



[Pocherighe #38]:

Prosegue l'inchiesta della Palestra sulla "humorterapia", la terapia dell'umorismo

L'umorismo come risposta creativa

Barbara De Meo vive e lavora a Torino. Psicoterapeuta e consulente psicologa presso un consultorio nell'ambito del privato sociale, ha avuto esperienze in neuropsichiatria infantile e in cooperative con pazienti psichiatrici e affetti da tossicodipendenze.

di Annamaria Anelli

Barbara, che cosa si dice in psicologia dell'umorismo?

Partiamo da Freud. Il motto di spirito permette alle pulsioni represses di esprimersi in modo indiretto e socialmente accettabile. Dà una sorta di possibilità di espressione alle tensioni e riduce lo sforzo, l'energia che noi impieghiamo per reprimerle. Normalmente cerchiamo di contenere le tensioni - aggressive e sessuali - e attraverso la battuta possiamo dare uno sfogo a queste parti represses in modo che non siano pericolose per noi stessi e per le nostre relazioni. Siamo aggressivi senza colpire. I diversi approcci successivi a Freud ampliano la prospettiva intra-psichica e indagano le funzioni sociali-relazionali dell'umorismo: pensiamo soprattutto alla psicologia sistemico-relazionale e in generale agli studi sulla comunicazione.

Queste teorie parlano dell'umorismo come mezzo per alleviare il peso della realtà, come espediente per riparare alle situazioni di imbarazzo, come facilitatore sociale...

Quindi l'umorismo è sempre un qualcosa di positivo?

Naturalmente tutto dipende da come noi usiamo l'umorismo. A volte non è "lubrificante" della situazione, ma crea degli attriti. Può essere un "abrasivo" e il carattere dell'interazione si può modificare in maniera anche irreparabile. La battuta umoristica va a toccare delle questioni che sono spesso pregnanti. È espressione di impulsi veicolati sotto forma di battuta. L'altra persona può sentirsi toccata nell'intimo, con la mia battuta.

Nella situazione di emergenza posso fare la battuta per sdrammatizzare e fino a un certo punto la persona può sentirsi sollevata: "allora la situazione non è così grave". Il messaggio da parte del medico o dell'operatore sanitario è "state tranquilli, abbiamo la situazione in mano, possiamo risolverla". In casi di suscettibilità, però, questo può suonare come "non ti stiamo prendendo abbastanza in carico".

Allora quali sono i pericoli di un uso non appropriato dell'umorismo?

Si può trasmettere un'ostilità mascherata da battuta. "Stavo scherzando!", ma in realtà stavo deliberatamente ferendo. Nell'ambito della consulenza psicologica e psicoterapeutica ci sono tipi di patologie con cui non ci si può permettere di usare una qualche forma di umorismo. Altro pericolo è confondere sulla serietà del setting: esempio il medico che fa il giullare. È il contesto che crea il ruolo e la conseguente possibilità di entrare in un certo tipo di relazione.

Proviamo a traslare questo in un contesto di cura ospedaliera: il contesto che ho intorno definisce che io sono il paziente, che chi si prende cura di me è un medico competente e che quindi io mi posso fidare e affidare a lui. Il medico che fa il giullare confonde la situazione, mi toglie i miei punti di riferimento e io non penso più di potermi affidare.

Tu ritieni che l'umorismo possa essere un meccanismo di difesa?

La funzione difensiva dell'umorismo è fondamentale.

Spesso fare una battuta serve per proteggersi dall'ansia. Gli operatori che si trovano costantemente a contatto con dolore e morte hanno bisogno di fare battute. Agli occhi dei parenti può sembrare cinismo, certo, ma è vero che tra colleghi succede.

Per te l'uso l'umorismo è una strategia cosciente o una risposta al contesto?

Ci sono tutti e due gli aspetti. Io uso la battuta quando si inizia a stare bene, quando nella mia terapia con il paziente si esce dalla drammaticità e si inizia a poter vedere il lato alternativo della realtà. Insomma, quando ho ottenuto la fiducia del paziente.

Nell'emergenza ciò che accade è sempre molto spontaneo, ma spontaneo e razionale non si escludono necessariamente e non si possono distinguere con nettezza. Tu ti puoi allenare per capire come fai a usare l'umorismo, dove e come. Ma queste elaborazioni puoi farle solo a posteriori e interiorizzarle in modo che certe tue reazioni diventino spontanee, in modo che ogni volta che ti trovi in una particolare situazione si inneschino certe tue risposte.

Esiste una "regola" che ti permette di applicare l'umorismo in maniera adeguata?

Quando si può valutarne i pro e contro e decidere come e quando usarlo.

Si può usare l'umorismo per alleviare la tensione, sdrammatizzare, creare un clima di collaborazione col paziente, evitare la mitizzazione del terapeuta, far riflettere il paziente sui suoi problemi in modo diverso e creativo.

Non si deve MAI usare l'umorismo ai danni del paziente.

Definisci in due parole quale può essere il contributo "alternativo" dell'umorismo?

C'è un aspetto fortemente creativo nell'umorismo: aprirsi al nuovo, all'imprevisto, giocare con le idee, mettere in relazione aspetti che normalmente sono disgiunti, non scartare nessuna combinazione dei propri pensieri a priori e non fissarsi su qualcuno di essi.

L'umorismo - nei suoi diversi aspetti e gradi - ti apre tutta una serie di possibilità. In psicoterapia la creatività è fondamentale perché noi cerchiamo soluzioni e adattamenti nuovi e non sperimentati in precedenza. La patologia si caratterizza per la rigidità, la capacità di ridere dà una percezione di sé e della vita più flessibile.

[Leggi l'intervista integrale.](#)

**Pocherighe è la newsletter della [Palestra della scrittura](#),
fondata da Alessandro Lucchini e Paolo Carmassi.**