

Umoreismo in psicoterapia - Paolo Soru

Roma - 22 Maggio 2025

Oggi vorrei esplorare il ruolo dell'umorismo nella psicoterapia esistenziale, ma si potrebbe dire nella psicoterapia tout court. Nonostante i numerosi **benefici dell'umorismo** per la salute psicofisica siano ormai noti, **pochi** sono gli **studi** che indagano **l'utilizzo dell'umorismo in psicoterapia**. Si ipotizza che lo studio in tale ambito sia rimasto inesplorato perché i terapeuti sono poco inclini a inserire volontariamente lo humour durante i loro colloqui, vedendo la terapia come "questione seria" in cui non c'è spazio per momenti più leggeri.

L'umorismo non è solo un'arma per alleggerire la vita, ma anche un potente strumento terapeutico, capace di aprire nuove prospettive nei momenti di crisi e di accompagnare il paziente nel suo percorso di ricerca di senso. Ma in che modo l'umorismo si inserisce in una terapia che affronta i grandi temi dell'esistenza?