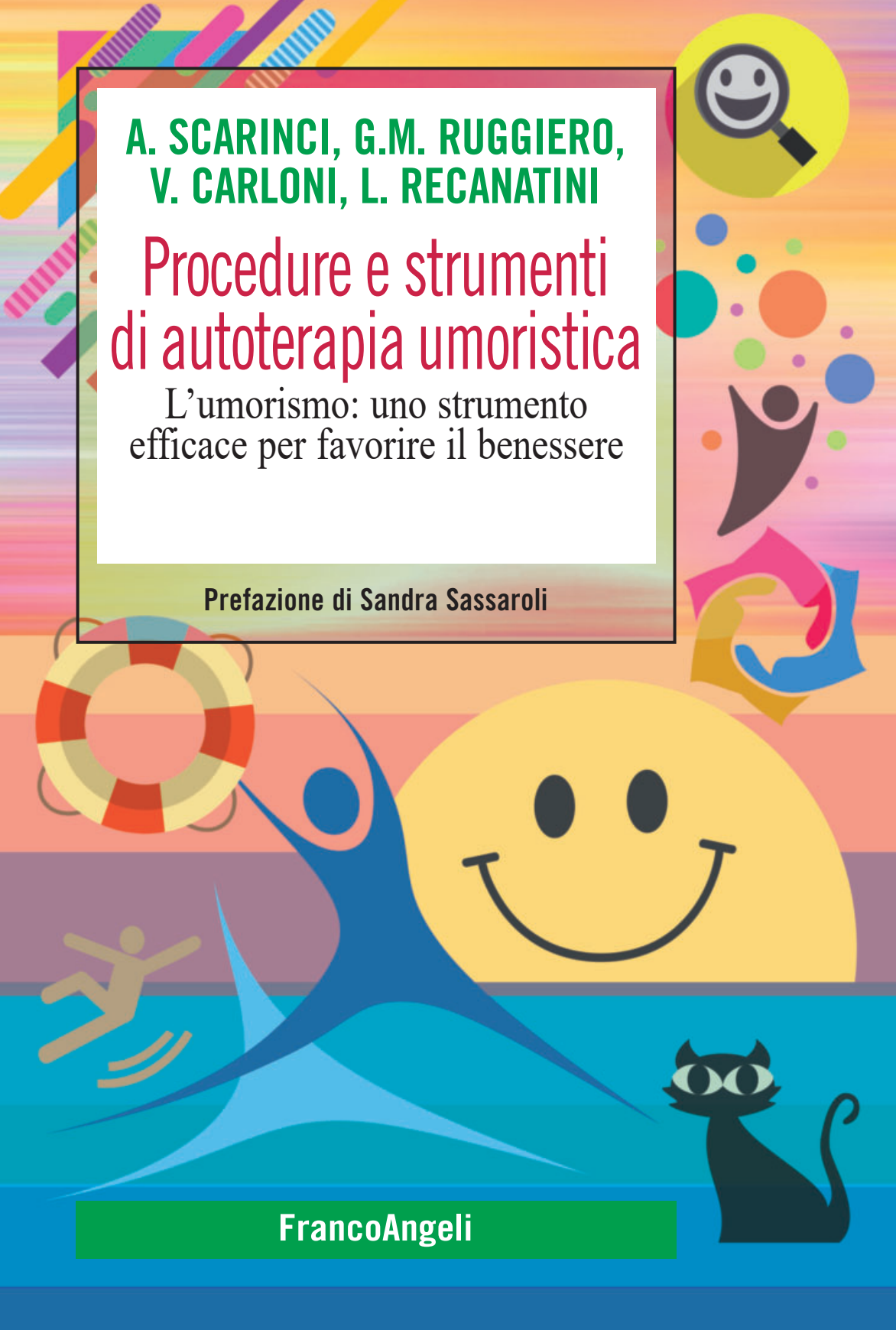
A. SCARINCI, G.M. RUGGIERO,
V. CARLONI, L. RECANATINI

Procedure e strumenti di autoterapia umoristica

L'umorismo: uno strumento efficace per favorire il benessere

Prefazione di Sandra Sassaroli



FrancoAngeli

Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook,* come un vero e proprio quaderno di esercizi.
Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero.*

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella
homepage al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

A. SCARINCI, G.M. RUGGIERO,
V. CARLONI, L. RECANATINI

Procedure e strumenti di autoterapia umoristica

L'umorismo: uno strumento efficace per favorire il benessere

Prefazione di Sandra Sassaroli

FrancoAngeli

Le vignette sono di Lorenzo Recanatini

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

A Roberto Lorenzini,
maestro che con abnegazione
e senso dell'umorismo,
mai contrapposti a competenza tecnica
e appropriato rigore scientifico,
ha formato centinaia di allievi
alla psicoterapia e alla vita.

Indice

Prefazione, *di Sandra Sassaroli* pag. 9

Introduzione » 11

1. Il funzionamento degli esseri umani » 15
L'architettura del sistema cognitivo » 15
La definizione dei piani esistenziali » 21
Le disfunzioni che generano la sofferenza » 25
Conclusioni » 33

2. L'ansia e la depressione » 34
Introduzione » 34
Quando e come si diventa depressi » 37
L'ansia: una compagna di viaggio » 47
Conclusioni » 63

3. Come gestire il malessere » 64
La terapia cognitiva standard » 64
Il pensiero disfunzionale » 66
La costruzione di un pensiero funzionale » 68
Le tecniche d'intervento » 72
Conclusioni » 73

4. La Rational Emotive Behavioral Therapy » 76
Introduzione » 76
Emozioni, pensieri e comportamenti » 80

Il modello ABC » 91
Conclusioni » 99

5. L'umorismo: uno strumento di autoterapia » 100
Introduzione » 100
L'umorismo in psicoterapia » 107
Le forme dell'umorismo » 109
L'autoterapia umoristica » 112
Alcuni strumenti per conoscere l'aspetto umoristico di sé stessi » 112
Le tecniche per cambiare con humor » 116
Conclusioni » 129

6. Autoterapia umoristica di gruppo » 130
La procedura » 130

Bibliografia » 155

Filmografia » 161

Prefazione

L'uso dell'umorismo in psicoterapia è una vecchia passione del collega Antonio Scarinci, una passione condivisa con il mio vecchio amico Roberto Lorenzini e che ora condivide e rinnova con Giovanni Maria Ruggiero, che è quello con il quale ho lavorato di più dopo la lunga collaborazione con Roberto. Insomma, una storia di passione per l'umorismo è alla radice di questo libro, una passione che si è trasmessa da una generazione all'altra dei miei amici e collaboratori.

In questa passione il perno è il primo autore del volume che si è dedicato negli ultimi anni, riprendendo una tradizione del cognitivismo, alla riflessione sulla funzione evolutiva, cognitiva ed emotiva dell'umorismo. Questa riflessione condotta confrontandosi, durante i lunghi viaggi di trasferimento dai luoghi di residenza alle sedi delle scuole di specializzazione, con lo stesso Roberto Lorenzini ha prodotto numerosi contributi citati nel volume, l'ultimo dei quali è raccolto in questo manuale.

L'umorismo è un fenomeno universale collegato a tutte le sfere dell'essere umano e del funzionamento sociale. Esso è il segnale che la mente è predisposta a cogliere schemi nuovi e diversi da quelli abituali, trasversali alla realtà definita in quel momento come l'unica possibile. Un rovesciamento di un punto di vista della realtà predefinito che in un preciso momento, all'improvviso, stupisce, spiazza, apre uno spiraglio narrativo nuovo e imprevedibile.

In un tempo in cui si radica e si diffonde il pensiero unico la frontiera dell'umorismo rappresenta un baluardo perché veicola un pensiero creativo e divergente che può evitare quella che potremmo definire un'anestesia omologante.

Esso è connesso con il cambiamento psicoterapeutico, è un processo cognitivo volto a premiare l'individuo per la capacità di riconoscere e utilizzare per l'adattamento funzionale schemi flessibili e non rigidi come quelli patologici. Questa capacità di riconoscere schemi e ricorrenze all'interno delle relazioni sembra rappresentare una risorsa fondamentale non solo per l'adattamento ma anche per il cambiamento terapeutico.

Esiste anche un umorismo disadattivo, aggressivo che viene utilizzato per difendersi attraverso il sarcasmo o la messa in ridicolo degli altri, ci si tira su di fronte alle incertezze dell'esistenza buttando giù gli altri, facendo molto male.

Quello funzionale e adattivo, appropriato per l'utilizzo in psicoterapia, è utile per migliorare l'atmosfera relazionale, per affrontare le avversità con una visione decatastrofizzante, per guardare sé stessi, gli altri, il mondo da una prospettiva diversa.

Una volta individuate le basi teoriche che raccomandano l'uso dell'umorismo in psicoterapia grazie a queste riflessioni, gli autori propongono varie applicazioni cliniche da utilizzare in un setting individuale, di gruppo e come autoaiuto. Ecco che l'umorismo è applicato ai disturbi d'ansia per sdrammatizzare la pericolosità del mondo paventata da questi pazienti, alla depressione per accettare con una risata, e non con una tragedia, le perdite che si affacciano sull'esistenza, e ai disturbi di personalità per sottrarsi con ironia all'esagerata sensibilità nei rapporti personali che affligge chi è affetto da questi disturbi. Nei diversi capitoli del libro gli autori dispensano suggerimenti clinici utili e stimolanti per mostrare come usare l'umorismo in un quadro prevedibile e utile. Il tutto inframmezzato da vignette umoristiche che alleggeriscono la lettura, come è giusto che sia. Lettura del resto alleggerita anche dallo stile brillante e spiritoso degli autori, e anche in questo vedo l'eredità di Roberto Lorenzini e del suo spirito beffardo.

Sandra Sassaroli

Introduzione

L'umorismo, nonostante non abbia ancora ricevuto quella considerazione tecnica e clinica degna della sua complessità, può essere un ottimo strumento per lenire e risolvere il disagio?

È tempo di riconoscergli un ruolo significativo?

Può essere utilizzato con le opportune indicazioni anche in autonomia da persone che vogliono avere uno sguardo leggero e sdrammatizzante sulle vicende umane?

Questa è la scommessa di questo manuale che d'altra parte si basa su presupposti scientifici solidi. Infatti, Albert Ellis (1977), uno dei padri fondatori dell'approccio cognitivo-comportamentale, utilizzava lo *humour* e il paradosso come strumenti per incoraggiare la dissonanza cognitiva e il distacco critico necessari per la disputa delle idee irrazionali. De Silvestri (1981; 1999) che portò in Italia la Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) già negli anni Settanta riteneva che l'umorismo fosse uno strumento da prendere in seria considerazione per le possibilità terapeutiche che esso può offrire. Il suo modo di fare lezione e psicoterapia era pervaso da umorismo e sottile serissima ironia che facilitava il vedersi dall'esterno e il sorridere di sé. Più recentemente, gli approcci di terza onda del cognitivismo clinico lavorano soprattutto sui processi con il fine di distanziare e relativizzare i contenuti problematici del paziente e per questo scopo l'umorismo può rivelarsi un valido strumento perché presuppone l'assunzione di una distanza critica.

Non si tratta tuttavia di sola sensibilità clinica, pur importante. È stato confermato empiricamente che l'humor favorisce la mentalizzazione e la regolazione emotiva (Samson, Gross, 2014; Di Egidio, Scarinci et al., 2018; Carloni, Sca-

rinci et al., 2018; Irving, 2019). Negli ultimi anni è cresciuto l'interesse intorno all'argomento e sono stati condotti diversi studi clinici. Alcune ricerche (Beermann, Ruch, 2009; Cheung, Yue, 2012) hanno rilevato come l'umorismo possa essere inserito nel trattamento di un ampio numero di disturbi, come l'ansia, le fobie specifiche, il disturbo ossessivo-compulsivo e la depressione (Martin, 2007; 2018; Dionigi et al., 2013; Consoli et al., 2018; Tagalidou et al., 2019), ma anche nella psicoterapia dei disturbi gravi di personalità e persino nella schizofrenia e nelle psicosi (Chunfeng Cai et al., 2014; Perchtold et al., 2019). Queste evidenze ci hanno spinto a scrivere questo manuale che può essere utilizzato come strumento di autoaiuto, per gli homework durante una psicoterapia tradizionale e anche per svolgere il lavoro terapeutico in setting individuali e di gruppo.

Nel modello cognitivo i disturbi emotivi e larga parte del disagio che si avverte sono correlati al modo di vedere sé stessi, gli altri e il mondo, le valutazioni determinano stati emotivi disfunzionali e circoli viziosi ricorsivi che mantengono uno stato di malessere. L'umorismo è un ottimo antidoto contro il "mal di vita", permette un ribaltamento di prospettiva, sdrammatizza, utilizzandolo si impara a non prendere troppo sul serio ogni avvenimento spiacevole e neppure troppo se stessi. Ridi che ti passa non è solo un modo di dire. È una visione della vita che si basa sulla consapevolezza delle nostre fragilità, dei nostri limiti, del controllo parziale che possiamo esercitare sugli accadimenti e dell'imprevedibilità che si affaccia nella storia di ognuno suscitando in alcuni casi un'accoglienza benevola e persino piacevole, in altri irritazione e ostilità. Imparare a fronteggiare le avversità con più leggerezza è un itinerario che ci consente di apprezzare di più tutto ciò che di buono e bello spesso non riusciamo a percepire e osservare, rende l'esistenza meno tragica e la trasforma in un avvenimento singolare e straordinario degno di essere vissuto con pienezza.

Questo manuale si propone di essere un'esplorazione divertente (non a caso accompagnata e illustrata dai fumetti) della propria mente, un'esplorazione che può aiutare a conoscere la mappa del disagio emotivo, a rimuovere ostacoli che impediscono di raggiungere alcune mete e a fare connessioni che ampliano le traiettorie viabili.

Il primo capitolo illustra il funzionamento degli esseri umani, l'architettura del sistema cognitivo organizzato gerarchicamente, al vertice del quale si collocano i valori, poi gli scopi e infine le credenze.

Il capitolo successivo prende in considerazione il malessere che si manifesta con sintomi ansiosi e stati depressivi. I racconti del disagio descrivono ciò che spesso accade alle persone quando gli avvenimenti della vita sono letti in maniera disfunzionale e definiscono percorsi entro i quali le valutazioni determinano le dinamiche di scompensi e circoli viziosi di mantenimento di disturbi che possono assumere forme più o meno gravi.

Nel terzo capitolo il lettore si inoltra a scoprire come è possibile gestire il disagio perché non assuma un carattere ingravescente e come costruire un modo di pensare che sia funzionale con tecniche già sottoposte a verifiche sperimentali che ne hanno rivelato l'efficacia.

Il capitolo quattro è dedicato ad un approccio terapeutico, la Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT), che fa da cornice teorica alle procedure e agli strumenti che saranno esposti nel capitolo successivo. La REBT viene praticata in tutto il mondo ed è indicata, essendo un ramo della più ampia terapia cognitivo-comportamentale, da tutte le principali linee guida per il trattamento di molti disturbi mentali. L'assunto fondamentale dell'approccio REBT prevede che il nostro modo di reagire emotivamente e il nostro comportamento siano in larga parte influenzati da come percepiamo e interpretiamo ciò che accade, per questo è necessario monitorare i nostri pensieri, prendere le distanze da quelli che ci procurano sofferenza e sostituirli con altri più funzionali. Le sue tecniche curative mostrano al paziente come gestire gli stati emotivi in modo adattivo, incoraggiandolo ad accettare ciò che non si può cambiare e come impegnarsi per modificare ciò che è modificabile (Ellis, Grieger, 1986; Scarinci, Brunori, 2018).

Esistono già vari manuali dedicati alla REBT, come quello di DiGiuseppe, Doyle, Dryden e Backx (2014). Questo libro ha una sua specificità dovuta al taglio che gli abbiamo dato: utilizzare l'umorismo in chiave REBT. Ciò che ancora mancava in altri manuali per illustrare come il "sense of humor" può essere utile per raggiungere obiettivi terapeutici. Con la pubblicazione di questo volume abbiamo cercato di farlo e ci siamo avvalsi di illustrazioni che sollecitano registri iconici e immaginativi, favorendo una migliore acquisizione e un migliore apprendimento, speriamo di divertire chi vorrà avventurarsi nella scoperta del volume. L'originalità è dovuta all'utilizzo dei fumetti un medium con un proprio linguaggio costituito da immagini e testo. Il genere è quello delle *"comic strips"* (strisce di genere comico, solitamente autoconclusive) e delle vignette che rendono l'umorismo ricco di significazioni molteplici.

Il quinto capitolo prende in considerazione il razionale delle tecniche cognitive, immaginative e comportamentali della REBT, esplorandone il razionale per trasformarle e caratterizzarle in termini umoristici. Questo capitolo rappresenta, insieme al sesto, il cuore dall'autoterapia umoristica e illustra le procedure e gli strumenti la cui applicazione pratica costante può migliorare il benessere. Spesso depressione e ansia rendono le nostre giornate buie e sgradevoli ci avvolgono in atmosfere pesanti da cui non riusciamo a liberarci. L'umorismo può aprirci squarci di cielo sereno in cui vediamo apparire l'arcobaleno o addirittura il sole.

Un ultimo contributo è proposto nel sesto capitolo dove è illustrato un

programma da svolgere in gruppo per sviluppare capacità di regolazione emotiva e incrementare la metacognizione, anche avvalendosi di piattaforme online scaricabili gratuitamente dalla rete per svolgere meeting a distanza. Oltre che essere divertente, assomiglia a un gioco di società. Consente d'interagire in un contesto di condivisione e socializzazione di aspetti disagevoli che vengono normalizzati dal confronto con situazioni simili vissute dagli altri. Il gioco permette di estendere il campo delle possibilità e ci inoltra su traiettorie creative e innovative. Un programma analogo è stato svolto con un gruppo di pazienti affetti da patologie gravi in carico a una struttura riabilitativa con risultati positivi interessanti (Scarinci et al., 2021).

1

Il funzionamento degli esseri umani

L’architettura del sistema cognitivo

La mente umana gioca un ruolo fondamentale per l’adattamento della nostra specie. L’uomo ha colonizzato la terra perché è riuscito, nel corso dei millenni, a fronteggiare con efficacia le avversità che via via l’ambiente gli ha posto.

È sopravvissuto e si è riprodotto meglio delle altre specie viventi affrontando e superando con intelligenza le sfide grazie alla sua attitudine ad accumulare conoscenze che si tramandano di generazione in generazione, accomodandosi sulla necessità di fronteggiare ciò che di volta in volta la realtà propone, sia un’epidemia che causa centinaia di migliaia di vittime piuttosto che il crollo di un invaso che sversa fanghi tossici sulla periferia di una cittadina, un terremoto a cui segue uno tsunami che investe una centrale atomica che inizia a emettere materiale radioattivo anziché l’incendio di una piattaforma petrolifera con perdite enormi di petrolio confluite in mare. Tutti fatti accaduti negli ultimi anni.

Se poi torniamo indietro nel tempo potremmo parlare di ere glaciali e asteroidi caduti sulla terra. Il nostro sistema cognitivo si è evoluto nel tempo riuscendo ad adattarsi a tutte queste situazioni con una strutturazione ordinata gerarchicamente.

I valori

I valori rappresentano la bussola che ci orienta e ci guida nel nostro adattamento e nella nostra esplorazione del mondo. Essi non sono raggiungibili una volta per tutte, se ritengo importante essere altruista potrò avere comportamenti che siano più o meno rispondenti, ma non agirò mai un comportamento che riuscirà una volta per sempre a farmi raggiungere il valore assoluto. Se ritengo fondamentale salvaguardare l'ambiente adotterò comportamenti che vadano nella direzione del risparmio energetico o della limitazione dell'inquinamento. Ad esempio, eviterò di utilizzare la plastica, spegnerò la luce passando da una stanza all'altra della mia abitazione, chiuderò il rubinetto dell'acqua mentre mi rado, ma non sempre potrò recarmi al lavoro con un mezzo di trasporto a impatto ambientale ridotto. I valori costituiscono anche criteri di valutazione dei comportamenti: "Quanto sono stato altruista o quanto ho agito in quella circostanza da egoista?".

Gli scopi

Gli scopi sono stati preferiti che invece possiamo perseguire e raggiungere. Essi si dividono in sovraordinati e sottordinati. Gli scopi sovraordinati sono stati desiderati, preferenze che riteniamo molto importanti e possono essere perseguiti attraverso il raggiungimento di scopi strumentali. Ritengo importante avere una famiglia stabile, per questo cerco una compagna che condivida con me questo scopo. Trovarla e costruire con lei un legame affettivo è quindi uno scopo strumentale allo scopo sovraordinato di avere una famiglia stabile.

I diversi scopi possono essere attivi contemporaneamente per l'azione di strutture di livello diverso che se integrate concorrono efficacemente all'adozione di piani d'azione finalizzati. Il comportamento, infatti, può essere spiegato facendo ricorso a una modalità intenzionale e finalistica che ci accompagna dalla nascita alla tomba. Il neonato per essere accudito richiama l'attenzione della figura di accudimento attraverso segnali, l'anziano può cercare conforto e assistenza mostrando la sua fragilità. L'attivazione del sistema d'attaccamento, uno dei sistemi motivazionali interpersonali a base innata (Liotti, Monticelli, 2014), in momenti di stress, fatica, malessere, ha come meta proprio l'accudimento.

Livelli evoluzionistici degli scopi

Il funzionamento del nostro cervello prevede dei meccanismi a cui sono dedicate specifiche strutture per il perseguimento degli scopi.

Un primo livello riguarda le aree tronco encefaliche deputate agli scopi di sopravvivenza: fame, sonno, sesso, regolazione termica, difesa, esplorazione del territorio sono regolati da queste strutture più ancestrali che non a caso vengono anche chiamate rettiliane.

Un secondo livello interessa il sistema limbico connesso alle strutture corticali e alle strutture del cervello rettiliano deputate a scopi relazionali interpersonali (Liotti, Farina, 2011). I sistemi motivazionali interpersonali a base innata sono un insieme di procedure selezionate dall'evoluzione e collocabili con una certa precisione nel sistema nervoso. Nell'uomo sono indirizzati alla conoscenza di sé, degli altri e del mondo per meglio fronteggiare la realtà e adattarsi ad essa. Il sistema dell'attaccamento, per esempio, ci spinge a ricercare in situazioni di stress, affaticamento e malattia la vicinanza protettiva di un conspecifico. È complementare all'accudimento che ci motiva a prestare cura e sostegno.

Un terzo sistema motivazionale regola l'accoppiamento sessuale e la formazione di una coppia. Il sistema di rango ci attiva per competere e scalare posizioni nel sistema sociale, mentre quello della cooperazione ci motiva a collaborare con un conspecifico per il conseguimento di un obiettivo comune.

La parte del nostro cervello più evoluta, la corteccia cerebrale, determina un'ulteriore articolazione del sistema cognitivo e rende conto di una serie di scopi: affiliazione sociale, appartenenza, valori e norme che orientano il comportamento.

Credenze cognitive

Tra gli scopi e i piani d'azione abbiamo le credenze che ci guidano, sono composte da costrutti, elementi basilari per la loro formazione. I costrutti ci consentono di discriminare tra due elementi della realtà che possono essere simili e diversi da un terzo. Hanno dominio di applicazione e sono organizzati in modalità relazionali di implicazione e di applicazione (Kelly, 1955).

Il costrutto legale, ad esempio, è diverso dal costrutto illecito, può applicarsi al campo della giustizia ma non al mondo vegetale e implica il costrutto indulgenza/intransigenza.

I costrutti contribuiscono a formare le credenze che si articolano poi in teorie. Rispetto alle credenze possiamo avere maggiore o minore consapevolezza, siano esse apprese o geneticamente determinate, centrali e quindi sovraordinate in termini gerarchici o più periferiche, con un grado di modificabilità maggiore, meno certe e discutibili oppure rigide e protette da eventuali invalidazioni.

Credo di essere eterosessuale (credenza centrale, protetta, sovraordinata) e cerco di conquistare una persona che mi piace con un comportamento seduttivo basato sull'essere gentile, romantico e altruista, ma è possibile che riceva molti rifiuti. A fronte di queste numerose invalidazioni cercherò di modificare la mia credenza periferica: "l'essere gentile, romantico e altruista è un'ottima strategia per conquistare una persona che mi piace", ma non metterò in discussione la mia credenza centrale "sono interessato a cercare un partner".

A quel punto, chissà, incomincerò a reggere con impudenza lo sguardo di lei, cercando di dimostrarle che sono una persona sicura di sè, o altrimenti cercherò di conquistare la persona che mi piace con l'ironia e l'umorismo, sfoggiando battute salaci.