



HOME • BENESSERE • SALUTE E PSICOLOGIA • UMORISMO: UNA RISORSA PREZIOSA PER SUPERARE L&#...

FOCUS
ON:

1 **Tendenze
Autunno**

2 **Tagli di capelli**

3 **L'oroscopo del
giorno**

4 **I Podcast di IO
Donna**

2 NOVEMBRE 2022 • SALUTE E PSICOLOGIA

Umorismo: una risorsa preziosa per superare l'ansia e ritrovare il benessere

Per fronteggiare situazioni problematiche e imparare a guardare le cose da una prospettiva diversa, esiste una risorsa tanto preziosa quanto inaspettata: il senso dell'umorismo. Dagli esercizi da mettere in pratica alle tecniche per cambiare approccio sfruttando il 'sense of humor', ecco tutto quello che c'è da sapere

di FRANCESCA GASTALDI



Ansia e disagio? Per tornare a stare bene esiste una soluzione inaspettata: una buona dose di **umorismo**. Ebbene sì, a sorpresa, tra le **strategie di auto aiuto più efficaci** per superare il **disagio** con cui spesso la vita ci costringe a fare i conti c'è proprio il senso dell'umorismo. Una risorsa preziosa che **possiamo imparare ad allenare nel quotidiano**. L'umorismo può infatti essere inteso come uno **strumento che permette un ribaltamento di prospettiva**, consentendo di fronteggiare le avversità con più leggerezza e di apprezzare di più tutto ciò che di buono e bello spesso non si riesce a percepire.

Secondo l'**Association for Applied and Therapeutic Humor** (AATH), organizzazione no-profit dedicata allo studio e all'applicazione dell'umorismo per

apportare cambiamenti positivi negli individui, l'umorismo può essere infatti descritto come "qualsiasi intervento che **promuove la salute e il benessere attraverso lo stimolo di una scoperta divertente**, l'espressione o l'apprezzamento di assurdità o incongruenze nelle situazioni di vita. Questo intervento può migliorare la salute o essere utilizzato in modo complementare per facilitare la guarigione o il coping fisico, emozionale, cognitivo, sociale o spirituale".

Come sfruttare dunque i benefici di questa preziosa risorsa? Lo abbiamo chiesto ad **Antonio Scarinci, psicologo e psicoterapeuta**, dirigente psicologo presso il DSM della ASL di Viterbo nonché **autore di un libro dedicato** proprio all'auto terapia umoristica.



Il potere dell'umorismo: 7 strategie di auto aiuto per tornare a stare bene

GUARDA LE FOTO

Autoterapia dell'umorismo: il libro

Intitolato "Procedure e strumenti di auto terapia"



umoristica – L'umorismo come strumento efficace per favorire il benessere" il volume, edito da [Franco Angeli](#), illustra il funzionamento degli esseri umani, descrive il **malessere** che si può manifestare quando si **vivono gli avvenimenti della vita in maniera disfunzionale**, per arrivare a rivelare come è **possibile gestire il disagio** ricorrendo proprio al **"sense of humor"** come strumento utile a raggiungere obiettivi terapeutici e di benessere.

«Abbiamo condotto diverse ricerche – spiega il dottor Scarinci, autore del volume – che hanno dimostrato, insieme a molte altre già presenti in letteratura, come **l'umorismo possa essere utilizzato per migliorare la regolazione emotiva e la metacognizione**. Anche in pazienti con gravi patologie».

LEGGI ANCHE

› **Che cos'è la felicità? Un test (tutto italiano) la misura**

La copertina del libro "Procedure e strumenti di autoterapia umoristica – L'umorismo: uno strumento efficace per favorire il benessere". ED. [Franco Angeli](#)

Umorismo per non prendersi troppo sul serio

Ma se umorismo e ironia sono strumenti ampiamente utilizzati in molti approcci psicoterapeutici, possono essere considerati anche una **valida strategia di auto-aiuto** che permette di **non prendersi troppo sul serio** e ad affrontare le vicissitudini e le difficoltà che si presentano con maggiore resilienza.

«Il senso dell'umorismo può rivelarsi uno strumento utile anche per chi ha qualche inquietudine esistenziale – precisa ancora Antonio Scarinci – Oggi ci sono migliaia di persone che soffrono di ansia e di depressione e quindi **alcune procedure di autoterapia umoristica** possono essere d'aiuto per fronteggiare situazioni problematiche».



Senso dell'umorismo: tutti ne siamo dotati?

Il sense of humor, però, viene spesso considerato una prerogativa solo di alcune persone. Quello che viene da chiedersi, dunque, è se la strategia dell'umorismo possa essere adatta a tutti.

«Ognuno di noi è dotato di un senso dell'umorismo personale – sottolinea l'autore del volume – Tuttavia **l'umorismo è anche una capacità che possiamo allenare**: è infatti possibile **favorire un pensiero creativo divergente** che possa aiutare in qualche modo ad adottare una prospettiva umoristica rispetto a eventi e situazioni di difficoltà incontrati nella vita».

LEGGI ANCHE

> **Coppia: non avete lo stesso senso dell'umorismo?**

Gli errori da evitare se il partner è permaloso

Umore: come allenarlo

Nel volume, infatti, vengono passate in rassegna **una serie di tecniche e strategie** che possono essere utili per attingere all'umorismo nella vita di tutti i giorni (nella gallery alcuni suggerimenti).

«L'intento è quello di **arrivare a decatastrofizzare e sdrammatizzare** quelle situazioni **che ci stressano** e che vogliamo arrivare a vivere in maniera più leggera – spiega ancora lo psicoterapeuta – Qualcuno diceva che la sofferenza nasce dalla resistenza che noi offriamo al dolore: l'umorismo, in questo senso, può essere visto proprio come **uno strumento che ci aiuta a ridurre la resistenza al dolore nei momenti in cui soffriamo**».

LEGGI ANCHE



› Overthinking, ansia e stress: come smettere di pensare troppo

L'umorismo come terapia: l'approccio

Getty Images

Tra i primi a utilizzare l'umorismo all'interno della terapia è stato **Albert Ellis**, psicologo statunitense, fondatore della Rational Emotive Behavior Therapy.

«L'approccio teorico che noi proponiamo nel libro è quello di Ellis che fa riferimento alla terapia razionale emotiva – spiega infatti l'autore – Ellis diceva che 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 quella direzione».

Sebbene già Freud avesse parlato di “motto dello spirito”, a proposito di umorismo nell'ambito della terapia psicanalitica, è sicuramente **l'approccio cognitivo-comportamentale** quello che più degli altri sfrutta questa strategia come **strumento di cura**.

«Naturalmente l'umorismo nell'ambito della psicoterapia **va utilizzato in maniera appropriata** – precisa ancora il dottor Scarinci – Non sempre infatti è possibile ricorrervi: si tratta di una strategia che va evitata con pazienti che presentano una depressione importante ma che è sconsigliata anche in alcune fasi del processo terapeutico, quando, per esempio, non si è ancora instaurata una forte alleanza terapeutica con il paziente».

LEGGI ANCHE

› Scrivere è terapia e aiuta a conoscere se stessi

Autoterapia dell'umorismo: perché fa bene

Insomma, anche se il classico consiglio “**dai, ridici sopra**” fa spesso arrabbiare, potrebbe essere arrivato il momento di riconsiderarlo. E di adottarlo davvero come strategia vincente per mettere al tappeto quelle ansie quotidiane da cui è difficile liberarsi.

Partendo da una considerazione semplice ma efficace: “Siamo i principali costruttori della nostra

storia – scrivono gli autori del libro – e possiamo farlo assumendo un atteggiamento passivo e rassegnato in relazione agli avvenimenti o **esercitando un ruolo da attivi protagonisti che guardano con disincanto e divertimento il susseguirsi degli eventi**. Riuscendo a cambiare le cose che possono essere modificate, accettando con coraggio quelle che non si possono cambiare e avendo l'intelligenza di comprendere la differenza delle une dalle altre».



Come mettersi alla prova? Nella gallery **7 strategie di auto aiuto basate sul sense of humor** tratte dal libro "Procedure e strumenti di auto terapia umoristica".

LEGGI ANCHE

> **Cosa fare durante un attacco di ansia? Piccola guida yoga per superare i momenti di angoscia**

io Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

ANSIA	BENESSERE	CONSIGLI PSICOLOGICI	SENSO DELL'UMORISMO
-------	-----------	----------------------	---------------------