

**Antonio Scarinci, Giovanni Maria Ruggiero, Valentina Carloni &
Lorenzo Recanatini. 2022.**

Procedure e strumenti di autoterapia umoristica.

Casa Editrice: Franco Angeli, Milano.

[161 pp., € 26,00]

Lucia Candria

Studi Cognitivi - San Benedetto del Tronto
E-mail: luciacandria@libero.it

Book Review

Ricevuto il 2 aprile 2023; accettato il 14 aprile 2023

Procedure e strumenti di autoterapia umoristica. L'umorismo: uno strumento efficace per favorire il benessere, di Antonio Scarinci, Giovanni Maria Ruggiero, Valentina Carloni e Lorenzo Recanatini, edito da Franco Angeli, nel 2022 è un manuale di aiuto che consente di imparare a fronteggiare le avversità attraverso indicazioni utili anche per i terapeuti per sviluppare stili umoristici adattivi, capacità di regolazione emotiva e migliorare la metacognizione all'interno della cornice teoria di riferimento della Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT).

Il volume, di agile lettura, propone un'esplorazione della mente umana che favorisce una maggiore conoscenza del disagio emotivo attraverso la descrizione delle principali problematiche ansioso-depressive e indicazioni volte a gestire il malessere attraverso strumenti e strategie derivate dalla Terapia Cognitiva integrate con l'uso dell'umorismo sia in percorsi individuali che di gruppo. L'intero manuale è correlato e arricchito dalla presenza di vignette umoristiche.

Perché l'uso dell'umorismo in terapia? Come descrive la Dott.ssa Sandra Sassaroli nella prefazione, l'umorismo è un fenomeno universale collegato a tutte le sfere dell'essere umano e del suo funzionamento sociale che indica una mente predisposta a cogliere nuovi schemi, diversi da quelli abituali e che consente di non vedere la realtà definita in un momento specifico come l'unica possibile. Cambiare punto di vista con uno spiraglio imprevedibile e nuovo è presente nell'umorismo, ma è spesso anche ciò a cui si tende con la terapia cognitiva. Numerose ricerche nell'ultimo decennio (Beermann, Ruch, 2009; Cheung, Yue, 2012) hanno rilevato infatti come l'umorismo possa essere inserito nel trattamento di numerosi disturbi come l'ansia, le fobie specifiche, il disturbo ossessivo-compulsivo, la depressione, ma anche nei disturbi di personalità, nella schizofrenia e nelle psicosi (Scarinci, 2018).

Ridi che ti passa, il riso fa buon sangue, ridici su, e fatti una risata...non sono solo modi di dire nè suggerimenti invalidanti in un momento emotivamente difficile, rappresentano una visione della vita basata sulla consapevolezza che abbiamo fragilità, limiti, un controllo parziale degli eventi, ma è possibile imparare a fronteggiare le avversità con un'accoglienza benevola e più leggera. Il primo capitolo si conclude infatti con un detto di Epitteto, filosofo del II secolo che spinge a riflettere sul fatto che alla base del proprio disagio non ci sono gli eventi, ma le valutazioni individuali, il punto di vista personale sugli eventi come fattore determinante. Non sono infatti i fatti a scontentare gli esseri umani, ma i loro giudizi intorno ai fatti. Pertanto imparare a fronteggiare gli eventi con maggiore leggerezza consente di apprezzare ciò che di bello e buono c'è, ma che spesso non viene percepito, consente di rendere la vita meno "tragica" monitorando i pensieri che creano sofferenza per poi imparare a disputarne e modificarne il contenuto.

Dopo una completa descrizione delle manifestazioni del malessere con sintomatologia ansiosa e stati depressivi e una descrizione dei processi di pensiero, dei circoli viziosi e delle strategie di mantenimento, correlata da esempi clinici e "racconti del disagio", vengono fornite al lettore indicazioni e strategie di gestione del disagio, volte a costruire pensieri funzionali attraverso efficaci tecniche terapeutiche cognitive e comportamentali con un ampio approfondimento sulla REBT.

L'uso dell'umorismo può essere quindi uno strumento efficace per migliorare il benessere e la qualità della vita, modificando la prospettiva che genera sofferenza riducendo all'assurdo in modo umoristico il modo di pensare, sentire e agire. Come dice Ellis "Il senso dell'umorismo di per sé non guarisce tutti i problemi emotivi, ma imparare a non prendere troppo sul serio ogni avvenimento spiacevole della vita rappresenta un ottimo passo in questa direzione".

Ai fini terapeutici la forma dello humor può includere una battuta formale, assurdità, parafrasi comportamentali o verbali, ragionamenti esagerati o illogici, esagerazioni, schemi comici, metafore e narrazioni, che consentono di riscrivere gli eventi della propria vita in un continuo processi di rivisitazione e riorganizzazione dei pensieri. Anche film e vignette rappresentano mezzi per fronteggiare il malessere in modo ironico trasmettendo contenuti in modo semplice e intuitivo.

Tra le procedure e le tecniche descritte per promuovere il sense of humor vengono presentati l'autocaratterizzazione, il genogramma, la ristrutturazione cognitiva umoristica, le tecniche di immaginazione umoristica ed esperimenti comportamentali.

Tutte queste tecniche sono volte ad aiutare l'individuo a descrivere, ricostruire e narrare la propria esperienza ricercando il "lato divertente" senza banalizzarlo, ma con lo scopo di disinnescare i processi e i contenuti disfunzionali.

L'umorismo permette di mettere le cose in prospettiva, guardandole dall'esterno attraverso la lente dell'ironia e mettendo quella giusta distanza critica tra ciò che proviamo e percepiamo e ciò che il mondo realmente è. In sostanza, l'umorismo ci permette di coltivare quella che è definita come "metacognizione" e cioè la consapevolezza dei propri pensieri e di come questi influenzano le nostre emozioni e i nostri comportamenti. L'umorismo adattivo, permette di attraversare gli eventi con resilienza, affrontando le turbolenze che troviamo lungo il nostro percorso.

Infine per sviluppare capacità di regolazione emotiva e incrementare la metacognizione viene suggerito e proposto un programma di gruppo che usa l'umorismo (Scarinci, 2018), in cui, attraverso attività divertenti e un contesto di condivisione e socializzazione, vengono normalizzate situazioni disagiati. L'umorismo affiliativo e non svalutante permette infatti di creare relazioni e di mantenerle nel corso del tempo, sviluppando coesione e senso di appartenenza al gruppo, favorisce l'auto-consapevolezza e aiuta a gestire il proprio vissuto emotivo, favorendo una maggiore comprensione di se stessi e degli altri. L'uso dell'umorismo risulta efficace anche nella riabilitazione di pazienti gravi,

(Scarinci et al., 2021) cioè di quei pazienti che hanno considerevoli compromissioni in più sfere della vita (personale, sociale e lavorativa) in quanto favorisce lo sviluppo della regolazione e della comprensione delle emozioni, della consapevolezza di sé, di corrette strategie di coping e della metacognizione.

In conclusione il ricorso al sano umorismo per tollerare degli stati emotivi intensi e spiacevoli, i possibili fallimenti e gli ostacoli consente di mantenere una prospettiva flessibile verso gli eventi imparando ad attenuare le tensioni e creare maggiore coesione nelle relazioni e può essere utile per facilitare l'alleanza terapeutica aiutando il paziente a cogliere il lato positivo nelle cose negative.

Bibliografia

- Beermann, U., & Ruch, W. (2009). How virtuous is humor? What we can learn from current instruments. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (6), 528-539.
- Cheung, C. K., & Yue, X. D. (2012). Sojourn students' humor styles as buffers to achieve resilience. *International Journal of Intercultural Relations*, 36 (3), 353-364.
- Scarinci, A. (a cura di) (2018). *Umorismo e psicoterapia. Quando una risata fa bene*, Roma:Alpes Italia.
- Scarinci, A., Tripaldi, S., Brunori, G., Amadio, L., & Pontuale, D. (2021). Humor-Based Psychoeducational Program with Patients in Psychiatric Rehabilitation: Preliminary Study. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 27(3), 317-334.

Biografia

Lucia Candria

Lucia Candria, Psicologa Psicoterapeuta, didatta presso Studi Cognitivi, svolge attività libero professionale con bambini, adolescenti e adulti a Mogliano (MC) e San Benedetto del Tronto (AP). Formata in CBT dell'Età Evolutiva e dell'Adolescenza, Schema Therapy, EMDR, Autismo e DSA è terapeuta associato dell'Albert Ellis Institute e qualificato nella pratica della Terapia Razionale Emotiva (REBT) e socio ordinario SITCC.