



Happy Business

Non stiamo scherzando: ridere può essere lo strumento migliore per rendere al massimo, nella vita e nel lavoro

✦ Aura Marcelli

Qui sotto e a destra: Terenzio Traisci durante le sue divertenti lezioni-spettacolo insegna come portare anche in azienda i benefici della risata

Siamo abituati a pensare che una risata o un sorriso sincero siano solo “l’effetto” di qualcosa di piacevole che ci accade, una bella notizia, una buona giornata o un gesto gradito rivoltoci da qualcuno che ci sta simpatico. E così, quando le notizie non sono un granché, le giornate cominciano e finiscono col piede sbagliato e le persone che incontriamo o con cui lavoriamo, nella migliore delle ipotesi, non ci

degnano di uno sguardo, ci guardiamo bene dal sorridere e il nostro viso non fa che riflettere la tensione e l’abbattimento del nostro umore.

Magari, per necessità relazionali e lavorative, siamo anche costretti a stamparci un falso sorriso sulla faccia, ma questo non fa che aumentare il nostro stress e la nostra frustrazione. L’unica speranza per tornare a sorridere davvero è che qualcosa di buono, dall’esterno, venga a cambiare in positivo il nostro umore. Eppure sembra esserci un’altra via, un modo diverso per condizionare i nostri stati d’animo e quindi la nostra energia creativa e la nostra produttività sul lavoro. E in questo caso noi non saremmo più gli spettatori passivi di ciò che accade, ma gli attori di un cambiamento che parte dall’interno. A suon di risate.

L’ingegneria del buonumore

«La risata o anche semplicemente il sorriso possono essere lo strumento per conquistare uno stato d’animo sereno, si tratta solo di invertire i nostri preconcetti e imparare a utilizzare una risorsa persona-



le e gratuita», ci ha spiegato **Terenzio Traisci**, il cui curriculum già di per sé non può che strappare un sorriso: Terenzio è uno psicologo del lavoro, comico di professione, esperto in Comico Terapia e Yoga della Risata, nonché creatore del metodo dell'Ingegneria del Buonumore. «Mi piace pensare che il mio lavoro aiuti le persone a diventare capaci di usare se stessi per stare meglio, sciogliere tensioni, creare connessioni con gli altri, facilitare l'apprendimento e la concentrazione. Per farlo, utilizzo le tecniche di visual comedy che ho imparato nella mia carriera da comico [da Zelig al palco di Italian's Got Talent, come finalista nel 2012, ndr.], vale a dire che utilizzo il corpo, modificando leggermente il modo di respirare o la postura. Già solo così le persone si ritrovano a ridere in autonomia».

Benefici sul lavoro

Se il ridere, e soprattutto imparare a farlo in autonomia, ci permette di stare meglio e avere un umore migliore, ovviamente avrà degli effetti positivi anche in ambito lavorativo. Ma se guardiamo in dettaglio questi effetti ci rendiamo conto che la ri-

COSA SUCCEDDE QUANDO RIDIAMO?

Recenti studi scientifici, ultimo in ordine di tempo quello del 2015 condotto da Willibald Ruch, professore dell'Università di Zurigo e capo della sezione Personalità e Assessment del Dipartimento di Psicologia, hanno indagato gli effetti che la risata ha sul nostro corpo. Riassumendo, i benefici fisiologici del ridere sono almeno sette:

1. Incrementa i linfociti NK o Natural Killer, cellule del sistema immunitario capaci di riconoscere e distruggere le cellule tumorali.
2. Produce endorfine migliorando l'elasticità dei vasi sanguigni con un effetto vasodilatatore.
3. Produce serotonina e dopamina che regolano il nostro umore e il ciclo sonno veglia.
4. Produce stamina che rilassa i muscoli del corpo e li fa tornare elastici.
5. Riattiva la riproduzione cellulare, il sistema immunitario, quello gastro-intestinale e quello riproduttivo.
6. Riduce gli ormoni dello stress e abbassa la pressione.
7. Porta più ossigeno nel corpo e muovendo il diaframma attiva il sistema nervoso parasimpatico.

sata è davvero uno strumento formidabile per far fare al proprio business un salto di qualità. Arriva un momento, infatti, in cui la qualità e il rendimento del nostro lavoro dipendono dall'umore. Essere di buon umore al momento giusto permette di aumentare l'ossigenazione del cervello e i livelli di energia. Non solo. Consente anche



LO YOGA DELLA RISATA

Il Laughter Yoga o Yoga della Risata è una declinazione relativamente nuova dello Yoga. È stato ideato nel 1995 dal Dott. Madan Kataria, un medico indiano, che scrisse un articolo intitolato: "La risata: la miglior medicina". Certo del potere curativo del ridere, il medico sviluppò un metodo per ridere senza alcuna ragione, con esercizi di gruppo di respirazione yogica, esercizi di allungamento, applausi e semplici giochi di mimo. La risata, inizialmente indotta, si trasforma in risata spontanea. In entrambi i momenti i benefici fisiologici del ridere vengono ugualmente percepiti. Lo Yoga della Risata è a tutti gli effetti un esercizio di meditazione, una disciplina dalle grandi potenzialità, che richiede grande motivazione e impegno.

La difficile gestione dello stress nei picchi di lavoro, in particolare sperimentata nelle aziende del turismo e della ristorazione, si può affrontare e risolvere al meglio con il sorriso, inteso come strumento e risorsa preziosa, di cui disporre in autonomia

di creare maggiore sintonia nel gruppo di lavoro, migliorando la comunicazione tra le persone, e permette di creare un ambiente più costruttivo e collaborativo. In particolare chi lavora nelle vendite sa che per conquistare la fiducia e la simpatia del cliente una buona attitudine e un sorriso sincero sono fondamentali: saperli generare in autonomia consente di migliorare la comunicazione e le abilità motivazionali. Ultimo, ma non ultimo, ridere è una attività affine al gioco. Una buona attitudine al gioco stimola l'attività dell'emisfero destro del cervello, centro della creatività. Questo aiuta a generare nuove idee e a incrementare le capacità di problem solving.

LA SCIENZA DELLA RISATA

La Gelotologia è la disciplina che studia il fenomeno del ridere e le sue potenzialità terapeutiche. Il suo precursore fu il famoso Dott. Norman Cousins, che sperimentò su se stesso l'efficacia delle risate per curare addirittura una patologia cardiaca, e oggi viene portata in campo da un esercito di Clown Dottori, attivi soprattutto in pediatria, ma non solo. La base scientifica della Gelotologia è fornita dalla Psico Neuro Endocrino Immunologia, ossia la branca della medicina che studia le correlazioni tra emozioni e sistema immunitario.

«Le aziende mi chiamano per affrontare problematiche diverse», dice ancora Terenzio Traisci, che per importanti aziende italiane conduce corsi, team building, lezioni spettacolo ed eventi di edutainment in generale. «Spesso si rivolgono a me per affrontare problemi legati alla gestione dello stress nei picchi di lavoro, in particolare aziende del turismo e della ristorazione, ma anche per intervenire in caso di conflitti interni, clima lavorativo negativo o per lavorare sulla motivazione. In realtà io non sono un motivatore, ma dando gli strumenti per ridere in modo attivo, aiuto





a comprendere e interpretare meglio, ad esempio, il rifiuto e le non-risposte». Certo è che in certi casi, soprattutto sul lavoro, non è facile pensare che un sorriso possa risolvere problemi oggettivi ed esterni. La reazione ad una simile prospettiva può perfino essere il fastidio e il disagio. Ma anche in questo caso Terenzio ha la risposta pronta: «La maggior par-



I falsi miti del buonumore

Distrae e deconcentra	vs	Aumenta la serotonina che aumenta la capacità visiva e la concentrazione
È da stupidi	vs	Aumenta la lucidità, la capacità di risolvere problemi e l'autostima
È da persone poco serie	vs	Aumenta la concentrazione, le capacità cognitive e la generosità verso gli altri
Crea isolamento al lavoro	vs	Ispira e guida soprattutto in un contesto pieno di stimoli negativi

Fonte: ingegneriadelbuonumore.it

te delle persone, in effetti, sono da convincere. Io non faccio altro che invitarli a ricollegare il problema lavorativo con lo stato d'animo, anziché con gli eventi che vengono da fuori. Le alternative sono due: o aspetti che le cose migliorino dall'esterno, o cambi tu imparando a usare la risata come uno strumento. Deve diventare un'abitudine, una sorta di preparazione atletica al buonumore, in modo da saperla utilizzare anche nel momento critico, quello in cui dobbiamo gestire le difficoltà».

Insomma, non resta che provare e vedere se funziona. Del resto, cambiamo comunque la realtà con il nostro atteggiamento. Meglio provare a influenzarla positivamente. ■



L'e-book di Terenzio Traisci, "Ingegneria del Buonumore"

