

Bruna Ferrarese  
Alberto Terzi

# LEADER DELLA RISATA

Essere professionisti del ridere



edizioni la meridiana  
*p a r t e n z e*

# Indice

<i>Prefazione Dr. Madan Kataria</i> .....	7
Introduzione .....	9
Perché questo libro <i>di Bruna Ferrarese</i> .....	13
Perché questo libro <i>di Alberto Terzi</i> .....	15
Parte Prima	
LO YOGA DELLA RISATA	
Gli studi sugli effetti benefici delle risate e del buonumore .....	19
Il sorriso e l'armonia dell'essere <i>di Francesco Giombini</i> .....	30
Laughter Yoga: un'idea rivoluzionaria. Intervista a Madan Kataria .....	35
Yoga e Risata: un accostamento ardito <i>di Alberto Terzi</i> .....	39
Parte Seconda	
DIVENTARE LEADER O TEACHER E GESTIRE UN CLUB	
Formazione degli operatori Laughter Yoga ...	45
Il network internazionale dei Club della Risata .....	49
Volontariato e redditività .....	51
Avviare e gestire un Club della Risata .....	55
Parte Terza	
CAMPI E MODALITÀ DI APPLICAZIONE	
Applicazioni professionali di Yoga della Risata .....	65
Ridere in una parrocchia cattolica <i>di don Franco D'Onofrio</i> .....	65
Yoga della risata nelle manifestazioni pubbliche <i>di Laura Toffolo</i> .....	68
Le mappe mentali come supporto al Leader Training di Yoga della Risata <i>di Lara Lucaccioni</i> .....	70
Yoga della Risata nelle lezioni Yoga <i>di Loredana Radaelli</i> .....	73
Il sorriso vien mangiando <i>di Alessandro Bedini</i> .....	75

Yoga della Risata sui mezzi di trasporto <i>di Eva Provedel</i> .....	77	Yoga della Risata e Mindfulness <i>di Silvia Mecca</i> .....	129
Il mondo della scuola .....	81	Alla ricerca della felicità <i>di Daniele Berti</i> .....	132
Leader di risate alle elementari <i>di Daniela Seveso</i> .....	82	Eventi aziendali e spettacoli con Yoga della Risata <i>di Terenzio Traisci</i> .....	134
Progetto BenEssere nella scuola primaria <i>di Maria Ausilia Vaccari</i> .....	85	Il senso della risata nel coaching individuale e di gruppo <i>di Monica Giordani</i> .....	136
Una mongolfiera alimentata a... risate <i>di Angelina Pettinato e Graziella Mazza</i> .....	87	Lo sviluppo della creatività <i>di Davide Giansoldati</i> .....	138
Laughter Yoga 4Children <i>di Punam Cristiana Ardito</i> .....	89	Migliorare la capacità di parlare in pubblico <i>di Davide Giansoldati</i> .....	140
Yoga della Risata e studenti delle scuole medie <i>di Lucia Suriano</i> .....	92	Ridere da soli .....	143
Anche agli insegnanti piace ridere <i>di Lucia Suriano</i> .....	95	Il kit delle carte, delle respirazioni e delle meditazioni .....	144
Laugh and learn english <i>di Danny Singh</i> .....	98	Respirazione e Yoga della Risata: focus sul diaframma .....	145
Ambiente sociale e sanitario .....	101	Esercizi di meditazione e visualizzazione ridens .....	147
Diversamente abili: la risata nella comunità "Il Gabbiano" <i>di Alberto Terzi</i> .....	101	APPENDICE	
De-mente? No! Sente-mente <i>di Letizia Espanoli</i> .....	103	Il tuo Quoziente di Risate .....	157
Club della risata in casa di riposo <i>di Teresa Agnello</i> .....	107	Informazioni e liberatoria di responsabilità ..	159
... e fiorisce il giardino della risata con le fiabe <i>di Marcella Maiocchi</i> .....	110	Bibliografia .....	161
Ridere senza confini <i>di Brunella Bovio</i> .....	111	Club italiani di Yoga della Risata .....	163
Il giorno del non giudizio <i>di Loretta Bert</i> .....	114		
Ridere al buio <i>di Loretta Bert</i> .....	115		
Lo Yoga della Risata e gli anziani, un'esperienza a 360° <i>di Michele Filanti</i> .....	117		
Ridere in azienda: si può anzi si deve .....	121		
Spiritoso Spirituale <i>di Gianni Ferrario</i> .....	123		
Counseling: la risata che attiva il cambiamento <i>di Eleonora Marrone</i> .....	125		
L'esperienza della risata nel counseling <i>di Claudia Poppi</i> .....	127		



# Prefazione

“Quando ridi, cambi.  
Quando tu cambi,  
il mondo intero cambia con te.”

Dr. Madan Kataria

*Questo libro viene pubblicato nell'anno in cui il movimento Laughter Yoga compie 20 anni. Un compleanno importante che di solito porta a delle riflessioni sui risultati raggiunti e sui nuovi traguardi che si vogliono conseguire.*

*Il movimento Laughter Yoga è diffuso in 72 Paesi nel mondo e sono ormai centinaia i Club sociali che permettono – a titolo gratuito – ad un vasto numero di persone di ottenere molti benefici psico-fisici attraverso le risate stimolate e una corretta respirazione profonda.*

*Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che Laughter Yoga può aiutare in modo significativo a ridurre i fattori di stress, ad orientare positivamente il proprio atteggiamento verso le difficoltà, a migliorare le relazioni sociali e il proprio benessere generale.*

*Grazie a questi risultati oggi Laughter Yoga è praticato in molte aziende, nelle scuole, negli ospedali, nei centri per disabili fisici e psichici, nelle case di riposo per anziani, nelle comunità di supporto per i malati di cancro e nelle prigioni.*

*Questo ha permesso a numerosi Leader e Teacher di offrire sempre di più le loro competenze in ambiti professionali e, a volte, di farne un'attività a tempo pieno: si tratta di un'evoluzione naturale di una pratica efficace e facile da imparare come è Laughter Yoga.*

*Bruna e Alberto con questo libro hanno colto questo sviluppo e la lettura delle numerose testimonianze – che parlano di tanti progetti di successo, realizzati in campi diversi dai professionisti Laughter Yoga in Italia – può rappresentare un esempio e uno stimolo per molti operatori.*

*È una prospettiva di grande interesse per tutto il nostro Movimento, che deve essere accompagnata da una crescente attenzione alla qualità delle proposte e da una formazione – favorita dalla neocostituita Laughter Yoga University – sempre più completa per Leader e Teacher ai quali è importante offrire anche la possibilità di approfondimenti tematici e aggiornamenti professionali continui.*

*Questa è la strada che immagino per la crescita e il consolidamento del Movimento Laughter Yoga e che sarà anche fra i temi dei prossimi anni.*

*Infatti, il nostro obiettivo è agire sempre con elevata qualità e competenza professionale perché... ridere è una cosa seria!*

Dr. Madan Kataria  
Fondatore Laughter Yoga

# Gli studi sugli effetti benefici delle risate e del buonumore

Con la collaborazione di Giulia Terzi, ricercatrice in sociologia, abbiamo esplorato le fonti disponibili nel web per ottenere un quadro il più possibile organico delle numerose ricerche condotte sulla risata, molto numerose, e sullo Yoga della Risata, un po' più trascurato ma verso il quale l'interesse sta indubbiamente crescendo.

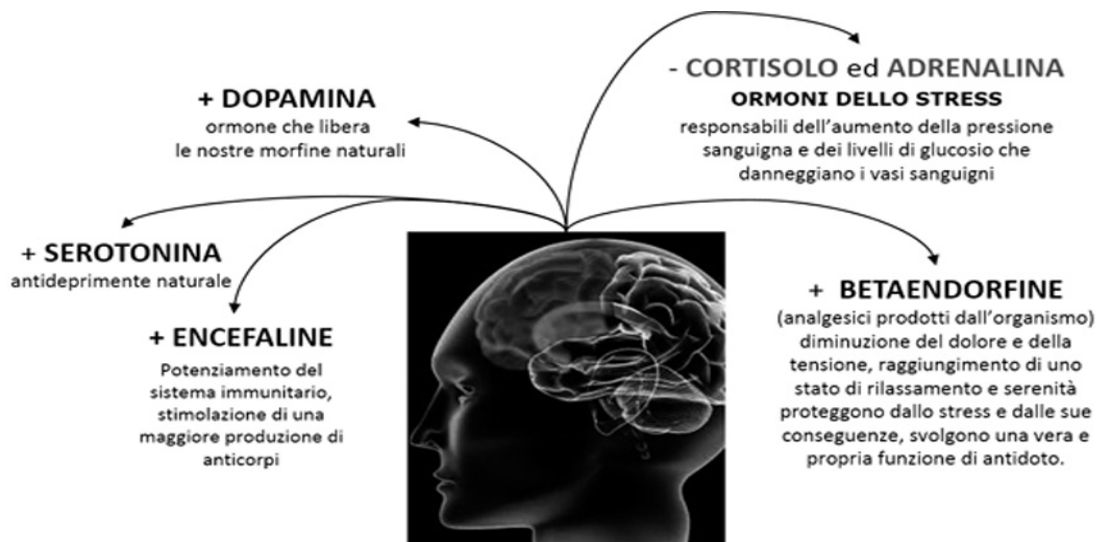
Le teorie che spiegano perché si ride sono numerose e le discipline interessate in generale all'umorismo vanno dalla sociologia alla filosofia, dalla psicoanalisi alla psicologia e alla neurologia. È per questa ragione che è stato possibile raggiungere risultati significativi solo a partire dagli anni

Settanta in poi con la nascita di un approccio multidisciplinare – definito PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (P.N.E.I.) – che ha permesso il superamento delle singole osservazioni specialistiche e aperto le porte alla ricerca sulla risata.

La P.N.E.I. è una disciplina che si occupa delle relazioni fra il funzionamento del sistema nervoso, del sistema immunitario e del sistema endocrino. La sua nascita si basa sui lavori sullo stress condotti negli anni Trenta dal medico austriaco Hans Selye.

Oggi siamo abituati a considerare la validità di un metodo “olistico”, ovvero che prenda in considerazione l'organismo umano nel suo insieme e non separatamente per valutarne le disfunzioni. Si tratta, però, di un punto di vista estremamente innovativo rispetto a quello della medicina tradizionale occidentale che fino a non molti anni fa considerava corpo e mente in modo separato, prendendo le distanze da tutte le terapie giudicate “alternative”, ben radicate, al contrario, nelle esperienze orientali.

La P.N.E.I. ha dimostrato che tutte le emozioni negative come l'ansia, la depressione o la rabbia indeboliscono il sistema immunitario, riducendo la sua capacità di combattere le malattie, mentre la risata e tutti i pensieri positivi aumentano la produzione di anticorpi e delle cellule *natural killer*, ovvero quelle in grado di combattere i virus.



Attualmente in Italia predomina ancora una concezione della P.N.E.I. legata al concetto di medicine non convenzionali mentre in altri Paesi, sia in Europa sia negli Stati Uniti, ha trovato spazi di ricerca e di collaborazioni interdisciplinari molto più ampi, fino ad interessare anche una nuova visione del rapporto medico-paziente che pone quest'ultimo in primo piano rispetto alla sua patologia.

Si tratta di un'importante rivoluzione che si basa sulla capacità richiesta ai medici di *entrare in empatia con la sofferenza del paziente* rispettandone la dignità e di integrare tutte le forme di trattamento disponibili.

Su questa base, negli ultimi trent'anni è nata anche una nuova disciplina, la **Gelotologia** (dal greco *ghelos* = riso), che studia e applica il riso come terapia per stimolare e attivare i complessi meccanismi coinvolti nel processo di guarigione.

Il più famoso testimone e convinto cultore della validità terapeutica del buonumore a fini terapeutici è il medico Hunter "Patch" Adams, reso famoso dall'omonimo film interpretato da Robin Williams. Dagli anni Settanta questo medico rivoluzionario conduce una sorta di crociata perché il rapporto con i pazienti diventi prioritario rispetto alla sola cura della malattia, sostenendo – sulla base di dati scientifici – che *amore e humor permettono una decisa diminuzione dei tempi di guarigione* e un notevole contenimento dell'impiego di farmaci.

Su tali presupposti si è basato lo "Yoga della Risata" ma va detto che, ad oggi, la maggior parte dei ricercatori rimane scettica sulla portata degli effetti fisiologici della *risata simulata* in quanto tale, e la psichiatra Barbara Wild che l'ha studiata, ritiene che le sensazioni di benessere riferite dai partecipanti siano da attribuire soprattutto agli stimoli derivanti dall'esperienza di gruppo.

Durante le sessioni, infatti, le persone simulano le manifestazioni mimiche, posturali e motorie

del riso, e sfruttano l'effetto di innesco dato da un meccanismo di contagio simile a quello dello sbadiglio, probabilmente mediato dal sistema dei *neuroni specchio*.

E, in effetti, sappiamo per esperienza diretta che le aspettative, lo stato d'animo iniziale, il contesto in cui si svolge la sessione e le relazioni fra i partecipanti e con il trainer sono fondamentali per raggiungere quella sensazione di benessere che rappresenta l'obiettivo della pratica. I ricercatori necessitano di "dati puri" confrontabili ma la compresenza di tutti questi fattori rende impossibile isolare il solo effetto prodotto dalla risata stimolata sulla mente e sul corpo.

Peraltro, la stessa Wild attribuisce un ruolo importante alla respirazione profonda che, durante la risata, favorisce l'espettorazione nei casi di raffreddore e bronchite e sottolinea che i fumatori possono trarre vantaggio, anche, dalla rimozione di aria residua in eccesso nei polmoni. Fin qui gli studi hanno quindi approfondito soprattutto le conseguenze della risata mentre, per quanto riguarda Yoga della Risata, la ricerca non ha ancora prodotto evidenze sull'insieme di pratiche proposte, ovvero risata stimolata integrata da respirazione profonda e meditazione.

Dal nostro punto di vista riteniamo che, poiché tali elementi sono regolatori del sistema nervoso in grado di ristabilire uno stato di benessere psico-fisico anche praticati singolarmente, la loro combinazione non può che produrre effetti positivi ai fini del miglioramento della qualità della vita.

In attesa di evidenze rigorose ci affidiamo ai riscontri direttamente offerti da coloro che praticano l'attività in tutto il mondo, nella vasta casistica che va dai bambini agli adulti, dalle persone anziane con qualche problema motorio a quelle affette da demenza senile, da coloro che avvertono un calo dell'ottimismo a quanti stanno attraversando un periodo di stress.

Siamo certi che in un futuro non lontano, anche grazie alla creazione della Laughter Yoga University, si potranno ottenere ulteriori dati a sostegno della pratica.

## Uno sguardo al passato

“La risata è uno starnuto mentale in grado di liberare la mente e ricongiungerla con il corpo.”

Sigmund Freud

Il primo a legare il suo nome al sorriso fu Guillaume-Benjamin Duchenne (1805-1875), entrato nella storia della scienza come fondatore della “neurologia”. Nella sua carriera di medico il suo nome è stato associato a varie atrofie, distrofie e paralisi muscolari da lui individuate e studiate, ma la sua fama è legata principalmente alle ricerche sulla *neurofisiologia dell'emozione* e alla scoperta delle caratteristiche di un sorriso vero rispetto ad uno simulato.

Duchenne scoprì, infatti, che quando sorridiamo per cortesia ma in realtà siamo annoiati, oppure vogliamo ingannare chi ci guarda facendogli credere che siamo felici, tutti i muscoli attorno alla bocca si attivano in maniera molto simile al sorriso naturale.

Il *sorriso genuino*, invece, attiva anche i muscoli intorno agli occhi e alle sopracciglia e, quando le labbra si inarcano in su e si formano delle borse sotto gli occhi, si registra una maggiore attività nella regione corticale della parte sinistra anteriore del cervello, area in cui si trovano i centri delle emozioni felici attivando – come si è scoperto in seguito – il rilascio delle endorfine, le nostre droghe naturali. Il “sorriso Duchenne” è la pietra miliare che individua la prima correlazione fra un comportamento fisico e una reazione emotiva.

## Il superamento della divisione corpo-mente

Per trovare traccia dei primi studi scientifici sugli effetti della risata si deve risalire al lavoro svolto dal medico e psicologo danese Carl Georg Lange (1834-1900), che prese in esame *l'effetto di rilassamento muscolare indotto dalla risata e riuscì a rilevare che l'effetto permaneva fino a 45 minuti dopo l'azione*. Questo risultato faceva supporre l'avvio di processi in grado di *migliorare lo stato emotivo* di base degli individui.

Erano gli stessi anni in cui il padre della psicologia americana, William James, studiava il pianto e il riso per trovare la relazione fra i processi nervosi periferici e il generarsi degli stati emotivi (“What is an Emotion?” – 1884), integrando in questo modo la sola visione fisiologica con il contributo delle ricerche sul piano psichico.

Nello stesso periodo in cui fu descritto per la prima volta il rilassamento muscolare indotto dalla risata, si verificò un'altra osservazione pionieristica che tuttora ispira la ricerca: nel 1928 il medico newyorkese James J. Walsh notò che *il riso riduceva il dolore* causato da un intervento chirurgico.

## La cronaca recente

È curioso che, nonostante le scoperte di Duchenne e di altri ricercatori in tempi successivi, il verbo *ridere* venga definito ancora oggi così nei dizionari:

- emettere dalla gola un suono caratteristico e atteggiare il viso per esprimere allegria o anche ironia, scherno, compatimento (Sabatini Coletti);
- manifestare allegria, ilarità, oppure scherno e disprezzo, attraverso la contrazione dei

muscoli facciali ed emettendo un caratteristico suono inarticolato (Dizionari.it – la Repubblica).

Come si può notare sono descrizioni che si riferiscono principalmente alla componente *neuro-motoria* ma, come è ormai dimostrato, per una definizione completa dal punto di vista scientifico vanno presi in considerazione altri fattori. È quello che afferma Giuseppe Perrella, presidente della Società Nazionale di Neuroscienze BM&L-Italia che ha presentato un'interessante relazione inerente “Le basi dell'umorismo e l'uso degli effetti benefici di umorismo e risate” in occasione di un incontro del gruppo di studio sui “Positive Affects” (maggio 2009).

Nel suo intervento, poi sintetizzato a cura di Isabella Floriani e pubblicato nel corso del 2010 sul sito web della Società, afferma che si dovrebbe

sostituire alla generica indicazione di una contrazione dei muscoli del viso, un'analisi dettagliata della fisiologia muscolare di tutti i segmenti del corpo che partecipano alla manifestazione affettivo-emotiva, e provvedere allo studio strumentale dell'encefalo durante l'espressione delle principali versioni di sorrisi e risate che sembrano essere comuni a tutti gli esseri umani.

In effetti, i tre filoni sui quali si è fondata la ricerca sulla risata dagli anni Cinquanta ad oggi riguardano:

- 1) l'azione di rilassamento muscolare esaminata come parte di uno stato neurofisiologico e neuroendocrino opposto a quello tipico dell'ansia, della paura e dell'allarme;
- 2) gli effetti antidolorifici del riso, del sorriso e dell'umorismo;
- 3) e, in tempi più recenti, le basi delle facoltà psichiche che ci consentono di cogliere il senso umoristico di qualcosa che percepiamo e di reagire con manifestazioni di gradimento.

## L'aspetto fisiologico

Per studiare l'effetto della mimica facciale sulla tendenza alla risata sono state condotte ricerche, fra gli altri, da Fritz Strack dell'Università di Würzburg (Germania) che ha realizzato un esperimento nel 1988 con due gruppi di volontari.

Al primo gruppo fu chiesto di esercitarsi a tenere una penna con i denti in modo da simulare un sorriso e al secondo gruppo di reggerla con le labbra sporgenti in un atteggiamento simile a un'espressione di dispiacere o delusione. Successivamente, quando a tutti i partecipanti all'esperimento furono presentati dei cartoni animati esilaranti, quelli che erano stati costretti a simulare il sorriso reagirono con maggiore esuberanza e intensità rispetto ai volontari che avevano tenuto la penna con atteggiamento corrucciato.

*L'atteggiamento del volto, perciò, sembra poter influenzare a ritroso l'entità della manifestazione che esprime divertimento.*

Questo genere di studi, che prosegue con risultati analoghi a quelli ottenuti da Strack, richiama l'attenzione sull'influenza che le espressioni e l'atteggiamento possono avere sulle emozioni, e avvalorare l'idea che *il semplice atto del ridere*, indipendentemente dallo stato mentale che elabora comicità e umorismo, *possa produrre benefici effetti fisiologici e psicologici.*

Se non bastasse, la neuro scienziata inglese Helen Pilcher (all'epoca collaboratrice dell'Istituto londinese di Psichiatria) ha svolto una ricerca con la sua collega Timandra Harkness, finanziata da ORO, il canale comedy inglese che propone un palinsesto in cui è garantita la risata, dimostrando che ridere per un'ora farebbe consumare le stesse calorie che si perderebbero con 30 minuti di sollevamento pesi.

*Ridere di gusto per un'ora al giorno, significherebbe calare di ben 5 chili.* Inoltre le risate, contraendo i muscoli addominali e pettorali, contri-



buiscono a rinforzarli ed elasticizzarli. Per chi vuole sperimentare la dieta della risata è possibile consultare il sito web [www.golaughdaily.co.uk](http://www.golaughdaily.co.uk) Sottolineiamo che 20 minuti di Yoga della Risata possono offrire risultati simili a quelli che avremmo con un'ora di palestra. Infatti un esperimento nell'Università di Exeter, sempre in Inghilterra, ha dimostrato che *10 minuti di cyclette fanno bruciare circa 49 calorie mentre 100 risate di breve durata fanno bruciare 151 calorie.*

## La risata come terapia

Un caso che viene spesso ricordato, a proposito degli effetti terapeutici della risata, riguarda il giornalista americano Norman Cousins che nel 1979 si ammalò di una grave forma di spondilite anchilosante, una malattia dei tessuti connettivi delle articolazioni che lo costrinse immobilizzato in un letto d'ospedale tra atroci dolori e con una prognosi di pochi mesi di vita.

Norman aveva sentito parlare dei risultati positivi indotti dal buon umore, delle potenzialità antinfiammatorie della vitamina C e del suo valore coadiuvante del sistema immunitario. Testardamente convinse il suo medico curante a tentare una nuova terapia. Abbandonati tutti i farmaci si fece iniettare elevate dosi di vitamina C (fino a 25 gr al giorno) e, soprattutto, si impose la visione "a dosi massicce" di film dei fratelli Marx. In alcuni mesi tornò a scrivere a macchina e dopo un anno era completamente ristabilito.

I medici curanti di Cousins isolarono alcuni comportamenti significativi nel suo affrontare la malattia come:

- l'assenza di panico;
- l'estrema fiducia nelle capacità del proprio organismo di utilizzare la sua saggezza profonda;

- un irrefrenabile buonumore e allegria;
- aver condiviso la responsabilità della propria guarigione stabilendo una collaborazione con i medici.

Cousins ha scritto un articolo sulla sua esperienza che è stato pubblicato dal "New England Journal of Medicine" e un libro sulla sua esperienza, *Anatomia di una malattia: prospettiva del paziente*, che è stato pubblicato nel 1979. Il libro – che testimoniava come atteggiamenti e stati emotivi positivi potessero influire profondamente sull'attività biochimica dell'organismo – è diventato un best seller e ha portato all'approfondimento della ricerca in un nuovo campo, conosciuto poi come cura *olistica* o *medicina integrativa*. Fu il primo passo anche per l'ingresso della comicoterapia nei reparti di degenza, attraverso l'uso di trattamenti di supporto e integrazione delle cure clinico-terapeutiche forniti dai "clown dottori".

Erano state poste le basi per superare la pretesa di scindere le manifestazioni neuromotorie della risata dallo stato funzionale del cervello e per avviare un tipo di ricerca che valuta le conseguenze, in termini neuroendocrinologici e immunologici, di esperienze che provocano il riso.

In questa direzione, un contributo fondamentale per comprendere le relazioni fra emozioni e stato di salute è arrivato, negli anni Ottanta, dalla ricercatrice Candace Beebe Pert (Georgetown University Washington) che ha scoperto il recettore per gli oppiacei, il sito di legame cellulare per le *endorfine* nel cervello.

Le ricerche hanno appurato che le endorfine sono sostanze chimiche dotate di una potente *attività analgesica ed eccitante* che esercita sul corpo umano un effetto simile alla morfina e alle altre sostanze oppiacee. Si può quindi dire che le endorfine sono in grado di regalare piacere, gratificazione e felicità aiutando a sopportare meglio lo stress.

Le scoperte della dottoressa Pert l'hanno portata a immaginare una "rete psicosomatica" che si estende a tutto il corpo. Riuscì anche a stabilire che le emozioni e le sensazioni fisiche sono strettamente intrecciate e a trovare una correlazione fra lo stress – con conseguente indebolimento del sistema immunitario – e l'insorgere di malattie come il cancro e a sperimentare *l'aumento di endorfine attraverso l'adozione di comportamenti positivi*<sup>1</sup>.

Ormai in tutto il mondo sono in corso progetti di "terapia della risata" e in Giappone occidentale, con il sostegno finanziario del ministero, l'Osaka Sangyo University – che ritiene che la terapia della risata potrebbe essere utilizzata come cura medica preventiva – ha formato nel 2004 una *joint venture* con ricercatori, imprese e medici per fornire alle persone anziane un programma completo di assistenza medica che unisce allenamento fisico e terapia della risata.

Anche riguardo a una malattia sempre più frequente, quale il diabete, si è osservato come in diversi studi condotti si sia giunti alla stessa conclusione: la risata è *un ottimo trattamento complementare della cura del diabete*. Seguendo pazienti con diabete di tipo 2 è possibile vedere come nel corso dei mesi i benefici della pratica abbiano avuto effetti considerevoli sulla diminuzione dei livelli di glucosio sia al mattino che nel dopo pranzo.

Il genetista giapponese Kazuo Murakami – uno dei più famosi al mondo e professore emerito presso l'Università di Tsukuba – ha identificato ben 23 geni che possono essere attivati ridendo e stimolando l'energia del DNA di una persona<sup>2</sup>.

Secondo i funzionari di progetto, i 92 partecipanti alla sperimentazione hanno diminuito del

23% i loro costi farmacologici e il dottor Murakami ha affermato che

una terapia a basso costo medico che favorisce la risata e non ha alcun effetto collaterale, rappresenta un trattamento epocale per la medicina clinica che dovrebbe valere il premio Nobel.

"La risata produce una sensazione di benessere attraverso lo stimolo di processi organici vitali; un'emozione che muove gli intestini e il diaframma; in una parola una sensazione di salute ben percepibile da ognuno: in questo modo noi possiamo raggiungere il corpo attraverso l'anima e servirci di quest'ultima come medico del primo."

Immanuel Kant

## La risata innalza la resistenza al dolore

Si cita spesso uno studio del 1996 condotto su pazienti sottoposti a chirurgia ortopedica e colpiti da intensi dolori post-operatori: i volontari che assistevano a rappresentazioni comiche necessitavano di dosi minori di farmaci antidolorifici, rispetto al gruppo di coloro che assistevano a recitazioni di tipo drammatico e a quello dei pazienti ai quali non veniva proposto alcun tipo di spettacolo.

Willibald Ruch – professore di psicologia della personalità presso l'Università di Zurigo – e le sue allieve Karen Zweyer e Barbara Welker, in uno studio del 2004, hanno provato a verificare se è necessaria la risata o è sufficiente l'esperienza del divertimento per ridurre la percezione del dolore.

I ricercatori chiesero a 56 donne di immergere tre volte la mano in acqua ghiacciata, prima, immediatamente dopo, e 20 minuti dopo la visione di un divertente filmato di soli sette

1. *Molecole di Emozioni: perché sentiamo quel che sentiamo?* – TEA, Milano, 1997.

2. Rivista accademica statunitense "Psicoterapia e Psicosomatica" – gennaio 2006.

minuti. Le donne erano state divise in tre gruppi: le appartenenti al primo gruppo erano state istruite a entrare in uno stato di buon umore senza ridere né sorridere; le donne del secondo gruppo potevano dare libero sfogo all'allegria e si chiedeva loro di ridere molto; infine, alle volontarie rimanenti, era stato chiesto di improvvisare commenti umoristici orali durante la visione del *film*.

Come previsto, il filmato migliorò la tolleranza del dolore in tutte le donne ma per quelle che avevano potuto ridere in libertà era necessario un tempo più lungo prima che percepissero il dolore, e la resistenza era aumentata, ossia potevano trattenere la mano dolente in immersione per un tempo maggiore.

Nel 2011 sono i ricercatori dell'Università di Oxford guidati dallo psicologo evoluzionista Robin Dunbar, con uno studio pubblicato su *Proceedings of the Royal Society B*, a ribadire che *ridere innalza la soglia del dolore*.

I ricercatori hanno suddiviso i volontari in tre gruppi facendo visionare, rispettivamente, *film comici* (ad esempio, Simpson), oppure *documentari sulla natura* (rilassanti ma non umoristici) e, infine, alcuni programmi giudicati *neutri* (per esempio sul golf). Gli esperimenti sono stati poi ripetuti su alcuni volontari che avevano assistito a una commedia dal vivo.

Successivamente alla visione i volontari sono stati sottoposti a prove di resistenza al dolore e i risultati hanno evidenziato che l'ilarità ha aumentato la capacità di sopportare gli stress fisici e il dolore nei partecipanti fino al 10% in più di quanto sperimentato prima della visione degli sketch. Nessuna differenza significativa, invece, è stata osservata per chi aveva assistito al programma di golf o ai documentari.

Gli autori dello studio ipotizzano che questo innalzamento della soglia del dolore sia dovuto a un *aumento della produzione di endorfine*. Non è però sufficiente sorridere, occorre "*ridere di pancia*" perché gli effetti delle risate sono

proporzionali al loro fragore, alla loro spontaneità e al loro grado di contagiosità.

## Ridere fa bene anche al cuore

Al Congresso della Società Europea di Cardiologia (Parigi, agosto 2011), sono stati presentati i risultati di una ricerca condotta dall'Università del Maryland che ha quantificato in 15 minuti al giorno di risate la dose minima efficace per proteggere il cuore dall'infarto. Però devono essere risate intense, piene, coinvolgenti che, in questo modo, equivalgono ai famosi 30 minuti al giorno di camminata veloce, stabiliti da qualche anno come la "dose minima quotidiana" di attività fisica che protegge dall'infarto.

Il dottor Michael Miller, professore associato della direzione di Medicina al centro di Cardiologia preventiva dell'Università del Maryland, ha confermato che *la risata riduce la pressione arteriosa*. L'esperimento ha coinvolto dei volontari che, dopo aver visionato film divertenti, venivano sottoposti a misurazioni della pressione che hanno permesso di verificare nella quasi totalità dei partecipanti un aumento del flusso di sangue fino al 50% in più dopo la visione della pellicola mentre succedeva l'opposto dopo aver assistito a sequenze violente o drammatiche.

Dopo almeno 15 minuti di ilarità, l'abbassamento della pressione si è mantenuto per 24 ore ma si è registrata già una dilatazione delle arterie e un calo significativo della pressione dopo appena dieci secondi di risata intensa.

La risata abbassa la frequenza cardiaca con effetti benefici sull'endotelio e riduce il rilascio di sostanze neuroendocrine vasocostrittrici – sostiene nel suo intervento al Congresso Roberto Ferrari, ordi-

nario di Cardiologia all'università di Ferrara e past president dei cardiologi europei – inoltre, stimola la produzione di endorfine, sostanze chimiche che presentano un effetto protettivo sul sistema cardiovascolare, in quantità simili a quelle indotte dall'attività fisica. Ma è più in generale il buonumore che fa bene.

Trasferendo questi risultati agli effetti dello Yoga della Risata si può sostenere che in pochi giorni di esercizi si abbassano i livelli della pressione sanguigna, di circa 10-20 mm Hg dopo una sessione di 10 minuti, e si riduce così il rischio di infarto.

## Lo stress: effetti e contromisure

È stato anche studiato l'effetto della visione di film comici sulla concentrazione plasmatica di ormoni dello stress riscontrando sempre un netto **crollò del tasso di cortisolo**. Come noto il cortisolo è attualmente ritenuto il fattore principale dello stress, e una delle molecole-chiave che produce stati di depressione e che determina un effetto immunosoppressivo.

Una di queste ricerche è stata condotta dal dottor Lee Berk nell'Università di Loma Linda in California e presentata nel 2010 in occasione della conferenza di Experimental Biology a Anaheim (Orange, California). È stato rilevato come, ridendo, vengano prodotti due ormoni: *beta-endorfine* (+27%) e *HGH* o *ormone della crescita* (+87%) e la crescita di questi ormoni “buoni” ha influenzato una *diminuzione del livello di tre ormoni dello stress: cortisolo, epinefrina e DOPAC*.

Oltre a questo si è confermato un *aumento del numero di cellule NK (killer naturali)* nel sangue, che – come già citato – hanno un ruolo importante nella prevenzione dei tumori. Berk e i suoi collaboratori hanno anche dimostrato

che l'esercizio del sorriso, ribattezzato in inglese Laughercise©, aumenta l'ormone dell'appetito, la grelina, e riduce l'ormone spezza-fame, la leptina. Ciò può essere di grande aiuto, ad esempio, per gli anziani che soffrono di debilitazione perché sedentari e senza appetito. Ridere, quindi, contrasta l'indebolimento del sistema immunitario causato dallo stress che favorisce alcune fra le malattie più diffuse nella nostra società – come depressione, ansia, dipendenze da droghe o alcool, diabete, ipertensione e cancro – e costa ogni anno alla società milioni di dollari per cure mediche e perdita di prestazioni.

Lo statunitense Suhayl J. Nasr, professore di psichiatria dell'Indiana University che si definisce “Compassionate Doctor Recognition”, attraverso i suoi studi ha confermato ulteriormente i risultati di Berk sottolineando un altro fattore importante: la depressione riduce la frequenza delle risate e, al contrario, *ridere diminuisce la forza della depressione*. Inoltre la risata, essendo un connettore sociale, *aiuta a migliorare le relazioni dei pazienti depressi* così da alleviare maggiormente i sintomi.

## Un aiuto anche per la memoria e l'apprendimento

Secondo uno studio presentato all'*Experimental Biology Meeting* di San Diego (2014) e ripreso dai neuropsicologi di Assomensana, associazione non profit che si occupa di anti-aging dell'intelletto, il cortisolo, l'ormone dello stress, a una certa età può danneggiare l'apprendimento e la memoria.

I ricercatori hanno provato a vedere come l'ilarità influenzi i livelli di cortisolo circolanti prendendo in esame due gruppi di adulti: uno di persone sane e l'altro di soggetti affetti da dia-



bete. Tutti i partecipanti all'esperimento hanno guardato, ogni giorno per 20 minuti, un video divertente mentre in un gruppo di controllo si è riscontrato un miglioramento nei test di memoria.

Insomma, una bella risata, a cadenza quotidiana e costante, potrebbe combattere non solo lo stress ma anche la smemoratezza e il declino mentale, come afferma il neuropsicologo Giuseppe Alfredo Iannocari, presidente dell'Associazione:

Il meccanismo del processo è facilmente intuibile e ormai conosciuto: lo stress, e quindi l'ormone, il cortisolo, ad esso collegato, ostacola la costruzione e l'immagazzinamento dei ricordi, riducendo così le potenzialità della memoria. Dal punto di vista scientifico, il cortisolo interferisce con il buon funzionamento delle cellule dell'ippocampo, la struttura del cervello che ha il compito di conservare i ricordi a lungo termine.

## Allergie e risate

Un altro risultato molto interessante è stato ottenuto nel 2007 da Hajime Kimata e colleghi del Moriguchi-Keijinkai Hospital (Giappone) in campo allergologico, per la cura della *dermatite atopica* di cui soffrono spesso i neonati e che influenza una riduzione della melatonina, l'ormone che regola i cicli veglia-sonno.

I ricercatori hanno misurato a 48 mamme in allattamento i livelli di melatonina nel latte, prima e dopo averle fatte assistere ad un video di una comica fra le più esilaranti di Charlie Chaplin, poi hanno confrontato i rilievi con quelli eseguiti prima e dopo che le donne avevano assistito alle previsioni del tempo.

Nel primo caso risultò che si era notevolmente innalzata la concentrazione di melatonina nel

latte materno, mentre le previsioni del tempo non avevano influito e, soprattutto, emerse che il latte delle donne che avevano riso di divertimento, era in grado di ridurre la risposta allergica dei lattanti agli acari della polvere di casa.

## Effetti sull'umore

Le ricerche condotte secondo le teorie e i metodi della psicologia, evidenziano che la tendenza a essere seriosi, ossia a non assumere facilmente l'atteggiamento mentale di chi è disposto a cogliere gli aspetti umoristici della realtà, sembra non aiuti a sopportare il dolore.

Gli studi psicologici hanno esplorato anche altri effetti positivi dell'essere allegri e divertenti, propensi a cogliere aspetti risibili della realtà e a trasmettere buonumore alle persone con le quali si entra in rapporto. Tale disposizione, infatti, accresce la possibilità di acquisire nuovi amici e di nutrire i rapporti già esistenti. Inoltre, accompagnandosi di frequente ad uno stile relazionale più aperto e diretto alle emozioni e ai sentimenti, facilita lo stabilirsi di legami stretti in tempi brevi e, in un'ottica di psicologia collettiva, si può dire che favorisca il sostegno sociale.

Su questa base sono stati sviluppati sistemi di terapia, fra i quali spicca il metodo elaborato dallo psicologo Paul McGhee, ex-ricercatore in questo campo e attuale presidente della *Laughter Remedy* in Wilmington (Delaware, Stati Uniti). I risultati del suo seminario, articolato in 8 punti tra i quali "lavora sulla tua risata di pancia" e "impara a ridere di te stesso", hanno contribuito in modo decisivo a far accettare la sperimentazione terapeutica in condizioni di sofferenza psichica da parte di psichiatri e psicologi clinici.

Anche lo psicologo austriaco Willibald Ruch (già citato) ha condotto uno studio nel quale 96

persone giudicate in buono stato di salute psichica sono state sottoposte ad esercizio secondo il programma di McGhee. Il risultato è che i partecipanti si sono dichiarati contenti della propria vita e apparivano spontaneamente più allegri di prima, con effetti che sono durati almeno due mesi.

Sulla base di questi esiti anche le psichiatre tedesche Barbara Wild e Irina Falkenberg hanno avviato una sperimentazione terapeutica del metodo su pazienti ai quali era stata, invece, diagnosticata una depressione di grado lieve.

L'esperimento era molto innovativo perché in psicoterapia l'umorismo era considerato una sorta di tabù in quanto giudicato come un mezzo poco tecnico e lontano da uno studio scientifico della psicopatologia del paziente. Le conclusioni hanno confermato che il programma di McGhee può avere effetto terapeutico in senso stretto, migliorando temporaneamente il tono dell'umore dei pazienti depressi.

Analoghi risultati sono stati raggiunti, infine, da Marc Walter, con i suoi collaboratori dell'Università di Basilea (Svizzera) nel 2007, nel trattamento combinato di 10 pazienti anziani depressi che, al termine del training, erano più sereni e soddisfatti della propria vita rispetto alle persone appartenenti al gruppo di controllo che aveva ricevuto solo farmaci.

Gli effetti positivi avevano investito notevolmente la sfera relazionale, perché gli anziani che avevano seguito il programma per il buon umore, nei rapporti con gli altri, apparivano più vivaci, immediati, comunicativi, tendenti ad aprirsi nel colloquio e ad esprimere i propri pensieri.

L'opinione della maggior parte dei ricercatori è che *la zona stimolata dal senso dell'umorismo è soprattutto quella della corteccia prefrontale*, addetta alla comprensione del linguaggio e all'assunzione di decisioni, insieme al sistema limbico, che regola il senso di piacere grazie alla dopamina. Danni a questa regione, infatti,

spesso compromettono gravemente la capacità di afferrare il senso e reagire emotivamente ai moti di spirito. Alcuni studi hanno rilevato che maggiore è il divertimento, maggiore è l'attivazione di questa parte della neocorteccia.

Altri studi hanno invece concentrato l'attenzione sul *ruolo dell'amigdala*, complesso nucleare considerato spesso un "generatore di emozioni" e noto soprattutto per il ruolo che assume nelle risposte emotive legate all'ansia, alla paura e alla fuga.

## Per concludere: ridere fa proprio bene

Al momento su dove siano i processi alla base dell'umorismo si sa ancora poco, ma è certo il valore salutare del riso e del divertimento.

La "terapia della risata" ha ancora una lunga via da percorrere per un impiego nei trattamenti psichiatrici e le indicazioni appaiono limitate ad un numero ristretto di disturbi e di casi. Al contrario, un uso più generico di un esercizio volto a promuovere le nostre risorse umoristiche e comiche per far fronte agli effetti negativi dello stress e delle frustrazioni della vita quotidiana, sembra avere una prospettiva più brillante.

Certamente è utile aver presenti i benefici effetti dell'umorismo e delle risate sulla nostra mente e sul nostro organismo, per coltivare un modo di essere e di affrontare la vita che giova alla salute in modo evidente.

Dal nostro punto di vista, e in attesa di riscontri scientifici, le esperienze raccontate anche in queste pagine dai Leader e Teacher che operano anche all'interno delle strutture socio-sanitarie e la nostra personale conoscenza di numerosi altri casi, dimostrano che Yoga della Risata potrebbe realmente rivelarsi un valido stru-

mento di terapia complementare a quella tradizionale.

Ad esempio, quando si parla di artrite, combinando respirazione e risate, è possibile osservare che attraverso i semplici movimenti i malati hanno dei miglioramenti quasi fosse un'integrazione della fisioterapia. Come risulta anche dagli esperimenti clinici citati, oltre a una maggiore agilità nei movimenti i pazienti hanno notato una riduzione dell'intensità del dolore a seguito delle sessioni di Yoga della Risata.

Yoga della Risata favorisce anche un eccellente esercizio aerobico e innesca un particolare schema di respirazione che porta benefici significativi all'apparato respiratorio. Diminuisce la quantità di aria residua nei polmoni, sostituendola con aria ricca di ossigeno. Ciò *riduce il livello di anidride carbonica a livello polmonare* e si riduce così il rischio di infezione. Trasformando lo schema respiratorio da superficiale a profondo e diaframmatico, si stimola il sistema nervoso parasimpatico, che è il ramo di raffreddamento del sistema nervoso autonomo e funziona al contrario del sistema simpatico, che scatena lo stress. Questo fenomeno scientifico, accoppiato all'antica saggezza yogica della respirazione, rende questa pratica un metodo unico per sciogliere lo stress e rilasciare l'ansia.

Yoga della Risata è un rimedio universale per il rilascio delle emozioni e per ridurre il dolore. La pratica regolare degli esercizi di risata ha aiutato migliaia di persone a gestire la propria sofferenza. Ci sono molte testimonianze, da parte di chi è passato attraverso il trauma dell'intervento chirurgico, senza dover ricorrere ad analgesici e, recentemente, una Teacher – Lucia Suriano – ha affrontato il parto utilizzando la risata con risultati positivi.

Lo Yoga della Risata è unico perché si basa sul ridere senza motivo, senza bisogno di ricorrere alla razionalità necessaria per comprendere l'umorismo. Ciò significa che chiunque può ridere indipendentemente dal proprio stato mentale e

dalla propria abilità cognitiva. Non è insolito per chi soffre di dolore cronico guarire con la risata.

Poiché gli studi provano che 20 minuti al giorno di risata addominale possono alleviare il dolore per almeno 2 ore, si può immaginare che sia possibile sostituire una sessione di Yoga della Risata alla visione di film comici.

Infatti è utile ricordare che, per ottenere dei benefici, non è necessario che la risata sia spontanea fin da subito. Un sostenitore di questo pensiero è il neuroscienziato Christian Berkenstein che, in collaborazione con il Medical Research Council di Cambridge, ha dimostrato come *il nostro cervello non percepisce la differenza tra una finta risata ed una vera*. Altri studi hanno comprovato che il cervello recepisce il movimento dei nostri muscoli facciali e inizia subito a produrre endorfine e questo porta a far scaturire una risata genuina.

È come lo sbadiglio – *ha detto Berkenstein in un'intervista* – Quando si vede qualcuno ridere si è portati a ridere e la risata inizialmente "forzata" può ingannare il cervello ad avvertire felicità e si finisce per ridere davvero. Negli ultimi due anni, un paio di documenti riguardanti questo fenomeno sono stati presentati al Cambridge e i professori hanno concluso che la finta risata è valida come quella reale e sarà sempre utile, perché i cambiamenti nel cervello sono gli stessi in entrambi i casi.<sup>3</sup>

Della stessa opinione era Annette Goodheart (1935-2011) autrice di *Laughter Therapy: How to Laugh About Everything in Your Life That Isn't Really Funny* (1994), che è stata una terapeuta di risate di fama internazionale e ha assistito persone che lottano contro gli effetti del cancro, dell'AIDS, del Parkinson, dei disturbi alimentari, dell'abuso sessuale e fisico, dell'al-

3. Intervista disponibile al link: [www.thenakedscientists.com/HTML/podcasts/neuroscience/show/20130720/](http://www.thenakedscientists.com/HTML/podcasts/neuroscience/show/20130720/)

colismo e della tossicodipendenza. Secondo le sue ricerche, la risata indotta artificialmente viene interpretata dal corpo come reale, stimolando la produzione di molecole della felicità, che vanno a raggiungere i trilioni di cellule dell'organismo, stabilizzando il sistema ormonale e rafforzando quello immunitario.

Possiamo concludere questa ricognizione dal punto di vista scientifico guardando con ottimismo al futuro riconoscimento dello Yoga della Risata come una delle terapie complementari ufficialmente accettata anche in Italia, grazie all'azione "apripista" della gelotologia.

La Regione Veneto, infatti, già nel 2005 (Legge regionale del 3 gennaio, n. 3) ha deciso

"la promozione e la conoscenza, lo studio e l'utilizzo di nuovi trattamenti di supporto e integrazione delle cure clinico-terapeutiche quali la terapia del sorriso o gelotologia e la terapia assistita dagli animali o pet therapy." Nel testo della norma si legge "ai fini della presente legge si intende per terapia del sorriso, gelotologia o clown terapia la possibilità di utilizzare, attraverso l'opera di personale medico, non medico e di volontari appositamente formati, il sorriso e il pensiero positivo in funzione terapeutica, in modo da integrare le cure medico/farmacologiche".

Un'importante scelta che anche la Regione Marche ha seguito approvando con la legge regionale n. 18 del 10 luglio 2014

"lo studio e utilizzo di nuovi trattamenti di supporto e di integrazione delle cure clinico terapeutiche, quali la terapia del sorriso e la pet therapy, nelle strutture sanitarie pubbliche e private, prioritariamente negli ambiti pediatrico, neurologico ed oncologico e presso le strutture (omissis) e i servizi sociali a ciclo residenziale e semiresidenziale."

Se una rondine non fa primavera, forse due rondini...

"La saggezza consiste nell'anticipazione delle conseguenze."

Norman Cousins

### Chi è Albero Terzi

Alberto Terzi è un sociologo creativo e un life coach del buonumore.

Specializzato in Sociologia sanitaria, ha dedicato la maggior parte della sua esperienza professionale alla prevenzione, sia come presidente del Centro studi Prospettive che come consulente ministeriale nel campo delle tossicodipendenze.

Ha sviluppato progetti sociali innovativi per promuovere l'alfabetizzazione emotiva descrivendo l'esperienza nel libro *Emozioni in gioco*, scritto con Lidia Piatti.

Si è occupato delle potenzialità del ridere diventando teacher internazionale di Yoga della Risata, fondando un'associazione di volontariato, Stringhe colorate, che lavora negli ospedali e nelle case di riposo con i clown sociali. Autore di una sorta di enciclopedia sul ridere coi testi *Siamo seri*, *Giochi per ridere* e *Yoga della risata* editi dalle edizioni la meridiana.

Ora si occupa anche dell'Abbracciosofia del buonumore, titolo del suo ultimo libro che testimonia la diffusione della pratica degli abbracci gratis in Italia e nel mondo.

## Il sorriso e l'armonia dell'essere

di Francesco Giombini

Come anestesista, lavorando in sala operatoria, troppo spesso vedo gli effetti negativi di uno stile di vita con abitudini sbagliate. Oggi non è più il tempo di continuare a incolpare i nostri geni, perché questi sono responsabili solo di un 3-5% di tutte le malattie.



La causa va ricercata nell'ambiente fuori di noi e nell'ambiente dentro di noi in cui vivono le nostre cellule. La qualità di questo tipo di ambiente, o terreno, dipende da tutti gli elementi presenti come le molecole, i neurotrasmettitori, le proteine, gli ormoni, che trasportati dal sangue, condizionano il DNA e l'espressione dei nostri geni. Tutto ciò che introduciamo nel nostro organismo, con l'alimentazione o la respirazione, ad esempio, ma anche tutto ciò che produciamo all'interno, con i pensieri, le parole, le emozioni o la postura o una semplice espressione facciale, determina quale tipo di sostanze andrà ad arricchire l'ambiente cellulare.

Ma quanto le emozioni e il sorriso influenzano la nostra salute e la nostra vita e quella delle persone che ci circondano?

Secondo la medicina tradizionale cinese le emozioni sono considerate non solo come causa di malattia in quasi il 50% dei casi, ma anche come sintomo che accompagna sempre ogni patologia, dolore o disagio. Sono 7 le emozioni principali che ci riguardano: la collera, la gioia, la preoccupazione, il rimuginio, la tristezza, la paura e lo shock.

Ogni emozione ha un particolare effetto sull'energia (Qi) presente all'interno del nostro organismo e colpisce un determinato organo.

Il Qi è energia in costante stato di flusso e in vari stati di aggregazione. Tramite questo concetto la filosofia olistica si sposa perfettamente con le teorie della fisica quantistica. Il Qi è l'essenza materiale dell'universo che acquista forma fisica quando è condensato, la vita umana, quindi, non è altro che una condensazione del Qi e la morte è la dispersione del Qi.

Questo Qi è trasportato in tutte le cellule e tessuti del nostro corpo grazie ad un elaborato sistema di meridiani, che possiamo immaginare come "fiumi su cui scorre l'energia". Il dolore non è altro che un blocco energetico che ostacola il libero fluire in questi canali.

La collera fa salire il Qi e colpisce il fegato (uno dei sintomi più comuni è la cefalea). La paura fa discendere il Qi e colpisce i reni (ad esempio, l'enuresi o incontinenza d'urina nei bambini). La tristezza dissolve il Qi e colpisce i polmoni; si manifesta con astenia, depressione o pianto.

Ogni singola emozione ha una risonanza energetica con uno specifico organo o sistema. Questo produce un duplice effetto: se l'organo è indebolito dallo stress, facilmente la persona proverà l'emozione corrispondente. Dall'altra parte, se una persona non affronta una determinata emozione e la reprime causerà l'indebolimento dell'organo corrispondente.

Abbiamo un corpo bioenergetico attivo che pensa e prova sentimenti. Il processo di guarigione è molto influenzato dal modo con cui la persona gestisce le questioni emotive che sono all'origine del suo problema.

Siamo biologi di noi stessi, esprimendo sentimenti come l'amore e la gratitudine produciamo ormoni come la dopamina, l'ossitocina, la vasopressina e l'ormone della crescita, che permettono una sana vita cellulare. Al contrario, provando sentimenti come la paura o la collera, immettiamo nel sangue le sostanze dello stress come il cortisolo, le citochine, la norepinefrina e l'istamina, che rallenteranno la crescita cellulare, provocandone a lungo andare anche la morte.

Cosa interessante è che il nostro atteggiamento, i nostri sentimenti e le nostre emozioni influenzano anche la vita degli altri. In uno studio condotto da Lawrence Egbert alla Harvard School, pubblicato sul "New England Journal of Medicine", alcuni pazienti che dovevano essere sottoposti ad un intervento chirurgico, sono stati suddivisi casualmente in due gruppi trattati dagli stessi anestesisti.

Ma con i pazienti di un gruppo gli anestesisti si sono mostrati allegri, ottimisti, scherzosi e sorridenti, mentre con i pazienti dell'altro gruppo gli anestesisti si sono mostrati burberi, frettolosi

e indifferenti. Il risultato è stato che i pazienti del primo gruppo hanno avuto bisogno di metà di antidolorifici ed è stato dimesso in media 2,6 giorni prima rispetto a quelli dell'altro gruppo.

## Effetti del sorriso e della gratitudine con l'applicazione della Tecnica del Campo G.I.A. nei pazienti operati in regime di One Day Surgery

Personalmente ho voluto verificare l'impatto del sorriso e della gratitudine, conducendo uno studio pubblicato sulla rivista *Professione Infermiere Umbria* (anno XIV numero 1/13) in pazienti in lista per interventi chirurgici in regime di *One Day Surgery* (una notte di ricovero), applicando la Tecnica del campo G.I.A. (Gratitudine Incondizionata Anticipata) di Fabio Marchesi (*Grazie* di Marchesi F., 2012 – BIS edizioni).

La tecnica del campo G.I.A. è di facile esecuzione e consiste nell'associare il *Sorriso* artificialmente indotto, alla parola *Grazie* ripetuta in modo continuo per alcuni minuti, durante le fasi della respirazione sia in espirazione che in inspirazione, una volta al secondo per alcuni minuti. Nello studio sono stati inclusi 30 soggetti di entrambi i sessi. Questi sono stati suddivisi random (a caso) in due gruppi:

- Gruppo 1 (gruppo con Tecnica G.I.A., 15 soggetti; età media 43 anni; 8 maschi, 7 femmine);
- Gruppo 2 (gruppo di controllo senza Tecnica GIA, 15 soggetti; età media 45, 20 anni; 7 maschi, 8 femmine).

A tutti i soggetti dei due gruppi sono stati applicati gli stessi protocolli riguardanti la con-

dotta anestesiologicala, la terapia del dolore, la raccolta dati e la somministrazione di test psicologici (CBA-VE). La raccolta dati è stata eseguita per tutti i soggetti durante tre fasi:

- Fase della visita anestesiologicala;
- Fase postoperatoria dalle ore 16 alle 18;
- Fase postoperatoria prima della dimissione.

Il questionario per la valutazione dello stato emotivo-psicologico (CBA-VE) è stato somministrato a tutti i pazienti in due fasi:

- 1) al momento della visita anestesiologicala (valutazione degli ultimi 15 giorni);
- 2) il giorno seguente l'intervento prima della dimissione (valutazione degli ultimi 2 giorni).

La "Tecnica del campo G.I.A." è stata eseguita dai soggetti del gruppo G1, una volta addestrati secondo la seguente tempistica:

- sera del giorno precedente all'intervento per 21 minuti;
- subito dopo il ricovero prima dell'intervento per 5 minuti;
- pomeriggio dopo l'intervento per 5 minuti;
- sera dopo l'intervento per altri 5 minuti.

I criteri di tale tecnica, di facile esecuzione e indipendente dalla presenza di un operatore, sono stati illustrati al paziente dal medico anestesista e dall'infermiere al momento della visita anestesiologicala, eseguita alcuni giorni prima dell'intervento operatorio.

Attraverso il test CBA-VE si è registrato un miglioramento statisticamente significativo nelle dimensioni: *Ansia* [t(14) 3,26;  $p < 0,05$ ], *Depressione* [t(14) 2,87;  $p < 0,01$ ], e *Disagio* [t(14) 3,50;  $p < 0,01$ ] nel Gruppo G1 che ha effettuato la tecnica, e un peggioramento statisticamente significativo nella dimensione del *Benessere* [t(14) 3,52;  $p < 0,01$ ] nel gruppo G2 che non ha applicato la tecnica. Inoltre, i pazienti che hanno sorriso e ringraziato hanno

percepito meno dolore e richiesto meno antidolorifici.

In questo studio sperimentale si è dimostrato come *sorridere e ringraziare senza motivo porta evidenti vantaggi nel ridurre fattori legati allo stress come l'ansia, la depressione, il senso di disagio e incrementa il proprio benessere*, facendoci percepire con più leggerezza la realtà che ci circonda. Cambiando così il modo di rispondere al mondo, cambiamo la composizione chimica del sangue e quindi anche l'espressione dei nostri geni.

Sorridere è una pratica alla portata di qualsiasi persona, non dipendente da un operatore, che si è visto può aumentare il *comfort* durante il ricovero, rendendo più "a misura d'uomo" l'ambiente sanitario e gli interventi assistenziali, diagnostici e terapeutici.

Ritengo utile e interessante che la Tecnica del campo G.I.A. così come lo Yoga della Risata, vengano applicate anche dagli stessi operatori sanitari nel loro complesso. In altri studi si è dimostrato, infatti, che i medici felici fanno diagnosi corrette molto più rapidamente e mostrano una creatività superiore, riuscendo a trovare la diagnosi giusta dopo aver letto solo il 20% dei sintomi.

Regalate dunque un sorriso e ridete insieme ai vostri medici, perché la medicina, è vero che non fa ridere, ma ridere è una potente medicina!

#### **Chi è Francesco Giombini**

Medico Chirurgo e Specialista in Anestesia e Rianimazione, lavora come Dirigente Anestesista presso l'Ospedale di Città di Castello (USL 1 Umbria), dove dal 2008 è Responsabile dell'Ambulatorio di Agopuntura, uno dei presidi del Servizio di Terapia del Dolore, annesso all'Unità Operativa Complessa di Anestesia e Rianimazione.

Essendo esperto di Medicina Tradizionale Cinese e amante delle medicine alternative, delle filosofie orientali e della fisica quantistica, ha una visione olistica dell'uomo, della natura e del mondo, che lo spinge a ricercare il modo di conciliare la scienza con la spiritualità.

Il suo obiettivo principale è di condividere il suo percorso di vita con gli altri, tramite studi, ricerche, esperienze, motivo per il quale collabora con il sito [www.passioneyoga.it](http://www.passioneyoga.it), scrivendo articoli, organizzando conferenze e partecipando a eventi sulla salute e il benessere psichico, fisico ed emozionale dell'uomo.

Contatto e-mail: [francescogiombini@gmail.com](mailto:francescogiombini@gmail.com)

Sito web: [www.passioneyoga.it](http://www.passioneyoga.it)

"Ridere non è solo contagioso, ma è anche la migliore medicina."

Robin Williams – Hunter 'Patch' Adams

Le teorie che spiegano perché si ride sono numerose e le discipline interessate in generale all'umorismo vanno dalla sociologia alla filosofia, dalla psicoanalisi alla psicologia e alla neurologia.

Negli ultimi trent'anni è nata anche una nuova disciplina, la *gelotologia* (dal greco *ghelos*=riso), che studia e applica il riso come terapia per stimolare e attivare i complessi meccanismi coinvolti nel processo di guarigione.

Su tali presupposti si è basato lo "Yoga della Risata", che da vent'anni Madan Kataria e la moglie Madhuri stanno seminando nel mondo.

Si tratta di una pratica semplice che, oltre a risultare al primo impatto curiosa, si è rivelata col tempo anche efficace per il benessere delle persone e la prevenzione della salute. A partire dalla nostra risata interiore si può coltivare la Bellezza della nostra essenza e contribuire alla Bellezza delle persone che incontriamo e alla Bellezza dell'Universo con cui siamo connessi.

Questo libro testimonia l'enorme lavoro già realizzato con l'intento di promuovere un arricchimento reciproco tra i diversi praticanti e trainer.

È bastato un cenno per scopercchiare un vulcano. La peculiarità di questa pubblicazione è la sua praticità, l'assenza di aspetti teorici non vissuti e testati e la presenza di indicazioni più calzanti per la realtà italiana.

Leggendolo si scoprirà la valenza multidisciplinare dello Yoga della Risata che può essere integrata nel lavoro di tutti i professionisti che operano *con e per* le persone: dai coach ai counselor, dagli operatori olistici agli istruttori sportivi, dagli psicologi ai formatori e, naturalmente, dagli insegnanti di Yoga. In questi ambiti, ognuno con le proprie varianti, la combinazione con Yoga della Risata non può che generare un'alchimia magica e potente in termini di cambiamento e incremento del benessere sul piano psicofisico.

**Bruna Ferrarese** è consulente senior per l'area Human Resources, formazione manageriale e coaching e sviluppo competenze emotive e relazionali, benessere della persona. È certificata come Laughter Yoga Teacher dalla Laughter Yoga University e propone la disciplina nell'attività di formazione e nei workshop. Ha ideato e coordina il catalogo "Ridere e imparare, si può! Apprendimento innovativo" e il gruppo Facebook "Leader & Teacher Yoga della Risata".

**Alberto Terzi**, sociologo e life coach del buonumore, da anni si occupa di gelotologia (lo studio del ridere) e nel 2001 ha fondato Stringhe colorate a Como, un'associazione che promuove la clowncoterapia e un approccio olistico alla vita. Autore per la meridiana di libri sull'argomento (*Giochi per ridere*, 2005 e, con Valentina Broggi, *Siamo seri!*, 2007) dal 2008 è Teacher internazionale di Yoga della risata e co-autore del libro scritto col fondatore Madan Kataria *Yoga della risata*, 2008.

*In copertina disegno di Fabio Magnasciutti*

Euro 18,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-460-5



9 788861 534605