



Quella buccia di banana

· A colloquio con la psicologa e psicoterapeuta Paola Versari ·

31 luglio 2019

A prima vista verrebbe da pensare che ci sia poco da ridere quando si ha a che fare con la fragilità psicologica e in generale con la sofferenza. Eppure, a partire da un'esperienza di 25 anni di psicologa e psicoterapeuta, Paola Versari sostiene che l'umorismo non sia «uno strumento di distrazione dai problemi», ma addirittura possa servire come incoraggiamento ad «affrontare quanto ci fa soffrire, guardandolo da un altro punto di vista».

Ti sei formata alla scuola della Logoterapia e Analisi Esistenziale di Viktor E. Frankl: puoi raccontarci in sintesi come hai scoperto il valore terapeutico dell'umorismo?



Fin da quando ero piccola ho potuto imparare dalla mia famiglia lo sguardo dell'umorismo. Così, senza nemmeno rendermene conto, ho goduto da sempre dei benefici di questo potente rimedio, che si pone come una vera e propria prospettiva diversa da cui poter guardare noi stessi, le situazioni di vita e la sofferenza. Ma solo successivamente, nel mio lavoro di psicoterapeuta, ho iniziato a far tesoro dell'intuizione frankliana sul valore dell'umorismo come risorsa efficace non solo per trattare alcune nevrosi, ma anche per la ricerca di un senso alla sofferenza. Viktor Frankl, lo psichiatra ebreo scampato ai campi di concentramento nazisti e padre fondatore della Terza Scuola di Psicoterapia Viennese, la Logoterapia e Analisi Esistenziale, ci mostra come, anche in situazioni limite, l'uomo possa essere capace di ridere, grazie alla sua connaturata capacità di autodistanziamento. Non c'è situazione umana da cui non ci si possa autodistanziare. Insieme a un gruppo di colleghi psicologi e pedagogisti afferenti al modello dell'Analisi Esistenziale Frankliana, ho iniziato a cercare di tradurre, anche nella prassi terapeutica con i pazienti, la lezione dell'umorismo, trovando in esso un prezioso alleato per aiutare le persone ad autodistanziarsi dalle proprie nevrosi e anche da se stessi, grazie all'autoironia.

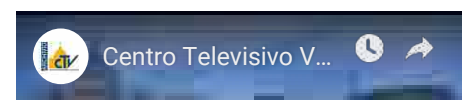
EDIZIONE STAMPATA



▶ Altre edizioni



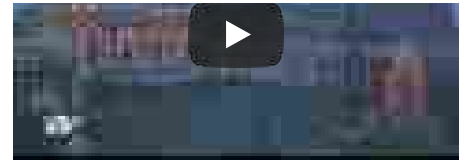
IN DIRETTA



Non esiste il rischio di scherzare su cose troppo serie, di ferire le persone o farle cadere in una specie di sguardo cinico e disilluso?

L'utilizzo dell'umorismo a scopi terapeutici richiede una grande saggezza, sia da parte dello psicoterapeuta che lo utilizzi come vero e proprio strumento di lavoro, sia da parte di chiunque desideri utilizzare l'arte dell'ironia (che ha sempre un valore terapeutico) per tirare su il morale all'amico appena scaricato dalla ragazza. In entrambi i casi è importante ricordare che ridere non è de-ridere. L'umorismo deve essere innanzitutto condiviso, si ride con qualcuno, non di qualcuno, evitando, con ciò, il rischio di aprire ferite nell'altro. Indubbiamente, oltre alla funzione ludica del ridere, a mio avviso è la sofferenza che origina una vera e propria "emergenza umorismo": perché, come ricorda lo stesso Mark Twain, «in paradiso non si ride». Nelle situazioni di sofferenza, perciò, credo sia fondamentale rammentare che, con le dovute attenzioni, sia assolutamente possibile fare dell'umorismo. Ma ciò può accadere unicamente quando si (e ci si) permette di entrare nella sofferenza fino in fondo, per poterla pienamente coscientizzare e, successivamente, per essere in grado di elaborarla: è necessario, quindi, piangersi (e lasciare che l'altro si pianga) tutte le lacrime, al fine di evitare il pericolo che l'umorismo svolga un'errata funzione distraente e stordente, né più né meno di quello che potrebbero fare una striscia di cocaina o un bicchiere di troppo. Affinché l'umorismo possa essere davvero considerato un ausilio per gestire situazioni di sofferenza, si deve evitare, cioè, quello che definirei un riduzionismo umoristico, che rischierebbe di incoraggiare una banalizzazione o un evitamento della sofferenza stessa. Solo in questo modo verrebbe certamente scongiurato il rischio di favorire uno sguardo cinico e disilluso sulla vita, e l'umorismo, al contrario, assurgerebbe alla sua funzione più nobile: rappresentare l'espressione della libertà dell'uomo. Utilizzato con consapevolezza e discernimento, è una risorsa spirituale, necessaria anche per la ricerca di un senso alla sofferenza; è, se così possiamo dire, il "luogo" antropologico della libertà dell'uomo, che, sia pur condizionato dalla sofferenza, non ne è, tuttavia, determinato. E indubbiamente questo libero atteggiamento può dischiudere orizzonti di significato alla sofferenza stessa.

Ci sono temperamenti più o meno portati al sorriso. A partire dalla tua esperienza clinica, è possibile imparare a sorridere e a ridere? Si possono esercitare i muscoli del sorriso?



Piazza S. Pietro

31 luglio 2019

NOTIZIE CORRELATE



L'anfora di Marta

Dal punto di vista storico-narrativo non c'è dubbio: i Vangeli raccontano un Gesù maschio che ...



Bestiari fantastici in smalto azzurro

Giacomo Guala Bicchieri, patrizio vercellese, elevato alla porpora cardinalizia nel marzo del 1203 da Innocenzo ...



Il riscatto del volgare

L'umorismo è una competenza che si può apprendere. Una sana palestra umoristica, al pari di quella per gonfiare i tricipiti e i pettorali, prevede di sviluppare le competenze umoristiche facendo degli esercizi. Nel tempo, grazie alla costanza di questo allenamento, l'umorismo non solo si svilupperà, ma diverrà un vero e proprio habitus esistenziale. La «volontà di umorismo», come l'ha pertinentemente battezzata lo stesso Frankl, è l'espressione della libera decisione dell'uomo di sapersi (e volersi) autodistanziare. È facile ridere di ciò che fa ridere. È difficile ridere (o, forse, almeno sorridere) di ciò che fa soffrire. Ma è proprio questa la straordinaria funzione dell'umorismo come risorsa per la ricerca di un senso alla sofferenza. Perciò non solo si può, ma si deve imparare a ridere. Proporrei l'istituzione di cattedre di umorismo nelle università, così come sarei dell'avviso che sarebbe utile far accedere a una formazione umoristica i seminaristi, i fidanzati ai corsi matrimoniali e gli allievi delle scuole di ogni ordine e grado. L'umorismo, prima ancora di essere appreso, deve essere compreso nella sua straordinaria valenza esistenziale e psicologica, perché, come sosteneva Chopin, «chi non ride non è una persona seria».

Papa Francesco dice che «ordinariamente la gioia cristiana è accompagnata dal senso dell'umorismo» e che «il malumore non è un segno di santità». Non prendersi troppo sul serio e una certa sana autoironia sembrano essere una traduzione moderna della virtù cristiana dell'umiltà. Mi pare che anche tu parli di cose analoghe nel tuo ultimo libro («L'inganno del successo», Milano, Edizioni [Ares](#), 2019, pagine 144, euro 15).

Sicuramente l'autoironia è la più difficile applicazione dell'umorismo, e rappresenta la capacità di non prendersi troppo sul serio, di non darsi troppa importanza. Quindi certamente è espressione di umiltà. San Filippo Neri, il santo umorista per eccellenza, utilizzava l'arma dell'autoironia per scongiurare il rischio di diventare vanaglorioso. E obbligava certi suoi figli spirituali a pratiche divertenti e bislacche utilizzate con lo stesso scopo. In realtà, meno ci si sente importanti agli occhi di un mondo sempre più orientato al narcisismo, più si acquisisce consapevolezza del proprio valore intrinseco e della consapevolezza, come sosteneva Frankl, che «solo nella misura in cui ci si dà a qualcosa o qualcuno, nella misura, cioè, in cui ci si dimentica, autotrascendendosi, ci si autorealizza». Questo principio frankliano di igiene mentale ed esistenziale confligge, evidentemente, con quello della sub cultura narcisista che vede, nell'appagamento narcisistico, la vera realizzazione dell'uomo (quella che, nel libro che hai citato, *L'inganno del successo*, definisco la «tragica triade del successo»: denaro, potere, celebrità). Non darsi troppa importanza anche grazie all'autoironia consentirebbe di combattere efficacemente le tendenze narcisistiche nei confronti delle quali nessuno di noi è, davvero, del tutto immune.

Se posso farti una domanda personale, riesci a coltivare questa intelligenza anche nella vita privata?

Rido a crepappelle di qualcuno che vedo scivolare sulla buccia di banana, piuttosto che ridere quando, su quella buccia, ci slitto io: segno che mi toccherà essere la prima allieva iscritta al primo corso universitario di umorismo.

di Carlo De Marchi

In occasione dell'ottavo centenario della fondazione dell'Ordine dei frati predicatori (1216-2016), esce un volume ricco ...