



- HOME
- CHI SIAMO
- REDAZIONE
- AUTORI
- CONTATTI
- PUBBLICITÀ
- COLLABORA
- NEWSLETTER



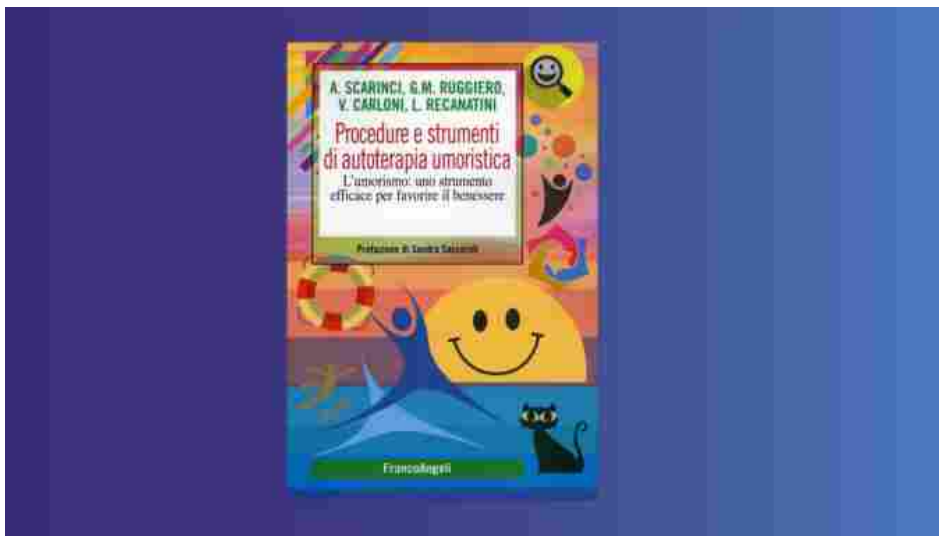
- IN EVIDENZA
- COVID-19
- ARTICOLI
- EVENTI
- COORDINATE
- PARTNERS

Procedure e strumenti di autoterapia umoristica (2022) – Recensione

"Procedure e strumenti di terapia umoristica" ci svela come sia possibile usare l'umorismo per tollerare stati emotivi spiacevoli, fallimenti e ostacoli

ID Articolo: 197161 - Pubblicato il: 12 gennaio 2023

di **Enrica Gaetano**



Messaggio pubblicitario



**PRENOTA ORA
IL TUO COLLOQUIO DI AMMISSIONE,
ENTRA IN SFU MILANO**



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

003600



“Procedure e strumenti di autoterapia umoristica. L’umorismo: uno strumento efficace per favorire il benessere” ci spiega come sia utile non prendere sempre tutto troppo sul serio e come sia possibile utilizzare lo humor in terapia e fuori dalla terapia.

Dopo un evento emotivamente difficile molti potrebbero essersi sentiti dire da un amico o da un familiare: ridi che ti passa, impara a riderci sopra oppure fatti una risata e vedrai che passa, e molti di questi potrebbero essersi arrabbiati o sentiti invalidati da questi suggerimenti. Potrebbero aver pensato dell’assurdità del ridere dopo un evento difficile o in una situazione spiacevole connotata di intensa [tristezza](#), [ansia](#), panico, rassegnazione, [rabbia](#), senza rendersi conto sul momento che forse l’[umorismo](#) avrebbe potuto essere l’arma vincente per superare il problema.

“Procedure e strumenti di autoterapia umoristica” di Scarinci, Ruggiero, Carloni e Recanatini, edito da [Franco Angeli](#), ci svela come sia possibile utilizzare l’**umorismo “sano”** per tollerare degli stati emotivi intensi e spiacevoli, i fallimenti che si incontrano sul proprio cammino, gli ostacoli alla propria realizzazione, mantenendo una prospettiva flessibile e nuova degli eventi che accadono, divertendosi, smorzando tensioni e creando coesione all’interno delle relazioni. Chi utilizza l’**umorismo** conosce bene i suoi benefici sul malessere, è consapevole della sua potenza spiazzante nel rovesciare un punto di vista predefinito e nell’aprire al contempo spiragli nuovi e imprevedibili. Allo stesso modo, la ricerca scientifica ha rimarcato la funzione positiva dell’**umorismo** nel trattamento dei disturbi psicologici (Tse et al., 2010; Irving, 2019). Tali prove hanno consentito ai diversi approcci psicoterapeutici di far uso del **sense of humor** come strumento di conoscenza, consapevolezza e accettazione della realtà, di se stessi e degli altri.

Infatti, nella sua forma “sana” scevra da scopi aggressivi, prevaricanti o svalutanti, l’**umorismo** permette di decatastrofizzare e sdrammatizzare uno scenario pauroso o imbarazzante, di confrontarci con le perdite in modo meno drammatico e di ridurre l’esagerata sensibilità nei rapporti interpersonali, aumentando l’[accettazione](#) dell’ineluttabile o l’impegno a guardare le cose in una prospettiva non coerente rispetto la propria abituale.

Messaggio pubblicitario

Gli autori propongono al lettore varie applicazioni dell’**umorismo** da utilizzare dentro e fuori il setting terapeutico attraverso l’uso di battute, esagerazioni, metafore, ragionamenti illogici e illustrazioni.

Tra le procedure e le tecniche descritte per promuovere e incoraggiare il **sense of humor** troviamo l’[autocaratterizzazione](#), il genogramma, la [ristrutturazione cognitiva](#), l’immaginazione. Sebbene queste tecniche si concentrino su aspetti e dimensioni diverse della persona, tutte sono volte ad aiutare la persona a descrivere, ricostruire e narrare la propria “storia” andando alla ricerca del “lato divertente” mai banalizzando, ma sempre contestualizzando e disinnescando i processi e i contenuti disfunzionali. Per esempio, la **ristrutturazione cognitiva umoristica** potrebbe assolvere lo scopo di disputare in termini umoristici idee o pensieri irrazionali per produrre cambiamenti comportamentali ed emotivi, così come l’immaginazione potrebbe consentire di alterare la funzione avversiva di un’immagine o di un pensiero evocando sensazioni ed [emozioni](#) differenti.

Il libro di Scarinci e colleghi ci accompagna pagina dopo pagina, vignetta dopo vignetta, a scoprire come sviluppare e coltivare il nostro **“io umorista”** e un po' pagliaccio a cui possiamo affidarci nei momenti della vita più difficili per regolare le emozioni intense, progettare un cambiamento o oltrepassare ostacoli attraverso una risata e con amorevole gentilezza e compassione verso noi stessi.

Argomento dell'articolo: Psicologia, Psicoterapia

Si parla di: Relazione Terapeutica, Umorismo

Scritto da: Enrica Gaetano

Sono citati nel testo: Carloni Valentina, Recanatini Lorenzo, Ruggiero Giovanni Maria, Scarinci Antonio

Categorie: Contenuto DIVULGATIVO, Recensioni

Consigliato dalla redazione



Umorismo e psicoterapia: la funzione e i benefici dell'umorismo

L'umorismo in psicoterapia può essere utile per facilitare l'alleanza terapeutica e aiutare il paziente a cogliere il lato positivo nelle cose negative.

Bibliografia

- Irving, K. (2019). The role of humor in priming intersubjectivity. *Psychoanalytic Psychology*, 36(3), 207.
- Scarinci, A., Ruggiero, G.M., Recanatini, L., Carloni, V. (2022). Procedure e strumenti di autoterapia umoristica. L'umorismo: uno strumento efficace per favorire il benessere. [Franco Angeli](#) Editore.
- Tse, M. M., Lo, A. P., Cheng, T. L., Chan, E. K., Chan, A. H., & Chung, H. S. (2010). Humor therapy: relieving chronic pain and enhancing happiness for older adults. *Journal of aging research*, 2010.

State of Mind © 2011-2023 Riproduzione riservata.

[PSICOLOGIA](#) / [PSICOTERAPIA](#) / [NEUROSCIENZE](#) / [PSICHIATRIA](#) / [ENGLISH](#) / [CULTURA](#) / [ATTUALITÀ](#) / [SITEMAP](#)

Aggiorna le tue preferenze - [Privacy Policy](#) - [Cookie Policy](#)

ISSN 2280-3653 - Testata giornalistica. Registrazione al Tribunale di Milano n. 587 del giorno 2-12-2011- Direttore Responsabile: Giovanni Maria Ruggiero.

Studi Cognitivi S.p.a. - Foro Buonaparte, 57 - 20121 Milano Tel. 347.3354424 - Fax 02.87238216 - C.F./P.IVA 12671470156 - R.E.A. 1574642 - C.S.€50.000 I.V.

© 2011-2014 State of Mind. Riproduzione riservata · NOTE LEGALI · Condizioni Generali di Servizio · Dati Societari Estesi · [RSS](#)

Powered by [_atCoDe_](#)