



## Valentina Perrone Del sorriso e del riso

Il sorriso è indiscutibilmente una delle prime espressioni dell'uomo, rivelandosi, in brevissimo tempo, uno strumento immancabile della comunicazione interpersonale, consentendo all'individuo di esprimere ai suoi simili sentimenti di felicità e soddisfazione.

Con l'avanzare degli anni e il conseguente raggiungimento da parte dell'individuo di adeguati livelli di sviluppo cognitivo e socio-affettivo, il sorriso non è più solo uno strumento rivelatore delle proprie gioie, ma diviene, al tempo stesso, veicolo di comunicazioni intenzionali molto più personali e profonde.

Spesso si suol dire che un sorriso valga più di mille parole. Esso fa parte di quelle acquisizioni culturali della specie umana tese a sublimare e a sfumare i conflitti. Davanti a un sorriso l'aggressività altrui scema quasi completamente, il sorriso diviene un fortissimo messaggio antiaggressivo e mira all'instaurarsi di una relazione alla pari. Ci sono due posizioni fondamentali nella relazione con gli altri: quella paritaria e quella complementare. Quest'ultima può essere *one up* o *one down*, a

seconda se uno dei due domina o è dominato. Ognuno di noi, nella vita quotidiana, vive relazioni di tipo paritario e altre in cui è dominante o subalterno: il sorriso può essere usato per scardinare una relazione ineguale. Esso è una delle poche armi di cui disponiamo per costringere l'altro, che magari non ha nei nostri confronti un atteggiamento nettamente positivo, a cambiare tale atteggiamento, suggerendogli di orientarlo verso una direzione gradualmente positiva.

In una relazione, il peso del linguaggio non verbale è tale da definire non solo il contenuto della relazione stessa, ma anche il Sé di tutti gli attori della scena. Ad esempio, se il tono della nostra voce, magari nel chiedere qualcosa, è spazientito, esso ci qualifica agli occhi degli altri, rivela di noi l'irritazione, la presenza di uno stato d'animo profondamente negativo. L'umorismo consente, alla persona che si trova in posizione

subalterna, di *riscattare la definizione del proprio Sé* (Fioravanti – Spina, 1999, p. 73).

Il sorriso, forte del suo peso relazionale, spesso accompagna un contenuto difficile da esprimere, un contenuto che crea disagio nell'altro: un dire ostile può essere mitigato da un sorriso sincero, o essere rafforzato da un sorriso ironico o sarcastico. A volte il sorriso si ritrova a costituire una sorta di anteprima del riso. La stessa etimologia italiana della parola sorridere, cioè *sub-ridere*, suggerisce l'idea di un riso a bassa intensità. In effetti, stirare le labbra sollevando gli angoli della bocca, senza mostrare i denti, e illuminando, in un certo qual modo, gli occhi, costituisce il primo gradino di una scala di fenomeni sempre più intensi.

Il gradino successivo si percorre quando si ritrae la pelle tra naso e bocca, quando si scoprono i denti superiori e appaiono delle particolari rughe intorno agli occhi: questo è il *sorriso pieno*. Se poi il fenomeno si intensifica, cioè quando si dice che *scappa* da ridere, inizierà una graduale alterazione del respiro, giungendo così al *riso pieno*.

Ma cosa succede dentro di noi quando ridiamo? Attraverso i due principali sensi, ossia la vista e l'udito, il cervello rileva uno stimolo risorio, una sorta di

situazione che spinge al riso, che colpisce una zona del cervello atta a riconoscere situazioni come questa e a scatenare, come risposta, il riso, grazie ad un meccanismo scatenante innato. Dal cervello, quindi, parte l'impulso del riso, che giunge ai nervi facciali, i quali, a loro volta, stimolano i muscoli risorio e zigomatico. Più l'impulso è forte, più arriva lontano, fino al diaframma, ai muscoli dell'addome. Così, il riso scende dall'alto in basso, *dalla mente cosciente all'istinto viscerale* (Fioravanti – Spina, 1999, pag. 24). E quando la risata cessa, si rende indispensabile un profondo respiro, che segna l'inizio di un piacevole e benefico stato di rilassamento. Ma in che cosa consiste il risibile? Per comprendere il riso, bisogna innanzitutto calarlo nella società, non scinderlo dalla sua funzione determinante, quale quella sociale. Il riso, per poter essere compreso, deve rispondere a specifiche esigenze della vita comune, esso deve avere un *significato sociale* (Bergson, 1991, pag. 7).

Bergson, nel suo *Saggio sul significato del comico* (Bergson, 1991), compie importanti riflessioni sulla natura della comicità. Secondo Bergson, non vi è nulla di comico al di fuori di ciò che è propriamente umano. Ridiamo di uno strano cappello così come ridiamo di una marionetta di legno e in entrambi i casi il rimando a ciò che è umano è inevitabile: di un cappello ridiamo perché nella sua stranezza vediamo espresso un qualche capriccio dell'uomo, mentre nella marionetta scorgiamo i tipici gesti di un uomo impacciato. Così, alla massima antica secondo cui l'uomo è un animale che ride, è bene affiancarne una moderna, secondo cui l'uomo è un animale che fa ridere.

Sempre Bergson afferma l'idea che chi ride non deve lasciarsi coinvolgere emotivamente dalla scena che lo diverte. Ad esempio, un uomo cammina per una via, inciampa e cade: tutti i passanti ridono. Per ridere di una disgrazia altrui dobbiamo far tacere, per un attimo, la pietà e la simpatia, e porci come semplici spettatori. Bergson dice che il comico, affinché possa produrre il suo effetto, richiede una sorta di *anestesia momentanea del cuore*. Rimanendo ancorati all'esempio precedente, ecco un'altra questione messa in luce dall'autore. Probabilmente, nessuno riderebbe se quell'uomo fosse giunto per terra non accidentalmente ma in conseguenza di una volontaria scelta di arrestare il cammino e sedersi per terra. Ciò dimostra che non è l'improvvisa variazione di attitudine a generare il riso, bensì l'involontarietà e l'accidentalità a volte insite nel cambiamento. Si può dire che esista una sorta di legge generale, secondo cui quando un certo effetto comico deriva da una causa determinata, *l'effetto ci parrà tanto più comico quanto più naturale troveremo la causa* (Bergson, 1991, pag. 10).

Gli effetti psicologici e biologici del riso sono tutti positivi. Quando noi ridiamo, tutto il nostro corpo ride e si rilassa. Da quando si inizia a ridere, il cuore e la respirazione accelerano i ritmi, la tensione arteriosa cala e i muscoli si rilassano. Ridere combatte la debolezza fisica e mentale e la sua azione causa una riduzione dello stress. Ridere calma il dolore, in quanto distrae l'attenzione da esso e quando quel dolore riappare non ha più la stessa intensità. Ridere è un primo importante passo nella ricerca di uno stato di ottimismo che contribuisca a donare gioia di vivere.

Noi tutti dovremmo divenire fautori di un'apertura incondizionata al sorriso. Dovremmo cercare di vivere la quotidianità odierna con un adeguato senso dell'umorismo, quella quotidianità che facilmente ci rende cinici e insensibili, che troppo ci vincola ad una dimensione valutativa dell'essere essenzialmente superficiale e poco penetrante. Dovremmo promuovere il sorriso per noi stessi, vivere con quel pizzico di ironia che possa provocare un giusto distacco dalla realtà, sfidando le frustrazioni della vita. Giacomo Leopardi diceva che *chi sa ridere è padrone del mondo*.

In tale dimensione di distacco, un elemento importante è l'esercizio della speranza. Esso è una caratteristica del pensiero positivo che predispone al cambiamento, una piattaforma di fede nel futuro che tiene conto anche dei più piccoli spiragli di miglioramento.

Altro elemento immancabile è l'autoironia, che deriva dalla capacità di confrontarsi sinceramente, di guardarsi con occhi diversi, di uscire per un attimo dai propri panni e confrontarli, per pochi secondi, con il resto dell'umanità, considerandoli per quello che sono realmente. Ciò permette di compiere un distacco emotivo dal proprio problema: se sono in grado di ridere di me stesso, divento più grande e più forte e il mio problema si ridimensiona. In più, divento un soggetto attivo, opero per apportare dei cambiamenti ed esco dalla passività. Nietzsche diceva: *Non si può ridere di tutto e di tutti, ma almeno ci si può provare*.

Sorridere è un gesto apparentemente spontaneo, ma in realtà è carico di grande intenzionalità e volere. Se sorridiamo a qualcuno, quasi sicuramente quel qualcuno sarà pronto a ricambiare. E quella risposta, quella prova di contagio, sarà sufficiente per farci comprendere che nella vita, infondo, vale sempre la pena sorridere.

---

#### Bibliografia

BERGSON H., *Il riso. Saggio sul significato del comico*, Universale Laterza, Bari 1991.

FIORAVANTI S., SPINA L., *La terapia del ridere. Guarire con il buonumore*, Red Edizioni, Milano 1999.