

UMORISMO E PSICHE UN LEGAME IMPORTANTE



Il benessere che può provocare una risata. Quanto ne sappiamo dell'umorismo e del filo sottile che lo collega alla nostra psiche?

Partiamo dalle varie teorie sull'umorismo:

Da un punto vista psicologico, esso comprende aspetti cognitivi, emotivi e sociali. Nel corso degli anni, sono state sviluppate diverse teorie e modelli per spiegare l'umorismo. C'è la **Teoria dell'incongruenza**, una delle più importanti teorie sull'umorismo, con esponenti quali Schopenhauer e Kant, la quale suggerisce che l'umorismo nasca quando si verifica una violazione del modello previsto o stabilito, che però non modifica lo status quo. Quando accade qualcosa di sorprendente o inaspettato, senza provocare danni, spesso provoca una risata. La teoria dell'incongruenza evidenzia l'importanza della sorpresa e della dissonanza cognitiva nell'umorismo. **Teoria del sollievo** proposta da Sigmund Freud, presuppone che l'umorismo serva come liberazione dalla tensione psicologica repressa o dalla repressione. Secondo questo punto di vista, l'umorismo consente agli individui di esprimere pensieri e sentimenti che altrimenti sarebbero socialmente inaccettabili, fornendo una forma di liberazione emotiva.

Teoria della superiorità, proposta da Thomas Hobbes e successivamente perfezionata da Henri Bergson, suggerisce che l'umorismo nasce da un sentimento di superiorità sugli altri o dalla realizzazione della propria intelligenza in una determinata situazione. Implica trovare divertimento nelle disgrazie o nelle carenze altrui (la Schadenfreude teutonica).

Teoria della violazione benigna (Benign Violation Theory) Sviluppata dagli psicologi Peter McGraw e Caleb Warren, combina elementi di incongruenza e violazione delle norme

sociali. Secondo questa teoria, l'umorismo si verifica quando qualcosa viene percepito contemporaneamente come una violazione di una norma sociale o morale, ma anche come qualcosa di non minaccioso (benigno). Questo equilibrio tra la violazione e l'innocuità porta all'umorismo.

L'umorismo svolge anche varie funzioni sociali e cognitive. Può essere uno strumento di comunicazione, legame e coesione sociale. Può anche aiutare le persone ad affrontare lo stress, aumentare la creatività e migliorare le capacità di risoluzione dei problemi.

Psicologicamente, l'umorismo è un mezzo per elaborare informazioni, gestire le emozioni e costruire connessioni sociali. Svolge un ruolo vitale promuovendo il benessere mentale, riducendo lo stress e contribuendo a una visione più positiva e resiliente della vita.

I vantaggi dell'umorismo nel benessere psicologico:

L'umorismo gioca un ruolo importante nel promuovere il benessere psicologico in diversi modi.

Riduzione dello stress: *risate e umorismo innescano il rilascio di endorfine, neurotrasmettitori che ci fanno sentire sereni e rilassati, contribuendo al benessere psicologico generale.*

Resilienza emotiva: *l'umorismo può aiutare le persone ad affrontare situazioni difficili e battute d'arresto, consentendo di riprendersi più facilmente.*

Legami sociali: *condividere risate e umorismo con gli altri rafforza i legami sociali, favorendo un senso di connessione e appartenenza.*

Benefici cognitivi: *l'umorismo stimola funzioni cognitive quali le capacità di risoluzione dei problemi, la creatività e la flessibilità cognitiva, l'uso del linguaggio.*

Cambio di prospettiva: *l'umorismo ci aiuta a vedere i problemi e le difficoltà da diverse angolazioni, spesso rivelando una prospettiva meno minacciosa o più gestibile. Questo cambiamento di punto di vista può ridurre l'ansia e aiutarci ad affrontare situazioni difficili.*

Meccanismo di coping: *l'umorismo può essere un meccanismo di coping costruttivo, che ci consente di rilasciare emozioni represses, esprimerci e trovare sollievo nei momenti difficili.*

Visione positiva: *il senso dell'umorismo può contribuire a una visione più positiva della vita. Le persone che trovano umorismo nelle situazioni quotidiane tendono ad essere più ottimiste e resilienti.*

Comunicazione efficace: *l'umorismo può alleviare la tensione nelle nostre interazioni con gli altri e incoraggiare un dialogo aperto e onesto.*

Autocompassione: *l'umorismo può promuovere l'autocompassione, aiutandoci a riconoscere la propria umanità e le proprie imperfezioni. Questa accettazione di sé può migliorare l'autostima e la salute mentale.*

Affrontare il dolore e la malattia: in ambito medico, l'umorismo può aiutare i pazienti a gestire il dolore e la malattia, ridurre l'ansia e migliorare il loro benessere generale.

È importante notare che, sebbene l'umorismo abbia molti **effetti positivi sul benessere psicologico, la sua adeguatezza e il suo impatto possono variare da persona a persona**. Pertanto, va usato con attenzione e sensibilità, poiché può innescare l'effetto opposto e causare danni.



"Se siete seri, siete bloccati. L'umorismo è la via più rapida per invertire questo processo. Se potete ridere di una cosa, potete anche cambiarla."

Cit. Richard Bandler

*In terapia, l'umorismo può essere un mezzo per affrontare le emozioni difficili e promuovere la resilienza. A testimoniare inoltre **l'importanza dell'umorismo nel benessere psicologico e nel processo terapeutico**, troviamo pubblicazioni scientifiche quali HUMOR, International Journal of Humor Research, rivista ufficiale della International Society of Humor Studies (ISHS). Nondimeno, il sito web dell'Humor and Health Association (HAHA) fornisce informazioni e risorse relative all'uso dell'umorismo e della risata per promuovere la salute fisica e psicologica.*

"BUONA RISATA A TUTTI, FACCIAMO UN BUON USO DI UNA NOSTRA GRANDE RISORSA"