



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2015

Humor stärkt mich

Hofmann, Jennifer ; Ruch, Willibald

Other titles: Humor strengthens me

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-121863>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Hofmann, Jennifer; Ruch, Willibald (2015). Humor stärkt mich. *ASP-SPV-Info*, (138):5-11.



Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartrici

Betroffene für Betroffene
Ensemble, l'un pour l'autre
Uniti, l'uno per l'altro

REISE MEINER TRÄUME

Reisebericht

LE VOYAGE DE MES RÊVES

Carnet de voyage

IL VIAGGIO DEI MIEI SOGNI

Relazione di un viaggio

HUMOR STÄRKT MICH

Wissenschaftliche Humorforschung der Abteilung für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der Universität Zürich

L'HUMOUR EST UNE FORCE

Recherches scientifiques sur l'humour menées par le groupe Psychologie de la personnalité et diagnostic de l'Université de Zurich

IL BUONUMORE MI FORTIFICA

Ricerca scientifica sul buonumore, del Dipartimento di Psicologia della Personalità e Diagnostica dell'Università di Zurigo

Vorstand SPV
Comité central ASP
Comitato centrale ASP

Präsidentin / Présidente / Presidente

Dr. Marlies Voser, Telefon 062 823 22 13
marlies.voser@gmx.ch

**Vizepräsidentin und Quästorin / Vice-présidente et trésorière
Vicepresidente e Economa**

Bernadette Jost
bernadette.jost@gmx.ch

**Weitere Vorstandsmitglieder / Autres membres du comité central
Altri membri del Comitato centrale**

Rebecca Anderegg
Andreas Spielmann

Redaktionskommission / Commission de rédaction / Commissione di redazione

Dr. med. Miguel Caravatti
Dr. Marlies Voser
SPV-Geschäftsstelle

Medizinischer Beirat / Consultant médical / Consulente medico

Dr. med. Adrian Forster
*Chefarzt Rheumatologie und muskuloskeletale Rehabilitation,
Kantonsspital Winterthur*

Ehrenmitglieder / Membres d'honneur / Membri onorari

Dr. Elisabeth Surbeck, Oberrieden, Ehrenpräsidentin
Gisela Dalvit, Oberrieden
Prof. Dr. Norbert Gschwend, Zürich
Dr. med. Thomas Langenegger, Baar
Beatrix Mandl, Thalwil

Redaktionsschluss / Clôture de rédaction / Chiusura redazionale

04. Februar 2016 / 04 février 2016 / 04 febbraio 2016

Mitgliederbeitrag / Cotisation / Tassa sociale

Der Mitgliederbeitrag wird mit separatem Brief erhoben.
Er beträgt CHF 50.– pro Jahr (inkl. Jahresabonnement).

Le montant annuel de la cotisation se monte à CHF 50.–
(abonnement inclus). Il est facturé séparément.

Il bollettino per il versamento della tassa sociale è inviato con posta
separata. La tassa sociale annua ammonta a CHF 50.– e comprende
l'abbonamento alla rivista d'informazione.

SPV-Geschäftsstelle
Secrétariat ASP
Segretariato ASP

Geschäftsstellenleiterin / Secrétaire générale / Segretaria

Ursula Brunner
Montag bis Freitag, 9–16 Uhr

Stv. Geschäftsstellenleiterin / Vice-secrétaire générale / Vice Segretaria

Luisa Weiss (Deutsch, français, Italiano)
Montag bis Freitag, 9–16 Uhr
Du lundi au vendredi de 9h à 16h
Da lunedì a venerdì dalle 9 alle 16

Telefon 044 422 35 00, www.arthritis.ch
spv@arthritis.ch

Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung

Association Suisse des Polyarthritiques

Associazione Svizzera dei Poliartriticci

Feldeggstrasse 69
Postfach 1332, 8032 Zürich
Postkonto 80-37316-1
IBAN CH69 0900 0000 8003 7316 1
Bankverbindung / Coordonnées bancaires / Appoggio bancario
Raiffeisenbank, 9001 St. Gallen
IBAN CH92 8000 5000 0113 1989 2



Medizinische Berater
Consultants médicaux
Consulenti medici

Deutschschweiz

Dr. med. Thomas Langenegger
Zuger Kantonsspital
Landhausstr. 11, 6340 Baar
Telefon 041 399 41 90
thomas.langenegger@zgks.ch

Dr. med. Peter Wiedersheim
Rheumatologie im Silberturm
Rorschacherstr. 150, 9006 St.Gallen
Telefon 071 245 02 02
peter.wiedersheim@hin.ch

Dr. med. Miguel Caravatti
RheumaZentrum Hirslanden
Witellikerstrasse 40, 8032 Zürich
Telefon 044 387 39 11
info@rheumahirslanden.ch

Suisse romande

Dr Brigitte Leuba Manueddu
Rue du Musée 9, 2000 Neuchâtel
Téléphone 032 729 89 19
bleubamanueddu@hin.ch

Svizzera italiana

Dott. med. Giancarlo Ambrosini
Viale Portone 1, 6500 Bellinzona
Telefono 091 826 27 28

Dott. med. Boris Christen
Via Nassa 27, 6900 Lugano
Telefono 091 923 66 56
bchristen@swissonline.ch

HUMOR STÄRKT MICH

«Lachen ist gesund» und «mit einer Prise Humor geht alles leichter» heisst es im Volksmund. Doch wie hilft uns Humor, auch unter widrigen Umständen eine positive Einstellung zu behalten? Was genau am Lachen soll unser Wohlbefinden fördern, unser Stresserleben positiv beeinflussen oder gar unser Immunsystem stimulieren? Und sind diese Befunde wirklich alle wissenschaftlich bestätigt? Mit diesen Fragen beschäftigt sich die wissenschaftliche Humorforschung, wie sie zum Beispiel an der Abteilung für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der Universität Zürich unter der Leitung von Prof. Dr. Willibald Ruch durchgeführt wird.



Dr. Jennifer Hofmann
 Post Doc
 Psychologisches Institut
 Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik,
 Universität Zürich



Prof. Dr. Willibald Ruch
 Psychologisches Institut
 Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik,
 Universität Zürich

Wir Psychologinnen und Psychologen in der Abteilung beschäftigen uns zum Beispiel damit, ob Erheiterung die Schmerztoleranz erhöhen kann, Humor als Charakterstärke in Jugendverbänden wie der Pfadi zur Charakterbildung von Jugendlichen beiträgt, Klinik-Clowns bei Patientinnen und Patienten und Heimbewohnern die Lebensqualität und das Wohlbefinden günstig beeinflussen oder ob Humorinterventionen den Sinn für Humor nachhaltig trainieren können.

Wenn man die positiven Effekte von Humor und Lachen/Lächeln auf die Gesundheit nachzuweisen versucht oder die Ergebnisse der Forschung interpretieren will, muss man zuerst eine wichtige Unterscheidung vornehmen: Humor und Lachen treten zwar oft gemeinsam auf, sind aber nicht das Gleiche. Humor oder das Empfinden von Erheiterung kann zwar oft mit Lachen einhergehen, muss aber nicht. Wir können auch «in uns hineinschmunzeln», ohne dass äusserliche Zeichen der Amüsiertheit im Gesicht oder stimmlich sichtbar und hörbar sind. Zudem gibt es grosse Unterschiede, wie leicht eine Person zum Lachen zu bringen ist, wie intensiv/laut/lange sie lacht, oder ob ihr sogar der beste Witz nur ein Schmunzeln abringen kann. Mit dem Lachen verhält es sich gleich: Es gibt ein Lachen der Erheiterung, das typischerweise als Reaktion auf Humor auftritt, jedoch gibt es auch noch viele andere Formen des Lachens, die nichts mit Humor zu tun haben. Einige Beispiele wären das Lachen/Lächeln der

Verlegenheit, der Schadenfreude oder der Erleichterung. Will man also wissen, ob Lachen gesund ist, muss eine Vermischung dieser verschiedenen Arten des Lachens tunlichst vermieden und es darf auch «Humor» nicht mit «Lachen/Lächeln» gleichgesetzt werden.

Beim genauen Hinschauen zeigen Studien, dass der positive Effekt des Lachens auf das Wohlbefinden und beispielsweise auch der Schmerztoleranz nicht bei allen Arten des Lachens auftritt. Nur das Lachen der Freude – das sogenannte «Duchenne Lachen» geht mit dem Empfinden eines positiven Affektes einher. Dieser positive Affekt ist hauptsächlich für eine Steigerung des Wohlbefindens und eine Senkung von Stress, depressiven Gedanken, etc. verantwortlich. Das Lachen ist eines der äusserlich beobachtbaren Merkmale der Erheiterung. Da stellt sich natürlich gleich die Frage: Muss man also lachen, um eine höhere Schmerztoleranz bei einem harmlosen Eiswassertest (die Arme werden in Eiswasser getaucht, bis man es nicht mehr aushält) zu haben oder reicht es, amüsiert zu sein? Unsere Forschung am Lehrstuhl zeigt, dass die Erheiterung wichtig ist: Diese kann sich mimisch gar nicht, mit einem Lächeln, bis hin zu einem intensiven Lachen ausdrücken. Die Erheiterung ist der Schlüssel zu einem grösseren Wohlbefinden, höherer Schmerztoleranz, und weniger Stress – nicht der mechanische Akt des Lachens per se.

Erheitert sein, reicht das?

Vielleicht fragen Sie sich, ob nur Erheiterung diese Effekte auslösen kann. Wir gehen davon aus, dass Erheiterung die positive Emotion ist, die am meisten Lachen auslöst, und im Zuge der Forschung wurde sie, insbesondere im Zusammenhang mit Humor, am meisten in Bezug auf gesundheitsfördernde Wirkungen untersucht. Wir arbeiten momentan daran herauszufinden, welche anderen positiven Emotionen auch noch mit Lachen einhergehen und inwiefern auch diese Emotionen

Humor kann helfen, negative Gefühle zu vermeiden

positive Einflüsse auf unser Wohlbefinden haben. Dazu haben wir mehrere Studien durchgeführt, in denen wir die Ausdrucksmuster von 16 positiven Emotionen untersuchen. Freiwillige Versuchspersonen erzählen typischerweise von ihren vergangenen Erlebnissen mit beispielsweise Dankbarkeit oder Stolz. Auch lösen wir diese Emotionen aus, indem wir Personen lustige Filme schauen lassen, um Erheiterung auszulösen. Während die Versuchspersonen diese Emotionserlebnisse rekapitulieren oder erleben, filmen wir sie, um danach die mimischen Reaktionen mit einem objektiven Kodierungssystem auszuwerten. Unsere Ergebnisse zeigen, dass zumindest noch fünf andere Emotionen auch Lachen auslösen, darunter Erleichterung, freudige Verwunderung, wenn man etwa einen fast vergessenen alten Freund unerwartet am anderen Ende der Welt wieder trifft, oder Schadenfreude. Wir wissen aber noch nicht, ob diese Emotionen auch förderliche Effekte auf die Schmerztoleranz oder das Stresserleben haben.

Humor stärkt das Wohlbefinden aber nicht nur über den Weg der positiven Emotionen, sondern auch durch ein Ausbleiben von negativen Emotionen. Humor kann uns helfen, von Missgeschicken, Schwächen, Widrigkeiten oder Stressoren Abstand zu nehmen oder die negativen Gefühle gar nicht erst aufkommen zu lassen. Das Ausbleiben von Ärger, Angst, Zweifel oder Verlegenheit kann dann in der Folge auch zum Wohlbefinden beitragen.

Sinn für Humor trainieren

Einer der amerikanischen Pioniere der neuzeitlichen Humorforschung, Paul McGhee, beschrieb zum Beispiel die förderlichen Effekte der Fähigkeit, über sich selber lachen zu können: Ist es uns nämlich möglich, bei einem Patzer oder Missgeschick wohlwollend über uns selber zu lachen – im Sinne einer Erheiterung über sich selbst – gewinnen wir Abstand von der Situation. Und dieser Abstand hilft uns, die Situation zu bewältigen und negative Gefühle zu überwinden. Der Humorforscher unterschied dabei zwei Arten des «Über-sich-selber-Lachens»: Eine wohlwollende und eine bittere, abweisende Art, die es zu vermeiden gilt. Die Fähigkeit, wohlwollend über sich selber zu lachen, lässt sich nach McGhee auch trainieren, wie auch die anderen Facetten des Sinns für Humor seines Modells. Hierzu gibt es mittlerweile einige wissenschaftlich evaluierte Trainings-

methoden, die alleine oder in Gruppen durchgeführt werden können. Die Ergebnisse aus der Forschung zeigen, dass sich der Sinn für Humor trainieren lässt. Dies fördert das Erleben von heiteren Stimmungen, reduziert depressive Symptome, und steigert die Lebenszufriedenheit im Allgemeinen.

Humor im Alltag einbauen

Humor als persönliche Ressource kann also helfen, negative Gefühle zu vermeiden und positive Gefühle zu fördern. Welche Strategien Sie dabei anwenden, um mehr Humor in Ihren Alltag zu bringen, ist Ihnen überlassen. Die wichtigsten Zutaten dabei aber sind, dass Sie erheitert sind und dass die Erheiterung wohlwollend ist (keine selbstabwertenden Witze auf eigene Kosten!). Hier nur einige wenige Beispiele, wie man Humor im Alltag finden/einbauen kann: Sehen Sie sich eine lustige Komödie im Fernsehen an, lenken Sie ein Gespräch mit Freunden auf etwas Lustiges, lesen Sie in der Zeitung zuerst die Cartoons. Eine weitere Übung, die man im eigenen Alltag leicht umsetzen kann wäre, dass Sie sich während einer Woche für jeden Tag vornehmen, eine (neue) Art des Humors bewusst in den Alltag einzubauen und auszuprobieren. Gut ist es, wenn Sie sich dann noch überlegen, was Ihnen dabei besonders gefallen hat und das vielleicht auch noch stichwortartig für sich notieren. Dabei entdecken Sie vielleicht die eine oder andere humorvolle Perspektive, die Sie bislang nicht berücksichtigt hatten. Über die Zeit lernen Sie dann auch, Ihre eigenen Präferenzen besser kennen. Wenn Sie dann mehr über Ihren Sinn für Humor und andere positive Merkmale erfahren möchten, können Sie gerne auch an einer der Humorinterventionen teilnehmen, die regelmässig an unserer Abteilung durchgeführt werden (etwa www.staerkentraining.ch oder auch www.charakterstaerken.org). Und falls es Sie dann ganz und gar gepackt hat, und der Humor Sie nicht mehr loslässt, bietet sich auch eine Weiterbildung an auf dem Gebiet («Certificate of Advanced Studies» in Positiver Psychologie an der Universität Zürich:

www.weiterbildung.uzh.ch/programme

oder ein Beitritt bei der SWIPPA

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie,

www.swippa.ch

Anm. d. R.:

Angaben zu weiterführender Literatur können bei der Geschäftsstelle SPV erfragt werden)

L'HUMOUR EST UNE FORCE

Il n'est pas rare d'entendre que «le rire est bon pour la santé» ou que «tout est plus simple avec un peu d'humour». Mais concrètement, comment le rire peut-il nous aider à positiver même dans les moments difficiles? En quoi est-il capable de favoriser notre bien-être, d'influencer positivement notre sensation de stress, voire de stimuler notre système immunitaire? Les effets de l'humour sont-ils vraiment tous prouvés scientifiquement? Autant de questions que se posent les chercheurs, notamment ceux du groupe Psychologie de la personnalité et diagnostic de l'Université de Zurich sous la direction de Willibald Ruch.



Dr. Jennifer Hofmann

Post Doc
Institut de psychologie
groupe Psychologie de la personnalité
et diagnostic de l'Université de Zurich



Prof. Dr. Willibald Ruch

Institut de psychologie
groupe Psychologie de la personnalité
et diagnostic de l'Université de Zurich

Les psychologues de notre groupe s'interrogent par exemple sur la capacité de l'amusement à relever le seuil de tolérance à la douleur, et sur le rôle de l'humour – considéré comme une force de caractère dans les associations pour la jeunesse telles que les scouts – dans la formation de la personnalité des adolescents. Quid de l'influence positive des clowns sur la qualité de vie et le bien-être des patients ou des pensionnaires de cliniques, hôpitaux ou maisons de retraite, et de la possibilité d'acquérir durablement le sens de l'humour grâce à des interventions humoristiques.

Avant de chercher à prouver les effets positifs de l'humour et du rire/sourire sur la santé ou à interpréter les résultats des travaux de recherche, il faut commencer par opérer une distinction claire entre l'humour et le rire qui, même s'ils interviennent souvent au même moment, ne sont pas synonymes. L'humour ou la sensation d'amusement peuvent aller de pair avec le rire, mais pas obligatoirement. En effet, nous pouvons très bien rire intérieurement, sans que notre visage ou notre voix ne trahisse notre amusement. Par ailleurs, certaines personnes rient très facilement ou particulièrement intensément/fort/longtemps tandis que d'autres desserrent à peine les lèvres lorsqu'elles entendent une plaisanterie hilarante. Il en va de même pour le rire: le rire d'amusement traduit typiquement une réaction à un trait d'humour, mais le rire peut

prendre d'autres formes sans rapport avec l'humour. Il peut en effet être provoqué par la gêne, le malheur des autres ou le soulagement. Dans la mesure du possible, il est donc essentiel de tenir compte de ces différences, et de ne pas confondre l'«humour» avec le «rire» ou le «sourire».

À y regarder de plus près, on découvre que le rire n'a pas systématiquement d'effet positif sur le bien-être et la tolérance à la douleur. Seul le sourire de joie – ou «sourire de Duchenne» – va de pair avec la sensation d'affect positif essentiellement responsable de l'augmentation du bien-être et de la diminution du stress, des idées noires, etc. Le rire est l'une des caractéristiques visibles de l'amusement, ce qui soulève d'emblée la question suivante: faut-il rire pour mieux tolérer la douleur provoquée par un inoffensif test au froid (immersion des bras dans de l'eau glacée jusqu'à ce que la température devienne insupportable) ou suffit-il de trouver la situation amusante? Les travaux de recherche réalisés par notre groupe soulignent l'importance de l'amusement qui peut prendre les formes les plus variées, du simple sourire au rire soutenu, ou n'avoir aucune influence sur notre mimique. C'est l'amusement et non la mécanique du rire en soi qui permet de se sentir mieux, de mieux tolérer la douleur et de réduire le stress.

L'amusement est-il suffisant?

Peut-être vous demandez-vous si ces effets positifs sont l'apanage de l'amusement. Nous partons du principe que l'amusement est l'émotion positive qui fait le plus rire. Par ailleurs, dans le sillage de la recherche, c'est l'amusement qui a été le plus analysé, notamment en lien avec l'humour, en vue d'identifier ses répercussions en matière de promotion de la santé. Nous cherchons actuellement à déterminer les autres émotions positives allant de pair avec le rire et à déterminer dans quelle mesure ces émotions contribuent également à améliorer notre bien-être. Nous avons à cet effet lancé plusieurs études dans lesquelles nous examinons les schémas d'expression de 16 émotions positives. Les volontaires participant à ces études parlent typiquement d'expériences vécues, par exemple, avec gratitude ou fierté. Nous déclenchons également des émotions en montrant des films drôles afin de provoquer de l'amusement. Pendant que les participants récapitulent les situations émotionnelles qu'ils ont vécues ou sont en train de vivre, nous les filmons pour pouvoir ensuite évaluer leurs réactions physiques (langage mimique) avec un système de codes objectifs. Nos résultats montrent qu'au moins cinq autres émotions provoquent le rire. Le soulagement, l'étonnement joyeux (par exemple de rencontrer à l'autre bout du monde, alors qu'on ne s'y attendait pas du tout, un vieil ami qu'on avait presque oublié) ou le malheur des autres. Mais nous ignorons encore si ces émotions ont des répercussions positives sur la tolérance à la douleur ou la sensation de stress.

L'humour renforce le bien-être, pas seulement parce qu'il déclenche des émotions positives, mais aussi parce qu'il empêche la naissance d'émotions négatives. Il peut nous aider à prendre du recul – par rapport à nos propres maladresses, à nos faiblesses, à la malchance et aux facteurs de stress – et à barrer la route aux sentiments négatifs. L'absence de colère, de peur, de doutes ou de gêne peut également contribuer au bien-être.

L'humour se travaille.

Paul McGhee, l'un des pionniers américains de la recherche moderne sur l'humour, a notamment décrit les effets favorables de la capacité à rire de soi. En effet, les personnes capables de se moquer avec bienveillance de leurs propres erreurs ou mésaventures – c'est-à-dire de s'en amuser – sont également en mesure de prendre du recul. Cette distance par rapport aux choses les aide à surmonter les situations difficiles et à faire fi des sentiments négatifs. Paul McGhee distingue deux façons de «rire de soi-même»: l'une est bienveillante, l'autre amère et donc à éviter. Le chercheur estime qu'il est possible de s'entraîner pour apprendre à rire de soi avec bienveillance, tout comme pour se familiariser avec les multiples autres facettes du sens de l'humour dont il a établi un modèle. Plusieurs méthodes évaluées par des scientifiques existent désormais pour s'entraîner seul ou en groupe. Les résultats des études réalisées montrent que le sens de l'humour peut se travailler afin de favoriser les situations amusantes, de réduire les symptômes dépressifs et d'augmenter la joie de vivre en général.

L'humour peut être intégré au quotidien.

L'humour – véritable ressource personnelle – peut donc aider à éviter les sentiments négatifs et à favoriser les sentiments positifs. Libre à vous de choisir les stratégies que vous souhaitez appliquer pour que l'humour occupe une place plus importante dans votre vie quotidienne. L'essentiel étant de vous amuser de manière bienveillante (pas de plaisanteries dévalorisantes à vos dépens). Pour faire entrer l'humour dans votre quotidien, il est notamment possible de regarder une comédie drôle à la télévision, de lancer un sujet de conversation amusant lors d'une soirée entre amis ou de commencer la lecture de votre journal par la bande dessinée. Un autre exercice, facile à réaliser au quotidien, consiste à prendre la résolution de tester tous les jours, pendant une semaine, une (nouvelle) forme d'humour. Il est ensuite bon de vous demander ce qui vous a le plus plu dans cet exercice et de le noter pour vous sous forme de mots-clés. Cela vous permettra peut-être de découvrir une nouvelle interprétation humoristique des choses qui vous avait échappée jusque-là. Au fil du temps, vous apprendrez également à mieux connaître vos propres préférences. Si vous souhaitez en savoir plus sur votre sens de l'humour et d'autres caractéristiques positives, vous pouvez participer à l'une des interventions sur l'humour proposées régulièrement par notre groupe (cf. www.staercentraining.ch ou www.charakterstaerken.org). Et si vous avez attrapé le virus de l'humour, vous pouvez suivre un perfectionnement à l'Université de Zurich («Certificate of Advanced Studies» en psychologie positive:

www.weiterbildung.uzh.ch/programme

ou adhérer à la SWIPPA

(Société Suisse de Psychologie Positive

www.swippa.ch



IL BUONUMORE MI FORTIFICA

«Ridere fa bene alla salute» e «un pizzico di buonumore rende tutto più semplice», dice la saggezza popolare. Ma come ci aiuta il buonumore a rimanere ottimisti anche quando tutto va storto? In che modo ridere giova alla salute, influenza positivamente la nostra vita frenetica o rinforza il nostro sistema immunitario? E questi risultati sono davvero scientificamente fondati? A queste domande cerca di dare una risposta la ricerca scientifica sul buonumore, come quella condotta nel Dipartimento di Psicologia della Personalità e Diagnostica dell'Università di Zurigo, sotto la direzione del Prof. Dr. Willibald Ruch.



Dr. Jennifer Hofmann
Post Doc
Istituto di Psicologia
Psicologia della Personalità e Diagnostica
Università di Zurigo



Prof. Dr. Willibald Ruch
Istituto di Psicologia
Psicologia della Personalità e Diagnostica
Università di Zurigo

Noi psicologi del dipartimento studiamo ad esempio se l'allegria può alzare la soglia del dolore, se il buonumore come tratto caratteriale può contribuire a plasmare il carattere dei giovani in associazioni giovanili come i boy scout, se i clown ospedalieri sono in grado di influire positivamente sulla qualità di vita e il benessere dei pazienti ricoverati e degli anziani residenti in strutture protette o se il senso dell'umorismo è una risorsa che si può sviluppare col tempo.

Se si cerca di dimostrare l'effetto benefico del buonumore, del ridere/sorridere per la salute o di interpretare i risultati della ricerca, occorre innanzi tutto fare un'importante distinzione: il buonumore spesso si accompagna al ridere, ma non coincide con esso. Il buonumore o la sensazione di allegria sovente vanno di pari passo con il riso, ma non sempre. Possiamo anche sorridere interiormente, senza che il nostro viso lasci trasparire alcun segnale di divertimento, senza aprir bocca e proferire alcun suono. Inoltre vi sono persone che ridono più facilmente, più intensamente/fragorosamente/a lungo, altre invece che dopo aver ascoltato la migliore barzelletta sorridono appena. Lo stesso vale per il riso: si ride perché divertiti, ad esempio come reazione all'umorismo, ma ridere assume molte altre forme che non hanno nulla a che vedere con il buonumore. Si ride per esempio quando si è imbarazzati, sollevati o per le

sfortune altrui. Quindi se si vuole scoprire se ridere fa bene alla salute, è bene evitare di confondere tra di loro le diverse forme del ridere e distinguere anche il «buonumore» dal «ridere/sorridere».

A uno sguardo più attento gli studi rivelano che solo alcuni tipi di riso hanno un effetto positivo sul benessere e, ad esempio, anche sulla tolleranza al dolore. Solo ridere di gioia – il cosiddetto «sorriso di Duchenne» si accompagna alla percezione di uno stato positivo. Questo stato positivo induce essenzialmente un maggiore benessere, meno stress e pensieri depressivi, ecc. Ridere è una delle manifestazioni esteriormente osservabili dell'allegria. Si pone quindi subito la seguente domanda: per avere una maggiore soglia di tolleranza al dolore a un innocuo test dell'acqua ghiacciata (si immergono le braccia in acqua ghiacciata fino a raggiungere il limite della sopportazione) bisogna ridere o è sufficiente essere divertiti? La nostra ricerca al dipartimento dimostra che l'allegria è importante e può non manifestarsi per nulla mimicamente, indurre un sorriso o addirittura una risata fragorosa. L'allegria, non l'atto meccanico del ridere in sé, è la chiave per un maggiore benessere, una soglia di tolleranza al dolore più alta e meno stress.

L'allegria è sufficiente?

Forse vi sarete chiesti se solo l'allegria può avere questi effetti. Noi ipotizziamo che l'allegria sia l'emozione positiva maggiormente legata al ridere e nella nostra ricerca abbiamo dato ampio spazio all'analisi dell'allegria e dei suoi effetti benefici sulla salute, soprattutto in combinazione con il buonumore. Attualmente stiamo cercando di scoprire quali emozioni positive si accompagnano al riso e in che misura anche queste emozioni hanno un'influenza positiva sul nostro benessere. A tale fine abbiamo condotto diversi studi, nei quali abbiamo esaminato i modelli espressivi di 16 emozioni positive: in genere abbiamo dei volontari che raccontano le loro esperienze passate con gratitudine od orgoglio, oppure induciamo queste emozioni mostrando alle persone filmati divertenti, per infondere allegria. Mentre i soggetti volontari ricapitolano o rivivono queste esperienze emotive, noi li filmiamo per poi valutare le reazioni mimiche con un sistema di codifica oggettivo. I nostri risultati mostrano che vi sono almeno altre cinque emozioni che portano a sorridere, tra cui il sollievo, lo stupore gioioso, quando ad esempio si incontra inaspettatamente un amico quasi dimenticato all'altro capo del mondo, o la gioia per le disgrazie altrui. Ma non sappiamo ancora se queste emozioni hanno effetti positivi sulla tolleranza al dolore o allo stress.

Il buonumore giova al benessere non solo attraverso le emozioni positive, ma anche escludendo le emozioni negative. Il buonumore ci può aiutare a prendere le distanze da disavventure, debolezze, avversità o stressori o a reprimere le sensazioni negative. Anche evitare emozioni come rabbia, paura, dubbio o imbarazzo può contribuire al benessere.



Allenare il senso dell'umorismo

Uno dei pionieri americani della ricerca moderna sull'umorismo, Paul McGhee, ha descritto ad esempio gli effetti benefici della capacità di ridere di se stessi: se in caso di errori o di disavventure riusciamo a ridere di noi stessi in modo benevolo – cioè rallegrandoci di noi stessi – riusciamo a prendere le distanze dalla situazione. E questo ci consente di affrontare la situazione e di evitare le emozioni negative. In tale contesto, il ricercatore distingue tra due tipi di «ridere di se stessi»: una forma benevola e una amareggiata, scostante, che è bene evitare. Secondo McGhee si possono allenare la capacità di ridere in modo benevolo di se stessi, ma anche le altre sfaccettature del senso dell'umorismo. A tale proposito, nel frattempo sono stati sviluppati alcuni metodi scientificamente valutati che consentono di allenarsi individualmente o in gruppo. I risultati della ricerca mostrano che il senso dell'umorismo migliora con l'allenamento, che favorisce il buonumore, riduce i sintomi depressivi e migliora la soddisfazione esistenziale in generale.

Far leva sul buonumore nella vita quotidiana

Come risorsa personale, il buonumore ci può aiutare a prevenire le emozioni negative e a promuovere quelle positive. Spetta a voi scegliere che strategie mettere in atto per dare più spazio al buonumore nella vostra vita quotidiana. Tuttavia, i presupposti più importanti sono il buonumore e che l'allegria sia benevola (evitando battute volte a sminuire se stessi!). Ecco alcuni esempi per ritrovare/inserire il buonumore nella vita quotidiana: assistere a una commedia divertente alla televisione, parlare di qualcosa di divertente con i vostri amici, sul giornale leggere per primi i fumetti. Un altro esercizio facile da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni consiste nell'inserire e sperimentare in modo consapevole nella vita quotidiana un (nuovo) tipo di umorismo al giorno per una settimana. Una volta svolto l'esercizio, sarebbe bene anche riflettere su cosa vi è piaciuto particolarmente e magari farsi qualche appunto in merito. In questo modo potreste scoprire qualche aspetto del buonumore che non avevate ancora contemplato. Con il passare del tempo comincerete a conoscere meglio anche le vostre preferenze. Inoltre, se desiderate imparare di più sul vostro senso dell'umorismo e su altri aspetti positivi, potete anche partecipare ai programmi del buonumore che teniamo regolarmente nel nostro dipartimento (www.staercentraining.ch o www.charakterstaerken.org). E se davvero l'umorismo fa breccia nella vostra vita e non vi lascia più potreste conseguire un titolo di formazione continua in questo ambito («Certificate of Advanced Studies» in Psicologia Positiva all'Università di Zurigo:

www.weiterbildung.uzh.ch/programme
o iscrivervi alla SWIPPA
(Società Svizzera di Psicologia Positiva
www.swippa.ch)