

COMPORAMENTO

A scuola di humor

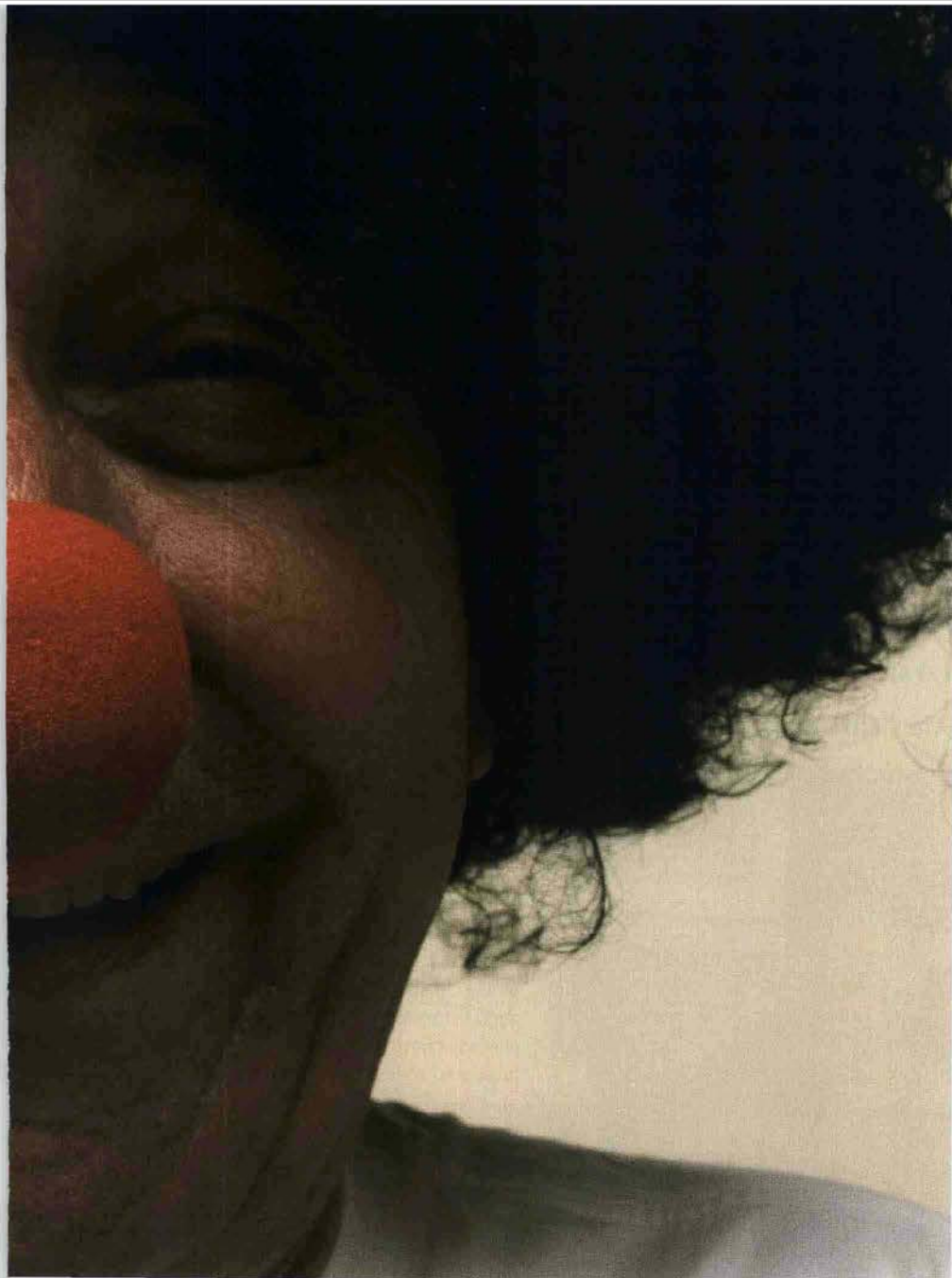
Il senso dell'umorismo aiuta a vivere meglio. Stimola pensieri positivi, ridimensiona situazioni ed eventi, abbatte diffidenze e pregiudizi; secondo vari studi, allunga addirittura la vita. E imparare a ridere si può, grazie alle scoperte della psicologia dello humor



Seminari, corsi, programmi per gestire e risolvere i problemi con humor. È un'onda lunga, quella dell'applicazione della risata alla vita di tutti i giorni, che sta conquistando piano piano anche l'Italia. Inutile dirlo, la patria di questo genere di *training* sono gli Stati Uniti, dove sono disponibili lezioni e insegnanti per qualsiasi capacità si voglia sviluppare o migliorare. Qualche esempio? Alla Stanford University ci sono corsi estivi in sviluppo manageriale nei quali si insegna a usare l'umorismo per rendere più incisive le presentazioni in *powerpoint*; dopo aver frequentato le migliori università americane, Daniel Farb ha sfornato una serie

di bestseller, come *Business and Sales Humor Writing and Delivery Skills Guidebook* e *Laugh and Learn Pharmaceutical Sales Code*, per insegnare a venditori e *businessman* come usare lo strumento dell'umorismo per migliorare le performance.

Sulla scia di questi esempi si muovono anche gli italiani: dall'esperienza dell'Accademia nazionale del comico è nata DeFormazione, società che organizza *workshop* su dinamiche e problematiche aziendali; in libreria i manager possono trovare *Umore e management* (Franco Angeli) scritto da Stefano Greco, consulente di direzione aziendale e formazione; a Torino e Milano ci sono



StockPhoto

corsi di risoterapia creativa, per affrontare in maniera divertente le difficoltà quotidiane.

Ma si può davvero imparare a scovare il lato comico della realtà, a prendere la vita in maniera scanzonata? «L'umorismo fa parte delle competenze cosiddette di qualità, che richiedono doti innate o un precoce apprendimento», spiega Giovannantonio Forabosco, psicologo psichiatrico, uno dei primi in Italia a occuparsi di questo tema. «Ma come nel caso delle prestazioni artistiche o atletiche, anche quelle umoristiche possono essere migliorate attraverso l'insegnamento». Per intenderci: sulla base di discrete doti musicali si può imparare a diventare un buon violinista,

non a essere Paganini. «Nel caso dell'umorismo si tratta di un'attitudine a leggere la realtà in modo creativo: se è totalmente assente si può fare poco, ma se è presente, questo tipo di atteggiamento può essere allenato, proprio come si fa con un'atleta», spiega ancora l'autore di *Settimo senso. Psicologia dell'umorismo* (Muzzio).

► Alle radici della battuta

Il comportamento spiritoso è il risultato di un mix di fattori innati e culturali. Da una parte è collegato a istinti tipici della specie umana, dall'altra è legato agli stimoli che l'ambiente propone, fin dalla più tenera età.

di Letizia Gabaglio

Sorriso di donna

Le donne ridono, gli uomini fanno ridere. Un cliché forse, ma gli studi di Robert Provine, psicologo dell'Università del Maryland, uno dei massimi esperti in questo campo e autore del libro *Laughter: A Scientific Investigation* lo confermano. Il comportamento spiritoso non è amato dalla popolazione femminile: in genere le donne si dichiarano poco portate per le barzellette e davanti all'invito di raccontarne una preferiscono declinare. Se proprio devono ridere lo fanno di loro stesse, al contrario degli uomini. Ma non per questo non apprezzano l'umorismo: gli uomini spiritosi infatti vengono giudicati più spesso attraenti. «Gli uomini amano far ridere perché si sentono al centro dell'attenzione e provano soddisfazione nel rendere contenti gli altri», spiega Donata Francescato, ordinario di psicologia delle comunità all'Università La Sapienza di Roma. «Il raccontare storielle, poi, ha probabilmente a che fare con il potere: in situazioni gerarchiche, ridere delle battute del capo può avere un effetto di compiacenza, spesso più efficace della sottomissione. Fino a pochi decenni fa, in quasi tutte le società, le donne hanno avuto meno potere e il riso di compiacenza poteva essere uno strumento sociale importante».

L'importante è ridere

Woody Allen, Aldo Giovanni e Giacomo, o Massimo Boldi? Qual è il modello a cui ci si riferisce quando si parla di umorismo? «Addentrarsi nel mondo della risata pone fin dal principio un problema terminologico: molti sono i modi in cui il saper far ridere è stato catalogato, a seconda della cultura di appartenenza e dei momenti storici», spiega Giovannantonio Forabosco, psicologo psichiatrico. Ma anche della sensibilità di ognuno.

Le parole usate per definire ciò che è umoristico sono molte: ridicolo, satirico, buffo, assurdo, ilare, risibile, spiritoso, ameno, derisorio, scherzoso, divertente, comico, bizzarro, fantastico. Differenze che gli attori hanno ben in mente, ma che i profani possono anche mettere da parte: «L'importante è imparare a interpretare la realtà in maniera diversa da come si fa usualmente, così che il problema si ristrutturano secondo altri schemi», spiega Rino Cerretelli, direttore didattico dell'Accademia del comico. «Come nel caso della drammatizzazione degli eventi, ma in senso contrario. Non importa quindi se usiamo una chiave comica, satirica, iperbolica o assurda per farlo, l'importante è che raggiungiamo lo scopo».

La componente culturale della risata è molto forte, ma l'umorismo è una qualità che si può imparare



Rick Gayle/Corbis

In ufficio non basta la battuta.

Per sfruttare il potere dell'umorismo in ambito lavorativo non basta avere la battuta pronta; bisogna rendere più stimolante l'ambiente, sfruttando le tecniche dello humor.

Il primo mattone nella formazione di questo comportamento è la fantasia, prerequisito indispensabile per cogliere l'incongruità che è alla base del divertente. Fin dai primi mesi i bambini vanno alla ricerca di stimoli per poter fantasticare, attività che insegna loro a distinguere fra ciò che è reale e ciò che non lo è, fra ciò che è possibile e quello che non lo è, tra quello che va preso sul serio e quello di cui si può scherzare. Crescendo, intorno ai due anni, imparano a «far finta che», per esempio passandosi un dito sui denti per significare che se li stanno lavando. In questo modo, pur avendo chiaro quale sia l'oggetto giusto da usare, mettono insieme fantasia e realtà e creano l'incongruità. È quello che si dice «gioco simbolico», spesso seguito da una risata a sottolineare il divertimento provato nel manipolare oggetti e situazioni in maniera fantastica.

Sono i primi rudimenti del comportamento umoristico. Ma che si tratti di una qualità che va poi coltivata e stimolata lo dimostra il fatto che spesso chi è spiritoso proviene da una famiglia in cui si ride molto: «Molti studi hanno confermato che l'umorismo si impara in famiglia», sottolinea Donata Francescato, ordinario di psicologia di comunità all'Università «La Sapienza» di Roma e autrice di *Ridere è una cosa seria* (Mondadori). «Chi apprezza le battute ha spesso avuto genitori che usavano questo strumento e di solito ha più probabilità di trovarsi un partner spiritoso».

La componente culturale della risata è evidente anche quando osserviamo quanto sia



Pietro Coccià-Granata Images/AP Photo/La Presse



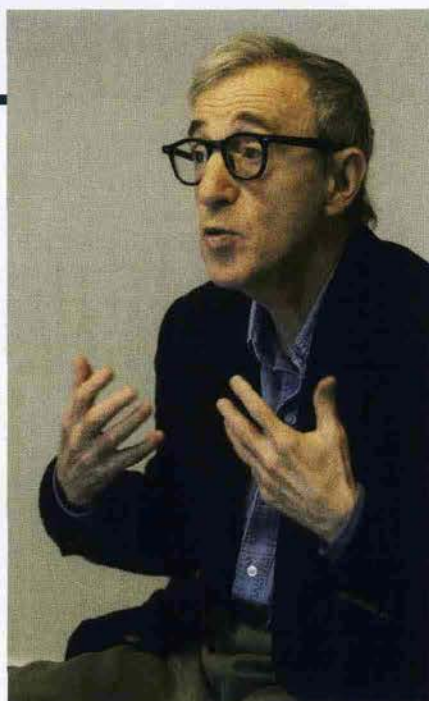
Luca Bruno/AP Photo/La Presse

più diffuso il ridere fra le persone sotto i cinquant'anni: i giovani ridono di più perché hanno vissuto in famiglie dove, molto più che in passato, era permesso ridere. Soprattutto alle donne, e quindi alle mamme».

► Il sorriso che unisce

Per fortuna a guardare la realtà con humor si può imparare anche da grandi. Prima di tutto facendosi trascinare: il riso è contagioso, come sanno tutti quelli che hanno provato a reprimerlo a scuola durante una lezione. Ecco allora che, se non ci si sente portati, frequentare persone spiritose può essere un primo passo per coltivare questo comportamento. «Per trarre il maggior beneficio dall'umorismo è importante passare dal "ridere di" - atteggiamento che nasconde aggressività - al "ridere con" - che sottolinea il piacere di stare insieme», spiega Francescato. «In questo modo si crea la comunità dei ridenti, ci si rilassa e si impara a vedere persone ed eventi sotto un'altra luce. La risata in questo senso è uno strumento per creare comunità».

Entrare nel gruppo a volte non è facile: spesso i genitori non riescono a capire il *sense of humor* dei figli e si sforzano di entrare in comunicazione con loro attraverso la battuta. «La disponibilità a condividere il riso è un indicatore della fase che attraversa il rapporto genitore-figlio: se è nella fase oppositiva, per quanti sforzi un padre compia far ridere il figlio sarà difficile», racconta Forabosco. «E il genitore deve accettare di non condividere l'umorismo, deve rispettare, anche in questo caso, lo spazio dei figli. Le cose cambieranno, e insieme a un rapporto più maturo si ritroverà anche il piacere di ridere insieme».



Carolyn Kaster/AP Photo/La Presse

Che il sorriso aiuti a fare gruppo lo sanno bene i bravi manager: aumenta la creatività, la coesione e migliora i risultati, come ha scritto Chris Robert, docente di management all'Università del Missouri a Columbia su «Research in Personnel and Human Resources Management». «L'umorismo può essere utile in ambito lavorativo: riesce a raffreddare gli animi surriscaldati da attriti e conflitti, a rimuovere ansia e stress, ad attutire l'impatto emotivo di alcune situazioni», spiega Stefano Greco, psicologo e consulente aziendale.

Per indicare il modo in cui i manager dovrebbero entrare in comunicazione con il gruppo di lavoro sulla base di empatia, considerazione umana e ovviamente il sorriso, Greco ha coniato il termine *ludership*, un'evoluzione della leadership. Al «luder»

Stili a confronto.

Preferite lo stile sofisticato di Woody Allen o la comicità sboccata di Massimo Boldi? Ridete da pazzi alla vista delle gag un po' surreali di Aldo, Giovanni e Giacomo? Non è importante quale sia il tipo di umorismo che vi diverte di più: l'importante è che siate capaci di ridere.

Divertirsi al tempo della crisi

La crisi economico-finanziaria vi avvilisce? Ecco i dieci consigli per affrontare la situazione dell'Association for Applied and Therapeutic Humor (AATH):

- ▶ Cambia atteggiamento: non guardare più i telegiornali, comincia a contare quello che hai e non i tuoi soldi.
- ▶ Fai contento qualcuno: ringrazia una persona che non se lo aspetta, magari con un biglietto.
- ▶ Usa espressioni bizzarre e divertenti durante le conversazioni come: «Non dovete diventare matti per lavorare qui... Ma sicuramente vi aiuterebbe».
- ▶ Prova a compiere qualche gesto casuale, stupido ma gentile: per esempio indossa guanti o calzini spaiati di proposito.
- ▶ Socializza con il cibo: metti un pacco di biscotti nella tua

valigetta e comincia la riunione di lavoro offrendoli ai presenti.

- ▶ Conserva qualche foglio di plastica da imballaggio con le bolle d'aria e usalo come antistress. Schiaccia le bolle con le mani, con i piedi, salici sopra e balla.
- ▶ Usa la tua immaginazione: pensa a cosa accadrebbe se due aziende si fondessero. Per esempio dalla Fiat e dall'Elettrolux potrebbe nascere la FiatLux.
- ▶ Rinomina. Il *cash flow*? È il movimento che il tuo denaro fa per scomparire nello scarico...
- ▶ Esagera. «Siamo così poveri che per risparmiare sul latte a colazione mangiamo i corn flakes con la forchetta».
- ▶ Fai del sorriso la tua arma principale. Sorridi sempre durante le conversazioni.

L'unica regola è la fantasia.

Il requisito indispensabile per cogliere le incongruenze che sono alla base di ciò che è divertente è la fantasia: un atteggiamento che si sviluppa fin dai primi mesi di vita e che negli anni si può coltivare in molti modi.

non può mancare la capacità di raccontare aneddoti, di inventare esempi per rendere più chiare le sue idee, di divertire.

«Ma non si tratta solo di fare battute», spiega lo psicologo. «Si devono mettere in pratica tecniche di coinvolgimento e animazione. A volte bastano piccoli accorgimenti per rendere una riunione emotivamente stimolante. Per esempio sottolineare con applausi le buone idee, festeggiare con pasticcini e torte i risultati conseguiti, chiamare il gruppo a esprimere le proprie idee scrivendole su un post-it e poi appenderli tutti su un muro». Preziosi anche i consigli per rendere meno soporifere le presentazioni in pubblico: a volte basta solo modificare una *slide*, introducendo magari un elemento non congruo, per ravvivare l'attenzione e strappare un sorriso.

▶ Schemi di pensiero

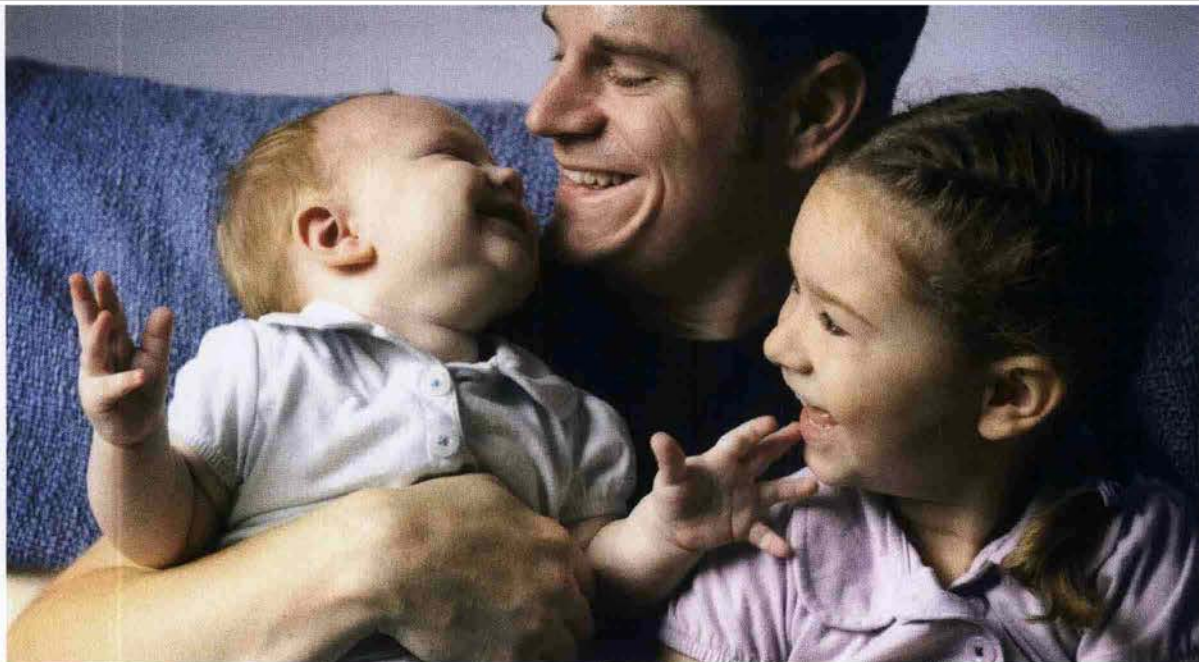
La tecnica umoristica può essere usata con successo anche nell'insegnamento: diversi studi mostrano che inserire nella didattica aspetti umoristici può essere un metodo per catturare l'attenzione degli alunni. Se si tratta di bambini, si devono preferire interventi che non hanno relazione con l'oggetto dello studio, altrimenti i piccoli potrebbero rimanere confusi; mentre con gli adolescenti i professori ottengono più risultati se ironizzano sulla materia che stanno insegnando, altrimenti corrono il rischio di apparire dei buffoni.

Ma l'umorismo non serve solo al gruppo, è utile anche all'individuo: «Ci sono sempre più prove scientifiche del fatto che coloro che apprezzano l'umorismo e ricercano occasioni per ridere o far ridere hanno un'elevata autostima, sono emotivamente stabili e più so-

In ufficio, l'umorismo aiuta a rimuovere l'ansia e lo stress e a gestire positivamente i conflitti



James Russell/Corbis



Rosemarie Gearhart/Stockphoto

cievoli», afferma Francescato. Ma anche chi non ha la fortuna di esserne naturalmente dotato non si deve scoraggiare: «Molte volte non si tratta di persone che non sanno ridere, ma che hanno perso questa capacità o non l'hanno esercitata», spiega Rino Cerretelli, direttore didattico dell'Accademia del comico e docente del corso di risoterapia creativa. «In questi casi dobbiamo trovare il modo di riappropriarci di questa facoltà umana. Per stare meglio con gli altri, è vero, ma soprattutto per stare meglio con noi stessi».

Le tecniche sono simili a quelle teatrali: si impara il linguaggio del corpo, a distaccarsi emotivamente, a riconoscere gli elementi di incongruità che rendono buffo un racconto, a liberare lo stress con la risata. L'importante però è che la loro applicazione sia graduale. «Di fronte a una persona che sta vivendo un momento difficile non si può pretendere che accetti subito di guardarlo con umorismo», spiega Cerretelli. «Se il problema è urgente bisognerà aspettare del tempo, coinvolgendola non in prima persona ma attraverso il lavoro degli altri». Magari esercitandosi su un problema creato ad arte dal docente con la tecnica dell'esperazione: immaginare tutte le possibili conseguenze negative di una situazione, in maniera iperbolica. «A forza di pensare negativo si arriva a un livello in cui la mente non accetta più la situazione e scatta la risata», dice Cerretelli. «Di fronte alla catastrofe immaginata la propria situazione non appare più così disperata, si ridefinisce, e gli aspetti ridicoli saltano agli occhi».


I docenti di risoterapia parlano di griglie interpretative, schemi di pensiero che quando sono applicati mettono in evidenza gli aspetti

comici di un evento: l'allievo imparerà a indossare questi speciali occhiali e a osservare la realtà da un nuovo punto di vista.

► Maneggiare con cura

L'umorismo può aiutare a essere più forti: nel caso del mobbing la battuta può essere usata per schermare l'aggressività, per far capire all'altro che sta esagerando. «Per creare una barriera positiva fra sé e gli altri a volte non serve parlare: basta usare una griglia interpretativa comica», spiega Cerretelli. «Il risultato è che chi ci perseguita ci apparirà ridicolo e non più minaccioso. E non correremo il rischio di peggiorare la situazione ottenendo comunque il nostro scopo, difenderci».

Già, perché l'arma dell'umorismo può dimostrarsi a doppio taglio. Battute e sorrisi possono diventare controproducenti se non sono gestiti con oculatezza. «Il senso dell'umorismo deve accompagnarsi con quello dell'opportunità, altrimenti tutto il lavoro è vano o produce malessere e gaffe infelici», sottolinea Forabosco. «Se infatti è vero che con la risata possiamo risolvere una conflittualità, buttarla sempre sul ridere può portare a non riflettere, a non combattere per risolvere una situazione, o a fuggire da conflitti che potrebbero essere più utilmente affrontati con serietà».

A lezione di umorismo quindi si impara anche a maneggiare con cura l'ilarità e il sarcasmo: la potenza della risata infatti è tale da essere una linea di confine tra «io» e «tu», tra «noi» e «voi», una barriera invisibile che si deve imparare a erigere quando è più utile, e, come ha detto Victor Borge, umorista danese, «è la distanza più breve tra due persone». Divide e unisce, a seconda di come la si usa. 

IN PIÙ

GRECO S., *Umorismo e management. Una leadership a colpi di sorriso. Come sviluppare un approccio innovativo nella gestione delle persone in azienda*, Franco Angeli, Milano, 2006. La risata come antidoto alle incertezze diffuse.

FRANCESCATO D., *Ridere è una cosa seria. L'importanza della risata nella vita di tutti i giorni*, Mondadori, Milano, 2003. Un viaggio appassionante nel mondo della risata.

GULOTTA G., FORABOSCO G. e LUSU M.L., *Il comportamento spiritoso. Scherzare e ridere di sé, degli altri e della vita*, McGraw-Hill, Milano, 2001. Per far emergere gli aspetti paradossali e divertenti delle vicende umane.