

QUESTA RUBRICA HA COME OBIETTIVO PRINCIPALE LA RIFLESSIONE SU DETERMINATE TEMATICHE SOCIALI, ANALIZZATE DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO, CON LE CARATTERISTICHE DELLA SEMPLICITÀ DEL LINGUAGGIO E DELLA STIMOLAZIONE DI RIFLESSIONI CHE POTRANNO COINVOLGERE IL LETTORE CHE, SE VORRÀ, POTRÀ FORMULARE DOMANDE, PROPORRE SUGGERIMENTI, CON L'AUSPICIO CHE QUESTO 'APUNTAMENTO' DIVENGA UNA PIACEVOLE OCCASIONE COMUNICATIVA.



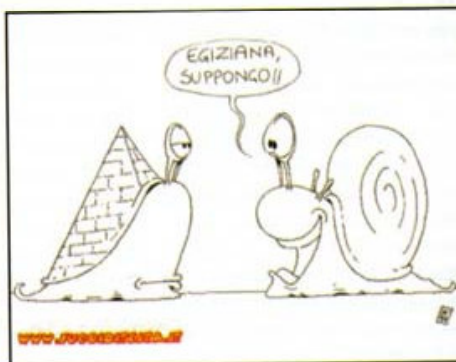
Domenico Giuseppe Bozza è psicologo. Cultura classica e percorso umanistico, è autore di numerose pubblicazioni, tra test ed articoli scientifici. Si ricordano i due libri pubblicati nel 2003 e nel 2006: "Frammenti di sogni nella notte" e "L'orientamento. Cervelli umani a confronto, tra psicologia e servizi". Tutor e supervisore tirocini formativi universitari, è docente di "Relazioni Pubbliche" presso la Facoltà di Scienze della Mediazione Linguistica a Roma. Da quattro anni collabora fattivamente come consulente e formatore per la Scuola Allievi Agenti della Polizia di Stato di Roma.

Alcuni testi sull'Umorismo per una distensiva e gradevole lettura

- Di Stefano A. Franco P., (2006), Qui chiavi subito. Insegne, annunci, cognomi, strafalcioni tutti da ridere, Mondadori
- Fioravanti S., Spina L., (1999), La terapia del ridere, Red Edizioni
- Francescato D., (2002), Ridere è una cosa seria. L'importanza della risata nella vita di tutti i giorni, Mondadori
- Raymond A. M., (1979), Il riso fa buon sangue, Mondadori

(A cura del Dott. Domenico Giuseppe Bozza, Psicologo)

**"SONO APPENA TORNATO DA UN VIAGGIO DI PIACERE...
HO ACCOMPAGNATO MIA SUOCERA ALL'AEROPORTO"
PERCHÈ RIDERE... È UNA COSA SERIA!**



Si dice che 'ridere fa buon sangue'. Ebbene, l'essere umano che impara ad accrescere il proprio senso dell'umorismo in parte si rende immune ai colpi scagliati dal mondo, che invece diventano per lui delle occasioni di divertimento. Attraverso esso impara ad assumere un atteggiamento positivo e benevolo verso la vita e verso gli altri, acquisendo una posizione di simpatia nei confronti del mondo. E' stato ampiamente dimostrato che il cervello, il sistema endocrino, ed il sistema immunitario sono legati e comunicano tra di loro a differenti livelli. In quest'ottica si può affermare che le emozioni ed i nostri stati emozionali possono esercitare un ruolo importante nel modificare il processo di comunicazione tra questi tre sistemi, influenzando il nostro stato di benessere psico-fisico. Lo stress (o meglio l'organismo che risponde ad un evento stressante per un periodo prolungato) provoca una serie di mo-

dificazioni importanti, come per esempio ipertensione, tensione muscolare, abbassamento delle difese immunitarie. Le ricerche sempre più frequenti sugli effetti del riso e dell'umorismo sull'organismo sembrano evidenziare proprio la presenza di effetti antagonisti, che si oppongono cioè a quelli citati. Il ridere, oltre ad avere un effetto piacevole, stimola alcuni processi di attivazione del sistema immunitario. Troppo spesso la nostra vita è legata alla serietà dell'essere. I doveri, gli obblighi, l'educazione, la società in genere, assorbono la nostra attenzione, la nostra tensione a vivere, le cure, il tempo della nostra permanenza sul pianeta Terra. Anche quando ci divertiamo (da de-vertere, cioè pensare ad altro), lo facciamo per obbligo sociale, oppure per scaricarci, cioè farci assorbire da un qualche altro interesse. Si tratta sempre di un fuggire da, pensare ad altro, sottintendendo che è comunque quell'altro la cosa più

**"SONO APPENA TORNATO DA UN VIAGGIO DI PIACERE...
HO ACCOMPAGNATO MIA SUOCERA ALL'AEROPORTO"**

PERCHÈ RIDERE... È UNA COSA SERIA!



importante per noi, per tutti. Spesso, però, è vero il contrario e non ce lo confessiamo. Più spesso ancora, la vita quotidiana seria è insopportabile, frutto di angosce, nevrosi, malattie. E' un caso che le parole serio e serie siano così etimologicamente affini? Ciò che è fatto in serie, come spesso i nostri giorni, non è anche sempre uguale, mono-tono, grigio, impossibilitato ad ammettere l'errore, la diversità? Proprio qui si inserisce il meccanismo umoristico, capace di restituirci quella serenità oggi sempre più irraggiungibile. "Ride bene chi ride ultimo", "ridi ridi che la mamma fa gli gnocchi", "ridere a crepapelle", "ridi che ti passa": queste espressioni popolari tramandate di generazione in generazione sono di uso comune nella nostra cultura, anche se il riso in passato non ha avuto una buona reputazione. Considerato, infatti, come segno di superficialità e stoltezza, per parecchio tempo è stato allontanato dagli ambienti ritenuti seri. Probabilmente da questa concezione proviene il detto che "il riso abbonda sulla bocca degli stolti". Nonostante ciò l'uomo ride da sempre, il riso è una reazione innata in lui, ma spesso



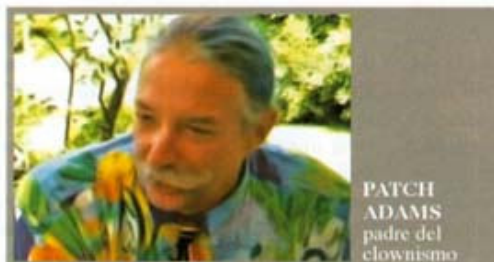
immerso nella quotidianità, negli impegni, nelle responsabilità egli, come detto, dimentica le parti più giocose e creative che l'hanno accompagnato sin dall'infanzia. Il concetto d'umorismo visto come modo intelligente ed ingegnoso di mettere in risalto alcuni lati

bizzarri della realtà, s'inserisce perfettamente nella capacità dell'uomo di recuperare questi aspetti del suo essere. L'umorismo gli offre la possibilità di giocare con il proprio Io, non prendendosi troppo sul serio, aiutandolo a sviluppare il senso di autoironia e permettendogli di osservare l'umanità, con le proprie contraddizioni, in tutta la sua nudità. Attraverso il divertimento si impara ad assumere un atteggiamento positivo e benevolo verso la vita e verso gli altri, acquisendo una posizione di simpatia nei confronti del mondo. Gli effetti benefici che ha sulla psiche e sul fisico sono innumerevoli; molti studi fatti a riguardo possono confermare quest'affermazione. Molte ipotesi sono state proposte riguardo agli effetti salutari dell'umorismo, ed in particolare del riso. Anche se queste ipotesi a volte si spingono oltre la nostra conoscenza dei cambiamenti portati dal riso, i risultati della ricerca sono generalmente incoraggianti. Per esempio, la ricerca sugli effetti salutari dell'umorismo ha ricevuto un forte impulso dagli scritti di Norman Cousins, un autore che nel 1979 documentò la sua guarigione dal dolore e dalla malattia in seguito alla visione di film umoristici e di un paio d'ore di "risate sfrenate". Ancora prima, negli anni '70, alcuni esperimenti diedero



risalto alle proprietà benefiche dell'umorismo, con la conseguente generazione di riso ed il pensiero positivo che possono produrre nell'uomo. Il termine geleotologia, per esempio, di recente creazione, sta ad indicare proprio quella disciplina che studia la relazione tra umorismo e salute e che ha come sua applicazione diretta e concreta la clownterapia (o terapia del sorriso). Patch Adams può essere definito il padre fondatore di questa nuova arte, che consiste principalmente in una serie di visite buffe offerte da clown-dottori in tutte quelle strutture nelle quali generalmente la sofferenza (sia fisica che psichica) ed il disagio sono delle costanti (ospedali, case per anziani, case famiglia ecc.). Alcune ricerche hanno dimostrato che l'umorismo ed il riso che ne scaturisce fa abbassare il livello di cortisolo (l'ormone dello stress, chiamato così perché la sua produzione aumenta, appunto, in condizioni di stress psico-fisico severo) nel sangue proteggendo di fatto il nostro sistema immunitario. Altre ricerche, infine, hanno evidenziato come ridendo di gusto facciamo una benefica e tonica ginnastica con una grande quantità di muscoli della faccia del collo e del torace. Non dimentichiamoci, inoltre, che il sorriso non è solamente una esperienza individuale ma accomuna, non isola ma aggrega, rende partecipi in una sorta di comunione di pensieri tipologie disparate di persone: e tutti noi sappiamo quanto il 'fare gruppo' abbia effetti dirompenti e sensazionali nel coinvolgere chi si sente solo o soffre per qualcosa di terribile che lo ha colpito. E così, tanto per ridere, concludiamo proprio con una piccola barzelletta, forse al passo coi tempi, ma soprattutto con l'augurio che il sorriso possa essere sempre presente nei nostri volti. *Lui a lei: "Vedi, cara, se tu imparassi a cucinare, potremmo licenziare la cuoca."*

Lei a lui: "Caro, se tu imparassi a far l'amore, potremmo licenziare anche l'autista ed il giardiniere!"



PATCH
ADAMS
padre del
clownismo

Alcuni siti Internet sull'Umorismo

<http://www.umorismo.it>
<http://www.risateonline.it>
<http://www.sempreumorismo.com>
<http://www.fuoriditesta.it>

"SONO APPENA TORNATO DA UN VIAGGIO DI PIACERE...
HO ACCOMPAGNATO MIA SUOCERA ALL'AEROPORTO"

PERCHÈ RIDERE... È UNA COSA SERIA!