

Umore e psicologia positiva. Alcune traiettorie verso il benessere [Humor and positive psychology. Some pathways to well-being]

Carla Canestrari

Università di Macerata
E-mail: carla.canestrari@unimc.it

Original Article

Ricevuto il 29 maggio 2026; accettato il 2 luglio 2026

ABSTRACT

IT Il presente contributo intende offrire un quadro organico sui principali punti di contatto tra umorismo e benessere, inteso dalla psicologia positiva sia in senso edonico che eudaimonico. In particolare, attraverso una sintesi narrativa della letteratura scientifica, teorica ed empirica, vengono approfonditi due nuclei tematici: le emozioni positive e i punti di forza. La trattazione mette in luce come le emozioni positive suscitate dall'umorismo siano definibili piaceri della mente e abbiano un effetto di modulazione di stati negativi. Inoltre, si evidenzia come l'umorismo, in quanto punto di forza, esprima le virtù della trascendenza, dell'umanità e della saggezza e conoscenza, attraverso, rispettivamente, le funzioni di coping, affiliativa, e conoscitiva legata alla curiosità e alla creatività.

Parole chiave: emozioni, piacere della mente, punti di forza, virtù, coping humor.

EN This paper aims to provide a comprehensive overview of the main points of intersection between humor and well-being, as understood by positive psychology in both its hedonistic and eudaimonic senses. In particular, through a narrative synthesis of the scientific, theoretical, and empirical literature, two core themes are explored in depth: positive emotions and strengths. The discussion highlights how the positive emotions evoked by humor can be defined as pleasures of the mind and have a moderating effect on negative states. Furthermore, it demonstrates how humor, as a strength, expresses the virtues of transcendence, humanity, and wisdom and knowledge through, respectively, its coping, affiliative, and cognitive functions linked to curiosity and creativity.

Keywords: emotions, pleasure of the mind, strengths, virtues, coping humor

1. Introduzione

Il tema del benessere è al centro del dibattito scientifico di buona parte degli studi empirici iscritti entro la cornice della psicologia positiva, ufficialmente nata nel 2000, in seguito alla pubblicazione del famoso fascicolo 55, volume 1, della rivista *American Psychologist*, curato da Seligman e Csikszentmihalyi. Prima di allora, la psicologia umanistica già dagli anni Sessanta del '900 aveva puntato l'attenzione sullo sviluppo ottimale dell'individuo, in termini di sviluppo del proprio potenziale, e diversi studi scientifici sulle condizioni di benessere e sugli aspetti di funzionamento ottimale dell'individuo, come l'ottimismo (Seligman, 1990), erano stati condotti (per una sintesi si vedano Boniwell 2012, Peterson 2006). Sulla scorta di questo retroterra, la psicologia positiva nasce come paradigma unitario per lo studio scientifico del benessere umano (Boniwell, 2012).

Tra i vari fattori protettivi e promotori che costellano il costrutto del benessere, è stato individuato l'umorismo (Lefcourt, 2002; Peterson & Seligman, 2004; per una revisione degli studi empirici sul tema si vedano Papousek, 2018; Proyer & Wolf, 2017). Nonostante le evidenze scientifiche sul tema, manca, soprattutto per il lettore italiano, una visione di sintesi che connetta i numerosi studi svolti nell'ambito degli *humor studies* con i nuclei principali della psicologia positiva relativamente al benessere. L'obiettivo del presente articolo è mappare alcuni modi fondamentali in cui l'umorismo sia funzionale al benessere.

A partire dalla constatazione che l'umorismo, quando va a buon fine, è in grado di suscitare uno stato emotivo piacevole, definito “*exhilaration*” (Ruch, 1993), di allegria e gioia, con correlati fisiologici e comportamentali (ovvero modulazioni della risata), viene esplorato il modo in cui l'umorismo, grazie allo stato emotivo positivo che elicit, possa essere funzionale al benessere edonico ed eudaimonico. Entrambe le concettualizzazioni di benessere derivano dalla filosofia greca antica e sono state elaborate entro la cornice della psicologia positiva, che ne ha fornito diverse sfumature di significato (Huta & Waterman, 2014). Il nucleo fondamentale del benessere edonico consiste nel provare piacere e nel vivere emozioni positive, ovvero emozioni ritenute piacevoli dal soggetto che le sperimenta; è strettamente connesso al benessere soggettivo, basato su una predominanza di emozioni positive rispetto a quelle negative e su un correlato senso di soddisfazione per la propria vita (Diener, 1984). L'elemento centrale del benessere eudaimonico risulta dalla realizzazione del proprio potenziale individuale e si connette al benessere psicologico, definito da Ryff (1989) come un costrutto complesso basato su 6 dimensioni: accettazione di sé, buoni legami, autonomia, padronanza ambientale, possesso di uno scopo nella vita, crescita personale.

Il primo paragrafo prende in considerazione il nesso tra emozioni positive e benessere, inteso in senso prevalentemente edonico, attraverso la trattazione delle emozioni positive nei termini di piaceri della mente.

Verrà quindi restituita una concettualizzazione delle emozioni positive generate dall'umorismo in termini di piaceri della mente, con effetto di modulazione di stati negativi, come l'ansia e il dolore fisico.

Il secondo paragrafo è dedicato a tracciare i vari modi in cui l'umorismo, definito dagli stessi padri della psicologia positiva, Peterson e Seligman (2004), come punto di forza riferibile a diverse virtù, sia funzionale al benessere eudaimonico. In particolare, si metterà in luce, attraverso la letteratura scientifica, come l'umorismo sia riferibile alla virtù della trascendenza, quando impiegato con funzione di coping, alla virtù dell'umanità, data la sua funzione pro-sociale, alla virtù della saggezza e conoscenza, in quanto connesso a curiosità e creatività.

2. Emozioni positive e benessere

Per esaminare come l'umorismo può essere funzionale al benessere in virtù delle emozioni positive che suscita, è necessario introdurre il collegamento tra emozioni positive e benessere. Secondo l'accezione della psicologia positiva, un'emozione è positiva quando è considerata piacevole dal soggetto ed è centrale nella definizione di benessere soggettivo (Diener, 1984). Inoltre, le emozioni positive sono un tassello fondamentale del modello di benessere introdotto da Seligman (2011), ad oggi considerato tra i più influenti, che collega la dimensione edonica a quella eudaimonica (Heshmati et al., 2023) e punta al *flourishing*, il massimo sviluppo del proprio potenziale. Secondo tale modello, il cui acronimo è PERMA, il benessere si compone di 4 dimensioni: 1) le emozioni positive (*Positive emotions*), le esperienze edoniche legate alla positività, all'appagamento e al piacere; 2) il coinvolgimento (*Engagement*) totale in un'attività (analogo all'esperienza di *flow* messa in luce da Csikszentmihalyi, 1990); 3) coltivare relazioni sociali (*Relationships*); 4) condurre una vita densa di significato (*Meaning*); avere un orientamento alla riuscita (*Accomplishment*).

La promozione del benessere attraverso le emozioni positive è stata dimostrata con evidenze scientifiche. Infatti, è stato verificato che sperimentare emozioni positive porta ad amplificare diverse risorse psicologiche, quali l'apertura verso l'ambiente e le relazioni, la creatività, la flessibilità cognitiva, la resilienza (effetto che va sotto l'etichetta di "*Broaden and build theory*" Fredrickson, 2001). Inoltre, il godimento di emozioni positive amplia il repertorio di possibilità cognitive e comportamentali del soggetto, che è quindi motivato ad interagire con il proprio ambiente: la gioia induce alla giocosità e alla creatività, l'interesse all'esplorazione, la serenità ad assaporare le circostanze attuali della vita per integrarle in una nuova visione di sé e del mondo, l'amore, considerato un mix di emozioni positive (come l'interesse e la serenità), a sperimentare e vivere tali emozioni all'interno di contesti relazionali intimi e sicuri (Fredrickson, 2004). Motivato dalle emozioni positive, l'individuo compie nuove esperienze che rafforzano in modo duraturo le sue risorse personali, come dimostrato da diversi studi empirici (per una panoramica si veda Fredrickson, 2004).

Infine, l'impatto benefico delle emozioni positive è stato verificato anche nella direzione della gestione delle emozioni negative: sperimentare emozioni positive in modo preponderante porta a minimizzare l'impatto di quelle negative che possono insorgere nel corso della vita (fenomeno denominato “*undoing hypothesis*” Fredrickson & Levenson, 1998). Le emozioni positive funzionerebbero come un metaforico sistema immunitario per limitare l'impatto delle emozioni negative (ad esempio, ansia e paura) che, come è stato verificato (Fredrickson, 2004), comportano, oltre a un evidente vissuto negativo, una chiusura del soggetto nei confronti dell'ambiente e una limitata possibilità di azione.

Sulla scorta della rapida panoramica sugli effetti benefici delle emozioni positive, nel prossimo paragrafo la trattazione si sposta sulla descrizione delle emozioni positive suscitate dall'umorismo e sulla loro connessione con il benessere.

2.1 Il piacere di capire e apprezzare l'umorismo e i suoi effetti benefici

È esperienza di tutti trarre divertimento dall'apprezzamento di uno stimolo esilarante. Il piacere edonico che si prova porta a sentire momentanee emozioni positive (Papousek, 2024; Ruch & Rath, 1993).

Accanto al piacere derivato squisitamente dall'apprezzamento umoristico, esiste anche un insieme di emozioni positive legate al processo di comprensione umoristica (Bianchi et al., 2022; Canestrari et al., 2018), che consiste nella percezione di una incongruità e nella sua risoluzione (per una sintesi della letteratura sui temi dell'incongruità e della risoluzione nell'umorismo si veda Attardo, Chłopicki & Forabosco, 2024). Tali emozioni piacevoli, riguardanti il processo di comprensione e apprezzamento, sono state tratteggiate nei termini di piaceri della mente (*pleasures of the mind*) da Kubovy (1999¹), che propone delle riflessioni su come l'umorismo, insieme ad altre attività umane come l'esperienza musicale, possa appunto essere una fonte di piacere della mente. L'applicazione delle indicazioni fornite da Kubovy (1999) al processo di comprensione e apprezzamento dell'umorismo dà luogo alla descrizione della catena di emozioni piacevoli implicate in tale processo (Canestrari et al., 2018), che si ripercorre qui di seguito (in corsivo e in parentesi la terminologia usata da Kubovy, 1999). Stimolata dall'incongruità umoristica, l'emozione epistemica della curiosità (*curiosity*) motiva il fruitore di un testo umoristico a trovare la soluzione dell'incongruità stessa e lo porta, con sorpresa (*surprise*) - altra emozione epistemica, mutuata dal modello bi-fasico della comprensione delle

¹ È interessante notare che il contributo di Kubovy è parte del testo “Well-being: Foundations of Hedonic Psychology”, curato da Kahneman, Diener e Schwarz, pubblicato nel 1999 alla vigilia dell'uscita del famoso fascicolo dell'*American Psychologist*, curato da Seligman e Csikszentmihalyi, che ha segnato, nel 2000, la nascita della psicologia positiva. Il titolo del volume in cui compare il capitolo di Kubovy preannuncia il tema cardine della psicologia positiva, il benessere, e Diener - tra i curatori del volume accanto a Kahneman, insignito del premio Nobel per l'economia - è ricordato come uno dei pionieri e massimi esponenti della psicologia positiva. Nella trattazione dei piaceri della mente, Kubovy (1999) propone una rilettura del tema del *Flow* (Csikszentmihalyi, 1990), centrale nella psicologia positiva contemporanea.

barzellette di Suls (1972) - a scovare un significato nascosto, giustificato da una logica umoristica, che risolve l'incongruità. Una volta scoperta e verificata l'efficacia della risoluzione (*joy of verification*), quindi sperimentato il piacere di rileggere l'intero testo alla luce del nuovo significato, il soggetto avverte una piacevole violazione delle aspettative (*violation of expectations*) che produce uno scarto valoriale (*diminishment*) tra le iniziali aspettative sul significato del testo e il significato ulteriore emerso con la comprensione dello snodo umoristico. La *violation of expectations* e il *diminishment* sono elementi centrali nell'apprezzamento umoristico, derivati dalla teoria di Wyer e Collins (1992). La *joy of verification* potrebbe essere accostata al *feeling of certainty or rightness*, ovvero all'emozione piacevole derivante dal constatare che un'inferenza che abbiamo fatto è corretta (de Sousa, 2009; Silva, 2022), come accade quando sentiamo di aver capito lo snodo umoristico di una barzelletta. Infine, ci sentiamo capaci di aver compreso la battuta, di aver risolto l'incongruità. In questo sentirsi capaci sta la *virtuosity*, definita da Kubovy (1999) come l'emozione positiva derivante dal saper fare qualcosa. La fiducia nel saper fare, ovvero la competenza, è, insieme all'autostima e alla relazionalità, una componente basilare del benessere eudaimonico, secondo la teoria dell'autodeterminazione (Ryan & Deci, 2000).

Al di là del piacere indotto dalle emozioni positive in generale, quelle derivate dalla comprensione e dall'apprezzamento umoristico hanno un effetto secondario benefico nella gestione di stati negativi quali l'ansia e il dolore (Martin, 2001; McGhee, 1999; Papousek, 2018). Ad esempio, uno studio di Strick e colleghi (2009) ha verificato sperimentalmente che soggetti impegnati in compiti di comprensione umoristica siano riusciti a minimizzare le emozioni negative suscitate dalla visione di stimoli negativi più facilmente di coloro che, dopo aver visionato le stesse immagini negative, abbiano visto stimoli positivi e gioiosi ma non umoristici. Gli autori concludono che tale risultato è dovuto a un effetto distrazione dal vissuto negativo, effetto indotto dal processo di comprensione umoristica. È interessante notare che gli stimoli umoristici impiegati erano incoerenti rispetto allo stimolo spiacevole visionato, proprio per evitare che l'effetto positivo fosse dovuto al processo di rivalutazione (*reappraisal*) in chiave positiva del contenuto negativo. Si può ipotizzare che il meccanismo della distrazione sia alla base degli interventi dei clown dottori che attenuano l'ansia preoperatoria in giovani pazienti e loro caregiver (Dionigi, Sangiorgi & Flangini, 2014; Vagnoli et al., 2005) e in pazienti adulti ospedalizzati (Dionigi & Canestrari, 2016).

Inoltre, l'effetto positivo dell'umorismo è stato verificato non solo sulla sfera emotiva nella gestione dell'ansia, ma anche su condizioni di dolore fisico indotto o cronico (Papousek, 2018; Zweyer, Velker & Ruch, 2004). Ad esempio, la percezione di dolore e di prurito indotti è risultata attenuata dalla fruizione di film umoristici (Van Laarhoven et al., 2012). Analogamente, la sopportazione del dolore indotto è risultata maggiore in seguito alla fruizione di filmati umoristici, percepiti come divertenti, e alla produzione di commenti umoristici durante la visione dei filmati (Zweyer et al., 2004). In quest'ultimo studio è centrale il

fatto che, ai fini della sopportazione del dolore, lo stimolo risulti effettivamente divertente, quindi che le caratteristiche dello stimolo umoristico siano elaborate dal soggetto in modo tale da produrre effettivo divertimento. In un altro studio (Papousek et al., 2019) è stata messa a confronto l'efficacia nel suscitare emozioni positive dell'umorismo divertente e benevolo rispetto a quello divertente e malevolo, quindi aggressivo e rivolto contro un target da colpire. È emerso che, tra i due tipi, l'umorismo divertente e benevolo induce maggiormente emozioni positive. Tale risultato è dovuto al fatto che, nella fruizione dell'umorismo malevolo, il sistema cognitivo è impegnato, oltre che nel processo di comprensione dell'umorismo, nel compito aggiuntivo di gestire le emozioni negative suscitate dagli stimoli umoristici malevoli. Tale surplus di risorse mentali richieste si traduce in tempi più lunghi nell'elaborare il giudizio di apprezzamento e in un livello di apprezzamento più basso, in confronto a stimoli umoristici benevoli (Papousek et al., 2019). Risultati analoghi a favore dell'umorismo benevolo si sono ottenuti anche in compiti di produzione umoristica, benevola o malevola, in risposta alla visione di immagini che suscitano emozioni negative (Samson & Gross, 2012).

Il fatto che l'effetto umoristico intervenga nell'attenuazione del vissuto negativo (dolore fisico, stati di ansia) può essere letto secondo la lente dell'*undoing hypothesis* (Fredrickson & Levenson, 1998) secondo cui le emozioni positive - e il divertimento derivato dalla fruizione o dalla produzione di umorismo ne è una chiara espressione - attutiscono gli effetti delle emozioni negative, consentendo così di preservare un maggior senso di benessere psicologico (Diener, 1984).

3. Punti di forza: dalla trascendenza alla saggezza e conoscenza, passando per l'umanità

Secondo la prospettiva di Peterson e Seligman (2004), la dimensione positiva di ciascuno di noi, che definisce cosa sappiamo fare al meglio e le nostre migliori qualità umane, è definibile in base a 24 punti di forza. Sono i tratti positivi di un individuo, che si riflettono nei suoi pensieri, sentimenti, comportamenti, e lo portano al *flourishing*, cioè a sviluppare il suo massimo potenziale (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2011). Possono essere misurati come differenze individuali grazie allo strumento Values in Action (VIA) (Park, Peterson & Seligman, 2004) e sono riconducibili a 6 virtù: saggezza e conoscenza, coraggio, amore e umanità, giustizia, temperanza, trascendenza. Tali virtù sono state confermate come universali, infatti trovano risonanza in diverse correnti religiose e filosofiche occidentali e orientali (Dahlsgaard, Peterson & Seligman, 2005).

Come dimostrato da una recente meta-analisi condotta su 130 articoli scientifici, per un totale di oltre 270.000 partecipanti (Casali & Feraco, 2025), praticare i propri punti di forza aumenta il benessere soggettivo (di stampo edonico), e il benessere psicologico (di stampo eudaimonico). Peterson e Seligman vedono

l'umorismo (e la giocosità) come un punto di forza, quindi fonte di benessere; in particolare, si riferiscono all'umorismo bonario, orientato a creare relazioni positive con gli altri e a mettere in luce la parte positiva delle situazioni, anche attraverso dinamiche giocose: “*Humor [playfulness]: Liking to laugh and tease; bringing smiles to other people; seeing the light side; making (not necessarily telling) jokes*” (Peterson & Seligman, 2004, p. 30).

L'umorismo bonario e la giocosità cui si riferiscono Peterson e Seligman sono sovrapponibili allo stile umoristico positivo, identificato da Martin e colleghi (2003), che include uno stile affiliativo, quindi bonario, orientato a salvaguardare i rapporti interpersonali e a ridurre la distanza relazionale senza svalutare l'altro. Lo stile positivo comprende anche l'autoironia (*self-deprecating humor*) a patto che chi la esercita salvaguardi un buon livello di autoaccettazione e autostima. Al contrario, lo stile umoristico negativo (aggressivo verso gli altri o autodenigratorio) implica un attacco e una svalutazione, degli altri o di sé stessi (*self-disparagement humor*), e comporta un distanziamento dall'altro che non è semplice allontanamento, ma una dinamica di potere tra dominatore e vittima (Martin et al., 2003).

Diversi studi empirici corroborano il legame tra umorismo positivo e benessere, mostrando che lo stile umoristico positivo correla positivamente con diversi indicatori di salute psicologica e di benessere, come le emozioni positive, l'autostima, l'ottimismo, e negativamente con stati ansiogeni e depressivi. L'umorismo negativo correla negativamente con la soddisfazione nelle relazioni e positivamente con alti livelli di aggressività e ostilità e, nel caso dell'umorismo autodenigratorio, con misure di disagio psicologico come l'ansia e la depressione (Martin et al., 2003; Martin & Ford, 2018).

Peterson e Seligman (2004) considerano l'umorismo positivo come un punto di forza che principalmente esprime la virtù della trascendenza, ma ipotizzano l'aderenza anche alle virtù dell'umanità e della saggezza e conoscenza. Nei paragrafi che seguono viene tracciata la coerenza dell'umorismo positivo con queste tre virtù, grazie all'esplorazione della letteratura scientifica sulle funzioni psicologiche dell'umorismo.

3.1. Trascendenza

L'umorismo è stato individuato come un punto di forza che esprime, in particolare, la virtù della trascendenza, definita come “*strengths that forge connections to the larger universe and provide meaning*” (Peterson & Seligman, 2004, p.30). Oltre all'umorismo, la trascendenza si esprime attraverso l'apprezzamento della bellezza e dell'eccellenza, la gratitudine, la speranza, e, naturalmente, la spiritualità. Di primo acchito, la connessione tra umorismo e trascendenza sembra ardua, almeno secondo la prospettiva occidentale. In effetti, il dibattito su quale virtù sia meglio rappresentata attraverso l'umorismo è tuttora aperto (Gonot-Schoupinsky, Neal & Carson 2024). Tuttavia, studi sulle correnti spirituali dell'Asia orientale hanno messo in evidenza come il riso e l'umorismo occupino una posizione di rilievo, in quanto offrono la possibilità di

promuovere apertura mentale e libertà interiore. Ad esempio, i maestri taoisti utilizzano l'umorismo per stimolare nel discepolo l'accesso a una realtà ulteriore, per relativizzare o sovvertire gli abituali schemi mentali, così da indurlo a un percorso interiore di crescita; i maestri zen vedono nell'umorismo e nella risata, intesa come sua espressione, la possibilità di aprire la mente a una comprensione spirituale profonda che porti all'illuminazione (Raveri, 2020).

Attraverso la sovversione umoristica, il soggetto acquisisce un'altra prospettiva sul mondo, su di sé e su sé stesso in relazione al mondo, si distacca dal suo abituale modo di intendere e conoscere e in questo distacco sta la trascendenza (Raveri, 2020). Inoltre, con le parole del teologo Niebuhr, che esplora le connessioni tra fede e umorismo, l'umorismo ci permette un'auto-trascendenza:

“Humour is a proof of the capacity of the self to gain a vantage point of view from which it is able to look at itself. The sense of humour is thus a by-product of self-transcendence. People with a sense of humour do not take themselves too seriously. They are able to “stand off” from themselves, see themselves in perspective, and recognize the ludicrous and absurd aspects of their pretensions. All of us ought to be ready to laugh at ourselves because all of us are a little funny in our foibles, conceits and pretensions. What is funny about us is precisely that we take ourselves too seriously” (Niebuhr, 1969, p.140).

Dunque, l'umorismo esprime la trascendenza non in senso mistico, ma perché permette un cambio di prospettiva, molto chiaro nel caso sopra citato dell'umorismo autodiretto (*self-deprecating humor*), che consente addirittura un distanziamento da sé, appunto un'auto-trascendenza. In questo senso, l'umorismo si intreccia, nella visione della psicologia positiva, con la dimensione della trascendenza. Peterson e Seligman (2004) si riferiscono allo stesso concetto di auto-trascendenza citando la visione esistenziale di Frankl (1984) secondo cui il significato dell'esistenza umana si attualizza nell'andare oltre sé stessi, nell'auto-trascendersi per incontrare l'altro da sé.

L'umorismo inteso dalla psicologia positiva come espressione della trascendenza ha una forte carica morale, in quanto è un umorismo positivo non denigratorio, che rafforza i legami sociali, suscita emozioni positive condivise, aiuta a rendere più sopportabile la condizione umana richiamando l'attenzione sulle sue contraddizioni e alimentando l'ottimismo di fronte alla disperazione (Peterson & Seligman, 2004, p. 530). Grazie a un cambio di prospettiva (che risulta dalla violazione delle iniziali aspettative sul significato del testo), l'umorismo apre la comprensione verso nuovi orizzonti, che esulano dalla visione più ovvia della realtà, a volte anche grazie al black humor e al *self-deprecating humor* (Ziv, 1984). Questa funzione protettiva è particolarmente utile quando la contraddizione della vita su cui si ride è attualizzata da una situazione problematica, perfino drammatica (ad esempio, Abel, 2002; Müller & Ruch, 2011; Vaillant, 2000). Diverse

testimonianze di sopravvissuti all'Olocausto (ad es. Frankl, 1984; Ostrower, 2009) e di ex prigionieri della guerra del Vietnam (Henman, 2001) ricordano proprio questa possibilità salvifica, anche se momentanea, di usare l'umorismo per sopravvivere e difendersi dalla minaccia esistenziale vissuta durante la prigionia.

In contesti meno drammatici, ma comunque pervasivi e fonti di ansia e angoscia, accedere a una nuova prospettiva su una situazione stressante, grazie all'intervento dell'umorismo, aiuta nel fronteggiamento (coping) dello stress. Infatti, l'umorismo può avere un impatto positivo sulla rivalutazione cognitiva (reappraisal) della situazione stressante e sulla regolazione delle emozioni negative (ad esempio, Abel, 2002; Crawford & Catalbiano, 2011; Doosje et al., 2012; Martin & Lefcourt, 1983; Martin et al., 1993), quindi può migliorare il benessere (Martin et al., 1993; Proyer & Wolf, 2017) e può influire positivamente perfino nel processo di resilienza (ad esempio, Henman, 2001; Kuiper, 2012). L'uso del *coping humor* predice il benessere e la soddisfazione (ad esempio, Canestrari et al. 2021; Geisler & Weber, 2010; Kuiper, Martin & Olinger, 1993) e influenza positivamente l'autoefficacia, che, a sua volta, suscita emozioni positive (Gerbino et al., 2018).

Tale capacità di fare ricorso all'umorismo per fronteggiare una situazione problematica è misurabile attraverso la Coping Humor Scale (Lefcourt & Martin, 1983; validazione italiana in Burro et al., 2022), la scala di misurazione più consolidata e utilizzata in ambito scientifico per rilevare il *coping humor*. Durante la prima ondata di pandemia da COVID-19 verificatasi in Italia nel 2020, gli operatori sanitari italiani (medici e infermieri) hanno mostrato livelli di stress percepito più bassi se facevano ricorso al *coping humor*, rispetto ai colleghi che ottenevano punteggi più bassi nella Coping Humor Scale, indipendentemente dal contatto diretto o meno con pazienti affetti dal virus (Canestrari et al., 2021).

L'effetto benefico dell'umorismo nell'attenuare l'impatto delle esperienze negative è stato spiegato sulla base dei processi cognitivi coinvolti nella comprensione dell'umorismo. Infatti, comprendere uno stimolo umoristico implica modificarne l'interpretazione iniziale in modo che un significato nuovo e solitamente nascosto passi in primo piano e, di conseguenza, si verifichi un cambio di cornice (Koestler, 1964; Wyer & Collins, 1992) o di rappresentazione di significati (Forabosco, 1992). Allo stesso modo, quando una situazione problematica viene osservata attraverso una lente umoristica, ne risulta un cambio di prospettiva (Dixon, 1980; Martin, 1989) una trascendenza, che diventa auto-trascendenza quando si guarda sé stessi e le proprie imperfezioni con umorismo (Gordon, 2010).

3.2. Umanità, saggezza e conoscenza

Secondo la classificazione di Peterson e Seligman (2004) l'umorismo è un punto di forza, espressione della virtù della trascendenza (*transcendence*) che apre l'individuo a un senso ulteriore di sé e di sé stesso in relazione al mondo, ma gli stessi autori riconoscono che possa essere anche espressione della saggezza e della conoscenza (*wisdom and knowledge*), intesa come la capacità di acquisire e utilizzare informazioni (punti di forza: creatività, curiosità, apertura mentale, amore per l'apprendimento, lungimiranza), e dell'umanità (*humanity*), la capacità di costruire e mantenere buoni legami (punti di forza: gentilezza, amore, intelligenza sociale):

“In some cases, the classification of a given strength under a core virtue can be debated. Humor, for example, might be considered a strength of humanity because playfulness and whimsy can create social bonds. It might also be classified as a strength of wisdom, inasmuch as wit helps us acquire, perfect, and use knowledge. But we had a reason for dubbing humor a strength of transcendence: Like hope and spirituality, it connects us to something larger in the universe, specifically the irony of the human condition, the incongruent congruencies to which playful people call our attention, for our education, amusement, and comfort.” (Peterson & Seligman, 2004, pp.28-31).

Diversi studi empirici sono stati condotti per verificare il nesso tra umorismo e virtù, operazionalizzati con diversi strumenti di rilevazione (Beermann & Ruch, 2009a, 2009b; Müller & Ruch, 2011) e tutti confermano chiaramente che l'umorismo positivo è espressione delle virtù dell'umanità e della saggezza e conoscenza, mentre il collegamento con la trascendenza è meno trasversale ed emergono anche ulteriori connessioni tra tipo di umorismo e 5 delle 6 virtù, tutte tranne la temperanza (Müller & Ruch, 2011).

Lo scarto tra la speculazione di Peterson e Seligman (2004), che vede l'umorismo positivo come espressione principale della trascendenza, e i risultati degli studi empirici citati, che sono stati condotti in Austria, Svizzera, Germania (Beermann & Ruch, 2009a, 2009b; Müller & Ruch, 2011), può dipendere dal fatto che, come alcuni autori argomentano (Beermann & Ruch, 2009a), la trascendenza evochi temi esistenziali, quali la morte, che difficilmente sono vissuti in relazione all'umorismo. È inoltre ipotizzabile che nell'immaginario collettivo la trascendenza sia associata alla spiritualità e alla religione, domini che, come illustrato da Raveri (2020), nella tradizione occidentale di matrice biblica lasciano poco spazio alla risata divertita e all'umorismo, contrariamente alla visione di alcune correnti spirituali dell'Asia orientale. Certamente tali evidenze dimostrano come il dibattito sull'umorismo come espressione della virtù della trascendenza sia tuttora aperto.

Diversamente, il collegamento dell'umorismo positivo con la virtù dell'umanità è evidente nel vissuto comune ed è stato direttamente confermato con diverse rilevazioni (Beermann & Ruch, 2009a, 2009b; Müller

& Ruch, 2011). Tale collegamento è anche indirettamente provato dalle numerose ricerche psicologiche che si occupano di relazioni interpersonali. Ad esempio, la coesione e l'identità di gruppo sono rafforzate dall'umorismo positivo, che consolida il senso di appartenenza e vicinanza tra i membri del gruppo (ad esempio, Gockel & Kerr, 2015). Nei legami di coppia, lo stile umoristico affiliativo e autoprotettivo si associa a un più alto livello di soddisfazione della relazione con il proprio partner, mentre l'umorismo aggressivo si associa a livelli bassi di soddisfazione (Caird & Martin, 2014; Cann, Davis & Zapata, 2011).

Una recente frontiera per esplorare gli effetti positivi relazionali dell'umorismo è rappresentata dai contesti sportivi, in cui l'apprendimento è situato in contesti di gruppo. Nella relazione allenatore-atleti, sono emerse diverse evidenze a supporto delle funzioni adattive dell'umorismo positivo. Ad esempio, l'effetto benefico dell'umorismo affiliativo usato dagli allenatori è risultato funzionale al rafforzamento dell'identità di squadra, in un campione di giovani giocatori di calcio, soprattutto nella fase di restituzione del feedback sulle performance (Høigaard et al., 2017). Inoltre, è risultato essere, per atleti in diverse discipline, un potente ingrediente per l'impegno entusiastico (cioè basato su una motivazione radicata nel piacere intrinseco e nella soddisfazione personale) che, a sua volta, svolge un ruolo fondamentale nella relazione allenatore-atleta ai fini del compito (Egemen Merdan & Çağlar, 2025). Da uno studio esplorativo è emerso che gli psicologi sportivi usano l'umorismo positivo per costruire l'alleanza di lavoro con gli atleti, creare un ambiente di apprendimento sano e rafforzare le conoscenze (Pack et al., 2018; Pack, Hemnings & Arvinen-Barrow, 2020). Anche nella relazione tra i pari del gruppo sportivo sono emersi risultati coesivi. Un recente studio, svolto su un campione di atleti norvegesi di varie discipline, ha permesso la messa a punto di uno strumento di misurazione del clima di gruppo tramite l'uso di diversi tipi di umorismo, con il quale è stato dimostrato l'effetto coesivo dell'umorismo positivo all'interno del gruppo (Schei et al., 2021). Tali risultati sono coerenti con un recente studio condotto in Spagna su un vasto campione di studenti, di età compresa tra 16 e 50 anni, che ha rivelato l'efficacia dello stile umoristico affiliativo ai fini della competenza sociale, intesa come capacità di avviare conversazioni, fornire supporto emotivo, esprimere assertivamente il proprio dissenso, condividere vissuti personali (Hernández-López, Romero-López & del Carmen Pichardo-Martínez, 2026).

Nella virtù dell'umanità non possono rientrare quelle forme di umorismo che, pur orientate a una coesione sociale *in-group*, fanno leva sulla svalutazione dell'*out-group* o di un individuo (Ferguson & Ford, 2008) o che, come la satira, il cinismo, il sarcasmo mirano a una forma di correttivo sociale o condanna delle ingiustizie (Beermann & Ruch, 2009a), in quanto la virtù dell'umanità è intesa come intelligenza sociale ed emotiva, generosità, amore e gentilezza verso il prossimo e si traduce in comportamenti altruistici e prosociali (Dahlsgaard et al., 2005; Peterson & Seligman, 2004).

L'umorismo positivo è anche una forma di saggezza, come evidenziato da speculazioni, in parte basate su revisione della letteratura (ad es. Damon, 2000; Taranto, 1989) e da studi empirici volti a indagare direttamente il nesso tra umorismo e virtù (Beermann & Ruch, 2009a, 2009b; Müller & Ruch, 2011). Inoltre, l'umorismo è stato operazionalizzato come una delle componenti della saggezza nella scala di misurazione ideata da Webster (2003, 2007), la *Self-Assessed Wisdom Scale* (SAWS), che include 8 item dedicati all'umorismo, attraverso la quale si può esplorare il peso che l'umorismo benevolo e adattivo ha sulla saggezza autopercepita. Dal punto di vista della psicologia positiva, l'umorismo può rientrare nella virtù della saggezza e conoscenza, che include diversi punti di forza (creatività, curiosità, apertura mentale, amore per l'apprendimento, lungimiranza) (Peterson & Seligman, 2004), di cui la curiosità e la creatività sono temi di interesse di diverse ricerche scientifiche provenienti dagli *humor studies*.

La curiosità, come visto nel paragrafo precedente, è un'emozione epistemica che caratterizza il processo di comprensione umoristica, dando avvio alla catena di emozioni positive che si susseguono lungo il processo di comprensione e apprezzamento umoristico (Canestrari et al., 2018; Kubovy, 1999). La creatività è un'abilità cognitiva complessa, con cui l'umorismo è stato spesso messo in relazione, già a partire dal contributo teorico e pionieristico di Koestler (1964), in quanto in entrambi si gioca con connessioni inaspettate e originali, funzionali ad uno scopo. L'umorismo sovverte gli ordinari collegamenti tra concetti, proponendone altri, allo scopo, ad esempio, di divertire, mostrare prospettive inedite, rafforzare relazioni umane (per una panoramica degli studi su umorismo e creatività si veda Luria, Baer e Kaufman, 2019). Inoltre, la fruizione di umorismo, in quanto induce il buon umore e un clima positivo, influisce positivamente nell'esecuzione di compiti creativi e innovativi assegnati a gruppi di lavoro (Biemans & Huizingh, 2024), mentre la produzione di umorismo impatta positivamente sulla creatività, grazie alla mediazione del senso di autoefficacia (Dong et al., 2025). La giocosità (Bateson, 2014), il pensiero divergente (Cayirdaga & Acar, 2010), la flessibilità cognitiva e la violazione appropriata di norme (Lu et al., 2019) sono le principali componenti su cui umorismo e creatività convergono, e che si riflettono anche sul piano dell'attivazione neuro corticale (Perchtold-Stefan et al., 2020).

La flessibilità cognitiva è la capacità di modificare l'assetto cognitivo a fronte di situazioni nuove e inaspettate (Moore & Malinowski, 2009). È centrale nei compiti creativi, infatti è stato dimostrato che le persone con maggiore flessibilità cognitiva sono più propense a pensare fuori dagli schemi, ad affrontare i problemi in modo nuovo, a proporre concetti nuovi e a eccellere nei compiti creativi (De Dreu et al., 2011). La flessibilità cognitiva è fondamentale anche nella comprensione dell'umorismo, perché comprendere uno stimolo umoristico implica un cambio di prospettiva sul significato del testo (Esterhuysen et al., 2013; Forabosco, 1992; Koestler, 1964; Wyer & Collins, 1992). Inoltre, diverse ricerche hanno dimostrato un

legame forte tra flessibilità cognitiva e umorismo benevolo, infatti è stato verificato che la flessibilità cognitiva è un predittore positivo della giocosità e di stili umoristici benevoli (Dionigi, Canestrari & Fermani, 2025) e che l'uso di uno stile umoristico affiliativo correla positivamente con i tratti creativi della personalità (Rahman, Zhijin & Uddin, 2022; Yue & Hui, 2015).

4. Conclusioni

Il primo nucleo preso in considerazione, in questo contributo, per delineare come l'umorismo positivo sia funzionale al benessere riguarda le emozioni positive. Dalla trattazione è emerso che le emozioni positive, indotte dalla fruizione di stimoli umoristici, si configurano come una serie di piaceri della mente che confluiscono nel benessere edonico. Tale piacere risulta scevro dal tipo di umorismo compreso e apprezzato. L'analisi svolta nel descrivere la catena dei piaceri che si svolge nella mente dell'interprete può applicarsi sia all'umorismo benevolo e positivo sia a quello malevolo. Diversamente, la gestione e l'attenuazione di stati ansiosi o dolorosi conseguenti alla comprensione e all'apprezzamento di stimoli umoristici, risente positivamente della natura benevola dell'umorismo fruito, come evidenziato dagli studi riportati (Papousek et al., 2019; Samson & Gross 2012).

Il secondo nucleo di investigazione riguarda l'umorismo e il benessere eudaimonico attraverso il riferimento alle virtù. Tale connessione evidenzia il riferimento all'umorismo positivo, non lasciando spazio a quello malevolo. Infatti, la psicologia positiva si è occupata di umorismo benevolo, vedendolo come un punto di forza che esprime, in primo luogo, la virtù della trascendenza. In questo senso, l'analisi delle evidenze scientifiche qui riportate ha messo in luce che la valenza trascendente dell'umorismo positivo si configura come strategia di coping per fronteggiare lo stress (*coping humor*). Peterson e Seligman (2004) ipotizzano, senza però approfondire il tema, che l'umorismo bonario o positivo sia espressione anche delle virtù dell'umanità e della saggezza e conoscenza. Quindi, in questo contributo, sono stati passati in rassegna alcuni studi che sottolineano la funzione pro-sociale e affiliativa dell'umorismo, che risponde alla virtù dell'umanità, e altri che evidenziano come la creatività e la curiosità, punti di forza che esprimono la virtù della saggezza e conoscenza, siano connessi alla sfera cognitiva dell'umorismo.

Gli elementi chiave che ricorrono trasversalmente nei due nuclei tematici esplorati sono la comprensione e l'apprezzamento umoristico. Infatti, la comprensione, a partire dalla curiosità, avvia la catena di piaceri della mente che culmina nell'apprezzamento, apre a prospettive trascendenti, promuove la creatività. L'apprezzamento, che presuppone la comprensione, permette la gestione di stati ansiosi e dolorosi, il fronteggiamento dello stress, comportamenti pro-sociali.

Il contributo ha diversi limiti. Innanzitutto, non vuole essere esaustivo rispetto alla letteratura che si può rintracciare a supporto delle connessioni evidenziate, e non lo è neanche rispetto ai nuclei di convergenza investigabili. Ulteriori collegamenti tra umorismo e benessere potrebbero essere evidenziati, ad esempio per via negativa. Si potrebbe argomentare quanto l'umorismo bonario sia funzionale al benessere approfondendo le evidenze che sostengono come l'umorismo aggressivo, derisorio, denigratorio si accompagni ad alti livelli di malessere (ad esempio, Ford et al., 2014; Samson & Gross, 2012; Sirigatti et al., 2016).

Nonostante questi limiti, emerge la funzione positiva dell'umorismo, in particolar modo di quello bonario e positivo. Lungi dall'idealizzare l'umorismo positivo come panacea, tale risultato ha delle implicazioni importanti a livello applicativo. Infatti, esistono dei programmi di training, la cui efficacia è stata testata, che potenziano l'umorismo inteso come abilità da spendere in diversi contesti, come quello educativo, scolastico, sanitario, psicoterapeutico (Ruch, 2008; Ruch & McGhee, 2014 per una rassegna della letteratura scientifica di riferimento). Tra questi, l'intervento "le tre cose divertenti" (*three funny things*)², applicabile a vari contesti, è stato messo a punto e testato da Wellenzohn, Proyer e Ruch (2016). Dura una settimana consecutiva e consiste nel riflettere ogni sera su quanto accaduto di umoristico nel corso della giornata. Tra le varie attività richieste, annotare tre cose divertenti accadute, contare il numero di cose divertenti vissute nel corso della giornata, praticare attività umoristiche nella routine quotidiana hanno avuto particolare effetto nell'incrementare il benessere dei partecipanti sia al termine del training, sia negli intervalli di follow-up a 1, 3, 6 mesi successivi al training (non sono stati indagati periodi più lunghi di follow-up). Il compito di ripensare in chiave umoristica una situazione problematica vissuta durante la giornata, altra attività dell'intervento, ha registrato effetti positivi sul benessere sia al termine del training sia nei follow-up successivi fino a 3 mesi. Un'ulteriore attività prevista, cioè ricordare e scrivere dettagliatamente la cosa più divertente mai successa, ha avuto effetti positivi nell'aumentare il benessere fino a un mese di follow-up (Wellenzohn et al., 2016).

Quindi, il potenziale virtuoso dell'umorismo generatore di emozioni positive, orientato alla benevolenza, alla trascendenza e alla saggezza e alla conoscenza, può essere messo al servizio delle relazioni di aiuto e di cura, intesa in senso ampio come un prendersi cura.

² "Le tre cose divertenti" si ispira al noto intervento "le tre cose buone" (*three good things*): i soggetti sono invitati, per un periodo di tempo specifico (ad esempio, quotidianamente per una settimana), ad annotare tre cose buone accadute nel corso della giornata, evidenziandone il contributo personale perché accadessero. Nelle sue varianti, è tra i più efficaci nell'ambito della psicologia positiva per accrescere il benessere e diminuire i sintomi depressivi fino a sei mesi successivi al training (follow up più lunghi non sono stati verificati) (Sheldon & Lyubomirsky, 2004; Seligman et al., 2005).

Bibliografia

- Abel, M.H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor*, 15, 365–381.
- Attardo, S., Chlopicki, W. & Forabosco, G. (2024). The role of Incongruity in Humorous Texts. In T.E. Ford, W. Chlopicki & G. Kuipers (Eds) *De Gruyter Handbook of Humor Studies* (pp. 105-123). Berlino/Boston: de Gruyter.
- Bateson, P. (2014). Play, Playfulness, Creativity and Innovation. *Animal Behavior and Cognition*, 2(2),99-112.
- Beermann, U. & Ruch, W. (2009a). How virtuous is humor? Evidence from everyday behaviour. *Humor*, 22(4), 395–417.
- Beermann, Ursula & Willibald Ruch. (2009b). How virtuous is humour? What we can learn from current instruments. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 528–539.
- Bianchi, I., Branchini, E., Canestrari, C., & Burro, R. (2022). On pleasures of the mind related to humour and insight problem solving: an investigation of people’s awareness of what they like and why. *Journal of Cognitive Psychology*, 34(6), 778–795.
- Biemans, W. G., & Huizingh, E. K. R. E. (2024). Why so serious? The effects of humour on creativity and innovation. *Creativity and Innovation Management*, 33(2), 181–196. <https://doi.org/10.1111/caim.12587>
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a nutshell. The science of happiness*. Maidenhead, UK: Open University Press.
- Burro, R., Fermani, A., Bongelli, R., Riccioni, I., Muzi, M., Bertolazzi, A., & Canestrari, C. (2022). The Robust Italian Validation of the Coping Humor Scale (RI-CHS) for Adult Health Care Workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2522.
- Caird, S. & Martin, R.A. (2014). Relationship-focused humor styles and relationship satisfaction in dating couples: A repeated measure design. *Humor*, 27(2), 227-247.
- Canestrari, C., Branchini, E., Bianchi, I., Savardi, U., & Burro, R. (2018). Pleasures of the mind: What makes jokes and insight problems enjoyable. *Frontiers in Psychology*, 8, 2297, 1–21.
- Canestrari, C., Bongelli, R., Fermani, A., Riccioni, I., Bertolazzi, A., Muzi, M., & Burro, R. (2021). Coronavirus Disease Stress Among Italian Healthcare Workers: The Role of Coping Humor. *Frontiers in Psychology*, 11:601574.
- Cann, A., Davis, H.B. & Zapata, C.L. (2011). Humor style and relationship satisfaction in dating couples: Perceived versus self-reported humor styles as predictors of satisfaction. *Humor*, 24(1), 1-20.
- Casali, N. & Feraco, T. (2025). Bridges over troubled water: A meta-analysis of the associations of character strengths with well-being and common mental health disorders. *European Journal of Personality*, 39(6) 878–896.

- Cayirdag, N. & Acar, S. (2010). Relationship between styles of humor and divergent thinking. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3236-3240.
- Crawford, S. A. & Caltabiano, N. J. (2011). Promoting emotional well-being through the use of humour. *Journal of Positive Psychology*, 6, 237-252.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Damon, W. (2000). Setting the stage for the development of wisdom: Self-understanding and moral identity during adolescence. In W. S. Brown (Ed.), *Understanding wisdom: Sources, science, and society* (pp. 339-360). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C. & Seligman, M.P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9(3). 203-213.
- de Sousa, R. (2009). Epistemic feelings. *Mind & Matter*, 7(2), pp. 139-161
- De Dreu, C. K., Nijstad, B. A., Bechtoldt, M. N., & Baas, M. (2011). Group creativity and innovation: A motivated information processing perspective. *Psychology of aesthetics, creativity, and the arts*, 5(1), 81-89.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Dionigi, A., Canestrari, C. & Fermani, A. (2025). Caring with Humor: How Cognitive Flexibility Enhances Humor and Playfulness in Clown Doctors. *Journal of Humanistic Psychology*, 1-25 DOI: 10.1177/00221678251336487
- Dionigi, A., Sangiorgi, D. & Flangini, R. (2014). Clown intervention to reduce preoperative anxiety in children and parents: A randomized controlled trial. *Journal of Health Psychology*, 19, 369-380.
- Dionigi, A. & Canestrari, C. (2016). Clowning in Health Care Settings: The Point of View of Adults. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 473-488.
- Dixon, N.F. (1980). Humor: A cognitive alternative to stress? In C.D. Spielberger & I.G. Sarason (Eds) *Anxiety and Stress* (pp. 281-289). Washington, DC: Hemisphere.
- Dong, Z., Han, B., Yang, T., Chen, S., Cao, Y., & Hou, Y. (2025). Humor Production Promotes Creativity: The Mediating Role of Self-Efficacy and the Moderating Role of Fear of Authority. *Behavioral Sciences*, 15(8), 1003.
- Doosje, S., Landsheer, J. A., de Goede, M. P. M., & van Doornen, L. J. P. (2012). Humorous coping scales and their fit to a stress and coping framework. *Quality & Quantity*, 46, 267-279.
- Egemen Merdan, H. & Çağlar, E. (2025). Coach humour styles and athlete commitment: A relational mediation model in team sport contexts. *Kinesiology*, 57 (2), 195-204.
- Esterhuysen, K. G., Nortjé, N., Pienaar, A., & Beukes, R. B. (2013). Sense of humour and adolescents' cognitive flexibility. *South African Family Practice*, 55(1), 90-95.

- Ferguson, M. A., & Ford, T. E. (2008). Disparagement humor: a theoretical and empirical review of psychoanalytic, superiority, and social identity theories. *Humor*, 21, 283–312.
- Forabosco, G. (1992). Cognitive aspects of the humor process: The concept of incongruity. *Humor*, 5, 45–68.
- Ford, T.E., McCreight, K.A. & Richardson, K. (2014). Affective style, humor styles and happiness. *European Journal of Psychology*, 10. 451–463.
- Frankl, V.E. (1984). *The man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 359, 1367–1377.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12(2), 191–220.
- Geisler, F.C.M. & Weber, H. (2010). Harm that does not hurt: Humour in coping with self-threat. *Motivation and Emotion*, 34, 446–456.
- Gerbino, M., Milioni, M., Alessandri, G., Eisenberg, N., Caprara, M., Kupfer, A., Pastorelli, C. & Caprara, G.V. (2018). Self-Efficacy in Retrieving Positive Emotional Experience and Using Humor. *European Journal of Psychological Assessment*, 34, 409–420.
- Gockel, C. & Kerr, N. L. (2015). Put-down humor directed at outgroup members increases perceived—but not experienced—cohesion in groups. *Humor*, 28, 205–228.
- Gordon, M. (2010). Learning to laugh at ourselves: Humor, self-transcendence, and the cultivation of moral values. *Educational Theory*, 60, 735-749.
- Gonot-Schoupsinsky, F., Neal, M. & Carson, J. (2024). *The Positive Psychology of Laughter and Humour*. Leeds, UK: Emerald Publishing Ltd.
- Henman, L.D. (2001). Humor as a coping mechanism: Lessons from POWs. *Humor*, 14, 83–94.
- Hernández-López, L.P., Romero-López, M. & del Carmen Pichardo-Martínez, M. (2026). Influence of Humor Styles on the Social Competence of Students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 24(1), 47-68.
- Heshmati, S., Kibrislioglu Uysal, N., Kim, S.H., Oravec, Z. & Donaldson, S.I. (2023). Momentary PERMA: An Adapted Measurement Tool for Studying Well-Being in Daily Life. *Journal of Happiness Studies*, 24(8):2441-2472.

- Høigaard, R., Haugen, T., Johansen, B.T., & Giske, R. (2017). Team identity in youth soccer: The role of coaches' feedback patterns and use of humour. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 12(6), 697-707.
- Huta, V. & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(6), 1425–1456.
- Koestler, A. (1964). *The Act of Creation*. London: Hutchinson.
- Kubovy, M. (1999). On the pleasures of the mind. In D. Kahneman, E. Diener, & D. N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology* (pp. 134–154). Russell Sage Foundation.
- Kuiper, N.A. (2012). Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth. *European Journal of Psychology*, 8, 475–491.
- Kuiper, N.A., Martin, R.A. & Olinger, L.J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 25(1):81-96.
- Lefcourt, H.M. (2002). Humor. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds) *Handbook of Positive Psychology* (pp. 619–631). New York: Oxford University Press.
- Lu, J.G., Martin, A.E., Usova, A. & Galinsky, A.D. (2019). Creativity and Humor Across Cultures: Where Aha Meets Haha. In S. R. Luria, J. Baer & J. C. Kaufman (Eds) *Creativity and Humor* (pp. 183-203). Cambridge, Massachusetts, USA: Academic Press.
- Luria, S.R., Baer, J. & Kaufman, J.C. (a cura di) (2019). *Humor and Creativity*. Cambridge, Massachusetts, USA: Academic Press.
- Martin, R.A. (1989). Humour and the mastery of living: Using humour to cope with the daily stresses of growing up. In P.E. McGhee (Ed.) *Humour and Children's Development: A Guide to Practical Applications* (pp. 135–154). New York, NY: Ha worth Press.
- Martin, R.A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127, 504–519.
- Martin, R. A. & Ford, T. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Martin, R.A., Kuiper, N.A., Olinger, L.J. & Dance, K.A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor*, 6, 89–104.
- Martin, R. A. & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1313–1324

- 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, 4875.
- McGhee, P.E. (1999). *Humor, health and the amuse system*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186.
- Müller, L. & Ruch, W. (2011). Humor and strengths of character. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 368–376.
- Niebuhr, R. (1969). Humour and faith. In M. Conrad Hyers (a cura di) *Holy Laughter: Essays on Religion in the Comic Perspective* (pp.134-149). New York: Seabury Press.
- Ostrower, C. (2009). *It kept us alive: Humour in the Holocaust*. Jerusalem: Yad-Vashem.
- Pack, S., Hemmings, B. & Arvinen-Barrow, M. (2020). Sport Psychology Consultants’ Reflections on the Role of Humor: “It’s Like Having Another Skill in Your Arsenal”. *The Sport Psychologist*, 34, 54-61
- Pack, S., Hemmings, B., Winter, S. & Arvinen-Barrow, M.A. (2018). A preliminary investigation into the use of humor in sport psychology practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(4), 494–502.
- Papousek, I. (2024). Humor, Health, and Well-Being: Is Humor Really Good for Us? In T.E. Ford, W. Chlopicki & G. Kuipers (Eds) *De Gruyter Handbook of Humor Studies* (pp. 271-286). Berlino/Boston: de Gruyter.
- Papousek, I., Lackner, H.K., Weber, B., Perchtold, C.M., Fink, A. & Weiss, E.M. (2019). Poor control of interference from negative content hampers the effectiveness of humour as a source of positive emotional experiences. *Scientific Reports*, 9, 8023.
- Papousek, I., (2018). Humor and well-being: A little less is quite enough. *Humor*, 31(2), 311–327.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5),pp. 603-619.
- Perchtold-Stefan, C.M., Papousek, I., Rominger, C., Schertler, M., Weiss, E.M. & Fink, A. (2020). Humor comprehension and creative cognition: Shared and distinct neurocognitive mechanisms as indicated by EEG alpha activity. *NeuroImage*, 213, 116695.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, Ch., & Seligman, M.E.P. (2004) (Eds.). *Character strength and virtues. A handbook and classification*. Washington, D.C.: American Psychological Association and Oxford University Press, Inc.
- Proyer, R.T. & Wolf, A. (2017). Humor and well-being. *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*, 1–14.

- Rahman, M. S., Zhijin, Z., & Uddin, M. K. (2022). Effects of Affiliative and Aggressive Humor on Creative Thinking. *Dhaka University Journal of Biological Sciences*, 31(1), 93-104.
- Raveri, M. (2020). Il riso degli dèi, il sorriso di Buddha, la risata dei maestri zen. In M. Bettini, M. Raveri & F. Remotti *Ridere degli dèi, ridere con gli dèi* (pp.103-158). Bologna: Il Mulino.
- Ruch, W. (2008). Psychology of humor. In V. Raskin (Ed.) *The primer of humor research* (pp. 17-100). Berlin: Mouton de Gruyter.
- Ruch, W. (1993). Exhilaration and Humor. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.) *Handbook of Emotions* (pp. 605-16). New York: Guilford Press.
- Ruch, W. & McGhee, P. (2014). Humor intervention programs. In A.C. Parks & S.M. Schueller (Eds.) *Handbook of Positive Psychological Interventions* (pp. 193–197). Oxford, England: Wiley-Blackwell.
- Ruch, W. & Rath, S. (1993). The nature of humor appreciation: toward an Integration of perception of Stimulus properties and affective experience. *Humor*, 6-4, 363-384.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069-1081.
- Samson, A.C. & Gross, J.J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition & Emotion*, 26, 2, 375-384.
- Schei G.S., Haugen T., Stenling A., Grøtting A., Peters D.M. & Høigaard R. (2021) Development and Initial Validation of the Humor Climate in Sport Scale. *Frontiers in Psychology*, 12-692892. doi:10.3389/fpsyg.2021.692892
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman M. E. (2011). *Flourish*. Free Press, New York.
- Seligman, M.E.P., Steen, T., Park, N. & Peterson, P. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices and prescriptions, in P.A. Liney & S. Joseph (Eds) *Positive psychology in practice* (127-145), Hoboken, NJ: Wiley.
- Silva L. (2022). Epistemic emotions justified. *Philosophies*, 7(5), 104.
- Sirigatti, S., Penzo, I., Giannetti, E., Casale, S. & Stefanile, C. (2016). Relationships between humorism profiles and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 90, 219–224.
- Strick, M., Holland, R. W., Van Baaren, R. B. & van Knippenberg A. (2009). Finding comfort in a joke: Consolatory effects of humor through cognitive distraction. *Emotion* 9, 574–578.

- Suls J.M. (1972) A two-stage model for the appreciation of jokes and cartoons. In G. Goldstein & P. McGhee (Eds) *The Psychology of Humour* (pp. 81-100). London, New York.: Academic Press.
- Taranto, M. A. (1989). Facets of wisdom: A theoretical synthesis. *International Journal of Aging and Human Development*, 29, 1-21.
- Vagnoli, L., Caprilli, S., Robiglio, A. & Messeri, A. (2005). Clown doctors as a treatment for preoperative anxiety in children: A randomized, prospective study. *Pediatrics*, 116, 563–567.
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 89–98.
- van Laarhoven, A.I., Walker, A.L., Wilder-Smith, O.H., Kroeze, S., van Riel, P.L., van de Kerkhof, P.C., Kraaijaat, F.W. & Evers, A.W. (2012). Role of induced negative and positive emotions in sensitivity to itch and pain in women. *British Journal of Dermatology*, 167, 262–269.
- Webster, J. D. (2003). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal of Adult Development*, 10, 13-2.
- Webster, J.D. (2007). Measuring the Character Strength of Wisdom. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(2), 163-183.
- Wellenzohn, S., Proyer, R.T. & Ruch, W. (2016). Humor-based online positive psychology interventions: a randomized placebo-controlled long-term trial. *Journal of Positive Psychology*, 11, 584–594.
- Wyer, R. S., & Collins, J. E. (1992). A theory of humor elicitation. *Psychological Review*, 99(4), 663–688.
- Yue, X. D., & Hui, A. N. (2015). Humor styles, creative personality traits, and creative thinking in a Hong Kong sample. *Psychological Reports*, 117(3), 845-855.
- Zweyer, K., Velker, B. & W., Ruch (2004). Do cheerfulness, exhilaration, and humor production moderate pain tolerance? A FACS study. *Humor*, 17, 67–84.
- Ziv, A. (1984). *Personality and sense of humour*. New York: Springer.

Biografia

Carla Canestrari

Carla Canestrari è professoressa associata di Psicologia Generale presso l'Università di Macerata, si interessa di *humor studies* da un punto di vista psicologico. In particolare, ha pubblicato in tale ambito articoli scientifici su riviste internazionali sui seguenti temi di ricerca: interazione e metacomunicazione umoristica, processi cognitivi di comprensione dell'umorismo, gelotofobia, *coping humor* e clownterapia.