

**Università degli Studi di Torino**  
**Facoltà di Scienze della**  
**Formazione**

Corso di Laurea Triennale in  
**Scienze della Formazione**

**DISSERTAZIONE FINALE**

*"Ridere per poter vivere"*



di:

**Stefania Bozzalla Gros**

Relatore: **Dott.ssa Chiara Mattini**

**Anno Accademico 2000-2001**

## SOMMARIO

SOMMARIO .....	2
Introduzione .....	3
1. Alcune definizioni .....	6
1.1. La gelotologia.....	6
1.2. La comicoterapia .....	7
2. Origini e definizioni della risata .....	14
2.1. Il sorriso.....	16
2.2. Il riso.....	17
2.3. Il sorriso e il riso nell'infanzia .....	21
3. Gli effetti positivi del sorriso .....	23
3.1. Teoria e modelli dell'umorismo .....	24
3.2. Humour come medicina .....	28
3.3. Alcuni esempi.....	35
3.4. Il caso di Norman Cousins .....	39
4. Patch Adams.....	42
4.1. La filosofia e i progetti di Patch Adams .....	43
4.2. Il Gesundheit Institute .....	46
4.3. Le visite in ospedale.....	48
4.4. La mia esperienza con Patch Adams.....	51
5. La comicoterapia e la medicina ufficiale .....	59
6. La clownterapia.....	61
6.1. Perché ridere fa bene.....	61
6.2. Ospedali amici dei bambini.....	61
7. Esperienze nel mondo .....	64
8. La situazione italiana .....	66
9. La mia esperienza.....	69
9.1. Il laboratorio di Comicoterapia e il Corso di Formazione per Volontari-clown di corsia .....	69
9.2. La mia esperienza da clown volontaria del sorriso ...	70
9.3. testimonianze.....	72
9.3.1. Il Corso di Formazione per Volontari-Clown .....	72
9.3.2. In Ospedale .....	75
9.3.3. Accompagnamento malati in pellegrinaggio.....	80
9.3.4. In Casa di Riposo per anziani.....	81
9.3.5. Una ragazza affetta da autismo .....	84
Conclusioni .....	85
Un sorriso.....	88
Bibliografia .....	89

## Introduzione

Ho scelto l'argomento del riso per questa dissertazione in quanto sono convinta, per mia esperienza personale, dell'importanza e dei benefici del buon umore per migliorare il benessere psicofisico dell'individuo. Gli studi effettuati negli ultimi anni hanno rafforzato in me l'idea che l'allegria debba essere promossa e introdotta in tutti gli ambienti, e in particolare negli ambienti in cui si soffre.

Il riso ha uno stretto legame con la gioia che è lo stato naturale di armonia dell'animo umano. Allenando la mente al riso e all'allegria si possono superare con maggiore facilità traumi, dolori fisici e psichici e ritrovare il collegamento con la gioia.

Tocca a noi stessi scegliere e decidere, sin dal momento in cui ci svegliamo la mattina, di quale umore vogliamo essere durante la giornata. E' vero tuttavia che a volte l'educazione ricevuta, i doveri, gli obblighi, i precetti, i pregiudizi, le religioni, portano a vivere la vita «seriosamente» e sembra altresì che il paradigma del dolore negli esseri umani, sia più forte del «diritto alla gioia». E' proprio in questi casi che il riso e l'allegria possono essere «insegnati» ovvero la mente può essere allenata attraverso l'umorismo a trovare il positivo anche in situazioni di dure prove.

Alla luce di quanto sopra esposto, in questa dissertazione analizzerò il potere e gli effetti del riso negli ambienti e nelle situazioni di disagio. Parlerò della filosofia del Dott. Hunter Adams, Patch Adams - come ama farsi chiamare - che ho conosciuto personalmente nell'anno 2000 nel Villaggio di Jacopo Fo, Alcatraz, a S. Cristina di Gubbio.

"Ridere per poter vivere"

Concluderò con la mia esperienza personale sulla comicoterapia, come clown in ospedale e nelle comunità di bambini e anziani.

*"Quelle che sanno apprezzare il comico si palesano come nature superiori... saldi e sicuri in se stessi, contro ogni insuccesso e perdita".*

[Hegel]

*“Signore,  
dammi il dono  
di saper ridere di uno scherzo,  
affinché io sappia trarre  
un po' di gioia dalla vita  
e possa farne parte  
anche agli altri.  
Signore,  
dammi il senso dell'umorismo”.*

[Tommaso Moro]

# 1. Alcune definizioni

## 1.1. La gelotologia

La gelotologia, dal greco *gelos*, riso, è una dottrina che riguarda lo studio sistemico del ridere in relazione alle sue potenzialità terapeutiche. Questa neonata disciplina, risulta essere un ponte tra la biologia, la psicologia, l'antropologia, la medicina, perché il riso e il sorriso restano inafferrabili se studiati in una sola di queste prospettive. Presupposto teorico della gelotologia, come sostiene Susumo Tonegawa, premio Nobel per la medicina, è che *“Chi è musone, triste, depresso, non riesce a tener lontano le malattie”*.

La gelotologia getta le sue basi sugli studi di PsicoNeuroEndocrinoImmunologia, che hanno sostanziato la diretta influenza degli stati mentali, delle emozioni, sul sistema immunitario e viceversa, in una circolarità di interazioni che fanno tramontare di fatto, sia le ipotesi organicistiche, sia e cioè la prevalenza dei fattori organici nello scatenamento di una malattia, sia l'ipotesi psicosomatica, che ne privilegia la prevalenza psicologica: le emozioni “parlano” direttamente al sistema immunitario, attraverso canali neuro-endocrini, ed il sistema immunitario riflette il suo stato direttamente sulle emozioni. Ridere spegne il cervello razionale, lo travolge annullando i suoi vincoli emotivi e liberando tutte le energie che abitualmente si consumano pensando. Energie che, mentre si ride, il corpo sfrutta per rigenerarsi. Negli attimi privi di autocontrollo razionale, abbiamo una percezione più aperta del nostro essere parte del

"Ridere per poter vivere"

mondo: ed è per questo che molti Maestri considerano il ridere un atto sacro di empatia con il creato.

## **1.2. La comicoterapia**

Il sorriso è un biglietto da visita che racconta di come ti rapporti agli altri, della misura in cui riesci ad entrare in sintonia con i tuoi interlocutori, ma non solo. La comicoterapia parte proprio da questo principio: la risata ha un effetto positivo sul sistema immunitario perché oltre a ridurre il livello di ansia, innesca nell'organismo una serie di processi chimici scientificamente dimostrati. Fra questi, una maggiore secrezione di analgesici naturali quali le betaendorfine e le catecolamine, l'aumento di ossigenazione nel sangue e la riduzione dell'ansia residua nei polmoni.

Anche la medicina ufficiale, negli anni 80, ha riscoperto gli effetti delle emozioni sul sistema immunitario, ed ha constatato che la felicità è contagiosa, e il riso apre le valvole dell'energia comunicativa. Il nostro bambino interiore, vivo, creativo e stimolante deve continuamente essere incoraggiato e non basta l'affidarsi solamente al pensiero positivo indotto; ecco perché il riso diviene un passaggio chiave per spegnere il lavoro mentale e risvegliare la mente inconscia attraverso il non-fare e il non-pensare, e favorendo la creatività, come presupposto a libere associazioni.

Il nostro corpo è in armonia quando siamo sereni, allegri, liberi, altrimenti inevitabilmente ci si ammala; il riso infatti riduce la secrezione di ormoni da stress, come il cortisolo, e stimola la produzione di betaendorfine, analgesici prodotti dall'organismo.

"Ridere per poter vivere"

Alcuni studi compiuti da ricercatori del gruppo internazionale *Arise* dimostrano che la comicoterapia contribuisce a favorire la salute fisica e mentale, facilita il processo di rilassamento e di protezione dallo stress e può agire come fattore di protezione dalle malattie.

Le capacità terapeutiche del sorriso stanno imponendosi sempre più decisamente all'interno di terapie olistiche non ortodosse mirate a stimolare la capacità di autoguarigione. La comicoterapia è ormai utilizzata ampiamente in strutture ospedaliere, dove ci si è decisi a curare i pazienti e non la malattia; ha raggiunto un altissimo grado di popolarità grazie al film "Patch Adams" interpretato da Robin Williams.

Secondo gli studiosi di questa nuova branca della medicina, la **PsicoNeuroEndocrinoImmunologia** (PNEI), esiste la via emotiva che porta alla salute: si tratta di scoprire se emozioni come l'ilarità, la gioia, la contentezza possano rappresentare un'accelerazione di questo percorso verso la sconfitta dei mali che ci colpiscono. Secondo questi ricercatori ciò che conta maggiormente è esprimere, avere la capacità e la forza di permettere al nostro organismo di "buttare fuori" i propri turbamenti, la propria rabbia, la paura, il dolore; bisognerebbe non imporsi mai comportamenti contrari al proprio istinto, in quanto, il trattenerli a lungo potrebbe provocare stati depressivi che causano un grave abbassamento delle difese immunitarie.

E' quindi importante apprendere a praticare un *ottimismo responsabile* attraverso il continuo esercizio della speranza, della fede nel futuro, e soprattutto dell'autoironia, ovvero la capacità di



"Ridere per poter vivere"

"ridersi addosso", di guardarsi con occhi diversi, di considerare i propri problemi come sfide e non come drammi insolubili.

La Società Polispecialistica Italiana dei Giovani Chirurghi (SPIGC) e l'Associazione Ridere per Vivere hanno sperimentato presso la Machiavelli Medical House del Gruppo USI di Roma la *Comicoterapia in Sala d'Aspetto*, ovvero praticata su pazienti in attesa di effettuare visite od accertamenti diagnostici anche invasivi per via ambulatoriale.

La Comicoterapia è stata somministrata tra Ottobre e Dicembre dello scorso anno da due attori della Lega Italiana per l'Improvvisazione Teatrale (LIIT) sotto la supervisione di Leonardo Spina, gelotologo (esperto del ridere terapeutico), della Dottoressa Sonia Fioravanti, psicoterapeuta e del Dottor Antonello Trecca (chirurgo endoscopista e Segretario Generale della SPIGC) su un totale di duecento pazienti che hanno eseguito visite ambulatoriali. Tra questi, quarantuno pazienti scelti casualmente sono stati testati con appositi questionari prima dell'attesa, dopo aver partecipato alla comicoterapia ed al termine della visita e/o dell'accertamento diagnostico.

La sala d'attesa rappresenta infatti un laboratorio sperimentale di vissuto umano ed emozionale travolgente. Da sterile e banale momento applicativo della routine sanitaria può diventare la chiave di lettura privilegiata del "pre-paziente" che il Medico della Risata tenta di consegnare al medico tradizionale dopo avergli allentato tensioni e paure.

Un breve questionario approntato dagli esperti di *Ridere per Vivere* e teso a comprendere il livello di ansia e dello stress è stato fatto compilare dai pazienti in entrata. Dopo aver assistito alle

"Ridere per poter vivere"

reciproche provocazioni umoristiche dei due attori - che agivano in incognito - e essersi sottoposti alla visita o all'esame diagnostico previsto, è stato chiesto loro di rispondere a un secondo questionario in uscita, per tentare di comprendere se e come la comicoterapia fosse riuscita nell'intento di allentare lo stress e renderne più agevole il percorso terapeutico

I risultati sono molto incoraggianti. La misurazione dell'ansia ha evidenziato che il 34% del campione risultava abbastanza ansioso.

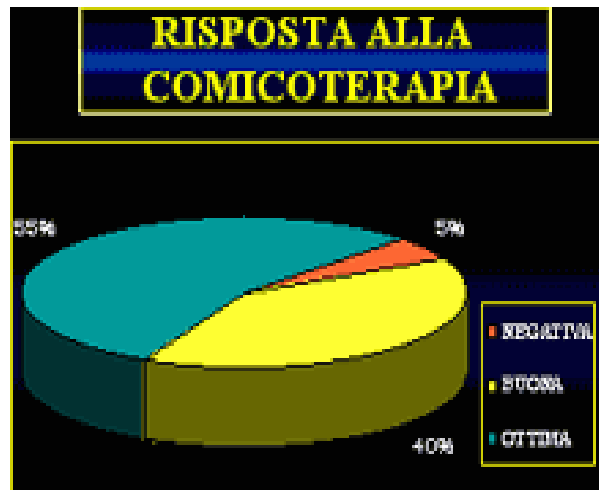


Il livello di gradimento della comicoterapia da parte dei pazienti è stato molto elevato: il 40% circa la considera positivamente, il 55% la considera moderatamente positiva, mentre solo il 5% la considera in modo negativo.

"Ridere per poter vivere"



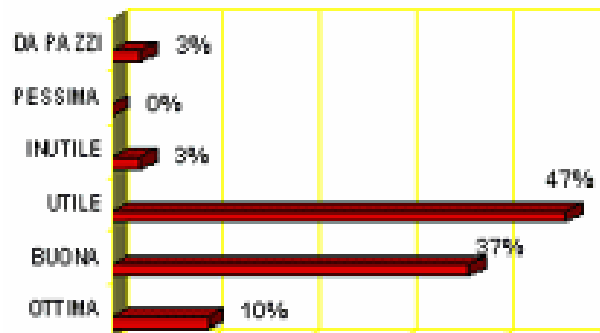
Il 12% ha dichiarato di aver notato molta differenza nel suo stato d'animo prima e dopo la comicoterapia, abbastanza il 27%, poca il 27%, nessuna differenza il restante 34%.



Da segnalare che più della metà del campione era composto da persone testate come non ansiose. Per il 47% degli intervistati l'idea della comicoterapia in sala d'attesa risulta utile, il 37% la ritiene buona, addirittura ottima secondo il 10% circa dei pazienti.

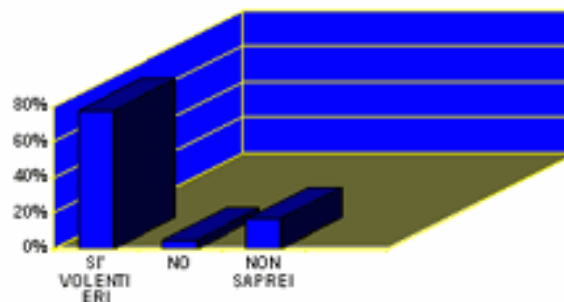
"Ridere per poter vivere"

## LA COMICOTERAPIA IN SALA D'ATTESA E' UN'IDEA...



Il 78% ripeterebbe volentieri l'esperienza della comicoterapia prima di un esame e/o visita, mentre il 17% non sa rispondere. Infine il 96% degli intervistati consiglierebbe al proprio dentista di adottarla per la sua sala d'attesa.

## RIPETEREBBE LA COMICOTERAPIA?



Il tipo di comicoterapia proposto è stato una specie di *Candid camera* senza la TV (solo nell'ultima somministrazione si è realizzato un video nascosto, con il consenso a posteriori dei pazienti), realizzato grazie all'apporto di due improvvisatori professionisti che non dichiaravano il proprio ruolo: Susanna Cantelmo che si identificava nei panni di una paziente in attesa ed Antonio Mariani, via via nei panni dell'uomo delle pulizie, dell'uomo che prende le misure, dell'uomo in cerca di fidanzata e

"Ridere per poter vivere"

così via. Le reazioni delle persone in attesa sono state molto diverse, ma nessuna dichiaratamente negativa. La sala d'aspetto, così privata della sua dimensione tragica, esplodeva libera di contenuti emozionali talora imprevisi fino al riso, al dibattito ed alla commozione, con inaspettati ritorni in sala d'attesa da parte di pazienti che avevano terminato di essere, appunto "pazienti"

## 2. Origini e definizioni della risata

Già dall'antichità le persone in grado di far ridere sono sempre state tra i membri meglio retribuiti e apprezzati dalla società. Nel caso del riso, la psicologia e la scienza medica, trovano precisi riscontri nel mito, nella storia, nelle religioni.

Si narra infatti, la storia di un Dio gravemente offeso che con la sua sola assenza condanna l'umanità, ma anche tutto il creato, ad una morte certa. In tutti questi miti è una donna che, mostrandosi oscenamente nuda al Dio, lo spinge al riso: effetto di questo riso è la fine del pericolo imminente.

In tutte le culture ci sono elementi per collocare l'importanza del *Riso come Rinascita*. I Russi andavano nei cimiteri a ridere sulle tombe per propiziare la resurrezione delle anime e nei campi per propiziarsi un'abbondante raccolto. Nelle chiese di tutt'Europa fino al '700 a Pasqua si rideva a crepapelle, perché la resurrezione del Cristo è anche la resurrezione di tutta l'umanità; persino i sardi, sacrificando i propri vecchi, ridevano di quel riso *sardonico*, un po' cattivo, ma che a loro garantiva nuova vita e raccolti abbondanti. Anche nella Bibbia si narra che il riso di Sara fece nascere Isacco (*Itzaac, figlio della risata*).

Tutti gli uomini sorridono, ma nelle diverse culture spesso i significati sono differenti: i giapponesi non si sorridono mai guardandosi in faccia (forse nel timore di comunicarsi direttamente uno stato d'animo), i melanesiani evitano di sorridersi e i cinesi sorridendo, esprimono quasi sempre imbarazzo. In Africa poi, si sorride e si ride anche di dolore e di rassegnazione. Eppure c'è un tratto comune a tutti questi

"Ridere per poter vivere"

comportamenti culturali: infatti davanti ad un sorriso l'aggressività altrui scema quasi automaticamente.

Sorriso e riso sembrano fenomeni diversi soltanto per intensità; infatti la stessa etimologia italiana (anche francese e spagnola) della parola "sorridere" cioè *sub-ridere*, suggerisce l'interpretazione di un riso a bassa intensità, che si riproduce attraverso lo stirare le labbra e sollevare gli angoli della bocca, senza mostrare i denti. Nel sorriso pieno invece si ha un ritrarsi della pelle tra naso e bocca, e lo scoprirsi dei denti superiori, attraverso il formarsi delle rughe attorno agli occhi; se il fenomeno si amplia, cioè quando si innesta la risata, iniziano i primi sintomi di alterazione del respiro, via via sempre più forti. E' questo il secondo passo che fa da ponte a quello successivo: il riso pieno.

*"Godete sempre dell'allegria"*

[S. Paolo *Lettera ai Filippesi*]

## **2.1. Il sorriso**

In tutto il mondo gli esseri umani sorridono quando sono felici; non si sa ancora tutto sulla dinamica del sorriso, ma essa è importante per l'interazione sociale e la buona salute. Secondo uno studio condotto dal dottor Paul Ekman della *University of California*, il sorriso è una delle espressioni umane più semplici e facilmente riconosciute; infatti per sorridere si utilizza un solo muscolo, quello zigomatico, che va dallo zigomo all'angolo delle labbra; certamente si può mentire e mascherare dietro il sorriso una grande varietà di stati d'animo come imbarazzo, ironia, scherno, piacere, sofferenza, ma il messaggio è, in sé privo di connotazioni.

Il sorriso è un metodo efficace per attivare i meccanismi di rilassamento e di riposo; i bambini tuttavia conoscono solamente un tipo di sorriso, aperto e cordiale, mentre gli adulti sorridono molto meno dei bambini, e crescendo, la capacità di sorridere può andare perduta o guastata. Infatti seppure sia l'espressione più facile e naturale, il sorriso può implicare una quantità di messaggi diversi, a differenza della paura, tristezza o sorpresa che si manifestano in un unico modo.

Lo stesso Ekman descrive tre tipologie di sorriso: il sorriso sincero, quello falso e il sorriso triste. Attraverso uno studio condotto con altri due collaboratori ha confrontato l'espressione di persone che sorridevano su richiesta con quelle di persone che sorridevano spontaneamente. La differenza più notevole è stata rilevata nella simmetria del volto: i sorrisi forzati sono molto più asimmetrici di quelli genuini e permangono più a lungo sul volto;



"Ridere per poter vivere"

pare infatti che nel sorriso involontario e in quello volontario, non necessariamente diversi nell'aspetto esteriore, vengano coinvolte vie nervose diverse.

In un suo studio Ekman analizza sei emozioni pure: sorpresa, tristezza, rabbia, paura, disgusto e gioia e deduce che quando le espressioni corrispondenti compaiono sul volto delle sue "cavie", gli strumenti registrano modificazioni del battito cardiaco, della temperatura, della tensione muscolare e della resistenza cutanea. Le emozioni negative provocavano un marcato aumento dell'attività del SNA e tutte le emozioni studiate, tranne la gioia, sono negative. Si deduce che il battito cardiaco aumenta molto di più quando il soggetto simula rabbia che quando gli si chiedeva di assumere un'espressione serena.

Liz Hodgkinson nel suo libro *Terapia del Sorriso* sostiene che le espressioni del volto alterano effettivamente gli stati d'animo e che con il tempo ci si sente in armonia con la propria espressione predominante. La natura ha creato i muscoli del nostro volto per il sorriso e non per manifestare infelicità o scontento, e la gioia è l'emozione più pura e più schietta, e l'unico modo che c'è per esprimerla è attraverso il sorriso, che è il più universale dei linguaggi umani.

## **2.2. Il riso**

Noi esseri umani nasciamo tutti con la capacità innata di ridere, che si manifesta molto prima dell'acquisizione del linguaggio e della capacità di parlare; infatti i bambini iniziano a ridacchiare molto prima che il loro cervello distingua se una cosa sia più buffa o meno buffa, quindi non sempre il riso è connesso al

"Ridere per poter vivere"

divertimento mentale. Il riso, allenta la tensione e ci fa sentire più felici; si associa quindi a sensazioni positive. La risata, definita da molti un benefico starnuto della salute, aumenta maggiormente la sua utilità se è indirizzata verso noi stessi, riuscendo a catapultarci nella sfera dell'autoironia.

Ridere dà una sensazione di benessere fisico, e la maggior parte delle persone si sente molto meglio dopo aver fatto una bella risata, che spesso è contagiosa. Ridere ossigena i polmoni, rende più profondo il respiro e accelera allo stesso tempo la circolazione.

Pierre Vachet, un medico francese che studia da molti anni la fisiologia del riso è giunto alla conclusione che ridendo si dilatano i vasi sanguigni e si invia più sangue alle estremità. Inoltre la caratteristica essenziale del riso, definito anche *jogging da fermi* è quella di essere un buon esercizio che dà una sferzata di energia a tutti i sistemi interni.

Ogni minuto di riso può fornire al corpo fino a 45 minuti di rilassamento terapeutico, quindi il riso può fornire al corpo lo stesso effetto dell'esercizio fisico regolare, in quanto è un tipo di esercizio fisico, e per i malati confinati a letto o su una sedia a rotelle può essere l'unico possibile. La scintilla del riso si predispone all'incontro con il nostro bambino interiore, alla sua semplicità, alla capacità di stupirsi, di stabilire contatti intensi ed empatici, alla sua gioia ed entusiasmo.

Alcuni filosofi e psichiatri, tra i quali Freud, Kant e Herbert Spencer vedono il riso essenzialmente come un mezzo per scaricare l'eccessiva tensione o l'eccitazione mentale. Altri scienziati hanno definito il sorriso *risata a bassa intensità* e quindi

"Ridere per poter vivere"

si può ipotizzare che il riso sia soltanto uno stadio avanzato del sorriso; infatti se si può sorridere senza ridere, è difficile il contrario. Il riso nasce da un volto sorridente e quando ci viene da ridere senza poter prima sorridere ci sentiamo a disagio.

In particolare Freud in un saggio del 1905 enuncia la sua teoria sulla motivazione del ridere in chiave energetica. Nell'ottica freudiana la personalità umana è divisa in tre parti: l'*Es*, l'*Io* e il *Super-io*. Spesso *Es* ed *Io* entrano in conflitto a causa di certi contenuti emotivi spiacevoli, sentimenti aggressivi verso gli altri e verso noi stessi, desideri o bisogni che generano angoscia. Questo accade perché l'*Io* non sa come accogliere quelle pulsioni e quindi le rimuove; tuttavia questa "spazzatura emotiva" tende a riaffiorare ed è necessario impegnare una certa dose di energia per tenerla a bada. Questo sforzo continuo è stressante e la mente ha escogitato dei percorsi per esprimere questi contenuti angosciosi in forma simbolica: il sogno, il lapsus, l'atto mancato, il sintomo nevrotico sono solo alcuni di questi mascheramenti inconsci. Un terreno di mediazione tra le componenti della nostra mente è dato dal motto di spirito che Freud definisce come «Un atto creativo liberatorio».

Il riso ha anche un'attività comunitaria, basta ricordare il vecchio detto "*Se ridi, il mondo riderà con te, se piangi, piangerai da solo*", ed infatti l'allegria unisce anche persone che possono avere pochissimo in comune.

Il divertimento e il riso sono il risultato di un armonioso equilibrio tra sistema nervoso simpatico e parasimpatico, e tra gli atti volontari del corpo e quelli involontari. Ridendo e sorridendo, ossia svolgendo un'attività gradita al corpo creiamo armonia e

"Ridere per poter vivere"

possiamo vedere il mondo che ci circonda sotto una luce più realistica.

Il riso è sempre accompagnato da modificazioni fisiologiche benefiche che tutti possono vedere: gli occhi brillano e tutta la persona si illumina. Occorre specificare che il riso terapeutico, cioè i suoni che generano le espressioni associate al rilassamento, devono nascere dall'interno e spontaneamente; le imitazioni indotte infatti non funzionano e possono risultare pericolose; quando si parla di riso e sorriso come terapia, quindi non si tiene conto di quelli indotti artificialmente in cui il paziente è incosciente: per avere davvero un valore terapeutico, il riso, qualunque ne sia la causa, deve venire direttamente dal soggetto interessato.

La dottoressa Joan Gomez, psichiatra londinese, nella rivista "*Good Health*" spiega che cos'è il riso, e lo definisce come un *“esercizio respiratorio costituito da una serie di respiri rapidi e profondi emessi spasmodicamente attraverso le corde vocali semichiuse, e coinvolge i muscoli del volto, delle spalle, del tronco e del torace, oltre al diaframma. Ridendo diamo sfogo alle lacrime, rilassiamo i vasi sanguigni superficiali e riduciamo la pressione”*.

### **2.3. Il sorriso e il riso nell'infanzia**

Fin dai primi giorni di vita, è stata osservata, nei bambini nati prematuri, alla presenza del comportamento del sorriso; questo farebbe presumere che anche nel grembo materno si manifesti questo primo sorriso. Il sorriso che compare nella prima settimana di vita non è una risposta all'umorismo, ma è il risultato di un'attività spontanea del Sistema Nervoso Centrale durante il sonno.

Nel libro *Humour, its origin and development*, (Freeman and C. San Francisco, 1979), McGhee afferma che il primo sorriso da sveglia appare alla fine del primo mese, ed è causato da una combinazione della voce materale e da stimolazioni tattili come i massaggi al "pancino"; nel secondo mese di vita, il sorriso si trasforma in un sorriso più aperto e si verifica in occasione di una maggiore varietà di eventi come suoni, forme, carezze, oggetti in movimento. Verso il terzo e quarto mese è il volto umano immobile una delle cause più frequenti di riso. Questo sorriso, definito da Piaget "sorriso del riconoscimento o della padronanza" è sviluppato dal bambino che ha già una memoria sufficiente per riconoscere un volto che gli viene proposto spesso. Tra il terzo e sesto mese i bambini non sorridono esclusivamente agli oggetti familiari; infatti solo se l'oggetto è riconosciuto dopo un piccolo sforzo il bambino risponderà con un sorriso. Solo se il nuovo oggetto differisce sufficientemente da quelli che il bambino ha memorizzato precedentemente, allora lo sforzo nel cercare di riconoscerlo produrrà piacere si trasformerà in sorriso.

"Ridere per poter vivere"

Secondo Robert Holedn, sostenitore degli effetti terapeutici del ridere, nasciamo con un potenziale creativo "sovrrabbondante" per il gioco, il divertimento, le risate e l'amore. Il dottor Gerald Jampolsky nel suo articolo: "*Bambini come insegnanti di pace*" incoraggia tutti noi a reclamare il nostro "bambino interiore". "*Se potessimo vedere la vita come fanno i bambini, - scrive, - con la loro chiarezza e semplicità di pensiero, il loro credo e la loro capacità di gioire e ridere, noi potremmo trovare soluzioni molto pratiche per qualsiasi problema da affrontare*"

Permettere allo spirito del divertimento, al senso ludico, come dicono gli psicoanalisti, di guidarci durante l'arco della nostra vita, garantisce il marchio del genio creativo. Il genio dei bambini si sviluppa attraverso il divertimento il gioco e le risate.

*"La medicina non è divertente, ma c'è molta medicina nel divertimento"*

[L. e M. Cowan]

### **3. Gli effetti positivi del sorriso**

Quando siamo felici, ci viene naturale sorridere e ridere molto, e poiché il volto rispecchia tanto fedelmente le nostre emozioni, si è sempre presunto che le espressioni siano frutto delle varie emozioni e quindi le seguano; ma recenti studi sulla materia hanno dimostrato che costringendo il volto ad assumere una determinata espressione si provano una reazione sia fisica sia psichica, e l'emozione corrispondente viene registrata a livello biochimico. Se per qualche ragione siamo infelici ma ci viene chiesto di sorridere, la nuova espressione felice migliora il nostro stato d'animo influenzando sugli ormoni che circolano nel nostro corpo.

Secondo il fisiologo francese Waynbaun Israel i muscoli agiscono come un laccio emostatico sui vasi sanguigni e regolano l'afflusso di sangue al cervello, che a sua volta ha un effetto sui nostri stati d'animo; quindi secondo questa teoria le emozioni spesso sono conseguenti alle espressioni e non sempre le precedono. Waynbaun ipotizzava che tutte le reazioni emozionali manifeste come arrossire, piangere fossero legate a processi vascolari, soprattutto attraverso il diaframma, e quindi supponeva che l'aumento del flusso sanguigno celebrale risultante dall'atto di ridere o sorridere fosse legato alla buona salute e a uno stato d'animo positivo, mentre la malinconia e le espressioni a essa legate provocano una diminuzione del flusso sanguigno cerebrale. Il muscolo maggiormente coinvolto nell'atto di ridere e di sorridere è lo zigomatico che secondo Waynabaum favorisce direttamente l'aumento del flusso sanguigno al cervello, ed è per questo che lo stesso fisiologo sostiene che quando ci si sforza di

"Ridere per poter vivere"

sorridere ci si sente più contenti ed è meglio fare così piuttosto che aspettare di essere contenti e sorridere.

Paul Ekman ritiene che la meccanica dei movimenti muscolari del volto sia strettamente legata al sistema nervoso autonomo che controlla il battito cardiaco, il respiro e altre funzioni non controllate dalla coscienza; sorridere, anche quando non ne abbiamo alcuna voglia, può influenzare l'umore e l'attività del Sistema Nervoso Autonomo di chi ci circonda, noi tutti infatti restiamo contagiati dall'umore delle persone con cui viviamo, e a volte lo assorbiamo. Quando osserviamo l'espressione del volto altrui, non ci limitiamo a ricevere informazioni, ma proviamo le stesse emozioni. Secondo Ekman la professione medica potrebbe approfittare di queste scoperte facendo in modo che gli ospedali, gli ambulatori e i centri sanitari siano più allegri.

### **3.1. Teoria e modelli dell'umorismo**

A partire dagli anni '70 l'attenzione dei ricercatori sul tema dell'umorismo si è fatta seria e costante, ma se nel campo dell'indagine scientifica non è da molto che l'umorismo è divenuto oggetto di studio, da sempre la curiosità degli studiosi ha toccato questo tema. Qui di seguito riporto alcune teorie sul riso tratte da diversi pensatori.

PLATONE: Nel dialogo "*Febo o del Piacere*", Platone osservò che il riso comporta una mescolanza di sentimenti positivi e sentimenti negativi, di piacere e dolore. Vi è piacere perché si gode dell'ignoranza, dei difetti o dei mali altrui, vi è dolore perché l'individuo, che ride per queste ragioni, mostra di possedere sentimenti bassi e malevoli. Nella "*Repubblica*" Platone osserva



"Ridere per poter vivere"

che il riso eccessivo è segno di un grande turbamento d'animo e sostiene che non bisogna consentire agli uomini di provare serietà, ed in particolare gli uomini saggi ed illustri non devono lasciarsi andare a pianti e lamenti di fronte a disgrazie, debolezze e viltà.

ARISTOTELE: Nel *Secondo libro della Poetica* Aristotele trattava della commedia del riso e del ridicolo. Della commedia sono rimaste solo alcune tracce, che permettono peraltro di ricostruire la concezione aristotelica che il ridicolo è il brutto e deforme, ma questo non comporta dolore né danno: un naso enorme o l'abbigliamento del pagliaccio appaiono assolvere a queste condizioni. Aristotele ha anche introdotto, come elemento comico, il concetto della sorpresa che si ha quando un discorso volge in modo inatteso. Nel *Libro IV dell'etica Nicomachea* Aristotele delinea anche una sorta di "morale del ridere", mettendo in luce l'importanza che ha, anche nel riso, l'evitamento degli eccessi: nel giudizio aristotelico, ridere troppo è riprovevole e sgradevole, ma non ridere mai è indice di un carattere rigido e rozzo.

CICERONE: Nel libro *De Oratore* Cicerone ha trattato anche del riso. Gli interrogativi affrontati riguardavano il vantaggio per un oratore nel suscitare il riso, quali sono i generi del ridicolo e in cosa consiste e da dove deriva il riso: Cicerone sosteneva che la causa del riso consiste in una certa bruttezza e deformità, che però non devono diventare eccessive, altrimenti una grande malvagità o una grande miseria, anche se messe in burla, non fanno ridere.

HOBBS: Secondo Hobbes "*la passione del riso non è null'altro che un improvviso gloriarsi che scaturisce*

"Ridere per poter vivere"

*dall'improvvisa percezione di qualcosa di superiore in noi, per confronto con le debolezze di altri o con nostre stesse debolezza passate. L'improvviso gloriarsi è la passione che produce quella mimica chiamata "riso" ed è causato o da qualche azione propria, o dal cogliere qualcosa di deforme in altri, al cui confronto subito ci si applaude".*

KANT: Alla questione del ridere Kant dedica alcune pagine della *Critica del Giudizio*, ed afferma che *"in tutto ciò che eccita un riso vivace e scuotente, ci dev'essere qualcosa di contraddittorio; il riso è un affetto che scaturisce dall'improvvisa risoluzione in nulla di un'aspettativa tesa; è quindi centrale la violazione delle regole logiche secondo cui in tutto ciò che è capace di eccitare un vivace scoppio di riso deve esserci qualcosa di assurdo, allo stesso tempo però si richiede un'aderenza alla razionalità: la capacità di ridere corrisponde al talento di mettersi volontariamente in una certa disposizione d'animo in cui tutte le cose sono giudicate in modo del tutto diverso dall'ordinario, e pure conformemente a certi principi razionali che sono nella disposizione stessa".*

SCHOPENHAUER: Nei suoi scritti Schopenhauer sostenne che *"il riso nasce ogni volta da nient'altro che da una incongruità improvvisamente percepita tra un concetto e gli oggetti reali, i quali erano stati pensati mediante esso in un certo rapporto, e il riso stesso è appunto soltanto l'espressione di tale incongruità".* Successivamente Schopenhauer descrive l'umorismo, l'ironia e lo scherzo. Lo scherzo è definito come il "ridicolo intenzionale" e risulta dal cercare di produrre una discrepanza tra i concetti degli altri e la realtà, scompigliando uno di questi due termini. Se lo

"Ridere per poter vivere"

scherzo si nasconde dietro la serietà , si ha l'ironia, e se la serietà si nasconde dietro lo scherzo si ha l'umorismo: quindi mentre l'ironia comincia con un'aria seria e termina ridendo, l'umorismo fa il percorso inverso.

SPENCER: Per Spencer il riso “sorge naturalmente soltanto quando la coscienza si è trasferita all'improvviso da cose grandi a piccole; quando cioè dopo una cosa insignificante, vediamo apparire una cosa grandissima, ne risulta l'emozione della meraviglia, la quale ha per effetto un rilassamento dei muscoli.

BERGSON: Nel saggio *Le rire* Bergson sostiene che a provocare il riso è la meccanizzazione del vivente, e analizza varie situazioni in cui, producendosi una rigidità e una meccanicità del carattere, dello spirito e del corpo, si ha una reazione di riso. Per capire il carattere sociale del riso Bergson sostiene che occorre ricollocarlo nel suo ambiente naturale, che è la società, determinando la sua funzione sociale, che è essenzialmente morale, risiedendo nella reazione del riso, come reazione collettiva, in cui il gruppo sociale fa sentire la sua pressione correttiva sull'individuo.

FREUD: Per Freud l'umorismo è basato sulla mobilitazione di energia legata a un'emozione negativa come la pietà o la compassione, che risulta poi essere non necessaria e superflua e che quindi viene resa disponibile per essere scaricata. L'umorismo, come lo descrive nel suo articolo del 1928 “*Humour*”, comporta il trionfo non solo dell'Io, ma anche del principio di piacere, che è abbastanza forte da affermarsi di fronte alle avverse circostanze reali.

### **3.2. Humour come medicina**

L'umorismo come terapia può essere applicato in molti ambiti della medicina. In particolare nella medicina moderna, soprattutto in seguito all'aumento delle malattie psicosomatiche come allergie, emicrania, pressione alta, ulcera gastrica, reumatismi, anoressia, sfoghi della pelle ecc., l'umorismo può portare effetti collaterali positivi. Le aspirazioni eccessive, l'insicurezza, l'apprensione agiscono sul sistema ipotalamo-neuro-endocrino. Questa elevata produzione di adrenalina crea un prolungato stato di emergenza, causando una costante tensione nel nostro corpo.

Branko Bokun, antropologo e studioso di psicologia sociale, nel suo libro *Ridere per vivere* spiega il rapporto tra reazioni psicosomatiche, stress emotivo e cancro. L'autore sostiene che le reazioni emotive create dalla mente sono prodotte da una secrezione in eccesso dei *neurotrasmettitori* del sistema nervoso simpatico e degli ormoni delle ghiandole surrenali. Questi neurotrasmettitori e ormoni stimolano uno specifico gruppo di cellule, aumentando la loro attività al di sopra del livello normale; questa superattività di alcune cellule del nostro corpo si consuma a spese di molte altre cellule e organi. Tra le cellule e gli organi la cui attività è inibita dalle reazioni emotive ci sono quelli che hanno a che fare con il nostro sistema immunitario. Un aumento della secrezione ormonale diminuisce l'efficienza dei globuli bianchi, il cui ruolo normale è impedire lo sviluppo delle cellule cancerogene. Un sano ed efficiente sistema immunitario riconosce facilmente le cellule cancerogene e le elimina o ne impedisce la riproduzione.

Secondo l'autore tutti possiamo avere qualche forma di cancro, molti non lo sviluppano mai, perché il loro sistema equilibratore interno e le capacità emotive immunitarie lo prevengono; alcuni non scoprono mai di aver avuto un cancro perché è stato bloccato dalle difese naturali. E' infatti accertato che un cancro può essere causato da virus, agenti chimici o radiazioni: per provocare cambiamenti patologici in una cellula, questi fattori devono trovare una cellula ricettiva o pronta ad accoglierli, e ciò accade quando si abbassa il livello delle difese immunitarie. Le reazioni emotive della mente riducono anche l'efficienza dei nostri meccanismi di autoripristino delle cellule danneggiate. In un corpo sovraffaticato il sistema di ripristino, che normalmente mobilita speciali enzimi per riparare il danno, cala d'intensità, diventando meno efficiente, e un danno non riparato del codice genetico di una cellula può trasformarla in una cellula maligna.

Per Bokun è quindi importante il senso dello humour e suggerisce a coloro che trovano l'autoironia degradante o offensiva, di imparare il *senso della gratitudine*, sostenendo che ognuno può ricordare un momento felice del suo passato sui cui fondare un sentimento di riconoscenza.

Lo stesso Seneca sosteneva che *“Povero non è l'uomo che possiede poco ma quello che pretende troppo”* è quindi condivisibile il pensiero di Bokun secondo cui la gratitudine può avere sui desideri, le ambizioni lo stesso effetto che il senso dello humour ha sullo stato emotivo, l'ansietà e lo stress che essi determinano. La gratitudine porta con sé il *dono del tempo*: imparando a sorridere dei desideri della mente, delle sue

"Ridere per poter vivere"

ambizioni e pretese ed eliminando le paure, si dedica il tempo che si ha a disposizione a ragionare, capire, giocare, ridere, vivere.

Una terapia dello humour potrebbe essere di grande aiuto per coloro che soffrono di allergie, infatti nei soggetti allergici, c'è spesso una predisposizione, uno stato di irritabilità o una parte del corpo in condizioni di eccitabilità. Gli elementi esterni come certi cibi, pollini o la presenza di cani o gatti possono irritarci soltanto se siamo in uno stato di irritabilità, se siamo predisposti ai loro effetti nocivi.

Quando si vive nel benessere, nella gioia, e nella soddisfazione di sé, raramente si diviene *irritati* da elementi o situazioni mentre, in uno stato di ansietà e stress, nascono allergie. Una terapia dello humour basata sulla derisione della nostra ansietà, liberando la mente dai dispiaceri che ci procuriamo noi stessi, potrebbe essere più efficace e più utile delle cure attuali per liberarci dalle allergie.

Alcune teorie dimostrano che lo humour può anche coadiuvare la prevenzione di paralisi e artriti reumatoidi. Prima di attaccare le giunture la maggior parte delle forme di artrite comincia con un'inflammazione dei legamenti che uniscono le giunture. La tensione, la debolezza lo stress, l'irrigidimento causato da reazioni emotive in seguito a timori, dolori o sofferenze della mente, rendono questi tessuti connettivi più suscettibili all'inflammazione e al suo estendersi: tali disagi si sono sviluppati con l'avanzare della civilizzazione e del progresso, forse perché le aspettative e le ambizioni della gente aumentano, e provocano disappunto, disillusioni e causano reazioni emotive e quindi tensioni, nervosismo, stress o debolezza

"Ridere per poter vivere"

dei tessuti connettivi. Lo humour, essendo capace di eliminare le cause di tensione, malinconia, stress o debolezza, permette ai tessuti connettivi di diventare più resistenti all'inflammazione e di evitare il diffondersi di quelle già esistenti.

Recenti studi affermano che l'autoironia potrebbe ridurre il panico di chi soffre di *agorafobia*, perché potrebbe rimuovere le sue reazioni emotive, riducendo così capogiri e affanno che sono le principali cause del panico.

Per quando riguarda l'isteria, la psichiatria la definisce "linguaggio del corpo", ovvero una reazione allo stress causato da una situazione intollerabile. In alcuni casi di isteria, la vista, l'olfatto, il gusto o l'udito risultano compromessi, ma questo non è dovuto all'isteria in sé, ma alla reazione emotiva determinata da quella paura che deriva dalla fuga dell'io nella propria sopravvalutazione. Una presa in giro dell'idea troppo elevata che una persona isterica ha di sé, potrebbe essere d'aiuto, infatti agli isterici piace il gioco, ed è spesso la mancanza di gioco che fa nascere in loro il desiderio di essere al centro dell'attenzione.

La depressione a cui è legato un senso di inutilità che è quel sentimento che si ha quando si pensa di non essere capaci di realizzare i propri ideali o aspirazione, può essere curata riducendo gli ideali o le aspirazioni al di sopra delle nostre capacità. Il senso di inadeguatezza può essere curato riuscendo a sentirsi necessari, migliorando l'opinione che abbiamo di noi; il senso dell'humour in questo caso può aiutare i depressi a ridimensionare il loro eccessivo concetto di sé.

La crisi di mezza età maschile e la menopausa femminile nascono dalla paura di invecchiare; questa paura crea uno stato

"Ridere per poter vivere"

emotivo di tensione stress. Bokun sostiene che quanto più sono presenti degli uomini e nelle donne caratteristiche adolescenziali come l'egoismo, l'egocentrismo e la presunzione, tanto più acute saranno le crisi all'apparire dei primi segni di invecchiamento. Il senso dello humour può aiutare a esorcizzare la paura di invecchiare favorendo il processo di maturazione dell'individuo e permettendogli di affrontare questa fase della vita con serenità.

La *psicosi* è definita dalla psichiatria contemporanea il risultato dell'incapacità di adattamento dell'io alle aggressioni del mondo esterno ostile e poco conciliante che lo conducono alla fuga. In realtà il paranoico si crea eccessive aspettative e fugge non tanto dalla realtà, ma dal suo mondo di illusioni frustrate, rifugiandosi in un altro mondo di illusioni. L'inquietudine emotiva, dovuta alla precarietà prodotta dalla fuga paranoica nel mondo delle illusioni, inibisce l'attività e l'efficienza del suo sistema percettivo, rendendo più irrealista la sua interpretazione del mondo esterno; in particolare molti psichiatri sostengono che il miglior modo di curare uno schizofrenico è quello di aiutarlo a recuperare la stima di sé. La terapia dello humour potrebbe affiancare la terapia farmacologica per la schizofrenia e aiutare a placare le paure o le angosce della mente che gli psicofarmaci non riescono a vincere.

Ritengo inoltre, che il senso dello humour potrebbe aiutare a combattere la tendenza giovanile al suicidio. Negli ultimi vent'anni un elevato numero di giovani si è tolto la vita, in conseguenza dell'impossibilità di superare i primi fallimenti e disagi emotivi. Ciò potrebbe essere dovuto al fatto che questi giovani sono stati educati in un'atmosfera di iperserietà, nella



"Ridere per poter vivere"

quale i problemi sono stati drammatizzati e il fallimento è stato vissuto sempre come una catastrofe. Solo il senso dello humour può aiutare a sdrammatizzare questi problemi, trasformando la serietà rigida, la solitudine e la competitività in spirito di solidarietà e disponibilità a collaborare.

Tutti nasciamo con la predisposizione al gioco, la gioia di vivere, la curiosità, la voglia di conoscere il mondo e viviamo la nostra infanzia con questo spirito. Nell'adolescenza però impariamo a diventare seri e cerchiamo di adattarci ad un tipo di vita artificioso. Dostoevskij diceva che *“Non esiste fatto o idea che non possa essere ridimensionata e presentata sotto una luce ridicola”*.

Purtroppo la nostra cultura, adorando il successo, ingigantisce la paura dell'insuccesso. Si prende l'insuccesso troppo seriamente, e ciò spinge a sentirsi inadeguati. Imparando a minimizzare gli insuccessi, si ridurrebbe la paura. Molta infelicità è causata dalla convinzione che solo chi ha successo può essere felice mentre risulta più difficile capire che sono il senso dello humour, la capacità di comprensione, la gratitudine e la serenità a creare entusiasmo e a conferire uno spirito brillante, il quale, a sua volta, - adoperato in modo intelligente - contribuirà a condurre al benessere sociale ed economico.

Le endorfine sono sostanze biochimiche, analgesiche, che svolgono un ruolo fondamentale nell'equilibrio tra il tono vitale e la depressione. Esse sono state scoperte circa vent'anni fa, e sono servite alla scienza occidentale come base per riconsiderare alcune posizioni riguardanti le medicine orientali e quelle *dolci*, evidenziando il fatto che queste ultime hanno sempre tenuto in

"Ridere per poter vivere"

ampia considerazione la relazione tra corpo e mente. I primi ricercatori che studiarono l'argomento delle endorfine si resero conto che esisteva una relazione intima fra le stesse ed il sistema immunitario. Infatti il flusso più grande di ormoni secreti nel nostro organismo procede dall'ipotalmo: questa corrente ormonale irriga la ghiandola pituitaria stimolando la produzione di numerosi ormoni che, successivamente, si dirigono presso innumerevoli punti del nostro organismo mediante il sistema circolatorio: Studiando questo processo, il dottor Chol Hao Li, dell'Università della California, scoprì che era intimamente correlato con un'endorfina, la Beta-Endorfina. Studiando tali componenti constatò che l'insieme delle difese del nostro organismo beneficia del flusso corretto delle endorfine. Il sistema immunitario serve per combattere qualsiasi tipo di ingestioni, dal semplice raffreddore fino alle malattie veneree o all'aids; inoltre riveste un ruolo di particolare importanza nella lotta contro il cancro, persino prima ancora che lo stesso si manifesti.

Tutti noi possediamo nel nostro corpo un elevato numero di cellule potenzialmente cancerogene e la funzione del nostro sistema immunitario è quella di vigilarle ed eliminarle, ma quando quest'ultimo inizia a non funzionare, queste cellule reagiscono con virulenza e provocano l'apparizione della malattia: il colpevole della malattia non è quindi tanto il virus, quanto la nostra capacità di difenderci da essa.

Molti medici e infermiere oggi ritengono che se il paziente è fiducioso e rilassato, qualsiasi cura medica o chirurgica ottiene risultati migliori; ci sono infatti minori probabilità di complicazioni e il periodo di convalescenza si abbrevia; infatti

"Ridere per poter vivere"

poiché qualsiasi tipo di nervosismo favorisce le malattie, è importante liberarsi dalla paura: Coloro che sanno affrontare la vita con atteggiamento timoroso tendono infatti spesso ad ammalarsi, perché la paura “congela” alcune parti del corpo impedendo l’afflusso di sangue, ormoni ed elementi nutritivi; il riso invece favorisce il “disgelo” e la ripresa del funzionamento.

L’aspetto più importante della guarigione riguarda la capacità di modificare le proprie convinzioni e ciò si può fare anche agendo sulle emozioni: è soltanto mutando la convinzione della mente che la malattia sia *utile* che si può innestare il processo di guarigione. La mente trasmette al corpo input di salute quando le vengono proposte emozioni positive e buon umore.

### **3.3. Alcuni esempi**

Nel 1989 David Spiegel fece un esperimento per dimostrare l’importanza delle nozioni nello stato di salute; L’esperimento iniziò individuando un gruppo di donne, malate terminali di tumore al seno, che venivano curate tutte con gli stessi farmaci dagli stessi medici. Le donne vennero divise in due gruppi: a metà di loro venne offerta la possibilità di incontrarsi ogni settimana e scambiarsi opinioni sulla loro situazione potendo esprimere liberamente quel che stavano vivendo (cosa che in casa non avevano il coraggio di fare per non rattristare i familiari): All’altra metà vennero somministrate le cure senza particolare sostegno psicologico. Le donne che ebbero la possibilità di condividere le

"Ridere per poter vivere"

loro emozioni, vissero mediamente tre anni, quelle del secondo gruppo, un anno e mezzo.<sup>1</sup>

Un'altra prova dell'importanza dei fattori psicologici nella salute è stata ottenuta attraverso ricerche sugli effetti dei farmaci: infatti di solito, per verificare l'efficacia di un farmaco si procede somministrandolo ad un gruppo di cento persone (il numero è indicativo). Ad un altro gruppo di pazienti, il più possibile simili a quelli del primo, per stato di salute e condizione sociale, viene somministrato un farmaco finto, detto *placebo*, costituito da un po' di zucchero o altra sostanza neutra: Nessuno dei pazienti sa quale tipo di medicina sta prendendo: E' stato osservato che gli effetti non sono molto diversi nei due gruppi: infatti su 100 persone che prendono il farmaco, circa 88 sentono qualche cambiamento, ma la stessa cosa avviene per il gruppo che sperimenta il placebo: Anche nella sperimentazione degli anestetici si verificano casi di totale scomparsa del dolore in pazienti gravemente sofferenti, iniettando unicamente acqua distillata fatta passare per morfina

E' stato rilevato inoltre che esiste uno stretto rapporto tra mente e reazioni fisiologiche. E' ormai certo infatti che l'atteggiamento verso la vita, l'ottimismo e il buon umore sono condizioni che statisticamente favoriscono la buona salute. Inoltre medici che si sono occupati di autopsie legati nelle zone infestate da mafia e camorra hanno constatato che i malviventi, vivendo in un costante stato di paura di essere catturati o eliminati dalle

---

<sup>1</sup> David Spiegel "effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer": Per l'esattezza sopravvissero in media per 37 mesi le donne del primo gruppo, per 19 mesi le donne del secondo.

"Ridere per poter vivere"

bande rivali, hanno tutti le stesse disfunzioni di alcuni organi interni.

Queste considerazioni i medici le sanno da tempo ma è solo a partire dal 1974, grazie alle ricerche di Robert Ader e David e Suzanne Felten che si è scoperto che le reazioni emotive influenzano il funzionamento degli organi. Robert Ader fece un esperimento con i topi, somministrando loro un farmaco che riduceva artificialmente il numero di cellule circolanti. Queste cellule hanno il compito di difendere l'organismo dalle malattie: i topi assumevano la medicina sciolta in acqua dolcificata con saccarina. Dopo un certo periodo, Adler provò a dar loro solo acqua e saccarina, e si accorse che otteneva comunque l'abbassamento di questo tipo di cellule: era come se il sistema immunitario dei topi, avendo imparato a sopprimere questo tipo di cellule per difendersi dal farmaco, e avendo imparato ad associare la presenza del farmaco con il sapore dolce dell'acqua, avesse imparato anche a reagire subito, prima di percepire gli effetti del farmaco. Il cervello registrava l'emozione prodotta dal sapore dolce dell'acqua e provvedeva ad abbassare la produzione di questo tipo di cellule: continuando a somministrare acqua e saccarina, il numero di questo tipo di cellule diminuì a tale punto che alcuni animali si ammalarono e morirono.

Il neuroscienziato Franisco Varala, della Ecole Poltechnique di Parigi scrisse che *"le cellule immunitarie viaggiano nel sangue circolante in tutto il corpo, e pertanto possono entrare in contatto con qualunque altra cellula. Quando riconoscono le cellule in cui si imbattono, le lasciano stare"*. L'attacco consiste dunque o in una difesa contro virus, batteri o

"Ridere per poter vivere"

cellule cancerose, oppure in una malattia autoimmune come le allergie o il lupus, qualora le cellule immunitarie attacchino per errore altre cellule dell'organismo, non avendole riconosciute come tali. Quindi non solo le emozioni influenzano il sistema nervoso autonomo, ma attraverso questo esse arrivano al sistema immunitario. Si è inoltre scoperto che le emozioni provocano l'emissione di ormoni: ad esempio, in stato di stress vengono liberati nel sangue adrenalina, noradrenalina, prolattina, cortisolo e oppiacei naturali, che sono sostanze che hanno un forte impatto sul sistema immunitario. Principalmente producono l'effetto di inibire l'attività delle cellule immunitarie per far sì che tutte le energie disponibili siano concentrate nella difesa dal pericolo che ha provocato lo stress: il che spiega perché una persona stressata si ammali più facilmente.

Inoltre la ricerca *New Age* ha evidenziato il rapporto tra stress, cervello istintivo inconscio e contrazioni muscolari involontarie: la rigidità dei muscoli ha infatti un effetto diretto sulla circolazione del sangue. A sua volta il sangue nutre e rigenera le cellule.

Si può constatare quindi che sia i pensieri sia le emozioni, che sono scariche elettriche che viaggiano nel nostro cervello, si interconnettono strettamente con il corpo. Si è dimostrato quindi che esiste un rapporto tra stress, emozioni e salute.

Nella storia del trattamento del dolore sono emersi casi di malati che sono riusciti a sopprimerlo ingerendo prodotti innocui,. Tale fenomeno è conosciuto come "effetto placebo" (Placebo in latino significa accontenterò, compiacerò). Secondo il Dr. Herbert Benson della Facoltà di Medicina dell'università di Harvard "in

"Ridere per poter vivere"

molte occasioni l'effetto placebo migliora lo stato del malato, ed è per questo che è un aspetto essenziale in medicina". Soprattutto in alcuni casi, i medici sono stati concordi nell'affermare che non potevano continuare a somministrare sedativi ai loro pazienti, o semplicemente che essi non reagivano ai sedativi. Hanno quindi somministrato altre sostanze che, anche se non erano calmanti, hanno prodotto gli stessi effetti di questi ultimi sul paziente.

Si è constatato inoltre che esiste una stretta relazione tra l'effetto placebo e la fiducia che il malato ha sia nel medico sia nel farmaco; da studi recenti inoltre si è constatato che esiste una stretta relazione tra le risate e le endorfine: infatti il fatto di ridere con frequenza produce un certo rilassamento che favorisce la produzione di endorfine. Un semplice sorriso infatti emette un'informazione che fa sì che il cervello emetta endorfine: si tratta di un meccanismo, come è definito da Jack Lawson nel suo libro *Endorfine, la tua droga personale della Felicità*, Collana *Un po' di Sole*, - simile a quello che ci fa secernere un succo gastrico soltanto con l'annusare il nostro piatto preferito.

### **3.4. Il caso di Norman Cousins**

La teoria secondo la quale il riso è un efficace strumento terapeutico fu messa in pratica per la prima volta da Norman Cousins, un giornalista americano che contrasse una malattia molto dolorosa, nota come *spondilite anchilosante*, in cui la spina dorsale si immobilizza gradualmente e porta il paziente alla paralisi. Cousins ben presto si rese conto che la permanenza in ospedale peggiorava le sue condizioni invece di migliorarle; invece di continuare ad assumere i fortissimi analgesici prescritti dai medici, Cousins si trasferì in una camera d'albergo per

"Ridere per poter vivere"

intraprendere la sua cura personale: noleggiò decine di cassette della trasmissione *Candid Camera*, di film comici, e scoprì ben presto che ogni volta che rideva, era come se prendesse un anestetico; parallelamente alla terapia del riso, Cousins assumeva dosi massicce di vitamina C. Il circolo vizioso di paura, depressione e panico in cui era rimasto intrappolato cominciò a dissolversi lentamente. Scoprì che il riso era in grado di ridurre l'infiammazione delle giunture e che stimolava la produzione di endorfine al cervello. Inoltre sembrava indurre uno stato d'animo in cui potevano essere facilmente inserite altre emozioni positive. Cousins analizzò accuratamente i risultati della sua cura del riso, e scoprì che 10 minuti di risate di cuore potevano fornire un effetto anestetico della durata di due ore almeno.

La guarigione di Cousins avvenne dopo circa un anno e qualche tempo dopo arrivò pure il riconoscimento di una validità scientifica e Cousins fu investito della laurea honoris causa. I medici curanti di Cousins isolarono alcuni comportamenti estremamente significativi nel suo affrontare la malattia: l'assenza di panico di fronte ai gravi malanni che lo avevano colpito; l'estrema fiducia nella capacità del proprio organismo di utilizzare la sua saggezza profonda per arrivare alla guarigione; un irrefrenabile buonumore e allegria che hanno creato un clima propizio non solo per lui, ma anche per l'ambiente ospedaliero; l'aver pienamente condiviso la responsabilità della propria guarigione, non delegando soltanto ai medici questo compito e, neanche contrapponendosi a essi, ma stabilendo un'alleanza, una cooperazione, avendo concentrato i propri interessi sulla propria



"Ridere per poter vivere"

creatività e su mete significative che hanno reso poi la guarigione degna di essere conquistata e vissuta.

Ciò che fede Cousins fu un ribaltamento della forma che corpo, mente e tutto in torno a lui contribuivano a fissare, e oppose all'aspettativa di morte la fede nella sua terapia. Spesso noi occidentali di fronte alla malattia deleghiamo al medico la diagnosi e al cura in un rapporto di fiducia che però prevede quasi sempre la posizione di sottomissione del paziente: Cousins seppe invece opporre il benessere psicofisico che gli procurava il riso ad un corpo paralizzato ed ad una mente dolente.

Oggi si ricorre alla terapia del riso anche in alcuni ospedali per malattie gravi come il cancro. Ricerche pionieristiche sono state condotte soprattutto negli Stati Uniti, dove i pazienti negli ospedali hanno a disposizione "reparti risate" per sperimentare la cura di Norman Cousins.

La dottoressa S. Hranicky, una ricercatrice statunitense, ha elaborato una teoria sul cancro che ha chiamato "blocco da piacere", secondo cui quando una persona contrae il cancro o sa di esservi predisposta, finisce per perdere la voglia di ridere e gustare i piaceri della vita, ma allo stesso tempo quando vengono a mancare la gioia di vivere e il senso dell'umorismo ha più probabilità di peggiorare o di contrarre il cancro.

Nel *Simonton Cancer Center* dove essa lavora con altri collaboratori viene sperimentato un programma di cura speciale, atto ad aiutare i pazienti a riscoprire il piacere di vivere e a ridere di aspetti della vita che prima trovavano troppo dolorosi da affrontare.

## 4. Patch Adams

Il mio studio sulla comicoterapia è nato dopo aver visto il film *Patch Adams*, uscito nel 1998, interpretato da Robin Williams. Liberamente tratto dall'autobiografia di Hunter Adams, *Gesundheit: Good Health is a Laughing Matter*, il film è stato un grande successo della scorsa stagione cinematografica. Hunter (Patch) Adams è internato in un ospedale psichiatrico in conseguenza di un tentativo di suicidio. Resosi conto di avere una certa predisposizione per il contatto umano, soprattutto con i suoi compagni d'ospedale, decide, una volta dimesso, di intraprendere gli studi di medicina. Nonostante sia molto più grande di un normale studente universitario, frequenta alla Virginia Medical University con ottimi voti, e si innamora di Carin (Monica Potter). Il modo che hanno di lavorare i suoi futuri colleghi medici però non gli piace; troppa indifferenza, troppa avidità nel trattare i propri pazienti. Lui invece adora stare a stretto contatto con i suoi pazienti e cercare di alleviare le loro sofferenze, è la sua filosofia di vita. Per andare incontro ai suoi principi, trasgredisce al regolamento della facoltà, e inizia a far visita ai malati terminali, li assiste e li diverte con le sue trovate imprevedibili ed esilaranti. Sarà poi scoperto, e verrà minacciato di espulsione.

Il "vero" Patch decide di fare il medico quando, adolescente, viene ricoverato in una clinica per malattie mentali a causa di una forte depressione. Lì conosce Rudy, un ragazzo malato di mente e lo aiuta a superare i suoi deliri grazie a un gioco divertente: è così che Patch si accorge che aiutare gli altri gli dà gioia ed emozione e decide di iscriversi alla facoltà di medicina. Si laurea presso il *Medical College of Virginia*, una tra le facoltà

"Ridere per poter vivere"

di medicina più tradizionaliste nell'America degli anni Sessanta. Patch è uno studente fuori dalle righe, e dai primi anni di studio ha l'abitudine di parlare con i malati, di conoscere le loro storie oltre che le loro cartelle cliniche; di stabilire con loro un rapporto empatico anziché gelido e distaccato e di portare sollievo ai bambini, ma anche ai malati gravi, con clownerie e burle. E' una specie di guaritore che cerca di scoprire come funzionano i pazienti, che cosa li diverte, che cosa li stimola, sapendo che realizzare le loro fantasie può aumentare l'emissione di endorfine e accelerarne la guarigione. Ed è così che Patch riempie una stanza di palloncini, una vasca da bagno di tagliatelle, va in giro con un naso da clown e le scarpe grandi, indossa una cravatta che emette dei suoni, e soprattutto sorride. Sostiene la tesi che i medici devono curare le persone e non le malattie.

Decide poi di aprire una casa-ricovero per diseredati e malati senza tessera sanitaria, dove pratica gratuitamente la *medicina dell'amore*. Nonostante i voti brillanti, il mondo accademico mal tollera il suo stile, lo "denuncia" per eccessiva allegria" e cerca di espellerlo dalla facoltà.

La storia a lieto fine si conclude con la laurea di Patch e con il messaggio di fondo che una risata, ma soprattutto un abbraccio, possono curare di più e meglio delle più consolidate terapie.

#### **4.1. La filosofia e i progetti di Patch Adams**

Patch Adams ha costruito una casa ospedale unica, il *Gesundheit Institute* (in tedesco *Gesundheit* vuol dire salute) dove ha curato gratuitamente oltre 150 mila persone, con l'aiuto di seguaci e finanziatori. Uno dei fondamenti più importanti della

"Ridere per poter vivere"

filosofia di Patch Adams si basa sulla felicità, sul potere del contatto fisico, dell'abbraccio, dell'empatia, sull'importanza del trovare la gioia nella famiglia e negli amici e soddisfazione nel lavoro.

Per Patch ed i suoi seguaci guarire non è solo prescrivere medicine e terapie, ma lavorare insieme condividendo tutto in uno spirito di gioia e cooperazione. Il dottor Adams sostiene che l'umorismo può svolgere una funzione di anestetico naturale, permettendo di accorciare le distanze tra medico e paziente, e consentire di entrare più velocemente in empatia. Sostiene che i medici devono curare le persone e non le malattie; se i medici vogliono stabilire un buon rapporto tra medico e paziente devono dedicare a quest'ultimo molto tempo. Per la salute del paziente, dello staff e della professione medica i pazienti e il personale devono sforzarsi di costruire un'amicizia nel senso più profondo della parola.

Per Patch Adams l'amicizia è una grande medicina. Supera molte delle inadeguatezze della professione medica; nell'amicizia sta la possibilità, sia per i medici, sia per i pazienti, di essere se stessi senza il timore di essere fraintesi. In questo modo un dottore imperfetto può trattare pazienti imperfetti, con comprensione da entrambe le parti. I pazienti possono trovare conforto, sapendo che un amico si sta occupando del loro caso. Questa atmosfera è già di per sé un momento di guarigione. I dottori non dovrebbero mai accettare la menzogna del distacco professionale. Il personale medico infatti ogni giorno è testimone di una sofferenza umana molto profonda, ma senza l'intimità non può compensare il dolore e la sofferenza che non riesce a curare. I medici devono sentirsi

"Ridere per poter vivere"

liberi di piangere con i pazienti, di abbracciarli e di cullarli fra le loro braccia, e di ricevere lo stesso in cambio.

Nel suo libro *Salute* [Patch Adams, *Salute, Hurrà*], Patch parla dell'importanza del rapporto tra medico e paziente. In particolare sottolinea che durante i suoi studi all'università, sentiva parlare dell'importanza della "distanza professionale", e l'etica della distanza era estesa anche ai reparti. I dottori descrivevano i pazienti come *malattie*, valori di laboratorio. Per Patch invece occuparsi dei malati è la proiezione spontanea di amore, humour, empatia, tenerezza e compassione. E' fondamentale per lui, per la salute del paziente, ma anche del medico, instaurare un'amicizia nel senso più profondo della parola. I dottori dice, non dovrebbero mai accettare la menzogna del distacco professionale. La medicina infatti è una professione estremamente intensa ed il personale medico ogni giorno è testimone di una sofferenza umana così profonda che "distacco" può essere un altro termine per indicare repressione.

La comunicazione umana senza uno scambio d'amore è ipocrita. Il transfer è inevitabile, in quanto ogni essere umano possiede un qualche tipo di impatto sugli altri, e così anche nel rapporto medico e paziente.

Spesso a Patch viene chiesto qual è il successo delle sue cure, ma se per successo si intende semplicemente la percentuale di guarigione allora si favorisce l'idea che il medico cura e il paziente è il recipiente passivo del curare, e se la cura non ha effetto, comincia la ricerca del colpevole. Il dottore, incolpa il paziente sostenendo che il problema di salute sia indotto psicologicamente o il paziente incolpa il dottore. Quindi i dati sui

"Ridere per poter vivere"

tassi di guarigione possono aiutare a definire l'approccio terapeutico migliore, ma non possono definire il successo.

Patch sostiene che i maggiori successi in medicina implicano l'attenzione verso gli altri, e pone ai colleghi queste domande: "Quando un paziente parla del suo bisogno di essere abbracciato, lo abbracciate? Se è così, questo è il successo. Vi mettete in relazione con un paziente nel contesto della sua famiglia, dei suoi amici e del suo mondo? Sentite l'emozione data dal fatto che un'altra anima vi ha dato abbastanza fiducia da condividere con voi la sua intimità? Vi sentite a vostro agio e liberi di rispondere al paziente in modo onesto, per quanto possa essere doloroso? Siete in grado di resistere alle pressioni di usare una terapia che in realtà non sostenete? Siete umili per quel che riguarda la vostra capacità di aiuto nella cura della malattia?"

Patch sostiene che queste sono le premesse per promuovere una vita sana ed alleviare al sofferenza, senza tralasciare il rapporto tra umorismo e medicina. Nella sperimentazione del *Gesundheit Institute* Patch e i suoi collaboratori hanno capito che lo humour era fondamentale, ma era importante anche incorporarlo nella vita quotidiana.

## **4.2. Il *Gesundheit Institute***

Il sogno di Patch Adams si sta concretizzando con la creazione del *Gesundheit Institute*, un centro di cura modello, che si basa su alcuni obiettivi ben precisi: trasformare la tradizionale distinzione fra medico e paziente creando un centro per malati gravi con quaranta letti per i pazienti e una casa per quaranta sanitari a tempo pieno con le loro famiglie; prendersi cura del

"Ridere per poter vivere"

personale sanitario in modo da creare un centro senza esaurimenti dovuti a troppo lavoro: offrire un'ampia gamma di metodi curativi allopatrici e alternativi: guarigione attraverso la fede, agopuntura, omeopatia, medicina interna, chirurgia; integrare le cure mediche con l'agricoltura, l'ambiente naturale, le arti e i mestieri, il teatro, la musica, la ricreazione, l'educazione, i servizi sociali, l'amicizia e il divertimento; aiutare i pazienti a trarre beneficio dalla forza curativa dell'intimità e della mutua interdipendenza, insegnare ai pazienti la cura preventiva e la responsabilità personali nel mantenersi in salute; creare un modello che dia nuova vita al decadente sistema sanitario; essere un istituto di insegnamento per i professionisti del settore, dagli studenti in medicina agli amministratori in ospedale; avere trenta letti per volontari a breve termine e per professionisti partecipanti a tirocini di aggiornamento o approfondimento; massimizzare la salute e la felicità di tutti quelli che sono al Gesundheit sia di quelli che ricevono le cure, sia di quelli che le forniscono; creare un clima di speranza e la possibilità di cambiamento.

L'obiettivo di Patch è quello di creare un'esperienza che permetta a ogni persona che si avvicina in cerca di aiuto, per quanto triste, abbandonata, arrabbiata o piena di dolore, di avvicinarsi alla natura, al divertimento o a Dio e seguire i propri sogni: La meraviglia e la curiosità come la creatività saranno incoraggiate nello staff e in ogni persona che farà visita.

Allo stesso modo i pazienti saranno incoraggiati ad esprimersi in qualsiasi forma artistica scelgano, e ognuno di loro avrà innumerevoli occasioni per trovare modi di aiutare gli altri. La scelta della terapia dipenderà dal paziente, ma prima ci si

"Ridere per poter vivere"

sforzerà di far conoscere ogni approccio in modo che le scelte individuali emergano da un'analisi dell'interno sistema.

### **4.3. Le visite in ospedale**

Patch definisce la salute come una vita felice e vibrante, in cui si usano al massimo le proprie potenzialità, traendone piacere. Nel suo libro *Visite a domicilio* Patch Adams descrive alcuni elementi che possono essere necessari nelle visite a persone malate perché possono migliorare la salute della persona malata:

**FEDE:** La fede può avere una forte influenza sulla salute. E' un'esperienza di pensiero di abbandono molto personale. Tutto ciò che la fede richiede è che si abbraccino le opportunità con pienezza; la fede è a disposizione di chiunque in qualsiasi momento e se ne possono cogliere i benefici sia che si tratti di una fede basata sulla religione, sulla pesca o sulla musica: il valore sta nella profondità con cui la si abbraccia.

**AMORE:** l'amore ha un'enorme influenza su come ci si sente e si agisce. Ci sono tanti tipi di amore e ognuno può aiutare la nostra salute, e ognuno è l'espressione culminante di pensieri positivi. Nella visita ad un paziente è importante trovare un modo di condividere l'amore con lui o lei, anche semplicemente attraverso una strizzatine d'occhio,, un sorriso un contatto fisico. Il contatto infatti è essenziale per dare confronto.

**UMORISMO:** Voltaire diceva che "lo scopo del medico è di intrattenere il paziente mentre la malattia fa il suo corso". Quando c'è una profonda sofferenza c'è bisogno di comicità. Patch sostiene che si può portare comicità à anche al capezzale di un morente.



"Ridere per poter vivere"

**MERAVIGIA:** è importante cercare di essere presenti ogni momento attraverso i doni nei nostri sensi. Patch suggerisce di andare in giro per il reparto percependo la complessità di ogni cosa, esplorandone i dettagli, raccontando storie ricche di dettagli.

**CREATIVITA'** La creatività implica l'uso dell'immaginazione e della capacità di invenzione. La creatività può fare magie quando si visitano persone malate, in quanto spesso i pazienti sono felici di vedere gente e sono grati per gli sforzi e l'attenzione che gli si procura. Si può cantare, organizzare dei piccoli cori, coinvolgendo anche i parenti dei malati.

**PASSIONE:** La passione è fatta di quei pensieri e sentimenti che hanno un'irresistibile attrazione su di noi. Ogni aspetto della vita può essere vissuto con passione. Molti, dopo essersi ammalati, mettono da parte le loro passioni. Chi invece continua le passioni durante la malattia sembra ristabilirsi più in fretta e riprendere con più pienezza la vita, specie se si tratta di malattie croniche. E' importante quindi cercare di scoprire la passione della persona che abbiamo di fronte e trovare il modo per poter coltivarle, anche in ospedale.

**SPERANZA:** i visitatori possono portare grandi quantità di speranza a chi sta male. La speranza ci mostra che c'è un grande mistero sul quale non abbiamo controllo: non sempre si spera in una guarigione, ma qualche volta semplicemente in una diminuzione della sofferenza.

**IMMAGINAZIONE:** Einstein sosteneva che "l'immaginazione è più importante della conoscenza". L'immaginazione è infatti una risorsa infinita, infatti ogni

"Ridere per poter vivere"

pensiero, sogno o fantasia è un segno che la nostra immaginazione è viva e sta bene.

SENSO DI SE': Uno dei più importanti fattori di salute è l'autostima: un atteggiamento amorevole verso di sé e la gioia di essere se stessi.

Per concludere, Patch afferma che la ricerca medica nel campo corpo-mente-spirito conferma che l'amore, la compassione, l'umorismo, la creatività, la tenerezza, la fede, il contatto l'assistenza aiutano il paziente a sentirsi meglio, e quindi ogni tipo di visita è buona quando in essa sono espresse queste qualità.

La comunicazione umana senza questo scambio d'amore è ipocrita. Anche i rapporti tra i medici hanno bisogno di aiuto. Un personale che lavora all'unisono può avere effetti sensibili sulla guarigione del paziente e allo stesso tempo anche sugli operatori. Una vibrazione così positiva anche negli ospedali avrebbe un effetto meraviglioso anche sui pazienti! Questa è la filosofia di Patch Adams!

"Ridere per poter vivere"

#### **4.4. La mia esperienza con Patch Adams**



*Da sinistra io (Stefania), Patch, Massimo (infermiere al regina Margherita) e la dott.ssa Maria Luisa Mirabella (responsabile dell'Associazione VIP "ViviamoInPositivo" i Vip-Clown, Volontari del Sorriso di Torino)*

Ho conosciuto Patch Adams nel 2000, al Villaggio Alcatraz, a Santa Cristina di Gubbio, in occasione del *Secondo Festival delle Idee Trasversali e della Comicoterapia*. E' un uomo straordinario, ricco di umanità, carisma, sensibilità. Patch ci ha

"Ridere per poter vivere"

raccontato che da quando è uscito dall'ospedale psichiatrico ha preso due decisioni: la prima quella di servire l'umanità attraverso la medicina, come medico; l'altra quella di non passare più giorni terribili, ma di vivere una vita piena di gioia, di avere gioia tutti i giorni fino alla morte. Patch da 35 anni, da quando ha scelto di essere un clown, non ha più avuto problemi di salute. Ha viaggiato in tutto il mondo, in Africa, in India, in situazioni orribili, nelle zone di guerra e sostiene che dappertutto l'umorismo è qualcosa che collega tutta la gente.

Riporto ora un'intervista che è stata fatta a Patch Adams durante il festival di Comicoterapia.

*D: Vorrei fare qualcosa da Clown, cominciando da lunedì, qual è il primo passo che dovrei fare? Per esempio visitare ospedali, come posso vestirmi?*

P: E' una buona domanda. Se devo pensare al primo passo, beh ...ce ne sarebbero cinquanta di passi. Ma se proprio devo pensare al primo, è certamente sviluppare un senso di amicizia universale. Non devi aspettare fino a lunedì però. Innanzi tutto cerca tu stesso di inventarti qualcosa. Cose molto semplici come stare in un angolo della strada a salutare le persone, oppure prendere in giro il tradizionale uomo d'affari con la valigetta. E poi prendi la decisione che quello che vuoi, almeno per te stesso, è di essere una persona nella tua società ideale. Immagina che nella tua società ideale le persona siano tutte amiche. L'amicizia universale significa che vale per oggi, per domani, per tutta la vita, con tutta la tua famiglia, dappertutto, ovunque tu vada.

"Ridere per poter vivere"

*D: Se cerco di fare il clown nel mio ambiente per aiutare al gente in un ospedale, come posso fare? Dovrei andare in un ospedale come clown?*

P: Vedi, forse per voi è più facile fare i clown in ospedale per aiutare i bambini, ma più difficile capire che io faccio il clown per il negoziante sotto casa o per la mia comunità. Un clown può essere silenzioso e non devi neanche rispondere alle domande ufficiali che ti vengono rivolte. Un clown può essere innocente, quindi ti metti un costume e vedi quanto puoi resistere in ospedale andando in giro per i reparti, vedere quello che le famiglie ti dicono. Magari ti invitano a visitare un paziente. Puoi agire come se fossi lì per uno scopo, per un paziente, per un amico. Cerco di dire ai clown, quando sono in ospedale, di non entrare direttamente nella camera dove c'è il bambino ammalato che cercano. Perché ognuno, in ospedale, anche il tipo che trovi in ascensore che forse va a far visita al padre che sta morendo o la persona che sta facendo il suo lavoro, magari l'infermiera, il dottore o chiunque del personale che è stato malato da un superiore, tutti hanno bisogno del tuo apporto di comicità, perché devi considerare ogni persona come un bambino che muore, per esempio, di leucemia. Ogni essere umano può essere una persona che sta per morire, una persona che ha bisogno dell'assistenza comica.

*D: Potrebbe dirci qualcosa sulla sua azione personale nel braccio della morte e nei campi per rifugiati del Kosovo?*

P: La mia esperienza nel braccio della morte? Io ero lì, con il mio personaggio, non ero Patch. Non pensavo mai che queste persone potessero essere giustiziate dopo tre giorni. Ho visitato

"Ridere per poter vivere"

cinque persone, cinque uomini, ho visto che avevano paura. Ma quando faccio il clown per i bambini vedo che anche questi bambini hanno paura, vedo che in ospedale hanno paura. E quindi il mio personaggio era tutto improvvisazione. Vi assicuro che non tutti gli uomini erano uguali, due di loro erano già pronti per essere giustiziati, avevano la morte negli occhi, ma tre di loro erano ancora molto reattivi, riuscivano ancora a ridere, erano disponibili a fare le cose stupide, universali. Non si può insegnare a fare il clown a tutti allo stesso modo, perché bisogna adattarsi alle diverse situazioni in cui si opera. Noi pensiamo al clown come qualcosa di sociale, un personaggio sociale. Ma non lo dovete vedere solo con una funzione accanto ai malati o accanto ai vecchi. ha una funzione sociale vera e propria; in altri campi, con molte persone. con i bambini in Kosovo è stata l'esperienza da clown più facile. A volte basta star lì, i bambini vengono da te e ti toccano e allora spero di non essere tutto imbrattato. Potevo fare tante cose da clown, un sacco di spettacolini, ma non ho fatto niente perché tutti venivano da me e mi toccavano. e' stato divertente il fatto che ho portato lì dei dottori che non avevano mai fatto il clown prima. ho dato loro una maglietta e un naso rosso. Si sono semplicemente messi lì e si schiacciavano il naso. Tutti i dottori che sono stati in questo campo hanno detto di aver vissuto l'esperienza più importante della loro vita. E non hanno fatto nient'altro che fare una cosa semplice. Ci siamo abbracciati, abbiamo ricevuto abbracci e questa è una cosa che mozzava il fiato. In questi campi i bambini venivano educati a odiare. Veniva insegnato loro che dovevano vendicarsi, quindi a nutrire un sentimento di odio e di vendetta sugli altri. E questo è un terrore che dura da anni. Anche se eravamo solo 17 clown e

"Ridere per poter vivere"

siamo entrati in un campo di 38.000 profughi, in pochi giorni i clown, a piccoli gruppi, sono riusciti a cambiare l'atmosfera e l'umore di questo campo. Si è visto come l'amore stava diffondendosi nuovamente sostituendo l'odio. C'è stata una reintroduzione della vitalità, un cambiamento radicale dell'umore. Abbiamo portato il divertimento in questo campo, ed è stato surreale sentire, allo stesso tempo, il rumore delle bombe e il rumore delle risate gioiose dei bambini.

*D: Riesce a capire quando la gente vuole l'umorismo o quando la gente lo rifiuta, quando l'umorismo è la carta giusta?*

P: Innanzitutto devo dire che il mio umorismo deriva da una certa cosa. E' importante sviluppare amore per tutti gli esseri umani e poi imparare a dire "Mi dispiace, ho sbagliato". Perché non credo che con l'umorismo ci sia un confine, un limite, non penso che ci sia un momento in cui l'umorismo non vada bene. Penso all'amore, all'umorismo come a qualcosa che deve essere portato in tutti i contesti umani. Non do amore e umorismo per ottenere una reazione. Penso che siamo cose che si danno entrambe. E' difficile darle per ricevere qualcosa indietro. Mi rendo conto che con la forza dei clown, dei comici, di persone che vogliono portare gioia, possiamo cambiare una situazione triste. In America, vado spesso in città enormi dove ci sono dei quartieri e bar violenti, e chiedo all'albergatore dove sono. Le persone di solito evitano questi luoghi, ma io ci vado, appositamente, di sera, mi trasformo del mio carattere dal clown e lo mantengo per tutta la sera. Vi assicuro che nessuna lite è iniziata in questi bar quando c'ero io con il mio personaggio. con il clown e l'umorismo potete sentire la violenza prima che si scateni, potete prevenirla

"Ridere per poter vivere"

aggirandovi fra queste persone, in questo ambiente violento, cercando di mantenere la situazione divertente, di stabilire dei rapporti tra le persone.

*D: Se lei si sente triste cosa fa?*

P: Non sono quasi mai triste perché vivo una vita di gioia. Naturalmente se mi succede qualche disgrazia, se mi muore un amico potrei essere triste, ma bisogna essere felici anche nel dolore, perché questa è un'emozione della vita. Bisogna sapere esprimere questa emozione. Quindi non importa quanto potete essere addolorati per la morte dell'amico. Potrete comunque celebrare quest'emozione perché questo è parte della vita che vivete. Un tipo di tristezza che posso avere è, per esempio, il sentimento che ho nei confronti della guerra e delle persone che soffrono nei confronti della guerra. Sono contento di sentire quest'emozione.

Io devo sempre pensare positivo, devo sempre pensare alle cose positive, perché se io pensassi alle cose negative, sarebbe proprio in quel momento che io sarei distrutto e che la vita non avrebbe più senso. Sarei finito. La maggior parte della mia vita è camminare attraverso di essa in modo amichevole, essere amico di tutti, esprimere quest'amicizia al di fuori di me e prendere tutte le esperienze che mi circondano e farle mie. Non difendetevi dicendo "Non mi sentirò mai triste", siate invece pronti alla tristezza, alla gioia, all'amore. Non importa ciò che verrà verso di voi, ma quello che è importante è che voi facciate delle esperienze positive. Sono veramente convinto che ognuno può sperimentare la gioia tutti i giorni.



Questo è facile la felicità per me, è uno stato d'essere in cui c'è una festa nella vita e questo è palese dalle azioni della persona. Penso che per migliaia di anni gli umani abbiano celebrato il dolore e la sofferenza. Gli umani amano in qualche modo soffrire. Tutti i mass-media, in tutto il mondo, celebrano il dolore e la sofferenza. Per quanto ne so non c'è mai stato un quotidiano che parlasse delle notizie positive, della felicità nel mondo. Sono convinto che la felicità è proprio una scelta. Vi assicuro, se potessi rendere felice ognuno che esiste al mondo, se potessi prendere della polvere, buttarvela addosso per rendervi felici, lo farei, ma so che non lo possono fare neanche per una persona.

Indipendentemente da quanto mi sforzi di fare il clown, di essere socievole e amichevole, perché se qualcuno ride in mia presenza è perché ha fatto la scelta di ridere, di essere amichevole nei miei confronti, non sono io a farlo

*D: Vorrei chiederti di parlare della comicoterapia per gli adulti, se c'è una differenza rispetto alla comicoterapia che si utilizza per i bambini.*

P: L'idea della comicoterapia così chiamata è una delle parti più divertenti della medicina moderna. L'unico modo di convincere i medici, gli ospedali, le strutture sanitarie che qualcosa che già conoscono sia effettivamente buono e che funzioni, è quello di aggiungerci la parola "terapia". E questo ti procura un certificato secondo il quale sei un professionista della terapia che svolgi, che tu sei un clown-terapia, che tu sei un musicista terapista.

"Ridere per poter vivere"

Io non faccio questo tipo di terapia dell'umorismo o delle risate o dell'amore. Non ballo, non faccio terapia di canzoni. La musica è comunque terapia, il ballo è comunque terapia, l'umorismo è sempre terapia. E tutto questo è un contesto adatto in cui fare terapia. Quindi non c'è mai un momento nella cultura umana in cui non vogliamo ballare, fare poesia, arte, musica o l'amore. Questi sono modi di evitare la violenza nella nostra cultura. Abbiamo bisogno di questi modi per applicare una qualsiasi terapia. E questo è un problema in America.

L'adulto ha una comprensione maggiore della vita rispetto ai bambini, e quindi spesso dà una maggiore importanza di quello che vuol dire portare le risate, la gioia, l'amore in un luogo di sofferenza, comunque nella vita. Ma ogni essere umano ha una vasta gamma di modi di reagire, quindi non credo di fare il clown diversamente per un adulto o per un bambino. Lo faccio forse, in modo diverso da persona a persona. Cerco di capire la loro lingua, il loro modo di comunicare quello che sentono. Innanzitutto se hanno paura di me, se mi temono. Questa è la prima domanda che mi pongo.

## 5. La comicoterapia e la medicina ufficiale

Esiste una via all'autoguarigione, nella quale il riso, al pari di numerose tecniche e terapie dolci, può assumere un ruolo importante. In varie parti del mondo la *risoterapia* è praticata sotto varie forme. I malati, gli anziani, reagiscono bene alle sollecitazioni umoristiche, poiché la risata rompe lo stato d'ansia, la paura, rende l'istituzione-ospedale meno incumbente, avvicina i pazienti ora solidali nel divertimento, non più nel dolore, li allontana dalla morte: ridere costringe ad un cambiamento psicologico della persona.

Come afferma il professor H. Hubinstein autore del saggio *Piscosomatica del riso, ridere per guarire*:

*"Poiché il riso funziona come stimolante psichico, disintossicante contro ansia ed angoscia, quando si ride si attua anche un vero e proprio jogging dello spirito che libera dalla depressione e lubrifica le relazioni interpersonali".*

La mia esperienza come volontaria in ospedale e come studentessa durante il Corso di Formazione per Clown, e il mio contatto con le persone disabili mi hanno portato a comprendere che si può trovare sempre in se stessi motivi di sorriso. Si possono trovare in ogni occasione, anche nella più difficile, un punto di vista umoristico. Il carattere e a volte persino le imperfezioni fisiche, che spesso condizionano l'esistenza, se considerati sotto una nuova luce possono scatenare l'ilarità e sbloccare timidezze, aiutando la persona a crescere.

"Ridere per poter vivere"

L'allegria il senso dell'umorismo si possono allenare sviluppando la fantasia e la creatività e a volte sono proprio le persone in difficoltà che ci stimolano a farlo.

Si possono guardare gli avvenimenti della vita da un'altra angolazione, smontarli e rimontarli secondo un'altra logica con una nuova ottica. Sono una sostenitrice del pensiero positivo, e credo che nel ribaltamento della condizione tragica del vivere ci sia sempre una soluzione positiva.

## **6. La clownterapia**

La Clown terapia ovvero, come amo definirla io, "la scienza del sorriso", è applicabile ad ogni situazione in cui vi sia disagio: ospedale, case di riposo per anziani, comunità, carceri, luoghi in cui vi siano guerre, ove siano sopraggiunti cataclismi naturali, ecc. Ma anche nelle città, nelle famiglie, nelle strade.

Analizzerò qui di seguito l'esperienza dei "clown in corsia", che mi riguarda, come illustrerò in seguito, personalmente.

### ***6.1. Perché ridere fa bene (Bambini allegri, bambini sani)***

La presenza dei clown in ospedale ha un effetto immediato sull'umore dei bambini. Ma non solo. E' ormai dimostrato che diminuendo lo stress da paura e da sofferenza, si riduce sensibilmente anche il bisogno di farmaci. "I dati più recenti parlano di una possibile riduzione della degenza fino al 50 per cento e di circa il 20 per cento nell'uso di anestetici", spiega Mario Farné, docente di psicologia medica all'Università di Bologna.

### ***6.2. Ospedali amici dei bambini***

"La presenza dei clown-dottori si inquadra nel progetto più ampio di creare ospedali sempre più adeguati ai i bambini, per rendere meno traumatico il passaggio da casa a un ambiente estraneo", spiega Massimo Fontana, primario all'ospedale Buzzi di Milano. Fino agli anni Sessanta, infatti, l'aspetto psicologico dei piccoli malati era decisamente trascurato. Basta pensare alla definizione che l'Organizzazione Mondiale della Sanità dava alla pediatria: è un'applicazione della medicina generale ai bambini". Ma negli anni Settanta, numerosi studi sugli effetti del ricovero

"Ridere per poter vivere"

sul comportamento hanno dimostrato che l'ospedalizzazione è un fattore di rischio per il benessere psichico del bambino.

E nel 1988, durante un convegno di associazioni di volontari per l'infanzia svolto a Leida, nei Paesi Bassi, è stata redatta la Carta di Each (European Association for Children in Hospital), che raccoglie in dieci punti i diritti del bambino in ospedale. Ad essa si ispirano, oggi, tutte le associazioni impegnate nell'assistenza dei piccoli pazienti. Il punto sette della Carta dice "Il bambino deve avere piena possibilità di gioco, ricreazione e studio adatti alla sua età, essere ricoverato in un ambiente adatto e seguito da personale adeguatamente preparato".

L'obiettivo è umanizzare gli ospedali dei bambini e migliorare la qualità della degenza: ambienti più accoglienti e personale più attento sono stati il primo passo. I medici stanno anche cercando di utilizzare terapie meno aggressive ed esami meno invasivi: gli sciroppi al posto delle iniezioni e i test del respiro o delle urine invece dei prelievi del sangue. La maggior parte dei reparti di pediatria, ormai, assomiglia sempre più a una ludoteca: pareti decorate con disegni colorati, stanze adibite a laboratori di pittura, canto e scultura.

La fondazione Dottor Garavaglia è stata scelta come parte attiva di un progetto pilota a scopo medico-scientifico, caratterizzato da un protocollo scientifico che per sei mesi ha studiato gli effetti clinici della comicoterapia sui bambini ricoverati presso gli ospedali di Tradate e Sant'Anna di Como. Il progetto, ha impegnato, per tutto il periodo e per cinque giorni alla settimana due medici-clowns della Fondazione: Le due strutture mediche hanno studiato gli effetti clinici della

"Ridere per poter vivere"

comicoterapia sui bambini ricoverati, confrontando i risultati ottenuti con altri bambini ricoverati ma non sottoposti a tale terapia, confermando su base scientifica i benefici effetti della comicoterapia praticata in presenza e con la partecipazione attiva dei medici clowns.



*I clown Vande e Raggio di Sole con una bambina all'Ospedale Martini di Torino*

## 7. Esperienze nel mondo

I primi dottori-clown apparvero negli anni '80 a New York. Il signor Michael Christensen, clown professionista, insieme a Paul Binder, fondò del 1986 "*The Clown Care Unit*" ovvero l'unità di clown-terapia per portare il sorriso e la fantasia negli ospedali pediatrici. Oggi questa fondazione senza scopo di lucro ha sviluppato le sue attività nel territorio dello stato di New York, dove è attiva con 35 "dottor clown" in 7 ospedali. Sulla base di questo modello "Le Rire Medicin" in Francia e la Fondazione Theodora in Svizzera hanno dato il via a programmi analoghi rispettivamente nel 1991 e 1993.

Nell'Health Sciences University, nell'Oregon, gli ammalati sono accuditi da "infermieri del sorriso" una delle cui caratteristiche è recare sul camice l'adesivo "Attenzione, il buonumore può essere pericoloso per la tua salute".

Rod Martin, medico e autore di un saggio sul ridere terapeutico, opera presso l'Università dell'Ontario Occidentale in Canada; nel St. Joseph Hospital di Houston, Texas, gli ammalati sono accuditi da suore umoriste; nel St John Hospital di Los Angeles esiste una TV a circuito chiuso che trasmette esclusivamente materiale comico. Alla Stanford University School of Medicine, a San Francisco, esiste un istituto gelontologico. Sempre in California, a Los Angeles, viene praticata la *risoterapia*, così come a New York e altrove. In Nuova Zelanda opera il dottor Kirkland. In Sud Africa Marcus McCausland con la sua fondazione mette a disposizione degli ammalati di cancro dei "reparti di terapia del riso" con nastri video, audio ed esperti comici. In Europa del Nord, oltre in



"Ridere per poter vivere"

Olanda, la *risoterapia* viene praticata in Svezia, presso l'ospedale civico di Motala. A Birmingham, in Gran Bretagna esiste la clinica della risata di Robert Holden. In Israele, presso il Mental Health Medical Centre lavora Lev Hasharon. Ole Helmig e Mogens Andreassen hanno fondato recentemente in Danimarca un'associazione che ha la finalità di portare il buonumore in corsia. Esiste poi un periodico internazionale legato al fenomeno: "Humour International Journal of Humour reserch".

*"Il riso è una benedizione di Dio: fa bene, è una ginnastica fisica."*

[Aldo Fabrizi]

## **8. La situazione italiana**

In Italia la Fondazione *Theodora* è attiva all'Ospedale San Raffaele di Milano, e al San Gerardo di Monza.

Presso l'Ospedale per mielolesi CPO di Roma-Ostia l'Associazione *Vivere per Ridere* sta svolgendo un paziente lavoro di coinvolgimento delle strutture sanitarie e delle associazioni di volontariato ospedaliero presenti, nel progetto di realizzazione del primo reparto di comicoterapia per persone adulte.

All'ospedale Meyer di Firenze i fratelli Yuri e Viad Oslahnsky hanno introdotto per la prima volta in Italia il modello terapeutico del *Clown Care Unit*. Yury, direttore del progetto afferma che con i clown in corsia è possibile entrare in relazione con il bambino nella sua integrità. Inoltre afferma che per troppo tempo la medicina si è limitata a prendere in esame solo la parte malata del bambino. Con questo progetto invece essi si preoccupano di valorizzare la parte sana del bambino e giocare con essa. Attraverso la comicità si sdrammatizzano i trattamenti medici e si riescono a ridurre la paura e l'ansia associate alla degenza.

L'associazione *Medicus Comicus* di Bolzano, è nata nel '98 ed ha inizialmente svolto un servizio settimanale negli ospedali di Bolzano e Merano. Dal dicembre del 2000 i clown dell'Associazione, che al momento sono dieci vanno in tutti gli ospedali dell'Alto Adige, Bolzano, Merano, Bressanone, Vipiteno, Brunico e San Candido.

La fondazione Aldo Garavaglia ha iniziato la sua attività nel '96 ed attualmente opera in otto ospedali nelle province di

"Ridere per poter vivere"

Milano, Como, Varese. Il dottor Sorriso della Fondazione Garavaglia di Rho a Milano dal 1995, si dedica all'assistenza dei bambini di nove ospedali della Lombardia.

Al Bambin Gesù di Roma è appena stato inaugurato il Castello dei giochi, una ludoteca dove personale specializzato intrattiene i piccoli pazienti con spettacoli comici, giochi e attività ricreative.

A Torino, dal settembre del 2000 all'Associazione VIP, ViviamoinPosiitvo, di cui faccio parte, con il progetto "Uniti per ridere insieme", Corsi di Formazione per clown di corsia, "I volontari del Sorriso", preparano i volontari a portare allegria negli ospedali, nelle case di riposo, nelle comunità. Attualmente siamo impegnati negli ospedali Martini Nuovo, Regina Margherita e Le Molinette dove interveniamo come clown nell'intento di aiutare a rilassare, e stimolare la capacità di sorridere e ridere nei pazienti ospedalizzati, sia adulti sia bambini, contribuendo a renderne più leggera e piacevole la degenza e rendendo più agevole l'uso delle terapie mediche sui malati.

L'intervento del Vip-Clown, come ho già accennato prima, non si limita agli ospedali, ma si estende alle case di riposo per anziani, alle comunità per bambini tolti ai genitori, all'accompagnamento di malati in pellegrinaggi, all'aiuto e supporto amichevole a bambini con genitori divorziati (e a mamme e papà rimasti soli), all'aiuto anche a domicilio a famiglie con malati o disabili da "rallegrire" e anche in città per le strade. Intendiamo estendere la nostra attività in tutti gli ospedali di Torino, in ambulatori, sale d'attesa per esami medici, sale pre-operatorie, intervenire in loco in caso di calamità naturali,

"Ridere per poter vivere"

collaborare con altre associazioni anche all'estero. Abbiamo collaborato con Miloud ed i ragazzi di Bucarest, che si occupa del recupero dei ragazzi di strada e con l'Associazione Mago Sales.

*"La risata è il fenomeno più sacro che esista sulla terra, poiché esso è la vetta più alta della consapevolezza".*

[Osho]

## **9. La mia esperienza**

### ***9.1. Il laboratorio di Comicoterapia e il Corso di Formazione per Volontari-clown di corsia***

Ho iniziato il percorso dell'umorismo frequentato il primo Laboratorio di Comicoterapia tenuto a Torino, condotto dalla dott.ssa Maria Luisa Mirabella all'Associazione Vip ViviamoInPositivo, nell'anno 1999.

Il programma si articolava in un allenamento progressivo al buon umore che comprendeva giochi di fiducia, giochi di comunicazione verbale e non verbale, danza, mimica, improvvisazione, giochi linguistici, letture di testi comici. Questo primo approccio mi ha permesso di comprendere più a fondo ciò che già istintivamente sentivo: grazie all'umorismo è possibile ritrovare la gioia al nostro interno, al di là delle situazioni contingenti esteriori.

Forte di questa scoperta, l'anno dopo, quando l'Associazione VIP ha proposto un Corso di Formazione per Volontari-clown di corsia mi sono iscritta con entusiasmo e ho partecipato ad una formazione di circa 60 ore.

Questo percorso era più specifico e ancora più profondo del laboratorio. Abbiamo esaminato le motivazioni, i valori: ciò che ci spinge a servire, a essere volontari; cosa vuol dire essere «clown-a-tutto-servizio».

Abbiamo parlato di pensiero positivo, di Enneagramma (studio di 9 tipi di personalità); abbiamo riscoperto il bambino che c'è in noi attraverso giochi di fantasia, creatività. Abbiamo composto canzoni, creato scenette, imparato a fare sculture di

"Ridere per poter vivere"

palloncini, a improvvisare, a condividere emozioni, a riconoscere il nostro personaggio-clown e quindi a trovare il nostro "clown-interiore".

Il mio personaggio clown si chiama *Raggio di Sole* ed esprime la parte più giocosa, energetica, vitale che c'è in me. Con questo personaggio posso essere me stessa, ridere a più non posso, sprizzare gioia da tutti i pori senza venir presa per pazza o per lo meno "eccentrica". Posso trasmettere gioia, entusiasmo, allegria, ma anche tanto tanto affetto.

## **9.2. La mia esperienza da clown volontaria del sorriso**

Ho scelto di essere *Volontaria del Sorriso* perché credo profondamente ai benefici del sorriso, all'energia positiva che gli esseri umani possono trasmettersi se imparano a farlo. Certo a volte mi sembra impossibile che si debba "imparare" qualcosa che dovrebbe essere già nostro per diritto di nascita, ma tanté, pare che dobbiamo riscoprire ciò che abbiamo dimenticato.

Per me essere una clown-terapeuta nei luoghi in cui c'è sofferenza è un modo per avere energia: ciò che ricevo dalle persone con cui si entro in relazione è una carica di energia, entusiasmo che mi permettono di riscoprire il valore della vita, mi aiutano a ringraziare Dio per tutti i doni che ho ricevuto, che ogni giorno mi offre e che non sempre sono in grado di osservare e di apprezzare.

Il sorriso ci apre la porta della comunicazione: non importa chi abbiamo di fronte, né la lingua che parla: il potere del sorriso ci permette di entrare immediatamente in un rapporto di fiducia.

Ho scoperto attraverso la clownterapia l'importanza di saper entrare in comunione con l'altro: spesso l'impatto con il malato non è sempre così facile, soprattutto se soffre molto, ma si può sempre riuscire a trovare "la chiave" per entrare nell'anima e nel cuore dell'altra persona. Basta davvero poco, ogni essere umano è diverso, con bisogni ed esigenze diverse, ma quando si entra in sintonia si creano dei rapporti bellissimi; la gente comunica ciò di cui ha bisogno. E' molto importante la percezione, l'ascolto e la comunicazione che non sempre è verbale.

Ogni malato è una storia a sé, tanto è vero che non si rivivono mai esperienze uguali; non sempre è necessario essere ridicoli, "far ridere", qualche volta è necessario semplicemente stringere una mano, una presenza silenziosa in camera, una carezza. Ci possono essere canti, giochi con cui si coinvolgono i malati con tamburelli, maracas e altri strumenti. Oppure si fanno giochi di magia, pupazzi parlanti, con cui i pazienti, soprattutto i più piccoli, si lasciano trasportare in un mondo fantastico al di là della realtà ospedaliera. Altre volte sono semplicemente i camici colorati, le bolle di sapone che colorano le stanze e permettono un'interazione attiva con i pazienti.

La mia paura alle prime visite, era quella di dover affrontare i genitori dei bambini ospedalizzati; mi chiedevo con quale coraggio potevo presentarmi in modo ridicolo in una camera quando loro avevano problemi seri, - spesso infatti sono preoccupati, angosciati - mi sono resa conto invece, di quanto sia importante ridere anche per loro; anzi sono spesso loro i primi che

"Ridere per poter vivere"

creano un clima di amicizia e di fiducia cosicché anche i loro bambini possano divertirsi.

Ho capito quanto è importante portare un po' di gioia, di simpatia in reparti anche più particolari, come i reparti di oncologia. Sono i bambini stessi che trasmettono lezioni di vita, che sanno regalarti sorrisi, tenerezza. Ricordo in particolare un bambino di otto anni che attaccato alla flebo di chemioterapia, cantava allegramente la canzone "Nella Vecchia Fattoria" e nella scelta dell'animale da rappresentare ha scelto la farfalla perché così poteva sperimentare la realtà.

### **9.3. testimonianze**

Nel sito dell'Associazione "Viviamo in positivo": [www.clownterapia.it](http://www.clownterapia.it), sono state raccolte alcune testimonianze dell'esperienza da clown volontari del sorriso, ne riporto alcune, come "prova esperienziale" dell'importanza del metodo "clownterapico" sia a livello personale di chi frequenta il Corso di Formazione, sia sull'utente.

#### **9.3.1. Il Corso di Formazione per Volontari-Clown**

Bunny di Verbania scrive:

*"Da questo corso ho imparato che non sono sola e che DONARE è meraviglioso come RICEVERE. Che è bello crescere insieme. Ho imparato ad ascoltare. A confrontarmi con persone che non mi giudicano, ma che come me sono alla ricerca di un qualcosa di bello, non importa cosa, l'importante è creare un'atmosfera in un piccolo mondo, nel mondo dove respirare aria pulita d'amore e gioia (e condividere anche qualche goccia di*



"Ridere per poter vivere"

*troppo). Se devo essere sincera mi è piaciuto tutto: Il luogo molto spirituale mi ha aiutato molto a lasciarmi andare. Gli esercizi che mi hanno preso maggiormente sono stati: la comunicazione non verbale, le meditazioni , la CONDIVISIONE dopo ogni esercizio, l'angelo, le danze a corpo libero ... Anche l'Enneagramma è stato veramente interessante. Sul treno l'altro giorno quando io e Cleo tornavamo a casa mi sono messa a fare la matta con il mio naso rosso e il mio camice con delle persone e con un bambino che prima sembrava timido, poi l'ho tormentato così tanto che facevo fatica a stargli dietro - era tremendo - ma è stato divertente perché non mi sono arresa e continuavamo a darci "botta e risposta". Recitare scenette davanti a tutti è stato difficile per me che sono timida, ma lo rifarei perché mi è servito per sbloccarmi un pochino e smettere di aver vergogna o paura di sbagliare. Come mi hai insegnato tu Aureola, sono piena d'amore e farò tesoro anche delle osservazioni non piacevoli, l'importante è capire se sono costruttive, altrimenti farle scivolare via senza intaccare il mio io. Aiuto!! ... però è dura mettere tutto in pratica giorno per giorno". [Clown Bunny - Verbania]*

Dolcezza di Roma scrive:

*"Ho potuto condividere emozioni quali la gioia, la felicità, l'umorismo. Non ho più paura di essere me stessa e di voler vivere in allegria vera e sincera con me stessa e con altre persone che condividano la mia filosofia di vita. Ho imparato quanto sia importante il potere della mente che attraverso il pensiero positivo riesce ad influenzare anche lo stile di vita in modo sempre positivo. Ho imparato che è bello vivere bene condividendo le proprie emozioni di gioia e di pace anziché*

"Ridere per poter vivere"

*limitarsi con i circoli viziosi di paure e di insicurezze". [Clown Dorcezza]*



*Aureola, Raggio di Sole, Tippete e bambini all'Ospedale Martini di Torino.*

### **9.3.2. In Ospedale**

Aureola scrive:

*"Il reparto di chirurgia non era mai stato così pieno di bambini in situazioni veramente difficili. Tra questi bambini c'era V. dolcissima, che aveva subito il giorno prima un'operazione alla testa e aveva un occhio particolarmente nero e molto gonfio. Noi cercavamo di farla distrarre, di divertirla e lei ci ringraziava, ma subito il dolore tornava. Dopo aver cantato e iniziato a raccontarle una favola, V. ha detto che stava tanto male e che voleva dormire. In quel momento mi sono tornati alla mente i miei figli, quando erano piccoli e stavano male io riuscivo spesso a farli addormentare. Così ho chiesto agli altri clown di uscire dalla stanza e sono rimasta con V. e la mamma. Ho iniziato a farle un rilassamento partendo dai piedi e dicendole che in ogni piedino entrava una luce guaritrice e il piedino si rilassava... e così siamo arrivati alla testa e lì siamo entrati in un'isola stupenda, dove c'era il mare azzurro e la sabbia bianca... lei si immergeva e si lasciava cullare dalle onde... e il sonno è venuto dolcissimo e ristoratore".[Clown Aureola]*

Celenclaun scrive:

*"Sono Celenclaun e volevo condividere la mia prima esperienza in Ospedale. Siamo stati solo tre ore e non saremmo più voluti uscire; in alcune camere si sentiva qualche bambino che si lamentava e che piangeva, ma quando ci precipitavamo in quelle stanze l'approccio con i bambini era immediato. Nel regalare un sorriso ci siamo accorti, o meglio abbiamo sentito e*

"Ridere per poter vivere"

*visto che i bimbi non ti davano solo il cuore, ma anche il loro spirito.*

*Mi ha colpito in particolare M., un bimbo triste, che non aveva voglia né di ridere né di giocare. Prima di andare via gli ho detto che aveva un viso bellissimo: Immediatamente ha spalancato gli occhi e mi ha donato un sorriso vero, e autentico, di chi prende coscienza che qualcuno si è accorto di lui. Ad un certo punto M. ha iniziato a parlare e mi ha raccontato la sua storia.*

*E' proprio questo l'obiettivo che io e gli altri clown ci siamo posti: regalare sorrisi e tanta gioia". [Clown Celenclaun]*

Tippete scrive:

*"Oggi abbiamo ricevuto un grande tesoro dai bambini dell'ospedale: purtroppo eravamo alla nostra prima esperienza e quindi non abbiamo saputo soffermarci su tutto ciò perché troppo preoccupati di fare bene, troppo emozionati e forse un po' timorosi di essere giudicati... Insomma, uscendo dall'ospedale abbiamo saputo solo rimproverarci alcuni errori, senza renderci conto che non avevamo appena finito uno spettacolo comico, ma avevamo fatto qualcosa di ben diverso.*

*Entrare in una camera con un bambino che piange, per uscire poco dopo seguiti dalle sue risate, essere seguiti e aiutati da M. un ragazzino in carrozzella che voleva "scappare con noi" e con noi ha portato allegria, essere accolti con calore da tutti gli infermieri: ecco che cosa resterà in noi quando in ricordo*

"Ridere per poter vivere"

*dell'«avrei dovuto fare... non avrei dovuto dire» sarà scomparso". [Clown Tippetete]*

Pannocchia scrive:

*"Sto passando i miei week-end a fare la clown in ospedale e non potrei chiedere niente di meglio... è incredibile come io non venga via una volta da una stanza senza aver ricevuto infinito amore, infinita gioia.*

*Ieri mattina mi ha colpito una bambina piccolina e timida... le abbiamo fatto un palloncino, ci ha chiesto un cuore, poi se n'è andata ed è ritornata poco dopo mostrandoci il palloncino bucato. Io l'ho preso, l'ho usato come elastico e le ho detto che lo poteva usare per fare ginnastica. Lei l'ha preso l'ha dato alla mamma ed è tornata da me, ha alzato e braccia e io mi sono abbassata per prenderla in braccio, lei mi ha abbracciata, mi ha dato un bacio sulla guancia ed è corsa dalla mamma, tutto senza dire una parola; avevo quasi le lacrime agli occhi, mi ha fatto una tenerezza incredibile.*

*È grande questa cosa di clown in ospedale, davvero!"*

[Clown Pannocchia]

Bambi scrive:

*“C'è stato un momento in cui ero in una stanza con quattro bimbi a letto, facevo finta di essere morta ed ero lì sdraiata sul pavimento; ad un certo punto ho guardato su e o visto quei quattro bimbi sporgersi dai loro lettini ridendo. Guardavo quegli occhi ridere, anche quelli che all'inizio si erano nascosti un po'”*

"Ridere per poter vivere"

*impauriti, guardavo quelle piccole bocche ridere, ascoltavo il suono di quelle mille risa e pensavo che non c'è niente di altrettanto bello al mondo.*

*Mi sono venute le lacrime agli occhi e non so, è una cosa che non riuscirò mai spiegare a nessuno, una sensazione di gioia infinita che ti riempie e che ti colma il cuore, quei quattro visi affacciati dalla loro malattia che ridevano e ridevano, non c'è medicina più forte." [Clown Bambi]*

Raggio di Sole scrive:

*"Oggi siamo stai nel reparto di oncologia. C'erano bambini dotati di una dolcezza particolare che si sono divertiti con un niente, in una sala giochi d'ospedale, bambini che nel dolore, nella sofferenza ci hanno regalato dei sorrisi stupendi, ci hanno regalato le loro emozioni, i loro occhi ricchi di amore, ricchi di ogni piccolo dono e momento che la vita gli stava offrendo: Ho sentito oggi in quella sala d'ospedale un'unione davvero profonda non solo con i clown, ma anche con i bimbi e con tutti i genitori... e questi non li chiamiamo miracoli. Nella scelta dell'animale da personificare un bimbo di sei anni attaccato ad una macchinetta per fare chemioterapia ha detto "io voglio essere una farfalla e volare"... ci sono angeli ovunque, ricchi di amore". [Clown Raggio di Sole]*

Scrive Gioia Canterina:

*"Ieri siamo andati all'ospedale Molinette, al reparto trapianti di fegato, c'era un signore, M. ammalato gravemente,*

"Ridere per poter vivere"

*attaccato a delle macchine e a flebo e tubicini; sembrava molto abbattuto, poi sentendoci suonare e cantare si è tirato su nel letto e ha cominciato a sorridere, ha chiesto a Menestrello la sua chitarra, ha abbracciato la chitarra e sebbene debolmente, ha cantato e suonato per noi canzoni che aveva composto da giovane. Noi abbiamo cantato con lui, e abbiamo persino ballato. Si è creato un piccolo pubblico di persone, ammalati, infermieri, visitatori che hanno affollato curiosi, sorridendo, il corridoio di fronte alla piccola stanza d'ospedale. L'infermiere era stupefatto e rivolto al malato ha detto: «Ma come un attimo fa eri moribondo, e adesso fai il concerto?» " (Clown Gioia Canterina)*

### **9.3.3. Accompagnamento malati in pellegrinaggio**

Raggio di Sole scrive:

*“...Volevo condividere l’esperienza fatta a Lourdes... non so come mai, ma quando entro in contatto con la sofferenza tutta la carica che ho dentro si trasforma in gioia, energia positiva, voglia di vivere, di strasmettere ciò che sento e poterlo condividere. Vivendo il giorno e la notte con gli ammalati mi sono resa conto di quanto sia bello e importante riuscire a cambiare un pannolone, fare terapie, fare bidè vari con gioia, saper ridere e divertirsi facendo ciò con semplici frasi, piccoli gesti e attenzioni... è stato bello vedere queste persone stupite e meravigliate per tutto ciò, a chiedersi che cosa avessero poi di così speciale o di così buffo e divertente tanto che qualcuno potesse prendersi gioco di loro o potesse dargli un po’ di affetto e attenzioni.*

*E’ stata una sensazione bellissima riuscire a tirar fuori la parte più pazza di me, l’energia e l’amore che sento dentro e che non riesco a controllare e trattenere, è stato bello saper trovare un raggio di speranza e allegria di fronte alle situazioni più difficili. Ho capito quanto anche i malati hanno bisogni di allegria, di gioia. Una volta pensavo che non si potesse ridere di fronte ad un malato, perché soffriva, perché mi faceva pena, ora invece mi rendo conto di quanto sia importante per i malati poter sorridere, essere buffi e poter far ridere (e non solo far pena)”.*

[Clown Raggio di Sole. Questa testimonianza è stata scritta da me al ritorno dal viaggio a Lourdes a luglio 2001.]



### **9.3.4. In Casa di Riposo per anziani**

Scrive Gioia Canterina:

*“Carissimi nasini Rossi; sabato scorso tra i vecchietti che andiamo ogni mese a trovare, P. non c’era. Più che una mancanza, è stato al contrario una presenza molto forte, che ancora oggi ci sta seguendo, tenendoci una compagnia delicata e facendoci riflettere: Per noi clown in missione qui a Torino e dintorni la festa mensile dai vecchietti di Rivoli è l’unica occasione che abbiamo per entrare in contatto con la realtà vissuta dalle persone anziane, sole e non del tutto autosufficienti. Certo, non è una realtà facile dove intervenire come clown, perché in apparenza è monotona perché in apparenza è priva di stimoli e i fruitori del nostro servizio sono apparentemente passivi. Dentro hanno molta amarezza per essere stati parcheggiati dai parenti in un istituto, rimpianto per quando erano giovani e attivi, depressioni per le malattie che li affliggono e che magari li costringono o su una sedia a rotelle, o attaccati a tubicini, paura grande per l’avvicinarsi del distacco dalla vita terrena, paura vissuta più o meno consapevolmente.*

*Il primo contatto che noi clown abbiamo con loro è questo, e non è facile superare quest’apparenza e puntare dritto all’anima delle persone che ci circondano, che sono vivi e felici quando ci siamo e appena arriviamo ci chiedono quando torneremo la prossima volta, perché ormai hanno l’attitudine a vivere nell’attesa di qualcosa, ed è quest’attesa che dà un senso alle loro giornate.*

"Ridere per poter vivere"

*A te sembra di fare pochissimo: canti, balli con chi di loro può camminare... E poi, quando sei stanco di cantare e di ballare per farli stare allegri, e ti siedi vicino a uno di loro, cominci a chiacchierare, due parole così, e ti ritrovi ad ascoltare. Ascolti la storia di una vita intera. Questo è il momento più prezioso, perché è la storia della vita di quell'individuo, è la trasmissione di un'esperienza che è stata vissuta individualmente da quella persona... il nostro ascoltare e il loro donare un racconto di una vita è una comunicazione d'amore che si crea.*

*Non c'è un rapporto predefinito, l'anziano non racconta per fare il nonno o il genitore o l'insegnante, né noi ascoltiamo come figli, nipoti o allievi, siamo due individui liberi da definizioni – un clown che ascolta con il cuore rosso e palpitante e un'anima che dona se stessa in ricordi, sentimenti, immagini, voci musicali.*

*Quanto è preziosa una via umana, quanto ogni persona è un tesoro infinito quando si apre, quando ci si pone reciprocamente in comunicazione. Non so com'era davvero P. Non so che rapporti abbia avuto con la sua famiglia, con i suoi figli. Magari era un mite, oppure un indifferente, un uomo vecchio stampo che tiranneggiava la moglie e trattava freddamente i figli, oppure un pezzo di pane buono e gentile. Non importa. Oltre tutto questo c'è il valore individuale, profondo di una persona che abbiamo avuto la fortuna di incontrare, che parlava pochissimo e perlopiù si commuoveva ogni volta che gli stringevamo le mani o gli parlavamo.*

*Forse l'esperienza di crescita più bella e grande che riceviamo incontrando gli anziani è imparare ad ascoltare ed*

"Ridere per poter vivere"

*amare le persone esattamente così come sono. Il senso del gratuito, della tenerezza di accogliere una piccola anima che ti parla, questo è davvero un grande dono che possiamo ricevere e che magari ci insegna ad ascoltare di più l'anima delle persone, piuttosto che i loro gesti."* [Clown Gioia Canterina]

Scrive Menestrello:

*"Sabato, abbiamo reso la visita mensile ai nonnini. Come sempre è stata una bella giornata. E' bello raccogliere le testimonianze del passato che con la voce calma ci vogliono raccontare. E' bello il sorriso e la commozione che provano quando li abbracciamo quasi fossimo amici da sempre o quando diano loro un bacio sulla guancia. Molti di loro si ricordano bene di noi, ormai ci conoscono e ci aspettano. Come noi non possiamo dimenticare i loro volti sorridenti quando ci vedono e ci salutano".* [Clown Menestrello]

### **9.3.5. Un'esperienza a casa di una ragazza affetta da autismo**

Scrive Gioia Canterina:

*"Domenica mattina l'appuntamento da F. Rappresenta una delle esperienze più coinvolgenti che, da quando mi sono scoperta un cuoricino clown, mi sia capitato di vivere. F. è artistica, "sente" la musica, la percepisce ad un livello profondo, quasi misterioso, e tu non te ne accorgi quando arriva, ma arriva ogni volta, il momento che si riesce, cantando ad arrivare in profondità.*

*Succede che mentre cantiamo inizia improvvisamente a muoversi a tempo con noi, a canticchiare brani brevissimi delle canzoni. Non c'è una regola, non c'è una canzone del cuore in assoluto: ogni volta è a un punto diverso e a una profondità diversa, che si crea il miracolo del contatto. E, attraverso la musica, la comunicazione avviene. Non so esattamente che cosa riusciamo a comunicare a F, ma è proprio questo rendersi disponibile ad un evento al di là di ogni decisione, volontà, ragione, gettarsi tra le braccia dell'istinto, tutto tramite una semplice canzone cantata con amore, è questo che ci sorprende tutte le volte". [Clown Gioia Canterina]*

## Conclusioni

Alla luce di quanto esposto in questa breve dissertazione e scusandomi per l'inevitabile superficialità nell'affrontare un argomento così vasto, concluderei con una domanda alla quale ho cercato di rispondere: "Si può apprendere la felicità?" Gli esempi che ho portato sembrano concludere di sì e ci assicurano che dovremmo cominciare col ridere di più, perché ridere fa bene, anzi fa benissimo. Per il buddismo Zen quindici minuti di risate equivalgono a sei ore di meditazione. Lo dicevano già i nostri nonni e ora gli scienziati lo confermano: le persone allegre e ottimiste vivono più a lungo, e soprattutto vivono meglio.

Le testimonianze dei miei colleghi volontari-clown di corsia che ho riportato dimostrano che la felicità è contagiosa, e il riso apre le valvole dell'energia comunicativa.

Il Corso di Formazione per Clown che ho frequentato ha evidenziato che il nostro "bambino interiore", vivo, creativo, stimolante, deve essere incoraggiato.

Abbiamo visto che il nostro corpo è in armonia quando siamo sereni, allegri, liberi, altrimenti inevitabilmente, ci si ammala. Mentre ridere aumenta le nostre difese immunitarie, una mente preoccupata apre la strada ai nemici della salute.

*"Il piacere è importante per la nostra salute sotto tre aspetti" dichiara il professor Warburton, coordinatore dell'Arise: "Primo: può contribuire a favorire la salute fisica e mentale. Secondo: può facilitare il processo di rilassamento e proteggere dallo stress, ovvero svolgere una funzione di antidoto. Terzo: può*

"Ridere per poter vivere"

*agire come un fattore di protezione dalle malattie. Proprio come un vaccino".*

Le capacità terapeutiche del sorriso stanno imponendosi sempre più decisamente all'interno di terapie olistiche non-ortodosse, mirate a stimolare le capacità di autoguarigione (vedi il caso di Norman Cousins, pag. 39 ). La comicoterapia è ormai utilizzata ampiamente in molte strutture ospedaliere, dove finalmente ci si è decisi a curare i pazienti e non la malattia.

Ho parlato del medico-clown americano Patch Adams che da trent'anni diffonde la clownterapia nel mondo, il quale sostiene che l'umorismo può infatti svolgere un'efficace funzione di anestetico naturale e permette di accorciare le distanze fra medico e paziente consentendo di entrare più velocemente in empatia.

Se *"il riso è un comportamento riferibile a un programma genetico, cioè un comportamento innato e istintivo"*, come sostiene Fabio Ceccarelli, nel suo libro *Sorriso e Riso*, edizione Einaudi, certo allenare costantemente questa facoltà, indiscutibilmente umana, non guasta. D'altronde, l'importanza dell'umorismo nell'apprendimento, sia rivolto ai bambini che agli adulti, è cosa nota. Inoltre il riso, come funzione centrale dell'intelligenza emotiva, è anche un semplicissimo ed efficace strumento di comunicazione e seduzione. *"Fammi ridere"* significa: *"non menarmela, non cercare di incantarmi con la tua presunta superiorità intellettuale, dammi piuttosto una chiave di lettura differente, originale"* (Jacopo Fo).

Abbiamo visto che una persona spiritosa, immaginifica, attraverso la capacità di vedere il lato buffo delle cose, ci offre la possibilità di osservarle da un punto di vista diverso, rispetto ai

"Ridere per poter vivere"

nostri riferimenti educativi e culturali, stimolandoci a non prenderci troppo sul serio e a sdrammatizzare gli accadimenti.

A conclusione con questa dissertazione desidero evidenziare che ridere fa sempre molto bene, nei rapporti e soprattutto in famiglia: l'allegria è un'ottima valvola di sfogo per ansie e frustrazioni.

La mia speranza è che la clownterapia, il riso come strumento di unione e fratellanza, si diffonda a macchia d'olio e sia un mezzo per promuovere la pace tra gli uomini.

Grazie per avermi letto fin qui.

*Stefania Bozzalla Gros*

## **Un sorriso**

*Non costa nulla e produce molto.  
Arricchisce chi lo riceve  
Senza impoverire chi lo dona.  
Non dura che un istante,  
ma nel ricordo può essere eterno.  
Nessuno è così ricco  
Da poterne fare a meno  
E nessuno è così povero da non meritarglielo.  
Creatore di felicità in casa,  
negli affari è sostegno:  
è il segno sensibile dell'amicizia profonda.  
Un sorriso dà riposo alla stanchezza,  
allo scoraggiamento;  
nella tristezza è consolazione.  
Rinnova il coraggio,  
poiché è l'antidoto naturale alle nostre pene.  
E' un bene che non si può comprare,  
né prestare, né rubare,  
poiché ha valore nell'istante in cui esiste.  
E se poi incontrerete  
Chi l'aspettato sorriso a voi non dona,  
siate generosi e date il vostro,  
perché nessuno ne ha tanto bisogno  
come chi non sa darlo.*



## Bibliografia

Bettelheim, Bruno, *Il mondo incantato*, Feltrinelli, Milano, 1977.

*Carta di Leida* - Carta europea dei bambini degenti in ospedale, «Gazzetta Ufficiale della Comunità Europea», 16 giugno 1986.

De Marinis, Marco, *Mimo e Mimi, parole e immagini per un genere teatrale del Novecento*, La Casa Usher, Firenze, 1980.

Laterza, Maria, *C'era una volta un piccolo cervo, arteterapia infantile*, Laterza Edizioni della Libreria, Bari, 1998.

Miller, P.H., *Teorie dello sviluppo psicologico*, Il Mulino, Bologna, 1992.

Warren, B. (a cura di), *Arteterapia in educazione e riabilitazione*, Erickson, Trento, 1995.