

---

## Per cavarsela... con una risata

**Autore:** Redazione e-web

**Fonte:** Città Nuova

**«Ride bene chi ride con amore, rispetto e intelligenza», per l'autrice di Ridere in famiglia, Elena Granata. Sei semplici "regole" per vivere bene anche la parte umoristica in noi**

Ridere fa bene e ce lo ricordano spesso anche gli psicologi. Ridere di gusto sì, ma è necessario anche "ridere con il giusto gusto" per non cadere nella banalità. Ce lo ricorda attraverso sei semplici *post* Elena Granata, l'autrice di [Ridere in famiglia](#), il nuovo libretto della collana Passaparola di *Città Nuova editrice*.

«1. Ridere sempre all'inizio e alla fine di ogni giornata. Sarà un modo per ricordare a noi e agli altri che ogni giorno è nuovo e al tramonto del sole un modo per lasciare alle spalle fatiche e risentimenti.

2. Sorridere della vita e di se stessi. Guardare la vita con umorismo è un modo per osservare il lato inedito delle cose, per relativizzare noi stessi e i nostri difetti, per guardare gli altri con più benevolenza.

3. L'umorismo rinforza i legami tra le persone. Dunque usiamolo con intelligenza con le persone che amiamo. E anche con quelle che incontriamo per caso lungo il nostro cammino.

4. Lasciare che i nostri figli ridano con noi e di noi. Non perdiamo l'occasione di lasciarci guardare con occhi scanzonati dai nostri bambini, ci aiuterà a smussare i nostri difetti, a mantenerci giovani, a farli crescere senza autoritarismi e falsi pudori.

5. Ride bene, chi ride con gli altri. Ridere con gli amici può essere un'esperienza appagante e rigenerante, nella quale recuperare una dimensione giocosa e gioiosa della vita.

6. L'umorismo è una strada per cambiare le cose. Con una battuta ironica intelligente possiamo rovesciare le sorti di una situazione problematica, smascherare una prepotenza, dire quello che nessuno osa dire. È una forma di coraggio di cui il mondo ha bisogno».