

L'umorismo serve (anche) a creare complicità tra genitori e figli

LINK: https://www.huffingtonpost.it/salute/2024/08/19/news/umorismo_complicita_tra_genitori_e_figli-423452927/



L'umorismo serve (anche) a creare complicità tra genitori e figli di Gabriele Beccaria Lo studio: è lo humour il segreto per costruire un rapporto duraturo. Lo psicologo Lancini: strumento indispensabile per affrontare i problemi della vita 19 Agosto 2024 alle 10:00 2 minuti di lettura Un sorriso ci aiuterà, una battuta ci salverà. Ci salverà da noi stessi e dalle nostre tristezze e ci aiuterà a costruire un rapporto più stretto tra genitori e figli. E' lo humour un elemento decisivo nelle relazioni familiari: se c'è, i suoi effetti saranno immediati e a lungo termine. E lasceranno un'eredità preziosa, attenuando gli inevitabili conflitti tra generazioni, oggi più intensi che mai, nell'era del post-Covid, dei social, dell'incertezza globale e delle angosce multiple, dal clima alle guerre. Strumento di educazione Lo humor come medicina e come strumento di

educazione: lo certifica uno studio-pilota della Pennsylvania University e pubblicato sulla rivista PlosOne. 'Lo humor può insegnare la flessibilità cognitiva, attenuare lo stress e promuovere la capacità di risolvere i problemi. E, inoltre, promuovere la resilienza', ha dichiarato Benjamin Levi, professore di pediatria e di scienze umane al Pennsylvania State College di Medicina. 'Mio padre - aggiunge - ricorreva spesso allo humor e si rivelava molto efficace. E io lo utilizzo nella mia pratica clinica e anche con i miei figli. Il punto è: come lo si può sfruttare in modo costruttivo?'. Sguardo laterale Una domanda che prevede una risposta aperta, visto che un'indagine scientifica a tutto tondo non esiste, come conferma Matteo Lancini, psicologo e psicoterapeuta, presidente della Fondazione Minotauro. In compenso c'è una lunga tradizione di riflessioni sul

tema e l'esempio classico - sottolinea - è 'Il motto di spirito' di Sigmund Freud. 'All'epoca il saggio era focalizzato sulle pulsioni sessuali, in un'epoca sessuofobica, mentre oggi, parlando di battute, la visione si allarga'. Lo humor - spiega Lancini - 'è il contrario di ciò che si può pensare: anziché una negazione o una rimozione, si rivela essere un modo di approcciarsi alla vita e alle sue difficoltà'. E' uno sguardo laterale che può permetterci di affrontare con maggiore consapevolezza problemi e drammi e di gestirli con una lucidità altrimenti assente. Attenuare le gerarchie "C'è un parallelo tra il business e l'essere genitori - ha notato Levi -. Entrambe sono realtà gerarchiche. Nel business contribuisce a ridurre le distanze, creando un ambiente per la collaborazione e la creatività - ha notato Lucy Emery, nel team di Levi -. Nelle relazioni genitori-figli può mitigare le tensioni e a

generare condizioni più serene di fronte a situazioni difficili'. Sono riflessioni che nascono dall'indagine condotta su 312 persone, di età tra i 18 e i 45 anni. Più della metà ha raccontato di essere stato allevato da genitori spiritosi e oltre il 70 per cento si è detto convinto che un po' di sana 'leggerezza' sia necessaria. E la maggioranza ha detto che quella lezione di humor appresa da bambini non è passata invano: la applicano anche ai propri figli. Non a caso il team ha osservato la correlazione tra la propensione familiare al sorriso intelligente, e saggio, sperimentata da bambini e da ragazzi, e poi un approccio equivalente praticato da adulti. 'E' un modo che lega in profondità la vita e le relazioni', conferma Lancini: 'E' il contrario della dissociazione e del distacco. Semmai, è la capacità di gestire la profondità e l'intensità dei diversi stati d'animo'. Relazioni serene Così la metà degli intervistati che hanno avuto un passato segnato da atteggiamenti condivisi e sorridenti sostiene di conservare ottimi rapporti con i genitori, mentre tra coloro che lo humor non l'hanno vissuto appena il 3 per cento dice di avere una relazione serena con padri e madri. Si tratta di

differenze molto nette che - ha dichiarato Levi - erano del tutto inattese, quando lo studio ha iniziato a prendere forma. 'La mia speranza è che il modello educativo dello humor prenda piede', ha concluso Levi. Un obiettivo meno banale di quanto potrebbe sembrare e che oggi - osserva Lancini, autore del saggio 'Sii te stesso a modo mio' per **Raffaello Cortina** - potrebbe essere meno scontato di quanto si pensi: 'Il politically correct, con l'attenzione a ogni minoranza, tende a far sentire ognuno di noi come una minoranza a sé, impermeabile a qualsiasi critica. E così si annulla il potere potenzialmente eversivo, e liberatorio, dello humor'. Italian.Tech La Zampa La Zampa leggi tutte le notizie di Salute >