

The screenshot shows the homepage of 'Il Sole 24 ORE'. At the top, there are navigation links for 'Professioni' and 'Imprese 24'. A central banner advertises a promotion: 'GIOCA E PUOI VINCERE 20 buoni da 100€ da spendere nella libreria online' with a 'PARTECIPA ORA' button. The main navigation bar includes 'Notizie', 'Commenti&Idee', 'Norme e Tributi', 'Finanza', 'Economia', 'Tecnologie', and 'Cultura'. Below this, there are sub-sections like 'Arte', 'Cinema', 'Libri', 'Musica', 'Teatro e danza', 'Domenica', 'IL Magazine', 'Vestiquattro', 'Dossier Spazio pubblico', and 'Nòva'. The article 'Non ci resta che ridere' is featured, with a '0 tweets' and '0 Shares' counter. The author is 'testo di Leonardo Martinelli, foto di Johann Rousselot' and it is dated 'dicembre 2010'.

## Non ci resta che ridere

testo di **Leonardo Martinelli**, foto di **Johann Rousselot** [Cronologia articolo](#) dicembre 2010

Questo articolo è stato pubblicato il 25 novembre 2010 alle ore 09:51.

*C'è l'operatrice di un centro per anziani con patologie mentali. L'ingegnere dell'ex azienda pubblica oggi votata al profitto. E l'infermiera di un ospedale. Hanno scelto di diventare professioniste nella Scuola internazionale del riso per aiutare pazienti e colleghi ad allentare il proprio carico di emozioni*



Fuori fa un freddo cane. La metropolitana funziona a singhiozzo per gli scioperi contro Sarkozy. Ed è sempre più difficile arrivare alla fine del mese. Fuori è pieno di musoni. In questo stanzone apparentemente senza storia, invece, la musica è diversa. Julien Peschot, professore di rigologie, sta iniziando il suo seminario. «Dite una verità e una grossa bugia». Le partecipanti, tutte donne, cominciano. «Sono un profeta. E sono una lavoratrice

dipendente». «Mi piacciono le vacanze. E sono l'amante di George Clooney (che di notte russa, eccome)». «Sono magra. E mi sento davvero a mio agio». Le ultime parole le pronuncia Vivie, arrivata fin qui a Vincennes, alla periferia di Parigi, da Brest, a notte fonda. Vivie che è decisamente rotonda. Scoppiano tutti a ridere.

«Serve a sciogliere il ghiaccio», spiega Julien, un grillo dai calzini a scacchi che salta da ogni parte, somiglianza neanche tanto vaga con Roberto Benigni («se vuole, le faccio pure l'accento italiano»). Attore, regista. E rigologue expert. «I partecipanti vengono da tutta la Francia - spiega - non si conoscono. E in questi due giorni di incontri dovranno esporsi. Iniziando per gradi». La sessione è sui giochi, uno degli strumenti per ridere e far ridere, anticamera della felicità. Tutti in cerchio per mettere in circolo un sorriso, in un senso o nell'altro. Poi in coppia e via: Julien dice quali parti del corpo avvicinare. Quindi è la volta di una versione rivista e corretta di mosca cieca. O di tutti giù per terra, stesi, mentre le teste si uniscono, a ridere a crepapelle. Su un tappeto rosso, un amalgama di salopette colorate, pantofole arancioni, amuleti terzomondisti (ma nella vita di tutti i giorni si vestono così?). Sembra un gioco, non lo è. «Perché tocchiamo un'emozione, il riso. In questo modo si vanno a smuovere le altre emozioni. Bisogna fare attenzione». La rigologie (da rigoler, più che ridere: scherzare e divertirsi) è una disciplina strutturata. I consigli di Julien sono precisi.

Come utilizzare questo gioco. Quando. Con chi.

Il gruppo è formato da esperte, che hanno una formazione già avanzata. Marie-Thérèse è infermiera igienista all'ospedale pubblico di Le Puy-en-Velay, nel sud della Francia. Nel suo orario di lavoro organizza sessanta minuti di Club del ridere per i colleghi. «Funziona come una valvola di sfogo, per togliere stress e liberare emozioni, prima di rientrare a casa. Certe volte si piange pure, ma restiamo comunque positivi». Elise, invece, lavora in Svizzera in un centro diurno per anziani, affetti da malattie mentali. «Queste tecniche mi servono nel lavoro e anche a livello personale. Ai miei pazienti permettono di liberarsi, di ridiventare autentici. Però bisogna stare attenti. È difficile utilizzarle con gli schizofrenici, mentre danno risultati sorprendenti con i malati di Alzheimer. Li aiutano a vivere un'emozione».

Véronique è ingegnere. Lavora nel centro di ricerca di Edf, il colosso elettrico francese. «La mia specialità? Il carbone. Ho partecipato pure a qualche progetto comune con Enel». La rigologie è una passione scoperta per caso. Véronique aspetta i colleghi per una sessione di mezz'ora ogni martedì, prima di pranzo. Edf è un gruppo pubblico, che già si è aperto a una parziale privatizzazione: «Nel processo - precisa Véronique - siamo qualche anno indietro rispetto a France Télécom», società che negli ultimi anni ha vissuto un'ondata di suicidi tra i dipendenti. «Anche noi eravamo un'impresa di servizi pubblici. Oggi Edf è una società che cerca solo i profitti. Per chi è stato assunto prima del cambiamento è dura. Non si ritrova in quest'azienda». I suicidi di France Télécom hanno provocato nei gruppi francesi molti timori. Quando Véronique è andata dal principale a proporre la rigologie in ufficio «lui ha subito accettato».

Martine, già psicoterapeuta, è ormai rigologue a tempo pieno. Organizza stage, soprattutto nella regione parigina. Numerosi proprio nelle aziende. «Malgrado la crisi, la richiesta è aumentata tantissimo. Gli anni Novanta furono quelli della crescita personale nelle imprese francesi. Poi arrivarono i tagli a questo tipo di attività, per concentrarsi solo sulla formazione più tecnica. Di recente si è capito che questa non è sufficiente. Che bisogna riportare l'umanità in azienda. È bello ridere insieme, pure toccarsi, soprattutto ora che con la crisi tutti hanno paura di tutto».

Julien e le altre fanno parte della Scuola internazionale del ridere. Ha sede a Frontignan, sulle rive del Mediterraneo. «Era il 2000. Io viaggiavo sulla quarantina. Ero giornalista e avevo un marito avvocato e due figli. Vivevamo a Parigi. La nostra vita trascorreva aspettando il weekend, quando spendevamo i soldi guadagnati durante la settimana. Per fare finalmente quello che più ci piaceva: vedere gli amici, organizzare feste. Combinare

matrimoni, una delle mie passioni». A parlare è Corinne Cosseron, la fondatrice della scuola, capigliatura rossa e ilarità contagiosa. È lei ad avere ideato la rigologie, che insegna ormai in tutto il mondo. Da quella crisi di mezza età scaturì la decisione di trasferirsi al Sud, famiglia al seguito, davanti a una spiaggia. «Per caso, alla tv, vidi un reportage sullo yoga della risata, concepito da un medico indiano, Madan Kataria. Ne rimasi affascinata». Per Kataria i malati più gioiosi riescono a guarire più in fretta: ecco perché riunisce i suoi pazienti nei parchi di Bombay per ridere. Corinne va in India a incontrare il medico. Al suo rientro, nel 2002, crea la scuola. E riscuote subito un sorprendente successo (da allora, senza considerare i numerosi stage in azienda, ha formato duemila "rigologi").

Sviluppa un approccio tutto suo, che rappresenta la sintesi di diverse tecniche e la loro evoluzione. «Ho compiuto un giro del mondo della risata», dice. A Bogotà, per tuffarsi nella sofrologia ludica (pratica di rilassamento mentale), frutto della riflessione del neuropsichiatra Alfonso Caycedo e di altri specialisti colombiani. E negli States per impregnarsi della psicologia positiva, in particolare presso Tal Ben-Shahar. Nella sua scuola si diventa rigologue expert in due anni, con diversi stage e la supervisione di psicologi e specialisti di diverse discipline (costo totale circa 4mila euro, i singoli moduli di formazione, ad esempio lo yoga del ridere, ne costano 250). Si deve perfino sostenere una tesi finale, «perché uno strumento come il riso, se male utilizzato, può avere effetti molto negativi».

Ora Corinne sta predisponendo delle «cure di felicità», nel suo stile che è «divertente, leggero, efficace. Molto corporeo, non cerebrale». Secondo lei «la Francia è il Paese più disasttrato del mondo per il ridere, che nella nostra cultura è malvisto». Non è intelligente chi ride. «I francesi apprezzano il riso cinico, che demolisce, stile corte del re Sole. Che non fa bene alla salute come quello generoso». Non solo: «Una ragazza di buona famiglia non ride in pubblico». Anche Corinne lo è stata, «e meno male che certi componenti della mia famiglia non ci sono più, così non possono vedere cosa sono diventata. Per anni il fatto di essere gioiosa è stato quasi un problema per me, un handicap, almeno in certe situazioni. Poi ho scoperto che poteva servirmi. Ed essere utile agli altri». Una liberazione. Anzi, un riso liberatorio.

Léonardo Martinelli