

	
Counseling Espressivo	Intervento della Dott. D. Lorenzini

COMICO-TERAPIA

L'importanza del BUONUMORE in ospedale e nelle situazioni di sofferenza

Per secoli tutto ciò che riguarda la comicità, il ridere e l'umorismo sono stati ritenuti argomenti di poco conto, come afferma l'antico detto "il riso abbonda sulla bocca degli stolti". Addirittura, in alcune epoche storiche, ridere era un comportamento proibito e condannato. E' dunque stato raramente protagonista di speculazioni filosofiche ed ancora meno di ricerche scientifiche.

Negli ultimi tempi, grazie ad alcune esperienze di vita (come il caso di Norman Cousins) avvalorate da significative scoperte scientifiche, il buonumore è divenuto un argomento degno di interesse ed in televisione, in radio e sui giornali si parla spesso di "comicoterapia", ossia della terapia che cura attraverso la risata, e di "clown-dottori", che operano all'interno di strutture sanitarie.

Ma cosa si intende in maniera specifica con "terapia della risata"?

La risata e tutto ciò che confina con essa, come l'ironia, l'umorismo, il gioco, il teatro, la possibilità di vedere la realtà da un nuovo punto di vista, e dunque anche la psicoterapia hanno molteplici effetti benefici sull'essere umano nella sua globalità.

Sul piano psicofisiologico la risata è un vero esercizio aerobico, coinvolge numerosi muscoli del viso e del corpo, incrementa l'apporto di ossigeno ai polmoni, aumenta la resistenza cardio-polmonare, massaggia gli organi interni, migliora la circolazione sanguigna, fa diminuire la produzione di cortisolo, e soprattutto svolge un

	
Counseling Espressivo	Intervento della Dott. D. Lorenzini

ruolo fondamentale per il sistema immunitario, stimolando la produzione di adrenalina, dopamina e betaendorfine, analgesici endogeni¹.

Come caratteristica tipicamente umana, il sorriso facilita tutte le relazioni sociali, da quelle amicali ed intime a quelle di lavoro o politiche, aprendo le porte alla comunicazione positiva. La portata comunicativa del sorriso è immediata e di forte impatto nella relazione con l'altro, oltre ad avere un potere "contagioso"; capita facilmente, infatti, di ritrovarsi a ridere in gruppo senza neanche saperne il motivo, ma semplicemente in quanto stimolati dalle risate altrui. Nel neonato, la comparsa del sorriso è un evento atteso e favorisce lo sviluppo di sentimenti di calore e piacere nel genitore. Nella vita adulta, il sorriso è un messaggio non verbale inconfondibile di apertura al contatto².

Inoltre, la risata è spesso protagonista di proverbi, racconti popolari e mitologici, fungendo da ponte fondamentale per il cambiamento di una situazione difficile, per la risoluzione di momenti luttuosi e in generale per il ritorno alla vita³.


Sul piano più strettamente terapeutico, l'umorismo e l'autoironia sono utilizzati all'interno dei percorsi personali di cambiamento, come la psicoterapia, in particolare nel modello gestaltico, paradossale e strategico. Infatti, attraverso la messa in discussione di schemi mentali rigidi e l'acquisizione di un punto di vista nuovo sulla realtà percepita, la persona mette in atto una ri-narrazione di sé e della propria storia.

Infine, la risata diviene vera e propria terapia all'interno delle corsie di ospedale grazie alla figura del clown-dottore. Da alcuni anni a questa parte si sente

¹ Per un approfondimento sugli effetti psicofisiologici del ridere si veda Bottaccioli F. (1995), *Psiconeuroimmunologia*, Red Ed., Como.

² Per un approfondimento sull'importanza del sorriso come messaggio sociale si veda Francescano, D. (2002), *Ridere è una cosa seria*, Mondadori, Milano.

³ Per un approfondimento vedi Fioravanti S., Spina L. (1999), *La terapia del ridere*, Red, Como.

	
Counseling Espressivo	Intervento della Dott. D. Lorenzini

parlare spesso di *umanizzazione* degli ospedali e dei luoghi di cura, in linea con una visione più olistica dell'essere umano e con la definizione stessa di *salute* proposta dalla Costituzione dell'OMS: "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia". Purtroppo molto spesso questo nostro diritto alla salute rimane sulla carta e non viene tradotto nella concretezza delle strutture ospedaliere od in una più umana presa in carico globale della persona. Per fortuna, però, in alcune realtà italiane e non, è possibile *colorare* la degenza in ospedale, grazie alle visite comiche dei clown-dottori.

"Io e il dott. Patito bussiamo alla camera di Andrea, un piccolo degente nella Chirurgia pediatrica dell'Ospedale San Camillo di Roma; dopo il suo permesso, entriamo...dopo esserci presentate a lui e alla sua mamma, ci accorgiamo che toccando con un dito il suo letto, questo emette un suono...oh-oh, c'è qualcosa di strano. Io e il dott. Patito ci lanciamo un'occhiata complice: il bambini deve essere magico! Occorre una visita accurata per stabilire l'entità della magia, e la cura affinché Andrea non la perda, crescendo.

*Metto una pallina di spugna rossa nella mano di Andrea, e poi lo invito a chiudere la mano e a fare un soffio magico su di essa...contiamo fino a tre...il bambino apre la mano...ce ne sono due! Beh, ma allora la magia è ad alti livelli, e va conservata per i momenti più difficili, come ad esempio quando serve un po' di coraggio (al momento del prelievo o della puntura) o quando si vuole che si realizzi un desiderio! Mi avvicino alla finestra per fare una **puzzetta** e per controllare se il trattore, con il quale siamo venute, è ancora parcheggiato...ecco che interviene Andrea, a stupirmi con una straordinaria fantasia, e mi dice che il trattore non c'è più...io mi preoccupa...ma Andrea sa chi è stato....SONO STATI GLI SCHELESAURI!!!!*

	
Counseling Espressivo	Intervento della Dott. D. Lorenzini


- I SAURI-

Ci sono gli Schelesauri, mi spiega Andrea, che sono per metà scheletri e per metà dinosauri. Hanno paura degli animali, specialmente dei cani blu, e degli specchi; lo specchio non è uno specchio comune, ma un foglio di carta che con una magia diventa blu, e ci servirà per affrontare gli Schelesauri, quando andremo a cercare il nostro trattore. Prima di lasciarci uscire, Andrea ci informa su alcune specie di Schelesauri...ci sono i PUZZOSAURI, che vivono nelle fogne, i TONTOSAURI, che non sono molto intelligenti, ed infine i BRONTOSAURI, che hanno un caratteraccio!!! Con tutte le informazioni, usciamo dalla stanza, rammentando ad Andrea il potere straordinario del suo soffio magico, che potrà essere un compagno di viaggio prezioso per tutta la vita, anche quando sarà grande!"⁴

Ho voluto riportare un racconto di un intervento realmente accaduto in Ospedale per dare un'idea più vivida del valore terapeutico che il buon umore può avere in tutte le condizioni in cui è difficile ridere, perché sembra che in figura emerga solamente la malattia; è chiaro che questa va considerata solamente come parte della persona, la quale rimane una persona che non è la malattia, ma che **ha** una malattia, insieme a mille altre cose!

Insomma, ridere fa bene e la capacità di farlo accomuna le attività umane più creative, come il gioco, l'arte, il teatro, la psicoterapia. Mi si potrà obiettare che alcune persone sono più allegre di altre per natura, e che è difficile *imparare* ad essere allegri. Da un lato, alcune persone hanno spontaneamente facilità a scherzare,

⁴ Appunti tratti dal diario della Dott.ssa Ciccibù [la sottoscritta].

	
Counseling Espressivo	Intervento della Dott. D. Lorenzini

creare, ridere, ironizzare, vedere il "mezzo bicchiere pieno"; dall'altro è possibile esercitarsi ad utilizzare questa risorsa.

Certamente non si può ridere a comando o diventare improvvisamente dei comici se non si è predisposti, così come è paradossale ordinare a qualcuno di essere spontaneo, ma di certo si può migliorare.

Umore, gioco, teatro e psicoterapia hanno qualcosa di essenziale in comune: si tratta di un'area *intermedia*, che può essere molto interessante contattare e sviluppare per ognuno di noi. In questo spazio, la cui caratteristica primaria è l'essere *paradossale* nei termini batesoniani, il dentro e il fuori, la figura e lo sfondo si alternano continuamente e permettono il cambiamento di prospettiva. Nell'umorismo, questo improvviso mutamento figura/sfondo procura la risata ed un calo di tensione; nel gioco, la continua accettazione dell'oscillazione tra realtà e fantasia procura piacere ed è condivisa dai partecipanti che sanno di giocare; nel teatro, il personaggio crea un ponte tra dentro e fuori che a fine spettacolo ha un effetto catartico; in psicoterapia, il cambiamento della prospettiva obbliga il paziente ad una ridefinizione, o ri-narrazione, interna della realtà. Ciò che cambia nei vari contesti è dunque il *modo* in cui le cornici collassano; ad esempio, in una barzelletta il cambiamento deve essere improvviso per essere comico, mentre in psicoterapia sembra avvenire più gradualmente, pur raggiungendo dei culmini di tensione della sua risoluzione attraverso una riformulazione, o un insight (termine che indica per l'appunto una improvvisa illuminazione e cambiamento percettivo).

In generale, la capacità di utilizzare questa area intermedia, più comune nell'infanzia che nell'età adulta, permette il cambiamento.

Saper ridere segnala la capacità di tollerare l'ambiguità, l'oscillazione tra piani di realtà e il paradosso sia nelle situazioni concrete che nel linguaggio, come avviene

	
Counseling Espressivo	Intervento della Dott. D. Lorenzini

nei giochi di parole; l'attimo di sospensione tra il vecchio ed il nuovo significato dura un attimo (dilatato nel vissuto del "folle") ed è necessario al cambiamento.

La mia convinzione è che sia possibile in parte "imparare" l'umorismo e la comicità ed esercitarsi nella attività di ridere e far ridere. Il primo passo consiste in un'apertura agli altri e la volontà di mettersi in gioco, che si possono esercitare e sviluppare, partendo dall'osservazione dei bambini che giocano, nostri primi maestri, per ritrovare nella maggior parte dei casi il bambino che ognuno di noi è stato e che è ancora presente nell'adulto, sottoforma di creatività, fantasia, ottimismo, voglia di vivere.

