

Furio Lambruschi & Linda Battilani (Eds.). 2020.
Umore, psicoterapia e attaccamento.
Casa Editrice: Giovanni Fioritti Editore, Frascati.
[154 pagine, € 18,00]

Alberto Dionigi¹

¹*Studio Psi.Co., Cattolica (RN)*
E-mail: albe.dionigi@gmail.com

Book review

Ricevuto il 10 Maggio 2021; accettato il 20 Maggio 2021

“Umore, psicoterapia e attaccamento” a cura di Furio Lambruschi e Linda Battilani è un recente testo che tratta del tema dell'umorismo in psicoterapia: un libro innovativo che esplora un tema molto interessante per l'ambito terapeutico. Secondo gli autori, lo humor origina dalle esperienze d'attaccamento personali, che plasmano il nostro modo di interagire con gli altri. Si tratta di un volume di facile lettura, in cui i temi presentati sono esposti in maniera chiara e ordinata.

Il primo capitolo “L'umorismo, le sue categorie e le sue funzioni relazionali” è a cura di Giovanantonio Forabosco, esperto internazionale di psicologia dell'umorismo. La sua trattazione verte inizialmente su una suddivisione dei modi in cui l'umorismo si presenta nella vita quotidiana, sia a livello inter che intra personale. Si tratta di un'analisi attenta e puntuale che varia dalle funzioni che l'umorismo può assolvere alle modalità in cui esso viene attuato, soffermandosi su categorie che spesso sono state prese poco in considerazione dalla ricerca empirica, quale ironia, sarcasmo e arguzia (Ruch et al., 2018). Il capitolo prosegue prendendo in considerazione la differenziazione fra riso e sorriso, questione di assoluta importanza già presa in considerazione da grandi ricercatori, quali ad esempio Charles Darwin. L'ultima parte del capitolo prende in esame gli aspetti più cognitivi del ridere, quali la comprensione e l'apprezzamento, soffermando l'attenzione sui meccanismi implicati in questi due fenomeni.

Il secondo capitolo, intitolato “L'ontogenesi del riso nei legami di attaccamento” ad opera di Furio Lambruschi, tratta dello sviluppo del riso nei legami di attaccamento, andando a definire come il riso prende forma nel corso dello sviluppo infantile ed il ruolo che svolge nelle funzioni interpersonali. Dopo una prima rassegna dei sistemi motivazionali innati (attaccamento, accudimento-cura, agonistico, sessuale e cooperativo paritetico - Liotti, 1994) viene fornita un'analisi di come le diverse forme espressive umoristiche si inseriscono nell'attivazione di ciascun specifico sistema motivazionale. Le forme di umorismo più “generativo” sano ed equilibrato possono essere viste come un esercizio di cooperazione. Il riso, che compare dal terzo mese di vita, svolge una funzione relazionale di messa alla prova, nell'ambito del sistema motivazionale dell'attaccamento: una meta comunicazione umana, in cui un doppio messaggio viene inviato (ad es, ciò che viene nel gioco del cucù: c'è pericolo/non c'è pericolo). Ad allargare la visione e portarla in termini della psicologia dello humor, si può definire questa come una prima fase di incongruenza (Forabosco, 1992). Il capitolo prosegue passando in rassegna gli studi condotti dai principali ricercatori in questo campo, mettendo a confronto con occhio

critico e attento quanto presentato negli anni. Il lettore ha quindi a disposizione una buona base per comprendere le basi teoriche dei meccanismi del riso nel bambino, che si basano su un'accurata sintonizzazione della madre con le condizioni del bambino. Al contrario, nel momento in cui manca la sintonizzazione, il riso avrà enormi difficoltà a manifestarsi. Va ricordato che la mancanza di interazione giocosa sia da considerare un segnale dell'insicurezza della relazione (Crittenden, 2006). In maniera complementare, gli autori si soffermano sul fatto che la risata non è sempre connessa all'umorismo, ma che può veicolare numerosi altri significati. Questo passaggio diviene l'aggancio al paragrafo successivo, in cui viene presentata la relazione fra umorismo e mentalizzazione: un buon orientamento della mente da parte della madre può spiegare la capacità del bambino a comprendere la mente altrui e possedere abilità metacognitive, fra cui quella di estrarre l'idea che possa esistere uno spazio mentale "del gioco" in cui i comportamenti possono avere un significato diverso da quello della realtà. Tale competenza, chiaramente, è favorita da un attaccamento sicuro.

Il capitolo terzo, denominato "attaccamento riso e umorismo nell'adulto" scritto da Furio Lambruschi, Linda Battilani e Andrea Landini, passa in rassegna i due temi principali, quali l'attaccamento e l'umorismo, soffermandosi sulle modalità con cui questi costrutti vengono misurati. Ciò che gli autori riportano è che gli stili di attaccamento sono correlati a differenze individuali nel senso dell'umorismo. Le persone con attaccamento insicuro sono meno in grado e meno disposte a produrre ed apprezzare l'umorismo e hanno meno probabilità di utilizzare l'umorismo come strategia di regolazione del dolore. In linea con ricerche precedenti, gli autori sostengono che l'utilizzo di un umorismo benevolo (da loro definito "generativo") sia fondamentale per regolare e modulare emozioni ed affetti. Si passa poi all'analisi del modello dinamico maturativo (Crittenden & Landini, 2011): partendo dall'aspetto teorico, viene proposta un'attenta analisi di una ventina di trascrizioni, provenienti da un campione di settanta Adult Attachment Interview (AAI) trascritte e codificate da codificatori esperti, in cui vengono evidenziate ruoli e funzioni di riso e umorismo in base alle diverse configurazioni. Uno degli aspetti peculiari di tale approccio è che mentre gli studi con strumenti autosomministrati per misura l'attaccamento tendono a considerarla una variabile categoriale, l'AAI aiuta ad orientarsi ad una visione dell'umorismo come fenomeno relazionale.

Il capitolo 4, intitolato "Un modello dinamico-maturativo dell'umorismo" è a cura di Furio Lambruschi e Linda Battilani, in cui viene presentata una rappresentazione simile al modello dinamico-maturativo classico, ma inerente le diverse manifestazioni e forme del risibile. Tale spazio è configurato da un asse orizzontale che indica come l'individuo ha imparato a regolare i propri stati emozionali nel suo contesto primario di apprendimento. Ciò avviene lungo un continuum che va dallo stile più deattivante fino a quello più iperattivante, sottolineato dall'importanza di come le sue figure di attaccamento hanno insegnato ad usare la mente. La dimensione verticale indica, invece, i livelli di integrazione del sé e come si differenziano le diverse strategie di mantenimento dello stato di relazione attraverso il riso e lo humor. Vengono quindi presentati i vari riferimenti teorici che sintetizzano la base del modello, in riferimento alle diverse categorizzazioni attualizzandole con esempi di barzellette. Un paragrafo a parte è demandato per spiegare usi e funzioni dell'umorismo generativo, che rappresenterebbe lo stile umoristico utilizzato dai soggetti equilibrati, con attaccamento sicuro. Si tratta di un umorismo in grado di fungere da guida per regolare la relazione, che prevede sempre una reciprocità fra gli interlocutori, supponendo l'attivazione del sistema motivazionale cooperativo. Nello humor generativo si fa chiara la consapevolezza della natura rappresentativa dei propri pensieri, delle proprie opinioni e sentimenti. Tuttavia l'adattività dell'umorismo è sempre strettamente dipendente dal contesto specifico in cui l'atto comunicativo viene realizzato ed il grado di adattività dipende dal livello di sintonia che si realizza con il più ampio contesto culturale. Nell'ultimo paragrafo del libro, gli autori mettono a confronto il proprio modello teorico con il modello teorico maggiormente utilizzato nella ricerca scientifica quello dello *Humor Style Questionnaire* (HSQ; Martin et al., 2003). L'HSQ distingue quattro stili di umorismo simili a tratti. Due stili si concentrano su una funzione psicologica benevola

dell'umorismo: umorismo auto-rinforzativo, relativo ai processi intrapersonali per far fronte alle situazioni stressanti e umorismo affiliativo relativo ai rapporti interpersonali, utilizzato sia per far divertire gli altri, sia per farsi accettare socialmente. Gli altri due stili si concentrano su una funzione non benevola dell'umorismo: uno, caratterizzato da un utilizzo intrapersonale, in cui il soggetto impiega l'umorismo per deridersi (autosvalutativo), l'altro, basato su un utilizzo interpersonale, in cui l'umorismo diventa uno strumento per deridere gli altri (aggressivo). In particolare, a differenza del modello proposto da Martin e colleghi, in cui gli stili vengono suddivisi in base alle funzioni intra ed interpersonali, nel modello proposto da Lambruschi e collaboratori tutte le sottocategorie evidenziano una definita funzione interpersonale

L'ultimo capitolo, intitolato "Implicazioni psicoterapeutiche" è ad opera di Furio Lambruschi, Linda Battilani e Sabrina Delbarba è centrato sull'uso dell'umorismo in psicoterapia, in base alle varie fasi del percorso. La prima parte del capitolo è incentrata sul portare il lettore a conoscenza degli studi e degli aspetti teorici finora condotti: si tratta di una disamina generale e puntuale dei principali studi finora condotti aventi come tema l'umorismo in psicoterapia. Gli autori sostengono che non sia appropriato fare un uso generico dell'umorismo, bensì basato sulle diverse valenze, sfumature e appropriatezza in base alla fase della terapia, dello stato mentale del paziente e del momento specifico, utilizzando modalità personalizzate, tarate sul funzionamento del paziente (Dionigi & Gremigni, 2010). Gli autori passano quindi alla disamina puntuale delle varie fasi della terapia e avente come riferimento teorico il contesto della terapia cognitiva (Dionigi & Canestrari, 2018). Ciò avviene attraverso la discussione di trascritti di sedute, in cui emergono le funzioni che l'umorismo può avere in fase di assessment, di costruzione dell'alleanza terapeutica, di individuazione di pattern cognitivi disfunzionali, di riparazione della rottura della relazione terapeutica e nella fase di conclusione della terapia.

In generale si tratta di un testo completo e ben scritto, che offre un nuovo modello *attachment based* dello humor, in cui le sue funzioni sono correlate all'andamento degli itinerari di sviluppo. Uno dei pregi di questo volume è di avere categorizzato in maniera trasversale i vari modelli di umorismo e avere fornito una preziosa risorsa per i terapeuti, di qualsiasi orientamento, affinché possa essere spiegato e presentato in terapia.

Bibliografia

- Crittenden, P. M. (2006). A dynamic-maturational model of attachment. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 27(2), 105-115.
- Crittenden, P. M., & Landini, A. (2011). *Assessing adult attachment: A dynamic-maturational approach to discourse analysis*. WW Norton & Company.
- Dionigi, A., & Gremigni, P. (2010). *Psicologia dell'umorismo*. Carocci, Roma.
- Dionigi, A., & Canestrari, C. (2018). The use of humor by therapists and clients in cognitive therapy. *The European Journal of Humour Research*, 6(3), 50-67.
- Forabosco, G. (1992). Cognitive Aspects of the Humor Process: The Concept of Incongruity. *Humor: International Journal of Humour Research*, 5(1-2), 45-68.
- Liotti, G. (1994). *La dimensione interpersonale della coscienza*. Carocci, Roma.
- 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., Heintz, S., Platt, T., Wagner, L., & Proyer, R. T. (2018). Broadening humor: comic styles differentially tap into temperament, character, and ability. *Frontiers in Psychology*, 9, 6.

Biografia

Alberto Dionigi

Psicologo, Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, PhD in Psychology of Communication and Cognitive Processes. Esperto di psicologia dell'umorismo, ha partecipato a numerose conferenze a livello internazionale ed è autore di oltre quaranta articoli scientifici riguardanti l'umorismo in psicoterapia ed il clowning sociosanitario. Realizza e conduce corsi di formazione su umorismo e benessere.