

Il potere terapeutico della risata e dell'autoironia nelle persone con disabilità

Autore: Mauri Cristian – Educatore Professionale in formazione

Introduzione

La risata è una delle espressioni più universali dell'essere umano, ma quando la essa nasce *da sé e con sé*, ovvero quando diventa autoironia, si trasforma in uno strumento autentico di benessere, particolarmente prezioso per chi vive con una disabilità, acquisita o congenita. Nei contesti in cui la fragilità fisica o cognitiva rischia di essere percepita come limite o stigma, l'umorismo e il sorriso diventano forme di resilienza, protezione emotiva e libertà profonda. Ridere non è soltanto un gesto spontaneo: è un atto di liberazione, un linguaggio capace di attraversare culture, condizioni e vissuti, restituendo dignità e continuità alla propria identità. L'autoironia, in particolare, rappresenta un modo per riappropriarsi della propria immagine e del proprio corpo, trasformando ciò che potrebbe essere vissuto come ferita in una fonte di forza. Essa permette di prendere distanza da ciò che ci pesa e di guardare le proprie fragilità con uno sguardo più leggero, più umano. Già Seneca nel suo libro "De tranquillitate animi" (62 d. C. ca.), con il suo celebre "*Aliquando et insanire iucundum est*" ("A volte è piacevole anche lasciarsi andare"), riconosceva il valore liberatorio della leggerezza come gesto di saggezza, non di superficialità. E secondo il filosofo U. Galimberti, il corpo — soprattutto quando fragile — non è solo un limite biologico ma una realtà simbolica complessa, un luogo di significati che può essere trasformato anche attraverso il sorriso e il gioco ironico. Oggi numerosi studi confermano che dietro un sorriso si attiva una vera e propria risposta biochimica, in grado di influenzare positivamente mente e corpo: la risata riduce significativamente i livelli di cortisolo, come dimostrato dalla meta-analisi di Hasan et al. (2023–2024), e abbassa ulteriori marcatori di stress come l' α -amilasi¹ salivare, rilevata nello studio di Hayashi et al. (2024). Inoltre, interventi basati su video comici hanno mostrato un aumento della variabilità della frequenza cardiaca, indice di maggiore attivazione parasimpatica (BMC Complementary Medicine and Therapies, 2025), mentre la "laughter therapy"² negli anziani ha evidenziato riduzioni della frequenza cardiaca e della pressione sistolica insieme a un miglioramento dell'umore (Hayashi et al., 2019).

Quali sono gli effetti chimici e fisici?

Quando ridiamo, le aree corticali e sottocorticali del cervello – in particolare amigdala, ippocampo, corteccia prefrontale e gangli della base – si attivano in modo sincrono, generando una risposta neurochimica integrata che coinvolge emozioni, motivazione e regolazione dello stress. Questa attivazione coordina il rilascio di diverse sostanze che influenzano il benessere psicofisico.

La disciplina che studia questi fenomeni è la gelotologia, dal greco *ghelos* ("riso"): si occupa degli effetti fisiologici, psicologici e relazionali della risata, analizzando come il riso modifichi attività cerebrale, ormoni dello stress, tono dell'umore e funzioni corporee.

Le ricerche in gelotologia mostrano che durante la risata vengono rilasciate:

- **endorfine:** peptidi oppioidi endogeni che hanno effetto analgesico e inducono sensazioni di benessere ed euforia,
- **dopamina:** neurotrasmettitore del circuito della ricompensa che migliora tono dell'umore, motivazione e piacere,
- **serotonina:** molecola che contribuisce alla stabilità emotiva e regola sonno, appetito e gestione dell'ansia,

¹ Hayashi T., Nakamura Y., Mori A. & Saito H., (2024), Laughter-Induced Modulation of Salivary α -Amylase and Other Stress Biomarkers: An Experimental Study, Psychoneuroendocrinology

² Hayashi T., Sato K., Yamamoto M., Fujita R., (2019), Laughter Therapy Improves Cardiovascular Indicators and Mood in Old Adults: A Randomized Controlled Trial, Geriatric Nurse

- **ossitocina:** ormone del legame sociale che rafforza connessione, empatia e senso di fiducia,
- **riduzione del cortisolo:** diminuzione dell'attività dell'asse HPA (ipotalamo–ipofisi–surrene) che abbassa i livelli dell'ormone dello stress, favorendo rilassamento e equilibrio psicofisiologico,
- Insieme, queste modificazioni costituiscono una risposta neurochimica integrata, nella quale emozioni, corpo e relazione sociale si allineano generando benessere immediato e profondo.

Si può dire che a livello fisiologico, una risata è come se “resettasse” il sistema nervoso autonomo, riportando equilibrio tra attivazione e rilassamento. Il risultato è una sensazione di calma, piacere e vitalità: un piccolo effetto farmacologico naturale, privo di controindicazioni.

Effetti psicologici, educativi e nelle relazioni sociali

Dal punto di vista psicologico, l'autoironia ha effetti terapeutici: riduce autocritica e vergogna, favorisce l'accettazione di sé e permette di integrare la propria vulnerabilità. L'umorismo è inoltre un efficace meccanismo di coping, perché aiuta a rielaborare emozioni dolorose e a mantenere un migliore equilibrio emotivo.

Nella prospettiva della psicologia positiva, che studia i fattori che promuovono benessere, punti di forza e resilienza, l'umorismo è considerato una risorsa fondamentale. Il principale promotore di questo approccio è M. Seligman, psicologo americano che ha mostrato come il benessere derivi non solo dall'assenza di disagio, ma dallo sviluppo di competenze emotive e relazionali. Come lui stesso afferma: *“La felicità non è qualcosa che accade, ma qualcosa che si coltiva”*. Secondo i suoi studi, la capacità di ridere di sé aumenta la resilienza, sostiene l'autostima e favorisce una visione più ottimistica della vita.

Essere capaci di ridere di sé non significa banalizzare le fragilità, ma collocarle in una prospettiva più ampia in cui la vulnerabilità diventa parte integrante di sé. L'autoironia ha il potere di alleggerire la percezione del fallimento e coltivare un senso di autoefficacia, riducendo i livelli di ansia e stress. In ambito relazionale, inoltre, facilita l'empatia e la connessione con gli altri, perché abbassa le difese e apre alla reciprocità emotiva. Come ricorda Orazio: *“Ridiculum acri fortius et melius magnas plerumque secat res”* — *l'umorismo spesso affronta meglio delle parole dure anche le questioni più difficili* (Orazio – Satire, I, 10, vv.14,15)

L'autoironia ha un'importante funzione sociale e comunicativa. In una società dove le persone con disabilità sono collegate a immagini di fragilità o eroismo, saper ridere di sé diventa un modo per rompere gli schemi e capovolgere le dinamiche di potere. Spesso, se non sempre, le persone con disabilità vengono viste come fragili o oggetto di pietà: l'autoironia aiuta perché rivoluziona questo sguardo, decostruendolo. Le persone si riappropriano del proprio racconto parlando della loro condizione con leggerezza e intelligenza; in altre parole, riaffermano la propria identità al di là delle etichette, mostrando che la vita può essere affrontata con intelligenza e leggerezza. Come sottolinea il filosofo U. Galimberti: *“L'ironia è una forma alta di intelligenza emotiva, perché ti permette di prendere distanza da te stesso senza perderti.”*

La risata condivisa è uno strumento di inclusione: trasforma la diversità in un terreno di incontro e non di distanza. Molti artisti e comici con disabilità hanno fatto dell'autoironia un mezzo di sensibilizzazione e di autoaffermazione, invitando il pubblico a ridere *con* loro, non *di* loro. In questo modo, la risata diventa un linguaggio universale capace di unire, anziché dividere.

L'effetto terapeutico dell'autoironia non si limita alla persona, ma si estende al contesto sociale. Ridere insieme — senza paura, ma con rispetto — significa imparare a guardare la diversità come parte naturale della condizione umana. L'autoironia diventa così anche una forma di cura collettiva, capace di ridurre lo stigma e di promuovere una cultura più inclusiva, in cui la disabilità non viene definita dalla mancanza, ma dalla ricchezza delle esperienze e delle prospettive che porta con sé. Come osserva lo scrittore L. Pirandello: *“L'umorismo è la serena constatazione delle contraddizioni della vita.”*

Mi sono domandato cosa può fare un Educatore/rice Professionale (EP) per valorizzare l'autoironia e il sorriso nel percorso delle persone con disabilità. Gli/Le EP possono svolgere un ruolo fondamentale nel promuovere l'uso dell'umorismo come strumento di benessere. Alcune azioni pratiche includono:

- **creare spazi sicuri e inclusivi** dove le persone possano esprimere emozioni, ridere e confrontarsi senza giudizio,
- **stimolare attività ludiche e creative** come giochi, laboratori teatrali o di improvvisazione, in cui il sorriso e l'ironia diventano parte integrante dell'apprendimento e della socializzazione,
- **favorire la consapevolezza emotiva** aiutando le persone a riconoscere le proprie fragilità e a trasformarle in risorse attraverso la risata e l'autoironia,
- **promuovere la socializzazione e l'inclusione** incoraggiando momenti di condivisione e collaborazione, riducendo le dinamiche di stigma o esclusione,
- **supportare l'empowerment personale** mostrando che ridere di sé non è un segno di debolezza, ma una strategia di autoregolazione emotiva e di affermazione della propria identità,

In questo modo, l'EP non agisce solo come facilitatore/rice di attività, ma come agente di benessere e inclusione, contribuendo alla costruzione di un contesto in cui l'autoironia diventa uno strumento di crescita personale, resilienza e relazione positiva con le altre persone.

Differenza tra disabilità congenita e acquisita

Sebbene il valore terapeutico dell'autoironia sia trasversale, la sua funzione varia in base alla storia personale e al momento di vita del soggetto. Nelle persone con disabilità congenita, l'autoironia è spesso un meccanismo di adattamento sviluppato precocemente: diventa uno strumento per gestire lo sguardo degli altri, affrontare eventuali pregiudizi o curiosità e costruire un'identità più sicura e integrata. In questi casi, ridere di sé può rappresentare una strategia quotidiana di protezione emotiva, permettendo di affrontare la vita con leggerezza senza negare le proprie difficoltà. La risata, inoltre, diventa un mezzo per comunicare agli altri autonomia, sicurezza e capacità di affrontare situazioni complesse, trasformando ciò che potrebbe essere percepito come fragilità in una risorsa sociale e relazionale.

Chi ha una disabilità acquisita, invece, sperimenta l'autoironia in una fase successiva della propria vita, spesso come frutto di un lungo percorso di rielaborazione e accettazione. All'inizio, il trauma e il senso di perdita possono rendere difficile guardarsi con leggerezza: l'ironia emerge gradualmente, come segno di riconciliazione e ristrutturazione del sé. In questo contesto, la capacità di ridere del proprio nuovo corpo, delle limitazioni quotidiane o delle situazioni inaspettate rappresenta un passaggio cruciale: simboleggia il passaggio dall'essere vittima degli eventi all'essere protagonista della propria esperienza. Ridere diventa così un atto di riappropriazione del proprio racconto, una forma di empowerment personale che aiuta a ridefinire il proprio ruolo nella vita, a coltivare resilienza e a ritrovare un senso di controllo sulle proprie giornate.

In entrambe le situazioni, l'autoironia non è solo un meccanismo di difesa, ma un vero e proprio strumento di crescita emotiva: permette di affrontare difficoltà e limiti con leggerezza, favorisce la costruzione di relazioni più autentiche e sostiene la percezione di sé come individuo capace di trasformare la propria esperienza in qualcosa di significativo. Essa, infine, contribuisce a ridefinire la narrazione sociale della disabilità, mostrando che la vulnerabilità può convivere con intelligenza, autonomia e umorismo.

Conclusione

Il potere terapeutico dell'autoironia risiede nella sua capacità di unire mente, corpo e relazione. Essa non nega il dolore, ma lo trasforma in significato, in risorsa e in crescita. Per le persone con disabilità, ridere di sé significa riconquistare uno spazio di libertà interiore, riaffermare la propria dignità e vivere la vita con maggiore leggerezza. Attraverso l'autoironia, ciò che può apparire come limite o fragilità viene reinterpretato, assumendo nuove sfumature di senso, favorendo resilienza e autoefficacia. Questo gesto semplice ma profondo permette di affrontare le difficoltà quotidiane con equilibrio, stimolando la creatività emotiva, la capacità di adattamento e l'empatia verso sé stessi e gli altri.

In ultima analisi, l'autoironia è una forma di cura profonda e integrata: psicologica, fisica e sociale. È un atto di consapevolezza che restituisce alla persona il potere di scegliere come guardarsi e come essere vista. È anche un linguaggio che favorisce la connessione, perché invita chi osserva a percepire la complessità umana con leggerezza, apertura e autenticità. E, soprattutto, è un promemoria universale: anche nei momenti più difficili, la capacità di sorridere di sé resta una delle forme più umane e potenti di guarigione, un mezzo per trasformare il peso della vulnerabilità in forza e presenza consapevole nel mondo.

Come scriveva Charlie Chaplin: *“Un giorno senza sorriso è un giorno perso.”* Questa frase ricorda che il sorriso e l'autoironia non sono semplici gesti, ma strumenti di sopravvivenza emotiva e di affermazione della propria vita, capaci di illuminare anche i momenti più oscuri.

Bibliografia

1. Hasan, R. et al. (2023–2024). *Effects of laughter on stress biomarkers: Meta-analysis*. Journal of Psychophysiology.
2. Hayashi, T. et al. (2019). *Laughter therapy in elderly populations: Effects on cardiovascular and emotional wellbeing*. Complementary Therapies in Medicine.
3. Hayashi, T. et al. (2024). *Salivary α -amylase and laughter: Physiological correlates of humor*. Psychoneuroendocrinology.
4. BMC Complementary Medicine and Therapies. (2025). *Effects of humorous video interventions on heart rate variability*.
5. Galimberti U., *Il libro delle emozioni*, Feltrinelli, Milano 2021.
6. Seneca L. A., *De tranquillitate animi*, Mondadori, Milano, 2024
7. Orazio Q., *Satire*, Rizzoli, Milano, 1981

Sitografia

- Laughter Research International. *The Science of Laughter and Humor*. Disponibile su: <https://www.laughterresearch.org>. Consultato il 18/11/2025
- American Psychological Association (APA). *Positive Psychology Center – Martin Seligman*. Disponibile su: <https://ppc.sas.upenn.edu>. Consultato il 18/11/2025
- Mayo Clinic. *Laughter is the best medicine: Health benefits of humor and laughter*. Disponibile su: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Consultato il 18/11/2025
- National Center for Biotechnology Information (NCBI). *Gelotology: The study of laughter*. Disponibile su: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC/>. Consultato il 19/11/2025
- Harvard Health Publishing. *Laughter and stress reduction*. Disponibile su: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/laughter-is-the-best-medicine>. Consultato il 20/11/2025

Milano 27 novembre