























gli spasmi di risate scoppiano all'esterno come esplosioni: la persona sperimenta, in questo contesto, una supremazia, che si esprime fisicamente e che si miscela vigorosamente con l'affermazione di se stesso (Karasev, 1996).

La risata è di importanza decisiva per la formazione di gruppi giovanili di pari. In questo contesto, la risata ha una *funzione coesiva*. Ad esempio, il riso contraccambiato produce un forte potere adesivo. Il ridere "insieme" produce un'unità affettiva. Se sperimenta questo potere di legame, ogni membro del gruppo viene rafforzato.

Chi non segue le norme di comportamento "fissate" nel gruppo, solitamente deve sopportare sanzioni sgradevoli. Ciò è particolarmente vero per quei giovani che non hanno imparato appropriatamente un "codice sociale" nel corso della propria socializzazione. Di conseguenza, essi possono entrare nel ruolo del *solitario ridicolo*, che non conosce le "leggi non scritte" del gruppo. Questa "ignoranza" stimola, di solito, la risata comune del gruppo.

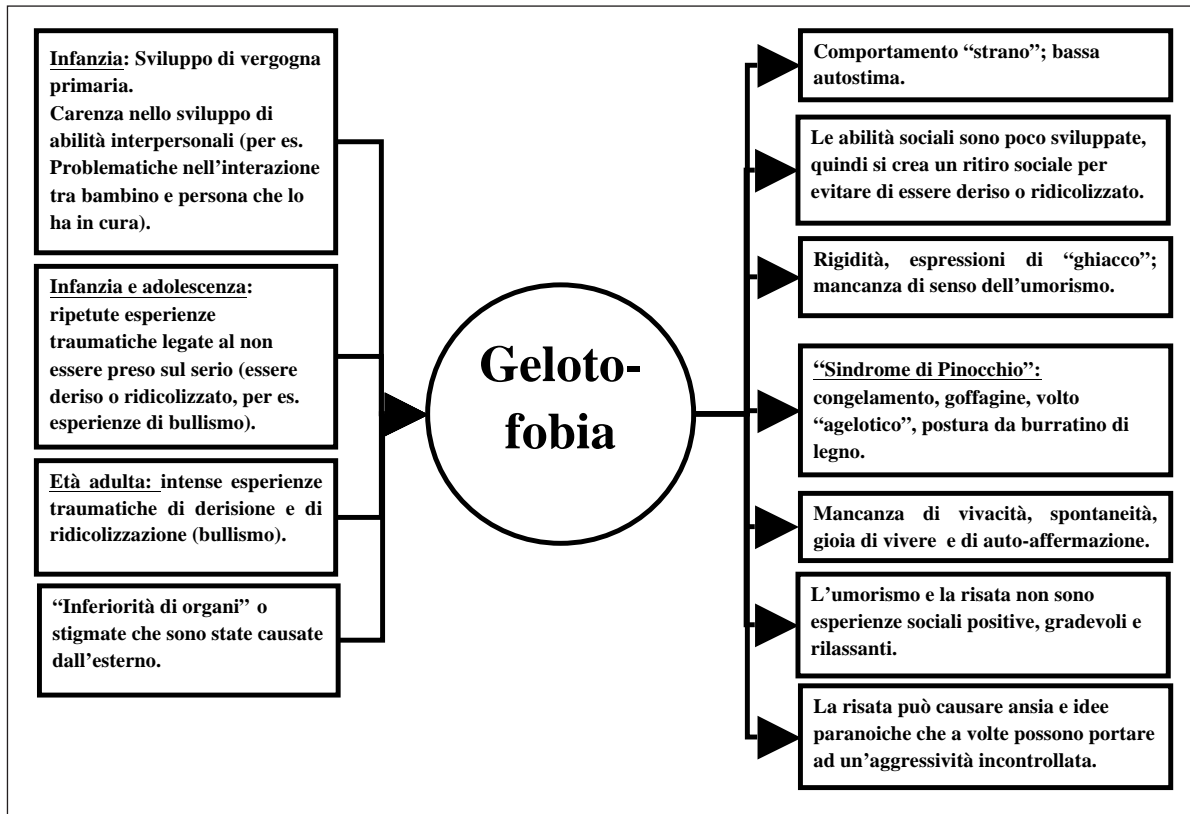
La risata derisoria all'*outsider* ridicolizzato, che funge da capro espiatorio, porta avanti un sentimento comune di superiorità che crea una grande coesione nel gruppo. Questo genera un *senso di comunità* che è collegato con una vitalità gioiosa.

Al contrario l'*outsider* ridicolizzato si sente debole, inferiore e minacciato. Gli accade ciò che Henri Bergson (1900) ha definito il "battesimo sociale di fuoco": l'equivalente di una punizione impietosa effettuata per non aver osservato le *leggi ferree della comunità* (Adler, 1912). Di conseguenza, l'estraneo deriso sperimenta una traumatizzazione continua, che lo pone in posizione di "vittima permanente". Come risultato, soffre di dolori emotivi e mostra sintomi quali:

- arrossamento;
- vertigini;
- tremori;
- problemi a parlare,
- strappi muscolari;
- "black out".

Tali sintomi motivano una tendenza marcata verso il ritiro sociale e l'isolamento. C'è anche una forte tendenza a controllare tutte le espressioni emozionali (Papousek et al., 2009). Lo scopo di queste manovre evasive è di proteggersi contro una traumatizzazione ulteriore.

Tabella 2: Cause e conseguenze della gelotofobia



## XIX. Il Geloph

Dal lavoro clinico con gelotofobici sono stati scelti i seguenti aspetti specifici (Titze, 2009)<sup>4</sup>:

**a) L'esperienza traumatica con una risata sprezzante nelle prime fasi della storia di vita:**

“Durante la mia adolescenza ho evitato il contatto con i coetanei, per non essere messo in ridicolo da loro”.

“A scuola, spesso mi prendevano in giro”.

“Mia madre e mio padre mi hanno castigato regolarmente con commenti ironici/sarcastici”.

**b) La paura delle risate degli altri:**

«Quando sono stato deriso da qualcuno, non riesco ad affrontare questa persona in modo imparziale”.

*“Se qualcuno/a si è preso gioco di me in passato non riesco a comportarmi mai più liberamente con lui/lei”.*

*“Mi ci vuole molto tempo per riprendermi dopo che qualcuno mi ha deriso/a”.*

“Alcune persone provano piacere a mettermi in una situazione imbarazzante”.

*“Evito di espormi in pubblico perché ho paura che la gente si accorga della mia insicurezza e si prenda gioco di me”.*

<sup>4</sup> Queste dichiarazioni sono state incorporate nel GELOPH <46> come items (Ruch & Titze, 1998). Le dichiarazioni in corsivo corrispondono agli items di GELOPH <15>, una forma breve del GELOPH <46>. Le due versioni del GELOPH possono essere utilizzate per stimare l'intensità della gelotofobia e per identificare i soggetti la cui paura è basata prevalentemente sulla vergogna. La validità di costruito di questo questionario è stata stabilita attraverso un'analisi di funzione discriminante e un'analisi fattoriale da Ruch & Proyer (2008a).

**c) Sensibilità paranoica:**

*“Se si ride in mia presenza divento sospetto”.*

*“Quando degli estranei ridono in mia presenza lo considero spesso collegato a me personalmente”.*

*“Trovo difficile sostenere un contatto visivo perché ho paura di essere valutato/a in modo negativo”.*

*“Quando qualcuno mi sorride, potrebbe esserci alla base un intento malvagio”.*

**d) Autovalutazione critica del proprio corpo:**

*“Se mi sono reso/a completamente ridicolo/a di fronte agli altri mi irrigidisco completamente e sono incapace di comportarmi in modo appropriato”.*

*“Quando ballo mi sento a disagio perché sono convinto/a che quelli che mi guardano mi giudichino ridicolo/a”.*

*“Cerco di controllarmi il più possibile per non attirare un’attenzione negativa in modo da non dare un’impressione ridicola di me”.*

*“Quando vengo preso in giro da altri, perdo il mio coraggio e non sono più in grado di controllare i miei movimenti in modo corretto”.*

*“La mia postura e i miei movimenti sono ridicoli”.*

**e) Un’autovalutazione critica delle capacità proprie di comunicazione verbale e non verbale:**

*“Se non avessi paura di rendermi ridicolo/a, parlerei di più in pubblico”.*

*“Credo di dare agli altri un’impressione buffa di me”.*

*“Un giro di presentazioni mi causa grande ansia perché potrei balbettare, arrossire o mettermi io stesso in una posizione imbarazzante”.*

*“Se io dico una barzelletta, posso improvvisamente avere palpitazioni cardiache o una voce roca”.*

**f) Il ritiro sociale:**

*“Anche sentendomi spesso solo/a, ho la tendenza a non farmi coinvolgere in attività sociali per proteggermi dalla derisione degli altri”.*

*“Quando faccio una brutta figura in qualche posto evito di tornarci in seguito”.*

*“Evito sempre di partecipare alle feste di Carnevale perché mi irrigidirei”.*

**g) Le interazioni problematiche con gli altri:**

*“Il rischio di attrarre un’attenzione negativa e di sembrare strano/a agli altri è particolarmente alto, specialmente quando sono relativamente rilassato/a”.*

*“Quando qualcuno fa dei commenti umoristici su di me mi sento paralizzare”.*

*“Alcune persone mi percepiscono come ridicolo/a e provano pena per me”.*

*“Se sono lodato in presenza degli altri, mi vergogno e mi comporto stranamente”.*

**h) Sentimenti d’inferiorità e d’invidia che derivano dal confronto con le capacità comiche degli altri:**

*“Quando sono in compagnia di gente allegra, spesso mi sento molto a disagio perché ho paura di non essere in grado di stare al passo con l’umorismo degli altri”.*

*“Se guardo in TV gente allegra che ride e che festeggia in modo rilassato, divento invidioso”.*

Tali criteri sono stati indicati per convergere molto bene in un'ottica unidimensionale. Solo la tematica "esperienze traumatizzanti con risate e scherno" ha prodotto intercorrelazioni leggermente inferiori con le altre sfaccettature (Ruch, 2004; Ruch & Proyer, 2008b).

Su questi aspetti della gelotofobia, una lista di 46 affermazioni corrispondenti è stata compilata e utilizzata per esplorare le differenze tra i vari gruppi clinici e un gruppo di controllo con soggetti normali (Ruch, & Titze, 1998). Questa compilazione rappresenta il *corpus* del questionario interrogativo GELOPH <46>. Si è scoperto che la maggior parte delle conclusioni corrispondenti (*items*) era in grado di essere utilizzata per discriminare bene tra gelotofobici (come valutato dal giudizio clinico), pazienti con problemi di vergogna e pazienti che non hanno avuto alcun problema di vergogna (Ruch & Proyer, 2008a). Dal GELOPH <46> è stata sviluppata la forma breve GELOPH <15> (Ruch & Proyer 2008b). La convergenza di criteri clinici e dei dati di GELOPH <15> si esprime a favore della validità di costruito del questionario (Platt, 2008; Proyer et al., 2005). Questa scala è chiaramente unidimensionale e ha un'alta coerenza interna (Proyer et al., 2009b).

## **XX. Uno studio internazionale**

---

Questa ricerca ha coinvolto circa 23.000 persone<sup>5</sup> in 73 paesi (Proyer et al., 2009). La forma breve del questionario interrogativo GELOPH <15> è stata tradotta in più di 40 lingue. Esso è stato utilizzato in uno studio condotto in tutto il mondo. L'ipotesi da testare era la seguente: la risata è utilizzata in alcuni paesi come mezzo di controllo sociale. Risultato importante di questo studio è che le risposte variano nei diversi paesi in relazione alla quantità di persone che sono gelotofobiche tra la popolazione. L'incidenza della gelotofobia è particolarmente alta in Asia dove il tema "salvare la faccia" è piuttosto importante da un punto di vista socio-culturale. Infatti, i risultati mostrano che il tasso della prevalenza globale di gelotofobia oscilla tra il 2% e il 30%. In questo contesto, le persone studiate potevano essere differenziate da due fattori fondamentali, vale a dire (a) l'incertezza e (b) il comportamento di evitamento. I gelotofobici insicuri cercano di nascondere agli altri le proprie convinzioni umilianti di essere ridicoli (Questo tema è soprattutto rilevabile in Turkmenistan e in Cambogia).

I gelotofobici evitanti, d'altronde, tentano di scappare da tutte le situazioni sociali in cui si potrebbe verificare una risata che è sperimentata come una grave minaccia per l'autostima (Ciò è particolarmente dominante in Iraq, Egitto, Giordania e Thailandia). La prevalenza di gelotofobia è particolarmente elevata in Asia, dove il benessere della collettività ha una priorità assoluta, mentre gli interessi dei singoli sono subordinati a quelli del gruppo.

## **XXI. Gelotofobia in Italia**

---

Forabosco et al. (2009) riportano i dati di un'indagine empirica condotta in Italia con un campione di 334 soggetti. L'indagine era stata realizzata con l'impiego di GELOPH <15>, che ha mostrato di avere anche nella traduzione italiana buone proprietà psicometriche. Il punteggio medio per tutti i

---

<sup>5</sup> Almeno 100 uomini e 100 donne per paese.

soggetti è risultato pari a 1.72 (DS= .42). I valori medi di gelotofobia non hanno mostrato differenze significative rispetto all'età e allo stato civile, mentre sono risultati nel genere femminile più elevati che in quello maschile. Oltre il 7% dei soggetti ha presentato un punteggio medio superiore al livello soglia indicativo di una manifestazione per lo meno lieve di sintomi gelotofobici.

Gli autori scrivono che l'uso della ridicolizzazione è un correttivo educativo non infrequente sia in ambito familiare sia in ambito istituzionale e scolastico. Per quanto riguarda i confronti, soprattutto in età adolescenziale, si esprimono tipicamente anche attraverso il mettere in ridicolo l'antagonista. In un tessuto culturale e relazionale in cui il deridere e l'essere derisi sono ampiamente presenti, sia nelle valenze benevole che aggressive, è del tutto previsto che i più vulnerabili sviluppino manifestazioni di sensibilizzazione negativa al riso che possono evolvere in gelotofobia. Se la presenza di individui con problemi gelotofobici è materia di facile affermazione, l'entità e la qualità di tale presenza in ambito italiano non sono state invece ben documentate.

## **XXII. La rilevazione psicomtrica di gelotofobia: esiti**

Nel contesto di studi empirici sono state recuperate intuizioni sulla struttura della personalità dei gelotofobici. Ruch (2004) ha riportato, per esempio, che i gelotofobici sono introversi e nevrotici. Nel modello PEN della personalità di Jürgen Eysenck<sup>6</sup> la gelotofobia è correlata fortemente con le dimensioni di introversione e di nevrosi. E su le P-Scale vecchie, i gelotofobici avevano ottenuto un punteggio più alto nella dimensione dello psicotismo (Ruch & Proyer, 2009). I risultati di questo studio sottolineano, inoltre, che i gelotofobici hanno fatto intense esperienze di vergogna nel corso della loro vita. I gelotofobici, inoltre, si sentono minacciati quando incontrano gente che ride (Ruch, Altfreder & Proyer, 2009).

Platt (2008) ha accertato che i gelotofobici non sono capaci di distinguere fra una risata canzonatoria e una risata sprezzante. I gelotofobici percepiscono le risate positive proprio come sgradevoli o maligne. Essi, quindi, rispondono ad ogni risata con sentimenti negativi come la vergogna, la paura o la rabbia. Inoltre, la capacità di sentire piacere e di sviluppare forme di umorismo socialmente unificanti è chiaramente limitata (Ruch, Beermann & Proyer, 2009). La maggior parte dei gelotofobici ricorda imbarazzanti situazioni infantili in cui essi sono stati ridicolizzati e derisi dai loro parenti (Proyer, Hempelmann & Ruch, 2009).

Rabbia, vergogna e paura sono le emozioni principali della gelotofobia. C'è un'interazione distinta con queste tre emozioni dominanti. Queste emozioni rivelano bassi livelli di gioia e alti livelli di paura e di vergogna. Ancora più importante è il fatto che i gelotofobici, durante una settimana tipica, sentono più intensamente la vergogna piuttosto che la gioia (Platt & Ruch, 2009). Inoltre, i gelotofobici riportano che non riescono a regolare le proprie emozioni e che colgono più facilmente di altre persone gli umori negativi. Ulteriormente essi tendono a controllare le proprie emozioni e non sono capaci di esprimere facilmente agli altri i propri sentimenti (Papousek et al., 2009).

Inoltre, test specifici dimostrano che i gelotofobici sottovalutano spesso le proprie potenzialità e

---

<sup>6</sup> Il sistema PEN è una tassonomia descrittiva basata sulla analisi fattoriale della personalità che contiene i tre superfattori Psicoticismo, Estroversione e Nevroticismo.

capacità: essi tendono a valutare se stessi come meno virtuosi rispetto a persone che loro conoscono personalmente (Ruch & Proyer, 2009). Conseguentemente, i gelotofobici sottovalutano le proprie capacità intellettuali fino a 6 punti del quoziente d'intelligenza (Proyer & Ruch, 2009).

I gelotofobici, inoltre, hanno un atteggiamento negativo verso la risata generale che per loro non può creare uno stato d'animo felice. Se si guardano le immagini che mostrano persone che ridono in varie situazioni, i gelotofobici incontrano difficoltà a distinguere il riso finto da un riso sarcastico o malizioso etc. Essi tendono a credere che l'oggetto di ogni risata siano proprio loro stessi (Ruch, Altfreder & Proyer, 2009).

### **XXIII. Conclusione**

---

Scopo di questo articolo è evidenziare la stretta connessione tra la vergogna e le risate. La vergogna è l'esatto opposto di un sentimento secondario, che è caratterizzato da gioia e da orgoglio e che si esprime in una solida fiducia in se stesso. Questo atteggiamento si manifesta in particolare attraverso risate fragorose. Una risata disinibita rivela la vitalità emotiva umana nel modo più originale. Da un punto di vista etologico, in una risata aperta si esplicita una forza offensiva. Tale forza rilascia affetti più vitali, in modo che l'individuo che ride sia dominato dal proprio corpo, senza essere in grado di esercitare il controllo su di esso. Così, l'individuo che ride inevitabilmente appare come una minaccia alle persone che cercano di controllare il loro corpo in maniera eccessiva: queste persone sono, in genere, soggetti a sentire vergogna (Titze & Kühn, 2014).

La vergogna di se stesso inibisce la gioia naturale della vita. Ciò si traduce in un torpore emotivo che si esprime in una maschera tipica della vergogna sulla faccia pietrificata. La vergogna sorge quando una persona si sente controllata e valutata dallo sguardo scettico degli altri. Se questo sguardo è connesso con un riso di scherno, ciò può essere vergognoso e particolarmente dannoso. In questo contesto, si può generare una specifica paura che è centrata sulla ridicolaggine del proprio sé. I gelotofobici guardano costantemente e in maniera molto sensibile "fuori", nei volti degli altri, alla ricerca dei pur minimi indicatori di risate di scherno. Insomma, i gelotofobici pensano di essere completamente ridicoli agli occhi del prossimo. La vergogna costringe questi gelotofobici a evitare le attività sociali a causa della loro convinzione distorta di diventare oggetto di derisione. Di conseguenza, la loro strategia di sopravvivenza consiste nel proteggere se stessi dalla possibilità di essere derisi dagli altri. Questa precisa ossessione, paradossalmente, genera il rischio di diventare effettivamente il bersaglio permanente di risate di scherno.

Michael Titze  
Wendelsgrundweg 12  
D-78532 Tuttlingen (Germania)  
E-mail: Michael-Titze@michael-titze.de