

La risata in terapia



UN TEMA PER TUTT*

Francesca Quattrini, psicologa psicoterapeuta Iserdip

La risata è un fenomeno umano universale. Comunemente si lega ad una dimensione di divertimento e di leggerezza, ma all'interno della stanza di terapia assume un ruolo più complesso, con diverse sfaccettature

In psicoterapia, infatti, la risata non è solo una reazione spontanea a situazioni divertenti, ma può diventare un importante strumento di cura, un meccanismo difensivo ed anche un segnale di resistenza psicologica.

È centrale quindi indagare il ruolo della risata all'interno della cura psicologica, sottolineandone tutte le possibili applicazioni ed anche le modalità con le quali i terapeuti possono farne uso in maniera consapevole per migliorare il benessere psicologico dei pazienti e per creare una solida alleanza terapeutica.

La risata come strumento di cura

Diversi studi suggeriscono che la risata può avere effetti positivi sia sul piano fisico che su quello psicologico. La risata stimola la produzione di endorfine, le cosiddette "molecole della felicità", che riducono la percezione del dolore e migliorando l'umore. Inoltre, la risata è associata a una diminuzione dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, contribuendo a ridurre l'ansia e a promuovere il rilassamento (Berk & Tan, 2009).

Quando utilizzata in psicoterapia, la risata può avere un impatto diretto sul benessere emotivo del paziente. Il terapeuta che condivide con il paziente una risata spontanea può contribuire a alleggerire la tensione emotiva e favorire una maggiore apertura.

Ciò è molto utile per potere rendere la stanza di terapia uno spazio di fiducia in cui il paziente può esplorare senza paura le proprie emozioni più profonde. In questo senso, la risata diventa uno strumento di connessione terapeutica, che facilita la comunicazione e il rapporto di empatia tra terapeuta e paziente (Smith & Shaw, 2021).

La risata come meccanismo di difesa

Non sempre però la risata è impiegata dal paziente per manifestare benessere, divertimento e leggerezza. Come evidenziato dalla psicoanalisi, la risata può ricoprire il ruolo di un potente meccanismo difensivo.

Molto spesso infatti, la risata appare come una reazione a emozioni difficili da affrontare, come la paura, la vergogna o la tristezza. In questi casi, il paziente può ridere per evitare di confrontarsi con emozioni dolorose, minimizzando il loro impatto emotivo. La risata diventa quindi una barriera dietro la quale il paziente si nasconde per evitare di esplorare sentimenti difficili che lo porterebbero a sperimentare elevati livelli di ansia.

È fondamentale quindi che il terapeuta, consapevole di questa modalità difensiva, intervenga in maniera congrua, permettendo al paziente di verbalizzare anche i contenuti più scomodi, rispettandone i tempi.

Risata e Ristrutturazione Cognitiva

Nella psicoterapia cognitivo-comportamentale, la risata può essere utilizzata come strumento per sfidare pensieri disfunzionali e promuovere una visione più equilibrata della realtà. Le credenze negative radicate nei pazienti spesso alimentano pensieri irrazionali che li portano a vedere la realtà in modo distorto. La risata può essere un potente alleato in questo processo di ristrutturazione cognitiva.

In uno studio del 2018, James A. S. Brown esplora l'efficacia dell'umorismo come strumento di ristrutturazione cognitiva, osservando che l'integrazione dell'umorismo nella psicoterapia cognitivo-comportamentale può ridurre la

resistenza del paziente e favorire un atteggiamento più positivo nei confronti del trattamento. In pratica, un paziente che ride dei propri pensieri irrazionali inizia a dissociarli dalla propria identità, riducendo il loro potere di condizionamento emotivo.

Il Ruolo del Terapeuta nella Risata

Anche se, come detto in precedenza, la risata ha innegabili benefici terapeutici, è fondamentale che il terapeuta usi questo strumento con cautela. Ridere in modo inappropriato o fuori contesto potrebbe invalidare l'esperienza emotiva del paziente, minando la fiducia nella relazione terapeutica.

Per esempio, se un paziente sta affrontando un momento di grande sofferenza, una risata mal interpretata potrebbe essere vissuta come insensibile o ridicolizzante. È quindi fondamentale che il terapeuta usi la risata solo quando è appropriata, creando un clima in cui il paziente si senta supportato e compreso.

La risata può essere utilizzata anche in maniera più spontanea, come una risposta genuina alle esperienze del momento. La risata, in questi casi, può essere vista come un'espressione dell'autenticità e della partecipazione emotiva del terapeuta. Tuttavia, anche in questi contesti, il terapeuta deve essere consapevole del momento in cui ridere, evitando che la risata diventi un meccanismo di evasione o distrazione da temi cruciali.

In conclusione si può sicuramente affermare che la risata in psicoterapia sia un fenomeno complesso che può tradursi in molteplici funzioni: da strumento di connessione terapeutica, a meccanismo difensivo, fino a metodo impiegabile nella ristrutturazione cognitiva. Sebbene i benefici siano

ampiamente riconosciuti dalla comunità scientifica, è essenziale che il terapeuta la utilizzi con consapevolezza e empatia, tenendo conto delle dinamiche emotive e delle esigenze del paziente. Quando usata in modo appropriato, la risata può essere un potente alleato nel percorso terapeutico, contribuendo al benessere psicologico, alla riduzione dello stress e all'elaborazione di emozioni difficili. Al contrario, se mal gestita, può diventare un ostacolo al cambiamento e al recupero.

Pertanto, il ruolo della risata in psicoterapia non è solo quello di portare leggerezza, ma anche di favorire una comprensione profonda di sé, attraverso un equilibrio tra la serietà propria del ruolo professionale e la componente empatica della relazione terapeutica.

