

Sarà una risata che ci guarirà

L'introduzione dei clown in corsia, un utile espediente per portare riso e gioia nell'ambiente ospedaliero, ma anche un efficace medicina in grado di stimolare il sistema immunitario e potenziare il processo naturale di autoguarigione. Le esperienze ...

Da Mimmo Tringale

Negli anni '80, il caso di Norman Cousins fece scalpore in tutti gli Stati Uniti. Cousins, era un noto giornalista scientifico che improvvisamente venne colpito da spondilite anchilosante, una grave alterazione a carico del collagene delle articolazioni che porta progressivamente alla paralisi e alla morte. Da sempre, scettico della medicina convenzionale, Cousins decise di curarsi seguendo un'insolita terapia: il ridere (tre-quattro ore al giorno di films comici) e la vitamina C (25 g al dì, assunti per flebo). A dispetto di ogni previsione, in capo a un anno il giornalista guarì completamente. La prima reazione della comunità scientifica americana fu di incredulità e di stupore, alcuni misero addirittura in dubbio la sua malattia, ma i fatti erano incontrovertibili e dopo alcuni anni, non solo fu riconosciuta la validità scientifica della sperimentazione effettuata da Cousins su se stesso, ma gli venne offerta prima una laurea honoris causa e poi addirittura una cattedra presso l'Università di California di Los Angeles. La spettacolare guarigione di Norman Cousins ebbe come risultato indiretto la rivalutazione degli studi di Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia, una nuova branca della medicina che studia gli effetti delle emozioni sul sistema immunitario. Di lì a poco nacque una nuova area di ricerche: la gelotologia, dedicata allo studio sistematico del ridere come rimedio psicofisico. Emozioni e sistema immunitario «La risata - spiega Leonardo Spina dell'associazione !Ridere per Vivere! - determina un miglioramento della circolazione sanguigna, delle funzioni gastriche e di quelle intestinali; una maggiore irrorazione dell'encefalo (il pensiero diventa più lucido) e soprattutto il potenziamento del sistema immunitario. Ridere è anche un ottimo sistema per fare esercizio fisico e un efficace lubrificante sociale». «L'energia psichica che si libera con la risata - aggiunge, la psicoterapeuta Donatella Branchi - riduce i livelli di ansia e dà un'iniezione di ottimismo anche ai soggetti che più soffrono di depressione».

«Numerose analisi statistiche, tra cui le ricerche di David Spiegel - afferma Jacopo Fo, comico-terapeuta per nascita - documentano l'effetto positivo del ridere e di come il buon umore possa migliorare l'effetto delle terapie convenzionali». In termini più strettamente scientifici, il riso incrementa la secrezione, da parte dell'organismo, di sostanze come le catecolamine e le beta-endorfine, analgesici naturali, che migliorano il senso di benessere generale del corpo. Inoltre, grazie alla diminuzione della produzione di cortisolo, il buon umore migliora anche la risposta immunitaria e fa registrare un effetto positivo anche nei confronti di numerosi problemi cardiovascolari e respiratori, in quanto aumenta l'ossigenazione del sangue e riduce l'aria residua nei polmoni. In particolare è stato evidenziato come subito dopo una bella sghignazzata, le pulsazioni del cuore diventano più rapide e la pressione sanguigna aumenta. Dopo pochi istanti le arterie si rilassano, con la conseguente diminuzione delle pulsazioni e della pressione. Più recentemente, ricerche condotte in alcuni ospedali pediatrici americani, hanno messo in luce una diminuzione della degenza ospedaliera del 50% e una riduzione dell'uso di anestetici del 20% nei pazienti «trattati» regolarmente con la

comicoterapia. Una vecchia scoperta D'altra parte, il potere curativo del buon umore, non è certo una scoperta dei nostri giorni. Già Thomas Sydenham, autorevole medico del XVII secolo, era solito affermare che «L'arrivo di un buon clown esercita, sulla salute di una città, un'influenza benefica superiore a quella di venti asini carichi di medicinali».

Qualche secolo più tardi, lo stesso Freud, ritenne così rilevanti i motti di spirito da dedicarvi un intero libro, ma è solo a partire dagli anni Sessanta che sono cominciati i primi studi sistematici sulle virtù terapeutiche della risata. Studi che con il tempo, hanno dato luogo a originali esperienze in campo medico e paramedico. Clown medici e medici clown In realtà la silenziosa rivoluzione della risata che si è andata negli ultimi anni diffondendo in diversi paesi, a partire dagli Stati Uniti, percorre oggi due strade differenti anche se strettamente parallele. Da una parte vi sono le esperienze alla Patch Adams, il rivoluzionario medico-clown americano, fautore di una assistenza sanitaria vista come servizio e incentrata sui reali bisogni dei pazienti. E dove la comicità è utilizzata per creare familiarità con i malati e ridurre il disagio e l'estraniamento dei degenti. Dall'altra parte vi sono le esperienze dei cosiddetti clown-medici alla Michael Christensen, fondatore del Clown Care Unit (Unità Sanitaria di clown), presente in numerosi ospedali pediatrici di New York, Boston, Los Angeles e San Francisco. In questo caso si tratta di veri e propri clown o artisti di strada che in collaborazione e sotto controllo dell'autorità sanitaria effettuano con regolarità interventi negli ospedali pediatrici e in altre strutture sanitarie. Gli esempi, soprattutto di quest'ultimo tipo di intervento sono oramai numerosi: dall'Oregon, dove presso l'Health Sciences University, i pazienti vengono accuditi da «Infermieri del sorriso», allenati a raccontare barzellette e riconoscibili per la dicitura: «Attenzione, il buonumore può essere pericoloso per la tua malattia» riportata sui camici, all'Università dell'Ontario Occidentale (Canada), dove il medico Rod Martin ha pubblicato un voluminosa raccolta di ricerche sul settore; mentre presso il St. Joseph Hospital di Houston (Texas), gli ammalati sono accuditi da suore umoriste.

Alla Stanford University School of Medicine di S. Francisco è da tempo attivo un Istituto Gelotologico, presieduto dal dottor Fry, ma la risoterapia è praticata regolarmente anche in alcuni ospedali di Los Angeles e di New York; mentre Amy Carrel organizza corsi di humor therapy presso l'Università dell'Oklahoma. Varcando l'oceano, esperienze analoghe si trovano al Central Hospital di Città del Capo (Sud Africa), dove opera il dottor Marcus Mc Causland, e in Nuova Zelanda dove troviamo il dottor Kirkland. Nella nostra Europa, oltre che in Olanda, la risoterapia viene praticata in Svezia, presso l'Ospedale Civico di Motala, a Birmingham (Gran Bretagna), dove è attiva la Clinica della risata del dottor Robert Holden e a Natanya (Israele), presso il Mental Health Medical Centre. A Tuttligen e a Sallneck (in Germania) operano come specialisti in gelotologia Michael Titze ed Erika Kunz, mentre Max Deon è attivo a Zurigo. In Danimarca, due medici in pensione Ole Helmig e Mogens Andreassen, hanno fondato recentemente un'associazione che ha la finalità di portare il buonumore in corsia. Esiste anche un periodico internazionale legato al fenomeno: Humor International - Journal of Humor research e sono oramai numerosi le riviste scientifiche specializzate che hanno pubblicato articoli e ricerche relative all'humor therapy. Comicoterapia Una forma di gelototerapia, particolarmente diffusa è quella basata sugli interventi di clown nei reparti di pediatria. Con questa finalità a Parigi opera l'associazione Monsieur Giraffe (La rire medicin), diretta da Caroline Simonds. Diciassette ospedali in Svizzera (e poi in Sud Africa, Bielorussia, Brasile, Gran Bretagna, Hong Kong) lavorano a stretto contatto con la Fondazione Theodorà, specializzata in questo tipo di interventi. In Italia, Theodorà operano presso l'ospedale S. Raffaele di Milano. Esperienze analoghe sono state effettuate al Bambin Gesù di Roma, mentre la Fondazione Garavaglia interviene in una decina di ospedali nell'hinterland milanese. Anche l'ospedale pediatrico Gaslini di Genova si sta attrezzando per accogliere nelle proprie corsie in maniera regolare clown e animatori.

Ma l'esempio più interessante dell'applicazione della clown-terapia in strutture pubbliche viene dall'ospedale pediatrico Mayer di Firenze, dove è stato recentemente varato un progetto pilota. L'articolo può essere letto per intero sul numero di giugno 2005 di Salute è, supplemento gratuito del mensile AAM Terra Nuova, di cui puoi chiedere una copia arretrata in omaggio.

© Copyright 2005 - AAM Terra Nuova - Via Ponte di Mezzo, 1 - 50127 - Firenze - Tel. +39 055 3215729 - Fax +39 055 3215793
