

Il segreto svelato dello humor

Prima regola

Una situazione potenzialmente comica deve partire sempre da una violazione dell'ordine naturale delle cose

Seconda regola

La situazione anomala dev'essere benigna: ciò significa che lo «sgarbo» non deve essere percepito come offensivo

Terza regola

I due aspetti precedenti - vale a dire la «violazione» dell'ordine e l'intenzione «benigna» - devono essere percepiti simultaneamente: solo così può scattare la scintilla della risata



La formula che insegna a ridere

Ricerca americana: "Lo scopo è produrre buon umore per il benessere di ogni individuo"

il caso

PAOLO MASTROLILLI
INVIATO A NEW YORK

SEGUE DALLA PRIMA PAGINA

Una vera terapia del sorriso, che può aiutare molti di noi a fare meglio i conti con la difficoltà quotidiana della vita.

Il centro diretto da McGraw si chiama «Humor Research Lab» e cerca di dimostrare l'affidabilità e l'applicazione pratica della «Benign Violation Theory». In altre parole, un meccanismo scientifico della risata, che si può riprodurre a scopi ludici o terapeutici.

Il percorso di McGraw parte da lontano. Nell'antichità Aristotele e Platone ritenevano che le barzel-

le e i predecessori e l'approssimazione del riassunto delle loro idee appena fatto, non è pienamente d'accordo. Ad esempio perché si può essere incongrui, inappropriati e ambigui, senza risultare divertenti, ma magari solo offensivi. Quindi lui ha elaborato la sua teoria della «violazione benigna». In sostanza si ride quando si subisce o si testimonia una violazione, uno sgarbo della norma, che tuttavia appare benigno. La sua idea origina dal lavoro del linguista Thomas Veatch, secondo cui il divertimento nasce dal fatto di sentirsi nor-

malati e violati allo stesso tempo. «L'umorismo ha le radici in esperienze potenzialmente negative, minacciose o sbagliate, che però alla fi-

LA NOVITÀ

Ci deve essere sempre un'intenzione «buona» che ci possa rassicurare

ne si rivelano accettabili e sicure». Violazioni benigne, in altre parole.

Nella pratica lui spiega questo concetto associando termini distan-

ti, tipo «tirare un dito» e «lebbra», oppure «brufolo» e «cancro», cercando poi la battuta che consente di sovrapporli in maniera divertente e non offensiva. Ecco la formula: «Una situazione è una violazione; la situazione è benigna; entrambe le percezioni avvengono simultaneamente». Fare il solletico, ad esempio, è una potenziale minaccia che poi risulta benigna, se non si esagera con l'aggressività. E' un meccanismo su cui dovrebbero lavorare gli stessi comici, per migliorare l'effetto delle loro barzellette. Anche l'ambiente conta,

perché avere le luci offuscate libera i freni inibitori, i tetti bassi rilanciano l'eco delle risate, e le sedie scomode danno la sensazione leggera della violazione. McGraw è così serio nel suo lavoro, che insieme allo scrittore Joel Warner ha avviato il progetto «Humor Code»: girano insieme per luoghi difficili, come i territori palestinesi occupati, a cercare situazioni comiche che riporteranno in un libro. Lo scopo è terapeutico perché riuscire a sorridere, anche dopo una tragedia, aiuta poco alla volta a superarla.

Colloquio



STEFANO RIZZATO
MILANO

Non servono battute, né barzellette. E neppure avere il senso dell'umorismo. Ridere può essere un esercizio da imparare per sentirsi meglio e alla portata anche del più musone.

«Il segreto? È farlo senza motivo, perché il nostro corpo non riconosce la differenza tra una risata «vera» e una forzata e ne trae comunque beneficio». A spiegarlo è Laura Toffolo, esperta italiana di «yoga della risata»: una sorta di ginnastica dell'ottimismo che tratta il riso come uno strumento di benessere, più che come una questione di umorismo.

Una seduta-tipo dura 20 o 30 minuti e passa attraverso 15 diverse «stazioni». Si parte con un canto collettivo ed esercizi di respirazione profonda, poi una risata di benvenuto serve a rompere il ghiaccio, fino ad arrivare alla «risata del leone», alla «risata al-



L'insegnante di yoga: così una battuta può diventare terapia

talenante» e, infine, alla liberatoria «risata cuore a cuore».

«All'inizio è un vero e proprio esercizio e si fanno dei vocalismi, si canta insieme «Ho-Ho» e «Ha-Ha-Ha per cominciare a ridere senza motivo - continua Toffolo -. Poi si utilizzano tecni-

che più tradizionali dello yoga, come espirazioni forzate e potenti, momenti di rilassamento e meditazione. Alla fine, le risate diventano contagiose, prendono il sopravvento e così non serve più forzarle».

Come le forme di yoga più consociu-

te, anche questo è nato in India. Merito di Madan Kataria, un medico di Mumbai che nel 1995 diede vita al primo «laughter club»: un club della risata, per l'appunto. Sarà che ce n'è sempre più bisogno, sarà che fa bene davvero, i proseliti sono diventati migliaia in più di 70 Paesi. Laura Toffolo, che nel 2008 ha fondato a sua volta l'associazione italiana «Yoga della Risata», conferma: «I benefici sono innumerevoli. Ridere serve ad abbassare lo stress e a potenziare il sistema immunitario. Non possiamo parlare di una vera e propria terapia, almeno in Italia, ma sono ormai molte le ricerche che hanno dimostrato che ridere è davvero la migliore medicina e

LA LEZIONE DALL'ORIENTE

Sedute di gruppo in cui la mente e il corpo trovano nuove armonie

che non è solo un modo di dire».

La prossima occasione per provare - in modo gratuito - una mezz'ora di ottimismo contagioso sarà lo Yoga Festival di Roma, dal 14 al 16 giugno. «Ma lo yoga della risata - spiega Toffolo - si usa ormai molto anche in ospedali e in centri anziani, dove ridere può avere una funzione molto importante. E da qualche tempo la tecnica è sbarcata anche nelle aziende, dove viene usata per ridurre lo stress e per favorire lo spirito di gruppo in ufficio».