



PREVENZIONE E CURA DEL BURN OUT per gli operatori delle relazioni d'aiuto: il caso dei clown dottori

di Sonia Fioravanti e Leonardo Spina

Nuove scienze per nuovi operatori

La gelotologia (gr. *ghelos*, riso), più comunemente nota come comico terapia, studia la relazione che il ridere - e le emozioni positive- hanno sulla salute psicofisica e sociale. Si tratta di una nuova disciplina, a metà tra arte e scienza, “figlia” della PNEI (la psiconeuroendocrinoimmunologia) quel complesso di studi che -accertando i diretti legami organici tra sistema nervoso (il *luogo* delle emozioni) e sistema immunitario (il *garante* della salute)- ha spiegato fenomeni fino a ieri misteriosi, come l'effetto placebo (il nostro guaritore interno) aprendo un vasto campo di possibilità terapeutiche legate, appunto, alle emozioni.

Non si tarderà, nei prossimi anni a validare definitivamente e ad usare sempre meglio, le arti terapie, come *medicine per l'anima* e quindi per il corpo, suo “alter ego” materiale.

D'altro canto, l'epigenetica del celebre biologo Bruce Lipton, sta “pensionando” persino la concezione classica della genetica, poiché è dimostrato che l'ambiente (esterno ed interiore) condiziona il patrimonio genetico degli esseri viventi.

Dunque La concezione olistica della persona ha trovato, anche in occidente, le sue solide basi scientifiche, e - da questo punto di vista- nessuno può più restare ignorante: si tratta della medicina del futuro.

Nuovi operatori con nuovi problemi

E' già attiva, così, in ospedale e nel campo sociale, una nuova schiera di operatori che, allo scopo di prevenire, alleviare, riabilitare, fare terapia usano l'arte come mezzo per fare esprimere le emozioni, i contenuti problematici, le relazioni, i vissuti delle persone in difficoltà, e quindi liberarle e guarirle.

Tra tutti questi musico ed arte terapeuti, danzaterapeuti, pet terapeuti ecc... spicca la figura del clown dottore.

In assenza di un riconoscimento ufficiale, essi provengono attualmente da vari filoni, diremmo culturali, cioè da varie modalità di approccio e formative, da associazioni e cooperative sociali anche molto diverse tra loro.

Ci riferiremmo, in questa breve trattazione, agli operatori formati dalle compagnie più avvedute sul piano della consapevolezza, della propria potenzialità, acquisita seguendo trainings strutturati, articolati, congrui al ruolo che essi possono rivestire.

Costoro, infatti, *maneggiano* le emozioni (non solo le altrui ma anche le proprie); emozioni che in quei contesti si chiamano spesso paura, disperazione, rassegnazione, rabbia, sfiducia. Il mestiere del clown dottore sta proprio nel trovare l'aggancio, l'appiglio, il punto d'appoggio per inserire la *leva* del sorriso e del riso per ribaltarle completamente.

Ma, come è possibile che - senza la distanza terapeutica, cioè senza anteporre filtri razionali o tecnici, anzi gettandosi a capofitto nelle emozioni e nei sentimenti- essi riescano ad operare, senza *bruciarsi* per mesi ed anni in reparti difficili, come ad esempio le oncologie pediatriche?

C'è un piccolo segreto.

Cosa fa il clown dottore ?

A differenza di tutte le altre figure che il bambino (o anche l'anziano, l'adulto, il *care giver*) incontra nel reparto, il clown dottore si rivolge alla *parte sana* della persona.

Laddove tutti si occupano della sua malattia, essi valorizzano, accrescono, fanno emergere la parte vitale, con questo riducendo l'ambito della malattia stessa. proprio nel circuito psiconeuroimmunologico.

Sono state fatte diverse ricerche cliniche su questo approccio, tra cui una validata internazionalmente(1), e tutte dimostrano che il passaggio del clown dottore è in grado di mutare positivamente i parametri psicofisiologici, ridurre significativamente complicazioni, degenze e farmaci assunti. In un caso documentato si è avuto il mutamento della chimica ematica, con il miglioramento di alcuni parametri fondamentali, nello spazio di quindici minuti.

Approcciando e valorizzando la parte sana della persona viene potentemente attivata anche la relazione di questa con la realtà: la famiglia, gli operatori, gli altri degenti.

Così il clown dottore diviene *creatore di comunità*, di positivo lubrificante sociale: la sua stessa presenza cambia l'atmosfera del reparto, tutti sono più rilassati e comunicativi, si fanno precipitare le tensioni della routine, si rompe -con un pezzetto di caos- la cappa opprimente della serialità del dolore.

Tradotto in azioni pratiche, questo significa che la coppia dei clown dottori è in grado di partecipare alle operazioni diagnostiche, alle pratiche invasive, alla fase pre e post operatoria.

Quest'opera di *destress* è dunque, di per sé, un potente contrasto al burn out degli operatori, che sempre più frequentemente - nelle pratiche invasive, ad esempio- ricorrono ad essi per espletarle in modo più rilassato (e quindi efficace) .

I contenuti emotivi difficili da gestire ampliano il burn out dell'operatore quando questi non è preparato o aiutato ad esprimerli. La prassi dei clown dottori aiuta gli altri operatori a liberarsi un po', a confrontarsi con la relazione umana autentica.

Questo, dunque, favorisce un più armonico sviluppo della comunicazione empatica, migliorando l'efficienza complessiva della struttura e contribuendo alla sua umanizzazione.

Lo stress del clown

A questo punto, sorge spontanea la domanda: chi prende in carico lo stress che pure certamente il clown vive, soprattutto nei reparti più "complicati" ?

La risposta è articolata. Da un lato infatti, la certezza che questi operatori incontrano il dolore, la sofferenza altrui (e quindi la *loro stessa*, quella che a volte non sanno neppure di avere) impone che, durante la formazione, accanto a materie di tipo artistico, vengano offerti strumenti utili a preparare il terreno per un migliore equilibrio lavorativo. In questa preparazione sono comprese

(oltre, naturalmente, alla gelotologia) nozioni di igiene e profilassi ospedaliera, psicologia relazionale, evolutiva e dell'anziano, psicopedagogia, sociologia della marginalità ed interculturale, tanatologia e modalità di accompagnamento alla morte. Si insegna così ad abitare i territori di limite come: l'ospedale (limite tra salute e malattia, vita e morte); o come i teatri di crisi internazionale (limite tra pace e guerra); o come i quartieri a rischio o i campi nomadi (i limiti della "civile" metropoli). In questi territori di confine lo stesso clown si muove a suo agio, poiché egli stesso vive il limite tra realtà e fantasia, ordine e caos, ragione e follia.

Inseriamo nel training tecniche di meditazione, visualizzazioni guidate, autoipnosi: si praticano, cioè, gli assunti della PNEI: parlare alla mente per agire sulle emozioni (e sul corpo). Ovviamente una buona preparazione può risultare insufficiente davanti a problematiche emotive connesse a certe situazioni: dinanzi ad un bambino che i clown conoscono bene, con il quale hanno giocato, la cui famiglia è stata coinvolta e che si trova a compiere l'estremo passo, è molto difficile non essere contaminati da una sciagura così immane.

Non resta che riunirsi con i colleghi in gruppi di auto-aiuto, nei quali si può anche piangere, esprimere sinceramente e senza veli i propri vissuti, condividerli, accettarli nel confronto. Questo rinforza i legami ed il gruppo supporta il singolo.

Questi operatori hanno anche bisogno, a cadenza mensile o anche quindicinale, dell'apporto di psicologi supervisor, in riunioni appositamente strutturate in cui si comprende, si valuta e si raffronta

il proprio stato emotivo. Esprimendo così i vissuti individuali si permette una sana vita di relazione nel gruppo , la *salute delle équipes*; c'è un secondo aspetto, in queste supervisioni: il confrontarsi sulle strategie d'intervento, il che rappresenta un arricchimento reciproco ed uno spazio di apprendimento permanente.

Ospedali, luoghi di cura e di soggiorno riabilitativo sono generalmente posti molto tristi, a partire dagli spazi fisici, l'architettura, a finire all'umore delle persone che vi operano. Incidere positivamente su questi spazi fisici e mentali significherà per gli ospedali, non solo curare meglio i "pazienti" ma anche prendersi cura dei propri utenti interni, gli operatori.