

Un po' di umorismo per vivere meglio

L'umorismo aiuta a regolare le emozioni e a creare distacco da situazioni difficili. Persone con il Parkinson, congiunti e professionisti curanti possono sfruttare questo potenziale.

Testo: Thomas Schenk

Si dice che il riso fa buon sangue. Sigmund Freud, il fondatore della psicanalisi, sosteneva che l'umorismo aiutasse a gestire le situazioni difficili. Da molti anni, negli ospedali e negli istituti di cura si fanno intervenire clown per fare ridere i pazienti. E poi ci sono laboratori in cui, attraverso la risata, si tenta di tirare su il morale alle persone.

Che l'umorismo faccia bene alla salute è un'idea giunta in Europa dagli Stati Uniti negli anni Settanta. Nel 2000 è stata integrata nella psicologia positiva, che indaga le proprietà e i prerequisiti di una vita felice. Secondo questo approccio psicologico, ci sono più di venti tratti caratteriali che contribuiscono a una vita appagante. Uno di essi è il senso dell'umorismo.

Ma esiste davvero un nesso tra umorismo e salute? Le persone divertenti vivono più a lungo?

Che cos'è l'umorismo?

Willibald Ruch è la persona giusta a cui porre la domanda. Professore emerito di psicologia dell'Università di Zurigo, ha dedicato tutta la sua vita di ricercatore alla psicologia positiva. La sua opinione riguarda all'impatto dell'umorismo sulla salute

è mitigata. «La maggior parte degli studi condotti fino a oggi non sono affidabili», dice. «Spesso manca una definizione precisa di quale aspetto dell'umorismo è stato analizzato.» Per questo esistono ricerche da cui risulta una correlazione positiva tra umorismo e sistema immunitario o speranza di vita, mentre in altre viene addirittura riscontrato un suo impatto negativo sulla salute.

Secondo Ruch è imperativo definire le nozioni in maniera rigorosa. L'umorismo non significa semplicemente ridere e raccontare barzellette. «È un concetto che va ben oltre, ha a che vedere con la vita. Ci aiuta a gestire determinate forme di stress. Così, quando ci confrontiamo con situazioni difficili siamo in grado di mantenere una

«L'umorismo non significa per forza ridere e raccontare barzellette.»



Vedere le cose con una certa allegria aiuta ad alleviare lo stress.



certa scioltezza e ricavarne anche qualcosa di positivo.» È un'espressione che si contrappone a forme negative quali il sarcasmo o il cinismo. Queste possono addirittura peggiorare una data situazione.

Gli effetti dell'umorismo

Alcuni aspetti dell'influsso dell'umorismo sono comunque ben documentati. «Aiuta a rafforzare emozioni positive e ad atte-

nuare i sentimenti negativi», spiega Ruch. «È stato provato, con esperimenti rigorosi, che quando si vedono le cose con una certa allegria, si è meno stressati.» Anche l'effetto della risata è molto concreto: ridere attiva la muscolatura pettorale e respiratoria, nonché la circolazione sanguigna. Il corpo assorbe più ossigeno e produce endorfine, che sono ormoni della felicità. In più, ridere aiuta a lenire i dolori.

Per allenare il senso dell'umorismo

Gli specialisti sostengono che l'umorismo si può allenare. Ecco un paio di trucchi per farlo:

- annotare i momenti divertenti in un diario umoristico
- collezionare e guardare regolarmente vignette comiche, barzellette e video divertenti
- riascoltare o riguardare gli spettacoli di comici che ci facevano ridere in passato
- socializzare, dato che in compagnia si ride più spesso che da soli
- trascorrere del tempo con amici che hanno senso dell'umorismo

**«Chi ha
senso del-
l'umorismo
sofferta
meglio la
serietà
del mondo.»**

«Se immergiamo una mano nell'acqua gelata e allo stesso tempo guardiamo un film che ci fa ridere, sopportiamo più a lungo la morsa del freddo.»

L'umorismo è inoltre utile in caso di malattie croniche, sostiene Ruch facendo riferimento a uno studio condotto con pazienti affetti da BPCO, la broncopneumopatia cronica ostruttiva. «Una visita di un'ora da parte di un clown ha portato a un miglioramento della funzione respiratoria per un giorno intero.»



L'umorismo aiuta ad aumentare le emozioni positive.

Questi effetti si riscontrano anche nel Parkinson? Sì, secondo Jürg Kesselring, già primario di neurologia e riabilitazione presso la Clinica di riabilitazione di Valens. Nel suo lavoro ha spesso riso insieme ai pazienti. «Anche con persone gravemente affette dalla malattia.» Approfondiva di situazioni concrete per incoraggiare i pazienti a entrare in contatto con il loro lato umoristico. «Non volevamo delegare il compito ai clown o ad altri professionisti. L'umorismo è più efficace quando è spontaneo.»

Liberarsi dai condizionamenti

Jürg Kesselring sa per sua esperienza che l'umorismo serve a liberarsi dai propri condizionamenti e trovare un sano distacco. Ha accompagnato molte persone fino al decesso e constatato che anche in quel frangente è possibile ricorrere all'umorismo. «L'essere umano è in grado di difendersi dagli attacchi contro la gioia di vivere.»

In che modo è riuscito ad aiutare i suoi pazienti? Non raccontando barzellette, anche perché queste rischiano sempre di essere offensive verso altre persone. «L'importante è reagire con senso dell'umorismo nell'istante giusto. Per riuscire è necessario amare le persone ed essere benevolenti nei loro confronti.» Se i pazienti percepiscono questa simpatia e hanno fiducia, riescono a liberarsi da ciò che li condiziona.

Esistono pochi studi su come i parkinsoniani reagiscono all'umorismo. Fra i risultati emersi c'è per esempio che lo yoga della risata migliora il senso di benessere e la qualità del sonno. Altre ricerche indicano che il Parkinson riduce il senso dell'umorismo e la capacità di cogliere l'ironia, ma sono ricerche metodologicamente lacunose, constata il professor Ruch, che le ha lette. Si tratta di studi non verificati, i cui risultati hanno una validità solo provvisoria.

Un po' più di spensieratezza

Da due anni a questa parte, Anke Scheel-Sailer è primaria di riabilitazione muscolo-scheletrica presso il Berner

Reha Zentrum di Heiligenschwendli. Prima ha lavorato per diciassette anni al Centro svizzero per paraplegici di Nottwill, dove aveva l'abitudine di chiedere a persone con una lesione midollare acuta che cosa le avrebbe aiutato a porsi degli obiettivi nella riabilitazione o a sentirsi serene. «Molti pazienti affermavano che l'umorismo o comunque un ambiente allegro avrebbe contribuito al loro benessere. Senza che glielo chiedessi direttamente, alcuni affermavano che l'umorismo alleviava i dolori. Questo mi ha sorpreso e mi ha fatto capire che l'umorismo ha un ruolo centrale nel trattamento dei dolori cronici.»

Al Berner Rehasentrum Anke Scheel-Sailer ha spesso a che fare con persone toccate dal Parkinson e anche qui fa capo all'umorismo. «Non esiste una formula standard che possa usare sempre. Si tratta più che altro di un atteggiamento di fondo, di mostrare apertura. In questo modo riesco a trovare l'approccio umoristico adatto per affrontare una determinata situazione.»

Poter ridere – o perlomeno sorridere – dei propri problemi, secondo la dottoressa aiuta anche i congiunti a casa. Quando succede qualcosa di spiacevole, non serve arrabbiarsi. «Serve essere fiduciosi, non prendersela troppo. E non c'è nulla di male a riderne insieme. Poi, magari la prossima volta si saprà gestire il problema in modo migliore.» Più senso dell'umorismo abbiamo, meglio riusciamo a reagire alle difficoltà della vita.



L'umorismo si allena

Intervista alla PD dr. med. Anke Scheel-Sailer, primaria di riabilitazione muscolo-scheletrica presso il Berner Rehasentrum.

Lei si occupa anche di persone con il Parkinson.

Che esperienze ha fatto con loro ricorrendo all'umorismo?

Ho constatato che se riescono a mantenere il senso dell'umorismo le persone sopportano meglio la malattia. Succede che il Parkinson limiti un poco il senso dell'umorismo e la capacità di riconoscere il lato buffo di certe situazioni, ma se l'atmosfera durante la riabilitazione consente di ridere un po' nonostante i problemi, ne risultano un grande sollievo e serenità.

Lei usa la comicità delle situazioni per aiutare i pazienti a trovare un certo distacco dalle preoccupazioni e dai dolori. Come funziona?

Alla base di tutto c'è la comunicazione. In termini di velocità e reattività, devo mettermi al livello della mia interlocutrice o del mio interlocutore. Concretamente significa che spesso devo rallentare parecchio il mio modo di comunicare. La comunicazione è come un duetto in cui il ritmo è dato dalla persona che ho di fronte.

L'umorismo può essere allenato?

Certo. Lo si può riabilitare, proprio come si riabilita la capacità di camminare. Un espediente utile è tenere un diario umoristico in cui ogni sera si annotano i momenti divertenti della giornata. Oppure riascoltare o riguardare gli spettacoli di comici che ci facevano ridere in passato. Io, per esempio, rido ancora oggi quando vedo gli sketch di Emil, Otto Waalkes e Lorient. Non significa rifugiarsi in problemi della vita reale, bensì caricare le batterie per affrontarli meglio.