

Tg0-positivo

Giovedì, 21 Dicembre 2006

Terapia del sorriso

In libreria un libro veneto dedicato alla risata a tutto campo

E' finalmente nelle librerie italiane un'opera di cui si sentiva fortemente la mancanza e che è resa ancor più preziosa dal fatto che è il frutto di lavoro di un'intera équipe.

"In alto il morale!", edito dalle Edizioni Scantabauchi di Padova e scritto dall'umorista veneto Walter Basso insieme al cabarettista vignettista Fred - noto per la sua appartenenza al gruppo Bepi e Maria Show ma anche per il suo impegno come autore -, è il libro che vorremmo trovare tutti sotto l'albero di questo Natale (ma anche dopo sarà di certo ben gradito!).

Non si tratta di un ricettario di barzellette o di sapienza morale spicciola.

E' un vero e proprio corso di comicoterapia, come la chiamano oggi gli esperti, ovvero di "terapia del sorriso", come preferisce chiamarlo Walter Basso. Si tiene da alcuni anni nel Padovano e oggi è un libro alla portata di tutti.

Che ridere faccia bene è ormai risaputo ma non è mai abbastanza ribadito. Dopo aver riso il corpo sta indubbiamente meglio: è più rilassato, la digestione è resa più facile ed entrano in circolo sostanze come le endorfine, che servono a rafforzare il sistema immunitario.

Durante una bella risata impegniamo qualcosa come oltre 60 muscoli del corpo, mentre per piangere ne usiamo solo una ventina. Tutto l'organismo dunque viene coinvolto e stimolato: la respirazione è modificata, si rinnovano le riserve di aria nei polmoni, si utilizzano le fasce muscolari più profonde, soprattutto quelle del ventre, finendo col creare una specie di automassaggio rilassante. Non solo: da tempo si è scoperto anche che molte noie alla salute avrebbero cause nervose (malattie psicosomatiche), collegate allo stress, alle emozioni negative, alla depressione e alla costante tentazione di vedere della propria vita solo il bicchiere mezzo vuoto. Ridere aiuta a far fuggire queste brutte sensazioni.

Ma come mai oggi si parla sempre con più interesse della 'comicoterapia'? Circa vent'anni fa, un caso fece molto scalpore negli Usa. Norman Cousins, noto giornalista scientifico, venne improvvisamente colpito da spondilite anchilosante, una grave alterazione delle articolazioni che porta progressivamente alla paralisi e alla morte. E il giornalista, per niente arreso a quella che pareva essere un'inevitabile fine, decise di curarsi seguendo un'insolita terapia: la risata alimentata con la visione di film comici per almeno quattro ore al giorno e la vitamina C.

A dispetto di ogni previsione catastrofica visto il male che lo affliggeva, nel giro di un anno egli guarì completamente. Questo caso indusse alla riflessione molti scienziati, medici e amministratori al punto che alcuni ospedali francesi e americani decisero di introdurre clown e film comici tra i mezzi usati per stimolare il sistema immunitario e potenziare il processo naturale di autoguarigione.

"In alto il morale!" è un libro per questo completo. Innanzitutto si basa sull'esperienza personale di un uomo che per vivere meglio e più in salute ha deciso di far della risata la sua professione, impegnandosi a divulgarne gli effetti. Perché ridere è contagioso e coinvolgente. Ed è più semplice di quello che si pensa. Basta fare un po' di attenzione al modo in cui viviamo e in cui ci rapportiamo agli altri, perché se non riusciamo prima a ridere dentro di noi non potremo farlo di sicuro con gli altri. Ecco dunque che "In alto il morale" si propone di insegnare a ridere cominciando a riordinare noi stessi e le nostre relazioni. Si parla di luna per traverso, di ottimismo, di sorridere per comunicare per giungere all'autostima e alla fiducia in noi stessi e all'appropriata scelta dei nostri amici. "Come è contagiosa l'allegria - scrive il Basso - così lo è anche la noia, la tristezza... Alcune persone si lagnano in continuazione: del lavoro, del

tempo, della politica, dei soldi, della salute, del sesso, del governo... Se non puoi evitarli o non riesci a mandarli dove sai benissimo, aiutali cercando di stimolarli e non commiserarli”.

Passando attraverso le definizioni di cosa significa ridere e perché lo si fa, Walter Basso, insieme a Fred e agli psicologi Anna Serra e Angelo Boccato, tratta dei benefici effetti della risata fino ad arrivare ad alcune tecniche efficaci per saper raccontare le barzellette, per diventare divertenti e superare la paura di parlare in pubblico. L’umorismo diventa un’arma vincente per comunicare in modo efficace anche nell’azienda. La risata, dunque, deve divenire l’ingrediente principe della nostra vita, coglierla ovunque, prendersi poco sul serio e sfruttare ogni occasione per farne uso.

Chiudono l’opera alcune indicazioni sul modo in cui nasce una vignetta – che nell’Era dell’Immagine è oggi il veicolo più immediato della risata – e sul modo di fare cabaret. Il libro è ricco di vignette umoristiche realizzate da Fred, da alcune appendici dedicate all’umorismo veneto e infarcito ovunque di barzellette da ridere fino alle lacrime.

Padrino dell’opera Moreno Morello di Striscia la Notizia, con il quale Walter Basso collabora da tempo.

Paola Fantin