

Prendi la vita sul ridere

Problemi di cuore, di lavoro, perfino di salute. Ogni difficoltà si supera meglio con il buonumore. Quanto ne hai? Scoprilò con il nostro test. E impara a sorridere di più con 5 esercizi di yoga terapia

di Anna Fregonara



Michelle Hunziker

La presentatrice è il simbolo del sorriso: «Le donne sono meno comiche degli uomini? Non credo proprio. E però vero che tutti noi, oggi, non sappiamo più prenderci in giro».

Julia Roberts

L'attrice è miss bocca larga con gli angoli all'insù: «Se una donna impara a ridere più spesso, ne guadagna in salute e diventa anche più affascinante».

È il mezzo di comunicazione che usiamo più spesso dalla seconda settimana di vita. Ridere e sorridere aiuta a richiamare l'attenzione, a rompere il ghiaccio in un colloquio di lavoro, ad allontanare le tensioni durante una riunione, a fare amicizia, a sedurre. Secondo gli esperti di gelotologia, la scienza che studia gli effetti fisici e psicologici del ridere, un minuto di una sana risata equivale al lavoro aerobico di 15 minuti di cyclette o a 10 di vogatore. Giova al cuore e previene l'infarto. **Ridere, però, fa bene soprattutto alla psiche perché ti permette di scaricare aggressività, stress, di soffrire meno e di avere più autostima.** Ecco perché il record di ascolti in tivù lo fanno le trasmissioni comiche, da *Striscia la notizia* a *Zelig*. Ecco perché nelle classifiche dei libri più venduti ci sono quelli dei cabarettisti: un manuale pratico, un viagra

TEST: MISURA IL TUO Q.U. (Quoziente di Uморismo)

■ Sei capace di prenderla sul ridere? Scopri il tuo quoziente di umorismo con il test Coping Humour Scale, spiegato da Giovannantonio Forabosco, psicologo clinico di Ravenna e componente della International society for humour studies.

Rispondi alle 7 domande mettendo una crocetta sul voto da 1 a 4: su 1 (sei in forte disaccordo), 2 (moderato disaccordo), 3 (moderatamente d'accordo), 4 (totalmente d'accordo).

1. Quando ho dei problemi spesso perdo il mio senso dell'umorismo.

1 2 3 4

2. Ho visto spesso che i miei problemi si sono ridotti di molto quando ho cercato di trovarci qualcosa di buffo.

1 2 3 4

3. Quando sono in una situazione di tensione, di

solito cerco qualcosa di divertente da dire.

1 2 3 4

4. Devo ammettere che la mia vita sarebbe probabilmente più facile se avessi più senso dell'umorismo.

1 2 3 4

5. Ho avuto spesso la sensazione di essere in una situazione in cui devo o ridere o piangere.

È meglio ridere.

1 2 3 4

6. Di solito riesco a trovare qualcosa su cui ridere o scherzare anche in situazioni difficili.

1 2 3 4

7. Nella mia esperienza ho visto che l'umorismo è spesso un modo molto efficace di affrontare i problemi.

1 2 3 4

Calcola così il tuo Q.U. Somma i voti che hai dato. Con una piccola complicazione, per rispettare in pieno la scientificità di questo test: alle domande 1 e 4 inverti i valori (se ti sei dato 1 calcola 4, 2 diventa 3, 3 diventa 4 e 4 diventa 1). Valuta il tuo risultato in una scala da 1 (senso dell'umorismo uguale a zero) a 28 (massimo senso dell'umorismo). «L'ideale è 18» dice lo psicologo Forabosco. «28 può indicare l'atteggiamento di chi non prende mai nulla sul serio».



Giorgio Pasotti

L'attore: «Quando mi hanno dato la commedia *Voce del verbo amore* ho dovuto imparare a ridere. Cosa che non mi viene perché sono un introverso».

5 esercizi per imparare a metterla sul ridere

DA SOLI O...

L'attore Gianni Ferrario, specializzato in terapia della risata, suggerisce tre esercizi per imparare a ridere.

1) Fai lo stretching della risata ogni mattina

Appena sveglia, siediti sul letto e fai stretching alzando le braccia in alto per richiamare a te nuove energie. Tira le braccia per qualche secondo, poi abbassale mentre fai una bella risata.

2) Fai le smorfie

Mettilti davanti allo specchio e ascolta in sottofondo un valzer. Seguendo il ritmo della musica, fai danzare i muscoli del volto. Le facce buffe che fai ti fanno scoppiare a ridere.

3) Sorridi anche se sbagli

In piedi, metti una mano sulla testa, senza appoggiarla (che indica i tuoi errori). Sopra metti l'altra mano (che rappresenta gli errori degli altri). Le mani disposte così rappresentano i pioli della scala della tua crescita interiore. Ondeggia il busto ridendo a ruota libera. Con questo rito ti liberi delle energie negative grazie alla risata e impari a sfruttare gli errori tuoi e degli altri per migliorare.



...IN COMPAGNIA

Se ti inibisce cercare di ridere da sola, prova lo Yoga della risata, una disciplina di gruppo che non piace ai puristi dell'asana, ma che è stata scientificamente provata da Madan Kataria, il medico indiano guru della risata, fondatore dello International Laughter Club con sedi in tutto il mondo (www.laughteryoga.org). Ecco 2 esercizi:

4) Staffetta della risata

Saluta il vicino facendo un sorriso. Il vicino a sua volta passa il sorriso, come se fosse una staffetta, a un altro, e così via. Dopo esercitati con una risatina. L'esercizio aiuta a rompere il ghiaccio.

5) Saliscendi della risata

Ridi con voce bassa, poi sali di volume fino a sbellicarti, poi decresci. Accompa questi alti e bassi con movimenti del corpo verso l'alto fino a fare grandi salti quando la risata è al culmine. L'esercizio serve per percepire il senso di benessere che regala una risata.

della risata. Ci stiamo finalmente accorgendo che chi ride vive meglio e più a lungo. Ma com'è possibile che questa semplice, innata attitudine abbia tutti questi benefici? E si può imparare a ridere di più?

Scarichi l'ansia e vinci la timidezza

«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 invece un atteggiamento indispensabile per portare

COME UN VIRUS

La risata è contagiosa

■ Se vediamo uno ridere viene da sorridere anche a noi. La risata è contagiosa come l'influenza o lo sbadiglio. Per quale motivo? «La prima persona che un neonato vede ridere è la madre» spiega lo psicologo Meluzzi. «Quando vediamo sorridere un altro, la nostra psiche richiama il ricordo della mamma e quindi ci abbandoniamo a un momento di ilarità».

Sganasciarsi è bello

Ridere attiva nel cervello le stesse aree del piacere coinvolte nel cibo e nell'attività sessuale.



FAI VOLONTARIATO Diventa medico-clown

■ Molti studi dimostrano come abbandonarsi all'umorismo aumenti la capacità delle persone di tollerare il dolore. Ecco il motivo per cui hanno successo le organizzazioni che svolgono la clownterapia, inventata dal medico americano Patch Adams, cioè la terapia della risata stimolata con medicopagliaccio negli ospedali. «Mia moglie e io abbiamo combattuto un tumore (non mi chieda quale) anche con la cura del buon umore. Dopo aver vissuto sulla nostra pelle gli effetti terapeutici della risata, siamo stati i primi in Italia a fondare l'associazione Ridere per vivere specializzata in clownterapia» spiega Leonardo Spina che con sua moglie Sonia Fioravanti ha scritto il libro *La terapia del ridere*. «Ridere e amare sono le emozioni più potenti che possono aiutare a curarti e a guarire. I volontari che si rivolgono a noi diventano medici-pagliaccio dopo 100 ore di tirocinio e 300 di formazione che comprendono lo studio di materie tipo l'improvvisazione, il mimo, l'uso della voce, psicologia dell'età evolutiva, psicologia dell'anziano, sociologia dell'ospedale. Questi approfondimenti sono importanti perché il clown non va dal paziente a presentare il solito spettacolo, ma personalizza il suo intervento in base al malato. Entro fine anno spero di ottenere un riconoscimento per questa figura: c'è materiale a sufficienza per ottenere una laurea breve di tre anni».

Info: cell. 349/5221846,
www.riderepervivere.it.



In corsia a caccia di sorrisi

Il clown dottore, nato per far ridere i bambini, lavora anche con gli anziani.



Patch Adams

«È un peccato che la gente agisca in modo scontroso senza pensarci, mentre è cauta rispetto al mostrare sentimenti positivi».



Serena Dandini

L'autrice comica non rinuncia mai a un sorriso: «Più i tempi sono duri, più l'evasione di una risata ti aiuta. Quello che a me fa più ridere è la satira».

avanti con determinazione un progetto» dice Gianni Ferrario, autore di *Ridere di cuore* (Tecniche nuove), attore e autore di teatro che ama qualificarsi come giullare zen e come «formatore» in grado di migliorare il clima nelle organizzazioni. «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, sono importanti perché consentono di scaricare la tensione.

Costituiscono un canale di sfogo per liberare le energie compresse nell'inconscio che impegniamo nel tenere sotto controllo paure, preoccupazioni, regole. Questa liberazione dall'ansia, e il rilassamento che ne consegue, spiega perché dopo una bella risata proviamo una sensazione di piacere (com'è spiegato nel box qui sotto)».

«Come il pianto permette di scaricare angosce ed emozioni, la risata è un

I BENEFICI SULLA SALUTE

Ridere è come fare sesso: sei felice. E non ti ammali

■ «Quando ridiamo il cuore pompa il 20 per cento in più di sangue, nel cervello si attivano le aree della ricompensa e del piacere, le stesse coinvolte nel sesso e nel gustare buon cibo» dice Francesca Brambilla, professore a contratto di psico-neuroendocrinologia all'università di Milano e consu-

lente dell'ospedale Sacco. «Questo porta ad aumentare la produzione di endorfine, i cosiddetti ormoni della felicità, che ti fanno stare bene, continuano a far sentire il loro effetto anche parecchio tempo dopo che è passato lo scoppio di illirita e influenzano positivamente l'umore. Inoltre chi è

allegro si ammala meno perché il corpo produce più linfociti T, i difensori della salute. In generale tutti questi benefici avvengono in coloro che hanno un atteggiamento positivo nell'affrontare la vita.

Atteggiamento che ha il suo culmine proprio nella (frequente) risata di gusto».



Fiorello

Con la sua simpatia sta conquistando migliaia di fan con la nuova trasmissione Viva Radio 2. «Ridanciani si nasce, ma ottimisti si può anche diventare».



Claudio Bisio

L'attore di Zelig: «Mi piace far ridere gli altri. Io, invece, rido delle cose vere. Vedere una persona cadere fa ridere perché c'è sempre un po' di cattiveria nella risata. Solo dopo ci si preoccupa per il malcapitato».



Ronaldinho

Il giocatore brasiliano è sempre sorridente: «Le avversità quotidiane si superano affrontandole con un atteggiamento sdrammatizzante. Quindi con la forza del sorriso».



SEXUAL O NOIR? Scopri di che umorismo sei

«Esistono vari tipi di comicità» spiega Mario Farnè, professore di psicologia medica all'università di Bologna.

«C'è lo humour nero, che esorcizza la paura della morte. Barzelletta tipo: "Bush e Bin Laden giocano a scacchi. Bush perde sempre. Perché? Perché non ha le torri". Nello humour nero rientrano anche le battute sulla malattia, altro nostro grande terrore. Chi si diverte con le barzellette "sporche" si libera dall'ansia legata alla sessualità, aspetto che aveva intuito lo stesso Freud. Battuta tipo, mitica, di Woody Allen: "L'ultima volta che sono entrato in una donna è stato quando ho visitato la statua della libertà". Un modo per scaricare l'ansia di non avere (o di non eccellere nei) rapporti sessuali. La risata più frequente è per liberarsi dalle tensioni quotidiane. Fa così chi sdrammatizza il pagamento delle tasse. Tipo: "Le tasse andrebbero pagate col sorriso. Ci ho provato, ma mi hanno chiesto i soldi"». Surnale.

pianto volto alla gioia tant'è che ogni tanto ci sfuggono le lacrime per quanto ci sganasciamo» precisa Alessandro Meluzzi, psicologo e direttore della Scuola superiore di umanizzazione della medicina della Regione Piemonte. «Ridere e sorridere significa

attivare tutte le emozioni positive, la chiave per dare il meglio di noi stessi al lavoro e nello sport, per vedere crescere l'autostima, diventare più estroversi, migliorare l'abilità nella gestione di situazioni difficili. **La risata è la manifestazione esteriore di una profonda gioia interiore.**

Che facilita tutte le relazioni, compreso il rapporto d'amore. È l'unica funzione che ha soltanto l'uomo per riuscire a vivere meglio. Gli animali, infatti, non l'hanno (neppure la iena ridens, che si chiama così solo per il suo verso!). Impariamo a sfruttarla».

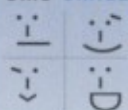
Ti incolonnì? Fatti una risata

Il primo passo per ridere il più possibile è tenere sotto controllo le cattive consigliere: la paura, l'insoddisfazione e soprattutto la rabbia. E anche le situazioni critiche, dove magari saltano i nervi. «Diventiamo una furia quando

troviamo le code in autostrada o veniamo sorpresi da uno sciopero selvaggio» dice Ferrario. «Sappiamo che neppure tutta la rabbia del mondo potrebbe sbloccare le code o far rientrare lo sciopero, ma non riusciamo a trattenerci. Se invece di agitarci per eventi al di fuori del nostro controllo riuscissimo a sorridere o a ridere di queste disavventure, arriveremmo a destinazione ugualmente in

ritardo, ma più lucidi e calmi, con vantaggi per noi e la nostra salute. Infatti, secondo i ricercatori, 15 minuti di risate al giorno sono una buona ricetta pratica per uno stile di vita sano.

SMS SMILE



Manda un sorriso col tuo cellulare. Dall'alto, in senso orario, 4 varianti: ghigno forzato; sorriso d'amicizia; strizzata d'occhio; clamorosa risata.