

STEPHANIE DAVIES

Risatologia

La scienza della risata



Edizioni



AMRITA

Cos'è la risata?



Tempi e luoghi della risata

Stavo visitando un ospedale psichiatrico in West Virginia con il dottor Hunter “Patch” Adams e il suo staff, quando mi colpì il pensiero di quanto potere possa avere una risata nella costruzione delle relazioni e della comunicazione con gli altri³. Mi ero unita a un'equipe favolosa del *Gesundheit! Institute*, e insieme avevamo girato svariati centri e ospedali locali usando la risata e l'umorismo per cercare di portare un po' di gioia a una vasta gamma di pazienti.

Stavamo per lasciare l'ultimo ospedale e restava solo una stanza nella quale nessuno di noi era ancora entrato. Sbirciai dentro e notai un uomo, sui quarantacinque anni, che si dondolava avanti e indietro su una sedia, emettendo uno strano rumore, in uno stato mentale con cui non avevo dimestichezza. In quel momento mi chiesi cosa stavo facendo: portare la risata

3 Nel 2006 ebbi la fortuna di vincere una borsa di studio che mi consentì di unirmi a Patch Adams e al suo staff in un centro di formazione in West Virginia. Patch è uno dei pionieri dell'introduzione della risata nelle cure mediche e da più di trent'anni lavora instancabilmente per promuovere la pace, la felicità e la giustizia in tutto il mondo. Nel 1998 gli è stato dedicato un film, *Patch Adams* appunto (in cui è stato impersonato da Robin Williams), che ha contribuito a diffonderne la visione e la storia, raccontando l'opera del famoso *Gesundheit! Institute*, una struttura sanitario-assistenziale in cui l'umorismo, la felicità, la creatività e la positività sono considerati importanti tanto quanto le conoscenze mediche e la pratica scientifica.

in posti come quello poteva dare dei benefici, o stavo mirando a qualcosa che era al di fuori della mia portata? Non mi ero mai imbattuta prima in una situazione del genere e mi chiedevo se passare oltre, come avevano fatto i più, o mettere alla prova la mia comprensione del potere della risata ed entrare nella stanza.

Armata solo del mio senso dell'umorismo e di un pesce di plastica, decisi che ero arrivata al dunque: dovevo entrare per provare, o confutare, tutto ciò in cui avevo creduto fino a quel momento. La vita di quell'uomo poteva essere migliorata da una risata, dall'umorismo, da un sorriso? Sarei riuscita a toccare con qualcosa di tanto semplicistico una persona che pareva così dissociata dal mondo reale? Non sapevo nemmeno da dove cominciare.

Entrai nella stanza e mi chinai accanto a lui, sorridendo, cercando di intercettare il suo sguardo, usando il mio oggetto di scena e gli ultimi grammi di energia che mi rimanevano. Nel momento in cui mi guardò capii che esisteva un modo in cui avrei potuto stabilire un legame con lui, così feci del mio meglio per farlo ridere. Agitai il mio pesce di plastica, feci dei rumori sciocchi e gli raccontai delle storielle buffe sulle cose che mi erano successe quel giorno. Tutto d'un tratto l'uomo esplose in una fragorosa risata. Non so se stesse ridendo di me o con me (probabilmente stava pensando «Sei tu che dovresti essere rinchiusa qui dentro!»), ma, qualunque cosa fosse, questa ci unì, e lo fece a un livello meravigliosamente amichevole, felice e paritario. La risata in sé durò solo una decina di secondi, ma anche dopo la sua faccia continuò ad apparire più distesa e l'uomo mantenne il contatto visivo con me fino a quando ci salutammo.

In quel momento ebbi la conferma che la risata era un potente strumento di comunicazione, utilizzabile con chiunque e dappertutto. La risata non conosce limiti d'età, razza o genere; una risata o un sorriso sono gli stessi in Islanda, in India o in Inghilterra... che grandioso livello di comunicazione dal quale partire!



Il fattore “mi sento bene”

Tutti noi siamo provvisti della capacità di ridere. Secondo i ricercatori, è un'abilità innata perché, come

sostiene Donald Brown nel suo libro *Human Universals*, la risata si rintraccia in ogni società; ridono anche i bambini sordociechi, che non possono vedere o udire gli altri farlo⁴. Robert R. Provine, nel suo libro *Ridere. Un'indagine scientifica*⁵, espone la teoria secondo la quale la risata è una forma di comunicazione, probabilmente la prima manifestatasi nella razza umana, che in seguito, grazie anche all'emancipazione della voce, si è evoluta nel linguaggio.

La ricerca riguardante il perché ridiamo e da dove venga la risata è ancora ai primordi, ma ciò che sappiamo è che ridere ci fa sentire bene. È un tonico naturale, che può avere effetti molto positivi sul corpo. Biologicamente produce gli “ormoni della felicità”, noti come endorfine, che contribuiscono a generare emozioni positive e possono cambiare la chimica del cervello affinché venga prodotta la serotonina. Insieme a questi effetti chimici, la risata può offrirci una pausa da ciò che stavamo pensando o facendo, specialmente se si trattava di qualcosa di stressante o preoccupante. Scommetto che vi è già successo, magari spesso, di trovarvi in una situazione di forte stress o ansia; improvvisamente qualcuno ha detto o fatto qualcosa che vi ha fatti ridere, e di colpo vi siete sentiti meglio o più a vostro agio, sia in quel contesto che nei riguardi delle persone circostanti...

La risata ci aiuta ad andare avanti, ci rafforza e ci fa sentire meglio. Dunque, comprendendo meglio da dove arriva, che cosa la scatena e come, possiamo iniziare a capire quali comportamenti, pensieri e situazioni la incentivano, sostenerli con un modo più razionale di pensare e comportarci, e arrivare ad un approccio più felice alla vita in generale. Le attività stressanti possono farci ritrovare bloccati in determinate situazioni o indurci a seguire schemi comportamentali e relazionali ricorrenti che generano emozioni, pensieri e comportamenti negativi; pertanto, può essere di grande aiuto impadronirci di una strategia per andare avanti che adotti delle specifiche tecniche di pensiero.

4 McGraw-Hill, 1991.

5 Baldini Castoldi Dalai, 2008.



Sì, ma quindi la risata è...?

«La risata è qualcosa che riguarda le relazioni, non le barzellette. È una forma di comunicazione».

Robert R. Provine

L'*Oxford English Dictionary* definisce la risata «la produzione spontanea di suoni e movimenti del viso e del corpo che sono istintiva espressione di un divertimento vitale, e talvolta anche di derisione». La risata può essere un'espressione sonora, spesso percepita come la manifestazione di allegria o divertimento. Si può ridere fra sé per un certo pensiero che è sorto, oppure in reazione a uno stimolo esterno, come una canzone, una barzelletta, il solletico e molte altre cose.

Dunque, sappiamo che la risata è parte del comportamento umano e coinvolge il corpo e il cervello. Può contribuire a chiarire i significati di una situazione sociale e offre un contesto emozionale alle conversazioni. Può costituire un segnale di appartenenza a un gruppo, ad esempio indicando accettazione e interazione positiva con gli altri. L'espressione fisica della risata è la stessa per tutti noi e venne descritta dal punto di vista anatomico da Charles Darwin nel 1872⁶. In altre parole, se non altro, sin dalla più tenera età tutti noi condividiamo e comprendiamo il medesimo *ah ah*, che sembra essere sia istintivo che primitivo, e persino antecedente alla comparsa del linguaggio. La risata è veramente uno strumento di comunicazione, nel senso che veicola verso il mondo esterno il nostro sentire riguardo alle situazioni. È importante puntualizzare, qui, che la risata non comporta sempre il sentirsi felici e su di morale: talvolta ridiamo perché abbiamo i nervi a fior di pelle, perché siamo imbarazzati o sotto shock. In ultima analisi, è un segnale esteriore del nostro stato d'animo, o quantomeno di come vogliamo che esso sia percepito da chi ci circonda.

La risata può essere contagiosa: il modo in cui una persona ride può a propria volta scatenare il riso in altri. È ormai cosa nota che spesso imitiamo i comportamenti dei nostri interlocutori, riproducendone i gesti e persino il tono e il volume della

6 C. Darwin, *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, Bollati Boringhieri, 2012.

voce. Dei test tenutisi all'Imperial College e all'UCL (University College London) hanno rilevato che assistere a una risata ci induce a produrla a nostra volta, innescando nel cervello una reazione comportamentale⁷. Secondo gli scienziati, questa reazione ha luogo in un'area cerebrale che si attiva quando sorridiamo. Per dirla con la UCL Institute of Cognitive Neuroscience, «sembra che il detto “sorridi e il mondo sorriderà con te” sia assolutamente vero»⁸.

La teoria della contagiosità della risata è stata testata da alcuni ricercatori su un gruppo di cavie umane, che sono state sottoposte a risonanza magnetica per monitorare cosa avvenisse nei loro cervelli. Alcune delle cavie sono state fortunate, perché è stato fatto loro ascoltare un suono di risate umane; altre sono state sottoposte a rumori spiacevoli, fra cui urla o conati di vomito. Ogni suono ha sollecitato una reazione nella corteccia premotoria (un'area che prepara i muscoli facciali ad assumere un'espressione in risposta a quanto udito). In ogni caso, la reazione è stata maggiore per i suoni positivi, indicando appunto che la risata era effettivamente contagiosa.

La risata è davvero contagiosa:
il cervello ci induce a ridere o a sorridere
rispecchiando il comportamento altrui,
e ciò aiuta le nostre interazioni sociali.

I ricercatori ritengono che ciò spieghi come mai, davanti a una risata o a un sorriso, reagiamo sorridendo involontariamente a nostra volta. «In genere ci imbattiamo in emozioni positive, quali la risata o i sorrisi, quando siamo in contesti di gruppo, che si tratti di guardare un programma comico con la famiglia o una partita di calcio con gli amici», dice la Scott. «Questa reazione del cervello, ossia l'indurci automaticamente a ridere

7 J. E. Warren, D. A. Sauter, F. Eisner, J. Wiland, M. A. Dresner, J. S. Wise, S. Rosen and S. K. Scott, “Positive emotions preferentially engage an auditory-motor ‘mirror’ system”, *Journal of Neuroscience*, 26: 13067-13075, 2006.

8 Wellcome Trust, “Laugh and the whole world laughs with you: why the brain just can't help itself” (13 December 2006).

o sorridere, fa sì che rispecchiamo il comportamento degli altri, il che ci facilita le interazioni sociali e spesso può costituire un fattore importante nella costruzione di legami fra i membri di un gruppo».

La risata è uno strumento comunicativo dalle molte sfaccettature, che si è evoluta nel corso dei millenni. Ancora non sappiamo del tutto come si sia sviluppata: stiamo solo iniziando a capire come mai ne siamo forniti e come possiamo usarla. Ma su questo torneremo più approfonditamente nei prossimi capitoli: ora è il vostro turno di comprendere come ridete.



Tu e la tua risata!

Analizzando ciò che pensiamo essere la risata e come riteniamo la si possa usare, iniziamo anche a vedere il potere che questo semplice strumento ha di farci sentire meglio. E quando ci sentiamo meglio comunichiamo con più efficacia, perché ci consentiamo di essere più proattivi nell'esplorare le nostre sensazioni ed emozioni, anziché reagire con un comportamento che può condurre a risultati negativi.

Scrivete ciò che pensate che la risata sia... nel bene e nel male:

.....

.....

.....

Ora pensate a quante volte al giorno ridete. Quando si tratta di risate “buone”, cos'è che le suscita?

Pensate a dove e come ridete. Con quali persone ridete di più? Quando? Scrivete qui sotto tutto quello che potete riguardo a ciò che vi fa ridere:

.....

.....

.....

Comprendendo ciò che la Risatologia definisce “gli attivatori della risata” (ossia i pensieri e le sensazioni che vi mettono in uno stato in cui è più probabile ridere), potete iniziare a osservare come poter evocare consciamente questo stato e quali comportamenti vi inducono più facilmente a sentirvi di buo-

numore e ottimisti. Identificare questi attivatori è un enorme passo avanti nella comprensione di ciò che ci fa stare meglio.

**Punti chiave**

- La risata è innata: tutti nasciamo con la capacità di ridere.
- Ridere non è sempre un segno di felicità: è una reazione naturale anche in occasione di circostanze scioccanti, talvolta persino tristi.
- Si può imparare a ridere di più.
- La risata è contagiosa.

I vostri “attivatori della risata”



Umorismo scatologico

I bambini dicono spesso cose che mi fanno ridere per lo sguardo innocente con cui osservano il mondo e il modo in cui lo comunicano ai coetanei e agli adulti. I bambini hanno un grande senso dell’umorismo: non si fanno tutti i problemi degli adulti su quello che dicono o su ciò che gli altri pensano di loro, ad esempio quando ballano da soli, saltellano per strada, parlano fra sé o mettono in chiaro ad alta voce quello che pensano. Sono tutte cose che si imparano crescendo e cercando di conformarsi alle regole sociali. Di sicuro questa visione infantile del mondo può talvolta metterli nei guai, ma è anche una qualità bellissima. Quando cresciamo ci tocca apprendere i “paletti” del vivere in società, ma di solito iniziamo a preoccuparci fin troppo di ciò che la gente può pensare di noi se facciamo o diciamo qualcosa di insolito. Perdiamo il nostro senso dell’umorismo quando facciamo degli errori e vediamo queste espressioni di noi stessi come qualcosa di imbarazzante o di scomodo.

Una volta mi trovavo in un centro commerciale con mia sorella e la sua bambina. A un tratto la mia nipotina annunciò ad altissima voce che aveva bisogno di andare in bagno. Così raggiungemmo la toilette delle signore, e io entrai in uno scomparto e mia sorella e sua figlia in quello accanto. Tutto d’un tratto udii la mia nipotina esclamare: «Mamma, stai facendo la cacca?» Ci fu un istante di silenzio, poi mia sorella disse, a voce più alta del necessario: «Nooo, Jade, certo che no! Non fare la sciocchina!» Senza perdere un colpo (come tempi comici, non

avrebbe potuto fare di meglio) la mia nipotina ribatté: «Ma sì che la stai facendo, mamma, sento la puzza!» La mia povera sorella emerse dalla toilette tutta rossa in viso davanti a una schiera di donne parecchio divertite (inclusa me, che morivo dal ridere), solo alcune delle quali, in modo molto inglese, fecero finta di non aver udito nulla di nulla e le regalarono in compenso un'occhiata solidale.

Ancora oggi, quando rievoco questo aneddoto, sento le risate salirmi dentro come se stessi per scoppiare di nuovo a ridere. Il solo fatto di immaginarmi la situazione mi fa sorridere e vedo con chiarezza la faccia paonazza di mia sorella al momento di uscire dalla toilette. È uno dei miei “attivatori della risata” capaci di mettermi istantaneamente di buonumore. Non necessariamente mi metto a ridere a crepapelle, ma di certo il mio umore migliora. Ho molti altri “attivatori” e alcuni li ho anche annotati, per aiutarmi a ricordarli.



Allenare il cervello alla risata

Sapere cosa ci fa ridere è importante. Sono i pensieri o i ricordi che ci portano in un luogo e in un tempo in cui ci siamo divertiti e abbiamo riso o sorriso. Tutti noi possediamo ricordi del genere: talvolta ci ripensiamo e ci ritroviamo a ridere. La nostra risposta emozionale si innesca al solo rievocarli, e l'umore cambia. I pensieri influenzano l'umore e l'umore influenza i pensieri; una volta che ne siamo consapevoli, possiamo imparare a gestire meglio le nostre reazioni a pensieri ed emozioni. Riconoscere che possiamo analizzare un pensiero o una sensazione per trarne la miglior risposta possibile, anziché limitarci a reagire passivamente, può migliorare le nostre relazioni e la nostra comunicazione a ogni livello.

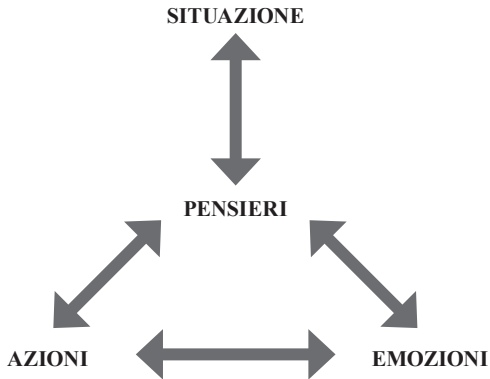
Un meccanismo di questo genere può scattare anche con ricordi tristi o negativi. Tuttavia, possiamo esercitarci mentalmente a superare i pensieri negativi e a rimpiazzarli con altri positivi che ci facciano stare meglio. Più ci si allena, più bravi si diventa, finché il meccanismo si automatizza e ci si scopre capaci di migliorare da soli il proprio umore e di pensare in modo più positivo quasi senza farci caso.

Possiamo evocare questi attivatori “buoni” ogni volta che ci sentiamo giù, distraendoci così da pensieri e sensazioni negativi. A questo scopo, possiamo stilare una lista di attivatori positivi.



Volgere il negativo in positivo

I nostri pensieri influiscono profondamente sulle nostre emozioni. Imparando a pensare in modo più ottimista miglioriamo di conseguenza anche il nostro stato d'animo e padroneggiamo meglio le emozioni, anziché lasciare che siano loro a fare quel che vogliono di noi, in senso negativo.



Potrebbe non saltarci all'occhio, ma i nostri pensieri influenzano anche le nostre sensazioni. C'è chi pensa che sia il contrario, ma più diventiamo consapevoli del ruolo di pensieri e sensazioni, più ci accorgiamo della loro reciprocità. Ad esempio, quando abbiamo dei pensieri negativi (magari riguardo al lavoro, o a una relazione), in genere ci fanno sentire ansiosi o depressi, e ci ritroviamo tutti sottosopra. Se però abbiamo una scorta di pensieri positivi (i nostri famosi attivatori della risata) possiamo istantaneamente deviare dal sentiero della negatività. Possono bastare pochi secondi e il tutto può avvenire in modo molto discreto. Una volta che ci sentiamo meglio, siamo anche in grado di pensare in modo più logico e proficuo: iniziamo a mettere in prospettiva i pensieri negativi facendoci delle domande come «Che posso fare per migliorare le cose?», o «Il mio pensiero negativo rispecchia davvero la realtà, presente o

futura? Se non è così, come potrei far succedere qualcosa di meglio, ricorrendo a pensieri positivi?»

I pensieri e le sensazioni negativi possono tenerci in pugno, ragion per cui è importante riconoscerli al primo colpo e iniziare alla prima avvisaglia questo procedimento volto a sostituirlo con un pensiero “buono” usando un attivatore della risata.

Da un eccesso di pensieri negativi può sorgere anche la paura. Io ho un modo di pensare che è molto improntato alle percezioni visive e spesso ciò ha effetto sulla mia paura dei ragni: capisco benissimo l'irrazionalità dei miei schemi mentali a riguardo, ma questo non ferma la paura. Quando vedo un ragno, il pensiero che mi investe all'istante è che mi farà qualcosa di male. Ho anche l'immagine mentale del ragno che mi salta addosso o si arrampica su di me...

Per gestire delle paure irrazionali come questa, esiste una tecnica in due fasi:

1. identificare i pensieri come irrazionali e negativi: questa consapevolezza è il primo passo per riuscire a gestirli proficuamente, poiché così facendo riconosciamo che sono solo delle abitudini mentali e come tali possono essere cambiate;
2. interrompere il pensiero usando il senso dell'umorismo e gli attivatori della risata: ciò spezza il percorso mentale e devia il corso del pensiero, il che a propria volta ci consente di prendere decisioni migliori, basandoci sulla realtà della situazione e non su una sua versione esagerata come può essere quella che abbiamo visualizzato.

Io gestisco i ragni affibbiandogli dei nomi comici come Sybil o Cyril. Spesso li immagino con indosso delle scarpette, intenti a svolgere attività quotidiane tipicamente umane. Ciò pone un freno alla paura distraendomi dal corso dei pensieri negativi e produce nel mio cervello una reazione differente: non reagisco più ai ragni come se fossero una minaccia, ma li vedo per ciò che sono, ossia creaturine indifese spaventate da me. È un sistema che richiede tempo, sforzo e concentrazione, ma funziona.

Il cervello umano è complesso. Produce un sacco di pensieri razionali che ci consentono di prendere delle decisioni proficue nella vita, ma produce anche pensieri irrazionali; e per chi ha

molti pensieri irrazionali e negativi è normale caricarli di significato e crederli veri.

Non sempre va bene... ma l'umorismo può svuotare questo significato negativo del suo potere e contribuire a una reazione più costruttiva.



Cosa ti fa sentire bene?

La Risatologia consiste nell'usare situazioni e attivatori positivi per facilitare il benessere nostro e altrui. Pensate a quanti più attivatori della risata potete; prendetevi tutto il tempo necessario e riflettete bene su ciascuno di essi prima di annotarlo. Possono riguardare qualunque cosa: un momento in cui vi siete sentiti davvero felici (ad esempio il ricordo di una vacanza meravigliosa), un animale domestico a cui avete voluto un gran bene, un bel momento trascorso con la famiglia o gli amici, quella volta in cui avete vinto un premio, o avete ricevuto una torta per festeggiare qualcosa, o avete raggiunto un obiettivo per cui vi eravate impegnati, oppure la vostra canzone preferita o una musica che vi mette di buonumore. Attivatori della risata possono essere una barzelletta, un programma comico, un film divertente, un cartone animato, un fumetto, o il vostro cabarettista preferito... Avete notato che, mentre ci pensate, vi spunta un sorriso sulla faccia? È difficile non sorridere quando si pensa alle cose che piacciono. È perfettamente naturale. I "muscoli della risata" possono essere allenati... e crescere: più si ride, più si irrobustiscono!

Ora usate questo spazio per scrivere un elenco dei vostri attivatori della risata:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ora rileggete la lista. Qual è il vostro preferito? Quali di essi vi fanno sicuramente sentire bene o scoppiare a ridere? Metteteli in ordine e scegliete i cinque più efficaci. Riuscite a metterli in classifica?