

In Italia Euro 1,50

Intimità

10
STORIE
VERE

UN ROMANZO
COMPLETO

Carlo & Co. «Il nostro Festival? Ecco come sarà»

CARNEVALE

Fai da te
le maschere
per i più piccoli

CUCINA

Non le solite
frittelle

MODA

Così vestiremo
la prossima
stagione

BELLEZZA

Il vero e falso
della cellulite



9 1121130006

A rlecchini o dragoni, sfilate di carri, feste a tema, coriandoli, un fiume di stelle filanti. Sì, d'accordo, vedi che tutti attorno a te aspettano con ansia l'arrivo del Carnevale per rilassarsi e divertirsi. Mentre tu resti distaccata e piuttosto indifferente. O addirittura ti danno fastidio tutti questi preparativi e la confusione e se ricevi l'invito a una festa in maschera entri in crisi: perché non hai voglia di andarci e perché comunque infilata in un travestimento ti sentiresti ridicola e fuori posto. Insomma, fai parte della schiera dei detrattori del martedì (e del giovedì) grasso e come loro pensi che sia, o comunque sia ormai diventata, una festa commerciale, che non ha molto senso divertirsi a comando e, in generale, in questo periodo non c'è molto da ridere. Sarà proprio così? Lo abbiamo chiesto a **Franco Scirpo, psicologo, psicoterapeuta e gelotologo, ossia esperto della risata terapeutica** (www.laterapiadellarisata.it).

Carnevale: o lo si ama alla follia o lo si detesta. Perché?

«Questa festa, nella sua forma e simbolismo, può diventare un valido sostegno ai nostri propositi di vivere bene e meglio, con spensieratezza e gioia, oppure rappresentare "un campanellino d'allarme" che ci mette davanti alle nostre difficoltà nel riuscire a catturare il senso pieno della vita. A seconda della nostra condizione, del momento, del carattere, possiamo amarla o rifuggirla. Non tutti siamo propensi a lasciarci andare alla fantasia, alla creatività, alle risate e riusciamo con facilità a "staccare" dai guai per abbandonarci alla spensieratezza rappresentata dal Carnevale».

Tante feste conoscono le altalenanti glorie delle mode, il martedì grasso da secoli non passa

CARNEVALE sì,

È UNA DELLE RICORRENZE PIÙ ATTESE, SOPRATTUTTO DAI BAMBINI, PER LA SUA ALLEGRIA, LE MASCHERE, I CORIANDOLI, MA NON PER TUTTI È UN MOMENTO DI DIVERTIMENTO...



mai di moda... perché?
«Volenti o nolenti, fa parte del nostro "inconscio collettivo" - citando il grande psicoanalista Jung - dove nei simboli e nella tradizione si può davvero ritrovare il Dna del genere umano».

È una festa più maschile o più femminile?

«Direi che non ha nessuna valenza di genere, al contrario è invece una celebrazione dove l'identità sessuale viene "assemblata" in varie forme e colori, in cui l'uomo ha il permesso di diventare donna e viceversa».

Il travestimento parla di noi? Se mi maschero da sexy infermiera significa che ho bisogno di evidenziare di più la mia femminilità? O il mio abito da fatina dice che vorrei un po' più di sogno nella mia vita?

«Ognuno si traveste per "essere ciò che è", o anche "per ciò che non gli è per-

messo essere", oppure per rinforzare quella parte di sé che maggiormente apprezza. A prescindere dalla motivazione, però, inventarsi identità e abiti diversi e indossare una maschera rappresenta una possibilità in più per rendere la nostra vita variegata e interessante».

Non sei convinta? Il Carnevale continua a non piacerti? Allora, grazie ai suggerimenti di Franco Scirpo, troverai adesso ben sette ottime ragioni per lasciarti andare alla festa più pazzo dell'anno.

7 BUONE RAGIONI PER IMPARARE AD AMARLO

1 Non capita tutti i giorni di potere essere spensierati e burloni senza venire derisi o giudicati male... per cui il Carnevale rappresenta l'unico periodo dell'anno in cui possiamo essere davvero liberi, pure se dietro a una maschera o indossando un costume. Ritrova allora la

tua parte più sana, goliardica, sganciata da tabù... e tuffati nella festa senza remore e pregiudizi.

2 Il Carnevale diventa una grande occasione per liberare la nostra fantasia, nell'abbigliamento come nel comportamento. Essere fantasiosi, creativi, svincolati dalla forma e dal protocollo è una possibilità in più che abbiamo per essere felici: perché allora non prendere questa festa come una "palestra" dove poter coltivare questi aspetti della tua personalità, troppo spesso mortificati?

3 Vestirti in maschera e integrarti nei festeggiamenti carnevaleschi è anche un modo per metterti in discussione, sviluppare l'autoironia, uscire fuori dagli schemi abituali, non impigrirti nei limiti imposti dalla routine quotidiana.

4 I condizionamenti, "adesso non si ride", "basta buf-

CARNEVALE no

fonate", "dobbiamo essere persone serie", recitati pur senza cattiveria, sin da quando siamo piccoli, da genitori, insegnanti e parenti, almeno nel periodo del Carnevale vengono ufficialmente rimossi; per una volta all'anno, possiamo scrollarci di dosso le impostazioni troppo rigide. Per cui, i mantra: "è ora di crescere", "non facciamo i bambini", "sii responsabile", "devi maturare" eccetera, grazie a questa temporanea patente di allegria perdono il loro potere invasivo e ti permettono di lasciare spazio a una personalità più rilassata e armonica.

5 Il Carnevale rappresenta anche quel momento in cui un'amicizia, una coppia, una famiglia possono ritrovare il "collante" per stare di nuovo bene insieme. Vivere la musica, i colori e la gioia della festa farà dimenticare i futili motivi per cui si è interrotto un rapporto, che magari neanche si ricordano più con precisione. Perché allegria spesso si mette in rima con magia e aiuta a far ritrovare il senso delle cose.

6 Questa festa potrebbe diventare anche l'occasione per un nuovo inizio, essere lo start per una rinnovata voglia di vivere e quella capacità di lasciarsi andare che ci appartenevano quando eravamo dei bambini e riuscivamo ancora a meravigliarci di tutto.

7 Il Carnevale, nelle sue varie forme e tradizioni, è poi una valida e ottima ragione per conoscere meglio la nostra meravigliosa penisola. Da Venezia a Caltagirone, passando per Viareggio, è un modo per sentirci tutti più italiani, uniti dalla voglia di ridere e di stare bene insieme.

LA PAROLA A TRENZIO TRAI SCI, "CHEF DELLA RISATA"

Un bambino triste, vestito da Pierrot, seduto in un angolo a una festa di Carnevale che pullula di Mazinga e Uomo Ragno. Povero... Lo compatiamo? Ma neanche per sogno! Perché se il bimbo si chiama **Trenzio Traisci**, destinato a diventare in età adulta un grande chef della risata, si può scommettere che dal cilindro di una maschera "out" avrà tirato fuori qualche jolly. Indovinato? «Certo. Questo aneddoto è tra i cavalli di battaglia delle mie performance e ne traggio lo spunto per spiegare che da (quasi) tutti i nostri guai si può imparare a ridere e che una volta ridimensionati ci sembreranno meno pesanti». Traisci, "formatore" comico per le aziende e in ambito sociosanitario, esperto di gestione dello stress, co-autore del libro **Felicemente stressati**, Edizioni La Meridiana, nonché inventore del metodo **Ingegneria del buonumore** (lo trovi sull'e-book gratuito scaricabile da www.IngegneriaDelBuonUmore.it), fin da piccolo ha capito la chiave per dribblare i momenti no. Proprio grazie al Carnevale. «Dunque, tutto parte da lontano, dal fatto che avevo e ho dei cugini molto più grandi di me, da cui ereditavo il guardaroba. Sfortuna voleva che per il martedì grasso, mentre i miei compagni si facevano comprare o cucire costumi

da eroe o guerriero, a me toccava in sorte un mesto abito da Pierrot. Volere o volare, perché l'altra scelta sarebbe stata quello da fatina. Tra l'altro io, Pierrot, neanche sapevo chi fosse. Poco male. Quando le bimbe si avvicinavano con una smorfietta chiedendomi da cosa ero travestito, improvvisavo: "È la divisa del nuovo super eroe dello spazio, ma che scherzi, ti sei persa l'ultima serie tv?". Oppure diventava il camice d'ordinanza del chirurgo che salva la vita agli orsi polari. Estasi delle bambine, invidia dei soliti Hulk o Iron man. Morale? Le feste di Carnevale, nonostante tutto, ancora adesso restano fra i miei ricordi preferiti». Dai ricordi al presente: come va interpretato il Carnevale? «Come una bella opportunità per divertirsi, staccare, evadere dal quotidiano fatto di bollette, scadenze, rogne, impegni. E partiamo da lì, da una festa a comando, per abituarci a sdrammatizzare, giocare, imparare a non prenderci troppo sul serio. Una formula che aiuta a dare una pennellata di rosa alla vita. Aggiungo,



provare per credere, proprio adesso che stiamo vivendo un periodo così difficile, che chi riesce a essere allegro nonostante tutto e a ridere di se stesso, diventa oggi ancora più apprezzato e ricercato». E chi si sente ridicolo/a mascherato da coniglietta o da fantasma? «Questo in genere ha a che fare con la paura del giudizio degli altri, che poi è la paura del proprio, di giudizio. Una specie di censore interno che ha la presunzione di sapere cosa pensano gli altri di noi e conclude invariabilmente che ne pensano male: diamogli qualche giorno di ferie, magari proprio in occasione del Carnevale, e lasciamoci un po' andare alla risata per la risata. Tra l'altro è anche una formula validissima per essere più sicuri di sé e accrescere l'autostima». Insomma, il Carnevale come pillola del buonumore. «Certo: più martedì e giovedì grassi per tutti!». Concludendo? «Incontro tante persone nel mio lavoro in ambito sanitario e nelle aziende di ogni tipo, e vedo che spesso puntano a queste feste comandate per cercare di allentare la pressione: è a prescindere da queste ricorrenze, però, che dovremmo ingegnarci a trovare il modo di essere più lievi e di buon umore. Magari portando un po' di Carnevale in ogni giorno della nostra vita, al lavoro e in famiglia».