

Per star bene con gli altri (e con voi stessi) provate a farvi una risata

di Paola Emilia Cicerone Un libro ci ricorda quanto l'umorismo possa aiutare a sdrammatizzare le situazioni difficili. E insegna come allenarlo "L'umorismo? È un viaggio interiore, che come i veri viaggi ci aiuta a prendere consapevolezza dei nostri limiti, a fronteggiare le avversità dell'esistenza": ad affermarlo è Antonio Scarinci, psicoterapeuta e autore insieme a tre colleghi - Giovanni Maria Ruggiero, Valentina Carloni, e Lorenzo Recanatini - di Procedure e strumenti di autoterapia umoristica, appena pubblicato da **Franco Angeli**. Un saggio che fa il punto sull'impiego dell'umorismo in terapia, ma fornisce anche spunti per sfruttare l'umorismo, a partire dalle vignette contenute nel volume, per stare meglio con se stessi. "Il meccanismo dell'umorismo si basa proprio sullo sviluppo di una situazione incongrua rispetto alle aspettative create da uno stimolo - ricorda Scarinci -. Quindi promuove il pensiero divergente, aiutandoci a sdrammatizzare le situazioni e a regolare i nostri stati emotivi". Freud Anche Freud ha dedicato un saggio al motto di spirito, che il padre della psicoanalisi vedeva come un meccanismo per ridurre le tensioni. Ma è nell'ambito della psicoterapia cognitivo comportamentale -soprattutto nella forma di Terapia Razionale Emotiva o Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) - che si è sviluppato l'impiego terapeutico dell'umorismo. Tenendo conto che con questo termine possiamo definire atteggiamenti diversi, non sempre positivi, "come l'umorismo aggressivo, che non tiene conto della sensibilità altrui, o quello autosvalutante che a volte mettiamo in atto con l'idea di renderci graditi, ma senza ottenere l'effetto desiderato", ricorda lo psicoterapeuta, "I benefici arrivano invece dall'umorismo affiliativo, il ridere insieme di qualcosa che smorza le tensioni creando coesione, e dall'umorismo autovalorizzante che aiuta ad affrontare le difficoltà della vita". Ridete! Fa bene alla salute, aiuta a bruciare calorie e ad essere più efficienti sul lavoro Valentina Arcovio 07 Maggio 2017 I pazienti gravi A confermarlo ci sono vari studi, alcuni realizzati dallo stesso Scarinci, che mostrano come l'umorismo possa essere utilizzato, anche in pazienti gravi, per regolarne gli stati emotivi e la metacognizione, ossia la capacità di riflettere sui propri processi cognitivi. Anche se non è facile analizzare scientificamente una modalità comunicativa come l'umorismo, legata a molte variabili: "Bisogna tenere conto dell'interlocutore e valutare il momento in cui una battuta è appropriata: per questo far ridere è così difficile - spiega Scarinci che ha approfondito il tema in un precedente saggio (Per Alpes edizioni 2018). - L'umorismo in psicoterapia non va bene sempre e per tutti. Un paranoico per esempio rischierebbe di fraintendere, mentre nei casi di depressione molto dipende dalla fase in cui si trova il paziente e dal percorso terapeutico: può funzionare se il rapporto con il terapeuta è già consolidato" . Le nostre storie Anche la nostra storia personale fa la differenza: "Sapere quali battute ci fanno ridere e quali no ci dice molto di noi stessi, e può essere un modo per individuare i nostri punti deboli su cui sarebbe utile lavorare" osserva lo psicoterapeuta. E oggi sappiamo che capire una battuta è cosa diversa dall'apprezzarla, proprio dal punto di vista neurologico: "Sono diverse le aree cerebrali coinvolte", ricorda Scarinci. Allenare l'umorismo Però l'umorismo si può allenare, e possiamo provare anche da soli a sfruttarne i benefici: Il manuale propone una serie di esercizi per imparare a soli ad analizzare i propri pensieri in chiave umoristica e a usare l'immaginazione per affrontare situazioni problematiche. Alcuni ispirati a strumenti già collaudati in psicoterapia, come il diario umoristico, che consiste nel raccontare se stessi mettendo in risalto gli aspetti divertenti, o la versione umoristica del genogramma, una sorta di albero genealogico in cui si disegnano - in questo caso, scherzandoci sopra - le proprie relazioni familiari. Ridi che ti passa, l'ironia per stare bene. Domani su Salute in edicola 11 Novembre 2019 "L'idea è quella di 'decatastrofizzare' gli aspetti negativi di quello che ci succede: scherzarci su non fa svanire i problemi, ma aiuta a metterli in una prospettiva diversa, più funzionale, e a non dimenticarne gli aspetti positivi", ricorda Scarinci. Una serata in solitudine, recita uno degli esempi proposti dal volume, può intristirci ma anche offrirci l'opportunità per gustare tranquillamente un bel film. E a chiusura del volume gli autori offrono un esercizio da fare in gruppo, una specie di gioco di società- ci sono anche i suggerimenti dei film da guardare e i test psicologici reperibili on line, come lo Humor Styles Questionnaire - per vedere se sorridere su quanto succede ci aiuta a vedere la vita un po' più rosa. Perché siamo gli unici animali che piangono di DAVIDE MICHIELIN 13 Settembre 2017

