

Il piacere di ridere in coppia

Se una coppia riesce a coltivare l'ironia, possiede uno strumento utile per i momenti di tensione o di routine

Dott. Alessandro Bedini
Psicologo Psicoanalista in Sessuologia Clinica
Presidente dell'Accademia della Risata - Urbino

Innamorarsi può essere l'esperienza più profonda e, a volte, più sconcertante che si possa vivere; gli studiosi hanno ormai messo in luce come l'essere innamorati non sia soltanto un vissuto psichico, ma qualcosa che, di fatto, cambia radicalmente la persona. Il cuore batte più in fretta, gli

Nella nostra società, i maschi sin da piccoli mostrano una maggiore propensione all'umorismo e le donne apprezzano negli uomini questa caratteristica

occhi brillano, le pupille si dilatano ed il viso risplende di felicità. Il guardarsi profondamente negli occhi, risulta essere una prova d'amore più significativa di una semplice attrazione fisica. Prova a dire "ti amo" senza sentirlo e le tue pupille traditrici rimarranno indifferenti rivelando la verità. Cerca di negare una passione auten-



tica e i tuoi occhi ti smentiranno implacabilmente.

La dilatazione della pupilla è un importante indicatore dello stimolo e dell'attrazione sessuale, infatti sempre quando vediamo qualcuno o qualcosa che ci interessa e ci eccita, le nostre pupille si dilatano come se cercassimo di vedere meglio la persona o l'oggetto che ha destato la nostra attenzione. Quando viviamo un'emozione opposta, gli occhi si restringono e le pupille si contraggono, dimostrando così la natura dei

nostri sentimenti, anche quando le nostre parole farebbero supporre il contrario.

Il camminare abbracciati, prendersi per mano, baciarsi pubblicamente ed usare un certo linguaggio infantile fatto di nomignoli, sono altri segnali inequivocabili di quando si è innamorati. Ma un altro segnale riscontrabile nella coppia che vive la fase dell'estasi dell'innamoramento, è il sorriso che spesso si muta in risate a gola piena, anche fino alle lacrime. Basta guardarsi in faccia quando succede

i percorsi di

elisir il piacere di essere il meglio a tavola
di Salute



OBIETTIVO BUON UMORE

Percorso formativo di psicologia del benessere

Il percorso formativo rappresenta uno strumento utile per apprendere strategie di comunicazione efficace, tecniche di rilassamento e preziosi consigli per la prevenzione e la gestione dello stress uniti alle potenzialità benefiche della comicoterapia. Il corso,

oltre che risultare una preziosa esperienza per tutti a livello personale, può essere utilissimo anche a livello professionale, consentendo di acquisire tecniche di comunicazione assertiva e strategie per affrontare lo stress.

MODALITA' DI ATTUAZIONE DEL CORSO:

Il corso sarà strutturato su **6 sabati** a partire da **ottobre 2008**. Gli incontri saranno di circa 6 ore l'uno e potranno ospitare un massimo di 25 partecipanti. **Sede: Bologna**

CONTENUTI DEL CORSO:

Gli incontri partiranno con un'analisi dei bisogni formativi dei partecipanti, sulla base dei quali il programma verrà reso il più possibile aderente alle esigenze ed aspettative del gruppo.

I contenuti previsti sono: distress, ansia e attacchi di panico, benefici della risata, tecniche naturali per favorire il benessere, comunicazione interpersonale, tecniche di rilassamento, "yoga della risata", esercizi di gruppo per stimolare interattività, fiducia e buonumore, alimentazione e buonumore.

Il Corso è realizzato in collaborazione con l'Accademia della Risata

Per informazioni ed iscrizioni visita il sito www.elisirdisalute.it

oppure telefona allo 051/307004 (dalle 9 alle 13) o scrivi a info@elisirdisalute.it

qualcosa di apparentemente buffo o strano e la risata nasce spontanea. Infatti anche nell'amore, il sorriso fa la sua parte, e la fa bene!

Spesso sentiamo dire dalle ragazze che un certo ragazzo piace perché le fa ridere, è spiritoso e brillante. C'è da dire che, a sua volta, agli uomini piace molto suscitare la risata. In quanto ritengono in tal modo di essere più apprezzati sia dalle donne che dagli amici, ridere e far ridere li fa star bene. Nella nostra società, infatti, i maschi, per motivi culturali, sin da piccoli mostrano una maggiore propensione all'umorismo e le donne, sin da bambine apprezzano molto i maschi che le fanno ridere.

Durante le effusioni amorose e sessuali, così come durante una fragorosa e liberatoria risata, vengono prodotti ormoni che hanno il compito di liberare le morfine naturali, come le endorfine, che provocano una diminuzione del dolore e della tensione, permettendo il raggiungimento di uno stato di relax e tranquillità. Il buonumore e la sessualità (anche dal punto di vista psico-neuro-endocrino-immunologico) inducono nell'individuo reazioni simili. Quando poi si è innamorati, l'attrazione sessuale è forte ed anche la risata nasce spontanea, si genera

nella coppia un cocktail di euforia, eccitazione e benessere. Ma prima o poi ogni coppia si ritrova a fare i conti con i problemi della vita di tutti i giorni: la casa, il lavoro, i soldi, incomprensioni caratteriali, gelosia, parenti... e le risate inevitabilmente si diradano.

È questo il momento in cui dobbiamo cercare di ricorrere all'aiuto di una sana autoironia che possa indurre anche nel partner gli effetti contagiosi di un'altrettanto sana risata. Infatti,

Ridere reca benefici anche alla circolazione sanguigna ed è una vera e propria ginnastica per il muscolo cardiaco

quando parliamo con qualcuno, tendiamo ad imitare il suo comportamento, ed altrettanto avviene quando vediamo o sentiamo qualcuno ridere, il nostro cervello istintivamente lo imita, mettendo in moto i muscoli facciali che permettono il sorriso. Quando qualcuno incomincia a ridere, non si può resistere.

Non è detto che il lato comico sia sempre presente nella vita, e tanto meno nella vita a due; è però certo che, quando c'è, è più facile coglierlo. È necessario imparare ad affinare le

capacità di cogliere il lato comico nelle situazioni, nelle persone e nelle cose.

Finché siamo tutti presi dalle frasi pungenti che ascoltiamo o che ci prepariamo a ribattere, non c'è spazio per il sorriso; ma appena si fa una pausa, e ci si trasforma in spettatori di noi stessi, un aspetto comico di noi litiganti salta fuori. Bisogna coglierlo al volo. La chiave per riuscirci è alzarsi un pochino al di sopra del piano in cui si svolgono i fatti, per vederli nella dimensione reale.

Naturalmente ridere non significa banalizzare o dissacrare, anzi. Se una coppia riesce a coltivare il piacere e il gusto del riso, nel proprio rapporto, a lungo andare si troverà a possedere uno strumento in più, utile nei momenti di tensione, di fatica o anche solo di noia o di routine.

Tutto a vantaggio non solo della vita strettamente privata della coppia, ma anche del rapporto con i figli e con le persone in generale nonché con i fatti della vita.

Numerosi studi hanno dimostrato, nello stesso tempo, come l'abitudine a ridere e al pensiero positivo possano rappresentare una vera e propria arma anche per difendersi dalle malattie. È scientificamente certo che ridere porta benefici anche alla circolazione ed ossigenazione sanguigna e aumenta le pulsazioni sino a 120 battiti al minuto, una vera e propria ginnastica per il muscolo cardiaco. La respirazione diventa più profonda e l'aria viene rinnovata in maniera tre volte più efficace che durante la respirazione fisiologica, questo favorisce l'eliminazione dell'acido lattico e ha come risultato una sensazione di minore stanchezza.

Anche quando le difficoltà ed i problemi di ogni giorno, spesso ci portano a dire che c'è poco da stare allegri, anche questo diventa un buon motivo per coltivare il piacere di ridere in coppia. ●

L'ACCADEMIA DELLA RISATA

Nel 2006 nasce ad Urbino, l'Accademia della Risata, un'Associazione di Promozione Sociale, senza fini di lucro, che ha come scopo sociale lo studio delle potenzialità salutari e benefiche della risata, del buonumore e del pensiero positivo per il benessere fisico e psichico della persona. L'Accademia pone particolare attenzione alla "gelotologia" (dal greco *gelos=riso, logos= scienza*) scienza che studia il fenomeno della risata in relazione alle sue potenzialità terapeutiche, quale

trattamento di prevenzione, supporto ed integrazione alle cure clinico-terapeutiche e promuove la conoscenza ed applicazione della comicoterapia in ambito socio-sanitario ed ospedaliero, nel mondo della scuola e negli ambienti di lavoro. Promuove inoltre attività culturali, di educazione e formazione. È possibile associarsi all'Accademia e partecipare al prossimo Corso organizzato a Bologna in collaborazione con Elixir di Salute.

www.accademiadellarisata.it