



Per scardinare un modo di pensare coltivato per anni occorre fare esercizio. Un trucco per raggiungere la meta con successo? Coinvolgere qualcuno e giocare con le parole e i modi di dire. Inventandosi dei tormentoni, come la ripetizione delle frasi dei comici sentiti in tv.

Respirare con il diaframma (sorridendolo)

«Lo stress, spesso, fa respirare a metà, come fossimo in apnea» afferma Traisci. Cioè senza usare il diaframma in modo corretto, ma solo la cassa toracica. Inoltre, espirare e inspirare racchiudono una simbologia forte: con il primo movimento si "butta fuori" ciò che non ci serve più e con il secondo si permette a una nuova fonte di ossigeno di rigenerare corpo e mente. Anche i pensieri migliorano.

★ «Si inizia buttando fuori l'aria, mettendo una mano sulla pancia e spingendola in dentro, affinché esca tutta l'aria.

Svuotando completamente i polmoni, si potrà inspirare meglio con il movimento successivo» afferma l'esperto.

★ «Poi, si prende aria dalla bocca, sorridendo, come se si avesse ricevuta una bella notizia, trattenendo anche un po' il fiato appena preso». Ripetere da tre a 10 volte.

Parlare in termini positivi

Ecco il nodo forse più difficile da districare: il nostro continuo dialogo interiore. «In un giorno, riusciamo a dirci più di 50mila parole, molte delle quali sono negative» conferma Traisci. Per esempio? «Oggi è proprio una giornataccia!», «Sicuramente mi dice di no», «Quanto mi scoccia dover fare questa cosa!».

★ «Le persone allegre, anche quando parlano con loro stesse, silenziosamente, non si lamentano mai più di tanto e quando lo fanno tendono a sdrammatizzare o a fare dell'autoironia». E se lo specchio rimanda qualche imperfezione, sono i primi a riderci sopra. Sono inoltre propositive e immaginano un domani migliore.

★ Il segreto, assicura lo psicologo, è iniziare a cambiare il proprio vocabolario. Anziché dire: "Domani mi aspetta una giornata pesante", perché non comunicare agli altri e a se stessi che ad aspettarci sarà: "Una giornata ricca di sfide"? La prospettiva e il risultato cambiano!

Qualche stimolo (visivo) in più a iniziare la pratica, lo si trova sul sito:

WWW.FELICEMENTESTRESSATI.IT

Bisognerebbe tornare un po' bambini, quando cercavamo occasioni e modi per giocare, ridere e divertirci. Dovremmo, insomma, recuperare quella capacità con metodo ed esercizi. Da fare fin da subito, coinvolgendo figli, partner, amici. E, chissà, potrebbero lasciarsi contagiare anche i vicini di ombrellone. Si sa, ridere è contagioso.



Servizio di Antonella De Minico.

Con la consulenza di Irenzo Traisci, psicologo, comico e coautore del libro "Fellicemente stressati".



**LO DICONO GLI STUDI
ridere fa bene
alla salute**

Ridere almeno 15 minuti al giorno permette di affrontare la vita con uno spirito diverso, ma fa anche bene al cuore, tenendo lontani infarti e ictus. Rafforza il sistema immunitario e abbassa i livelli di cortisolo (detto ormone dello stress) nel sangue. A sostenerlo sono diversi studi scientifici. All'università del Maryland, dopo aver esposto alcuni volontari a situazioni che suscitavano ilarità, hanno registrato una maggiore dilatazione delle arterie, come dopo un'attività fisica. Inoltre, una sana risata abbassa la pressione sanguigna.

Le difficoltà economiche si sentono, le vacanze per molti saranno solo un miraggio, il lavoro è già tanto se c'è. Se anche in famiglia le cose non vanno bene, farsi prendere dallo sconforto è il minimo. Come non farsi travolgere dal pessimismo? «Mai provato con il buonumore?» suggerisce Terenzio Traisci, psicologo, comico e ideatore dell'ingegneria del buonumore. Cioè, ridi che ti passa? «Ridi e starai meglio, psicologicamente e fisicamente: è provato».

Mettersi "in posa" da persona allegra

Si è mai vista una persona di buonumore con le spalle curve, lo sguardo basso o con il broncio? «Al buonumore bisogna andare incontro a testa alta, ma non troppo, con spalle e braccia aperte, e gambe leggermente divaricate» suggerisce Traisci. Questa è la tipica postura da persona allegra, o che ha scelto di esserlo. Adottarla rafforza l'autostima e fa diminuire lo stress.

- * Fine dell'esercizio? «È solo l'inizio. Per mantenere questa postura, bisogna allenarsi e continuare a chiedersi come si muove, come respira e come si pone una persona allegra». Tanto per evitare di corrucciare le sopracciglia, contrarre i muscoli e chiudere le spalle.
- * E poi, che si fa? «Si sorride. Per qualche secondo si sta con la bocca aperta e con lo sguardo rivolto verso l'alto» continua l'esperto. E, anche se non è giornata, dopo alcune volte che lo si è provato, si ride. «È una mimica che abbiamo usato fin da bambini, abbiamo visto milioni di volte sul viso di chi si affacciava sulla nostra culla e l'abbiamo memorizzata come piacevole».

provato con l'ingegneria del
buonumore

Non raccontiamocela: di questi tempi, c'è poco da stare allegri. **Cambiare prospettiva**, però, è possibile. Ecco come