



GELOTOLOGIA: la gioia del ridere come strumento di cura. Le risultanze scientifiche. di Sonia Fioravanti

Ci sono momenti particolarmente significativi nella vita. Qualche volta si ha la fortuna di coglierli proprio mentre accadono, così da assaporarne in pieno il profumo!

Eravamo coscienti di questo mentre andavamo al convegno “*ECIM 5°, un convegno europeo di medicina integrata. Sessione PNEI*” 21 Settembre 2012, a Firenze.

Poco prima del suo intervento sul tema “*Gelotology, the ‘Smile scienze’: scientific evidences, methodologies, outlooks.*” Leonardo Spina mi aveva detto sorridendo: “*David Felten sarebbe contento di ascoltare oggi questo intervento!*” Ci stavamo riferendo ad un concetto che il famoso neuro scienziato aveva espresso in un suo libro. Egli diceva testualmente: “*Abbiamo documentato come fattori stressanti possano essere associati a conseguenze negative sulla salute e all’indebolimento della risposta immunitaria; sfortunatamente però poca attenzione è stata data all’esame scientifico di come le emozioni positive possano contribuire a produrre effetti benefici per la salute ... Possono i pazienti contribuire essi stessi alla propria salute usando la via neuro immunitaria? Possono la gioia, il forte supporto personale e sociale, la determinazione e il superamento delle avversità aiutare il paziente ad uscire da una malattia?*”

A distanza di venti anni stavamo andando a dire di sì! E con dati alla mano.

La Gelotologia (dal greco *ghelos*, risata) è la disciplina che studia ed applica le potenzialità delle emozioni positive e del ridere in funzione di terapia, prevenzione, riabilitazione, formazione. Gli operatori che intervengono nei contesti del disagio sociosanitario come Gelotologi e Clown dottori, ricevono una formazione che poggia su una metodologia olistica originale. Il loro intervento ha come obiettivo la trasformazione delle emozioni da negative in positive, e si volge a tutti gli aspetti dell’umano, il corpo, le emozioni, il pensiero, lo spirito e le relazioni. Nel 1990, nel dar vita alla nostra associazione Ridere per Vivere, partivamo da una ipotesi precisa: la Psiconeuroimmunologia aveva dimostrato abbondantemente che le emozioni negative possono far ammalare un individuo. Noi eravamo convinti che le emozioni positive potessero contribuire ad una guarigione, o determinarla. Ci stavamo ponendo la stessa domanda di Felten, con la precisa credenza che la risposta sarebbe stata positiva, e con l’intenzione di provarlo!

Nell’autunno del 2001, Elena Isola, una laureanda in psicologia, propose al professor Mario Bertini della cattedra di Psicofisiologia dell’Università di Roma, la Sapienza, di occuparsi nella sua tesi di laurea della clown terapia, prendendo in considerazione, per la prima volta in Italia (e forse in Europa) non più solo i parametri psicologici, come era stato fatto in numerosi altri studi, ma anche strettamente fisiologici.

Il cattedratico accettò con entusiasmo, convinto com’era della necessità di porre l’accento, nella ricerca e nella considerazione della realtà, non più solo sull’evento patologico, ma anche sul versante positivo, quello della salute.

La ricerca venne svolta nel reparto di Pediatria dell'ospedale San Camillo di Roma; ciò che rendeva omogeneo il campione era il tipo di patologie per cui i piccoli erano ricoverati, tutte affezioni dell'apparato respiratorio.

Procedemmo in questo modo: un'operatrice infermieristica misurava la pressione arteriosa (diastolica e sistolica), la frequenza cardiaca, quella respiratoria, la temperatura ascellare, prima dell'intervento delle equipe dei Clown Dottori e dopo, sia nel gruppo sperimentale che in quello di controllo. Per completare la ricerca venivano somministrati ai bambini due test sull'autovalutazione del dolore ed uno di eterovalutazione di esso.

Infine la valutazione del miglioramento clinico fu effettuata tramite un'analisi del periodo febbrile, del tempo di degenza, della presenza o assenza di complicazioni e del tempo di miglioramento clinico, misurato tramite il tempo di scomparsa del reperto auscultatorio (rantoli, sibili, e ronchi) e l'analisi del reperto toracico. Per controllo la valutazione del miglioramento clinico, deducibile dalla lettura quotidiana delle cartelle cliniche fu effettuata da persona esterna alla ricerca.

I risultati, trattati statisticamente in maniera ineccepibile, furono molto interessanti: i bambini che avevano incontrato i Clown Dottori avevano avuto un tempo medio di degenza ed una durata del periodo febbrile inferiore a quelli del gruppo di controllo. Il dato statistico significativo, potremmo dire eclatante, fu quello relativo al tempo di miglioramento clinico: i bambini trattati dai Clown Dottori miglioravano in 3,76 giorni; quelli del gruppo di controllo in 5,36. Possiamo dire che l'ipotesi di partenza è stata verificata sperimentalmente e convalidata! Per conoscere ulteriori dati è possibile consultare l'articolo della dr. Elena Isola : <http://www.hindawi.com/journals/ecam/2011/879125/>.

Nel 2006 la dr. Lucia Angrisani effettuò una interessante ricerca sperimentale "Gli Effetti Analgesici dell'Umorismo. Influenza del clown dottore (di ! Ridere per Vivere !) sulla percezione del dolore e la somministrazione di farmaci analgesici." a valutare l'efficacia dell'umorismo sulla salute ed in particolare il suo effetto analgesico, in relazione alla somministrazione di farmaci analgesici. Partendo da precedenti ricerche in tal senso e dall'interesse per le tematiche relative al nuovo concetto di salute proposto dall'OMS, la ricercatrice intese sviluppare e monitorare un protocollo che integrasse le linee-guida regionali del progetto "Ospedale senza Dolore" con il metodo "P.E.R.C.S." alla base della Gelotologia italiana.

L'obiettivo principale era verificare se l'intervento dei clown dottori avesse un'influenza positiva anche sul trattamento analgesico post-operatorio, sulla riduzione delle complicazioni post-operatorie e sui giorni di degenza. Si voleva inoltre indagare il ruolo che l'umorismo aveva nella gestione dei vissuti stressanti andando ad esplorare l'esistenza di una relazione tra la presenza del clown dottore e il vissuto emotivo delle madri e dei piccoli pazienti che devono affrontare un intervento chirurgico programmato.

A tal fine la ricerca coinvolse 92 soggetti, di età compresa tra 0 e 14 anni scelti casualmente tra i bambini che avevano subito un intervento chirurgico programmato nel reparto di Chirurgia Pediatrica dell'Azienda Ospedaliera San Camillo-Forlanini di Roma, tra agosto 2005 e maggio 2006. I soggetti vennero divisi in due gruppi, uno di controllo e l'altro sperimentale; questo ultimo usufruì dell'intervento dei Clown dottori dell'Associazione ! Ridere per Vivere !

Dai risultati di questa ricerca si constatò che i bambini che interagiscono nella fase pre-operatoria con i clown dottori, avevano una diminuzione dell'ansia pre-operatoria quasi del 50% rispetto a quelli che invece non avevano incontrato i Clown; inoltre anche nel periodo post-operatorio si è riscontrato un miglioramento del loro stato d'animo superiore addirittura a quello pre-operatorio, mentre nei bambini del gruppo di controllo lo stato d'animo del periodo post-operatorio risultò più negativo anche del pre-operatorio. Si osservò inoltre nel gruppo sperimentale una significativa diminuzione di complicazioni postoperatorie: i bambini che, prima di entrare in camera operatoria, avevano interagito con i clown dottori avevano, nel 42,4% dei casi, nessun tipo di complicazione post-operatoria, rispetto al 26,1% di quello di controllo. Si riscontrò anche un maggior ricorso ad un'analgesia lieve fra i bambini del gruppo sperimentale, mentre i bambini appartenenti al gruppo di controllo furono sottoposti ad un'analgesia in genere alta. tra i tanti dati validati scientificamente nel corso degli anni, compresi quelli presentati al convegno di Firenze, abbiamo segnalato queste ricerche

perché ci sembrano sufficientemente rappresentative degli effetti che la gioia, il ridere, le emozioni positive hanno sull'organismo.

Oggi crediamo che il problema non sia più quello di produrre ulteriori elementi convalidanti (come qualcuno, in Austria ha recentemente fatto, ripetendo gli studi appena descritti). Il problema è l'ascolto e l'accoglienza di cui questi dati hanno bisogno per essere fonte di cambiamento!

Non c'è proporzione tra la mole di elementi che le scienze di frontiera come l'epigenetica, la nuova biologia, la medicina vibrazionale, la psicologia energetica hanno ormai espresso da anni ed i cambiamenti che ci sarebbero potuti essere e non sono stati.

Il motivo dell'incomprensione (o dell'ostracismo) verso queste nuove scienze è da ricercarsi nel fatto che essi spingono verso un cambiamento di paradigma culturale e scientifico.

Sta a ciascuno di noi, in ogni piccola grande scelta o azione nel quotidiano, far sì che la rivoluzione avvenga ... (non è un errore di ortografia!)

Roma settembre 2024