

In Italia Euro 1,50

# Intimità

10 STORIE  
VERE

UN ROMANZO  
COMPLETO

## Paolo e Sonia

Dieci anni  
di matrimonio  
e di felicità

**GUIDA  
PRATICA**

**Così  
la casa  
è a prova  
di ladri**

**SALUTE**

**Ernia  
inguinale:  
una nuova  
tecnica  
rivoluzionaria**

**PSICO**

**Tempi duri?  
Ridi che ti passa**

**GRANDE INIZIATIVA**

**Scrivi il tuo  
racconto d'amore**

Zr. maggio 2012 - n. 23 - Pubbl. settiman. - ANNO LXVI Poste italiane spa - Sped. in A. P. - D. L. 353/03 art. 1, comma 1, (ex Verona - Italia) € 1,50, Belgio € 3,50, Francia e Principato di Monaco € 3,50, Germania € 4,20, Lussemburgo € 3,50, Malesia € 2,40, Olanda € 3,50, Portogallo € 3,50, Regno Unito € 3,30, Spagna € 3,50, Svizzera Canton Ticino CHF 3,40





Milestone

## RIDI che ti passa

I Latini dicevano che "il riso fa buon sangue" e la saggezza degli antichi evidentemente non sbagliava, visto che oggi è stato dimostrato scientificamente che ridere allunga la vita

Le teorie del dottor "Patch" Adams (lo ricordate interpretato da Robin Williams?), convinto sostenitore del fatto che il buonumore aiuta a vincere le malattie, sono state ormai accolte dalla comunità scientifica internazionale, tanto che un'équipe di medici dell'*American College of Cardiology* di Orlando (Florida) prescrive a chi vuole resta-

re in buona salute (immaginiamo quasi tutti) una dose giornaliera di risate non inferiore ai 15 minuti. Perché? Per tanti validi motivi, che ci elenca **Franco Scirpo, psicologo e psicoterapeuta gelotologo** a Siracusa (ossia esperto della risata terapeutica, dal greco *ghelos*, risata), ideatore della terapia della risata, nonché docente di Risologia

della facoltà di Scienze della Felicità dell'università privata di Aristan: «Ridere provoca una serie di effetti benefici: aumenta l'ossigenazione nel sangue, il ricambio pressoché totale della riserva d'aria nei polmoni, stimola la produzione di serotonina, endorfine e anticorpi, aumenta l'irrorazione sanguigna degli organi interni grazie al massaggio

prodotto dai movimenti del diaframma, migliora il tono muscolare addominale, neutralizza gli effetti dello stress e dell'ansia, facilita i rapporti sociali».

La risata, come il sorriso e la stretta di mano, è un ancestrale segno di pace con cui si chiedono e si danno fiducia e disponibilità. Rideva l'uomo delle caverne, ridiamo noi, ma sempre meno. Se i bambini si sbellicano mediamente dalle 300 alle 400 volte al giorno, poi l'allegria si va smorzando, sempre meno incentivata dalla società, dalla scuola, dalla famiglia, per arrivare a una percentuale media di risate pro capite di appena 8 minuti giornalieri; mentre le statistiche puntualizzano che per i nostri nonni negli anni Cinquanta questa quota stazionava più o meno sui 20 minuti. Si vede che la loro vita, per quanto più problematica, era comunque meno stressante della nostra. «Una volta c'era una maggiore disponibilità a lasciarsi andare e a sorridere, in maniera anche più semplice, genuina, - osserva il dottor Scirpo. - Pensiamo ai film di mezzo secolo fa, quelli di Totò, di Sordi, a opere quali *Poveri ma belli* o *Pane, amore e fantasia*, dove non aveva importanza tanto la sceneggiatura quanto il saper offrire due ore di sana spensieratezza. Oggi ridere e far ridere è diventato molto più complicato, difficile».

E allora? Allora sforziamoci comunque di farlo, visto che ce lo prescrive il medico, e rimettiamo in moto questi benedetti muscoli della risata, un po' arrugginiti. Per i cuor contenti sarà meno difficile, chi per natura è più musone e pessimista potrebbe aiutarsi con pratiche terapeutiche incentrate sulla stimolazione dell'allegria e sull'obiettivo di migliorare la qualità della vita tramite il buonumore. Per esempio, la *clownterapia*, la terapia della risata o lo Yoga della risata (*Hasyayoga*). Sono nati gruppi di "lavoro" in cui (magari dopo iniziali momenti di imbarazzo o scetticismo) si impara a modulare liberatorie sghignazzate di gruppo, con l'effetto di rilasciare la tensione e sviluppare senti-

menti positivi. Un dubbio: che benefici può offrire ridere a comando? Tanti, pare. Quasi gli stessi ottenuti dalla risata spontanea. Ridere è un movimento fisico che parte dalla pancia facendo muovere il diaframma e mettendo in moto il sistema nervoso parasimpatico, responsabile del rilassamento: il trucco sta nel fatto che il nostro corpo non distingue fra la risata naturale e quella stimolata. In più, nei corsi incentrati sul buonumore anche chi arriva ingrignito o nervoso a poco a poco viene contagiato dalla ridarella visto che ridere, al pari dello sbadiglio, è un atto contagioso. Anche qui esiste una spiegazione scientifica. Una ricerca dell'università di Parma ha appurato che nel nostro sistema nervoso centrale esistono i cosiddetti neuroni specchio che riflettono, appunto come uno specchio, ciò che accade nell'ambiente esterno. Ecco spiegato il motivo per cui recepiamo e rilanciamo in circolo l'umore e lo stato d'animo (che sia bronco o sorriso) delle persone con cui stiamo a contatto.

## LE REGOLE D'ORO DEL BUONUMORE

Se attorno a te non hai nessuno di particolarmente allegro, prova a praticarti da sola robuste iniezioni di buonumore. Come? Eccole le regole d'oro proposte dal dottor Scirpo.

**1 Mai prenderti troppo seriamente.** La vita è una cosa seria, ma va interpretata con allegria. Comincia da subito, al mattino: guardati allo specchio appena alzata, magari indossi pezzi di pigiama scompagnati e hai i capelli tutti per aria. Fatti le boccacce, mandati dei baci e sorriditi con simpatia. Se hai dei figli, cerca di coinvolgerli nel gioco. È un modo per iniziare bene la giornata.

**2 Tutte le volte che ti arrabbi, prova a sorridere** invece di abbandonarti al nervosismo: non perché ridere possa cancellare i problemi, ma perché li attutisce, rendendo più facile affrontarli. Imponiti di atteggiare le labbra al sorriso tutte le volte



Getty Images

che puoi: quando sei in macchina, in posta, al supermercato...

**3 La giornata è lunga e pesante: abituati a intervallarla con stacchi creativi e ricreativi.** Tutto serve, dalle battute con la collega sino al gioco con i tuoi bambini, i nipoti, i figli dei vicini. I più piccoli sono un vero antidoto al malumore.

**4 Tornando a casa dopo il lavoro, o una domenica mattina, se ti senti stressata metti della musica** che ti coinvolge. Inizia a ballare come meglio credi, senza preoccuparti di articolare passi particolari.

**5 Hai un cane? Portalo fuori** non soltanto per i bisogni ma per giocare con lui più spesso che puoi.

**6 Autoprescriviti settimanalmente la visione di film brillanti o comici.** Guarda programmi divertenti in tv. Compra libri umoristici, di oggi o di ieri: autori quali Jerome K. Jerome o Mark Twain (sua la citazione: "È inutile prendere la vita seriamente: tanto non se ne esce vivi") ancora oggi fanno sbellicare dalle risate.

## LA TESTIMONIANZA DEL MANAGER...

Magari il primo del mese, senz'altro di lunedì, il giorno più nero della settimana. L'idea è partita da **Lorenzo Sassoli, fondatore della Valsoia e presidente Upa, Utenti pubblicità associati**: istituire in tutte le aziende la *Giornata del sorriso*. «Viviamo tempi bui in cui la depressione pervade tutti gli ambienti di lavoro, - osserva. - Così una mattina ho detto ai miei

collaboratori: "Oggi voglio dare e ricevere solo buone notizie". Insieme, abbiamo scoperto che in realtà anche adesso, a cercarle, di cose positive se ne possono trovare tante. E ho cominciato a vedere attorno a me facce più sorridenti, quasi che la gente non aspettasse altro che allentare un po' la valvola della tensione. La mia iniziativa ha subito avuto un'eco enorme, sono stato sommerso da centinaia di telefonate e mail di complimenti, sostegno, adesione. Certo, una giornata non cambierà il mondo e non viviamo a Disneyland, ma la fiducia e la predisposizione positiva alla fine pagano sempre».

**Per la sua esperienza, in azienda quanto conta affrontare le difficoltà con il sorriso?**

«L'atteggiamento di leggerezza nei confronti della vita (che non vuol dire superficialità) è fondamentale in tutti i campi. Gli ambienti di lavoro prima che da prodotti o scelte di marketing sono fatti da persone, uomini e donne, che in un clima più disteso danno il meglio di sé».

**E nella sua vita personale, quanto contano l'ironia e l'autoironia?**

«Molto. Non mi sento affatto sminuito per il fatto di dire battute o di scherzare anche su me stesso. La parte più giocosa di noi è quella che si apre alla fantasia, al sogno, agli ideali e ci consente di sopportare il peso della vita. Fellini diceva di essere un vecchio con l'età mentale di un bambino di 8 anni, io non sono ancora riuscito a emularlo ma mi sento sulla buona strada».

## ...E DEL FORMATORE

**Terenzio Traisci, psicologo e attore**, insegna yoga della risata e tiene corsi incentrati sulle tematiche dell'umorismo in ambito aziendale e turistico. Perché l'arte della risata si può insegnare e imparare. O per lo meno si dovrebbe. «A scuola, però, l'umorismo è considerato un elemento di disordine, disturbo, confusione. Il primo pensiero di un insegnante è di paura: magari Carletto riderà di me? Ignorando che il sorriso e la battuta veicolano meglio i concetti, stimolano la creatività, alzano il morale, catturano l'attenzione, alleviano la tensione e aumentano la capacità di concentrazione».

**Questo da scolari. Poi si entra nel mondo del lavoro.**

«E lì cresce anche la necessità di ridere. Di recente ho tenuto un corso sulla gestione dello stress a un gruppo di agenti immobiliari. L'atmosfera all'inizio era molto tesa. Dopo qualche ora di battute, giochi, esercizi di rilassamento, si sono salutati tutti con pacche sulle spalle come grandi amici: questo perché ridere insieme crea affiatamento, senso di squadra, aumenta la fiducia in se stessi e nella propria capacità di superare gli ostacoli».

**Un suo personale trucco per riattivare il serbatoio del buonumore quando è a secco?**

«Anche a me, come a tutti, capitano arrabbature, delusioni, giornate e periodi no. In quei momenti mi impongo comunque di sorridere, anche se in realtà è l'ultima cosa di cui avrei voglia, e già mentre lo faccio avverto in me qualcosa che cambia, perché il sorriso stimola la produzione di endorfine, i cosiddetti ormoni della felicità. Ormai è diventato un automatismo che metto in atto preferibilmente mentre sono impegnato in attività che non mi sono congeniali, per esempio guidare. In contemporanea, pratico anche esercizi di respirazione yoga e vocalizzi ("Oohh-aahh"), sino a che mi apro a una sonora risata. Magari gli altri automobilisti mi guardano un po' straniti, ma io subito sto già meglio».

## PER SAPERNE DI PIÙ

<http://www.laterapiadellarisata.it/index.html>  
[www.yogadellarisata.it](http://www.yogadellarisata.it)  
[www.aristan.it](http://www.aristan.it)