

ANCH'IO
BEPPE BRAIDA

Che ridere i miei ATTACCHI D'ANSIA

«Una decina d'anni fa la mia carriera in televisione si era improvvisamente "spenta", ma ho affrontato i momenti bui con leggerezza, scherzandoci sopra durante gli spettacoli comici, e **non smettendo mai di credere in me**»

• Confessione raccolta da Marco Ronchetto

Iriflettori di *Zelig* mi hanno fatto conoscere al grande pubblico televisivo. A seguire sono arrivati *Colorado* con Rossella Brescia e *Buona Domenica* al fianco di Paola Perego, *Tutti pazzi per la tele* assieme ad Antonella Clerici e il *Saturday Night Live from Milano*. Mi sentivo sul tetto del mondo dentro quel rettangolino che è lo schermo televisivo. Poi, di punto in bianco, una decina d'anni fa il mio telefono ha smesso di squillare. Come se qualcuno avesse premuto il tasto off del telecomando, la televisione per me si è spenta.

Non sono Osho, perciò all'inizio ho pianto, mi sono disperato e ho avuto gran giramenti di maroni. Del resto, quando in un battito di ciglia passi dalle stelle alle stalle, la reazione più facile è lasciarsi prendere dallo sconforto, spesso anticamera della depressione. Mi sono fatto anche duemila domande e dato duemila risposte sul perché mi fosse successo tutto questo. Ma, passato questo primo momento in cui lo stupore si è mischiato a rabbia, amarezza e tristezza, da buon fatalista ho pensato che, forse, doveva semplicemente andare così e, invece di continuare ad arrovellarmi sui perché e percome e sull'ingiustizia del mondo, mi sono rimboccato le maniche. «Ok, adesso esco fuori da questa

palude!», mi sono detto. È quello che, del resto, ho sempre fatto nella mia vita: reagire con grinta e ottimismo, credendo sempre fermamente in me stesso, come ognuno di noi dovrebbe fare.

Provengo da una famiglia di origini semplici, mio papà è un tranviere in pensione, mia mamma una casalinga, e io ho fatto «solo» 25 anni di gavetta, perché nessuno mi ha mai regalato niente, e da questa sono ripartito, rimettendomi in gioco. Ho ripreso a esibirmi in qualsiasi luogo potessi, dalle sagre culinarie alle pizzerie e trattorie, dai teatri alle piazze. Non ho mai perso il contatto con il pubblico (anche in questi mesi estivi sono in tournée con il mio spettacolo *Delirio*). Sono felice quando mi accorgo che la gente ride e si diverte, che nelle due ore di spettacolo dimentica le difficoltà della vita quotidiana e mi contraccambia con iniezioni di energia positiva. In pratica, una grande terapia di gruppo. Sono davvero convinto che il sorriso alzi le difese immunitarie e che il buonumore sia il miglior antidoto a ogni forma di malattia. Soprattutto nell'attuale contingenza storica, c'è un grande bisogno di leggerezza - che, ovviamente, non vuol dire superficialità - e io, in questi anni, ho provato a portarla in ogni ambito, dal professionale al privato. Alle volte ci

003383



IPA (2) - INSTAGRAM

prendiamo troppo sul serio, siamo condizionati dal giudizio degli altri e questo è sbagliato.

L'ESERCIZIO DEL BICCHIERE MEZZO PIENO

Certo, non è stato un periodo semplice. Ho, tra l'altro, conosciuto due figure emblematiche del mio ambiente lavorativo. Gli evaporisti, cioè quelli che ti chiamano, ti propongono progetti dicendoti che hanno scelto proprio te e, alla fine, spariscono, evaporo. I promettisti, quelli che ti promettono il mondo e chiaramente non mantengono mai. Non è strano, perciò, che abbia sofferto di attacchi di

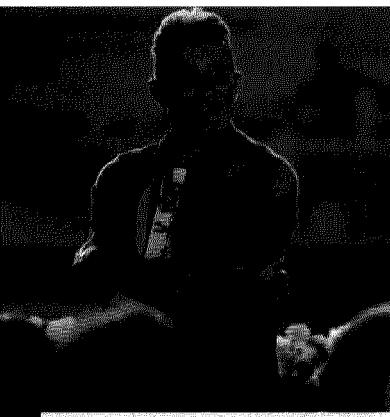
ansia molto forti. Non capivo di che cosa si trattasse, mi ero spaventato, ma poi mi sono documentato e ho cercato in me stesso i rimedi per farli passare. Non sono mai ricorso a medici o psicologi, un po' in quanto temevo mi prescrivessero ansiolitici (ho sempre una certa paura nel prendere medicine), ma soprattutto perché penso che il rimedio naturale più efficace siamo noi. Sì, gli specialisti, tra virgolette, siamo noi stessi: quando non abbiamo fiducia in noi è difficile che qualcun altro sia in grado di trasmettercela. Io ho imparato a gestire gli attacchi dell'ansia dichiarandoli apertamente, anziché tenerli nascosti. Anche dal palco ci

**Beppe Braida, 57 anni,
cabarettista e conduttore tv, ha
conquistato il grande successo
partecipando a Zelig (Canale 5).
È, poi, stato al timone di Colorado
(Italia 1) con Rossella Brescia
e quest'anno ha partecipato
al reality show L'Isola dei famosi
(Canale 5), condotto da Ilary Blasi.**

scherzavo sopra, descrivendoli al pubblico assieme alle situazioni divertenti che a volte comportavano. Un modo per non dare loro troppa importanza. È ha funzionato, tanto che in seguito, grazie all'esperienza accumulata, sono persino stato d'aiuto ad amici

ANCH'IO BEPPE BRAIDA

tormentati da problemi simili. Del resto, ho elaborato un mio esercizio personale utile ad affrontare i momenti no e a evitarmi di essere ostaggio dalle paure, i nostri principali recinti mentali. Consiste nel cercare di capire quale sia l'aspetto positivo anche di una giornata andata male. Il bicchiere generalmente è sempre riempito a metà, sta a noi saperlo vedere mezzo pieno e non mezzo vuoto. Alla fine il telefonino ha risquillato. Erano i produttori de *L'Isola dei famosi*. Ho accettato di parteciparvi proprio per portare ai telespettatori che ci seguivano quella



Beppe Braida in questi mesi è in tour con il suo one man show *Delirio*, mentre in autunno uscirà il suo primo romanzo d'amore, *Come due aquiloni, sulla paura di amare*.

leggerezza di cui dicevo sopra e anche per mettere alla prova la mia forza di volontà in condizioni estreme. Sono rimasto 24 giorni a Cayos Cochinos, poi ho dovuto abbandonare perché mio padre, 90enne, si era ammalato di Covid e mia madre era positiva asintomatica. Oggi fortunatamente entrambi stanno bene e io ricordo con piacere l'esperienza in Honduras, che ha dimostrato, nei miei rapporti con gli altri naufraghi, come l'ottimismo possa essere contagioso. E questo sì che è un bel contagio!

Beppe Braida

Te lo spiega lo psicologo



L'UMORISMO BENEVOLO ALLONTANA LO STRESS

ALBERTO DIONIGI, PSICOLOGO, PSICOTERAPEUTA, CLOWN DI CORSIA E COAUTORE DI PSICOLOGIA DELL'UMORISMO (CAROCCI EDITORE)

Già per Sigmund Freud l'umorismo era il più potente meccanismo di difesa con il quale in maniera salutare la psiche umana si sottrae alla costrizione della sofferenza, accentua l'invincibilità dell'Io nei confronti del mondo reale e afferma vittoriosamente il principio di piacere. Tuttavia non tutto l'umorismo è positivo, in quanto può essere suddiviso in diverse categorie.

● **GLI STILI.** Una prima categorizzazione, identificata dallo psicologo canadese Rod Martin, è data dai quattro stili umoristici, cioè i modi attraverso i quali l'umorismo viene utilizzato. Correlati con il benessere psicologico e l'ottimismo, come ben evidenziato da

Beppe Braida, sono:

- **l'umorismo affiliativo**, proprio delle persone giocose ed estroverse, ovvero la tendenza aggregativa a ridere assieme agli altri raccontando fatti divertenti, senza però attaccare terzi;
- **l'umorismo autorinforzativo**, cioè la capacità di vedere il lato divertente, positivo anche nelle avversità, così da viverle in maniera meno drammatica e traumatica. Legati all'ansia e alla depressione sono invece:
- **l'umorismo aggressivo**, nel quale si utilizzano sarcasmo, cinismo, derisione per colpire gli altri, ma che comporta uno stato disfunzionale della persona che ne fa ricorso;

→ **l'umorismo autosvalutativo**, in cui si fanno ridere gli altri mettendosi in ridicolo o deridendo le proprie caratteristiche e presupponendo una non accettazione di se stessi.

- **I BENEFICI.** Gli stili umoristici benevoli portano, quindi, a un incremento del benessere psicologico soggettivo attraverso alcuni meccanismi specifici.
- Rivelandone il lato leggero, permettono di rivalutare in maniera più accettabile le situazioni attraverso una flessibilità cognitiva che l'ansioso, vedendo tutto o bianco o nero, non ha.
- Permettono di affrontare situazioni stressanti rendendole meno minacciose. Una sana risata abbassa i livelli di cortisolo e aumenta quelli di endorfine, con miglioramenti anche dal

punto di vista fisiologico.

- Mediano gli stati emotivi piacevoli che accompagnano la risata. Alcune manifestazioni fisiologiche della gioia hanno un effetto positivo sulla salute: l'aumento del battito cardiaco scaturito dall'attivazione del sistema simpatico, per esempio, corrisponde a una sorta di esercizio cardiaco.

- Creando uno stato umorale positivo, rendono le persone più propense a costruire alternative e strategie per affrontare le situazioni (Broaden and Build Theory, teoria dell'ampliamento e della costruzione, della psicologia positiva).

- Aumentano la soddisfazione nelle relazioni sociali, in quanto si è portati a preferire la compagnia delle persone divertenti, capaci di migliorare il tono dell'umore.

XVI FESTA DEL CINEMA DI ROMA, LE PRIME ANTICIPAZIONI

Il Direttore Artistico Antonio Monda, d'intesa con Laura Delli Colli, Presidente della Fondazione Cinema per Roma, e Francesca Via, Direttrice Generale, ha annunciato nei giorni scorsi alcune anticipazioni della sedicesima edizione della Festa del Cinema di Roma, che si svolgerà dal 14 al 24 ottobre all' Auditorium Parco della Musica , coinvolgendo come ogni anno numerosi altri luoghi della Capitale, come la Casa del Cinema, Rebibbia, il circuito delle Librerie Indipendenti, le sale cinematografiche. Il programma completo sarà annunciato nel corso di una conferenza stampa che si terrà mercoledì 6 ottobre. Nel suo lavoro, Antonio Monda è affiancato da un Comitato di Selezione composto da Richard Peña, Giovanna Fulvi, Alberto Crespi, Francesco Zippel e Valerio Carocci. Dal 2019 la Festa del Cinema di Roma è ufficialmente riconosciuta come Festival Internazionale non Competitivo dalla FIAPF (Fédération Internationale des Associations de Producteurs de Films). In linea con le precedenti edizioni, ampio spazio verrà riservato agli Incontri Ravvicinati con registi, autori, attori e personalità del mondo dell'arte e della cultura: fra i primi nomi annunciati, quello di Tim Burton, che riceverà il Premio alla Carriera e che sarà appunto protagonista di un incontro con il pubblico durante il quale ripercorrerà le tappe principali del suo percorso artistico. Eguale riconoscimento sarà conferito a Quentin Tarantino, anche lui protagonista di un incontro con gli spettatori.

Zadie Smith (Festa del Cinema di Roma) La scrittrice londinese Zadie Smith, una delle voci più potenti e acute della sua generazione, ripercorrerà con il pubblico della Festa la sua carriera ormai ventennale: il suo primo romanzo, Denti bianchi (Mondadori), viene infatti pubblicato nel 2000 e diviene immediatamente un caso letterario mondiale. Negli anni successivi ha firmato L'uomo autografo, Della bellezza, NW e Swing Time, affrontando con grande ironia e profondità tematiche di stretta attualità, facendo emergere gli aspetti più dolorosi del reale. Dal 2010 insegna alla New York University e collabora stabilmente con il New York Times ed il New Yorker. La Retrospettiva, a cura di Mario Sesti, sarà dedicata ad Arthur Penn, regista americano non sempre annoverato nel novero dei "grandi", come avrebbe certamente meritato, che ha attraversato un po' tutti i generi cinematografici, dal western al gangster movie, di volta in volta reinterpretandoli e rileggendoli alla luce dell'originalità e dell'indipendenza, riuscendo, senza comunque alcuna furia distruttiva, a far emergere limiti e contraddizioni tanto di una cultura che di una società; ha in pratica, mettendo al centro della sua personale poetica il potere del regista nel final cut e dando rilievo alla fisicità degli attori come mezzo per trasmettere emozioni, aperto la strada ai Movie brats, quei registi (De Palma,Coppola, Spielberg, Scorsese) che all'inizio degli anni '70 contribuirono alla nascita della "nuova Hollywood".

Quentin Tarantino (Cosmopolitan) Come ogni anno, il Direttore Artistico Antonio Monda, i membri del Comitato di Selezione e il Responsabile Retrospettive condivideranno con il pubblico una breve rassegna di opere (I film della nostra vita) che hanno segnato la loro passione per il cinema: dopo il western, il musical, il noir, la screwball comedy e la fantascienza, ora la selezione verterà sui guilty pleasures, ovvero quei prodotti cinematografici "leggeri" o non del tutto riusciti ma ritenuti, allo stesso tempo, assolutamente irresistibili. Sempre nel solco delle precedenti edizioni, prima di ogni proiezione gli spettatori potranno assistere a brevi sequenze di celebri film: le clip saranno quest'anno dedicate ai più famosi duelli della storia del cinema in un viaggio attraverso i generi, dal western alla fantascienza, dalla commedia ai film in costume, dal musical all' action movie.

[XVI FESTA DEL CINEMA DI ROMA, LE PRIME ANTICIPAZIONI]

003383