'umore; e spiegare il meccanismo per cui il riso aumenta l'espansione e facilita l'espulsione dell'anidride carbonica nei polmoni, valorizzando la tesi secondo cui la risata è un ottimo esercizio fisico contro lo stress, in grado di procurare sul nostro organismo effetti benefici molto importanti.

La vicenda che segna l'ingresso della comicoterapia nei reparti di degenza, attraverso l'uso di trattamenti di supporto ed integrazione delle cure clinico – terapeutiche, è quella del noto giornalista americano **Norman Cousins**. Cousins, improvvisamente venne colpito da spondilite anchilosante, una grave infiammazione cronica a carico della colonna vertebrale che porta progressivamente alla paralisi e alla morte. Gli venne data una prognosi di 12 mesi di vita; Cousins da sempre scettico alle cure convenzionali, decise di curarsi seguendo una terapia basata sulla risata (somministrazione tre, quattro ore al giorno di film comici, i preferiti quelli dei fratelli Marx e i vecchi filmati di candid camera) e assunzione massiccia endovena di vitamina C (25 grammi al giorno), per le sue potenzialità antinfiammatorie e per il suo valore di coadiuvante del sistema immunitario. A distanza di un anno, guarì completamente.

La sua spettacolare guarigione, dopo alcuni anni, venne riconosciuta e validata scientificamente ed ebbe come risultato indiretto la rivalutazione degli studi di Psiconeuroendocrinoimmunologia, e di lì a poco la nascita di una nuova area di ricerca: la gelotologia, scienza che studia il ridere in relazione alle sue potenzialità terapeutiche e cerca di stimolare le capacità di guarigione attraverso il buon umore e le emozioni positive. Oggi in quasi tutte le corsie e reparti degli ospedali del mondo i clown – dottori,

regalano e rubano sorrisi lenendo in parte la sofferenza, il dolore e l'ansia tipiche della malattia.