



SORRIDI E' PRIMAVERA !

"Che sensazione di leggera follia sta colorando l'anima mia" (Lucio Battisti, cantante)

Cari amici lettori, eccoci finalmente nel bel mezzo della Primavera, con la sua meravigliosa esplosione di sole, luce, natura, profumi, colori!

Iniziamo a lasciarci alle spalle freddo, buio e malinconia, per far posto a una rinnovata sensazione di leggerezza e a quel sottile (salutare) desiderio di spensieratezza...

E' arrivato il momento di uscire, esplorare, circondarsi di buoni amici e di bei paesaggi in mezzo alla Natura, stare insieme in allegria tra passeggiate, buon cibo e tante belle e sane risate!

E a proposito di "sorrisi/risate", ma lo sapevate che sorridere e ridere è una capacità tipicamente umana, innata in ognuno di noi? Anche se, purtroppo e sempre più spesso, ci dimentichiamo dell'importanza e del benefico effetto che una sana risata può avere sul nostro cervello e sul nostro organismo in generale, lasciando troppo spazio alle preoccupazioni e ad un atteggiamento difensivo di chiusura, che ci dà l'illusione di essere più riparati e protetti dagli eventi stessi.

Una piccola curiosità: lo sapevate che le donne si lasciano andare più facilmente al sorriso, alle risate, al divertimento leggero e cordiale, soprattutto quando si riuniscono "tra amiche"? Le motivazioni sono molteplici ma gioca un forte ruolo il poter "spezzare" per qualche ora tutte le tensioni che derivano dalle preoccupazioni quotidiane e dallo stress di portare avanti casa, famiglia, lavoro, assistenza ai parenti. Queste incombenze, infatti, sono spesso gestite in prevalenza dalle donne...

Riflettiamo insieme sul fatto che la nostra società giudica in modo eccessivamente positivo la serietà e la predisposizione a vivere in modo fin troppo "composto", mentre il divertimento e la tendenza a (sor)ridere vengono vissuti come aspetti da circoscrivere a momenti ludici e di svago.

Uno dei luoghi comuni più diffusi ci porta a pensare che serietà sia sinonimo di affidabilità e responsabilità, mentre l'allegria è spesso fraintesa come eccessiva leggerezza e superficialità. Da questa credenza scaturisce l'idea che una persona portata a sdrammatizzare, a sorridere e ridere anche nelle situazioni più critiche e complesse sia immatura, ingenua e non all'altezza di certi compiti e impegni. Invece è una qualità preziosa che ci consente di essere flessibili, elastici e di cambiare visuale con agilità.

Ridere di cuore e sorridere alla vita fa funzionare meglio il cervello!

Ridere in modo naturale e spontaneo, così come sorridere con benevolenza, infatti ci permette di liberarci dagli atteggiamenti mentali chiusi, troppo razionali e statici, ci aiuta a sviluppare una curiosità e un'intelligenza creativa che ci rende aperti, elastici e dotati di molteplici punti di vista. Un pensiero costantemente serio diventa ripetitivo e pedante, le fissazioni producono ansia e stress, la rigidità assorbe le nostre energie impedendoci di vedere il problema sotto un'altra luce.

Un sorriso "irresistibile" e una bella risata nutre il cervello, libera sostanze che hanno una funzione benefica sul sistema immunitario e migliorano il tono dell'umore; tali sostanze, inoltre, eliminano lo stress aiutandoci a prevenire tutta una serie di disturbi ad esso correlati (attacchi di panico, depressione, ansia, malattie cardiovascolari).

Il sorriso gentile e la risata allegra rappresentano vero benessere!

Diverse ricerche hanno dimostrato che elevati livelli di stress e ansia causano un abbassamento delle naturali difese immunitarie del nostro organismo. Al contrario una bella risata, spontanea, di pancia, "di cuore" rappresenta un vero toccasana che ci aiuta a tenere lontano tensione, disagi e malattie.

Ridere favorisce la circolazione e l'ossigenazione del sangue, permettendo in questo modo ai tessuti di rigenerarsi; sorridere, invece, stimola la produzione di endorfine, sostanze chimiche che hanno un effetto benefico sul sistema cardiovascolare e che producono i cosiddetti "ormoni della felicità" ...

Se si pensa che tutto ciò che condiziona lo stato emozionale di un individuo ha un impatto importante sul cuore, è facile comprendere quanto una semplice allegra risata, oppure un sorriso cordiale possano giovare alla nostra salute!

Non a caso negli ultimi decenni si è sviluppata una vera e propria terapia del sorriso, detta anche clown-terapia, usata in molteplici contesti socio-sanitari (situazioni di disagio sociale, ospedali, case di cura...) e particolarmente adatta con i bambini. È un approccio fondato sulla constatazione degli effetti benefici che l'allegria e una sana risata sono in grado di produrre, anche su pazienti gravemente malati.

E allora, cari lettori, vi invito a sorridere e a ridere ogni volta che potrete, senza trattenervi mai, divertendovi e "contagiando" con la vostra allegria ogni persona che avrà la fortuna di incontrarvi e di ridere (e sorridere) insieme a voi! In Primavera è più facile!

Buona Primavera amici cari e tanta tantissima felicità per tutti!