



È possibile impiegare, almeno in certe situazioni, un approccio umoristico al lavoro e non considerarlo unicamente come ansia, fatica, pena, sforzo, stress?

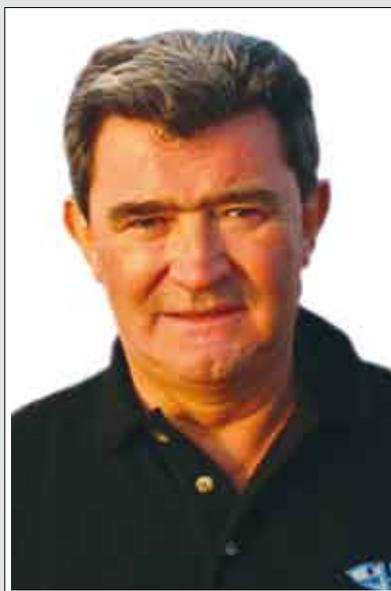
Ridere può essere una cosa seria

Un detto popolare recitava: «Canta che ti passa!». Potremmo meglio dire «Ridi che ti passa!». La ricerca medica e psicologica, infatti, da qualche anno a questa parte, ha dimostrato che ridere produce numerosi benefici, che vanno dal rafforzamento del sistema immunitario, alla riduzione dei comportamenti alimentari compulsivi, all'innalzamento della soglia del dolore, alla riduzione dello stress.

Non prendersi troppo sul serio; ridere di se stessi è segno di intelligenza

Imparare a evidenziare i lati buffi della vita, del nostro modo di essere, scherzare col nostro io, rappresentare in modo giocoso i nostri difetti, prima che lo facciano gli altri in modo non sempre bonario, darebbe di noi un'immagine simpatica, comica, accattivante. Sdrammatizzare le situazioni di disagio in cui ci si può trovare, renderebbe la vita più divertente. L'autoironia, per chi ne sa fare buon uso, è un gioco che aiuta ad esorcizzare le negatività, che anticipa le mosse e rappresenta una

di Giacomo Comincioli



Giacomo Comincioli

valvola di sfogo anche per le tensioni che si accumulano nel vivere quotidiano. Chi vede tutto sempre nero, chi si impenna di fronte anche a piccoli problemi, avrà una vita triste e malinconica sarà preda della depressione e dell'insoddisfazione. Al contrario, chi riesce a cogliere del-

l'esistenza i lati positivi e, perché no, comici, è destinato a godere di maggiore equilibrio e gioia. Attenzione però, perché gli studiosi avvertono che il ridere, l'umorismo deve nascere dal nostro profondo e non essere un atteggiamento di facciata che servirebbe a ben poco per affrancarci dall'angoscia esistenziale.

Una giornata in cui non si è riso è una giornata persa. L'atto di ridere ha il sapore un po' anarchico e liberatorio dei gesti in qualche modo fuori dagli schemi e tutto sommato inevitabili. Si ride per festeggiare, per trasmettersi un cenno d'intesa, per sdrammatizzare. Chi non sa ridere fa piangere.

Ridere è una cosa seria. Ridere ha una funzione distensiva, ristabilisce l'equilibrio interno, presenta la realtà in forma accettabile, toglie la grandezza al superbo e dà coraggio al misero. L'assenza di riso comporterebbe lo svantaggio di vedere le cose in bianco o in nero e di essere portati a prendere tutto sul tragico e impedirebbe le capacità di tolleranza e adattamento. Il ridere è un componente fondamentale della vita di ciascun essere

umano, tanto importante quanto il sonno, il mangiare, o l'aver affetti significativi intorno a sé. Il riso è l'effetto spontaneo di qualcosa che deve essere preparato, custodito e allenato costantemente.

Umorismo e sorriso: sguardi e riflessioni di compiacimento

Quando c'è vero umorismo? E che cos'è l'umorismo? Definirlo non è semplice. Le sfumature, le sottigliezze, la varietà di significato che caratterizzano il termine impediscono una definizione precisa. Del resto, ogni espressione di umorismo riflette diversità di cultura, di mentalità, di abitudini; non solo, ma è una proiezione dell'individuo. Ogni popolo ha una specifica forma di umorismo e ogni umorista una sua particolare fisionomia. Sintetizzando, gli elementi essenziali dell'umorismo - o del *sense of humour*, nella caratteristica espressione anglosassone - sono la capacità di cogliere i lati buffi e contraddittori della vita, ridendone con benevola comprensione. Uno sguardo superiore che permette di vedere meglio e "oltre"; un'intelligenza nuova che relativizza e ridimensiona quanto si vorrebbe prendere per assoluto ed eccelso.

L'umorismo ha vari elementi in comune col comico, con l'ironia e col riso, ma da essi si diversifica nettamente. Il comico si alimenta degli aspetti bizzarri della vita per divertire e divertirsi, l'umorismo nasce dalla scoperta delle miserie umane e si accompagna a un atteggiamento di comprensione, che compatisce e costruisce; fa anche divertire, ma soprattutto fa pensare.

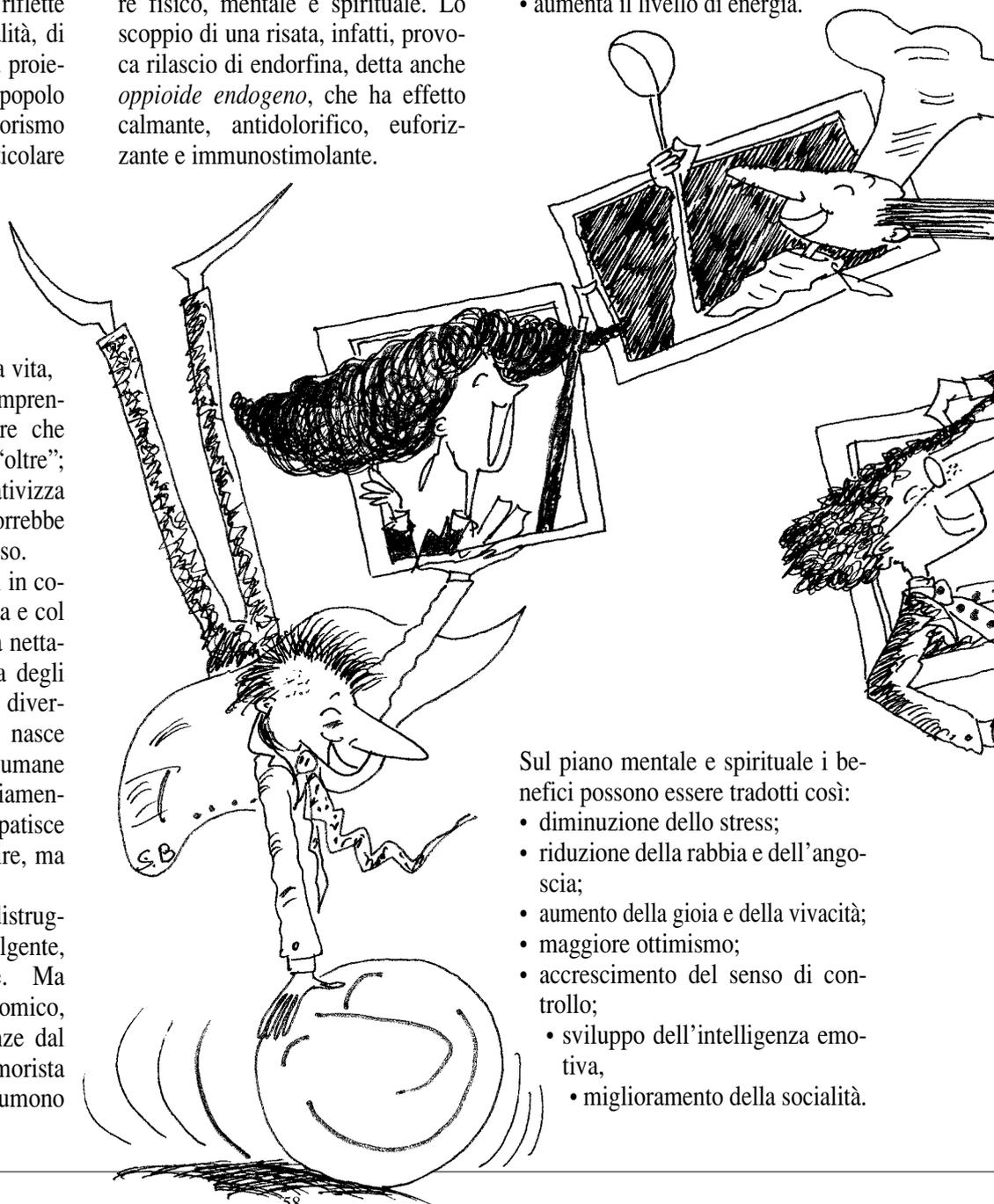
L'ironia aggredisce, ferisce, distrugge anche; l'umorismo è indulgente, benevolo, compassionevole. Ma come l'ironia, il riso e il comico, l'umorismo prende le distanze dal soggetto. Agli occhi dell'umorista certi eventi o persone assumono

aspetti diversi, capaci di suscitare nuovi punti di vista e di significato. Così, una situazione seria si trasforma in una situazione buffa, e viceversa, in un'atmosfera di simpatia che avvicina le persone, le comprende, le affratella. Per realizzare tale spostamento di piani e acquistare questa nuova intelligenza, l'umorista deve poter disporre di una certa saggezza umana, frutto di esperienza, e di una notevole capacità di osservazione sugli altri e su se stesso.

Il *sense dell'umorismo* arricchisce la nostra vita e promuove benessere fisico, mentale e spirituale. Lo scoppio di una risata, infatti, provoca rilascio di endorfina, detta anche *oppioide endogeno*, che ha effetto calmante, antidolorifico, euforizzante e immunostimolante.

Ridere rappresenta una modalità di cambiamento rapida ed energetica che dal punto di vista fisico:

- migliora l'equilibrio tra simpatico e parasimpatico;
- riduce gli ormoni dello stress;
- rafforza il sistema immunitario;
- distende la muscolatura volontaria ed involontaria (rilassamento);
- abbassa lo stato d'ansia;
- rallenta il battito cardiaco e abbassa la pressione sanguigna;
- ossigena l'organismo;
- sveglia la mente e sblocca le emozioni;
- aumenta il livello di energia.



Sul piano mentale e spirituale i benefici possono essere tradotti così:

- diminuzione dello stress;
- riduzione della rabbia e dell'angoscia;
- aumento della gioia e della vivacità;
- maggiore ottimismo;
- accrescimento del senso di controllo;
- sviluppo dell'intelligenza emotiva,
- miglioramento della socialità.

Conquistare la capacità di sorridere: piccolo vademecum

Ponete gli amici al centro della vita

Vanno posti al centro della vita solo quei pochi amici che più apprezzate, che più rispettate, che siano naturali e non frutto di calcoli, che diano più piacere nello stare insieme, con i quali si ha più comunanza di esperienze, reciprocità e fiducia (che assorbono la porzione più rilevante di valore emotivo positivo cioè che hanno il più alto valore di capitale sociale).

Ridete e sorridete

Ridere e sorridere di tutto è una eccellente ginnastica per la felicità. In particolare: con il riso ci si allena a non prendere le cose troppo sul serio; con la risata ci si sfoga allentando le tensioni neuromuscolari provocate da un'eccessiva accettazione delle costrizioni sociali. Ridere e sorridere porta a rendere di più nel lavoro, nello studio e nello sport. Ci si ammala di meno, si invecchia meglio e si ha una aspettativa di vita più lunga.

Tempo libero e vacanze

Disporre di opportuni momenti di "tempo libero" e "vacanze", in cui praticare attività lontane da ogni forma di stress, orientandoli per un benessere attivo ossia verso ciò che stimola sia il corpo che la mente per arricchire la conoscenza di sé e far sentire bene fisicamente e mentalmente: gite in montagna, gite in bici, frequenza di piscine, ascolto della musica, visite alle città o ai parchi, ecc. in compagnia di persone con cui ci si sente in armonia.

Fate un lavoro che amate

Fare un lavoro che si ama perchè una persona che si ritrova a fare un lavoro che non ama, che lo sconvolge, a forza di sconvolgersi tutti i giorni si ammala. Se non lo avete, invece di continuare a considerare di quello attuale gli aspetti che non vi soddisfano, o a lamentarvi, caricando così di energia negativa i vostri pensieri e il vostro tempo, con grave danno, imparate a visualizzare quello che vi piacerebbe e a mantenerlo, senza lasciarlo cadere come irrealizzabile.

Eliminate la continuità delle sollecitazioni provenienti dalla vita

Eliminare la continuità delle sollecitazioni provenienti dalla vita. In ogni caso non siate instancabili, presenzialisti o ossessionati dal successo o senza una vita privata. Concedetevi delle pause, senza pretendere di eliminare i rischi della vita perchè allora se ne correrebbe uno ancora più grave che è quello di non vivere la nostra vita.

Aumentate il tempo per le emozioni positive

Aumentare il tempo per le emozioni positive. Basta solo aumentare del 20% ciascun fattore emotivo di valore positivo (tempo durante il quale si sta con gli amici, si ride, ecc.) per determinare l'80% del risultato positivo. Sarà sufficiente cioè concentrarsi sui pochi elementi più importanti di ciascun fattore per migliorare significativamente la felicità.

Mettete l'arte in quello che fate

Mettere l'arte in tutto quello che si fa, ossia quel tocco di fantasia e di inutilità che dà gusto all'esistenza, sapore alla vita, fa evitare di prendersi troppo sul serio e di cadere in un utilitarismo forsennato. L'artista deve solo essere in linea con se stesso, avere solo voglia di esprimere qualcosa. Basta provare questa vo-



glia, questo bisogno, come una pul-
sione profonda!

Diffidate delle evidenze e dei pensieri rigidi

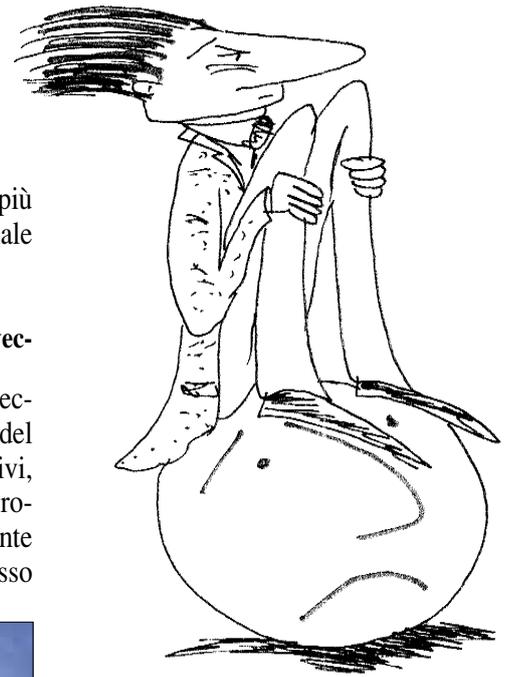
Diffidare delle evidenze e dei pensieri rigidi maneggiando con precauzione la serietà al pari dell'importanza, in quanto tutto è importante e nulla è importante, tutto è relativo, evolutivo e complesso. Non dare retta a chi propone modelli di vita costruiti su forti contrasti per cui tutto deve essere chiaro e netto, bene o male, triste o gaio, positivo o negativo, semplice o complicato!

Non mitizzate i soldi

L'utilità marginale del denaro declina rapidamente. Una volta che ci si è abituati ad uno standard di vita più elevato, più denaro dà una felicità addizionale sempre più scarsa!

Combattete la sindrome da invecchiamento

Combattere la sindrome da invecchiamento vivendo il passare del tempo come attesa di fatti positivi, cercando motivazioni di vita più profonde di quelle che superficialmente finora ci hanno illuso col successo



È TEMPO DI PENSARE AL FUTURO.

OGGI I NOSTRI FIGLI
HANNO MOLTI DUBBI
E L'UNICA CONVINZIONE
CHE IN FUTURO STARANNO
PIÙ DEL LORO PADRE.
IL FUTURO SI PUÒ PERDERE.
ANCORA CAMBIARE
CON REGOLE E SCELTE
CHE INTERESSANO
I NOSTRI FIGLI.
FACENDO SACRIFICI
OGGI PER FARNE PARTE
MEGLIO A LORO DOMANI.
TRASFORMANDO
LA CRISI IN OPPORTUNITÀ
E ETIMORRITA IN
OPTIMISMO.

I COMMERCIALISTI
L'UFFICIO AL FUTURE.

o deluso con l'insuccesso. Bisogna accettare serenamente il fatto che l'età porta con sé determinati cambiamenti fisiologici, che non vanno drammatizzati, ma utilizzati a nostro vantaggio per raggiungere obiettivi complementari a quelli raggiunti nella prima metà della vita.

Regolarizzate il ciclo sonno-veglia

Da una ricerca è risultato che dormire meno di quanto richiestoci dal nostro organismo contribuisce a farci invecchiare più in fretta in quanto aggrava le alterazioni fisiologiche che già si riscontrano con l'avanzare dell'età.

Liberatevi dai condizionamenti patogeni che occupano il cervello

Sono condizionamenti patogeni quelli derivanti da residui di comportamenti trasmessici durante l'infanzia, quando l'intelligenza era embrionale, quelli dovuti a un vissuto molto doloroso che non si ritenne possibile o opportuno manifestare.

Rafforzate il carattere

Rafforzare il proprio carattere, ovvero la propria intelligenza emotiva, la propria capacità di resistenza a eventi della vita negativi, per

minimizzare gli effetti negativi di eventuali geni di infelicità presenti nella chimica del proprio cervello. L'intelligenza emotiva, ai fini del raggiungimento della felicità, è più importante di quella razionale.

Praticate la tecnica del rilassamento

Il rilassamento è una tecnica particolarmente adatta per soggetti impazienti o pessimisti. Essa prevede: la respirazione lenta e rilassata, il rilassamento consapevole dei muscoli e la concentrazione deliberata della mente su un unico tema preciso in modo che i pensieri negativi, le sensazioni e le emozioni inquietanti si calmino.

Ridere e sorridere anche per sentirsi inclusi nel gruppo

Se vediamo qualcuno sorridere, di solito pensiamo che sia contento. Il sorriso è l'indicatore più potente di amichevolezza o di desiderio di connessione positiva con qualcuno, ma non è attendibile come indicatore dello stato emotivo.

Ridere è un'attività sociale che coinvolge i membri di un gruppo, in particolare quando sono in contatto visivo. Ridere, come chiacchierare, ha la funzione di facilitare o mantenere i legami sociali. Ridere è una modalità con cui si crea e si conferma il senso di appartenenza a una comunità.

La risata svolgerebbe un ruolo non linguistico nel creare legami sociali, nel solidificare le amicizie e nell'includere nuove persone nel gruppo. Si possono definire "amici" e "membri del gruppo" quelli con cui si ride. Il riso agisce come lubrificante sociale perché il messaggio che passa tra i co-ridenti è di non aggressione, complicità e abolizione o forte attenuazione della gerarchia. La funzione del riso sarebbe quella di creare un clima di benevolenza e piacevolezza; avrebbe dunque alcune prerogative del sorriso.



Riso come strumento di facilitazione dei rapporti sociali

Diversi ricercatori pensano che l'umorismo e il sorriso sono i modi migliori per entrare in relazione con persone che non si conoscono, perché permettono di scaricare il nervosismo e di diminuire il senso di ostilità spesso presenti quando si incontrano estranei. Nei contesti lavorativi, familiari, scolastici, è stato evidenziato quanto l'umorismo sia un facilitatore della comunicazione e aiuti a creare un clima disteso nonché la collaborazione e il senso di unione del gruppo.

Il sorriso per liberarci dalla eccessiva serietà della vita

Evadere ridendo dai toni grigi del quotidiano permette di "deserializzare la propria esistenza" apportandovi dei mutamenti, facendo riaffiorare la vitalità e i desideri sepolti dal dover essere.

Scoppiare a ridere, rompere la routine giornaliera può aprire nuovi orizzonti. Può aiutarci a vedere i limiti delle norme e a guardare al mondo con occhi diversi.

Giacomo Comincioli
Psicologo