Anna Fata,
Psicologa – Progettista FaD - Milano
e-mail: anna.fata@iol.it
Articolo scaricato da www.humantrainer.com

RIDERE

Nel tempo, l'atteggiamento nei confronti dell'umorismo e delle persone che amano ridere e fare ridere si è notevolmente modificato.
Da comportamento giudicato sconveniente, se non, addirittura volgare, soprattutto da parte delle donne, poco indagato, anche perché difficilmente riproducibile in laboratorio, a oggetto di studio approfondito, come testimoniato dall'ampia ricerca condotta da Donata Francescato che, nel corso degli ultimi due anni, ha coinvolto 333 persone, di cui 160 uomini e 173 donne, dai 14 ai 90 anni, con scolarità dalle elementari alla laurea.
Essa ha avuto come obiettivo lo studio di vari aspetti relativi all'umorismo quali: la propensione verso esso, la creatività nella sua produzione, il ruolo più o meno attivo nella sua creazione, oppure la predilezione per una fruizione prevalentemente passiva, il suo utilizzo per fronteggiare i problemi, la sua relazione con lo stato di salute fisica e psichica.

Cosa è?

La risata, così come il sorriso, sono processi in cui, in risposta a un determinato stimolo, che viene percepito comico, si produce un vissuto di piacere.

La risata è un comportamento istintivo, programmato dai nostri geni, nella quale emettiamo suoni, eseguiamo movimenti ed esprimiamo sentimenti. Tale comportamento motorio viene governato dalla parte più primitiva del nostro cervello.

La risata è peculiare degli esseri umani. Anche le scimmie ridono, se solleticate, oppure sotto l'effetto dell'alcool, ma la struttura armonica delle loro risate differisce da quella degli esseri umani, a causa degli stessi meccanismi neuromuscolari che sono differenti negli uomini e nei primati e che consentono solo ai primi di parlare.

Esiste, tuttavia, anche tra i singoli individui, una estrema variabilità nel modo di ridere, così come nella diversa suscettibilità agli stimoli umoristici.

Cosa rende uno stimolo umoristico?

Esistono diverse teorie che cercano di spiegare l'essenza comica degli stimoli umoristici.

Un primo gruppo di teorie sostiene che l'elemento della sorpresa sia il responsabile della comicità di uno stimolo.

Un secondo gruppo afferma che l'incongruità interna di uno stimolo sia ciò che lo rende divertente. L'incongruità, di per sé, però, non è sufficiente per stimolare la risata, ma necessita di un grado di intelligenza tale da coglierla ed interpretarla.

Un terzo gruppo di teorie ritiene che tutti gli stimoli umoristici siano tali perché hanno un contenuto sessuale, oppure aggressivo, che provocano ilarità, in quanto sono in grado di sospendere momentaneamente l'inibizione indotta dalla censura sociale, costituendo un valido sfogo sostitutivo.

Allo stadio attuale delle ricerche non esistono prove della validità assoluta di un gruppo di teorie o di un altro. Probabilmente, esse non si escludono a vicenda, nella misura in cui, per suscitare ilarità, possono essere necessari vari elementi, quali la sorpresa, l'incongruità e, forse, talvolta, l'aggressività.

A cosa 'serve' ridere?

Esistono due posizioni fondamentali, quella in cui si sostiene il valore aggressivo della risata e quella in cui si sottolinea il valore sociale del ridere.

Secondo la prima posizione, la funzione principale dell'umorismo sarebbe quella di rendere ridicoli se stessi o gli altri, come si verifica, ad esempio, nella satira politica, o per manifestare la nostra superiorità, come quando si ride delle disavventure altrui.

La seconda posizione, che è sostenuta dai risultati della ricerca condotta da Francescato, valorizza la funzione comunitaria di tale comportamento. Non a caso, si tende prevalentemente a ridere in compagnia, per lo più tra amici, familiari o colleghi di lavoro, più che da soli, di eventi e situazioni che, in sé, non hanno una connotazione umoristica, ma l'assumono proprio per le circostanze di condivisione in cui si verificano e che sono tali solo per coloro che fanno parte di tali gruppi di conoscenti.

Le risate possono, a loro volta, favorire ulteriormente i rapporti, sciogliendo le eventuali tensioni, diminuendo l'ostilità, accentuando la complicità, il senso di condivisione e la serenità degli individui.

Esiste un'altra tesi, minoritaria rispetto alle precedenti, in base alla quale il riso aiuterebbe a superare i limiti di questo mondo, avvicinandoci al trascendente. Il comico, infatti, proponendo una realtà 'altra', non coglibile immediatamente, ci permetterebbe di avvicinarci ad un qualcosa che va oltre la realtà contingente.

Chi ride e perché?

Ognuno di noi ha un diverso atteggiamento nei confronti degli stimoli umoristici. Questo è correlato non solo alle proprie disposizioni personali, ma anche all'ambiente in cui si è stati allevati: esiste una correlazione positiva tra l'essere vissuti in famiglie in cui viene ampiamente utilizzato lo humour ed il suo impiego successivo nella propria vita, con gli amici e con il partner.

In relazione alle caratteristiche della personalità, gli estroversi preferiscono le battute semplici e le barzellette a sfondo sessuale. Gli introversi, invece, prediligono le battute più complesse e le storie non a sfondo sessuale.

Inoltre, più le abilità cognitive e intellettive sono affinate, tanto maggiore sarà la preferenza per un numero più ampio di stimoli umoristici, oltre che per una loro più profonda complessità.

Coloro che hanno una autostima elevata e un senso elevato di controllo sugli eventi della vita apprezzano vari tipi di humour e utilizzano un'ampia gamma di stimoli umoristici.
I fatalisti, invece, prediligono e utilizzano l'umorismo aggressivo, che li fa sentire superiori e consente loro di scaricare le tensioni. Il loro rancore, unito al senso di inferiorità che vivono, li induce a preferire barzellette contro gruppi etnici, categorie e classi professionali specifiche.

I conservatori preferiscono lo humour basato sulle incongruità, i nonsense e l'umorismo a sfondo sessuale. Gli innovatori, d'altro canto, apprezzano i nonsense, lo humour a sfondo sfumato, incerto, passibile di interpretazioni differenti.

Le persone con tratti depressivi si definiscono poco spiritosi, fanno poche battute, per timore di offendere gli altri, ridono raramente, in quanto sono poche le situazioni che suscitano ilarità in loro, non amano particolarmente fare scherzi, preferiscono la comicità basata sull'equivoco e tendono a ridere in situazioni imbarazzanti, o per gesti maldestri.

Le persone fobiche utilizzano poco l'umorismo, anche se sono convinti che potrebbero trarre notevoli vantaggi da esso. Complessivamente, hanno un atteggiamento negativo nei suoi confronti e lo utilizzano soprattutto per aggredire gli altri.

Relativamente alle differenze di genere, le donne preferiscono lo humour passivo, cioè le situazioni in cui

gli altri le facciano ridere. Esse preferiscono stimoli umoristici che si basino su situazioni ambigue, i giochi di parole, l'autoironia, la satira politica e gli eventi buffi che possono accadere quotidianamente.
Gli uomini, invece, preferiscono fare ridere, in quanto gradiscono essere al centro dell'attenzione, venire apprezzati e fare contenti gli altri. Amano in modo particolare i film comici, la satira sportiva, le barzellette, anche a contenuto aggressivo, o che sviliscono particolari gruppi sociali, professionali o etnici.

Anagraficamente, i giovani al di sotto dei 30 anni tendono a ridere prevalentemente per quanto accade loro nella vita quotidiana, nel prendersi in giro e nel fare scherzi.
Gli ultracinquantenni, invece, ridono soprattutto di fronte agli spettacoli televisivi, ai film comici o al racconto delle barzellette. Inoltre, i giovani sembrano ricercare attivamente le occasioni che suscitano ilarità, mentre per le persone più attempate sembra che esse diventino sempre più rare nel tempo.

Riso salutare?

Una risata provoca una serie di effetti fisiologici quali l'aumento del livello dell'ormone cortisolo, la produzione di endorfine, la contrazione e la successiva distensione della muscolatura volontaria e involontaria, l'aumento e poi il rallentamento rapido del battito cardiaco, l'ossigenazione del sangue, una particolare attività elettrica cerebrale, simile a quella che si verifica quando si risolvono le incongruità presenti negli stimoli, un aumento della temperatura corporea e delle difese immunitarie, tramite la produzione delle immunoglobuline IgA.

Agli effetti fisiologici si sommano quelli psicologici, quali il senso di attivazione generale, di benessere e di euforia.

Tali effetti benefici sono stati studiati e valorizzati anche a livello ospedaliero, non solo all'estero, ma, di recente, anche in Italia, come, ad esempio, presso il Meyer di Firenze, il San Gerardo di Monza, il Bambin Gesù di Roma e il San Raffaele di Milano.

Alcun esempi di applicazioni possono essere la comicoterapia, una pratica che offre l'accesso al materiale comico, che, a sua volta, può essere passiva, in cui si assiste a spettacoli di clown, senza che i pazienti assumano un ruolo attivo, parzialmente attiva, in cui i degenti possono scegliere il materiale comico da utilizzare, quando e per quanto tempo, attiva, in cui gli ammalati possono produrre in prima persona la comicità, e la risoterapia, che promuove la capacità di produrre risate.

In tutti questi casi sembra che il ridere abbassi la percezione del dolore, innalzando la soglia del dolore. Questo può essere dovuto alla vasocostrizione periferica, che diminuisce la sensibilità dei recettori cutanei e, quindi, la sensibilità al dolore, oppure alla risoluzione delle incongruenze cognitive, che sembra creare un vissuto di padronanza della situazione vissuta e diminuire lo stress ad essa connessa. E' anche possibile che l'effetto analgesico sia il risultato della sinergia di tutti questi meccanismi.

Riferimenti

Francescato D.
Ridere è una cosa seria
Mondadori Editore, 2002

Ridere per vivere
http://www.romacivica.net/riderevivere/index.htm

ViviamoinPositvo: Comicoterapia, Clownterapia
http://www.clownterapia.it/