**Premessa**
L'articolo che segue affronta un argomento al quale mi interesso da alcuni anni in qualità di psicoterapeuta della Gestalt e di cui sono stato invitato a trattare, sia in plenaria che in un workshop dedicato, nel convegno organizzato dall'IBTG - Scuola di Gestalt di Torino nello scorso mese di maggio: le possibilità offerte dal ridere nella relazione fra psicoterapeuta e/o counselor da una parte, e paziente/cliente dall'altra, piuttosto che nella relazione di aiuto in genere.
Quanto segue riprende alcuni elementi affrontati durante il convegno, altri vengono qui aggiunte a ulteriore compendio di quell'esperienza. Non vi è pretesa di completezza, quanto quella di offrire uno spunto su cui proseguire la riflessione così proficuamente tenuta in quella sede. Altre personali riflessioni sono disponibili sul volume edito nel 2008 per le edizioni L'Età dell'Acquario di Torino: Ridendo si impara.
Di questo volume ho inserito nel mezzo dell'articolo un estratto che mi pare possa aiutare a comprendere un punto essenziale della questione.
Grazie dell'opportunità e...buona lettura!

## Ridere nella relazione di aiuto

**Quando ridiamo**
Qualcuno dice, in modo ironico e condivisibile, che ridere è una cosa seria. Io aggiungo che è anche necessaria. Anzi: è fisiologica.
La risata è per me un momento speciale della relazione con sè stessi e con il mondo. Ridiamo quando ci stupiamo, quando facciamo una scoperta interessante, quando cogliamo un nuovo aspetto della realtà che ci circonda. Ridiamo di piccole cose o di grandi novità, ma pur sempre reagiamo in questo modo quando la scoperta che si profila ai nostri è occhi è tanto inattesa quanto rivelatoria, in grado di incrementare le nostre conoscenze. Qualcosa che fino a poco prima sembrava non esserci ci è apparso, per caso o perchè ce lo siamo andati a cercare, e dal momento che c'è, la realtà nella quale questa scoperta va ad inserirsi non è più la stessa. La scoperta non è stata pericolosa, al limite ci siamo accorti che ciò che credevamo essere pericoloso in realtà è solo frutto della nostra immaginazione. Notiamo un contrasto che non avevamo visto, ci rendiamo conto che muovere qualche passo nella storia della nostra esistenza, come se fosse una casa, la stessa non è poi così difficile da vedere, comprendere, maneggiare, se usciamo fuori, le giriamo attorno, e la osserviamo da una nuova prospettiva. Mancano dei pericoli che avremmo scommesso di incontrare, ne compaiono forse di nuovi ma di tutt'altra entità. Scopriamo finestre che muovendoci dall'interno non avevamo visto, pezzettini di giardino insperati, qualche parete da aggiustare e panorami inimmaginabili.
Ridiamo per scaricare l'energia della tensione accumulata nel pronosticare, nel progettare, nel fantasticare, nel simulare l'interno e l'esterno di quella casa. Ridiamo per gioire delle nuove scoperte e della tensione che la loro imponente venuta comporta dentro di noi. Ridiamo per esprimere la gioia che proviamo quando una frase, una battuta, un'immagine o una situazione modificano la conoscenza della nostra anima e l'anima stessa, come se ci sentissimo cresciuti, evoluti.
Ridiamo per rendere omaggio alla vita che ci viene incontro e ci regala una nuova possibilità.
Ridiamo talvolta anche per scacciare paure e ansie, per tenere a bada la rabbia, per non spaventare l'interlocutore, per dare l'impressione che tutto va bene. Ridiamo come se il riso fosse una valvola di sfogo di quell'energia sgradevole o difficile da contenere che circola in eccesso in noi e non trova sfogo in nessun'altra modalità espressiva, nemmeno con il pianto.
Ridiamo ognuno a modo proprio, con tonalità, gestualità e intensità diverse a seconda della situazione e della relazione nella quale ci troviamo immersi. Non si ride mai allo stesso modo nè lo facciamo in modo eguale nell'arco di una vita.

**Ridere fa bene**
Ridere fa molto bene per i buoni motivi appena elencati, e perchè lascia una piacevole scia dietro di sè. Ha numerosi e benefici effetti sul corpo, che si muove, si convulsiona attraversato da movimenti muscolari ed emotivi diversi e più evidenti rispetto a quello precedente la risata stessa. Ridere rivoluziona la persona che ride, la rende diversa perchè la fa muovere, nello spirito, nella psiche, nell'intelletto, nel corpo, nella sua unità e unicità, facendogliela sperimentare, toccare: quando si ride si ridiventa un *olos,* un intero che si autopercepisce, si riconosce e si rigenera come tale.

Quando ridiamo ci ricongiungiamo con noi stessi e con tutti i frammenti di cui siamo fatti: ridere è un metodo efficacissimo, per re-integrare le varie parti di sè.
Ridere *di cuore*, o *di pancia* che dir si voglia, rappresenta un ascensore di straordinaria efficacia per riportarci da ovunque ci troviamo in un pregnante *qui e ora.*
La risata ci fa sentire unici e indivisibili, secondo un'irripetibilità dell'esperienza che lascia con sè strascichi di grande rilievo nella propria autostima, sulla capacità di essere assertivi e al contempo leggeri. Ridere fa sentire leggeri perchè toglie un po' di peso, dal corpo che ride e dall'anima che ridendo si evolve toccando la propria essenza. Ridere da movimento e ci rende per qualche istante una piuma in grado di lasciarsi trasportare dall'assenza di preoccupazioni ancoranti e anchilosanti. L'esperienza della leggerezza che la risata porta con sè fornisce la scoperta di almeno "un posto di non pesantezza", un luogo di colori più caldi e di movenze più fluttuanti è disponibile, a portata di mano, e la strada per raggiungerlo non è più ignota.
Trovo dunque di grande interesse e importanza tutto ciò che precede e prepara il terreno alla risata, così come il momento in cui si ride poichè l'individuo si eleva a uno degli stati di coscienza più profondi e contemporaneamente alti; infine trovo di grande rilievo il "post risata": il tempo che intercorre fra una risata e l'altra risente di questo bagno di creatività e di rivelazione, sostenendo l'individuo nelle proprie difficoltà e ridimensionando molte di queste.

**La relazione fra terapeuta/counselor e il paziente/cliente**
Ridere all'interno della relazione fra terapeuta e paziente o fra counselor e cliente è possibile, assolutamente normale, per certi versi auspicabile. E' un'esperienza che integra le parti in relazione, ovvero i soggetti che condividono la risata, facendoli sentire meno nemici, più simili, più disposti a collaborare al raggiungimento di obiettivi comuni, dando la reale percezione, alla persona che chiede aiuto, di essere sostenuta nella sua parte creativa, sana, curiosa e dedicata ad amare e costruire la propria vita.
La relazione di aiuto è un tipo molto particolare di relazione che ha le sue regole, non sempre condivise fra le diverse visioni del mondo che l'hanno teorizzata, ma a tutti è chiaro che la relazione fra terapeuta e paziente e quella fra counselor e cliente non può essere confusa con quella amicale, genitoriale, parentale, ecc., anche se in alcuni momenti può somigliare a una di queste o in qualche modo ispirarvisi.
Data la naturale sfuggevolezza e difficoltà di maneggiamento del tema della risata e di tutto ciò che la riguarda, come l'uso dell'umorismo, dell'ironia, del sarcasmo o di altri tipi di atteggiamento atti a solleticare la comparsa della risata, e data la rivoluzionarietà che in essa è intrinseca, da molti e per molto tempo questo tipo di manifestazione umana è stata respinta o minimizzata come una semplice difesa, un modo per evadere, una cosa di poco conto o persino pericolosa da cui tenersi ben lontani.
In primo luogo ciò è dovuto alla profonda natura della risata: tutti sappiamo quanto essa sia piacevole, quanto possa sconvolgere lo stato d'animo e la visione del mondo, anche del piccolo mondo nel quale viviamo. Credo che ogni essere umano sappia in sè quanto può scavare in fondo all'animo una risata, per questo chi non se la sente di gestirne gli effetti ha ben pensato di starne lontano, anzi, talvolta si è impegnato a demonizzarla come manifestazione di serie B o di impulsi primitivi, non certo di intelligenza o di evoluzione dell'individuo e delle sue potenzialità. Non sono pochi coloro che trascorrono la vita a sperare in una fragorosa risata e a fare di tutto per allontanarla da sè, come un profondo e terribile oggetto del desiderio.
La paura che la risata o il suo fantasma ingenera è legata anche all'intimità che si crea nel momento in cui ridiamo: si stabilisce in quell'istante una profonda relazione con noi stessi e con la persona che ride con noi. Un'intimità che per alcuni potrebbe essere difficile da tollerare, perchè ci si svela troppo e al contempo corrisponde a una prossimità molto elevata con l'altro.
Quando ridiamo per un attimo scompare il velo che ci ricopre, quello che serve a mantenere i confini del ruolo che stiamo rivestendo, tanto da aver paura che quello stesso ruolo svanisca o non sia più credibile.
In molti si sono impegnati nel corso della storia, la cultura cattolica in primis, a diffondere l'opinione secondo la quale "*la risata abbonda sulla bocca degli stolti*". Ci si sono messi poi d'impegno anche uno stuolo di psicologi a dichiarare questo fenomeno come un modo, fra i più evidenti indicatori di un tentativo di difesa, una manifestazione di aggressivita, un evitamento di parti di sè o della propria vita.
Visioni, se mi posso permettere, quanto mai limitate e limitanti. Ogni persona si difende in moltissimi modi, talvolta anche ridendo. Si può gioire in molti modi, ma fra i più intensi e nutrienti, vi è la risata. Molte persone, terapeuti compresi, si difendono proprio facendo di tutto per evitare la risata, come se lì, in quel luogo il proprio ruolo fosse negato, risultasse meno credibile, e non di rado anche i pazienti/clienti credono che ridere in un percorso di evoluzione personale sia oltre la meta e non già parte del percorso che porta al suo raggiungimento.

Si sono poi diffusi pre-concetti, secondo i quali laddove c'è dolore, paura o disorientamento non c'è spazio per la risata, anzi è quasi offensivo immaginare che ve ne possa essere.
Un altro elemento di grande confusione è la sovrapposizione tra ciò che può favorire la risata e la risata in sè e per sè: l'umorismo, giusto per fare un esempio, e le sue eventuali conseguenze, non sono affatto la stessa cosa.
Nella relazione di aiuto, a mio parere, la vera questione non è se si può ridere o meno, ma l'uso che s'intende fare dell'umorismo o di tutte quelle tecniche/modalità relazionali che possono preparare il terreno, aiutando il paziente/cliente a scorgere gli aspetti incongrui, i meno coerenti, i più originali, quelli buffi o addirittura sconosciuti, della propria storia. La questione è se l'operatore della relazione di aiuto crede nell'utilità di certi strumenti e delle loro possibili conseguenze nel tentativo di aiutare l'altro ad aiutare sè stesso.
Se da un lato l'umorismo e le sue derivazioni sono tecniche molto efficaci nel ristrutturare modi di vedere e ridimensionare certe visioni del mondo, dall'altro lato è da considerare come uno strumento delicatissimo, da utilizzare con parsimonia, come un coltello affilatissimo di cui si sa che basta usarlo affinchè lasci il segno su ciò che sfiora. Le parole e il modo in cui vengono pronunciate possono far percepire una frase come una forma di accoglienza e di comprensione piuttosto che come un tentativo malcelato di derisione. Per questo è importante allenarsi in modo costante, senza paura per tutto ciò che può provocare una risata (il terapeuta stesso non è immune dal risultare goffo, comico o ridicolo per il suo paziente), con la serenità di chi sa di disporre di alcuni strumenti che, al pari di altri, possono aiutare la relazione a fluire verso il soddisfacimento dei principali bisogni del paziente/cliente e, perchè no, anche del terapeuta/conselor.

**A ciascuno il suo**

Ogni persona ama ridere e far ridere in modo personale, e rispetto a questa esperienza la storia di ogni individuo è mai costellata da eventi ricchi di significato.
Ogni terapeuta e ogni counselor hanno un proprio modo di ridere e uno stile che li contraddistingue nei modi in cui può riuscire a far ridere l'altro. Non è necessario essere dei comici o dei patiti della comicità in genere, ma un buon terapeuta e un buon counselor dovrebbero a mio avviso essere disponibili ad accompagnare il paziente/cliente senza dare per scontato niente, lasciando serenamente la strada aperta a tante manifestazioni possibili (riso, pianto, collera, angoscia, ecc.). Ogni terapeuta svilupperà nel corso degli anni un suo stile che diventerà sempre più inconfondibile anche per le modalità che utilizza per evidenziare aspetti incongrui, curiosi o apparentemente risibili delle storie con cui entra in contatto.
Al di là delle differenze individuali nell'uso di alcune tecniche legate all'umorismo, all'iperbole, alla riformulazione, a quei modi, insomma, per andare verso una visione nuova della stessa realtà, esistono mille modi per indagare un problema e per accoglierlo, mille modi per contenere, sostenere e offrire uno spazio sicuro all'interno del quale il paziente o cliente può esprimere e poi affrontare il dolore, la tristezza, i problemi che vorrebbe risolvere. Certamente le difficoltà che portano una persona a chiedere aiuto a un professionista non vogliono essere derise, e mi sento pertanto di raccomandare la massima prudenza, procedendo con estrema calma, cautela e applicandosi in un ascolto totale ed empatico che faccia comprendere di che cosa e di che "casa" si tratta.
E' molto importante non scadere nella derisione, evitare affermazioni che risultino avventate nei modi e nei contenuti, non umiliare o giudicare il paziente/cliente. Ed è fondamentale essere consapevoli dello scopo a cui miriamo nel fare certe affermazioni.
Non serve voler essere simpatici, nè è sufficiente cercare di buttarla sul ridere tanto per alleggerire un po'. Il rischio è che il terapeuta e/o il counselor utilizzino la battuta o una metafora più osée all'unico scopo di alleggerire la tensione che per essi si è fatta insopportabile o per dire al cliente che dovrebbe comportarsi diversamente, che così non va, ecc. Un altro rischio è quello di utilizzare la battuta ironica o altri gesti simili a scopi seduttivi: counselor e terapeuti che hanno bisogno di sentirsi confermati nel proprio ruolo, di riconoscimento in quanto persona e figura utile, operatori che vivono frustrazioni importanti in altre relazioni lavorative e non, rischiano di voler a tutti i costi attrarre le simpatie del paziente/cliente, esagerando in battute e in tentativi mirati più alla presentazione della propria figura che non alla conoscenza dell'altro e alla creazione di una relazione sana e funzionale ai suoi bisogni.
Sono rischi evidenti e molto pericolosi, ma attraverso un lavoro attento sulle personali modalità di fuga dal dolore e dalle difficoltà relazionali è possibile accorgersi di questi meccanismi, evitarli e farne un uso che non ci impedisca di sostenere l'altro nella scoperta di nuove visioni sul mondo. Ogni tentativo di avvicinare la risata non dev'essere praticato per risolvere un problema del terapeuta, ma come uno strumento utile a sostenere il paziente nel proprio percorso evolutivo.

Non si tende la mano al paziente per invitarlo a fare un giro attorno alla sua "casa" per il solo fatto che il punto in cui lui ci ha condotti non ci piace o per mera curiosità. Lo si invita a spostarsi anche di poco solo alle seguenti condizioni:

- il teraputa/counselor ha chiaro dove vuole andare e a che scopo;
- egli si sente in grado di poter sostenere quel percorso e di accompagnarvi l'altro offrendogli il proprio appoggio;
- il terapeuta invita ma non impone, accogliendo le reazioni e le scelte del paziente/cliente;
- viene proposto un nuovo punto di vista o più semplicemente offerto di trovare aspetti incongrui nell'esperienza della persona che chiede aiuto se si immagina che ne possa emergere del materiale che possa aiutarlo ad ampliare la propria visione, a ridimensionarne alcuni aspetti che sembrano monopolizzare la figura ai danni dello sfondo;
- è possibile tornare al punto dal quale si era partiti;
- si suppone che l'individuo potrà individuare nuove risorse per attraversare nuovi pertugi di senso, anche ripescando fra risorse già possedute e utilizzate;
- il terapeuta/counselor ascolta e accetta il feedback che gli offre il paziente/cliente sugli inviti fatti a "girare intorno alla casa". Ciò implica, nel caso per esempio di una battuta che non viene gradita, la capacità di chiedere scusa e di cambiare strada solo dopo aver spiegato in breve e con onestà lo scopo con cui è stata detta;
- ogni strada che porta al cambiamento di prospettiva in senso comico non deve mai rimanere la sola disponibile nè essere praticata a tutti i costi. Preferibilmente è bene andare per gradi, indicando più una disponibilità al gioco che non insistendo sull'attuazione di un certo tipo di gioco;
- il terapeuta/counselor possiede, conosce e pratica un proprio stile nel ridere e nel far ridere, di cui è consapevolmente autore all'interno della relazione di aiuto.

**Dal "ridere di" al "ridere con" (tratto da: Ridendo si impara; Ed. L'Età dell'Acquario, 2008, Torino)**

*Quando qualcuno ride in nostra compagnia e ci accorgiamo che il suo riso in qualche modo ci riguarda, possiamo avere due tipi differenti di percezioni.*

*La prima ha a che fare con il sentirsi preso in giro: qualcosa che mi riguarda non viene accettato per quello che è, ma lo si critica o si nomina senza il rispetto che io ritengo di meritare. In questa situazione non mi sento autore, soggetto attivo di quella risata, ma oggetto osservato, passivo, scrutato senza permesso in luoghi privati e delicati. Mi sento valutato da un osservatore esterno che io non posso influenzare più di tanto nel suo giudizio, nemmeno lo vorrei quel giudizio, non mi interessa, e lui non sembra essere interessato ai miei vissuti o alla mia storia relativa a all'argomento di cui sta ridendo. Infatti ride solo lui, o, comunque, più lui di me.*

*Infine ho la sensazione che chi ride sia, nel momento in cui lo fa, impermeabile al mio tentativo di stare in relazione con lui. Non c'è possibilità, o se c'è è molto limitata, di dare o di ottenere un feedback su un dato argomento. C'è uno scambio impari: da me escono un certo tipo di informazioni, dal mio interlocutore ne escono altre. Il risultato, quando si verifica questo tipo di situazione, è la consapevolezza di un vero e proprio "scollamento" fra me e il mio interlocutore. C'è una distanza, una interruzione nella relazione.*

*Questo accade quando qualcuno "ride di me".*

*E' il riso che sa di derisione, di sbeffeggiamento, di presa in giro irrispettosa e offensiva. E' il riso che chi ride si fa da solo, senza il coinvolgimento della persona che ne è in qualche modo oggetto o fonte. Si ride "di" quando appunto non c'è interlocuzione né relazione fra chi ride e chi è oggetto della risata, ma c'è solo un rapporto distaccato come quello fra un soggetto che osserva, valuta, giudica, da dei voti, e un oggetto che, in quanto tale, non è considerato degno dello stesso rispetto che chi ride da a sé stesso.*

*Quando qualcuno ride in nostra presenza e ci rendiamo conto che il suo riso ci riguarda può succedere anche un'altra cosa. Può accadere che io sia coinvolto non solo come oggetto di derisione, ma come soggetto che compartecipa a un evento che riguarda entrambi allo stesso modo. Ho la chiara sensazione che chi ride stia in qualche modo manifestando affetto e accettazione nei miei confronti: posso essere così come sono in questo momento, l'interlocutore non mi giudicherà, cioè mi vorrà bene anche se faccio qualcosa che non gli piace o se sono diverso da come lui vorrebbe. Nonostante il mio essere differente dalla persona che ho di fronte, noto da parte sua la volontà di condividere un momento di gioco in cui io sono soggetto attivo che compartecipa a un discorso. C'è uno scambio fatto di continue conferme sul fatto che ci stiamo accettando, ci stiamo accogliendo, non ci stiamo attaccando. Non c'è competizione, l'altro non vuol prevalere su di me, ma scatta piuttosto una sorta di alleanza reciprocamente riconosciuta.*

*Queste percezioni mi dicono che la persona che ho di fronte sta ridendo con me, e, cosa ancora più importante, che io sto ridendo con lei.*
*Sono due modi di stare in relazione completamente diversi. Il ridere con qualcuno è il risultato di una relazione fra due "soggetti", cioè fra due autori ugualmente responsabili del proprio operato e ugualmente degni di rispetto. L'uno riconosce l'altro come autore di sé stesso e, in quanto tale, accetta che sia l'altro a raccontarsi, a svelarsi per quello che è, senza apporre etichette o pregiudizi che ne sintetizzino in modo troppo frettoloso la personalità, gli atteggiamenti, le caratteristiche fisiche.*
*Nella risata che qualcuno fa con noi c'è partecipazione democratica e intersoggettiva alla costruzione del fatto comico. Nella risata che qualcuno fa su di noi il fatto è comico solo per chi ride, quindi non necessariamente è condivisibile.*
*Le risate migliori, quelle più grasse, quelle più profonde e nutrienti, nascono dalla relazione con qualcuno. Quando si ride di qualcuno difficilmente si riesce a provare la stessa intensità di sensazioni, per il fatto che si ride da soli, senza il coinvolgimento né l'approvazione da parte di chi in qualche modo è oggetto del nostro ridere.*
*Non è così facile ridere con qualcuno: è molto più semplice ridere di qualcuno, cioè stare sempre un pochino al di sopra o al di sotto della persona che abbiamo di fronte, come se lo stare in relazione alla pari, comportandoci da soggetto a soggetto, fosse troppo complicato. Immagino sia esperienza comune avere amicizie molto intense nelle quali ci possiamo concedere il lusso di scherzare con l'altra persona su tutto: sulle sue gambe storte, i miei piedi bruttissimi, il suo occhio di vetro, il mio essere geloso, il suo essere inaffidabile, il mio essere spreciso, il suo dire sempre "diciamo", il mio avere problemi al cuore, il suo non avere figli, e così via, fino a livelli di "gravità" e di dissacrazione non indifferenti e difficilmente comprensibili per chi è esterno a quella relazione.*
*Quando nella relazione si accoglie e si è accolti per quello che si è, si può ridere di tutto o quasi, e si concede all'altro di scherzare su tutti i difetti o le peggiori disgrazie che la vita ci ha dato. Lo stesso potrò fare io con il mio interlocutore. Dove c'è profonda e consapevole accettazione si possono creare infiniti spazi per giocare su molti argomenti altrimenti intoccabili, la relazione ci permette di renderli maneggiabili, sopportabili, e diviene un luogo privilegiato di crescita oltre che di auto reciproco. In questo ambito può capitarci di fare le migliori risate che abbiamo mai potuto fare.*
*Come vedremo più avanti la via maestra per aggiungere qualità e quantità alle nostre risate è proprio quella di costruire relazioni significative e maggiormente accettanti nei confronti delle persone con le quali vorremmo ridere di più, così come è di fondamentale importanza nutrire relazioni meno giudicanti, più gratificanti, nei confronti di noi stessi, di quei personaggi scomodi che portiamo dentro o di quelle parti fisiche che abbiamo difficoltà a integrare nella nostra figura.In conclusione, chi ride poco, chi non è soddisfatto del proprio ridere, chi ha pochi eventi da ricordare, di recente, nel quale ha veramente riso, è certamente qualcuno che è più abituato a ridere "di" che a ridere "con". L'allenamento da fare è il passaggio da una modalità all'altra, tenendo presente che anche nell'ambito della stessa relazione può capitare che si alternino momenti in cui io rido con il mio amico a momenti in cui rido di lui. Questo è normale, fisiologico. Ma quando nelle relazioni che viviamo siamo solo capaci di ridere di qualcuno, il risultato è una progressiva perdita della capacità di ridere, la perdita del suo gusto specifico, la perdita della capacità di costruire relazioni significative e divertenti.*

**Le domande che allenano**

Se ridere è tutto questo è opportuno riflettere sul rapporto che ognuno di noi ha con la risata, non darlo troppo per scontato, poiché dietro c'è un mondo: il nostro modo di vivere.
Ecco alcune domande che aiutano sia il terapeuta che il counselor a compiere un cammino di consapevolezza in questo ambito così delicato e profondo.
A me piace ridere? Rido abbastanza in questo momento della mia vita? Che mi succede quando rido, a livello corporeo? Quali emozioni si sprigionano mentre rido? Che emozioni provo dopo una risata?
Cosa mi fa ridere? Chi riesce a farlo fra le persone che conosco/conoscevo? Come fa/faceva a farlo?
Io in che occasioni riesco a far ridere con più facilità? Chi riesco a far ridere? Come faccio a farlo? Cosa mi invento, che strategie applico? Faccio ridere non volendo? Faccio qualcosa, anche in modo poco evidente, perché io possa anche suscitare simpatia, riso e attenzione?
In che modo mi concedo di andare verso la scoperta di nuovi punti di vista nei bunker delle mie certezze?
Quali possibilità mi do di ammorbidire tutto ciò che tende a irrigidire il mio corpo e il mio cuore?
Sono realmente disponibile e capace di stare nel *qui e ora* della relazione senza fuggire ridendo o ridicolizzando? Ci sono occasioni in cui rido senza motivo o per difendermi da altro che non riesco a esprimere? Capita che io rida invece di arrabbiarmi?

Sono disponibile ad accogliere una visione del mondo diversa dalla mia? Dove inizia e dove finisce la mia "visione del mondo"? Sono attento nel porre domande provocatorie senza offendere l'altro? Ho voglia di provare a riformulare una frase, una storia, aggiungendo qualche aggettivo, usando una metafora, un'espressione umoristica o ironica, accostando a una narrazione qualche tonalità di colore che possa attirare lo sguardo dell'altro? Sono abbastanza audace da tentare una piccola battuta che riformuli ciò che si stava dicendo? Me la sento di evidenziare con un gesto, un'esclamazione, un sospiro, uno sguardo, una smorfia, una breve affermazione, qualcosa che il paziente o il cliente ha soltanto accennato, magari accentuando l'aspetto incongruo, buffo, strano, o apparentemente sovra o sotto stimato del suo racconto?
Sono abbastanza dotato di quello *humour* che può stimolare ciò che sta sullo sfondo del racconto a emergere quanto non visibile in figura?
Sono in grado di co-costruire una relazione che non sia rigida e seriosa, priva di momenti di intensa e allegra leggerezza? Insomma: ho voglia di giocare nella relazione di aiuto? Ritengo che essa sia un luogo nel quale si possa anche giocare, ironizzare, fare umorismo, giochi di parole, spingersi un po' in là con le metafore e le riformulazioni....oppure no?

**Conclusioni. Per ora.**
Ogni operatore della relazione di aiuto aumenta di gran lunga le proprie possibilità di realizzare con efficacia gli obiettivi professionali che si prefigge quando comprende che il suo compito non è quello di far ridere chi ha di fronte quanto quello di aiutare l'altro ad aiutare sé stesso. Per rendere raggiungibile questo scopo sono utilizzabili nella relazione molte forme espressive: le forme che il paziente o il cliente sceglierà di adottare per indagare, accettare e imparare a soddisfare i propri bisogni, migliorando poco a poco la qualità della propria vita. Se il terapeuta o il counselor "coltiva la propria risata" avrà molti strumenti in più per aiutare iil paziente o il cliente nel percorso di scoperta della propria risata, permettergli di accettarsi per quello che è, così come è, nel momento in cui è, lì dov'è.
Ridere, sia per il terapeuta che per il counselor, è un'opportunità da concedersi per rivedere di tanto in tanto il personale modo di stare in relazione, ascoltare il diverso effetto che ha su di se la persona che ha di fronte e la stessa nel trascorrere del tempo. E' lasciare che l'altro si permetta di giocare in un luogo protetto. E' aiutare a farlo, mantenendo una grande attenzione nell'autosservazione. E' scoprire qualcosa di nuovo la dove tutto sembrava già noto.
Sta al terapeuta sottolineare che nel giardino della relazione ci può essere posto per tante diverse forme espressive. Sta al terapeuta chiarire che lì nel suo studio, si può ridere, se si vuole, o si può piangere, che non ha importanza come il paziente si esprime ma che cerchi di esplicitare lo scopo per cui lo fa e cosa gli succede una volta che si è espresso in un certo modo.
Sta al terapeuta provare a solleticare la creatività dell'altro, provare a favorirlo nella espressione di sue personali modalità di sintesi, affinchè egli possa prendere i pezzi del puzzle che ha appena portato con sè provare il piacere di realizzare una nuova figura, apprendendo dai suoi stessi tentativi nuove e più funzionali modalità di esistere e di dare sostegno ai propri bisogni.
E' già molto poter sorridere pienamente, è ancor di più la possibilità di ridere di sè e con sè di fronte e con qualcun altro. E' l'apice della fertilità e della libertà per una relazione quella nella quale due persone, pur con ruoli diversi, si permettono di arricchirsi con una risata condivisa che alleggerisce, unisce, ridimensiona, spalanca, spolvera, sostiene, trasforma, ristabilisce, rinvigorisce e nutre.
Lavorare sulla risata, nella risata e attraverso di essa significa lavorare su alcune delle frontiere più estreme che la relazione con sè stesso e con il mondo può toccare. Vuol dire non accontentarsi, facendo pace con quel che si è e con ciò che si ha. Significa a un certo punto permettersi di sperimentare e recuperare, qualora si fosse persa per strada, quella capacità che ognuno di noi ha di giocare con le cose della propria vita.
Sebbene miliardi di persone su questo pianeta abbiano molti legittimi motivi per non ridere, ritengo che un gestaltista nella co-costruzione di una relazione di aiuto non possa permettersi il lusso di sostenere una persona senza praticare, quale modalità espressiva, di conoscenza e di crescita, tanto il pianto quanto il riso, per attraversare, come correnti di uno stesso fiume, tanto l'angoscia quanto la gioia di vivere.
E riemergere dall'altra parte più vivi di prima.