

Egon Fabian. 2017.
L'importanza dell'umorismo in psicoterapia.
Casa Editrice: Aracne, Roma.
[95 pp., € 16,00]

Valentina Bacchi¹

¹ *Associazione L'Aquilone di Iqbal*, Cesena

E-mail: valentinabacchi08@gmail.com

Book Review

Ricevuto il 12 Febbraio 2022; accettato il 7 Aprile 2022

Il testo “L'importanza dell'umorismo in psicoterapia” si pone l'obiettivo di delineare e discutere con esempi concreti le opportunità e le difficoltà che possono emergere nel percorso psicoterapeutico con l'uso dell'umorismo, della comicità e dei motti di spirito. Prima di procedere all'analisi dei singoli capitoli è doveroso fare un distinguo tra “umorismo” e “motti di spirito”. Il primo è un'allegria priva di preoccupazioni che procura un sorriso benevolo e comprensivo nei confronti delle debolezze umane e delle iniquità dell'esistenza (dizionario tedesco Brockhaus, 1969). Il motto di spirito, invece, viene identificato come una forma verbale dell'umorismo, che quindi può non essere universalmente riconosciuta attraverso il sorriso o la risata poiché presuppone che ci sia un senso di comicità generale (come nell'umorismo) ma anche una familiarità generale con le sottigliezze della lingua e della cultura di appartenenza (non presene nel concetto di umorismo).

Proprio nel primo capitolo di questo testo avviene tale distinzione e vengono prese in esame alcune situazioni con pazienti schizofrenici e con i bambini. Nello specifico, la relazione che si instaura con un paziente bambino, che non possiede ancora le sfumature della lingua astratta, porta il terapeuta ad essere molto cauto nell'uso del motto di spirito, mentre l'umorismo non verbale può essere più facilmente riconoscibile grazie al tono della voce ed al linguaggio non verbale.

Al motto di spirito in particolar modo viene dato ampio spazio in quanto ha una lunga tradizione storica, soprattutto tra gli ebrei. Ma da dove nasce questa forma di ironia? Il suo inizio risale alla prima decade del XIX secolo come risposta alla crisi d'identità degli ebrei orientali. Il punto di forza della comicità ebraica risiede nell'autoironia, che è benevola, comprensiva e gentile. Nei tanti esempi riportati all'interno di questo secondo capitolo emerge molto forte la capacità degli ebrei di relativizzare l'essere umano, ed in un processo di psicoterapia questo può aiutare a rafforzare la relazione tra terapeuta e paziente superando resistenza e transfert (Fabian & Bülow, 1994).

Nel terzo capitolo si approfondisce il concetto di ironia e come essa possa essere positivamente utilizzata in psicoterapia. Partendo dalla definizione di essa (come forma particolare di umorismo che

rappresenta un'arma a doppio taglio, da un lato insidiosa, sottile e disarmante ma anche autoironica, che si avvale della lode per sottolineare una critica), la sua esistenza affonda le radici molto in profondità nella Storia. Infatti, il primo che fa l'uso dell'ironia è Aristofane (445-385 a.C.), che la rende un'arma politica. Ancora una volta viene fatto presente come l'ironia nei riguardi dei bambini o dei pazienti provenienti da ambienti culturali non abituati ad essa debba essere trattata con massima cura ed attenzione, in quanto l'ironia ha una specificità comunicativa che richiede una decodifica.

I successivi capitoli affrontano il tema dell'umorismo in relazione a specifiche emozioni del paziente: il quarto capitolo è dedicato all'umorismo nella terapia del disturbo borderline. La peculiarità di questo testo risiede nel gran numero di esempi che accompagna ogni capitolo; in questo modo la comprensione del lettore può accedere ad un livello più profondo avvalendosi di esperienze realmente accadute. Tra queste, vi sono situazioni con pazienti borderline in cui si è tentato l'uso delle barzellette, dell'autoironia (che però risulta presente soprattutto nella comicità più matura) e del motto di spirito, che per essere efficace deve essere coerente con la personalità del terapeuta.

Che rapporto c'è tra umorismo e rabbia repressa? Ripercorrendo ancora una volta la Storia, Salcia Landmann sostiene che la comicità fiorisce soprattutto durante le dittature (1989). Infatti, sotto censura l'ironia è un'arma di difesa, una valvola di sfogo per poter manifestare il dissenso non violento. La rabbia delle persone sotto dittature e i regimi brutali è una rabbia repressa che non può essere espressa in maniera trasparente, pensa la censura o peggio, e dunque essa diventa terreno fertile per una comicità di elevata qualità. La creatività risulta il modo più naturale per trasformare la rabbia, in maniera produttiva e permette di ricostituire in maniera compiuta un sentimento di realizzazione.

Esiste una relazione tra paura ed umorismo? La letteratura sull'umorismo ha riservato alla paura un ruolo marginale in quanto nella cultura occidentale essa è un'emozione "negata", soprattutto nelle culture patriarcali. Ne sono esempi lampanti l'antica audacia degli eroi greci, sempre associata allo spirito nobile ed all'uomo onorevole (Fabian, 2010), o nei romanzi come *I ragazzi della via Pal*, ove la manifestazione della paura è stata ridicolizzata o addirittura repressa con l'obiettivo di fortificare il giovane protagonista. In psicoterapia, è sempre molto importante che il terapeuta conosca bene la condizione individuale del paziente prima di esporsi con ironia. Questo perché il primo passo da fare è quello di rendere consapevole al paziente il sentimento della paura, solo allora può apprendere che la paura non è solo un "male necessario" alla vita, ma anche un'energia propulsiva della vita che rende più accettabile e supportabile il limite umano (Battegay, 1996).

A proposito di "energia propulsiva", gli ultimi due capitoli trattano dell'umorismo inteso come risorsa e come saggezza. Nell'umorismo come risorsa, lo sviluppo della comicità ha un significato prognostico positivo (Sands, 1984), che vale anche per l'umorismo perso da un paziente a causa di una depressione e successivamente ritrovato. L'umorismo ritrovato è più maturo e porta ad una maggior capacità di relativizzare e dunque anche di utilizzare l'autoironia: il paziente è diventato capace di ridere di se stesso, sviluppando così la sua umanità e migliorando i suoi sintomi. Così come l'umorismo è una risorsa per il paziente, lo è anche per il terapeuta: infatti, la comicità, la creatività e la giocosità se fanno parte dell'indole profonda del terapeuta gli facilitano l'alleanza terapeutica conferendogli maggior possibilità di essere preso a modello per l'identificazione del paziente.

Infine, non è possibile saggezza senza umorismo perché essere capaci di relativizzare, di ridere, di riuscire a vedere l'umorismo in molti eventi sono capacità che hanno a che fare con la giocosità e la creatività, che a loro volta sono legate alla saggezza. In una relazione psicoterapeutica efficace, avviene anche la crescita interiore del paziente, che trova o ritrova il suo umorismo e lo può impiegare in diversi aspetti della sua vita. Il terapeuta è una figura tra le più importanti ed identificative per i suoi pazienti,

che percepiscono la sua attitudine, ne sono riconoscenti e sono maggiormente in grado di percorrere la sua stessa strada avendo una comprensione più profonda per la parte comica della vita.

Concludendo, il testo preso in esame fornisce le basi teoriche e soprattutto un'ampia gamma di esempi concreti di come l'umorismo sia importante in psicoterapia, posto che si abbia l'accortezza di utilizzarlo solo quando il paziente è in grado di comprenderlo come significato ma anche come strumento di crescita individuale e risorsa per sviluppare il proprio sé.

Bibliografia

- Battegay, R. (1996). *Angst und Sein. [Paura e Essere]*. (3. Edizione, 1996). Frankfurt–M.: Edition Wötzel.
- Fabian, E. & Bülow, G.V. (1994). The Significance of humour in psychotherapy. *Dyn. Psychiat.*, 27, 245–251.
- Fabian, E. (2010). *Anatomie der Angst. Ängste annehmen und an ihnen wachsen*. [Anatomia della paura. Accettare le paure e maturare con loro]. Stuttgart: Klett–Cotta.
- Landmann, S. (1989). *Die klassischen Witze der Juden*. [Le classiche barzellette ebraiche]. Frankfurt–M., Berlin: Ullstein.
- Sands, S. (1984), The use of humor in psychotherapy. *Psychoanal. Review*, 71, 441–460.

Biografia

Valentina Bacchi

Laureata in Psicologia delle Organizzazioni e dei Servizi, lavora come progettista formativa e tutor d'aula in un ente di formazione. È la coordinatrice del progetto di clown terapia “I Nasi Rossi del Dottor Jumba” dell'associazione “L'Aquilone di Iqbal”.