

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA
FACOLTÀ DI LETTERE E FILOSOFIA
Corso di laurea triennale in Comunicazione



COMUNICARE RIDENDO: L'ESPERIENZA
DELLA CLOWNTERAPIA
Imparate a ridere di voi stessi come si deve!

Relatore: prof.ssa Lotto Lorella

Laureanda: CARRARO CLAUDIA
Matricola 578690

Introduzione

Comunicare: lo facciamo continuamente, in ogni momento del giorno (e anche della notte), coscienti o meno, in maniera volontaria o involontaria, da soli o con gli altri. L'uomo è comunicazione. Un grande scrittore, Thomas Merton, intitolò un suo libro "Nessun uomo è un'isola", rifacendosi proprio al concetto di Aristotele, secondo cui l'uomo è "animale politico", sociale e quindi non è possibile l'isolamento o la non comunicazione.

Comunicare ha la stessa radice di comune, cioè qualcosa che riguarda molti, se non tutti.

Comune rimanda alla comunità, che è l'insieme di coloro che vivono con gli stessi doveri (cum – munia).

Comunicare è dunque un partecipare, un condividere qualcosa con..., decidere, essere in relazione con.

E facendo un ulteriore passetto indietro troviamo κοινός (coìnòs): comune, pubblico, usuale, noto, ma anche la società e i pubblici affari. Da cui poi deriva il verbo κοινῶν (coìnò): metto in comune, comunico, rendo comune. Che a sua volta genera il κοινῶνός (coìnòns): colui che è partecipe, il socio. Per arrivare infine alla κοινονία (coìnonia): la comunanza, la partecipazione; la comunicazione, le relazioni; la società, la comunità.

È solo comunicando che si genera comunione e comunità.

Comunicare: chi? (Who)

Comunicare: che cosa? (What)

Comunicare: quando? (When)

Comunicare: perché? (Why)

Comunicare: dove? (Where)

Le domande sopra riportate costituiscono il famoso gruppo delle "cinque W" che caratterizzano, o dovrebbero caratterizzare, il procedere di un giornalista, uno che, di comunicazione, qualcosa dovrebbe saperne.

Ma bastano queste domande, o non ne manca forse una?

Comunicare: come?

Quanti modi di comunicare conosciamo? E, soprattutto, quanti ne usiamo? Parole, gesti, sguardi, disegni, sculture, edifici, cibi, bevande, racconti, romanzi, poesie, storie...

Molto spesso, per comunicare, usiamo anche la risata. È un tipo di comunicazione di cui ci serviamo molto più frequentemente di quanto ci si renda conto, indicando il nostro divertimento, come anche la nostra felicità, mentre a volte è usato per mascherare la nostra infelicità.

Assioma: ridere aiuta lo spirito, quindi fa bene.

Fa bene al cuore, fa bene alla mente, all'umore, alle relazioni e ci migliora la vita.

Perché allora diventa sempre meno facile, crescendo, ridere spontaneamente e di cuore?

Luogo comune: la vita ci pone davanti a situazioni e scelte che ci orientano sempre meno verso l'allegria e la spensieratezza e sempre di più verso l'autocontrollo e la formalità, anche se, fortunatamente, un po' della nostra spontaneità permane sempre, nascosta da qualche parte...

Il semplice momento della risata sconvolge parte del nostro organismo mettendo in moto una serie di reazioni a catena anche incontrollate, forse per questo può spaventarci, perché sfugge al nostro controllo.

La grande scoperta di come questa semplice azione, che si spera tutti compiano almeno una volta al giorno, potesse diventare addirittura anche una terapia per l'accelerazione del processo di guarigione è di recente data e porta con se una scia di associazioni e movimenti di clownterapia molto vasta.

A beneficiarne sono soprattutto, ma non solo, i bambini degenti negli ospedali: i reparti di pediatria al giorno d'oggi sono molto sviluppati anche nell'aiutare la cura del paziente con questo tipo di intervento; non si tratta solo di una cura clinica ormai, si tratta anche e soprattutto di un sostegno e una forza per lo spirito.

Per questo credo che, nell'ambito della comunicazione, la risata sia uno strumento molto importante e meriti di essere analizzato in questo lavoro.

Grazie al famoso film "Patch Adams", che è stato anche una fonte utile, e ai racconti di amici che vivono l'esperienza di clown di corsia in prima persona, mi si è accesa questa scintilla, quella di fare della risata il tema centrale della mia tesi. Nelle pagine che seguono analizzerò quindi il potere della risata a partire dalla sua definizione e descrizione, fino ad arrivare all'uso che a noi interessa, ovvero quello negli ospedali: da qui parte l'idea di delineare un quadro chiaro e dettagliato di che cosa significhi essere clown sia a livello pratico che emozionale, il tutto correlato sempre al concetto chiave: quanto può comunicare una risata.

1. La risata, questa sconosciuta

1.1 Filologia

Saremo seri, parlando del ridere, visto che non c'è proprio niente da ridere, perché è una cosa seria...

Se le parole hanno un senso, è bene dare un senso alle parole.

Da dove vengono i termini che usiamo per parlare della risata? Uno sguardo alla filologia può aiutarci a comprendere qual è il contesto in cui ci stiamo per addentrare.

Iniziamo da una lingua alla maggior parte di noi un sconosciuta: l'ebraico.

Zahaq (זחק): ridere, ma anche: trastullarsi, scherzare; prendersi gioco, beffarsi; divertirsi. Da qui in Gen. 17,19 si ricava il nome di Isacco (Dio ha sorriso). Dal verbo il termine זחק (*zehaq*): risa, scherno. È altresì il verbo dell'incredulità di Sara (Gen. 18, 12.13.15).

Luag (לוג): deridere, parlare straniero, dileggiare.

Avvicinandoci un po' alla nostra cultura troviamo il greco.

εἰρωνεία (*eirownèia*): dissimulazione, finzione, ironia socratica – raggiro, furberia, pretesto.

αλαζονεία (*alazonèia*): millanteria, ostentazione, fasto baldanza, arroganza, impostura.

παῖδια (*paidia*): scherzo fanciullesco, trastullo, passatempo, celia.

Ma il termine più preciso è:

ῥέλος (*ghèlos*): riso; oggetto di riso; scherno.

Da cui il verbo ῥέλω (*ghelào* – radice in gal-gel: splendore, serenità): rido, sorrido, sono sorridente, risplendo, derido, da cui il ῥέλοιος (*ghèloios*): ridicolo, da, per ridere, risibile, assurdo; che fa ridere, faceto, scherzevole, giocoso.

Sempre più vicini: il latino.

Rideo: ridere, sorridere, gioire; essere lieto, piacevole, splendere, brillare; deridere, schernire.

Cachinnus: risata, scoppio di risa, sghignazzata.

Eccoci finalmente alla lingua che tutti, chi più chi meno, mastichiamo: l'italiano.

Ridere: emettere dalla gola un suono caratteristico e atteggiare il viso per esprimere gioia, allegria, stupore; risplendere, brillare; essere propizio, arridere, non lasciarsi sopraffare da alcuna preoccupazione.

Sorridere: ridere lievemente increspando soltanto le labbra; arridere, essere favorevole; presentarsi con un aspetto gaio, felice. Da qui però l'accezione "sorrisetto" dal significato contrastante: sorriso non benevolo, beffardo e ironico.

1.2 Homo Ridens

Capita ogni giorno, a chiunque.

Capita di abbozzare un sorriso, come di passare interi minuti a sbellicarsi dalle risate, addirittura capita di piangere dal ridere.

Quale gesto è più quotidiano del ridere allora?

Vediamo di capire bene cosa vuol dire ridere (la filologia ci ha aiutato, ma non basta...) e come questo atto fisico venga considerato ora e come lo è stato in passato.

"Le nostre vite sono un fiume di parole punteggiato da brillanti scoppi di ilarità" (Provine R. 2000): le nostre vite allora sono cosparse di attimi in cui il classico "ahahah" e le sue più curiose varianti irrompono per dare sfogo a quella che possiamo chiamare un'evasione dal mondo.

Per cominciare ad inquadrare l'argomento è necessario capire come la risata sia stata considerata nei secoli scorsi, e soprattutto come ha influito nella storia.

Platone per primo (427-347 a.C.) elabora¹ una teoria sulla comicità: nel suo pensiero essa assume una valenza del tutto negativa, in quanto l'abbandonarsi alla libertà di una risata significa lasciarsi andare, perdere il controllo e di

¹ Cfr. *La Repubblica*, libro III, nel quale esamina le conseguenze negative del riso e arriva a consigliare di spogliare la letteratura da qualunque riferimento a dèi o eroi sopraffatti dalle risate, così da non corrompere i giovani guardiani addestrati per il suo ideale di Stato. Da Provine Robert R., *Ridere. Un'indagine scientifica*, Baldini Castoldi Dalai Editore, 2008, pag.15.

conseguenza compromettere l'integrità dello Stato, argomento a lui molto caro. Attraverso l'esempio dei miti² riesce a sostenere la sua teoria, illustrando come il divertimento, da parte di un intellettuale, o di un uomo dello Stato, possa essere motivo di scherno da parte degli altri uomini, che vedono così in lui una debolezza.

Successivamente Aristotele (384-322 a.C.) lascia il suo segno in questo campo smussando un po' gli angoli alla durezza con cui Platone aveva trattato l'argomento, anche se purtroppo gli scritti in cui ne parlava sono andati perduti. La saggezza del filosofo sta nel saper riconoscere anche l'importanza della risata, oltre che le sue valenze negative: l'essere ironici secondo le sue teorie poteva minare la serietà di un avversario, mentre la troppa serietà distrugge l'umorismo. Egli riconosce quindi i due estremi del ridere/essere seri: ridere troppo porta al ridicolo, alla presa in giro, mentre non ridere affatto è ugualmente deleterio. Aristotele così lascia più spazio alla scelta individuale: dalle sue parole si capisce che una risata fatta con gusto nel momento opportuno, senza eccedere, non viene punita. Nella Bibbia Ebraica (che corrisponde grosso modo al nostro Antico Testamento) Dio non è un personaggio che ride o che fa ridere, ma è il Totalmente Altro, completamente diverso dall'uomo e dalle sue passioni... Anche se il nome del primo figlio di Abramo, Isacco, significa: Dio ha sorriso.

Sin dalla prima comparsa del Cristianesimo iniziano ad aumentare i pareri negativi riguardo al divertimento³ e all'umorismo che culminano in una forte contrapposizione nel Medioevo, dove da una parte c'è la regola di S. Benedetto che condanna il ridere in maniera totale, mentre le piazze e le corti sono animate dai giullari, e S. Francesco, "inventore" della perfetta letizia⁴, si autodefinisce Araldo del Gran Re (cfr. 1Cel. 16: FF 346) e chiama i suoi frati "i giullari di Dio" (cfr. 2Cel. 127: FF 711).

L'atteggiamento negativo della Chiesa è da comprendere: dal suo punto di vista la risata il più delle volte era scatenata da atteggiamenti poco consoni alla morale cristiana, come per esempio feste, canzoni oscene, azioni non etiche. Un esempio eclatante è dato dalla nota Festa dei Folli, tradizione Parigina che si svolgeva nella piazza di Notre Dame, nella quale tutti i partecipanti si lanciavano impudicamente in festeggiamenti, risate, bevute collettive e talvolta anche orge.

Boccaccio reagì a questa forma di censura scrivendo il famoso *Decameron* (1351), una raccolta di storie a sfondo umoristico e talvolta anche sessuale e irriverente. Con l'intento di andare contro la morale che la Chiesa ha imposto nel Medioevo, sbeffeggiandola nei suoi atteggiamenti di rigidità bacchettona. Inoltre in quei tempi si pensava che la comicità potesse anche contrastare la morte: sempre in quest'opera Boccaccio scrive che ridere, beffarsi o dire/fare oscenità erano tutti rimedi validi contro la peste che affliggeva la Firenze del 1348.

Proprio a causa della paura della morte, nello stesso periodo, all'insorgere della malattia, era usanza portare una decina di ragazzi completamente nudi al di fuori del villaggio e con un aratro veniva tracciato nella terra un cerchio attorno a loro e si cominciava tutti a ridere, cantare e sbeffeggiare la peste e la morte.

L'attitudine al divertimento oltre i limiti non era cosa gradita alla Chiesa che, con la Controriforma nata dal Concilio di Trento (1545-1563), prima colpì i teatranti della commedia dell'arte e poi si diresse contro i commedianti per la loro scelta di aprire le porte del palcoscenico anche alle donne (considerate come il demonio perché facevano divertire gli uomini con un linguaggio a dir poco scandaloso, e non solo quello...).

L'ostilità al divertimento si diffuse anche nelle classi politiche e intellettuali, arrivando addirittura a bandire ogni forma di commedia: perché anche alle classi politiche?

Semplicemente perché chi fa il comico sa bene che per suscitare divertimento nei suoi spettatori dovrà sapersi prendere gioco di ciò che per essi è quotidiano e importante, ciò che in sintesi è ordinario e costituito: quale bersaglio migliore della classe dirigente? O di famosi intellettuali, filosofi e uomini d'affari? Quando non sono loro stessi a sapersi prendere in giro, virtù da sempre assai rara nelle classi "elevate".

I potenti temono la risata, perché mina la loro integrità e soprattutto l'immagine che di essi hanno loro stessi, più che il popolo, rischiando di affievolire il loro potere e renderlo meno autoritario e sacro: infatti, si può notare come i fondamentalisti ridano molto poco, o come nei regimi autoritari il divertimento, e soprattutto la satira, siano argomenti tabù.

² Si può ricordare il mito di Talete (presente nel *Teeteto*, XXIV) che narra di come Talete venga preso in giro da una giovane donna per una caduta imbarazzante (ridiamo dei potenti quando si rivelano fragili come noi). Da Francescato Donata, *Ridere è una cosa seria*, Oscar Saggi Mondadori, 2003, pag. 7.

³ Da San Gregorio Magno, *Vita di San Benedetto e la Regola*, Città Nuova Editrice, 1995, Regola VI, 8, *dell'amore del silenzio*: "escludiamo poi sempre e dovunque la trivialità, le frivolezze e le buffonerie, e non permettiamo assolutamente che il monaco apra la bocca per discorsi di questo genere."

VII, *dell'umiltà*: "il decimo grado dell'umiltà è quello in cui il monaco non è sempre pronto a ridere, perché sta scritto: «lo stolto nel ridere alza la voce».

⁴ Cfr. *Della vera e perfetta letizia*, Fonti Francescane (FF) 278; *Fioretti*, cap. VIII (FF 1836), dove la vera gioia è l'accogliere e sopportare le sofferenze in conformità a Cristo. Tant'è che nell'*Ammonizione XX, il buon religioso ed il religioso vano*, scrive: "Beato quel religioso che non ha giocondità e letizia se non nelle santissime parole e opere del Signore e, mediante queste, conduce gli uomini all'amore di Dio con gaudio e letizia. Guai a quel religioso che si diletta in parole oziose e frivole e con esse conduce gli uomini al riso." (FF 170). In AA.VV. *Fonti Francescane* (editio minor), Editrici Francescane, 1986.

In conclusione, una parte della storia è stata poco amica del sorriso e del ridere in generale. Ma in tempi recenti c'è stata una piacevole riscoperta dello humor, addirittura fino a farlo diventare un argomento di moda e un atteggiamento che è difficile riscontrare nella nostra quotidianità, quasi un elemento caratterizzante della società odierna.

O può essere legata a un fattore che vede la risata come un repellente alla morte, e un inno alla vita: nella Russia dell'Ottocento le donne che stavano partorendo venivano esortate dalle levatrici a ridere assieme, per aiutare il bambino a venire al mondo.

Vita, fecondità e morte sono concetti strettamente legati alla risata, basti pensare all'idea contemporanea che il ridere sia un rimedio a molti mali, come lo stress, l'ansia, le preoccupazioni, ma anche una terapia vera e propria che può aiutare ad alleviare malattie ben più gravi di un semplice raffreddore.

Nonostante tutto questo la gente non ha mai smesso di ridere.

1.3 Enciclopedia della risata

Prima ancora di imparare a parlare, gli esseri umani imparano a ridere. In verità, prima imparano a sorridere.

A soli due mesi di vita i neonati iniziano a dare grandi soddisfazioni agli adulti abbozzando sorrisetti e mostrandosi reattivi e giocosi in reazione agli stimoli esterni e interni; è in questo momento che iniziano anche le prime risatine dovute al solletico.

Si fa riferimento alla risata come a un effetto di un determinato stimolo, sia esso verbale, visivo o fisico, che in quel frangente viene vissuto come comico; questo effetto può esprimersi allora attraverso una risata o un sorriso, che sono manifestazioni immediate dei nostri sentimenti, emozioni.

La comicità è alla base del processo che culmina con la risata, ma non è condizione sufficiente ad essa: infatti la comicità è una sfera quasi totalmente soggettiva. Ridere in seguito a una battuta o a un avvenimento umoristico non è cosa così scontata: l'umorismo non è universale, a volte solo alcuni ne beneficiano e lo percepiscono, basti vedere come tante volte, anche in un gruppo, le battute non vengono colte da tutti i componenti: alcuni si sbellicano dalle risate, altri si guardano con fare interrogativo e magari, per non apparire diversi o "altri" rispetto al gruppo, ridono forzatamente.

Cos'è allora la comicità? È la capacità di una persona o di una cosa di suscitare il riso.⁵

Ma la risata in sé non nasce come sola percezione della comicità, proprio per il suo non essere oggettiva, ma piuttosto come percezione di una rottura, di un contrasto, che genera un effetto sorpresa.

Già Cicerone affermava: "Il posto e il terreno, per così dire, da cui scaturisce la componente comica è costituito dai difetti morali e la bruttezza fisica. Si ride, infatti, esclusivamente o nella stragrande maggioranza dei casi, quando è messo in rilievo con bel garbo qualche aspetto sgradevole"⁶.

La risata allora è legata più all'effetto che deriva dallo stupore di aspettarsi una cosa e vedere che se ne verifica un'altra, inaspettata: è un evento inatteso che fa nascere un contrasto.

Possiamo quindi trarre una prima conclusione: la risata è causata dallo scambio improvviso dei piani associativi.

Aspettativa ≠ avvenimento ⇒ Risata e...

Diamo valore alla risata.

Ridere è solo una delle scelte possibili quando capita un evento inaspettato: posso arrabbiarmi (perché il mio raziocinio si vede sconfitto), posso spaventarmi (il mio raziocinio non è pronto alla repentina novità) o posso affrontare il nuovo con una bella risata. La risata è una possibile terza via: le persone dovrebbero imparare a vivere gli imprevisti della vita non solo di testa o di cuore, ma anche "di pancia".

La comunicazione di pancia è sinonimo di comunicazione immediata, cioè non mediata perché non filtrata da pensieri né da sentimenti; è la prima forma di comunicazione dell'essere umano: i bambini comunicano di pancia, ovvero con l'istinto.

Chi ha applicato in maniera filosofica questi tre stadi è stato Nietzsche nel *Così parlò Zarathustra* che descrive i passaggi che portano a generare il "vero" uomo, l'Übermensch (l'oltre-uomo secondo la traduzione di M. Cacciari): dal cammello che accetta passivamente e che "caricato si avvia nel deserto, si avvia nel suo deserto", al leone, che "vuole impadronirsi della libertà ed essere padrone nel proprio deserto", scontrandosi con il suo ultimo dio, il grande drago del "tu devi", fino ad arrivare al fanciullo: "innocenza è il fanciullo e dimenticanza, un ricominciare, un gioco, una ruota

⁵ Da SABATINI, F. – COLETTI, V. *Disc, Dizionario Italiano Sabatini Coletti*, s.v. *Comico*, Giunti Gruppo Editoriale, 1997.

⁶ Da Cicerone, *De oratore*, 235/6.

che gira su se stessa, un primo moto, un santo dire di sì. Sì, al gioco della creazione, fratelli, occorre un santo dire sì: lo spirito vuole la propria volontà, chi è perduto al mondo conquista il proprio mondo.”⁷

Cammello: paura, sottomissione, rassegnazione, negazione di se stesso. (È lo spavento, prigioniero dei suoi ragionamenti)

Leone: rabbia, rottura degli schemi, ira, forza e ribellione. (È l'arrabbiatura, prigioniero dei suoi sentimenti)

Fanciullo: semplicità, andare oltre, ma soprattutto libertà. (È la risata, la pancia, l'immediatezza).

Essendo legata all'istinto, la risata permette all'uomo di usare una via di comunicazione diversa in cui si trasmettono le stesse informazioni ma attraverso meccanismi empatici, che superano le barriere tra l'io e il tu.

Ah!

Questa è l'espressione che utilizziamo nella maggioranza dei casi per esprimere il nostro divertimento.

Non è una parte del discorso che si può analizzare grammaticalmente, è un fonema semplice ed elementare, privo di qualunque significato intrinseco. Possiamo dire con le parole dello psicologo Robert Provine che esso sia una "forma elementare e stereotipata"⁸ del linguaggio umano la quale non viene elaborata dal nostro cervello perché ne ricavi un significato.

L'insieme dei fonemi che compongono la risata sembrano essere un tratto distintivo della specie umana, rispetto al mondo animale. Effettivamente, pensandoci, qualcuno ha mai visto un animale ridere? (Escludendo la iena...) Forse piangere, fare feste, giocare... ma ridere mai! E nemmeno l'intelligenza artificiale riesce a riprodurre la vera risata umana.

Nello studio effettuato da Provine sugli scimpanzé, gli animali più vicini a noi, egli prova a stimolarli per indurli a ridere: si scopre allora che il concetto di "risata appartenente all'uomo" non è così chiaro: non è né del tutto vero, né falso. Infatti gli scimpanzé che partecipano a questa ricerca (e sono tutti inferiori all'anno di vita), risultano somigliare moltissimo agli esseri umani (in questo caso specifico ai neonati) per quanto riguarda la propensione al gioco e al divertimento, e lo strumento per eccellenza per farli divertire è il solletico.

Conseguentemente al solletico i cuccioli assumono un'espressione che ritroviamo anche negli uomini: Provine la chiama "espressione ludica", caratterizzata dalla bocca aperta, i denti inferiori in vista e l'arcata superiore coperta.

Quello che si differenzia è il tipo di suono emesso: mentre l'uomo produce il suono della risata esclusivamente nei momenti di espirazione, lo scimpanzé produce un suono simile sia nella fase di espirazione sia in quella di inspirazione. Questa caratteristica fa sì che gli scimpanzé non vengano considerati dei veri fruitori della risata: diversamente, essi producono una specie di ansito che può somigliarvi, ma differisce per il modo in cui viene gestita la respirazione nell'atto. Per di più l'uomo ride prevalentemente durante le conversazioni mentre la scimmia solo se solleticata (curiosamente però l'alcool stimola il riso in entrambe le specie!).

Ma allora perché l'uomo ride? Oltre che per l'alcool o per il solletico, si intende.

Da un'altra ricerca di Provine si rileva che le risate scaturiscono circa per un 80/90% senza una reale frase comica, o che si avvicini all'umoristico: al contrario di quanto si pensi la gente ride maggiormente per frasi innocue e prive di comicità che per battute di spirito; specialmente in un gruppo sono frasi come: "usciamo stasera?" oppure un semplice saluto, che possono scatenare un'ilarità generale, in quanto sottendono vissuti che in quel momento assumono una connotazione comica.

Inoltre chi è giovane ride di più riguardo a scherzi ed eventi del quotidiano che possono generare ilarità, ride *della* vita e con gli amici, soprattutto. Chi invece è più anziano vive una penuria di situazioni conviviali in cui dare spazio all'umorismo, infatti spesso con l'avanzare dell'età si è sempre più soli e, nonostante siano un buon intrattenimento, i mass media non riescono a colmare questo vuoto, non totalmente. Eppure l'anziano ha una cosa che il giovane non ha: la memoria. La memoria di tornare al suo essere bambino, e la possibilità di recuperarlo in maniera limpida e pura. L'anziano ha sepolto il suo bambino sotto una montagna di vita, ma non vede l'ora di tirarlo fuori.

Mentre, paradossalmente, il giovane, che fa meno fatica a "recuperare" i ricordi dell'infanzia e della fanciullezza (più vicini e perciò meno "coperti" dalla vita vissuta) spesso rifiuta o fa fatica a far riemergere il bambino che è in lui, perché egli, soprattutto se adolescente e maschio, è "grande per quelle cose lì..." ed è difficile che rida, specie se con un estraneo.

Non a caso la saggezza popolare ha coniato il proverbio: A sette anni i xè putei, a settanta sempre quei.

Per questo quando le persone di una certa età trovano qualcosa che le diverte veramente, le vedi ridere come bambini, scherzare e giocare come facevano un tempo: è un ritorno al periodo dell'infanzia, è il cerchio della vita che in un certo senso si chiude.

⁷ Da Nietzsche F. *Così parlò Zarathustra – un libro per tutti e per nessuno*, Editrice Fratelli Fabbri, 1973, pagg. 35-37, passim.

⁸ Da Provine, Robert R. *Ridere – Un'indagine scientifica* Editrice Baldini Castoldi Dalai, 2008, pag. 62.

Secondo un'ipotesi fatta dalla psicologa Donata Francescato nel suo libro *Ridere è una cosa seria*⁹, esisterebbero tre tipi differenti di risata, cui personalmente darei questa denominazione:

1. risata – stimolo
2. risata – cultura
3. risata – inclusione

Il primo tipo di risata è quella già descritta quando si è accennato alla risata nel mondo animale. È quella, e il discorso vale anche per l'essere umano, legata a uno stimolo sensoriale, che ci fa mettere in moto delle reazioni quasi primitive, istintive, legate al gioco, al divertimento puerile e alla necessità di contatto corporeo, tipica proprio dell'infante. È la già citata risata di pancia. Attenzione però: il sorriso e il riso nel bimbo possono essere meccanismi di auto gratificazione: sorrido, gli altri mi sorridono e mi coccolano... Diventa una strategia per avere attenzione o una sorta di *captatio benevolentiae* se il bambino ha combinato qualcosa, prima che sorga in lui il sentimento della vergogna, nell'età dell'autocoscienza.

Il secondo tipo invece include tutte quelle risate scatenate da un evento comico che ridimensiona il nostro modo di vedere qualcosa/qualcuno e nel quale troviamo soddisfazione perché "probabilmente riecheggia il sollievo che da bambini impotenti e deboli proviamo nel vedere cadere qualcuno e da grandi il piacere di vedere le gerarchie ribaltate, i potenti umiliati e derisi."¹⁰

La particolarità più evidente di questa risata è che nasce solamente nel momento in cui il nostro pensiero incontra un'incongruenza o una discordanza rispetto all'idea di mondo reale che si è fatto.

È questo il tipo di umorismo, che va sotto il nome di satira, e che spesso non è piaciuto ai potenti nei secoli, perché si basa sul riportare chi sta in alto alla sua realtà di uomo come gli altri, per vincerne la superiorità, almeno moralmente. Ridiamo di loro per sfogare le nostre ansie, i nostri rancori e per questo la risata diventa sia amica che nemica della classe dominante: nemica, per la svalutazione dell'immagine di potente e amica perché il popolo estingue un po' alla volta le pulsioni negative, trovando nell'irridere chi detiene qualsivoglia forma di potere, una valvola di sfogo nell'ilarità anziché nella ribellione.

Il terzo tipo di risata è quella che ha un significato nella vita sociale dell'individuo: tutti prima o poi ridiamo perché siamo parte di un gruppo. Ridiamo perché la compagnia in cui ci troviamo è buona, ci piace, ci diverte e attraverso questa risata rafforziamo i rapporti, leghiamo e creiamo un senso di appartenenza. L'essere parte di un gruppo che ci fa stare bene aiuta anche a superare momenti difficili: una compagnia che ride mi coinvolge inevitabilmente nella sua allegria, a meno che io non lo rifiuti coscientemente.

Le dimensioni della risata: pubblica e privata

Pensiamoci: quanto è raro che si rida da soli? Molto.

Escludiamo da questa affermazione le risate scaturite grazie ai mezzi di comunicazione di massa, durante la fruizione dei quali non possiamo considerarci realmente soli, poiché è in atto un'interazione sociale tra noi e i personaggi che vediamo, sentiamo, leggiamo.

La risata è un segnale sociale, forse è IL segnale sociale, quello che crea rapporti tra le persone nel modo più semplice, limpido e diretto, perché non è mediata e se è vera non è controllabile (o lo è molto difficilmente).

Impariamo ad usare questo strumento fin da piccoli: avete mai notato che i bambini tendono a non sorridere mentre giocano? Figuriamoci a ridere... Perché questo? Perché sono concentrati a fare quello che è il loro, parlando con terminologia da adulti, dovere/lavoro: giocare. E il gioco, per loro, è una cosa estremamente seria. E sono gli unici che, pur nell'impegno, si divertono... Quanta fatica, per l'adulto, divertirsi mentre lavora!

Eppure a un certo punto lo fanno: quando incontrano lo sguardo della mamma o degli amici. Inoltre per il bambino la risata o il sorriso della mamma (o di una figura a lui conosciuta) sono messaggi che comunicano sicurezza, vicinanza, affetto, retaggio ancestrale dell'infanzia.

Il contatto visivo è un aspetto importante per includere i membri di un gruppo in un evento divertente: l'incrocio di sguardi tra amici aiuta in modo considerevole a ridere: in vita mia non ho mai vinto al gioco che si fa cercando di guardarsi negli occhi senza ridere.

È facile ridere tra amici perché con loro le barriere che ci costruiamo con gli estranei, sono pressoché inesistenti, cadono sia quelle emotive che quelle fisiche. Solo gli amici possono entrare in spazi vitali e fisici preclusi agli altri.

Distinguiamo comunque tra ridere e sorridere: la differenza sostanziale tra le due azioni è che nella seconda la *conditio sine qua non* è che esista un contatto diretto tra il destinatario e lo sguardo della persona che sorride.

Anche in questo campo ci affidiamo ad un altro studio¹¹ condotto da Provine durante il quale chiese ad alcuni suoi studenti universitari di annotare in un diario i loro momenti di ilarità: come, dove e quando accadevano.

⁹ Da Francescato D. *Ridere è una cosa seria*, Oscar Mondadori, 2003, pag 95.

¹⁰ Ibidem.

¹¹ Da Provine, Robert R. *Ridere...*, op.cit., pagg. 51s

Da questo esperimento è emerso che risate e sorrisi sono molto scarsi al mattino poco dopo la sveglia e la sera prima di dormire, momenti in cui si è quasi sempre da soli o in compagnia di pochi e la nostra voglia di comunicare generalmente non è assolutamente ad alti livelli. Le risate sono invece più frequenti (ben trenta volte di più) quando gli studenti si trovano in mezzo ad altre persone, mentre quando sono da soli non ridono quasi mai se non grazie alla stimolazione dei mass media. Il sorriso, dal canto suo, emerge circa sei volte di più in compagnia rispetto a quando si è soli.

Da questi risultati si può definire la risata (e il sorriso) come un elemento con un altissimo livello di socialità. È più facile relazionarsi con una persona che ride o che sorride perché ci dimostra la sua predisposizione all'apertura, al rapporto interpersonale, alla condivisione...

La risata è quindi in un certo senso dipendente da quello che è il contesto sociale, più che dal nostro umore; questa affermazione ci porta ad un'altra conclusione: la risata e il sorriso non sono assolutamente termometri affidabili dell'umore: ridere non significa per forza essere felici, tant'è vero che si può "Ridere per non piangere", e non è solo per chi fa satira, ma spesso il ridere diventa una reazione istintiva di difesa: mentre rido posso piangere, ma mentre piango è difficile ridere, o posso ridere, ma devo interrompere il pianto.

Potremmo dunque usare la risata per mascherare i nostri sentimenti, cercando di ingannare gli altri, ma sarà difficile ingannare i veri amici e chi ci conosce veramente, soprattutto noi stessi.

2. il potere di una risata

2.1 Anatomia

Ridere¹²: emettere dalla gola un suono caratteristico, e atteggiare il viso per esprimere gioia, allegria, stupore.

Riso¹³: espressione mimica di divertimento e gioia. Può essere evocato anche dal solletico e pure manifestarsi in situazioni psicopatologiche prive di riscontri umoristici: il riso spastico, per esempio, si scatena improvvisamente in modo esplosivo, in assenza di uno stimolo emozionale adeguato; si osserva in caso di lesione del sistema nervoso centrale (sindrome pseudobulbare, sclerosi a placche), ed è espressione di perdita di controllo corticale. È definito riso sardonico, invece, l'atteggiamento derivante dallo spasmo dei muscoli facciali tipico del tetano.

Dalla definizione medica (che è la seconda) eliminiamo tutto quello che tratta del riso come sintomo di una malattia, che in questa tesi non è argomento pertinente, sebbene sia un campo degno di studi nel settore medico.

Quello che a noi interessa è capire cosa scatena a livello biologico nel nostro corpo una risata: tutti i meccanismi che si mettono in moto mentre noi ci divertiamo e ridiamo a crepapelle.

Intanto c'è da precisare che la risata è un'attività innata, non è dovuta a fattori genetici: tutti possiamo ridere, indipendentemente dal posto in cui viviamo o dalla cultura cui apparteniamo.

È un tacito accordo che il nostro corpo fa continuamente con il nostro cervello e si basa sulla frase: "al mio segnale scatenate l'inferno"¹⁴.

Uso questa stessa metafora perché allo scoppio di una risata seguono così tante conseguenze (tutte benefiche) che sconvolgono la normale fisiologia del nostro organismo.

Appena entriamo in contatto, attraverso i nostri sensi (specialmente vista e udito), con qualcosa che ci fa ridere, si avvia un processo che coinvolge tutto l'organismo e che parte dal suo comandante: il cervello.

Questo invia messaggi al resto del corpo, compresa l'autorizzazione a ridere, per cui, anche se il più delle volte dal nostro punto di vista sembra un'azione incontrollata, alla base del suo essere c'è uno stimolo involontario che parte dal cervello.

Lo stimolo risorio arriva all'encefalo, responsabile delle attività riflesse e del comportamento emotivo, e inizia a inviare impulsi. Per prima cosa il talamo e l'ipotalamo comandano a ben quindici muscoli facciali di assumere la tipica posizione della risata, in primis al risorio (situato tra la mandibola e le labbra) e allo zigomatico (situato a livello degli zigomi).

Quindici muscoli solo nel volto... E più forte è l'impulso alla risata, più ridiamo di gusto e più questo stimolo raggiunge altri muscoli: si tratta soprattutto del diaframma e dei muscoli dell'addome, ma anche della schiena, del collo, della gola, fino a coinvolgere addirittura quelli delle braccia e delle gambe.

Precisazione: per ridere si impegnano circa una sessantina di muscoli, a seconda del livello della risata, mentre per piangere solamente una ventina: ridere è più salutare e comunicativo...

Lo stimolo muscolare prevede una serie di contrazioni e rilassamenti dei tessuti e maggiori o minori rilasciamenti del diaframma accompagnati da contrazioni della laringe e dell'epiglottide: per questo, quando si ride forte e di gusto, si arriva spesso ad avere dei dolori all'addome e alle costole fino ad arrivare ad avere le lacrime agli occhi.

Quando iniziamo a ridere vengono prodotti dal nostro organismo degli ormoni: adrenalina, endorfine, encefaline e dopamina. Tutte queste sostanze concorrono ad apportare uno stato di benessere al nostro corpo aumentando l'euforia, diminuendo il dolore e innalzando le difese immunitarie.

In realtà la prima a risentire positivamente della risata è la nostra respirazione: per ridere dobbiamo inspirare ed espirare in maniera straordinaria rispetto al solito, liberando i polmoni e l'apparato respiratorio da sostanze dannose e dall'eccesso di anidride carbonica, garantendo un rinnovamento dell'aria molto più efficace che in stato di riposo, dovuto a un'inspirazione e a un'espirazione estremamente veloci e ravvicinate, quasi sincopate.

Morire dal ridere può dunque non essere solo una battuta, visto lo sforzo cui viene sottoposto l'intero organismo, respirazione compresa.

Non solo: ridere può essere un'ottima cura per l'asma, poiché provoca un rilassamento muscolare delle fibre lisce dei bronchi, grazie all'azione del sistema nervoso parasimpatico. E per chi ha l'enfisema? Ridendo, con l'aspirazione d'aria che si crea, migliora l'insufficienza respiratoria.

Il cuore aumenta le sue pulsazioni, arrivando anche a 120 battiti al minuto, facendo conseguentemente salire anche la pressione arteriosa e, nella fase di rilassamento post risata, si abbassano notevolmente i battiti, fino a ritornare piano piano al livello standard.

¹² Da SABATINI, F. – COLETTI, V. *Disc, Dizionario Italiano Sabatini Coletti*, Giunti Gruppo Editoriale, 1997

¹³ Da www.salute.leiweb.it Dizionario medico; ultima consultazione 31.01.2011, Copyright 2011 Rcs Periodici Spa

¹⁴ Famosa citazione tratta dal film storico d'azione *Il Gladiatore*, diretto da Ridley Scott nel 2000.

Pompando più velocemente il sangue nelle arterie, si ha conseguentemente un ispessimento del rivestimento interno dei vasi sanguigni (l'endotelio), esattamente come se si svolgesse dell'attività fisica aerobica: un minuto di risate fatte bene può apportare gli stessi effetti positivi di dieci minuti di vogatore.

Ma ridere fa anche dimagrire: agendo sul colesterolo, abbassa il tasso di grasso nel sangue! E previene così anche l'arteriosclerosi.

Ridere, inoltre, produce nel cervello un'attività elettrica simile a quella che si riscontra nei momenti in cui si è impegnati a risolvere un problema, un'incongruenza. A questo proposito, Peter Derks¹⁵ ha riscontrato in una recente ricerca che nel cervello, al momento della risata, si sviluppano delle particolari onde, le N400 negative, le stesse che si presentano quando a un soggetto viene sottoposta una lista di parole incongrue o gli si chiede di risolvere un particolare problema. Le onde si sviluppano solo in caso di risata, infatti dall'esperimento emerge anche che se viene ascoltata una barzelletta ma non si ride queste non sono presenti.

Scendendo un po' a sud nella geografia del nostro corpo, la risata va a influire sulle funzioni epatiche, ma non solo: è un ottimo rimedio contro la stitichezza: la ginnastica addominale prodotta dalle veloci contrazioni dei muscoli stessi, rimasta in profondità l'apparato digestivo, favorendo il completamento del processo digestivo (Meglio del Bifidus e delle prugne!).

Riassumendo, ridere coinvolge gli apparati: respiratorio, cardiovascolare, muscolare, scheletrico, nervoso centrale e periferico ed endocrino¹⁶.

Ridere è uno stato mentale, che si riflette sullo stato fisico: pochi depressi ridono. Questo perché corpo, mente e anima, già per i greci, erano un tutt'uno: l'uomo esiste in quanto unione e fusione di questi tre aspetti. Aristotele sintetizzò questa essenza con il termine *Sinolo*: corpo, spirito e mente uniti a formare l'uomo.

Ma oggi un nemico sta minacciando questa unione: lo stress, malattia prettamente moderna derivata dall'aver frammentato la nostra vita in tanti piccoli settori e compartimenti stagni, perdendo la capacità di vedere l'uomo e le situazioni in cui è posto come una realtà unica, nella quale il singolo si dovrebbe collocare con tutta la sua completezza e complementarietà.

La risata aiuta a combatterlo proprio perché ci predispone ad un atteggiamento positivo, ottimista, che dà gioia di vivere, combattendo la depressione, che dello stress è alleata.

Ridere è la punta di un iceberg di uno stato interiore che lascia trasparire un animo contento, lieto e soddisfatto; è uno dei più evidenti risultati di una comunicazione tra me e me stesso: io con me stesso ci sto bene e ne sono contento. Questo però non vuol dire necessariamente che io stia bene fisicamente: posso anche essere in un letto d'ospedale, ma se trovo la giusta chiave, da solo o aiutato da qualcun altro (o qualcos'altro), che mi aiuta a ritrovare un ambiente interiore di serenità, io posso anche ridere.

Il ridere, come d'altronde fanno tutti i sentimenti, palesa quello che mi porto dentro: per tradurre in concreto questo mondo interiore lo "fisicizziamo" con una risata.

Di fronte a un fatto negativo ho due scelte: sorrido e la prendo come un'occasione di crescita, cercando di non far vedere agli altri le ferite, oppure mi abbatto, mi rattristo: riassumibili nel neologismo "non-sorrido", rivelando a tutti che c'è qualcosa che non va.

Risultati delle due scelte: nel primo caso nessuno si preoccuperà di me, nel secondo avrò l'attenzione di tutti su di me... E la natura egocentrica dell'uomo quale soluzione preferirà?

È più facile lamentarsi, mostrarsi depressi, col viso triste, che reagire all'imprevisto con la fisiologia vincente: affrontando il problema con le spalle dritte, il sorriso sulle labbra, il respiro energetico, perché la vita continua e finché ci sarà una risata c'è speranza.

2.2 contagiosità

Ridi e il mondo riderà con te

La risata, si sa, è contagiosa.

Lo ha dimostrato uno studio scientifico che spiega i meccanismi con cui il cervello risponde agli stimoli emotivi provocati da sorrisi e risate. La ricerca è stata pubblicata da un gruppo di scienziati della University College e

¹⁵ Psicologo del College of William and Mary di Williamsburg negli Stati Uniti. Ha sottoposto contemporaneamente ad elettroencefalogramma una trentina di persone mentre si facevano delle belle risate leggendo barzellette. Lo studio è del 1997.

¹⁶ Per questi argomenti cfr. www.lamentemente.com (ultimo accesso 08/02/11) che contiene un'intervista al dottor William Fry, ricercatore alla Stanford University, California.

dell'Imperial College di Londra su "The Journal of Neuroscience"¹⁷ e dimostra che quando qualcuno ride o scoppia in un sussulto di gioia, nel cervello di chi ascolta si attivano le stesse aree che si "accendono" quando siamo noi stessi a ridere. La risata, quindi, produce nel nostro cervello un effetto talmente marcato che è come se in quel momento fossimo noi in prima persona a ridere.

In pratica, quando vediamo qualcuno che ride, il nostro cervello istintivamente lo imita, mettendo in moto i muscoli facciali che permettono il sorriso: è un meccanismo di "specchio" e quando qualcuno inizia, non si può resistere. Il nostro cervello a questo stimolo risponde più velocemente rispetto a qualunque altra forma espressiva.

Biologicamente, quelli che si attivano sono i centri neurali formati dai neuroni specchio¹⁸, quelli che ci permettono di osservare le azioni degli altri e di imitarle, che svolgono un ruolo chiave nella socializzazione. La contagiosità rende la risata un potente meccanismo sociale, come già accennato riferendosi alle ricerche di Provine: si ride trenta volte di più quando si è in compagnia.

È possibile che questa risposta automatica si sia creata per favorire l'interazione sociale, permettendoci di capire empaticamente la felicità altrui quando questa si esprime con una risata.

È vero anche che si può decidere, di fronte a una situazione che genera risate, di non lasciarsi coinvolgere, oscurando lo specchio, impedendo a se stessi di partecipare, ma, l'esperienza di ciascuno può testimoniare, quanto è difficile opporsi a questa situazione, quanto è difficile non cedere alla risata quando tutto intorno a noi è ridere.

Questo avviene perché, fondamentalmente, l'uomo tende ad andare dove sta bene e quindi percepisce come positive quelle comunicazioni che lo portano ad uno stato di benessere, e la risata è una di queste. Non solo per i benefici fisiologici che essa apporta, ma anche per i benefici sociali (quanto è bello stare in compagnia di una persona col muso lungo...).

Se Aristotele definiva l'uomo "Animale Sociale", proprio perché è in grado di tessere relazioni con il mondo che lo circonda, oggi possiamo definirlo anche "Animale Ridente" poiché, delle relazioni sociali, ne fa parte anche la risata (basti ricordare il famoso libro VI della Poetica, dedicato alla commedia).

In tempi recenti Provine ha effettuato delle ricerche in questo campo: ha avvicinato delle persone in luoghi pubblici e col registratore alla mano ha chiesto loro di fare una risata poiché egli le stava studiando. Il risultato è stato che tutti sono in genere scoppiati a ridere (effetto comando), specie se la richiesta era fatta con un atteggiamento buffo. Quando si imbatteva in gruppi di amici la dinamica del ridere assumeva un aspetto "sociale": al ridere di uno, poco dopo seguivano a raffica le risate degli altri, e questo meccanismo era tanto più immediato quanto più gli elementi del gruppo erano legati tra loro.

Proprio dopo aver letto della contagiosità della risata in un libro, mi è successo di sperimentarlo in prima persona: stavo guardando una puntata della famosa serie televisiva *Desperate Housewives*, nella quale una delle protagoniste si lamentava col marito che la pizzeria che avevano aperto come attività di famiglia andava a rotoli. In quel momento il marito propone ai ragazzi che lavoravano lì di sedersi in borghese ai tavoli vicino alle vetrine e di scoppiare a ridere ogni volta che vedevano passare qualcuno, in modo da far vedere che il locale era pieno e che ci si divertiva.

Mentre la moglie continuava a discutere col marito, saltuariamente i ragazzi scoppiavano in sonore e finte risate e anche io immediatamente sono scoppiata a ridere con loro.

Ma questo non è l'unico esempio: già la cinematografia ci offre, in un famosissimo film del 1964, *Mary Poppins*, nella canzone *I love to laugh*¹⁹, insieme a una musica briosa e allegra, scoppi di ilarità che diventano contagiosi propagandosi a tutti gli attori presenti nella scena. Tale esilarante contentezza arriva a produrre addirittura un curioso effetto di levitazione: più i protagonisti ridono e più si sollevano da terra.

2.3 Il potere terapeutico

Ridere, ridere, ridere ancora, ora la guerra paura non fa.
(*Samarconda – R. Vecchioni*)

Adottiamo un procedimento matematico: partiamo dalla negazione dell'ipotesi per dimostrare che il teorema:

riso = salute

è vero.

Cosa succede se non ridiamo?

¹⁷ Articolo datato 13.12.2006: *Positive Emotions Preferentially Engage an Auditory-Motor "Mirror" System* (Le emozioni positive risvegliano un sistema "specchio" di tipo uditivo – motorio).

¹⁸ Una specifica classe di neuroni scoperti nelle scimmie e presenti anche nell'uomo. Questi, oltre a essere localizzati in aree motorie e premotorie, si trovano anche nell'area corticale anteriore della parte sinistra del cervello, detta area di Broca, una delle sedi del linguaggio.

¹⁹ Cantata nella versione originale da Dick Van Dyke, nella versione italiana, col titolo di *Rido da morire*, da Oreste Lionello.

Una volta che il processo della risata non viene più innescato o la risata smette di essere un comportamento abituale, succede una cosa strana nel nostro organismo: aumenta il livello di stress.

Durante le nostre giornate-tipo abbiamo a che fare, più o meno sempre, con possibili occasioni di stress e di ansia; volendo, possiamo aggiungere anche che tutti, alle volte, ci troviamo a dover affrontare situazioni che non sono comuni, sono eventi straordinari, che aumentano ancora di più la nostra dose di tensione. (N.B.: una piccola dose di ansia quotidiana è comunque risaputo che sia indispensabile, in quanto aumenta la concentrazione e alza i livelli di produttività).

Attraverso la risata ci liberiamo dalle ansie e dall'aggressività che teniamo dentro a causa di situazioni, quotidiane e non, che ci creano un senso di oppressione e di rabbia: ridere è liberatorio, sfoga il nostro inconscio, tanto è vero che secondo la filosofia del Buddismo Zen ridere per quindici minuti equivale a sei ore di meditazione.

Uno studio Statunitense ha rilevato che negli anni Cinquanta si rideva in media dai 45 ai 60 minuti al giorno, contro i 15 minuti odierni. Non ridendo è possibile che le pulsioni negative, come stress, nervosismo e quelle sopra citate, si accumulino sempre di più senza trovare una valvola di sfogo e, a mano a mano che crescono, iniziano a manifestare la loro sovrabbondanza con dei segnali che inviano attraverso il corpo o la mente (fastidi, momenti di poca lucidità). Se proseguiamo per questa strada senza dar retta ai piccoli campanelli d'allarme, i livelli di cortisone che vengono prodotti salgono alle stelle, facendo diminuire le nostre difese immunitarie e portandoci sempre più vicini a una possibile, se non certa, malattia.

Ecco dimostrato per negazione che ridere fa bene alla salute. Anzi, preferirei dire che non ridere fa male alla salute.

Già in un trattato del 1579, François Joubert elencava i vari mutamenti benefici apportati dal riso nel nostro corpo.

Freud sosteneva: "l'umorismo è il più eminente meccanismo di difesa (...) e permette un risparmio di energie psichiche. Grazie al ridere evitiamo le emozioni messe in moto da qualche avvenimento spiacevole, con una battuta di spirito blocchiamo l'erompere di tali emozioni". Ridere fa bene perché "comprende un elemento liberatorio e denota il trionfo non solo dell'io, ma anche del 'principio di piacere' che è abbastanza forte da imporsi, nonostante le sue sventure nella realtà"²⁰.

Freud e altri autori²¹ hanno rilevato i benefici psicologici apportati da una risata: però, per quanto riguarda i benefici fisiologici e biologici, dobbiamo aspettare il 1988, quando uno psicologo canadese, Rod A. Martin, riuscì a dimostrare che ridere fa "buon sangue", attraverso un esperimento condotto per dimostrare che il senso dell'umorismo modera il calo delle difese immunitarie in periodi di grande stress. Abbiamo già scritto come essere sottoposti a stress eccessivo possa portare l'organismo ad ammalarsi: Martin nella sua ricerca ha osservato che in caso di tensione diminuisce nell'individuo la produzione dell'immunoglobulina A, presente nella saliva, che è anche una componente delle difese immunitarie, essenziale alla protezione delle prime vie respiratorie da malattie o infezioni.

La grossa scoperta di Martin è stata che la diminuzione di questa immunoglobulina era tanto più modesta quanto più forte era il senso dell'umorismo del soggetto: più sei una persona che ride, più possibilità hai di essere protetto da malattie in momenti di forte ansia e stress.

Ulteriori studi hanno trovato la relazione tra riso e salute nel settore della psiconeuroimmunologia: la risata funziona come antidoto allo stress aumentando i livelli di cortisolo e favorendo l'attivazione delle cellule killer e delle cellule T²², che stimolano le endorfine antidolorifiche.

Negli ultimi anni si è sviluppata una branca della scienza, la Gelontologia: dal greco Gelos: riso e logos: discorso, quindi studio sull'essenza del riso e le relazioni che questo ha con le sue intrinseche potenzialità terapeutiche.

La nascita di questo approccio è data da due esperienze di vita significative: quella di Norman Cousins e quella di Patch Adams.

Norman Cousins (1915 – 1990) era un giornalista, scrittore e docente presso la facoltà di medicina dell'UCLA (University of California, Los Angeles), che ebbe grossa influenza nel campo della terapia della risata, proprio per sua esperienza diretta. A un certo punto della sua vita, gli fu diagnosticata una grave malattia: la spondilite anchilosante (SPA)²³, che lo costrinse a letto per lungo tempo in ospedale in preda a forti dolori, e i medici gli diedero pochi mesi di vita.

Ricevuta questa notizia Cousins convinse il suo medico curante ad iniettargli massicce dosi di vitamina C e iniziò a vedere film comici che lo facevano ridere molto, così scoprì che dopo dieci minuti di risate riusciva a stare senza antidolorifici per ben due ore. Ma questo suo metodo era poco approvato dall'ospedale, così se ne andò, interrompendo le cure mediche, si stabilì in un albergo dove continuò la sua personale cura. Dopo qualche mese era riuscito a tornare a scrivere a macchina e un anno dopo si era rimesso totalmente: ben quindici anni dopo la diagnosi dei medici, Cousins pubblicò *Anatomia di una malattia* (1979), il libro che lo rese famoso.

²⁰ Da Freud, S. *Il motto di spirito e la sua relazione con l'inconscio*, Bollati Boringhieri, 1995.

²¹ Ricordiamo tra gli altri Gordon W. Allport (1897 – 1967), psicologo della personalità.

²² Sono entrambe dei linfociti coinvolti nel sistema immunitario che hanno la facoltà di riconoscere e quindi distruggere le cellule tumorali e infette da virus, prevenendone la riproduzione.

²³ Malattia reumatica infiammatoria cronica e autoimmune che coinvolge i tessuti connettivi e le articolazioni e che provoca, nella maggior parte dei casi, la paralisi progressiva e successivamente la morte.

I medici studiarono a lungo il decorso della malattia e la guarigione di Norman Cousins e conclusero che non solo la risata era stata un'arma potente per la guarigione, ma furono importanti anche altri fattori che concorrevano al miglioramento del quadro clinico: la fiducia in se stesso e nelle capacità di auto guarigione, l'assenza di panico per la malattia, l'aver preso parte al processo di cura in prima persona e l'essersi concentrato su progetti che davano un senso alla sua vita, come per esempio la scrittura del libro in questione.

L'altra esperienza di vita importante è quella di Patch Adams, che ha aperto le porte alla via della cura attraverso la risata; il suo essere medico e clown è l'esatta miscela per dare vita alla gelontologia, detta appunto terapia della risata.

Nel corso della sua carriera Patch ha dato vita a diverse esperienze di cura, la più famosa delle quali è l'istituto Gesundheit, una clinica nel West Virginia dove più di quindicimila persone sono state curate gratuitamente, con cure complementari alla terapia del sorriso.

Ad oggi la figura di Patch è il simbolo della clownterapia, anche grazie al successo dell'omonimo film (*Patch Adams*), in cui lo stesso viene interpretato da Robin Williams.

Bisogna precisare però una cosa: nonostante persone autorevoli abbiano usato la risata come strumento di cura, questo non significa che sia la soluzione ad ogni problema, non è la panacea di tutti i mali, ma è la conclusione di un processo che parte dall'affrontare la vita in positivo: è la dimostrazione esterna di uno status interiore. Ma soprattutto la terapia della risata non nega la medicina.

Ridere, purché sia espressione di un vivere in positivo, abbonda nella bocca dei...sapienti.

3. LA CLOWNTERAPIA

3.1 Born in the USA?

Nemo propheta in patria.

Circa vent'anni prima che il famoso Hunter "Patch" Adams venisse alla luce (nasce il 28 maggio 1945), in Italia, precisamente nelle città di Milano e Torino, rispettivamente negli anni 1926-1927, operava Clown Giacomino²⁴.

Domenica 20 febbraio 1927 nella rivista *Illustrazione del Popolo*, supplemento della *Gazzetta del popolo*, compare questo personaggio che vestito da clown gira tra i letti dei bambini malati ricoverati al Regina Margherita di Torino, portando loro un sorriso.

Ma se facciamo un altro passo indietro, nella copertina della famosissima rivista *Domenica del corriere* del 17 giugno 1923, aveva fatto la sua comparsa nelle scuole del milanese il Clown Cho – Cho.

3.2 Patch

Hunter Doherty Adams

Washington D.C., 28 maggio 1945.

E poi: Giappone, Texas, Germania e Oklahoma.

La madre era insegnante, mentre il padre era ufficiale dell'esercito e la vita di un soldato, si sa, non è per nulla sedentaria; così tutta la famiglia fu costretta a spostarsi spesso per restare unita. In Germania, mentre frequentava le scuole medie, vinse il primo premio nella Fiera Europea delle Scienze, portando avanti un progetto intitolato: "La gibberellina²⁵ sulle coltivazioni intensive". In questi anni si può segnare l'inizio per l'interesse alla scienza: grazie allo studio di biologia, chimica e matematica iniziò a sezionare ed analizzare animali per suo interesse personale.

All'età di sedici anni però qualcosa si rompe nella sua quotidianità: il padre morì durante la guerra in Corea e questo avvenne proprio nel momento in cui tra i due iniziava a crearsi un legame.

Si trasferì allora con la madre e il fratello in Virginia nel Nord da uno zio, dove iniziò un periodo per lui a dir poco difficile, in cui divenne una persona ribelle e fuori dagli schemi e, non riuscendo a far emergere quello che realmente lo faceva soffrire, iniziò a chiudersi in se stesso.

La morte del padre fu solo la prima di una serie di eventi dolorosi: lo zio si suicidò, la ragazza con cui stava decise di lasciarlo e per finire lui stesso si ammalò di ulcera (che i medici sbagliarono a curare).

²⁴ Da una ricerca in internet si può trovare un riferimento a Clown Giacomino, al secolo Giacomo Cireni (1884-1956), in www.circopedia.org/index.php/Giacomino, ultima consultazione 22.02.2011.

²⁵ ormone di tipo vegetale, usato da Hunter per far crescere cavoli di quattro metri di altezza e farli maturare con tempi molto più rapidi del normale.

Era arrivato al culmine di quello che un ragazzo può sopportare: tentò il suicidio una volta prendendo una dose elevata di aspirina e per il secondo tentativo, arrivò a pensare di gettarsi da un burrone. Giunto a questo punto, di sua spontanea volontà, si fece ricoverare in una clinica psichiatrica.

Durante il periodo del ricovero la sua vita prese una piega totalmente diversa: quello fu il punto di svolta, non certo grazie ai medici che lo avevano in cura, ma grazie alle persone che aveva conosciuto lì, soprattutto il suo compagno di stanza Rudy al quale fece passare la fobia per gli scoiattoli. La sofferenza di quelle persone gli fece vedere la sua da un punto di vista diverso e iniziò a sentirsi utile per loro: giocava con loro, capiva qual'era il loro mondo e riusciva a portare un sorriso. E fu qui, nella casa di cura, che nacque Patch (pezza, toppa): un uomo nuovo, non più il vecchio Hunter, un uomo che nella vita aveva solo due scopi: "to serve humanity through medicine, and to never have another bad day!"²⁶.

Patch Adams

Dopo due settimane Patch se ne andò dall'ospedale esattamente come ci era entrato: di sua volontà.

Nella sua breve ma intensa esperienza lì dentro aveva capito una cosa fondamentale: le persone non si curano con il distacco, bensì è importante che si crei un rapporto tra il medico e il paziente, un'interazione basata sulla complicità e sull'allegria. Il paziente è un essere umano e deve essere trattato in quanto tale, e non in funzione della sua malattia.

Questa sua illuminazione lo spinse ad iscriversi alla facoltà di medicina per portare avanti il suo sogno, la sua vocazione, e mantenere la fiducia in se stesso che era riuscito finalmente a riconquistare dopo lunghi anni bui.

Si iscrisse allora alla facoltà di Medicina al Medical College in Virginia, lasciando decisamente il segno, poiché le istituzioni di quegli anni mal tolleravano l'esuberanza di Patch e la sua propensione al riso, alla gioia negli ospedali e a un diverso modo di curare il paziente.

Egli infatti non amava essere costretto dalle regole: si intrufolava in ospedale per stare con i pazienti di nascosto e portare loro un momento di allegria, un sorriso, presentandosi sempre con vestiti originali e abbigliamento comico.

Non c'è dubbio che Patch divenne immediatamente un personaggio scomodo alle autorità dell'ospedale e dell'università, così venne minacciato di espulsione per "troppa allegria".

Fu di fronte alla commissione che dovette decidere per il suo caso che egli pronunciò un discorso che lo rese famoso negli anni a venire per i contenuti ispiratori e rivoluzionari.

La commissione fu convinta da tale discorso e gli permise di terminare i suoi studi, così nel 1967 si laureò in medicina. Nel 1975 sposò Linda Edquist, conosciuta durante l'ultimo anno dei suoi studi, da lei ebbe due figli, ma divorziò nel 1988.

Gesundheit! Institute

Il vero sogno di Patch era aprire una clinica gratuita dove curare i pazienti alla sua maniera, offrendo non un'alternativa (*aut-aut*) alla medicina, ma un altro modo (*vel-vel*) per affrontare le malattie e le sofferenze della vita.

Nella realtà questo grande desiderio non si è ancora avverato: ad oggi, fisicamente, il Gesundheit! non è altro che una struttura dove i volontari si riuniscono per conoscere Patch.

Il Gesundheit! Institute è un'organizzazione no-profit per l'assistenza sanitaria, iscritta al Nonprofit Corporation Act of the District of Columbia, il cui progetto è prendersi cura delle persone a 360 gradi, in una visione olistica delle stesse, basato sulla convinzione che non si può separare la salute dell'individuo, da quella della famiglia, della comunità, del mondo e dal sistema sanitario.

Poiché uno dei principi cardine dell'agire medico è "*Non nocere*"²⁷, cioè non arrecare intenzionalmente danno ai pazienti, alla base dell'interazione medica sta il dover proteggere la salute.

Altri principi che muovono l'azione del Gesundheit! sono:

- la gratuità della cura;
- i rapporti verso i pazienti sono improntati come rapporti di amicizia;
- molto tempo deve essere dedicato all'interazione medico-paziente (il primo colloquio dura almeno tre ore);
- ogni tipo di medicina alternativa è accettata, purché non contraddica il principio cardine medico;
- lo stato di salute di ciascuno, staff o pazienti, ha la medesima importanza;
- le cure sono infuse con divertimento e gioia.

²⁶ Essere al servizio del prossimo con la medicina e non avere mai più una brutta giornata. Da www.patchadams.org/patch-adams, ultima consultazione 21.02.2011.

²⁷ Cfr. I principi etici di base della medicina, articolo del 10.05.2010 dal sito www.webethics.net, ultima consultazione 15.02.2011.

Possiamo riassumere la storia del Gesundheit! Institute attraverso varie fasi, descritte dallo stesso Patch:

I. Un ospedale come casa (1971-1983)

Patch decise di trasformare la casa dove viveva in una clinica gratuita aperta a tutti, dove tutti erano malati e tutti erano dottori: i volontari potevano andare a cucinare, curare, aiutare, lavare o anche solo ascoltare chi in quel momento aveva bisogno.

Patch e altri volontari sfruttarono al meglio le sole sei stanze di quella casa per fare del bene: durante questo periodo le persone che vennero curate furono circa 15000.

L' "ospedale" era aperto 24 ore su 24 e sette giorni su sette, per poter curare ogni tipo di problema di salute dalla nascita alla morte. Anche se il personale era costretto a lavorare ore extra e trovarsi dei secondi impieghi²⁸, nei primi otto anni nessuno lasciò il suo posto alla clinica.

II. Costruzione nel territorio (1981-1998)

In vista di costruirvi l'ospedale, Patch acquistò 321 acri di terreno a Pocahontas County (West Virginia), grazie ai fondi ricevuti da varie donazioni.

In questo spazio venne costruita un'infrastruttura, che comprende ancor oggi: una cupola (chiamata Dacha) per l'alloggio di otto membri dello staff, un'aula scolastica a forma di crisalide, il tutto contornato da vasti giardini e un lago.

III. Il film e il raggio d'azione globale (1999-2008)

Grazie all'uscita dell'omonimo film, Patch Adams e le sue teorie hanno fatto letteralmente il giro del mondo.

In questo periodo la parola chiave è Global Outreach (estensione globale): si tratta di un servizio, offerto dall'Istituto stesso, che opera dal 2006 a livello internazionale: il GGO (Global Gesundheit! Outreach) porta la clowneria nelle missioni, si occupa di aiuti umanitari, di progetti di sviluppo e di costruzione delle comunità.

Nei suoi quarant'anni di storia il Gesundheit! ha offerto cure a decine di migliaia di persone, offerto laboratori e lezioni in più di 65 Paesi nel mondo, costruito e supportato cliniche, scuole e orfanotrofi e ha portato la gioia della clownterapia in zone del mondo devastate dalla violenza e dalle ingiustizie.

Il servizio offerto dal GGO integra e si completa con quella che è la mission del Gesundheit: migliorare la salute degli individui e delle comunità colpite da crisi, malattie, guerra e povertà.

IV e V. Costruzione del Teaching Center e della clinica (2008-2011)

Patch e i suoi collaboratori del Gesundheit! Institute iniziano in questi anni a portare delle attività didattiche nelle scuole per medici e infermieri di oltre 65 Paesi del mondo.

Nel 2007 il Consiglio del Gesundheit! aveva lanciato una campagna a favore della costruzione della "Patch Adams Teaching Center and Clinic" atta a formare medici e paramedici del West Virginia mediante il progetto di assistenza sanitaria che è alla base del pensiero di Patch e a fornire loro un modello globale di cure basato sulla positività.

VI. Il modello di ospedale (2011-2014)

È in programma la costruzione di un ospedale rurale di quaranta posti letto per i pazienti e sessanta posti letto per il personale e i loro familiari.

È prevista un'area di 30 mila metri quadri da dedicare all'arte, l'ospedale sarà centrato sull'arte e comprenderà una scuola per il cambiamento sociale e dei programmi approfonditi di agraria... Ma soprattutto avrà un aspetto buffo, sarà pieno di magia e di sorprese.

In un contesto dove il principio guida è il prendersi cura, l'interessarsi, l'ospedale si pone come obiettivo quello di curare una percentuale di pazienti superiore del 10% rispetto alla media nazionale.

3.3 Il Film

Non c'è niente da fare: il motivo principale per il quale in Italia conosciamo la storia di Patch e la sua attività è l'uscita del famosissimo e omonimo film: *Patch Adams*. Ad esso Patch, per sua stessa ammissione, dice di dover molto in quanto a notorietà e diffusione della sua filosofia nel mondo.

Ma Patch non è molto felice del successo ottenuto dalla pellicola, infatti in un'intervista ha dichiarato: "La fama è un incubo per me, perché rende importanti persone che importanti non sono affatto."²⁹

²⁸ La paga era infatti la stessa per tutti, infermieri, donne delle pulizie e medici: 300 dollari al mese.

²⁹ Cit. tratta da *Patch Adams a Tgcom*: "Un sorriso salva la vita.", 22.04.2009, articolo tratto dal sito: www.eventiavanti.it

Quando gli venne proposto di girare un film basato sul suo libro, egli accettò immediatamente poiché sarebbe stata una manna dal cielo per poter portare avanti i suoi progetti.

E così nel 1998 la Universal Pictures, con la regia di Tom Shadyac, produsse un film che lasciò il segno nella storia: *Patch Adams*, liberamente tratto dall'autobiografia di Patch: *Gesundheit: good health is a laughing matter* (Salute: la buona salute è una questione di risate).

Si tratta quindi di un film di genere biografico, ma che porta con sé anche i temi della commedia e del dramma.

Il successo è immediato: il film ottiene una nomination agli Oscar del 1999 come miglior colonna sonora di una commedia³⁰, vince un ASCAP³¹ award nel 2000 e ottiene anche due nomination per il Golden Globe del 1999.

Il protagonista, indubbiamente Patch Adams, è interpretato da un brillante Robin Williams e rappresenta l'anti-istituzionalità fatta persona degli anni Settanta, andando controcorrente nel campo della medicina, sempre a testa alta, convinto nel portare avanti i suoi ideali.

Il film rispecchia in buona parte gli avvenimenti della vita di Patch, ma ci sono delle discordanze rispetto a quello che viene narrato nel libro: ad esempio dal film l'origine del soprannome "Patch" è dovuta ad un rattoppo che il protagonista fece durante il soggiorno alla clinica psichiatrica, al bicchiere di un altro paziente.

Oppure ancora: nel film Patch è uno studente al di fuori degli schemi anche per quanto riguarda l'età, mentre nella realtà sappiamo che si era iscritto ai corsi di medicina che non era certo adulto. Probabilmente questa è stata una scelta prettamente cinematografica per ovviare al problema dell'età dell'attore, perfetto per il ruolo ma non anagraficamente.

Una nota importante sulla produzione del film è che il regista, collaborando con l'associazione Make-a-wish³², ha scritturato come attori dei bambini realmente malati di cancro, dando realtà a quello che era la finzione del film.

Per quanto riguarda il tema principale di questa tesi, la comunicazione attraverso la risata, dal film possiamo ricavare alcuni interessanti spunti.

Nelle prime scene del film Patch, quando inizia il corso accademico, si imbatte in Carin, una ragazza che evita i contatti sociali perché fissata con lo studio, forse però nascondendo un grande trauma (il film lascia intendere a possibili abusi sessuali). Il suo approccio con lei è basato sulla comicità, sullo scherzo e sulla risata, come è suo stile nel relazionarsi con chiunque. Con Carin però Patch si trova di fronte a un muro, ma non demorde: dopo essere stato respinto più e più volte da lei, decide di affrontarla facendole indossare un naso rosso e sfidandola a non ridere; una volta indossatolo però, Patch le mette di fronte uno specchio, scatenando la sua ilarità. Le dimostra inoltre che con la sua allegria e la sua spensieratezza ottiene voti migliori di quelli che lei aveva ottenuto stando fissa sui libri: allegria, gioia e divertimento non sono nemici dello studio, anzi, in certo modo possono aiutarlo.

In questo caso la risata è stata d'aiuto alla relazione con Carin e si è dimostrato che essa non è certo indice di stupidità, anzi può essere sintomo di intelligenza.

Proseguendo ci si imbatte nella scena in cui Patch fa il suo ingresso per la prima volta in una stanza dell'ospedale: nel fuggire dalla vista del suo professore che non lo voleva in reparto, entra dove sono ricoverati alcuni bambini malati di tumore. Il primo impatto è tragico: Patch resta immobile, allibito. Poi lascia spazio alla sua allegria e alla fantasia, cominciando ad utilizzare ciò che la stanza gli offre per animare l'ambiente ed uscire dall'imbarazzo del primo momento: le padelle diventano scarpe e cappello, l'asta della flebo diventa un pony e un enteroclisma diventa la maschera più piccola del mondo, il naso rosso. E tutto in quella stanza cambia, compreso lui.

Legata a questa c'è un'altra scena significativa: è quella in cui Patch, forte del suo successo con i bambini, decide di entrare in una stanza dove c'è un malato terminale, terrore di tutte le infermiere. Presumendo di poter rifare il suo show anche con lui, entra cantando una canzone allegra intitolata *Blue Skies*³³ ma il risultato questa volta è diverso: viene cacciato fuori in malo modo dal paziente, preso dai suoi problemi più che ben disposto a uno spettacolo di clowneria.

Ancora sconvolto, ma questa volta per l'insuccesso, Patch non si arrende e ricalibra le sue energie in modo da entrare "in punta dei piedi" nel mondo del paziente, mettendosi in ascolto: questa volta entra nella stanza vestito da angelo

³⁰ Colonna sonora prodotta da Marc Shaiman (Newark, 1959), compositore statunitense per le musiche di famosi film come: *Sister act*, *La famiglia Addams*, *Down with love* e *Harry ti presento Sally*.

Conta inoltre tre nominations all'Oscar per le colonne sonore di: *Patch Adams*, *Il Presidente-Una storia d'amore* e *Il club delle prime mogli*.

³¹ ASCAP: American Society of Composers, Authors and Publishers. (organizzazione americana dei compositori, autori e editori).

³² È un'associazione americana che nasce nel 1980 per realizzare i sogni dei bambini malati: ad oggi sono stati realizzati i desideri di più di 193.000 bambini in tutto il mondo, grazie ad una rete di quasi 25.000 volontari. Dal 2004 esiste anche una filiale italiana, con sede a Genova.

³³ La canzone è stata scritta nel 1926 come motivo finale per un musical, *Betsy*, che anche se fece solo 39 spettacoli, portò la canzone all'immediato successo (durante la performance di Berlino il pubblico richiese ben 24 bis della medesima). Nel 1927 fu pubblicata da Ben Selvin e negli anni a venire famosi autori e cantanti la interpretarono, tra i quali: Rod Stewart, Groove Armada, Frank Sinatra, Bing Crosby. E fece la sua comparsa in numerosi film come, oltre a *Patch Adams*, *The Aviator* e *Star Trek Nemesis*.

della morte e inizia a elencare una serie di parole ed espressioni relative alla morte. Il paziente all'inizio resta interdetto, ma poi si lascia trasportare in questa hit parade mortale, dando sfogo ai suoi sentimenti.

Da questa esperienza Patch impara che per relazionarsi agli altri non c'è solo un modo dirompente e chiassoso, spesso basta mettersi in ascolto dell'altro e lasciare che sia lui a guidarci nel suo mondo.

In realtà Patch inizia a capire l'importanza dell'ascolto già durante il periodo del suo ricovero alla clinica psichiatrica, quando, durante i colloqui con il medico che lo aveva in cura, si accorge che qualunque cosa egli dicesse non veniva minimamente ascoltato: per darne la prova Patch pronunciò una serie di parole insensate e frasi sconclusionate durante una seduta e di esse il terapeuta non si rese nemmeno conto.

Si sa che questo atteggiamento era mal visto dall'intero ambiente accademico, tant'è che quando si scopre della clinica gestita da Patch con l'aiuto dei suoi compagni di corso, viene colta l'occasione per ammonirlo e tentare di impedirgli il completamento degli studi.

Patch allora si appella alla commissione medica e lì, in un'aula gremita di gente, pronuncia il discorso che ancora lo rende famoso, nel quale enuncia quelli che per lui dovrebbero essere i principi guida nell'applicare la medicina; di seguito è riportato il testo del discorso:

«Chiunque venga al mio ranch è un paziente, sì.

E qualunque persona venga al ranch è anche un medico.

Ogni persona che venga al ranch e necessiti di un aiuto fisico o mentale in qualunque forma è un paziente, ma nello stesso tempo ogni persona che venga al ranch e si incarichi di prendersi cura degli altri, che sia cucinare per loro, lavarli o anche semplicemente ascoltarli, ecco che diventa un medico. Uso il termine in senso lato, signori, ma un medico non è qualcuno che aiuta qualcun altro? Quando il termine "medico" ha preso un'accezione reverenziale? «Oh, prima lei dr. Smith» o «Complimenti dr. Scholls che begli zoccoli ha!», «Ma si figuri dr. Peterson, le sue flatulenze non hanno odore!». A che punto della storia un medico è diventato più di un fidato e dotto amico che visitava e curava gli infermi? Voi mi chiedete se esercito la medicina: se questo significa aprire la porta a chi ha bisogno, a chi è sofferente, accudirlo, ascoltarlo, mettergli un panno freddo in fronte finché la febbre si abbassa, se è questo fare il medico, se è questo curare un paziente, allora mi dichiaro colpevole, sì.»

E continua: "Cos'ha la morte che non va? Di cosa abbiamo così mortalmente paura? Perché non trattare la morte con un po' di umanità e dignità e decenza e, Dio non voglia, perfino di umorismo? Signori, il vero nemico non è la morte: vogliamo combattere le malattie? Combattiamo la più terribile di tutte: l'indifferenza.

Nelle vostre aule ho assistito a disquisizioni sul transfert e la distanza professionale: il transfert è inevitabile signore! Ogni essere umano ha un impatto su di un altro. Perché vogliamo evitarlo in un rapporto paziente-medico? È sbagliato quello che insegnate nelle vostre lezioni: la missione di un medico non dev'essere solo prevenire la morte, ma anche migliorare la qualità della vita! Ecco perché se si cura una malattia si vince o si perde, se si cura una persona vi garantisco che in quel caso si vince, qualunque esito abbia la terapia.

Qui vedo oggi un'aula piena di studenti di medicina: non lasciatevi anestetizzare, non lasciatevi intorpidire di fronte al miracolo della vita, vivete sempre con stupore il glorioso meccanismo del corpo umano! Questo deve essere il fulcro dei vostri studi e non la caccia ai voti che non vi daranno alcuna idea di che tipo di medico potrete diventare... E non aspettate di essere in corsia per acquistare la vostra umanità! Sviluppate subito la capacità di comunicare: parlate con gli estranei, con gli amici, con chi sbaglia numero, con chi vi capita!

E coltivate l'amicizia di quelle stupende persone che vedete in fondo all'aula, infermiere che possono insegnarvi, stanno con la gente tutti i giorni, fra sangue e merda e hanno un patrimonio di conoscenza da dividere con voi. E così fate con quei professori che non sono morti dal cuore in su: condividete la compassione che hanno, fatevi contagiare!

Signore, io voglio fare il medico con tutto il mio cuore...

Io volevo diventare medico per assistere il mio prossimo e per questo motivo ho perso tutto, però così ho anche guadagnato tutto: ho condiviso le vite dei pazienti e del personale dell'ospedale, abbiamo riso insieme e pianto insieme. Questo è ciò che voglio fare nella mia vita... E Dio mi sia testimone: comunque decidiate oggi, signori, guarderò ancora con fiducia al mio scopo: diventare il miglior medico che il mondo abbia mai visto!

Voi avete la facoltà di impedire che io mi laurei, potete impedirmi di ottenere il titolo, il camice bianco... Ma non potete controllare il mio spirito: non potete impedirmi di apprendere, non potete impedirmi di studiare.

A voi la scelta: avermi come collega di lavoro, passionale, oppure avermi come voce fuori dal coro, sincera e determinata. In entrambi i casi verrò forse considerato una spina, ma vi prometto una cosa: sarò una spina che non riuscirete a togliere»

3.4 La clownterapia in Italia

Maria Luisa Mirabella, conosciuta anche come Aureola, è la fondatrice di quella che oggi è la più grande associazione italiana di clown: VIP, ovvero ViviamoInPositivo. Ma qual è la storia di questo circolo? Per capire come nasce dobbiamo partire dalla storia della sua ideatrice.

Dal 1991 al 1995 Maria Luisa vive a Buenos Aires, dove viveva anche suo padre, con la speranza di poter dare un futuro migliore ai suoi figli di quello che avrebbero avuto in Italia. Lì aprì un'agenzia di viaggi e ufficio cambi, lavoro che aveva sempre fatto anche in Italia e che con i soldi della liquidazione poté avviare per conto suo.

Dopo un anno circa dall'apertura gli affari cominciarono ad andare male a causa della grave crisi economica che avrebbe di lì a poco messo in ginocchio l'intero Paese.

Il 1994 fu un anno ricco di avvenimenti per lei poco piacevoli: subì una rapina a mano armata nella sua agenzia, l'ufficio cambi non fruttava in quanto il cambio dollaro – pesos era nullo, la madre era stata derubata di tutti gli ori, i prezzi erano saliti alle stelle e la sua vita affettiva andava a rotoli.

Maria Luisa decise che era giunto il momento di far tornare in Italia i suoi figli poiché non le era più possibile mantenerli, così, il 9 dicembre di quell'anno li rimandò dal loro padre (dal quale era divorziata).

"Sono a tua disposizione, indicami la strada!". Dopo aver pronunciato questa frase in un momento di sconforto, Maria Luisa sentì che era ora di riprendere in mano la sua vita, di darle un senso nuovo.

Dopo alcuni avvenimenti come un grosso acquisto di un pacchetto viaggio nella sua agenzia (un evento che non accadeva da tempo ormai...) e la lettura di un libro che parlava dell'importanza del pensiero positivo, le sue idee iniziarono a prendere forma: "come un puzzle" racconta "ho visto tutti i tasselli della mia vita prendere il loro posto": cominciava a capire l'importanza dell'affrontare la vita serenamente, con allegria e col sorriso.

L'8 dicembre del 1995 Maria Luisa fa il suo ritorno a Torino, lasciandosi alle spalle tutto il superfluo e quello che la faceva soffrire, pronta per ricominciare con l'essenziale.

All'età di quarantacinque anni cominciò una nuova vita: una vita vissuta in positivo, ma soprattutto dedicata a far vivere gli altri allo stesso modo.

L'associazione nasce proprio da questo punto di svolta, esattamente nel 1996, a Torino.

Inizialmente si trattava di una serie di corsi settimanali chiamati "Vivificazione e rinascita" che avevano lo scopo di rivoluzionare la vita delle persone, perché imparassero a vivere secondo il loro scopo, la loro felicità e potessero migliorare molti aspetti della loro vita che prima non apprezzavano.

Maria Luisa capisce, durante l'organizzazione di questi corsi, che uno dei nodi fondamentali per poter vivere veramente in positivo è essere capaci di perdonare. Così inizia a lavorare in prima persona sulle sue esperienze, in particolare sul rapporto col padre: cominciò a tirare fuori pian piano tutta la rabbia che portava dentro fino a che non è riuscita a trasformarla in perdono vero e sincero e in comprensione.

Il 30 aprile del 1997 sposa Sergio Pinarello, un uomo che la sosterrà in tutto e per tutto e col quale fonda ufficialmente VIP Italia.

Nello stesso anno, il 15 aprile, l'Associazione Culturale VIP viene iscritta ufficialmente presso l'Ufficio del Registro degli atti privati di Torino.

Grazie alla splendida intesa col marito, iniziano a prendere forma, negli anni a venire, dei corsi basati sul rapporto di coppia: "da single a coppia" e "la relazione d'amore".

Nel 1998 iniziano dei corsi gratuiti che avrebbero trovato il loro significato solo qualche tempo dopo: i corsi di comico terapia (Smile 2000), atti a migliorare l'umore delle persone e a ritrovare la gioia in se stessi per affrontare gli stress quotidiani attraverso la creatività, la musica, la poesia.

È solo in un momento successivo che a Maria Luisa affiora l'idea di mettere a disposizione di chi soffre i risultati del laboratorio di comicoterapia: ecco il momento in cui si sviluppa la figura del volontario clown³⁴, che ha lo scopo di animare le corsie degli ospedali, di interagire con i pazienti, di donare loro una carezza, amore e gioia. L'esatta denominazione dei clown che seguono queste istruzioni e fanno parte anche del circolo VIP è "Vip-Clown".

Dall'uscita del film *Patch Adams* il successo di VIP Italia e della filosofia della comicoterapia crescono esponenzialmente: nel nostro Paese credere che la risata e il pensiero positivo potessero essere d'aiuto nel processo di guarigione dalle malattie non era ancora un'idea così radicata come lo è oggi.

Nel 2000 Maria Luisa Mirabella incontra per la prima volta Patch Adams. Questo accade esattamente a giugno di quell'anno, quando un clown suo amico la invita ad unirsi a lui per andare in Umbria, ad Alcatraz³⁵, poiché in quei giorni ci sarebbe stato anche il famoso Patch Adams.

In quelle giornate, per lei meravigliose, inizia a riconoscersi nelle cose che diceva Patch, a capire che la loro in fondo è una linea di pensiero comune. Dopo questo incontro Maria Luisa decide di portare i suoi clown negli ospedali di Torino mantenendo vivi la gioia e l'entusiasmo che aveva ricevuto dall'esperienza ad Alcatraz e dalle parole di Patch.

³⁴ In realtà lei chiede di non utilizzare la dicitura *clown*, bensì *cloun*, perché si tratta di volontari e non di professionisti, però da consultazione diretta con l'interessata ho avuto l'autorizzazione ad usare la parola *clown*, in quanto "Cloun è stato un uso gergale italianizzato da noi, la forma corretta è quella inglese: clown". (Fonte: risposta ad una mail inviata in data 18.02.2011).

³⁵ La Libera Università di Alcatraz viene fondata a Gubbio nel 1982, inizia la sua attività con un corso di teatro tenuto da Dario Fo, Franca Rame e un nutrito gruppo di attori e clown. Ad oggi è in atto una ristrutturazione dell'associazione che sta per diventare una Onlus ed Associazione di Ricerca Etica e Spirituale.

Nasce così un altro laboratorio: CFC (corso di formazione per clown di corsia), della durata di tre mesi, che comprende corsi di materie umanistico-psicologiche ma anche pratiche come la giocoleria, il mimo e la clowneria, il tutto allo scopo di formare volontari clown preparati a portare un po' di allegria negli ospedali e negli ambienti di sofferenza. È così che, nel gennaio del 2002, l'associazione cambia lo statuto e diviene una vera e propria associazione di volontariato regolarmente iscritta al registro regionale e della Provincia di Torino, creando anche un codice deontologico ad hoc valido per tutti i volontari iscritti. Inoltre Maria Luisa ha stilato un suo personale elenco composto di dieci regole basilari, molto meno istituzionali, ma più ricche di sostanza:

- I. Il M-C³⁶ crede in sé, si autostima, sa che occorre amarsi per donare amore;
- II. Il M-C ha fede, una profonda fede nell'uomo come portatore in sé della scintilla divina;
- III. Il M-C sorride sempre a tutti e con tutti e non appena può: ride, ride, ride!;
- IV. Il M-C è amico di tutti al di là di età, colore, etnia, religione, politica, divergenza di opinioni;
- V. Il M-C non critica, non cerca di giudicare, è come un bambino gioioso e sincero;
- VI. Il M-C aiuta chi lo ha perso a ritrovare il sorriso interiore;
- VII. Il M-C ascolta con attenzione ma sa esortare all'azione;
- VIII. Il M-C allena alla Gioia;
- IX. Il M-C ricorda che esiste sempre la Speranza e l'Amicizia a chi pensa che tutto sia perduto;
- X. Il M-C indossa sempre il naso rosso (al collo o sul naso) come segno di appartenenza e ha sempre a portata di mano il camice, vestiti o attrezzi da clown.

Da Vip ViviamoInPositivo nasce anche Vip Formazione: un'associazione di promozione sociale, anch'essa registrata regolarmente, che ha lo scopo di offrire, a chi partecipa, seminari, stage, tirocini, corsi di formazione nell'ambito della crescita personale e spirituale. Si propone inoltre di formare dei clown Vip che siano all'altezza del loro compito, della loro missione, pronti a sostenere e ad essere punti di riferimento per chi soffre. ViviamoInPositivo e Vip Formazione non sono poi così diverse: entrambe guardano alla solidarietà verso il prossimo, una attraverso il servizio clown e l'altra attraverso la formazione e l'aggiornamento degli stessi.

Ad oggi l'associazione opera in moltissimi ospedali italiani, in altrettante case di riposo, case famiglia, comunità, centri per disabili, Paesi in guerra, Paesi in via di sviluppo, centri di accoglienza e nelle missioni.

Ci sono stati anche degli interventi straordinari negli ultimi anni: in Abruzzo, dopo il terremoto e nei comuni veneti colpiti dall'alluvione (in particolare presso il comune di Ponte S. Nicolò, parrocchia di Roncayette).

Già dal 1998 l'associazione aveva iniziato una collaborazione con le suore della Provvidenza: per ogni corso sul pensiero positivo veniva adottata una bambina in India.

Ma la svolta è stata nel 2001 quando le suore iniziarono una nuova missione in Myanmar (l'ex Birmania) e chiesero all'associazione se voleva occuparsi di adozioni anche in quel luogo. Detto fatto, nel giro di poco tempo l'intera missione venne adottata da Vip Italia, contribuendo alla costruzione di due orfanotrofi e una scuola materna, oltre al mantenimento scolastico di tutti i bambini presenti negli orfanotrofi e nella missione stessa.

La stessa Maria Luisa partì per il Myanmar nel 2002 insieme ad un'altra volontaria, Clown Pulce, e lì iniziò a fare formazione di Pensiero Positivo alle suore del luogo, che dopo lunghi anni di devastazione avevano seppellito la loro gioia di vivere da qualche parte, nel profondo.

Nel 2004 parte anche il progetto VCM (Volontari Clown in Missione), che ha operato in Romania, India, Myanmar, Bolivia, Brasile e, in Italia, alcune missioni a Torre del Greco³⁷; in tutti questi posti il progetto ha portato spettacoli, gioia di vivere e corsi di formazione.

Il 16 maggio del 2003 nasce la Federazione Italiana Vip Onlus, che coordina a livello nazionale e internazionale tutte le attività delle varie associazioni e gruppi Vip: oggi le associazioni sono quarantaquattro e contano un totale di oltre 3000 volontari clown che operano in più di 100 strutture socio-sanitarie in Italia.

La federazione ovviamente non ha scopo di lucro e si impegna ad essere un collante per tutte le associazioni sparse nel territorio italiano, perseguendone gli stessi obiettivi. L'associazione è per sua scelta apartitica, apolitica e aconfessionale.

Maria Luisa Mirabella (clown Aureola) ne è stata presidentessa dal 2003 al 2007, l'attuale presidente, dal 6 dicembre 2009, è invece Michele Piantà (clown Gargarospo).

Nel 2008 si è aperta una nuova VIP: Vip Santa Fe (Argentina), dove alcuni missionari hanno fondato una filiale di Vip Italia, alla quale è consociata.

L'ultima missione è stata fatta in Zambia, nel 2010.

³⁶ Missionario Clown

³⁷ Progetto attuato in Italia con gli adolescenti a rischio.

Vip Italia riconosce sette valori fondamentali sui quali ogni missionario-volontario deve basare il proprio impegno: essi devono determinare le scelte di ognuno e dell'associazione stessa e devono essere seguiti anche nella vita quotidiana e privata di ognuno.

I valori sono:

- Viviamo in Positivo: affrontare insieme la vita accettandola in ogni suo aspetto. ViviamoInPositivo vuol dire apprendere, realizzare in se stessi e portare agli altri quanto può aiutare a vivere meglio.

- Uniti per crescere (e ridere) insieme³⁸: solo insieme e uniti ci si può confrontare, specchiare negli altri, si impara ad accettare e si è accettati. Un gruppo unito dallo scopo comune di crescere positivamente rappresenta un meraviglioso contenitore dove i talenti, le qualità e le esperienze di ciascuno possono fondersi e divenire alimento per l'evoluzione di tutti. Si riconoscono in questo motto gli ideali di Fratellanza, Unione e Solidarietà che sono alla base della motivazione dell'agire clown.

- Lo spirito clown: Riscoprire il bambino interiore, sviluppare la fantasia, la creatività, la capacità di vedere il positivo delle cose, la gioia, l'armonia, l'apertura, l'accettazione e altre emozioni positive. Sono queste le qualità che permettono di diventare "portatori di gioia", che rendono capaci di trasformare l'atmosfera dei luoghi in cui c'è disagio e di stimolare nelle altre persone gli stessi sentimenti che animano i clown.

- La formazione: essere un volontario Vip clown comporta il ricevere una formazione di base uniforme, che permette di acquisire la stessa competenza necessaria per il servizio in qualunque parte d'Italia. La formazione è continua grazie ad un allenamento costante. La formazione che si riceve parte dal gioco per agire sulla mente, sul corpo e sullo spirito. Si coltivano lo spirito clown, le competenze tecniche e artistiche, le emozioni positive e le qualità come l'accettazione, l'accoglienza, la condivisione, l'ascolto, la sintonia. La conoscenza e l'esperienza si moltiplicano quando vengono condivise, ci trasformano e, una volta acquisite, diventano un bagaglio personale che non si può più smarrire.

- Il volontariato: Se si considera che Vip è nata per diffondere il più possibile la gioia e il vivere in positivo si comprende quanto per ogni singolo clown, il volontariato abbia un grande valore. Chi opera come volontario clown Vip, oltre al servizio che rende, porta in sé e testimonia gli ideali di Fratellanza, di Solidarietà e di Gratuità e di questi si pone come esempio, trasmettendoli. Essere volontari vuol dire "camminare insieme", rafforzando, strada facendo, tra noi e verso coloro a cui ci rivolgiamo, la gioia e gli ideali che ci accomunano.

- Il servizio clown: Creando un mondo di fantasia il clown trasforma gli ambienti colorandoli e risvegliando in chi incontra la creatività e la speranza necessarie per reagire alla sofferenza, al degrado, alla malattia, alla solitudine. Il servizio clown è un momento di allegria: la missione di Vip è portare gioia dove si vive un disagio. Con il personaggio clown si diventa noi stessi bambini, ci si diverte, si gioca, si ride, si piange, si canta e si creano magie, interagendo e stabilendo da subito relazioni amicali.

- L'esempio

Qualunque comportamento clown costituisce sempre un esempio che si fa a chi è vicino e questa è una responsabilità, verso se stessi e gli altri. Quando si agisce come volontari clown Vip e quindi rappresentanti della filosofia "ViviamoInPositivo" ci si impegna, in modo particolare, ad essere coerenti con essa. Il clown Vip ha la responsabilità di essere un esempio di vita positiva e in servizio usa un linguaggio positivo, non fuma, non beve alcolici, non assume droghe o quant'altro di non sano o di nocivo per sé o per gli altri.

3.5 Over the rainbow

Ad opera di Elisa Rampin e Wildam Adams, fratello di Patch, nasce nel marzo del 2007 a Casalserugo (Padova) una filiale del Gesundheit! Institute, chiamata appunto Over The Rainbow.

Elisa lavorava all'Ospedale S. Antonio di Padova, entusiasta della missione del suo lavoro, ma non altrettanto felice di essere a contatto con il business che girava nell'ambiente.

³⁸ Questo è proprio il motto dell'associazione.

Così comincio, assieme ad alcune colleghe, a portare avanti alcuni progetti con filosofia simile a quella di Patch Adams, fino a che lei stessa non decise di partecipare a un viaggio in Russia con Patch, dove ebbe la fortuna di conoscere suo fratello Wildam che presto sarebbe diventato suo marito, e con il quale fondò Over the rainbow.

Come per il Gesundheit! anche la sua filiale italiana è un'associazione no profit, apolitica e aconfessionale, che svolge la sua attività nel territorio senza alcuno scopo di lucro.

Oggi Over the rainbow, essendo un'associazione a livello locale, conta sessantaquattro iscritti, con una fascia di età che va dai 15 ai 72 anni, i quali portano mensilmente un tocco di gioia e allegria in case di riposo, ospedali, asili notturni, psichiatrie, case famiglia, ceod e centri per diversamente abili.

4. IL CLOWN

4.1 Chi è il "clown"

Quando sentiamo la parola clown, qual è la prima immagine che ci viene in mente?

Se dovessi ripensare alla mia esperienza personale con i clown probabilmente farei fatica a proseguire con la scrittura di questa tesi...

Quante persone hanno paura dei clown³⁹? Parecchie. E la colpa ricadrà sicuramente, per la stragrande maggioranza di esse, dall'aver visto o letto *IT*⁴⁰ (soprattutto vi citeranno il passo in cui il bambino che gioca con la barchetta viene ucciso da Pennywise, una delle forme del mostro: un clown, appunto).

Personalmente, non sono stata toccata in modo particolare da quella scena, nonostante mi sia capitato di leggerla quando ero piuttosto piccola.

Il momento peggiore, il top del disastro relazionale tra me e un clown, è stato durante uno spettacolo al circo, negli anni dell'asilo, quando uno di questi personaggi, che stava facendo ridere tutti con la sua scenetta, ha deciso di coinvolgermi spruzzandomi addosso dell'acqua e, per di più, essendo uno spettacolo comico, mi ha riso in faccia.

Risultato: bambina di 4 anni spaventata esce dal circo piangendo.

Però crescendo si impara a non fare di ogni erba un fascio.

La figura del clown, col passare degli anni, ha cominciato per me ad essere considerata in maniera diversa, nuova, si è guadagnata pian piano una valenza sempre più positiva.

Dovendo riassumere questo cammino di "accoglienza" dovrei citare, "hegelianamente" parlando: tesi, antitesi e sintesi.

Tesi: il clown di Mc Donald's.

Così buono, tranquillo, silenzioso, sorridente, colorato... Soprattutto fermo e immobile.

Antitesi: il clown del circo (post trauma infantile).

Falso, finto, inquietante, privo di contenuti, antipatico, agitato, noioso, esibizionista e invadente.

Sintesi: il clown di corsia.

Porta allegria, ma non standosene fermo, comunica il sorriso usando la gestualità con la giusta attenzione a chi gli sta di fronte, i suoi gesti sono proporzionati e calibrati allo scopo e i messaggi che manda sono ad hoc rispetto al suo pubblico.

Ma proviamo a superare questo blocco e tornare a descrivere il clown. Un naso rosso, la maschera più piccola del mondo. Abiti e viso colorati, scarpe fuori misura, palloncini, capelli scompigliati, facce buffe...

E poi? Fallito, autoironico, pasticcione, ingenuo, senza limiti, sa sdrammatizzare, ascolta, coinvolge, positivo, gioioso, sorridente, entusiasta, fantasioso, senza malizia...

Somma di contraddizioni = risata.

Ma non è tutto, in realtà questa descrizione è parziale: esistono infatti diverse tipologie di clown, definite a seconda del tipo di personaggio che esso interpreta. Nella tradizione circense occidentale si possono identificare due figure di pagliacci: il *Bianco* e l'*Augusto*. L'effetto comico prodotto dallo spettacolo dei clown è dato dal contrasto tra queste due figure: il Bianco si presenta serio, preciso, autoritario, elegante e intelligente, portatore della perfezione quasi come una figura superiore, come un genitore, un maestro; l'Augusto invece è un vero pasticcione, è sbadato e incapace, quindi rispetto alla sacralità del Bianco appare immediatamente in forte contrasto. La perfezione ostentata dal Bianco è la spinta per l'Augusto a rivoltarsi: si comporta come un bambino, è il padrone della scena, ma sempre sotto l'occhio vigile del Bianco che lo controlla dall'alto. Bianco e Augusto sono un po' come la mamma col bambino, come la maestra con l'alunno più discolo... Le due figure, nella loro essenza, ci rimandano alla riconciliazione dei contrari che si fondono nel nostro essere uomini.

³⁹ La fobia dei clown è una vera e propria sindrome, chiamata Coulrofobia.

⁴⁰ Romanzo horror di Stephen King, pubblicato nel 1986, considerato il suo capolavoro e dal quale fu tratto l'omonimo film diretto da Tommy Lee Wallace (1990).

Secondo la tradizione clown l'Augusto usa scarpe e vestiti fuori misura, mentre il Bianco è solitamente vestito di bianco e porta un cappello a punta. Anche il trucco è significativo del personaggio: l'uno e l'altro si distinguono dai colori di cui è dipinto il volto: monocromo (solitamente bianco) per il Bianco, e multicolore e con forme esagerate per l'Augusto.

L'America ha creato un suo tipo di clown, il *tramp*, detto anche *Hobo*, cioè il vagabondo, straccione, mal rasato, dal naso rosso da ubriaccone, furbo e buffo. Simboleggiava la vittima popolare della guerra di Secessione: infatti, questa figura di clown apparve all'indomani del conflitto e ridivenne attuale dopo la crisi del 1929.

D'ora in avanti, per distinguere le due tipologie di clown, si scriverà *claun* per indicare il clown di corsia, mentre per quello del circo (e tutti gli altri usi che se ne può fare) verrà utilizzata la dicitura *clown*.

Intanto *claun* sappiamo che viene usato per differenziare il clown professionista da chi lo fa come volontariato, come missione, dedicando tempo, energie e passione per portare un sorriso nei luoghi dove solitamente è difficile trovarne.

Ma qual è la differenza che intercorre tra clown del circo e clown di corsia? Proviamo a sintetizzarlo in uno schema:

IL CLOWN DEL CIRCO	IL CLOWN DI CORSIA
1. Tradizione/vocazione	1. Missione/volontariato
2. Pubblico vasto – luogo pubblico	2. Pubblico limitato – luoghi particolari
3. Chiede ascolto	3. Dà ascolto (doppiamente)
4. Interazione libera con schemi aperti	4. Interazione condivisa con scambi di ruoli
5. Fallimento = Smacco	5. Fallimento = Segnale
6. Naso e trucco come identificazione	6. Naso e trucco come difesa
7. Fa il bambino	7. Cerca il bambino
8. ↑ Libertà di azione - ↓ Relazione col pubblico	8. ↓ Libertà di azione – ↑ Relazione col pubblico
9. Spazi ampi tempo determinato uso oggetti necessario	9. Spazi ristretti tempo indeterminato uso oggetti non necessario
10. Fuoco di paglia	10. Braci

Un confronto tra i due tipi di clown, quello da circo e quello di corsia, diventa difficile: troppo diverse le modalità di agire e il pubblico a cui si rivolgono.

Eppure utilizzeremo la figura del clown del circo proprio perché offre una serie di atteggiamenti e comportamenti che sono comuni anche al *claun* di corsia (con le debite differenze), proprio perché ai clown del circo si deve la nascita del *claun* di corsia, essendone gli ispiratori.

Facendo questo confronto non si vuole esprimere alcun giudizio di merito su uno o sull'altro, solo che, agendo in contesti completamente diversi, si hanno obiettivi diversi: il clown del circo cerca di portare gli spettatori (che non sono né attori né co-protagonisti, salvo rare eccezioni) in un gioco, in uno "spazio buffo" dal quale si esce non appena il clown lascia la pista. "Nulla" resta, se non il ricordo di quel momento... Il *claun* di corsia cerca invece di interagire con spazi e persone per renderli protagonisti di una storia che, spesso, parte proprio dalla situazione concreta che vivono le persone. Il *claun* non fa altro che "suggerire" una lettura diversa della realtà in chiave comica, semi seria, ma poi lascia che la storia viva da sola, magari interpretata e raccontata dalle persone stesse, che ne diventano autori e attori, facendola diventare loro. È qui l'apice del successo per un *claun* di corsia: quando le persone continuano a giocare anche quando lui è andato via.

Un primo punto che distingue nettamente la figura del clown del circo dal *claun* di corsia è che, mentre il primo agisce come un professionista (magari perché da generazioni la sua famiglia porta avanti la tradizione clown) e ciò che fa è anche il suo mestiere per vivere, per il *claun* di corsia il suo è un servizio di volontariato, è un'opera che presta a titolo gratuito e compatibilmente con le sue possibilità. Ecco perché il volontario *claun* non usa il termine classico "clown" per designare se stesso, ma preferisce l'italianizzato "claun", proprio ad indicare che non è un professionista, uno che lo fa di mestiere, con tutto ciò che questo comporta. Proprio perché volontari, i *claun* hanno una missione che li accomuna: "portare un sorriso" in ospedali, case di riposo, centri per disabili e qualsiasi luogo dove la sofferenza umana è presente. Il *claun* quindi non è un attore, non è un circense, è un amico che ha il compito di spostare l'attenzione delle persone dalla malattia e creare un cambiamento positivo dell'atmosfera dove opera.

Una seconda differenza è data dal luogo ove i due personaggi agiscono: la pista di un circo è un ambiente aperto, largo, spazioso, quasi maestoso, nel quale ci si può muovere liberamente e con scioltezza, ci si può permettere di sfruttare molto gli spazi e di agire senza grossi vincoli: se un clown si muove in maniera brusca l'azione ha un riflesso solo su di lui, il pubblico, dal canto suo, partecipa solamente attraverso la risata, perché non viene quasi mai coinvolto

a partecipare in prima persona. È un ambiente che permette di giocare anche con la voce, di improvvisare e di esprimersi in maniera esagerata, caricando gesti e parole, proprio per la vastità dell'ambiente, mediante l'utilizzo di tecniche di respirazione, uso della voce, uso del corpo, frasi ad effetto, gesti mirati per veicolare messaggi, anche a doppio senso (il clown del circo se lo può permettere...).

Il claud di corsia agisce in ospedali, case di riposo, comunità per disabili: opera dunque in un contesto dove non sono gli altri che vanno da lui (chi va al circo sa che ci sono i clown), ma è lui che va ed entra nel loro mondo, un mondo che però ha una connotazione molto particolare: quella della sofferenza, del disagio, dell'handicap. Questo richiede atteggiamenti e comportamenti adeguati, in costante ascolto (se ne parlerà tra poco) dell'ambiente e delle persone. I movimenti, la voce e i gesti devono essere proporzionati e calibrati alla realtà che sta intorno, con una particolare attenzione alle persone e all'ambiente stesso: la voce ad esempio deve essere calibrata, sia con i bimbi che con gli anziani per non spaventarli o arrecare eccessivo disturbo. Sempre nell'ottica del rispetto e dell'attenzione, Vip Italia tra le sue regole ha anche il non sedersi sui letti dei pazienti e non rotolarsi per terra, come anche non urlare e non usare frasi a doppio senso.

Un terzo aspetto è quello dell'ascolto, dove il clown del circo chiede ascolto ai suoi spettatori, e li ascolta, certo, ma al solo fine di capire come può "agganciarli" per portarli alla risata. Per quanto riguarda il claud di corsia l'ascolto è un elemento essenziale: si tratta di ascolto rivolto all'ambiente, alle persone presenti e ai compagni claud con lui presenti. Ma su questo argomento si ritornerà nel capitolo dedicato alla comunicazione claud.

Un quarto aspetto è l'interazione. Per il clown del circo l'interazione, solitamente tra Bianco e Augusto, può essere un semplice input dato dal Bianco che consente poi all'Augusto di scatenarsi anche da solo, lasciando da parte il Bianco, fino a che o viene richiamato "all'ordine" o lui stesso si rivolge al Bianco per vederne le reazioni. Con il pubblico c'è un'interazione da grandi numeri e quindi può venir meno l'attenzione al singolo, anche se, solitamente, il clown cerca sempre di avvicinare qualcuno del pubblico per provare ad instaurare una relazione più stretta, ma non può essere duratura, perché, appunto, c'è un pubblico più vasto. Per il claud di corsia l'ambiente stesso lo "facilita": spazi più piccoli e vicinanza maggiore, ma, proprio perché vicini e magari in situazioni particolari, la relazione può essere interrotta...

E qui si allaccia un quinto aspetto dell'agire claud: il fallimento. Piccola premessa: il claud è un fallito, vive costantemente nel fallimento (come il personaggio Paperino della Disney), è uno che non ne fa una giusta, un pasticcione; ma proprio perché irride le nostre debolezze e mette a nudo i nostri insuccessi e le miserie, scatena la nostra ilarità, perché è come se, con un'operazione di transfert, lui prendesse ciò che a ciascuno di noi da fastidio, e cerchiamo di nascondere, e lo rendesse meno vergognoso. È quella che Aristotele chiamava la funzione catartica (cioè purificatrice) dell'arte: in questo caso vedendo le mie azioni e le mie passioni, specialmente se negative (odio, rabbia, rancore...Ma anche l'attaccamento alle cose), denunciate come sciocche non gli do più il peso che gli davo prima, accorgendomi di quanto esse siano frivole e fonte di inutili preoccupazioni.

Se consideriamo però l'altro aspetto del fallimento, quello di uno spettacolo che si è rivelato un flop, questa caduta può assumere connotazioni ben più gravi: può rischiare di compromettere una carriera.

Per il claud di corsia il fallimento è, anche qui, componente in parte costitutiva, del personaggio stesso. Il claud fallisce, e nasce la risata: le cose elementari (ci si riferisce sempre all'Augusto) gli diventano impossibili, difficili e, se riesce a compierle, le compie in modo buffo, facendo un fiasco, perché, in ogni caso, non è stato all'altezza. Vedere un altro che, come noi, arranca, si affanna e si affatica per fare le cose, ci fa sentire solidali con lui: deridiamo non lui, che quasi quasi ci fa anche pena, ma i suoi maldestri tentativi di fare le cose e risolvere i problemi (tornando ai fumetti: fa più ridere Paperino, che Gastone proprio perché il primo è un Augusto, come noi, il secondo è più un Bianco, un perfetto). Ed è lì, proprio lì, la chiave del successo.

L'aspetto più evidente di un clown, e siamo al sesto punto del confronto, è dato dal vestito e dal trucco. Iniziamo dal trucco: se, per il clown del circo il trucco è pressoché standard (cambiano un po' i colori e le forme, ma si nota subito la differenza tra Bianco e Augusto) ed è un trucco volutamente carico (dovendo durare ed essere visibile a molti anche distanti); per il claud di corsia, operando con persone già debilitate fisicamente, non può essere né carico né pesante (proprio per non portare agenti pericolosi in ambienti già a rischio) oppure, se si incontrano disabili o anziani, l'eccessivo trucco, poiché il rapporto della distanza è molto ridotto, può spaventare.

Lo stesso vale per l'abito: certamente comico, ma, per il claud di corsia, deve essere anche comodo e non eccessivamente ampio per non portarsi via qualcosa che invece non può essere portato via (una flebo, per esempio) o per non impigliarsi in oggetti o strutture. Deve essere anche un abito non troppo esuberante, per non spaventare chi gli sta dinanzi.

E infine va ricordato l'oggetto che fa sì che un clown/claud sia davvero chi dice di essere, ciò che lo identifica subito per quel ruolo, qualsivoglia vestito indossi: il naso rosso.

È la maschera più piccola del mondo, la chiave magica che apre pressoché tutte le porte, che abbatte le distanze di età, sesso, nazione, condizione sociale, religione, cultura..., che, salvo poche eccezioni, predispone immediatamente alla relazione chi lo vede: è il segnale che qualcosa di diverso può e forse sta per accadere, precede tutto ciò che il clown/claun è e ciò che sta per fare.

Per i claun di corsia è una formidabile e necessaria difesa da ciò che incontrano nelle situazioni di sofferenza dove operano. Permette loro di “sdoppiarsi” e far sì che non sia Giulia o Federico o Luca ad aver incontrato quel bambino che stava così male, pieno di tubicini e cannette, o quell’anziano ormai in coma che rantola, ma è stato Vortice, piuttosto che Giggiolo, piuttosto che Farfalla. È stato dunque un claun che ha vissuto l’incontro e ha saputo dare una parola, donare una carezza, regalare un palloncino e, quando Vortice, Giggiolo, Farfalla escono di scena, finito il servizio, portano con sé quella parte triste, quello che di “brutto” hanno visto e vissuto e lasciano a Giulia, Federico o Luca solo, quasi solo, il ricordo di aver incontrato un bambino e un anziano. Anche questa è la magia del naso rosso...

Come approcciarsi a chi ti sta dinanzi? L’agire clown/claun ha, per tutti, un solo e unico modello di ispirazione: il bambino. Col settimo aspetto si inizia ad entrare nell’intimo di chi o cos’è il claun/clown.

Ma anche qui la differenza esiste, e guai se non fosse così: il clown del circo (ci riferiamo sempre all’Augusto) fa il bambino, agisce come un bambino monello e dispettoso, un po’ folle e libero, senza regole e freni. È l’espressione di una frenesia che diventa anche contagiosa (la risata, gli applausi), di una spensieratezza carica di emozioni e contenuti, frizzante, incontenibile: è un’esplosione (ci torneremo su questo aspetto).

Il claun di corsia non rinnega nulla di tutto questo: ma egli è e vuole essere un bambino (il modo di parlare, di relazionarsi con chi incontra e molte volte lo stesso modo di vestire lo manifestano come tale), libero e un po’ monello e birichino, ma con due grosse differenze rispetto al clown del circo.

La prima è data dal “pubblico” cui si rivolge, costituito da persone che vivono un disagio, momentaneo o permanente; ad esse il claun chiede di essere accolto, per un breve momento, nella loro vita per sconvolgerla un pochino, o almeno provarci. E così il “bambino claun” impara a giocare con attenzione e cura, ma senza perdere la sua gioiosità e quel pizzico di follia che ha dentro. Questo perché, per lui, la prima attenzione non è su se stesso, ma sull’altro: i suoi parametri, i suoi giochi, i suoi dialoghi... tutto va misurato e riadattato in funzione di chi gli sta dinanzi: non sono gli altri che devono adattarsi a lui, ma lui a loro e alla situazione trova.

La seconda differenza sta nel fatto che il claun di corsia cerca di far riemergere il bambino anche e soprattutto in chi incontra (ove accolto e ove possibile) con il gioco, la battuta, il far ricordare i tempi passati (specialmente per gli anziani): tutto serve a far riaffiorare i ricordi della fanciullezza, a riprendere quello spirito sereno e divertito, per accorgersi che, anche lì, in un letto, ad una certa età, si può essere ancora capaci di ridere e divertirsi.

E questo aspetto del generare il bambino in se e negli altri si manifesta anche all’esterno, quando i claun sono, per esempio, nelle piazze o nelle missioni (in Italia e all’estero) per continuare la loro opera quali Missionari della Gioia. Dovunque essi operano questo è il loro obiettivo: portare un sorriso e far riemergere il lato bambino che c’è in ognuno.

Si è già accennato alla libertà: l’ottavo aspetto dell’agire clown/claun riguarda proprio questo fattore. Libertà, ma quale? Quella di azione che, in quest’espressione, racchiude vari aspetti dell’agire clown/claun.

Il clown del circo gode di una maggiore libertà di azione, inversamente proporzionale alla relazione che egli crea con il pubblico: tanto più è libero di agire, quanto meno si relaziona, in maniera diretta, con un singolo spettatore o un gruppo di essi.

Per il claun di corsia il discorso è diametralmente opposto: c’è una minor libertà di azione perché maggiore è la relazione: non avendo tanti soggetti tra cui scegliere, il campo si restringe di molto, tuttavia si instaurano relazioni più profonde che possono coinvolgere anche più persone. Le relazioni si fanno più dirette e possono superare certi limiti e barriere di intimità, per cui si può entrare in terreni anche delicati (tipo l’aspetto fisico o le parentele) e giocarci, come bambini, prendendosi in giro. Questa libertà consente un’interazione che, a volte, diventa vera complicità non solo tra i claun, ma anche tra claun e quelli che, da spettatori, divengono veri e propri attori della storia che, magari, loro stessi hanno fatto nascere.

Ed è sempre una libertà libera di agire per i claun e per chi è lì, per cui, ad ogni istante, può essere fermata.

Entriamo ora nella dimensione spazio-temporale dell’agire clown/claun.

Ci sono delle differenze anche nell’usare lo spazio, il tempo, gli oggetti: il clown del circo può utilizzare, per sé, uno spazio relativamente ampio (la pista del circo), così da potersi muovere con libertà. E sappiamo che quel che suscita l’ilarità sono soprattutto le cadute, le botte prese in testa (o in altre parti del corpo) che generano sempre cadute (anche qui, ritorna, il fallimento: il claun Augusto, per far ridere, deve tornare giù, a terra, schiacciato).

Lo spazio del claun di corsia invece è ristretto, spesso con tante cose e persone: è uno spazio condiviso, che impone attenzione e rispetto ma, d’altra parte, essendo anche “occupato”, offre molteplici agganci e strumenti per poter agire.

Gli oggetti: solitamente per un clown del circo sono abbastanza normali e usati nella loro funzione normale (il martello, la forbice - magari di dimensioni enormi, ma la si usa sempre come tale -, il secchio...), ma combinati in maniera tale che producano un effetto comico (un asse di legno, che tale è e come tale viene usata, diventa, e qui nasce la gag, un pericoloso oggetto che colpisce le teste dei malcapitati che rientrano nel suo raggio di azione).

Per il claud di corsia non esistono limiti, o quasi: tutto può diventare tutt'altro. Uno scovolino del bagno può servire da antenna per telefonare o da spazzolino per i denti o come cotton fioc per le orecchie; un colino per la pasta può benissimo diventare un cappellino con visiera, piuttosto che una lente d'ingrandimento, piuttosto che una racchetta da tennis. Il claud tuttavia ha anche la possibilità di scegliere di non usarne neppure uno e di giocare con ciò che l'ambiente circostante gli offre (letti, armadietti, televisione...) coinvolgendo così, a volte molto più incisivamente, chi è nel luogo.

E il tempo? Per il clown del circo si tratta di gestire un tempo ben preciso e, magari, ripetuto più volte durante lo spettacolo. Per i claud di corsia il tempo si dilata: è l'interazione che scandisce la durata della permanenza in una stanza. È la sintonia che si crea che dà il tempo, che fa capire se è il momento di andare o si può restare e giocare ancora. È un tempo dilatato perché non ha solo la misura cronologica, ma ha, ancor di più, la misura emozionale.

L'ultimo aspetto che prendiamo in considerazione, il decimo, è la differenza degli interventi in relazione ai frutti: l'intervento del clown del circo si potrebbe paragonare ad un fuoco di paglia: è un'esplosione di contenuti, di sentimenti, di emozioni, un fuoco che accende entusiasmi e scatena risate, che porge frutti di una gioia e un'allegria immediata e immediatamente fruibile e fruita. Sono frutti del momento, che cogli e gusti lì, nell'attimo, ma che, poi, proprio per la loro stessa natura, possono lasciare le cose immutate, o quasi...

Per i claud di corsia si potrebbe usare l'immagine delle braci: l'intervento claud è molto calibrato nei tempi, negli spazi e nei modi, proprio perché si adatta a ciò che ha di fronte e non il contrario. È un intervento che mira a lasciare frutti duraturi, una piccola traccia che poi chi rimane può riprendere e sviluppare come meglio crede, giocandoci con la sua fantasia.

E, per aiutare questo percorso, solitamente i claud lasciano un piccolo segno del loro passaggio: un palloncino con le forme più disparate (un animale, una spada, ma anche corone, fiori, cappelli...) ma, soprattutto, il loro segno distintivo: il naso rosso. E non è infrequente vedere il paziente che, gioioso, non solo lo indossa per un attimo, ma lo tiene anche quando i claud sono usciti e diventa lui stesso claud, magari inventandosi pure il nome.

Uno degli aspetti della comunicazione clown/claud, come, del resto, di ogni comunicazione, e che va sempre tenuto ben presente, è che non si sa mai dove vada a finire, che corde del cuore o della mente vada a toccare nell'altro e questo dà una grande libertà e serenità. Non solo: spesso capita che, quando il claud pensa di aver fatto un intervento scadente e senza energia, è la volta che, succede soprattutto in ospedale, le persone si ricordano di lui anche se l'hanno visto solo una volta, e ne parlano ai nuovi claud. Sono i momenti in cui, proprio mentre si considera un fallimento il proprio agire, che si sono suscitate invece più simpatia e più emozioni. Questo perché si è stati veri, si è agito, come si dice in gergo, "di pancia" e non "di testa", affidandosi più alle emozioni primordiali e dirette, che al ragionamento, al calcolo e al programmare cosa fare, cosa dire, come muoversi... si è stati davvero bambini, magari impacciati e timidi, ma si è comunicata la propria piccolezza, la propria fragilità, che hanno fatto sorridere.

4.2 Comunicazione Claud

Un primo, fondamentale aspetto della comunicazione, e vale per tutti, è, pare strano ma è così, l'ascolto. Talete di Mileto, filosofo del VI secolo a.C. diceva che gli dei han dato all'uomo due orecchie e una bocca, perché il tempo dell'ascolto sia doppio di quello del parlare...

L'ascolto, per un clown, ha tre direttrici:

- 1) se stesso e i suoi sentimenti;
- 2) l'ambiente (che include necessariamente le persone che lo popolano) dove va ad agire e con il quale interagisce (stanza di ospedale, sala, palco...);
- 3) il collega o i colleghi clown con il quale agisce in quel momento e in quel contesto.

Proviamo ad addentrarci un po' in questi aspetti.

Comunicare con me stesso significa essere onesto con il mio io e cogliere ciò che sento, ascoltarmi in quel preciso momento. Significa dialogare con i miei sentimenti, le mie emozioni, le mie paure, i miei timori e accoglierli e amarli.

È, se vogliamo, un prendere consapevolezza del mio esser-ci qui e ora.

Ed è fondamentale per poter donare e donarsi agli altri: se in me non c'è pace e serenità, o almeno abbastanza tranquillità, io lo comunicherò innanzi tutto a me stesso, e poi agli altri (e i bambini, da questo punto di vista, sono spietati: si accorgono subito se stai fingendo qualcosa che non hai nel tuo cuore).

E si impara: i clauun imparano a comunicare con il proprio io interiore (il nostro lato più bambino) attraverso una serie anche di esercizi volti a far crescere questa tipo di comunicazione.

Comunicare con l'ambiente è vivere uno stile "in punta di piedi": ecco il modo in cui, non solo materialmente, ma proprio come atteggiamento, i clown entrano in una stanza, in un qualsivoglia posto dove sono chiamati a operare. I clown si propongono, non si impongono a coloro che trovano nei posti dove vanno, consapevoli di essere loro gli ospiti di chi li, per un motivo o per un altro, già c'è.

È ascolto attento e vigile e rispettoso di cose e persone e delle situazioni emotive, ma è altresì libero perché, ne accenneremo tra breve, il costume clown e, soprattutto, il naso rosso, ti offrono protezione da ciò che incontri e ti concedono libertà di agire (chi mi sta di fronte è un clown e ai clown, come ai giullari del Medioevo, qualche libertà si può pure concederla...).

Comunicare con chi è con te in servizio è fondamentale: è sintonia per cogliere suggerimenti e spunti, per creare dialoghi e per l'interagire, è vivere una profonda intesa per cui una parola, uno sguardo, un accenno sono il segnale per passarsi il testimone o inserire, magari, il trucco di magia, piuttosto che tirare fuori un oggetto dalla borsa Mary Poppins (in dotazione a quasi ogni clauun). È magia di sguardi e a volte ti sorprende di come ti capisci al volo con il compagno: anche qui c'è allenamento e apertura, esercizio e sintonia.

Un secondo modo di comunicare è il vestito: se l'abito non fa il monaco... il vestito fa il clown. Non esiste una regola fissa per l'abito, ognuno lo crea e lo gioca come meglio crede e lo fa anche evolvere, aggiungendo, togliendo o cambiandone parti e disposizioni, ma sempre in stile clown: colori e forme, se non strane, sono assai spesso abbinati in maniera buffa. E poi c'è il camice, con un formato standard per tutti i clauun V.I.P. d'Italia (maniche a strisce gialle e verdi, colletto rosso, la scritta dell'associazione sulla schiena) che poi ognuno colora come lo ispira la fantasia e non può, naturalmente, mancare la cosa che più ci caratterizza come clown: il naso rosso, la vera chiave di volta su cui poggia tutto il costume. Provate a indossare un naso rosso, anche se non siete vestiti da clown: immediatamente chi vi è vicino sorriderà.

Un terzo modo di comunicare che usano i clown è la parola, scontato, logico, si pensa, ma non del tutto... Anche la parola e il parlare sono clown: e allora ci si esprime con accenti impossibili di dialetti ciociari o russi, o voci fischiettanti, o tormentoni che ritornano come ritornelli e che diventano la caratteristica di quel clauun; o il suo opposto, il silenzio: un clauun può scegliere di fare tutto il servizio senza proferire parola, magari mimando ciò che vuole dire.

Quarto modo di comunicare: con il corpo. I clauun imparano a parlare attraverso il corpo e a farlo parlare: i gesti, gli sguardi, le espressioni sono sempre il segno di qualcosa: per questo si esagerano i movimenti più elementari per riderci su, si gioca con il proprio e l'altrui corpo facendolo diventare qualcos'altro (un albero, il telo di una tenda da campeggio, un arco che scaglia frecce...), ci si prende in giro, bonariamente, su pance e teste pelate, su arti ingessati e punti di sutura. Il proprio e l'altrui corpo, così come sono, diventano interlocutori per ridere e scherzare.

Ma si comunica anche tenerezza e delicatezza nell'accarezzare la mano o la fronte di un anziano o di chi non può muoversi: comunichi e gli dici che sei lì, per lui e con lui. Sembra un gesto banale, ma per chi è molto spesso costretto ad essere toccato con una certa "violenza", anche se è per il suo bene e fatta con le migliori intenzioni (non gli chiedono il permesso per girarlo e lavarlo o mettergli una flebo o fargli un'iniezione...), sentire un tocco delicato e pacato, una mano che lo sfiora semplicemente per dirgli, con un piccolo gesto, "Ciao", non sono poesia o sdolcinature, ma una grande emozione.

Quinto modo di comunicare: gli oggetti. Qui bisogna distinguere: solitamente ogni clown ha la già citata "borsa Mary Poppins" con un po' di attrezzatura che, rispecchia il personaggio clown stesso, il suo carattere, le sue passioni, le sue piccole manie e, molto spesso, la borsa contiene anche oggetti di uso assolutamente quotidiano (forbici, pettini, pentole, pantofole, colini, fazzoletti...) che però, o hanno dimensioni spropositate (soprattutto forbici e pettini), o diventano tutt'altra cosa: una pantofola può benissimo trasformarsi in un cellulare o in un guanto per grattarsi la schiena o in una racchetta da ping-pong o quante altre cose suggerisca la fantasia.

Ma si gioca e si comunica anche attraverso gli oggetti che si trovano nelle stanze (specie in ospedale) e allora l'asta della flebo diventa l'albero della cuccagna o il bastone da passeggio, il letto diventa una macchina o un'astronave, gli apparecchi per monitorare il paziente diventano improbabili consolle per un concerto...

E, altre volte, certi oggetti sono il solo modo per comunicare con tipologie di pazienti molto particolari: i bimbi più piccoli adorano il suono dei campanellini o, per quelli un po' più grandi, gli animaletti di peluche sono una fonte di sicurezza e tranquillità immensa; per non parlare delle bolle di sapone: scatenano la gioia irrefrenabile di tutti i bimbi.

E, a ispirare tutto questo, c'è un sesto modo di comunicare: il linguaggio della fantasia, che muove tutti i precedenti linguaggi, li orienta e finalizza, li dirige e li armonizza per arrivare allo scopo: far sorridere chi ti sta di fronte. Sorridere per farlo evadere, anche solo per un attimo, dalla realtà che sta vivendo, ma soprattutto, cercare di fornirgli alcuni semplici strumenti perché lui stesso, con la sua fantasia, possa entrare in un suo mondo di giochi, luci, colori, sentimenti positivi, emozioni belle, per poter trovare lì la forza per affrontare il suo oggi.

4.3 Interviste a clauun

Per capire quale sia l'esperienza del clauun nelle corsie d'ospedale è stato utile e interessante sentire le storie che i clauun stessi hanno da raccontare: dalla loro voce si può notare che tutto quanto scritto sinora non è fantasia, ma un'importante verità.

E ora lasciamo che a parlare siano proprio le persone che vivono la magia di un sorriso nella stanza di un ospedale: attraverso qualche semplice domanda proviamo ad entrare nel mondo clauun un po' più a fondo, per scoprire i piccoli segreti nascosti dietro al trucco e al naso rosso, per farci accompagnare in emozioni e sentimenti molto delicati, cercare di capire cosa vuol dire la risata per un clauun e, perché no, imparare anche qualcosa in più su questo fantastico mondo.

1. Perché clown?

Perché può "uscire" dalla realtà, prenderne le distanze e trasformarla.
(Punzel)

Io ho sempre voluto fare fin da bambina qualcosa per gli altri ma non sapevo come... Poi ho visto il film di Patch Adams e mi sono letteralmente innamorata di quel modo spensierato e umano di vedere la vita, però ero troppo piccola e forse non capivo nemmeno cosa volesse dire essere volontario clown... Avevo solo un'idea. Quell'idea è cresciuta con me e si è concretizzata incontrando un ragazzo che come me, voleva fare questo tipo di volontariato. Un giorno, mentre eravamo in piazza con il gruppo della parrocchia a vendere libri e a giocolare, un clauun, Zoo, si è avvicinato al ragazzo che giocolava e gli ha aperto una porta sul mondo di Vip Padova. Il passaggio è stato breve, ne abbiamo parlato e ci siamo iscritti al corso base per volontari che si sarebbe tenuto qualche mese dopo. Appena entrati nella sala delle selezioni il mondo clauun mi ha catturata, facendomi entrare in una realtà che non volevo più lasciare.
(Hipppa)

Il mio primo incontro con i clown, escludendo il circo (dove, tra l'altro, non mi avevano mai impressionato più di tanto) è avvenuto quando avevo circa 15-16 anni, non mi ricordo precisamente, probabilmente anche prima, all'ospedale Gaslini di Genova, quando mi trovavo lì per una serie di esami ed accertamenti. Un pomeriggio, mentre ero in camera, arrivarono proprio un paio di pagliacci di corsia e devo ammettere che sono stati in gamba a tirarmi su di morale, che certo allora non era altissimo.

Poi, più avanti negli anni, un amico di famiglia si presentò al settimo compleanno di mia sorella vestito e truccato da clown, che forte! Beh, da lì ho cominciato a pensare di poterlo diventare anche io. Infatti sarà proprio lui ad introdurre in questo fantastico mondo.

Ma forse la domanda non era proprio quella a cui ho risposto io... Allora perché clown? Beh, Benigni diceva: "Vorrei tanto essere un clown perché è l'espressione più alta del benefattore". Ecco, io non mi sento affatto la più alta forma di nulla (anche perché se mi vedi, l'altezza non è proprio il mio punto forte...).

Comunque, seriamente parlando, credo che sia una forma utile, e soprattutto divertente, di fare volontariato. Senza contare che io, già di mio, sono una persona portata alla risata e al buonumore, quindi, quando ho avuto questa possibilità, mi è sembrato proprio il posto adatto a me e se potessi scegliere di nuovo, con la consapevolezza di come questa scelta mi abbia cambiato la vita (e l'ha fatto davvero), sono sicuro che lo rifarei!

(Mister T)

Sono clown perché mi diverto, sono clown perché dono un sorriso, tanti sorrisi, sono clown perché mi piace sentirmi bambina, far ridere la gente; sono clown perché donare un sorriso è la cosa più bella che ci sia, sono clown perché questo tipo di volontariato mi riempie la vita di buon umore, amore, gioia, divertimento e allegria allo stato puro.

(Ce Fàride)

Clown perché era una modalità che volevo provare da tempo.

Clown perché l'idea di avere il "potere" di portare una risata o un sorriso dove la gente soffre è qualcosa di fantastico. Clown perché il riuscire ad aiutare un bambino ricoverato a vivere la sua fantasia senza le flebo e le siringhe è una magia incredibile.

Clown perché il clown è semplicità e bontà, il clown è esempio e sincerità, il clown ha una maschera, il naso rosso, ma non ha maschere!!! Il clown è così come lo si vede, e di cose autentiche, semplici e vere ne abbiamo bisogno tutti, non solo nelle situazioni di sofferenza ma anche tutti i giorni.

Clown perché è se stesso, quindi è autentico, è vero e ha un cuore sempre aperto agli altri.
(Ukulele)

2. Che clown sei? Presenta il tuo personaggio.

Io sono Mister T, il mio clauun si presenta come un Augusto, sorridente ed impacciato. Anche se a volte, dipende dal contesto, si presta anche ad essere un bravo Bianco. Spesso, quando la situazione lo consente, Mister T non parla, se non fischiando in modo piuttosto fastidioso (a detta degli altri, secondo me è bellissimo). Essendo un clauun pasticciatore, ne combina sempre di tutti i colori, inciampando, sbattendo contro le porte, le persone, ecc.

Nonostante i vestiti possano cambiare, ci sono un paio di costanti nel suo abbigliamento: un cappello largo (tipo sombrero, ma senza punta) colorato e con delle palline che penzolano ricordando vagamente (sempre a detta degli altri) un lampadario, e le scarpette piccole piccole (n° 52,5) comprate alla Chicco.

(Mister T)

Il mio clown è un clauun buono, molto semplice, sempre pronto a scherzare anche su se stesso con estrema umiltà e senso dell'umorismo. Il mio clown è rispettoso, cerca di avvicinarsi in punta di piedi al dolore di chi va a rallegrare. Il mio clown vuole bene a tutte le persone che incontra e non vede mai cattiveria o rifiuto in una reazione di non piena accoglienza come può capitare in ospedale. Il mio clown sa che ogni persona vive l'ospedale in un certo modo e quel modo e quella sofferenza vanno rispettate sempre: il fatto che magari non vogliono il mio intervento è solo perché in quel loro momento non c'è spazio per altro.

Il mio clauun cerca di ridere e scherzare ma è sempre in ascolto, attento a capire qual è il limite che non deve superare, avendo la sensibilità giusta per non forzare nessuno, per arrivare ed andarsene quando è il momento.

(Ukulele)

Sono un clauun estremamente variabile, con mille volti (tanti quanti i miei amici animali): calmo e silenzioso, ma anche matto e scoppiettante, amo giocare con le parole e le persone e ciò che ci è gli sta intorno, più che usare tante cose.

Sono un tenerone e un prudente, un personaggio che non ha contorni precisi e penso non li avrà mai, perché è un bambino, che un giorno è una cosa e due minuti dopo è l'opposto, libero, di inventarsi e giocare.

(Zoo)

3. Come nasce il tuo nome clown?

Il mio nome clown nasce da un anagramma, sono Ce Fàride (pronunciato alla romana), Federica.

(Ce Fàride)

Un giorno mia figlia voleva che la portassi in giro con lei sopra ai miei piedi e mentre camminiamo cantò: "Papaponci Ponci Po'" ed io le dico: "Si dice Paraponci Ponci Po'!", e lei: "No! Si dice Papaponci Ponci Po'".

Alla scelta del nome tra varie idee ho scelto Papaponci perché è suo, e perché sono anche papà.

(Papaponci)

Il mio nome clauun è un nome che mi rappresenta, è qualcosa di mio: deriva dal soprannome con cui mi chiamavano fin da piccolo, è cresciuto con me e mi ricorda anche, quando nella vita normale mi chiamano con quel nome, la parte di me che adesso rappresenta.

(Tak)

4. Cos'è la comunicazione nel mondo clown?

È uno sguardo, una parola, un gesto... È "passarsi" il ruolo con naturalezza per darsi spazio nell'agire, è fondamentalmente fiducia e ascolto di te stesso, del tuo compagno e, ancor prima, dell'ambiente che ti circonda.

Se non ascolti non puoi cogliere i messaggi che ti arrivano e rispondervi correttamente.

È carezze e sguardi, sempre tenerezza e amore, è empatia e simpatia, è sentire di pancia, cogliendo le emozioni basilari, è sentirsi bambini e ridere e ascoltare.

(Zoo)

La comunicazione nel mondo clauun non ha bisogno di parole, si basa molto, se non tutta, sullo sguardo e sul tatto; con lo sguardo noi comunichiamo scelte e decisioni: in una stanza non si può parlare di cosa fare, quindi deve bastare un gesto per capirsi. Come fare a trovare una giusta interazione con il compagno? Negli allenamenti troviamo la risposta: si prova, si improvvisa, si impara e si conoscono le persone con cui facciamo servizio; più ci conosciamo e più l'interazione risulta facile. Poi, oltre a questo, ci vuole sensibilità: ognuno deve ponderare le proprie mosse senza esagerare, entrando sempre in punta di piedi in un ambiente in cui siamo ospiti e in cui possiamo entrare solo se accolti. Ogni persona con il tatto può trasmettere tutto: emozioni, paure, gioie, tensioni. Infine la sensibilità ti aiuta a coglierle.

(Hipppa)

Accidenti, questa sì è una domanda difficile. Beh, direi che la comunicazione nel mondo clown è tutto. Non lo dico così per dire, ma ne sono convinto. Inoltre non sto parlando per forza di comunicazione verbale. Spesso, soprattutto quando andiamo in ospedale, ci sono molte situazioni nelle quali la comunicazione verbale non è possibile, magari perché la persona che ci troviamo davanti è muta o sorda, perché non ci vuole parlare o per altri motivi. Io credo che un buon clauun debba innanzitutto essere un bravo comunicatore. E questo riguarda tutti i clown, non solo noi clauun di corsia, ma anche i clown professionisti del circo. Uno spettacolo di clowneria, per essere bello, non deve far ridere a crepapelle (non è affatto necessario) ma deve (e questo sì che è necessario) riuscire a comunicare qualcosa. Che sia felicità, tristezza, gioia di vivere, un momento divertente... L'importante è che l'artista riesca a comunicare ciò che aveva in mente quando ha pensato a come strutturare lo spettacolo, con la voce, con i gesti, con gli sguardi, con l'eventuale musica, con tutti i mezzi possibili.

(Mister T)

5. Come descriveresti il rapporto tra la risata e i clown? Qual è la sua importanza?

Sono due cose in simbiosi: il clown è risata, anche se alcuni personaggi giocano sul fallimento, che però fa ridere comunque. L'importanza della risata è determinante! Se un clown fa ridere, porta gioia, serenità, spensieratezza, porta un momento di distrazione dalla malattia che un paziente può avere, un momento di stacco dalla sofferenza o dalla tristezza che uno ha...

(Ce Fàride)

Clauun e risata si identificano e servono a far scaricare la tensione e dimenticare, almeno per un po', le paure, le preoccupazioni e le sofferenze.

(Punzel)

Il clauun è la risata. Mi è stato insegnato che il clauun è uno specchio della gente, rappresenta "l'errore": un clauun non fa ridere se fa un salto mortale all'indietro, fa ridere se inciampa, è un personaggio che mostra le nostre debolezze quotidiane, i nostri difetti e li ironizza facendoci ridere senza uscire dall'ambito della quotidianità; quotidianità che nel caso di un clauun di corsia riguarda il mondo dei bambini della loro innocenza e della loro voglia di giocare.

(Tak)

6. Qual è l'esperienza più significativa che ti viene in mente?

'Cipicchia ("chi ci picchia?" come direbbe un mio amico clauun), trovare un'esperienza più significativa di tutte in cinque anni di clauun, non è affatto facile, proverò a descriverne una (non garantisco sia la più significativa, ma sicuramente una delle maggiori).

Accidenti posso raccontarne due?... Ok, grazie.

Per prima vorrei raccontarne una che mi è successa recentemente in pediatria qui a Padova.

Siamo, come sempre, in due, io ed una "clauuna". Bussiamo alla porta di una stanza e, dopo aver ottenuto il permesso, entriamo. La situazione non sembra delle migliori: c'è una mamma con in braccio un bambino davvero molto piccolo che piange. Gli occhi della madre indicano che la situazione non è una novità (scopriremo poi che il bambino ha dei problemi in bocca, con delle placche e fa fatica a respirare, deglutire e mangiare). Fatto sta che noi, impavidi, ci avviciniamo. La madre forse vede in noi una chance per calmare il figlio e lo gira verso di noi, dicendogli di guardarci.

Non appena il bambino ci vede, smette di piangere (e già qui... YEAH!). Comunque sulla sua faccia è dipinta una strana espressione, un misto tra sorpresa e spavento... Ma quando ci avviciniamo e ci vede bene, comincia a ridere, ma ridere di gusto, senza che noi facessimo nulla. Ci accorgiamo poi che quello che lo fa tanto ridere sono le palline colorate attaccate al mio cappello. Insomma, il bambino continua a ridere con la madre che ogni tanto gli controlla la bocca perché nella risata emetteva anche dei suoni strani (dovuti ai problemi che aveva). Comunque, andiamo avanti così a non fare assolutamente nulla se non giocare un po' con le palline del mio cappello, facendole scontrare, nascondendole nella tesa per poi farle riapparire. Ed il bambinetto è rapito e continua a ridere di gusto, tanto che la madre ad un certo punto ci dice: "non lo avevo mai sentito ridere così". È stato fantastico. Una piccola magia.

Il secondo episodio che volevo citare risale invece a diversi anni fa, durante uno dei miei primi servizi. Siamo ancora tutti nel parcheggio esterno della pediatria, quando incontriamo un infermiere (o un dottore, non mi ricordo) che ci fa una richiesta: ci chiede se possiamo passare davanti alle finestre del reparto di oncematologia (reparto nel quale non siamo autorizzati ad entrare), per farci vedere un po' anche da loro. Beh, mica ci facciamo scappare un'occasione simile: prima di cominciare il servizio vero e proprio siamo passati davanti a quelle finestre, dove i bambini ci sorridevano estasiati da quell'allegria visione. È stato davvero un bel modo per caricarsi e cominciare il servizio.

(Mister T)

Ripenso... All'incontro con dei ragazzi in una casa per portatori di handicap: i trenini, i palloncini, i balli e i canti fatti con e per loro... Ai baci ricevuti dagli anziani cui si è fatta una carezza, si è dato un momento di attenzione... Al genitore che canta la sua ninna nanna al bimbo... Agli uomini che si lasciano bonariamente prendere in giro, diventando i figli discoli dei loro figli e prendendosi, ridendo, i rimproveri per non aver fatto i compiti... Al bambino che esce dalla stanza per dirti "grazie"... Alla famiglia che accetta di giocare a fare fisicamente la tenda per il campeggio e ride... A sguardi, volti, emozioni, racconti, confidenze... E a chi ti dice il suo "no", non ti accoglie e lo saluti, magari augurandogli, nel silenzio del tuo cuore, che possa star meglio, perché sai che è lo star male che gli ha fatto dire di no... E, ultimo ma non per questo ultimo, il crescere con il tuo e i tuoi compagni claun di uscita... Scoprirne talenti e risorse, capacità e inventiva... E vivere la sintonia di un legame che va ben al di là della semplice appartenenza alla stessa associazione.

(Zoo)

L'esperienza più significativa che mi viene in mente è quella di Iman. Questa bambina bellissima aveva 9 anni ed era straniera: purtroppo non poteva muovere gli arti e non parlava, non so se per sua volontà o se per problemi ulteriori. L'unico modo di interagire con lei era lo sguardo. Con lei ho interagito per mezzo di una marionetta a forma di coniglio, di nome Bianca. Muovendo la mano all'interno della marionetta l'animaletto ha preso letteralmente vita, prima ha cominciato a pulirsi il viso dal momento che si era appena svegliata e subito dopo si è messa a saltare delicatamente sul lettino di Iman, giocando a nascondino con lei dietro i cuscini e vicino al suo peluche. La bimba era innamorata di Bianca e alla fine, prima di andare via e di salutarla, abbiamo fatto un palloncino che abbiamo deciso di chiamare Bianca come la nostra amica. La bambina, nonostante non abbia detto una parola, ha trasmesso emozione e gioia con lo sguardo. E io, con l'aiuto del mio angelo, ho risposto con lo stesso tipo di interazione. Al di là della situazione molto delicata e difficile questa è una delle stanze più significative che ricordo.

(Hippra)

Conclusione delle conclusioni

Mi permetto, al termine di questo percorso sull'importanza della risata nella comunicazione, di darvi un piccolo compito per casa: ogni giorno datevi un pensiero positivo, trovate un motivo di gioia nella vostra giornata, non i grandi eventi straordinari, ma le piccole cose quotidiane...

E ogni sera, prima di addormentarvi, riprendete questo momento di gioia, coccolatelo e lasciatevi coccolare da esso. Abbandonatevi tra le sue braccia, ridendo.

E buona notte.

PS: e che la gioia vi perseguiti!