

Depois de 4 aulas, grupo se reúne para gargalhar

Criador do Clube do Riso idealizou curso com exercícios, textos e debates

Há dois anos e meio, Amadeu Bernardo da Silva fundou o Instituto Caminho Kyusei Kannon/Yamadori, que, além de ensinar as pessoas a rir, oferece cursos sobre alimentação e incentiva atividades ligadas à arte, entre outras coisas. A partir do programa Aprenda a Rir e Cure Sua Vida, o pesquisador desenvolveu quatro sessões semanais com uma hora e meia de duração. O curso pode também ser realizado a distância – pelo Correio ou internet. Além do exercício de rir, há leitura de textos e debates.

No primeiro encontro, o tema com texto específico e palestra é sobre a influência do pensamento na vida e do riso sobre o humor e a saúde. Isso é acompanhado de treino com a técnica do riso e de meditação para apaziguar a mente. Silva explica como funciona a técnica a partir de um personagem: “Aproveitamos a figura do Papai Noel, com o movimento que fica segurando a barriga e fazendo aquele som grave “ho ho ho”, para explicar os efeitos físicos e hormonais que causam na pessoa.” São ainda passados exercícios práticos para ser realizados todo dia que, segundo ele, têm o objetivo de fazer que a pessoa adquira o hábito do bom humor.

No segundo encontro, os participantes trocam experiências e discutem sobre a influência do apego e uma nova tarefa é passada para ser realizada durante a semana. No terceiro, o tema é a influência do sentimento de gratidão no futuro e o humor. E no quarto e último há discussão sobre os resultados obtidos. Depois dessas quatro aulas, já é possível ser integrante do Clube do Riso e se encontrar todo mês para praticar o aprendizado.

De acordo com Silva, os frequentadores do curso são pessoas de todos os tipos. “Tem de tudo:

gente idosa, jovens, alguns trazidos pelos pais por causa de depressão, pânico ou distúrbio bipolar, tem gente que acha que é mal-humorado e triste. Outros vêm indicados por médicos ou procuram algo alternativo para ficar livre de medicamentos”, conta. “A prática não tem enfoque terapêutico, mas acaba acelerando o processo da terapia e desenvolve a saúde”, completa.

MENTE TREINADA

O psiquiatra Antônio Hélio Guerra Vieira Filho alerta as pessoas que usam só essa alternativa para se sentir melhor. “Às vezes, a pessoa tem um problema muito sério e apenas dar risadas não resolve. É necessário um acompanhamento médico.” Mas ele diz que o exercício ligado às conversas e os textos sobre o bom humor podem ser benéficos. “Existe uma circuitaria do riso, assim como do choro; um paralelo para exemplificar isso é que algumas pessoas com bulimia não precisam nem induzir fisicamente o vômito, elas só de pensar vomitam. Portanto, é de imaginar que ao se treinar o reflexo neuromuscular do riso isso possa interferir na área responsável pela alegria”, diz.

Segundo o psiquiatra, há estudos que mostram que há uma parte do cérebro responsável pelo reconhecimento da face e de sua expressão. “A pessoa com depressão reconhece com mais prontidão expressões negativas. Há boas evidências de que se pode manipular a percepção das pessoas com medicamento. Então, um grupo no qual as pessoas estejam com expressão de felicidade no rosto pode influenciar bastante”, explica. • C. F.