



CINA



ECUADOR



ECUADOR



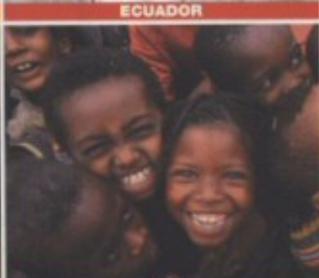
CUBA



DANIMARCA



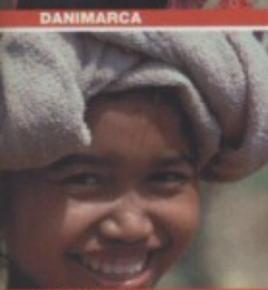
ECUADOR



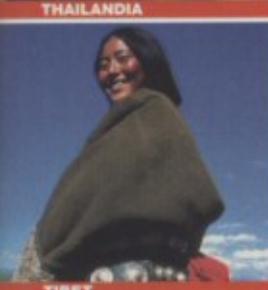
ETIOPIA



DANIMARCA



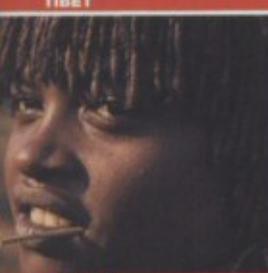
THAILANDIA



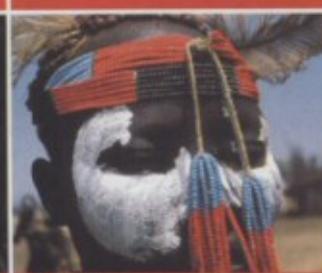
TIBET

# Regalami un bel Sorriso

Ridere fa bene alla salute: brucia le calorie in eccesso, abbassa la pressione, aumenta la capacità respiratoria. In altre parole, allunga e migliora la vita. In questo servizio: una carrellata di sorrisi da tutto il mondo, un test psicologico, le trasmissioni tv e i film di successo



ETIOPIA



ETIOPIA



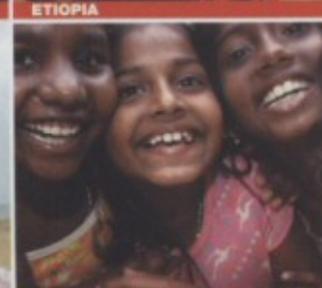
ETIOPIA



BARBADOS



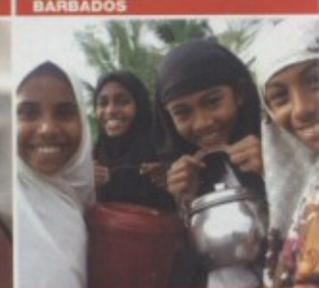
SRI LANKA



SRI LANKA



GRECIA



GIORDANIA

## QUATTRO TIPI DI RISATA



Leonardo da Vinci

### SORRISO DI CIRCOSTANZA

Il più famoso è quello di Monna Lisa di Leonardo. Gli angoli della bocca sono lievemente sollevati, senza scoprire i denti.



Pierre-Auguste Renoir

### RISATA ACCENNATA

Denti scoperti e primi vocalizzi (ah ah ah): 75 millisecondi è la loro durata media intervallati da pause di 210 millisecondi.



John Currin

### RISATA APERTA

Bocca aperta, vocalizzi frequenti. Muscoli facciali contratti, respiro accelerato, zigomi alzati, narici dilatate, occhi semichiusi.



Edward Hearn

### RISATA A CREPAPELLE

120 battiti cardiaci al minuto, i polmoni espellono aria a 100 km orari. Ci si ripiega su se stessi o si cerca un appoggio.

**S**triscia la notizia è il telegiornale satirico più seguito. *Zelig*, lo spettacolo di cabaret con Claudio Bisio che da anni è il laboratorio delle nuove leve della comicità italiana, è un cult. La comica Luciana Littizzetto è in classifica da mesi con il libro *Rivergination*. Perché c'è così tanta voglia di ridere?

### Scarichi l'ansia

Tutti ridiamo a qualsiasi latitudine del mondo ci troviamo e a partire dalla seconda settimana di vita. Sorridere è uno dei mezzi che usiamo di più per comunicare, sedurre, rompere il ghiaccio. "Siamo alla costante ricerca di stimoli per ridere perché troppo spesso la vita è legata alla seriosità, da non confondere con la serietà che è un atteggiamento indispensabile per portare avanti un progetto", dice Gianni Ferrario, attore di teatro e autore di *Ridere di cuore* (Tecniche nuove). "I doveri e gli obblighi che alimentano la seriosità, siano essi d'ordine sociale siano essi autoprodotti, assorbono attenzione e forza creandoci ansia. La battuta di spirito e la risata, definita dallo stesso Freud uno starnuto mentale in grado di liberare la mente, ci consentono di scaricare la tensione". Ecco perché dopo una sana risata ci sentiamo meglio. "Ridere e sorridere significa attiva-

re tutte le emozioni positive, la chiave per dare il meglio di noi stessi al lavoro e nello sport, per veder crescere l'autostima, diventare più estroversi, migliorare l'abilità nella gestione di situazioni difficili", precisa Alessandro Meluzzi, psichiatra e psicologo.

### Perché ridiamo

È impossibile stabilire una situazione divertente in modo assoluto. "È però indubbio che alcune situazioni sono più comiche di altre", dice Giovannantonio Forabosco, psicologo clinico di Ravenna e membro della International society for humour studies. "Di solito sono quelle

che ci fanno sentire superiori rispetto al malcapitato preso di mira. Vedere cadere uno dalle scale fa sempre ridere perché l'incidente che sarebbe potuto capitare a te è successo a

**"Non si può ridere di tutto e di tutti, ma ci si può provare"**

(Friedrich Nietzsche)

un altro e questo ti fa sentire più forte. Se questo altro è un vip l'effetto comicità è maggiore perché attraverso la risata scarichi la naturale aggressività verso chi ti appare socialmente superiore e per questo puoi crearti frustrazione. Ecco il motivo per cui ci fanno sbellicare di più le battute su persone altolocate, autorità, carabinieri, che con la loro divisa rappresentano il potere, e lo stesso Totti simbolo di successo e ricchezza. Più la situazione è imprevedibile maggiore è la risata".

*"Ridere e sorridere significa attivare tutte le emozioni positive, la chiave per dare*



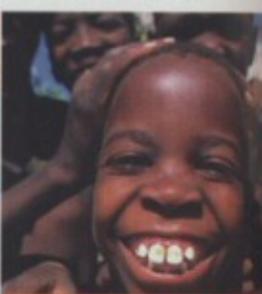
UZBEKISTAN



SPAGNA



USA



SUDAFRICA

## TEST: HAI SENSO DELL'UMORISMO?

Scopri il tuo Quoziente di umorismo (Q.U.) con il test di Ziv (Avner Ziv è uno psicologo dell'Università di Tel Aviv). Ce lo spiega Giovannantonio Forabosco, psicologo clinico di Ravenna e componente della International society for humour studies. Rispondi alle 14 domande che seguono scegliendo una delle cifre riportate sotto. L'1 indica "frequenza rara". I numeri si susseguono in scala crescente fino ad arrivare a 7 che indica "molto spesso".

### 1. Ridi con facilità?

1 2 3 4 5 6 7

### 2. Quando gli altri ridono hai la tendenza a ridere con loro?

1 2 3 4 5 6 7

### 3. Trovi nella vita molte situazioni ridicole?

1 2 3 4 5 6 7

### 4. Ti capita di ridere in situazioni che vengono ritenute serie?

1 2 3 4 5 6 7

### 5. Confrontandoti con gli amici, apprezzi più di loro le barzellette che ti vengono raccontate?

1 2 3 4 5 6 7

### 6. Ti succede di ridere "fino alle lacrime"?

1 2 3 4 5 6 7

### 7. A teatro preferisci vedere commedie?

1 2 3 4 5 6 7

### 8. Quando vuoi far notare qualche cosa ti servi dell'umorismo?

1 2 3 4 5 6 7

### 9. In compagnia di amici ti piace farli ridere?

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

### 10. Ti vengono in mente idee comiche?

1 2 3 4 5 6 7

### 11. Se fossi uno scrittore, vorresti scrivere cose umoristiche?

1 2 3 4 5 6 7

### 12. Chi fa ridere gli altri lo fa per nascondere il proprio imbarazzo?

1 2 3 4 5 6 7

### 13. Gli amici si aspettano che tu li faccia ridere?

1 2 3 4 5 6 7

### 14. Bisogna diffidare di chi fa troppo ridere?

1 2 3 4 5 6 7

## PUNTEGGIO

Il punteggio d'apprezzamento dell'umorismo è la somma dei valori che hai scelto per rispondere alle domande 1-7. Il punteggio che esprime il grado di creatività risulta dalla somma ottenuta con le risposte alle domande 8-14. Solo per le domande 12 e 14, prima di sommare il punteggio, inverti i valori della scala (1 diventa 7, 2 diventa 6, 3 diventa 5, ecc). La somma delle 14 voci fornisce un punteggio globale di inclinazione all'umorismo. Un campione di riferimento indica 61 come punteggio medio, considerato un valore normale: chi totalizza un punteggio inferiore è poco dotato di umorismo, chi è al di sopra eccede. Il limite di un test autovalutativo è che è condizionato dall'immagine che la persona ha di sé. Si ovvia facendosi valutare dagli amici, per poi confrontare obiettivamente le risposte.

## SORRIDERE IN TV FA AUDIENCE

Volte nuovi, battute divertenti, belle ragazze: è la formula del successo per l'intrattenimento televisivo. Ecco le trasmissioni a più alto gradimento



### Paperissima

Gerry Scotti e Michelle Hunziker.  
Share medio 27%

### Zelig

Claudio Bisio.  
Share medio 13%



### Striscia la notizia

Ezio Greggio, Enzo Iacchetti e le veline.  
Share medio 23%

### Che tempo che fa

Adriano Celentano e Luciana Littizzetto.  
Share medio 16%



il meglio di noi in ogni circostanza".



REPUBBLICA DOMINICANA



SRI LANKA



**Comicità poetica**  
**Roberto Benigni**

**La vita è bella**, 1997. Opera diventato famosa per aver sdrammatizzato la tragicità della vita in un campo di concentramento.



**Comicità elementare**  
**Stanlio e Ollio**

**La battaglia del secolo**, 1927. Humour per grandi e piccini di buona qualità.

**RISATE AL CINEMA**

Non c'è un solo modo per far ridere il pubblico. Quattro registi ce lo dimostrano



**Comicità intellettuale**  
**Woody Allen:**  
**Bananas**, 1971. Umorismo sofisticato, non alla portata di tutti.

**Comicità di costume**  
**Alberto Sordi**  
**Un americano a Roma**, 1965. Prende in giro le figure nazionali più caricaturali come il mangione o il latin lover.

**Più ridi, meno ti ammali**

Secondo gli esperti di gelotologia, la scienza che studia gli effetti fisici e psicologici del ridere, un minuto di risata equivale al lavoro aerobico di 15 minuti di cyclette. Tradotto in benefici per la salute significa "minori rischio di infarto e pressione bassa", dice Lee Berk, dell'Università della California (Usa), che cominciò a studiare gli effetti della risata 30 anni fa. "Il sorriso accennato è un movimento impercettibile di pochi muscoli del volto, in particolare il grande zigomatico e il sorriso", spiega Francesca Brambilla, professore a contratto di psiconeuroendocrinologia all'Università di Milano e consulente dell'ospedale

Sacco. "La risata di gusto mette in moto 80 muscoli, fa pompare al cuore il 20 per cento in più di sangue, nel cervello si attivano le aree della ricompensa e del piacere, le stesse coinvolte nel sesso, nel cibo o nell'assunzione di cocaina. Risultato: aumenta la distribuzione delle endorfine, i cosiddetti ormoni del benessere, che influenzano l'umore, ti fanno stare bene e continuano a far sentire il loro effetto anche parecchio tempo dopo che è passato lo scoppio di ilarità. Si dice inoltre che chi è allegro ha in corpo più linfociti T, i guardiani della nostra salute, quindi si ammala meno. Vero, ma tutti questi benefici avvengono in chi ha in generale un

**DIMMI PERCHÉ RIDI E TI DIRO CHI SEI**

"Le risate si dividono in quattro gruppi", dice Mario Farné, professore di psicologia medica all'Università di Bologna.

- 1 "C'è quella per esorcizzare la morte o le malattie, il cosiddetto humour nero. Chi racconta barzellette tipo "Papà, perché la mamma è pallida?". "Taci e scava", scari- ca così la paura.
- 2 Poi c'è la risata per contrastare lo stress della quotidianità. Per questo, colui che deve pagare le tasse scherza: "Andrebbero pagate col sorriso. Ci ho provato ma mi hanno chiesto i soldi!".
- 3 C'è la risata negativa, per mascherare l'uso di qualità discutibili. Famosa la gag di Gervaso: "Il politico è come una donna frigida, per piacere deve fingere".
- 4 Infine c'è la risata per scacciare le ansie legate alla sessualità, come aveva capito lo stesso Freud. Rientra in questo gruppo chi fa battute tipo: "La mia donna la chiamo pellicola perché quando glielo faccio vedere si impressiona".

*"Cerca il ridicolo in ogni cosa, lo troverai".*

Jules Renard



FRANCIA



SUDAFRICA



POLINESIA

## COSÌ È NATA LA PRIMA BARZELLETTA

La cronologia della risata secondo Mario Andreassi, docente di Letteratura greca all'Università di Bari e autore de *Le facezie del Philogelos*.

### IX secolo a.C.

Nel primo libro dell'Iliade di Omero compaiono già le prime forme di umorismo: **una dea racconta come Zeus l'abbia resa zoppa**.

### VIII-VI secolo a.C.

Sono stati trovati frammenti su aneddoti e arguzie. Ecco quello di Archiloco, esponente della poesia giambica, che dice a un amico: "Ti racconterò una cosa divertente". Il frammento non riporta di che cosa si tratti. Forse accenna a un'avventura erotica.

### II secolo

Un erudito narra che un gruppo di sessanta persone si riuniva nel tempio di Eracle per raccontarsi facezie. Questo club umoristico aveva una tale reputazione che Filippo il Macedo-

done, padre di Alessandro Magno, offrì un'alta somma di denaro per avere copia degli aneddoti.

### IV secolo

Il *Philogelos* è un testo greco che raccoglie le prime barzellette della storia. Sono 265 e sono strutturate a botta e risposta. Eccone una. **Al ritorno da un viaggio, un uomo chiede a un veggente come sta la sua famiglia. "Bene, specialmente tuo padre". "Ma mio padre è morto da 10 anni!". "Vuol dire che non hai mai conosciuto il tuo vero padre!"**.

### 1300-1400

Le novelle a sfondo sessuale di Boccaccio nel *Decameron* scatenavano grandeilarità come le battute contenute nel *Libro delle facezie di Poggio Bracciolini*, storico e umanista, che raccoglie 273 barzellette. Eccone una: **Gonnella, saltimbanco faceto, promise per pochi denari di far diventare indovino un tale di Ferrara: "Con una pillola sola ti farò tale", e**

**fatta una pillola di sterco, gliela pose in bocca. Quello sputò fuori pel fetore. "Sa di sterco", gli disse. E Gonnella gli rispose che aveva indovinato e lo richiese del prezzo stabilito.**

### 1400-1500

Leonardo da Vinci faceva battute durante i banchetti per far ridere le persone e studiare le deformità dei volti. Eccone una:



Illustrazione del *Decameron* di fine Ottocento.

**Uno disse che nel suo paese nasceva le più strane cose del mondo. L'altro rispose: "Tu che vi sei nato, confermi ciò esser vero, per la stranezza della tua brutta presenza".**

### 1700-1800

In Gran Bretagna si diffonde il circo con i clown, in Francia il cabaret, dove si improvvisano battute.

### 1900-2000

La comicità si diffonde sempre più, prima con il varietà, poi con trasmissioni come *Striscia la notizia* e *Zelig*. Nasce la casa editrice Kowalski specializzata nel genere comico.

atteggiamento positivo nell'affrontare la vita". I ricercatori della Vanderbilt University di Nashville, in Tennessee, sostengono che se ridi 15 minuti al giorno, in un anno perdi due chili perché, a seconda dell'intensità, bruci tra le 10 e le 40 calorie. "È possibile che la risata abbia tutti questi benefici, ma le ricerche scientifiche sono ancora poche", denuncia Rod Martin, professore di psicologia alla University of Western Ontario.

"Ci sono invece sufficienti prove che dimostrano come abbandonarsi all'umorismo aumenti davvero la capacità delle persone a tollerare il dolore". Ecco perché si è diffusa la clownterapia negli ospedali. "I nostri volontari fanno 400 ore di formazione prima di andare accanto a un malato", dice Leonardo Spina, fondatore dell'associazione *Ridere per vivere*.

testo di Anna Fregonara,  
foto di Beatrice Giorgi

"Ridere è il linguaggio dell'anima".

Pablo Neruda



BANGLADESH



INDIA



CONGO

## LA PAROLA ALL'ANTROPOLOGO

La risata può avere un valore rituale? Può servire ad altro oltre che a esprimere divertimento? Si secondo Gilberto Mazzoleni, antropologo e ordinario di Storia delle religioni all'Università La Sapienza di Roma. **"Al Polo Nord, quando c'era un regolamento di conti, si organizzava la gara della risata. Chi perdeva, veniva espulso dal territorio polare che, per un eschimese, significava la condanna a morte"**, dice. **"Mentre tra i Mataco del Sudamerica capita che lo sciamano si improvvisi buffone per far ridere la tribù che così si libera dell'ansia di essere guidata da uno sciamano inadeguato"**. E in Italia? **"In Sardegna, quando un pastore era punto da una tarantola, veniva messa in scena una commedia: il malcapitato sarebbe guarito quando fosse riuscito a ridere"**, dice Leonardo Spina, studioso della risata.