



Comportamento

COSA CI FA **RIDERE** E PERCHÉ

Se la risata è universale, l'umorismo è un dono che non possiedono tutti. Secondo gli esperti varia da cultura a cultura ma è sempre prezioso: perché facilita i legami sociali, riduce lo stress, fa bene alla salute del cuore e persino rafforza le difese immunitarie

di Andrea Porta

SEMPLE - PIACEVOLE

La comicità semplice piace sempre. Non richiede sforzi per essere compresa e ha una grande utilità: serve da antistress. In fondo tutti abbiamo bisogno di divertirci in modo leggero.





Scusa, è caduta la linea». «Speriamo non si sia fatta male!». Ecco una battuta che non farebbe ridere nemmeno un bambino: fa leva su un gioco di parole banale e già sentito. Saper far ridere, lo sanno bene i comici, è sempre più complicato. Ma ancora più difficile è individuare i meccanismi psicologici alla base dell'umorismo e le sue funzioni sociali. «La risata è universale anche se i fenomeni che la veicolano sono diversi da cultura a cultura», precisa Alberto Dionigi, psicoterapeuta che da anni si dedica allo studio della comicità, coautore di *Psicologia dell'umorismo* (Carocci) con Paola Gremigni. In ogni società si ride infatti per stimoli diversi.

Ci fa stare bene con gli altri

Il fenomeno è universale anche perché la sua funzione è prima di tutto sociale: «L'umorismo crea coesione tra i membri di una comunità», prosegue Dionigi, «e lo vediamo bene tra i bambini durante il gioco».

Ridere serve infatti a stemperare lo stress e a creare legami: secondo Dirk Wildgruber e i suoi colleghi dell'Università di Tubinga (Germania), autori di uno studio pubblicato su *PlosOne*, la risata «sociale» che caratterizza le conversazioni leggere attiva nel cervello gli stessi percorsi neuronali tipici delle chiacchiere tra amici. Le battute semplici, innocue e di facile comprensione che caratterizzano le



Comportamento

I comici? Sono (quasi) tutti matti

✓ Secondo uno studio pubblicato nel 2014 dal *British Journal of Psychiatry* la capacità di far ridere avrebbe qualcosa in comune con la propensione ai comportamenti antisociali tipici degli psicotici. Sottponendo a questionari 523 attori comici e 800 persone comuni, gli studiosi dimostrarono come i primi registrassero punteggi più alti in fatto di introversione e comportamenti impulsivi: «Gli elementi creativi necessari a produrre umorismo», scrivevano gli autori, «sono simili a quelli che caratterizzano lo stile cognitivo delle persone con psicosi».



COMICI O PSICOTICI?

Secondo uno studio di psichiatri inglesi, gli attori comici mostrano tratti del carattere ricorrenti come introversione e comportamenti compulsivi.

GETTY

conversazioni occasionali e i primi incontri avrebbero quindi una funzione importante: quella di segnalare la nostra apertura verso l'altro.

Quella fisica piace sempre
È anche per questo che la comicità fisica piace sempre: possiamo essere intelligenti e colti, ma certo assistere alla scena di una persona che finisce contro un palo mentre cammina fa sempre ridere. Al contrario dell'ironia più sottile non richiede grandi sforzi per essere compresa. In fondo in alcuni momenti abbiamo bisogno di divertirci in modo leg-



gero: «È quello che ci capita quando, rivedendo la stessa scena di un film comico più e più volte, ridiamo comunque anche se conosciamo già le battute», dice lo psicologo.

La comicità elementare non va quindi demonizzata perché ha una grande utilità: serve da antistress.

È rilassante

«È ormai assodato che la risata abbia proprietà rilassanti e che funga da strategia di gestione dello stress», spiega Dionigi. Anche per questo oggi

esiste il cosiddetto yoga della risata: «Stimola la produzione di endorfine, sostanze calmanti simili agli oppiacei. Inoltre riduce le sensazioni dolorose», ha detto in un'intervista Robert Provine, psicologo all'Università del Maryland (USA).

Con un po' di umorismo anche il sistema immunitario funziona meglio, e persino il cuore: ricercatori di questa stessa università hanno sottoposto a un gruppo di volontari la visione di un film divertente (*Tutti pazzi per Mary*) e di uno stressante (*Salvate il soldato Ryan*) eseguendo poi misurazioni della pressione sanguigna. Dopo la visione, gli spettatori del film esilarante mostravano migliori condizioni cardiocircolatorie generali. Recenti ricerche hanno dimostrato

C'È ANCHE IL BLACK HUMOR: SERVE PER SUPERARE I NOSTRI TABÙ

✓ «Mamma perché stai spingendo l'auto nel dirupo?», «Zitto o svegli tuo padre!». Vi piace? Potreste essere intelligenti o ansiosi. Il *black humor*, l'umorismo a tema macabro e cinico, dice molto della nostra intelligenza e del nostro modo di essere. Lo spiegavano sia uno studio pubblicato a

ve *Processing* sia le teorie di Sigmund Freud esposte nel 1905 in *Il motto di spirito e il suo rapporto con l'inconscio* che illustravano perché ridere di battute di questo genere riveli un complesso lavoro mentale. «Inoltre il black humor ci permette di esprimere i contenuti inibiti e relegati nell'inconscio, solita-

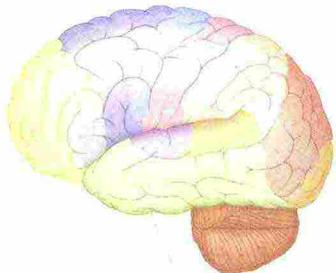
mente repressi, in modo accettabile e tollerabile», scrivono Alberto Dionigi e Paola Gremigni. L'umorismo nero è quindi una valvola di sfogo per pensieri «proibiti» un po' come per i bambini sono le parolacce, per loro tabù. Oggi sappiamo però che chi predilige questo tipo di umorismo potrebbe

nascondere un lato ansioso o depresso, come evidenziano le ricerche condotte dallo stesso Dionigi. Il sottile cinismo che spesso caratterizza i discorsi tra soccorritori – che non di rado ironizzano su situazioni macabre e tragiche di cui sono testimoni – servirebbe proprio per tenere alla larga lo stress.

poi l'efficacia dell'umorismo anche in psicoterapia: migliora il rapporto tra paziente e psicologo e pare possa essere parte del trattamento di ansia, fobie, disturbo ossessivo-compulsivo e depressione.

Cognizione ed emozione

Il legame tra umorismo e cervello è stretto: diversi studi hanno dimostrato che per dire e per comprendere una battuta attiviamo in sequenza ben due funzioni cerebrali, una cognitiva e una emotiva. In uno studio pubblicato nel 2016 su *Frontiers in Human Neuroscience* Irving Biederman e Ori Amir della University of Southern California (USA) sottoposero 22 comici a risonanza magnetica funzionale mentre intenti a elaborare battute. Gli studiosi osservarono un'aumentata attività in aree, come il lobo temporale, deputate a individuare associazioni tra oggetti o situazioni diversi tra loro. Ciò provoca successivamente l'attivazione dello striato ventrale, area coinvolta nel circuito del piacere. In pratica tutto parte da un'associazione mentale inaspettata e creativa che genera il piacere della comicità. Risultati simili erano stati raggiunti già tre anni prima da studiosi della Stanford University (USA) che avevano individuato anch'essi due funzioni successive corrispondenti a un'attivazione della giunzione temporo-parietale, preposta al rilevamento delle incongruità, e a quella del sistema dopaminergico mesocorticolimbico, in funzione nelle situazioni gratificanti.



TRA UMORESIMO E CERVELLO
il legame è stretto: diversi studi hanno dimostrato che per dire e comprendere una battuta attiviamo 2 funzioni cerebrali, una cognitiva e una emotiva.

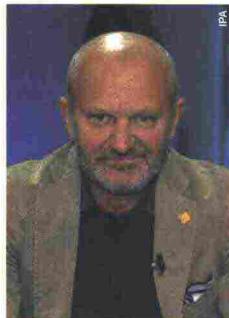
TRE MOTIVI PER RIDERE

«Non è possibile definire una situazione divertente in assoluto», ha spiegato Giovannantonio Forabosco, psicologo e direttore del Centro di ricerca sull'umorismo. **Alcune costanti però esistono**, come spieghiamo qui di seguito. Ad esempio ci fa ridere ciò che è inaspettato: «È comica qualsiasi cosa che esce dagli schemi», aggiunge. Ma non solo...

RIDERE DI SOLLIEVO

Questa comicità fa leva sull'esternazione di pensieri proibiti.

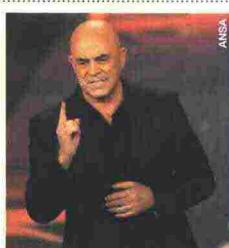
Ricadono qui il *black humor* e la comicità a sfondo sessuale. Secondo Freud, questo processo è simile a quanto avviene con i sogni: «Hanno la funzione di appagare un desiderio frustrato», scrive Alberto Dionigi. «Non a caso Freud sostiene che l'umorista "sogna a occhi aperti"».



● **Esempio:** **Pucci.** Il cabarettista di *Colorido* (Italia1) è noto per i suoi monologhi che mischiano cinismo, maschilismo ironico e temi sessuali: tutte tematiche politicamente scorrette che fanno ridere perché non se ne potrebbe parlare apertamente.

RIDERE PER SUPERIORITÀ

È una comicità basata sulla derisione dell'altro e su una certa aggressività. Tipico esempio è la satira, che sbeffeggia con la caricatura difetti e vizi di politici e personaggi celebri.



● **Esempio:** **Maurizio Crozza.** La satira del comico genovese è basata sull'esasperazione volutamente "cattiva" di tic fisici e psicologici di personaggi politici: ciò è evidente nella sua più recente parodia di Silvio Berlusconi.

RIDERE PER INCONGRUENZA

È una comicità che, a differenza delle due tipologie precedenti, si focalizza sugli aspetti cognitivi e meno su quelli sociali. In questo caso, «per essere divertenti le cose devono essere incoerenti, sorprendenti o differenti da ciò che noi ci aspetteremmo», scrive Dionigi. Di questa categoria fa parte la comicità basata su giochi di parole e paradossi.



● **Esempio:** **Ale e Franz.** Il celebre duo porta sul palco scene davanti alle quali la risata nasce da incomprensioni linguistiche, da doppi sensi e dalle reazioni inaspettate del secondo alle battute caustiche del primo.

Chi non capisce le battute?

Prerogativa umana, la comicità può dunque essere anche segno di intelligenza: «Essa dipende», spiegano in un saggio su *State of mind* le psicologhe Giada Sera e Laura Ranzini, «dalla capacità che gli uomini hanno di comprendere gli stati mentali altrui». Ma implica anche una certa intelligenza: «Richiede capacità di pensare fuori dagli schemi», conclude Dionigi. «Non a caso studi hanno mostrato che i plusdotati hanno una

predilezione per quelle barzellette che richiedono uno sforzo cognitivo maggiore per essere capite, quasi che l'atto di decodificarne la chiave comica provochi in loro appagamento mentale». Al contrario, alcuni soggetti affetti da disturbi di personalità faticano a comprendere ironia e umorismo: «Hanno difetti metacognitivi che impediscono loro di afferrare ciò che non viene detto esplicitamente».

© RIPRODUZIONE RISERVATA