

# Costatazioni amichevoli

A cura di Donatella Ottavi

Queste saranno costatazioni personali, talvolta realmente amichevoli, talvolta del tutto ironiche, saranno spunti di riflessione e pillole di saggezza.

La comunicazione, il pensiero positivo, il valore del sorriso, l'umanizzazione, la fiducia e l'empatia, sono elementi sempre più importanti in questo nostro mondo, perché permettono di interagire meglio nei rapporti interpersonali creando nell'ambiente di lavoro e in famiglia, un clima e un approccio più disteso e collaborativi

Nessuno sa più ridere di gusto o semplicemente sorridere durante la giornata.

Anzi, chi ride e apprezza le piccole emozioni, è quasi considerato in maniera negativa, quasi superficiale...mentre in realtà chi giudica questo, è realmente superficiale e stolto.

La cosa buffa è che anche quando si potrebbe essere rilassati e allegri, si è in apprensione o preoccupati per quello che potrebbe capitare.

Ridere è un'espressione innata, infatti la risata può essere considerata come una delle prime forme di comunicazione, un istinto primordiale.

Ha origine da una delle regioni più antiche della corteccia cerebrale, la stessa che controlla altre emozioni ancestrali, come la gioia e la paura.

Gli effetti psicologici e biologici del riso sono tutti positivi. Ridere infatti è un esercizio muscolare e respiratorio che permette di liberare e purificare l'organismo per l'espulsione dell'anidride carbonica, migliorando le funzioni intestinali ed epatiche; infatti, quando si ride tutto l'organismo è coinvolto dagli effetti positivi del buonumore: cervello, polmoni, sistema cardiovascolare e muscoli.

E' ormai appurato attraverso risultati di numerose ricerche scientifiche, come la risata provochi un effetto positivo sul sistema immunitario, in quanto, oltre a ridurre il livello di ansia, innesca nell'organismo una serie di processi chimici. Il riso infatti aumenta la produzione degli ormoni, quali l'adrenalina e la dopamina, che hanno il compito di liberare le nostre morfine naturali: endorfine,

encefalite e simili. Le endorfine provocano una diminuzione del dolore e della tensione, permettendo il raggiungimento di uno stato di relax e tranquillità. Le encefalite sembrano esaltare il sistema immunitario, aiutandolo a combattere le malattie. Ridere è inoltre un ottimo esercizio per stimolare la circolazione, abbassare la pressione, attivare i muscoli e aumentare la quantità di ossigeno nei polmoni.

Nella relazione di aiuto, e quindi nei servizi ospedalieri e sociosanitari l'uso dell'umorismo e del riso, possono sviluppare molteplici benefici, come ad esempio: sviluppare la relazione terapeutica e la comunicazione, aumentare la sensazione di benessere, aiutare il paziente a comunicare le proprie paure e i propri timori, influenzare positivamente il decorso della degenza, neutralizzare gli effetti dell'ansia, evitare i conflitti e sviluppare una maggiore predisposizione ai rapporti sociali.

È proprio in queste realtà difficili, in cui la sofferenza spesso deriva dal senso di inadeguatezza e dal disagio psicologico, che necessitano persone capaci di "tirar su il morale", alleviando in parte la sofferenza, il dolore e l'ansia tipiche della malattia. Una figura che si occupa di questo in ogni parte del mondo, è la figura dell'animatore della risata.

Con questi intenti e non solo, è nata in Urbino l'"Accademia della Risata", un'associazione di promozione sociale, senza fine di lucro, ed ha come scopo sociale lo studio sistematico, la sperimentazione, la divulgazione e l'applicazione delle potenzialità salutari e benefiche della risata, del buonumore e del pensiero positivo per il benessere fisico e psichico della persona.

L'Accademia collabora con l'Associazione "Clown OneItalia" Onlus - progetto di aiuto umanitario nel mondo, affiliato al Gesundheit Institute, diretto dal Dott. Patch Adams.

All'interno dell'Accademia è stata costituita una sede del Laughter Club-Yoga della Risata, affiliata alla Dr.Kataria's School of Laughter Yoga, che sviluppa le tecniche per stimolare la risata. In programmazione corso di formazione per "Animatori della risata" e corso base su "La Magia del sorriso". Per informazioni sui corsi: tel. 349 7660950 oppure [www.accademiadellarisata.it](http://www.accademiadellarisata.it)

Per ridere non serve nemmeno passare dal dottore. Basta una dose massiccia di umorismo al giorno per vedere la vita da un'angolazione diversa; e senz'altro migliore.

**LA RISATA: IL FARMACO MIGLIORE E NON COSTA NULLA**