



RIDERE PER “STAR BENE” !

Vi ricordate quel vecchio detto popolare “il riso fa buon sangue”? Secondo la mia idea di Psicologia del Benessere, l’umorismo è una strategia essenziale al raggiungimento del “sentirsi bene” : quella risata che a volte sentiamo venire dalla pancia, vera, incontrollabile e profonda, ri-ossigena completamente l’organismo, svegliando mente e corpo, restituendogli la giusta calma.

La risata è una vera e propria scossa energetica che diffonde un piacevole stato di rilassamento per tutto il corpo; in più, facilita, con il suo caratteristico “contagio”, la comunicazione e l’interazione sociale.

D’altra parte la stessa risoterapia, tecnica che tende a potenziare le capacità terapeutiche del ridere, è largamente diffusa in America ed in Brasile: basti pensare al pediatra Patch Adams ed ai “dottori dell’allegria”, i quali raggiungono un miglioramento dei pazienti ospedalizzati attraverso l’utilizzo della comicoterapia.

Una tecnica analoga in Italia, è quella suggerita da Fioravanti e Spina ossia la “visualizzazione positiva”, la quale consiste nel sorridere mentalmente a se stessi.

In linea con la mia idea di “benessere” vorrei sottolineare quanto sia necessario imparare “a sorridere anche agli altri” e “ridere insieme con gli altri”: per strada, in ufficio, nell’autobus salutare con un sorriso trasmette all’altro il messaggio che stiamo bene con noi stessi e, perciò, che siamo aperti ad avere un’interazione più piacevole; raccontare una barzelletta e imparare a fare autoironia sono comportamenti che aiutano a ridurre le tensioni e a sdrammatizzare le situazioni.

Un ulteriore consiglio: se vi piace il cinema, guardate quanto più potete i film comici di Totò, Alberto Sordi, Mr.Bean, Woody Allen...