

que tenho a cabeça muito cheia, e depois, quando saio daqui, vou muito mais leve e bem disposta. Os meus alunos da noite gostam imenso de mim. Dizem que não levo os problemas para a escola.

Faz-me um bem imenso vir aqui”, enfatiza.

Isilda Simões, reformada, espírito invulgarmente optimista e positivo, concorda que somos um país “que tem muitas dificuldades em rir e que por trás do riso há imensos preconceitos. Não me esqueço que quando eu era jovem ria muito e havia gente que me dizia sistematicamente: “Muito riso é sinal de pouco siso”. Ao longo da sessão Isilda pen-

### Os pigmeus, quando riem, caem no chão. Porque têm um riso autêntico

sou o quão importante seria para os idosos, que esperam pela morte sentados numa cadeira, riem.

E não deixou de se questionar como é que reagiriam numa sessão desta natureza.

Afinal, também há os que se chocam, se inibem e não voltam.

### Energia positiva

“As culturas menos poluídas pelo sistema e pelos códigos de comportamento têm muito mais facilidade em rir que nós. Por exemplo, os pigmeus, quando riem, caem no chão. Porque têm um riso autêntico”, justifica Ana Banana, considerando que, “pessoalmente, acredito que ainda é possível recuperar esse riso autêntico. E a forma mais eficaz é brincando a rir”. Se sozinho é extremamente difícil transformar uma gargalhada falsa em verdadeira, em grupo a coisa resulta. É que

