



COMICOTERAPIA E SPORT: un binomio possibile? Di Leonardo Spina e Fabio Ferrito

Non è una grande novità incontrare nelle corsie dei reparti pediatrici (e non) dei buffi personaggi, vestiti in modo strampalato, con dei camici ospedalieri ma non troppo, dotati di improbabili strumenti clinici e di immancabili nasi rossi...

Sono i Clown Dottori e non scherzano affatto, professionisti e volontari accuratamente formati per fare uno strano tipo di terapia, quella del ridere.

Dietro il loro comico approcciarsi alla malattia ed al disagio, anche sociale, vi è una disciplina appena nata ma assai promettente, quanto ad efficacia... Si tratta della *gelotologia* (dal greco *ghelos*= risata). Definita anche *scienza del sorriso*, prende le mosse dalla PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (PNEI) che ha sostanziato come livelli di stress elevato incidono sul vissuto delle persone fino a fare abbassare la funzionalità del sistema immunitario e quindi far insorgere le malattie.

Il riso (anche se non veicolato specificamente da persone colorate e giocose) è in grado di attivare lo stesso processo ma in modo inverso: quando si ride vi è copiosa secrezione di beta endorfine, sostanze analgesiche, euforizzanti ed immunostimolanti, in grado di aiutarci a stare molto meglio. Si parla così di *eustress*, stress positivo, in grado di caricarci, farci pensare più lucidamente ed alzare quelle stesse difese immunitarie.

Stiamo parlando di stress, un fenomeno molto ben conosciuto in ambito sportivo...

La necessità di espandere al massimo la propria performance sportiva, i vissuti emotivi che questo genera nell'atleta possono essere molto negativi, sia a livello psicologico che strettamente fisico.

Ricerche scientifiche hanno chiarito quanto conta il livello mentale (pensiero + emozione) nella performance sportiva. Alcuni anni fa fu dimostrato l'impensabile: tutti gli atleti della nazionale sovietica di sport invernali, allenati con una prevalenza di *training mentale*, ottennero, alle olimpiadi di Salt Lake City, migliori risultati di colleghi allenati convenzionalmente.

Se dunque pensiero ed emozioni hanno un così grande impatto sull'atleta (sia in senso negativo che positivo) perché non attrezzarsi e sfruttare questa possibilità?

La comicoterapia potrebbe essere impiegata nella gestione dello stress, nei processi di empowerment degli atleti, nel "fare squadra", nel *coaching*.

Nei venti anni di attività nel campo gelotologico abbiamo sperimentato che il calore emotivo del ridere assieme, del produrre umorismo (mediante semplici tecniche mutate dalla psicologia e dal training teatrale) sia in grado di mutare assetti mentali molto strutturati sul pensiero negativo, e risolvere problemi. Manager d'impresa, medici, infermieri, operatori delle emergenze hanno sperimentato come sia possibile lasciarsi andare, con intelligenza e metodo, al flusso delle emozioni positive generate dal ridere, con tutte le ricadute benefiche possibili: chiarezza di pensiero, energia del fare, salute generale migliore, pensiero positivo, spirito "sollevato", relazioni più forti tra le persone. Non è lontano, dunque, il giorno in cui nell'ambito degli allenamenti sportivi, verranno dedicate alcune ore al ridere assieme...Partendo dalle emozioni positive quali la fiducia, il contatto umano, l'ascolto, l'espressione dei propri vissuti positivi, fino al ridere, anzi ad essere produttori di umorismo e comicità.

Se dovessimo coniare uno slogan, potrebbe essere: sarà una risata che ci farà vincere !