

Rivista Italiana di Studi sull'Umore  
RISU, Volume 8, Issue 1, 2025 pp. 48-51  
ISSN 2611- 0970  
www.risu.biz

**Freda Gonot-Schoupinsky, Merv Neal & Jerome Carson (2024).**

***The Positive Psychology of Laughter and Humour***

**Casa Editrice: Emerald Publishing Ltd., Leeds, UK.**

**[157 pp., € 52,00]**

**Carla Canestrari**

*Università di Macerata*  
*Dipartimento di Scienze della Formazione, dei Beni Culturali e del Turismo*  
E-mail: carla.canestrari@unimc.it

### **Book Review**

Ricevuto il 22 dicembre 2024; accettato il 30 dicembre 2024

---

Il libro “The positive psychology of laughter and humour” fa parte della collana “Positive Psychology in Practice”, pubblicato molto recentemente dalla casa editrice Emerald Publishing. Il costo del volume non è accertabile, in quanto non si evince dalla versione a me inviata per la recensione. Invece che inviare, come di consueto, una versione cartacea o, al limite, un file pdf, la casa editrice ha messo a disposizione una versione elettronica ad accesso temporale limitato, nella quale non è dichiarato il costo del volume. Se da un lato la scelta di inviare tale versione del libro non ne onora i contenuti, dall'altro la casa editrice ha fatto sicuramente un'ottima scelta nel pubblicare un volume che si occupa di una tematica attualissima e che finora non era stata sintetizzata in un unico testo.

In quanto tema trasversale, l'umorismo è oggetto di riflessione da lungo tempo in diverse discipline (ad esempio, Attardo, 1994, pp. 1-59; Keith-Spiegel, 1972). In psicologia, l'umorismo positivo, funzionale e adattivo, è stato indagato da diversi autori, finché la psicologia positiva, nata convenzionalmente nel 2000 con la pubblicazione dell'articolo “Positive psychology: An introduction” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), lo ha classificato tra i punti di forza dell'individuo, in particolare in quello della trascendenza (Peterson & Seligman, 2004). Questa svolta ha dato al concetto una cornice di riferimento importante sia per gli studiosi sia per chi pratica e applica l'umorismo benefico nei contesti psicologici, relazionali, educativi.

Per restituire una panoramica del libro, propongo di suddividerlo idealmente in tre parti: la prima si occupa dei concetti teorici di fondo inerenti agli studi sull'umorismo e alla psicologia positiva (capitoli 1 e 2), la seconda approfondisce la letteratura scientifica sull'umorismo e la risata secondo la prospettiva della psicologia positiva (dal capitolo 3 al 5), la terza si focalizza in particolare sulla terapia della risata (dal capitolo 6 al 10). Gli obiettivi principali del libro sono due: 1) mette in luce l'apporto della psicologia positiva allo studio e alla conoscenza, anche in ambito applicativo, dell'umorismo, inteso sempre nella veste benefica, e della risata che lo può accompagnare (in particolare nelle prime due parti); 2) elevare la risata non motivata da un'esperienza umoristica a strumento d'elezione per promuovere il benessere soggettivo e psicologico (soprattutto nella terza parte).

La prima parte si compone di due capitoli dichiaratamente sintetici. Il primo offre una panoramica storico-concettuale dell'umorismo e della risata, che parte dagli antichi greci fino ad arrivare al ventesimo secolo, passando per le principali teorie dell'umorismo. Se il lettore si aspetta di trovare una trattazione esaustiva e approfondita, rimarrà deluso. Piuttosto, a mio avviso, il senso del capitolo è mostrare che il pensiero umano si è da sempre interrogato sulle tematiche sotto osservazione, a testimonianza del fatto che umorismo e risata siano fenomeni caratterizzanti l'essere umano. Il secondo capitolo, dedicato alla psicologia positiva, ha lo scopo di fornire una veloce rassegna dei concetti di fondo di tale cornice di riferimento, utile alla trattazione dei capitoli successivi.

La seconda parte del libro entra nel vivo della letteratura scientifica di ambito psicologico positivo, con sintesi di diverse revisioni della letteratura sugli effetti benefici dell'umorismo e della risata e con nuove concettualizzazioni e riflessioni. Ad esempio, emerge un'analisi interessante che problematizza l'inclusione dell'umorismo nel punto di forza della trascendenza (capitolo 3). Gli autori, basandosi su studi specifici, come quello di Müller e Ruch (2011), e sull'analisi di controesempi di umorismo non derisorio ma neanche di valore morale (come casi di slapstick humor e di umorismo scatologico), che difficilmente si lasciano imbrigliare nella dimensione della trascendenza, concludono che l'umorismo positivo possa riferirsi a più punti forza. Inoltre, gli autori dedicano delle riflessioni sulla nota e doverosa distinzione tra risata e umorismo, ben espressa nel capitolo 4, facendo riferimento a un'innovativa prospettiva, proposta da Gonot-Schoupinsky e collaboratori (2020), che prende in considerazione l'aspetto biologico, psicologico, sociale, ambientale e comportamentale. Infine, sulla base della distinzione tra risata e umorismo, sono sistematizzati vari tipi di terapia: la terapia dell'umorismo, finalizzata a produrre la risata, può basarsi sulla fruizione o sulla produzione di umorismo, mentre la terapia della risata non necessita di espedienti umoristici. Le due tipologie di terapia sono messe a confronto, vengono evidenziati i pro e i contro, di ciascuna e di entrambe, sono proposti alcuni esempi di terapia della risata, come "The Laughie", una prescrizione a produrre intenzionalmente risate ogni giorno, senza utilizzare stimoli umoristici (capitolo 5). Sulla scia di tale

distinzione, si apre la terza parte del libro, incentrata sulla valenza positiva della terapia della risata. Secondo gli autori, la terapia della risata sarebbe da preferire, in quanto trasversale e di facile applicazione, alla terapia dell'umorismo; a tale tema è dato particolare rilievo nel capitolo 6, scritto da Merv Neil. Per supportare l'efficacia della terapia della risata, sono raccolte le testimonianze di alcuni influenti accademici e professionisti della terapia della risata (capitolo 7), viene condivisa l'esperienza della "Laughie Challenge", lanciata da Merv Neal durante il periodo della pandemia da COVID-19 (capitolo 8), e vengono sintetizzati i risultati di una ricerca sulla terapia della risata condotta dagli autori (capitolo 9). Il libro si chiude con il decimo capitolo, in cui emerge chiaramente l'intento sotteso in tutto il libro, cioè dare maggiore rilievo alla terapia della risata all'interno della psicologia positiva.

In conclusione, a dispetto del titolo, il libro appare piuttosto sbilanciato in favore della terapia della risata. Ad esempio, la clown-terapia viene solo accennata e il rimando all'uso dell'umorismo come strategia di coping e strumento di resilienza rimane ai margini della trattazione. Tuttavia, tale scelta è in linea con l'obiettivo di integrare la terapia della risata nelle pratiche della psicologia positiva. Il libro, scorrevole e chiaro alla lettura, è ricco di molte sintesi della letteratura, che aiutano a fare il punto, e di nuove proposte teoriche e applicative, per far progredire le conoscenze e gli ambiti di azione. Si rivela un testo molto utile in particolare per chi lavora nei contesti relazionali e vuole applicare efficacemente la terapia della risata.

## Bibliografia

- Attardo, S. (1994). *Linguistic theories of humor*. Berlin: Mouton De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783111280332>
- Gonot-Schoupsinsky, F.N., Garip, G., & Sheffield, D. (2020). Laughter and humour for personal development. A systematic scoping review of the evidence. *European Journal of Integrative Medicine*, 37, 101144. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101144>
- Keith-Spiegel, P. (1972). Early conception of humor: varieties and issues. In J. H. Goldstein & P. E. McGhee (Eds), *The psychology of humour. Theoretical perspectives and empirical issues* (pp. 3–39). New York: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-288950-9.50007-9> (Trad. It. Prime concezioni dello humour: varietà e questioni, In J.H. Goldstein & P.E. McGhee (a cura di), *Psicologia dello humour. Prospettive teoriche e questioni empiriche*. Milano: Franco Angeli, 1976, pp.23-63).
- Müller, L., & Ruch, W. (2011). Humor and strengths of character. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 368-376. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.592508>
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. Washington D.C.: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14 <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

## Biografia

### Carla Canestrari

Carla Canestrari, Ph.D., è professoressa associata di Psicologia generale presso l'Università di Macerata, dove coordina il Centro di Ricerca in Psicologia della Comunicazione e Semiotica del testo “János Sándor Petőfi” e fa parte del collegio dei docenti del Dottorato di Ricerca in “Human Sciences” e del Dottorato di Ricerca in “Formazione, patrimoni culturali e territori”, (<https://docenti.unimc.it/carla.canestrari>). La sua attività di ricerca scientifica si inserisce nel panorama degli Humor Studies. I suoi principali argomenti di ricerca riguardano i processi cognitivi, affettivi e comunicativi implicati nella comprensione di testi umoristici e ironici, e lo studio dell'umorismo come promotore di benessere.