

Ridere in due

Ormai si sa: ridere fa bene alla salute, ma l'allegria ha effetti positivi anche sulla vita di coppia, perché aiuta a comunicare senza aggressività e a sciogliere i piccoli conflitti

di Paola Emilia Cicerone

“**C**he ci trovo in quel tipo? Mi fa ridere»: è stata la prorompente Jessica, protagonista cartoon di *Chi ha incastrato Roger Rabbit*, a sintetizzare in una memorabile battuta il ruolo dello humor in una storia d'amore. Dando voce ai sentimenti di milioni di donne, sedotte dall'ironia più che dalle prove di forza, capaci di apprezzare tipi alla Woody Allen, palesemente privi di muscoli da esibire. E in generale portate a prestare attenzione agli uomini capaci di sdrammatizzare situazioni imbarazzanti e di reagire ai contrattempi con una risata. Ma non sono solo le donne ad apprezzare la capacità di ridere insieme. E gli studi in materia, sebbene non siano particolarmente numerosi, confermano l'importanza data al senso dell'umorismo nella scelta di un partner, in particolare quando si pensa a una relazione a lungo termine. Tanto che - lo conferma uno studio recente pubblicato sul *Journal of Psychology* da Elizabeth McGee, dell'Università della California a San Diego - i più spiritosi vengono anche considerati più attraenti, a prescindere dal loro aspetto fisico.

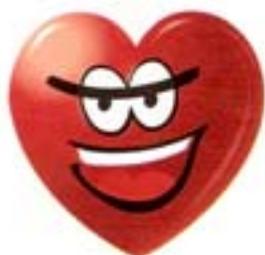
Eppure, nel nostro immaginario risate e batticuore sembrano piuttosto incompatibili. Insomma, facciamo fatica a immaginare una coppia di innamorati al chiaro di luna che si racconta sussurrando «l'ultima di Pierino».

«Se abbiamo un'idea romantica dell'amore, e identifichiamo l'intensità di una storia con i tormenti che provoca, è comprensibile che l'elemento umorismo ci sembri fuori posto», conferma Alessandro Bedini, psicologo e fondatore dell'Accademia della risata. «In realtà, una caratteristica degli innamorati è proprio quella di condividere l'ironia». Come fanno certe coppie molto unite, che in una situazione qualunque si scambiano un'occhiata e scoppiano a ridere senza bisogno di scambiare una parola, perché trovano buffa la stessa cosa. «L'ironia è un bagaglio prezioso, proprio di chi sta bene con se stesso - prose-





Dani DeSantis/Stockphoto



In forma con il sorriso.

Avere accanto un partner che ci fa ridere non solo aiuta a prendere la vita con leggerezza, ma fa anche bene alla salute fisica e mentale. Con notevoli vantaggi per l'apparato cardiovascolare.

gue lo psicologo - e le coppie in cui entrambi i partner hanno questo atteggiamento partono avvantaggiate, hanno uno strumento in più di fronte alle difficoltà della vita».

Anche se la nostra cultura ci spinge a valorizzare la serietà, le risate ci aiutano a star bene e a fare stare bene gli altri. «Tendiamo a disprezzare il riso, in genere siamo più attratti dai drammi. Invece una risata scarica la tensione, e aumenta la produzione di endorfine in modo simile - non a caso - a un rapporto sessuale. Senza contare i benefici sia per l'apparato cardiovascolare che per quello circolatorio», prosegue Bedini.

Ma, soprattutto, ha effetti benefici sulla dinamica di una relazione, perché permette di comunicare in modo non aggressivo, presentando il proprio punto di vista e le proprie esigenze senza scatenare meccanismi difensivi. «Secondo uno studioso dell'umorismo come Albert Rapp, lo scontro a colpi di battute di spirito ha sostituito, almeno in parte, quello a colpi di bastone. Essere arrivati a scambiarsi battute è un passaggio positivo nella storia dell'uomo», osserva lo psicologo Giovannantonio Forabosco, membro dell'International Society for Humor Studies. «E di solito è fatto in un contesto amichevole - prosegue - in una cornice che comunica: "Non lottiamo per una forma di supremazia, ma stiamo divertendoci insieme"».

La risata aumenta la produzione di endorfine, in modo molto simile a un rapporto sessuale

Come accade quando qualcuno racconta una storiella divertente: «Chi racconta assume una posizione di superiorità, perché mette l'altro nella posizione di chi ascolta e deve superare una prova, ossia capire la barzelletta. Ma appena il racconto è finito la situazione si capovolge. Ed è chi racconta a venire "giudicato", mettendo alla prova la sua capacità di far ridere», spiega Forabosco.

► Superare i conflitti

Ridere della battuta che fa un'altra persona è un modo per riconoscerla: non a caso le coppie consolidate - come gli amici di vecchia data - acquisiscono un loro lessico che aiuta a decodificare spiritosaggini incomprensibili a chiunque altro.

«Il fatto di poter condividere una battuta aiuta nelle situazioni di tensione, quando si mettono in gioco i rispettivi ruoli, inevitabilmente presenti anche all'interno delle coppie», spiega Bedini. «Due persone che sono capaci di cogliere il lato buffo di una si-



Diana D'Amico (fotografia); Rebecca Elin (fotografia a destra)

tuazione, di reinterpretarla attraverso l'ironia, hanno maggiori probabilità di costruire un rapporto positivo. E di superare, sdrammatizzandoli, i mille piccoli conflitti che possono minare la piacevolezza di un rapporto».

In realtà nelle prime fasi dell'innamoramento - anche se si ride molto - l'umorismo non serve tanto a risolvere problemi, quanto a rinsaldare la relazione. «È essenzialmente un ingrediente di piacere e divertimento», spiega Forabosco. «E anche quando è in atto una crisi seria, i fattori che ne determinano il miglioramento o il peggioramento sono altri, come le scelte comportamentali o gli atteggiamenti di apertura o chiusura».

L'umorismo ha invece un ruolo importante nella situazione più diffusa, uno stato di malessere, di crisi non irrimediabile: «In questa situazione può essere una risorsa di grande aiuto per l'umore della coppia, modificare i toni e i contenuti delle comunicazioni, spingere verso il *lieve* anziché il *grave*», osserva Forabosco.

Ridere insieme, insomma, aiuta a restare uniti. Ma anche a innamorarsi: è dimostrato che il successo di un incontro si misura anche dalla quantità di risatine e sorrisi. «Ci sono studi da cui emerge che, se due persone ridono insieme al primo incontro, è più facile che dopo si scambino il numero di telefono», ricorda Donata Francescato, docente di psicologia della comunità all'Università «La Sapienza» di Roma. «Inconsciamente, sappiamo che avere accanto persone che ci fanno ridere fa bene alla salute fisica e mentale».

► Umore di genere

In effetti uomini e donne apprezzano allo stesso modo il *sense of humor* del partner. Differenziandosi però quando si analizza che cosa si intende per senso dell'umorismo. Se le donne amano gli uomini che le fanno ridere, agli uomini piacciono le donne che ridono alle loro battute. Lo conferma uno studio condotto da Eric Bressler, della McMaster University di Hamilton, in Canada, pubblicato su «*Evolution and Human Behaviour*»: il 62 per cento delle intervistate ha mostrato di apprezzare il partner che la fa divertire, il 65 per cento degli uomini ha ammesso di cercare una compagna in grado di apprezzare le loro doti di intrattenitore. Confermando i risultati ottenuti nel 2000 da Robert Provine, psicologo dell'Università del Maryland, con un'analisi su oltre 300 annunci per la ricerca di un partner.

Un sondaggio informale tra la popolazione femminile produce risposte univoche: il senso dell'umorismo del partner è fondamentale per il successo di una relazione, genera buonumore e garantisce di aver incontrato un interlocutore intelligente e anche - commenta una giovane ricercatrice milanese - «capace di vedere oltre, di non affidarsi solo a logica e razionalità». La psicologia evoluzionista trova una spiegazione per tanto entusiasmo: «Dal punto di vista riproduttivo, una relazione rappresenta un impegno più gravoso per le donne, che quindi hanno imparato a essere più selettive nelle loro scelte», spiega Scott Barry Kaufman, del Dipartimento di psicologia della Yale University, impegnato in diverse ricerche sul tema. «È il senso dell'umorismo è un buon indicatore di qualità interessanti come intelligenza, abilità sociali e probabilmente creatività».

Tanto che, secondo alcuni studi, l'apprezzamento delle spiritosaggini maschili aumenterebbe durante l'ovulazione, quando le pos-



Il senso dell'umorismo è un segnale di intelligenza e abilità sociale

sibilità di concepire sono più elevate. Mentre gli uomini – parliamo sempre dal punto di vista evolutivo – non sono altrettanto interessati alla qualità della loro partner, ma solo all'opportunità di un incontro sessuale.

E alcuni studi sembrano confermare che le capacità dei due sessi si sono evolute proprio secondo questa linea: gli uomini sono più abili a produrre battute spiritose, le donne le interpretano più velocemente e con maggiore attenzione, e sono più severe nei loro giudizi: «Una battuta scontata, sessualmente troppo esplicita o già sentita non ottiene particolare successo», spiega Kaufman.

► Pregiudizi maschili

E quando sono loro a essere spiritose? «Un uomo deve essere molto sicuro di sé per apprezzare l'umorismo femminile», commenta una cinquantenne fiorentina. «Un uomo che fa ridere piace perché mostra la propria intelligenza. Far ridere dà un senso di potenza, è un'opportunità per influenzare il comportamento degli altri», osserva Francescato.

lo della svampita che si rende ridicola con la sua goffaggine, quello interpretato con tanta grazia da Marilyn Monroe in molti film.

In realtà, qualcosa sta cambiando. Soprattutto tra le più giovani, che si sentono apprezzate anche per la capacità di ironizzare su loro stesse e sul mondo. Non è un caso che stiano cominciando a emergere donne che interpretano ruoli comici in televisione o al cinema. Ma nella maggioranza dei casi gli uomini continuano a voler guidare il gioco, e molte ragazze ammettono che «è più probabile essere considerate sexy "nonostante" le proprie battute che "a causa" delle stesse».

«L'umorismo è una dimostrazione di intelligenza. E spesso nell'immaginario collettivo l'intelligenza va ancora a scapito della femminilità, e come tale fa paura», sostiene Simonelli. «Una donna ironica e tagliente sembra difficile da gestire, e anche quando sono dotate di una buona dose di ironia le donne tendono a non esibirla più di tanto».

«Ho capito che le cose non andavano più tanto bene tra noi – confessa una brillante



«Per lo stesso motivo, una donna spiritosa piace meno», e spesso è giudicata aggressiva, «mentre una donna allegra è considerata sexy», sintetizza una trentenne milanese.

«L'allegria è certamente apprezzata; musi e complicazioni sono ciò che gli uomini temono di più», conferma Chiara Simonelli, docente di psicologia dello sviluppo sessuale all'Università «La Sapienza» di Roma. «Mentre una donna che fa ridere appare spesso come antierotica». A meno che non assuma il ruolo

quarantenne – quando quello che è poi diventato il mio ex marito ha smesso di ridere delle mie battute».

► L'ironia si impara

Resta il fatto che il senso dell'umorismo è importante per la solidità di una relazione. «Nella nostra cultura il riso è stato a lungo sottovalutato: in passato anche in famiglia si rideva poco, oggi invece i giovani danno più valore all'ilarità condivisa», spiega Fran-



Jasper Images/Getty Images



Bill Ling/Getty Images

cescato. Per le persone cresciute in famiglie dove si ama scherzare è importante trovare partner che condividano questo approccio.

E chi è cresciuto sentendosi dire di «fare la persona seria?» «Per chi ha imparato da piccolo a usare questo strumento di comunicazione è più facile servirsene ma, entro certi limiti, a usare l'ironia si può imparare», spiega Bedini. «Noi organizziamo anche dei corsi per cercare di fare emergere la capacità di scherzare e prendere la vita con leggerezza».

«Scherzare con il partner aiuta a sdrammatizzare», sintetizza Simonelli. Si può ironizzare sul proprio caratteraccio, è un modo per accettare i propri limiti ma anche per dire in modo garbato quello che non ci piace dell'altro, provando a modificarlo. «Ma soprattutto ridere delle stesse cose è il segnale di una visione comune del mondo, di un sistema di valori condivisi», prosegue la sessuologa.

L'ironia è una parte essenziale del nostro modo di affrontare la vita, e quindi è importante che il partner sia sulla nostra stessa lunghezza d'onda. Una barzelletta a sfondo razzista o una battuta cattiva ai danni di qualcuno possono dire molto di noi, e farci scartare un potenziale partner. «Quella che dobbiamo favorire per rinsaldare le relazioni è la risata positiva, sdrammatizzante, autoironica, non quella denigratoria, che è un gioco di potere», sottolinea Bedini.

Perché il riso faccia bene, insomma, bisogna ridere - di noi stessi e di quello che ci sta succedendo - con qualcuno e non di qualcuno. Senza dimenticare quella che Donata Francescato definisce la risata emozionale, «un ridere di niente che nasce semplicemente dal piacere di stare insieme, e serve a confermare e ribadire un legame».

«Chi invece scherza in modo malevolo mette in atto un gioco di potere, e in questo modo non dà una bella immagine di sé e del suo modo di gestire i rapporti con gli altri», osserva Simonelli.

► Il lato oscuro dell'umorismo

Se in generale l'umorismo è una risorsa benefica, dunque, può avere le sue ombre: «Quando diventa sadismo, ma anche quando funziona come evitamento e negazione, laddove sarebbe più utile affrontare i problemi», nota Forabosco. Difficile che abbia effetti positivi una battuta che arriva in risposta a una vera richiesta di aiuto, o serve a non affrontare un conflitto che sarebbe invece più opportuno risolvere. «Ovviamente bisogna trovare il momento adatto per scherzare», aggiunge Bedini. «Se il nostro partner è arrabbiato è probabile che una battuta spiritosa venga male interpretata e provochi una risposta aggressiva». E, se uno dei due partner apprezza l'ironia e l'altro no, i conflitti sono quasi inevitabili.

A volte invece il problema deriva dalla scelta degli argomenti. Tutti hanno punti deboli su cui difficilmente accettano scherzi, si tratti della propria madre, della squadra

Ridere delle stesse cose significa avere un sistema di valori condivisi

Link

La home page dell'International Society for Humor Studies
www.hnu.edu/ishs

L'Accademia della risata di Alessandro Bedini
www.accademiadellarisata.it

Il Centro di ricerca sull'umorismo diretto da Giovanni Forabosco
www.ricercaumorismo.it

Chi attraversa un momento difficile può apprezzare una battuta che dia spazio alla normalità



IN PIÙ

GULOTTA G., *Commedie e drammi nel matrimonio. Psicologia e fumetti per districarsi nella giungla coniugale*. Universale Economica Feltrinelli, 2008, pp. 152, euro 8,00. In un classico del 1976 con un record di ristampe, uno psicologo racconta i meccanismi dei conflitti di coppia e spiega come disinnescarli. Con l'aiuto delle vignette di Chiappori che mettono in evidenza

ironia e contraddizioni: «Buonanotte tesoro, dormi bene», «Non sopporto che tu mi dica sempre cosa devo fare!».

GULOTTA G., FORABOSCO G. e MUSU M.L., *Il comportamento spiritoso. Scherzare e ridere di sé degli altri e della vita*, McGraw Hill, 2001, pp. 234, euro 21,50. Un'analisi dettagliata dell'allegria, che parte dalle possibili diverse



Diana Cervo/istockphoto

del cuore o di un problema di linea. E la vita sessuale? «Dipende molto dalla coesione della coppia, e dalla concezione che si ha del sesso», osserva Simonelli.

Sono pochi gli uomini che se la sentono di ridere sulle loro *defaillance*, ma ci sono coppie che trovano sexy scherzare mentre fanno l'amore. «Più facile semmai, se la relazione funziona, sdrammatizzare qualcosa di imbarazzante che è successo a letto ridendone in un secondo momento», prosegue la sessuologa. «Ma una coppia affiatata può riuscire anche a ridere "in diretta" su qualche incidente di percorso, come un rumoraccio o un telefono che squilla in un momento critico».

Anche più difficile scherzare in situazioni drammatiche, «ma chi ha problemi seri, ma-

gari di salute - ricorda Bedini - può apprezzare una battuta che dia spazio alla normalità della vita di tutti i giorni, che gli consenta insomma di riportare la mente a una realtà che va oltre il suo malessere».

► Misurare l'attrazione

E c'è anche chi si è chiesto se la questione non vada presa al contrario. Se insomma non sia vero che ci piacciono le persone che ci fanno ridere, ma invece che tendiamo a trovare divertenti le persone che ci piacciono.

Tre studi recenti realizzati da Norman Li, dell'Università del Texas ad Austin, in collaborazione con altri ricercatori - e pubblicati sulla rivista «Personality and Social Psychology Bulletin» - mostrano che le persone



Guida alla Compendio di...
Nata Lucia Pao

Il comportamento spiritoso

Scherzare e ridere di sé, degli altri e della vita



sfumature – umorismo, comicità, sarcasmo, ironia, satira – per raccontare i meccanismi per ridere e far ridere nelle diverse situazioni: in famiglia, in coppia e con i bambini. Senza dimenticare gli effetti dell'umorismo sulla salute fisica e mentale e le possibili conseguenze – anche legali – quando si superano certi limiti.

FRANCESCATO D., *Ridere è una cosa seria. L'importanza della risata nella vita di tutti i giorni*, Mondadori

Oscar saggi, 2003, pp. 264, euro 8,80. Tutto quello che aveste voluto sapere sulla risata ma non vi è mai stato detto: l'autrice titola così un capitolo di questo saggio che parte da una ricerca condotta su oltre 300 soggetti tra i 14 e i 90 anni per capire che ruolo ha l'umorismo nella nostra vita. Scoprendo che le donne ridono più degli uomini, mentre oggi in famiglia si ride più che in passato. E che forse sta proprio nell'umorismo la formula magica per far durare nel tempo una storia d'amore.

Donata Francescato
RIDERE È UNA COSA SERIA

L'importanza della risata nella vita di tutti i giorni



Freddie Shearman/Getty Images

tendono ad apprezzare di più l'umorismo – e ad assumere un comportamento scherzoso – quando sono di fronte a qualcuno che trovano attraente. In questo senso, spiega Li, l'umorismo diventa uno strumento per monitorare l'attrazione sessuale.

Lo sanno bene gli adolescenti: fare battute è un modo per sondare disponibilità e creare complicità: «Nella prospettiva maschile, se una ragazza ride di una tua barzelletta sei almeno a metà dell'opera», osserva Forabosco. E alcune ricerche indicano che anche una battuta troppo pesante può essere uno stratagemma, forse inconscio, per sondare il terreno: «Ci sono barzellette che fanno scappare la maggior parte delle ragazze. Ma quella che ride probabilmente è una conquista facile», spiega il ricercatore americano. Anche se le possibilità di fraintendimento non mancano: «In molti casi – osserva Kaufman – ridere alle battute di qualcuno indica un interesse generico per la persona, non un'attrazione sessuale. Un uomo può convincersi che una ragazza è interessata a lui perché ride alle sue battute – gli uomini tendono a sovrastimare l'interesse sessuale da parte delle donne – mentre lei si sta solo dimostrando amichevole». A rafforzare l'equivoco, spiega Bedini, «sta il fatto che quando ridiamo si dilatano le pupille, come quando mostriamo interesse erotico per qualcuno: è lo stesso motivo per cui troviamo intrigante una cena a lume di candela, in una penombra che rende più intenso il nostro sguardo».

Resta il fatto che, nonostante le differenze tra i sessi, in fondo le esigenze sono le stesse: nessuno apprezza davvero l'umorismo cattivo, e a tutti piace chi è capace di strapparci un sorriso. «In fondo – conclude Kaufman – cerchiamo soprattutto qualcuno con cui ridere insieme, e che condivide il nostro senso dell'umorismo».

max

L'indagine

Il sito «About.com» propone un sondaggio su quanto si ride in coppia http://marriage.about.com/gi/pages/poll.htm?linkback=http://marriage.about.com/od/humor/qt/polllaughter.htm&poll_id=9502380337

I risultati al momento, su 1976 votanti, sono:

Ridi con il tuo partner?		
Sì	(1109)	56%
No	(269)	13%
A volte	(598)	30%

Il quiz

Quanto senso dell'umorismo abbiamo? Sul sito «Natural Humor Medicine» (www.natural-humor-medicine.com/humor-quiz.html) lo psichiatra e comico americano Clifford Kuhn propone un simpatico quiz – in lingua inglese – per valutarlo.