

**Antonio Scarinci. 2018. Umore e psicoterapia.
Quando una risata fa bene
Casa Editrice: Alpes, Roma.
[134 pp., € 14,00]**

Alberto Dionigi
Studio Psi.Co., Cattolica (RN)
E-mail: info@studiopsico.org

Book Review

Ricevuto il 21 luglio 2019; accettato il 15 agosto 2019

“Si conosce un uomo dal modo in cui ride”. L’*aforisma* di Dostoevskij ci aiuta a intuire come l’umorismo, e il modo in cui esso si esprime e si percepisce, sia un elemento fondamentale per capire la struttura psichica di un individuo. Tuttavia, il suo ruolo in psicoterapia è stato dibattuto di parecchi saggi, ma di scarsa ricerca sperimentale. Questo libro, curato da Antonio Scarinci, offre una panoramica generale del ruolo dell’umorismo in psicoterapia, spaziando fra varie componenti, attraverso una lettura ad orientamento cognitivo comportamentale.

Il libro si suddivide in tre parti: nella prima viene presentato un inquadramento teorico dell’umorismo, nella seconda parte vengono presentate una serie di ricerche empiriche condotte con lo scopo di dimostrare l’efficacia per la regolazione delle emozioni e per il miglioramento della metacognizione, così come la presenza dell’utilizzo dell’umorismo da parte degli psicoterapeuti. L’ultima parte presenta esemplificazioni cliniche su come quando e perché utilizzare l’umorismo durante il percorso psicoterapeutico.

Nel primo capitolo gli autori riassumono in maniera appropriata le varie accezioni che l’umorismo presenta. Troviamo una definizione generale ed adeguata di *sense of humor* ed una breve presentazione delle teorie dell’umorismo (Martin & Ford, 2018). Gli autori spesso citano la teoria elaborata da Rod Martin e colleghi sugli stili umoristici (Martin et al., 2003) che viene ripresa più volte nella seconda parte del libro, durante la presentazione delle ricerche condotte. Proseguendo, viene offerta una buona panoramica degli strumenti creati per valutare l’umorismo, nelle sue diverse forme (Ruch, 2010). Le ricerche vengono presentate con una buona introduzione, fornendo una congrua panoramica generale di quanto conosciuto in ciascun ambito specifico. Apprezzabile le parti inerenti la relazione fra umorismo, neuroscienze e attaccamento, che includono anche riferimenti al contesto terapeutico. Successivamente il lettore ha l’opportunità di trovare un paragrafo su umorismo e psicoterapia in cui vengono presentati alcuni studi e alcune tematiche sull’utilizzo dell’umorismo durante la pratica clinica.

Uno dei punti di forza di questo libro è rappresentato dalla presentazione di alcune ricerche inedite. La prima ricerca riporta i risultati di uno studio che mette in relazione i tratti di personalità valutati attraverso il Big Five Questionnaire e gli stili umoristici misurati attraverso lo Humor Styles Questionnaire. I risultati sembrano confermare i dati della letteratura sul tema, mostrando come i maschi

abbiano punteggi più alti nell'utilizzo degli stili umoristici, nei tratti di personalità quali dominanza e controllo emotivo. Le femmine mostrano punteggi più elevati nelle dimensioni di amicalità e cooperazione. Per le femmine, la dimensione "energia" è in relazione a stili umoristici adattivi mentre nel campione maschile le dimensioni che più correlato con stili adattivi sono l'apertura all'esperienza e amicalità. In accordo con la letteratura i tratti negativi maschili sono associati all'umorismo aggressivo, mentre quelli positivi correlato con l'umorismo autovalutativo. Nelle femmine i tratti negativi non sono associati a stili umoristici adattivi, cosa che succede per i tratti positivi.

La seconda ricerca è volta a indagare la relazione fra senso dell'umorismo e regolazione emotiva; in particolare verificare se l'umorismo sia in grado di facilitare la regolazione di stati emotivi negativi e poco funzionali al benessere dell'individuo. In questo studio sono stati valutati tre gruppi di persone: i partecipanti del primo gruppo hanno compilato l'HSQ e hanno partecipato ad un training psicoeducativo sull'umorismo: successivamente hanno visionato tre scene cruente e valutato l'intensità emotiva attraverso una griglia con 16 emozioni differenti. Il secondo gruppo ha compilato l'HSQ, poi subito scene cruente. Poi è stato effettuato training psicoeducativo su umorismo ed infine la valutazione delle 16 emozioni. Il gruppo di controllo non ha avuto la somministrazione del training psicoeducativo. Dai risultati si evince come il training psicoeducativo risulti efficace nella regolazione degli stati emotivi disfunzionali. Gli autori sottolineano la funzione modulatrice dell'umorismo che spinge ad una interpretazione meno drammatica degli stimoli stressanti con una migliore efficacia della modulazione quando il training viene proposto dopo la visione delle scene cruente.

La terza ricerca presentata valuta il ruolo dell'umorismo come strumento terapeutico per facilitare l'utilizzazione dei processi che regolano l'attivazione e l'interruzione dell'attenzione e delle memorie selettive. Viene ripreso il concetto di metacognizione di Wells quale insieme di processi che regolano attivazione, monitoraggio e interruzione di pensiero, memoria e attenzione. Dallo studio emergono correlazioni fra stili umoristici e le capacità metacognitive dei soggetti, mostrando come i soggetti che utilizzano l'umorismo come strategia di coping hanno una minore propensione a valutare le proprie preoccupazioni come incontrollabili, evidenziando differenze significative di punteggio dei livelli metacognitivi.

La quarta ricerca è stata condotta su un campione di psicoterapeuti iscritti alla Società Italiana di Terapia Cognitiva Comportamentale (SITCC). L'obiettivo è stato quello di valutare se ed in quale modo l'umorismo viene utilizzato in psicoterapia, se esistono controindicazioni e se i terapeuti hanno avuto una formazione specifica al riguardo. L'umorismo appare essere uno strumento utile per la psicoterapia, ma non esiste formazione specifica. Sono gli psicoterapeuti lavorativamente più giovani ad usare maggiormente l'umorismo in terapia, mentre i terapeuti più esperti tendono a riconoscerne la difficoltà di applicazione in modo più consapevole dei giovani colleghi, evidenziando come sia uno strumento inadatto con pazienti gravi e difficili.

La terza parte si concentra su alcune indicazioni per utilizzare l'umorismo in psicoterapia. Essendo spesso l'umorismo un fenomeno improvviso, nel settimo capitolo non vengono forniti protocolli terapeutici bensì indicazioni su quando e perché utilizzare l'umorismo nelle diverse fasi della terapia quali la costruzione della relazione terapeutica, l'assessment e le strategie di cambiamento. Vengono presentati anche alcuni strumenti quali le metafore, le narrazioni, i film, le tecniche immaginative, la ristrutturazione cognitiva e l'EMDR.

Nell'ultimo capitolo viene riportata una proposta di intervento psicoeducativo basato sull'umorismo con l'obiettivo di aumentare la metacognizione e la regolazione delle emozioni nei terapeuti e nei pazienti. Sebbene molto interessante dal punto di vista teorico, manca di una validazione scientifica che possa legittimarla.

Riassumendo, questo libro rappresenta un'interessante lettura per il terapeuta che vuole aumentare le proprie conoscenze riguardo alle funzioni e all'utilizzo dell'umorismo in ambito terapeutico. Tenendo a mente che il volume è stato scritto con impronta cognitivo comportamentale, esso rappresenta un manuale interessante anche per terapeuti di altri orientamenti.

Bibliografia

- Dionigi, A., & Gremigni, P. (2010). *Psicologia dell'umorismo*. Roma: Carocci.
- Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach*. MA, USA: Academic Press.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of research in personality*, 37(1), 48-75.
- Ruch, W. (Ed.). (2010). *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (Vol. 3). Walter de Gruyter.

Biografia

Alberto Dionigi

Psicoterapeuta cognitivo comportamentale, clown dottore e membro dell'International Society for Humor Studies (ISHS). Esperto di psicologia dell'umorismo, ha partecipato a numerose conferenze a livello internazionale sull'argomento ed è autore di vari articoli scientifici riguardanti l'utilizzo dell'umorismo in psicoterapia. Progetta e conduce corsi di formazione su umorismo e salute.