Psicologia del benessere

Alessandro Bedini*

LA TERAPIA DELLA RISATA SCONFIGGE LE PAURE E DONA BENESSERE E BUONUMORE

Lo studio dell'importanza dell'umorismo e della risata sulla salute ha origini molto lontane; esso, risale infatti al pensiero di Ippocrate e Galeno, (v e iv sec. a.C.) che attribuivano alla risata la potenzialità di migliorare o peggiorare il decorso della malattia e quindi la salute: pensavano che l'umore malinconico, per esempio, andasse a impregnare il sangue di sostanze velenose, mentre si attribuiva al ridere la funzione liberatoria di sostanze benefiche: "da un sorriso nasce sempre un altro sorriso" (Ippocrate). Altri filosofi, hanno riflettuto sulle origini e sul valore della risata; Aristotele, come Cicerone, pensava che il riso fosse suscitato dalla bruttezza e dall'abiezione, Cartesio che manifestasse allegria mista a sorpresa e/o odio, Bacon senso di superiorità e disprezzo di fronte al difforme, e Hobbes "una gloria improvvisa nata dall'improvvisa consapevolezza di una nostra eminenza rispetto all'infermità altrui o a una nostra precedente". Kant trovava nella risata "un'aspettativa carica di tensione che si trasforma in nulla" e sulla sua impostazione Herbert Spencer avanzava una spiegazione filosofica: "le emo-

zioni e le sensazioni tendono a generare movimenti fisici, per cui quando la coscienza si trasferisce senza accorgersene dalle grandi alle piccole cose, la forza nervosa così liberata si diffonde per i canali di minor resistenza, cioè nei movimenti corporei del riso".

Gli scienziati riflettono sul tema dell'umorismo e della risata da poco più di un secolo; alcuni risentono delle influenze filosofiche, altri come Darwin, chiedendosi perché mai si sia evoluta quella strana esuberanza vocale che spreca l'energia e lascia anche l'adulto indifeso proprio perché richiama su di sé l'attenzione di un'eventuale predatore, arriva ad affermare che il sorriso umano deriva dalla mimica facciale dei primati che scoprono i denti per mostrare rabbia e aggressività, e a sostenere che le grandi scimmie producono vocalizzazioni simili al riso quando giocano o gli viene fatto il solletico.

Sigmund Freud a sua volta nel 1905 scrisse *Il motto di spirito e la sua relazione con l'inconscio* un'opera fondamentale per comprendere la psicologia dell'umorismo. Il processo psichico che ci spinge alla risata riflette alcu-

ni lati della nostra personalità riflettendo alcune inibizioni interne. "Il sogno serve più che altro a difendere dall'ansia, mentre il riso serve a procurare un piacere; tutte le nostre attività psichiche si incontrano in questi due scopi". "L'umorismo è il più eminente meccanismo di difesa" (1927). Con la risata, le inibizioni interne ricordate sopra vengono spazzate via; gli impulsi (ad esempio quelli aggressivi e/o sessuali), non più ostacoli, sono quindi soddisfatti con un mezzo che è piacevole per sé e accettato dagli altri. Pertanto un'importante funzione della risata è di alleggerire i pesi della vita, e il piacere dipende, almeno in gran parte, dalla soddisfazione che ne deriva. Gli studi successivi, in ambito psicoanalitico, trovano concordi gli psicoanalisti nell'affermare che la risata è normale e salutare tanto che chi ha senso dell'umorismo spesso non ha sintomi nevrotici.

A partire dagli anni Settanta e Ottanta, la lunga tradizione filosofica è stata superata dalla scienza empirica che ha iniziato a interessarsi all'influenza che il riso, l'umorismo e le altre emozioni positive esercitano sull'organismo umano. Oggi, almeno su una cosa tutti concordano: la risata è un'espressione umana innata, tutti i bambini di tutte le culture ridono, fin dalle prime settimane di vita. È questo il primo linguaggio infantile. Ma sulla sua origine iniziano i disaccordi. Alcuni psicologi credono che il primo sorriso nasca per caso, come un qualunque movimento facciale, ma poiché viene accolto con gioia dagli adulti il bambino tende a ripeterlo. Altri sostengono che l'azione fisica del ridere sia la

naturale controparte del pianto, altri ancora descrivono il riso come una risposta-riflesso in particolare al solletico di alcune aree del corpo.

Fare una bella risata è soprattutto un modo per scaricare l'aggressività, le ansie e le frustrazioni. "Il primo uomo dotato di umorismo", scrive Mario Farnè nel volume *Guarir dal ridere* (Bollati Boringhieri), "è quel tizio preistorico che, randellando violentemente il nemico, rideva a crepapelle". Col tempo l'uomo ha imparato a controllare i suoi impulsi aggressivi, e ha "inventato" la battuta di spirito come uno strumento per sfogarli in modo non violento e, per di più, piacevole. "Con la battuta di spirito ci divertiamo anche senza sganascioni o randellate, proprio perché abbiamo una scarica dissimulata, e quindi senza sentirci in colpa per la nostra aggressività". Insomma, la risata scarica l'aggressività e allenta le nostre ansie.

Le ricerche di William Fry, hanno gettato le basi su una nuova scienza, quella che oggi viene definita Psiconeuro-endocrino-immunologia.

È stato il primo a misurare l'accelerazione del battito cardiaco e della circolazione arteriosa durante la risata, e i suoi benefici per il tono muscolare oltre che per l'umore; e spiegare il meccanismo per cui il riso aumenta l'espansione e facilita l'espulsione dell'anidride carbonica nei polmoni, valorizzando la tesi secondo cui la risata è un ottimo esercizio fisico contro lo stress, in grado di procurare sul nostro organismo effetti benefici molto importanti.

La vicenda che segna l'ingresso della comicità nei reparti di degenza, attraverso l'uso di trattamenti di

* Psicologo Psicoterapeuta

supporto ed integrazione delle cure clinico-terapeutiche, è quella del noto giornalista americano Norman Cousins. Cousins improvvisamente venne colpito da spondilite anchilosante, una grave infiammazione cronica a carico della colonna vertebrale che porta progressivamente alla paralisi e alla morte. Gli venne data una prognosi di 12 mesi di vita; Cousins da sempre scettico alle cure convenzionali, decise di curarsi seguendo una terapia basata sulla risata (sommministrazione tre, quattro ore al giorno di film comici, i preferiti quelli dei fratelli Marx e i vecchi filmati di candid camera) e assunzione massiccia endovena di vitamina C (25 grammi al giorno), per le sue potenzialità antinfiammatorie e per il suo valore di coadiuvante del sistema immunitario. A distanza di un anno, guarì completamente. La sua spettacolare guarigione, dopo alcuni anni, venne riconosciuta e validata scientificamente ed ebbe come risultato indiretto la rivalutazione degli studi di Psiconeuroendocrinoimmunologia, e di lì a poco la nascita di una nuova area di ricerca: la gelotologia, scienza che studia il ridere in relazione alle sue potenzialità terapeutiche e cerca di stimolare le capacità di guarigione attraverso il buon umore e le emozioni positive. Oggi in quasi tutte le corsie e reparti degli ospedali del mondo i clown-dottori regalano e rubano sorrisi lenendo in parte la sofferenza, il dolore e l'ansia tipiche della malattia. Il riso, aiuta a superare più facilmente le situazioni difficili, anche di salute. Infatti aumenta la produzione di ormoni, quali l'adrenalina e la dopamina, che hanno il compito di liberare le

nostre morfine naturali: endorfine, encefaline e simili. Le endorfine provocano una diminuzione del dolore e della tensione, permettendo il raggiungimento di uno stato di relax e tranquillità; le encefaline sembrano esaltare il sistema immunitario, aiutandolo a meglio combattere le malattie. Nella relazione di aiuto, e quindi nei servizi ospedalieri e sociosanitari l'uso dell'umorismo e del riso, possono sviluppare molteplici benefici, come ad esempio: sviluppare la relazione terapeutica e la comunicazione, aumentare la sensazione di benessere, aiutare il paziente a comunicare le proprie paure e i propri timori, influenzare positivamente il decorso della degenza, neutralizzare gli effetti dell'ansia, evitare i conflitti e sviluppare una maggiore predisposizione ai rapporti sociali. È proprio in queste realtà difficili, in cui la sofferenza spesso deriva dal senso di inadeguatezza e dal disagio psicologico, che le strategie proprie della comicoterapia si inseriscono alleviando in parte la sofferenza, il dolore e l'ansia tipiche del disagio e della malattia. Ogni psicoterapeuta sa quanto l'umorismo possa essere d'aiuto nel curare. Ricerche specifiche dimostrano il potere benefico dell'uso dell'umorismo in terapia, attraverso differenti metodi e strategie, utili a superare le crisi emozionali e le paure dei pazienti: "il riso uccide la paura" (U. Eco).

L'Accademia della Risata
Da sempre credo negli effetti benefici della risata e del buonumore e dal 1994 ho iniziato ad approfondire gli studi e la pratica clinica sull'impiego

di tali strumenti nella professione psicoterapeutica.

Nel 2006, insieme ad un gruppo di professionisti, fondo l'Accademia della Risata, con sede ad Urbino (PU). È un'Associazione di Promozione Sociale senza fine di lucro e ha come scopo sociale lo studio sistematico, la sperimentazione, la divulgazione e l'applicazione, nel territorio nazionale ed estero, delle potenzialità salutari e benefiche della risata, del buonumore e del pensiero positivo per il benessere fisico e psichico della persona. L'Accademia della Risata è convenzionata con l'Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo" per tirocini di formazione e orientamento e con l'ASUR Marche - Area Vasta 1 per progetti di comicoterapia denominati "Un Sorriso in Corsia" e "Anima-Tour" e per progetti di formazione aziendale per il benessere psico-fisico dei dipendenti denominati "Benessere dei dipendenti: stare bene nel proprio luogo di lavoro", oltre a altre iniziative. Gli obiettivi dei Progetti sono l'umanizzazione e l'accoglienza dei luoghi di cura, e la sensibilizzazione del personale sanitario a una comunicazione efficace e a un ascolto più attento nei confronti dei cittadini in veste di "pazienti". In seno al Progetto "Un Sorriso in Corsia" e "Anima-Tour" gli Animatori volontari dell'Accademia della Risata, appositamente formati, operano interventi di Comicoterapia negli Ospedali e strutture socio-sanitarie del territorio di competenza della Area Vasta 1 Sede di Urbino, rendendo possibile

la realizzazione di momenti di grande solidarietà, regalando spensieratezza e buonumore a quanti sono costretti, per motivi di salute, a "soggiornare" presso le strutture sopramenzionate. I vari momenti di animazione riscuotono, da sempre, un notevole gradimento, sia da parte dei degenti che dei loro familiari e suscitano un vero interesse e coinvolgimento tra il personale sanitario e operatori vari.

Il Corso di Formazione Aziendale Area Vasta 1 "Benessere dei dipendenti: stare bene nel proprio luogo di lavoro" ha lo scopo di promuovere e sviluppare nuove strategie di psicologia della comunicazione, dell'ascolto e dell'accoglienza nei luoghi di lavoro, attraverso l'approccio innovativo del buonumore e l'uso dell'umorismo, quali strumenti per migliorare il clima interno e il benessere dei dipendenti al fine di prevenire e supportare i fenomeni dello stress e *burnout*.

L'accoglienza, la comunicazione, l'umanizzazione, nel rapporto relazionale medico (infermiere) paziente e suoi familiari attraverso l'empatia, il sorriso e l'umorismo. Infatti lo si vede in corsia: chi fa battute e scherza con i malati è percepito, da questi, come molto più "vicino" e "umano". Sapere cogliere il lato comico nelle situazioni, nelle persone e nelle cose, (nel rapporto con il paziente e/o con il collega) non significa banalizzare o dissacrare la realtà, ma percepirla e viverla più serenamente, trasmettendo ottimismo, coraggio e inducendo nel paziente una maggiore capacità di reazione alla malattia.