

CONCETTA DE PASQUALE\*, DORIANA DIPASQUALE\*\*

## LA CLOWNTERAPIA E I SUOI BENEFICI

### *THE BENEFITS OF CLOWN THERAPY*

#### RIASSUNTO

*In questo lavoro gli Autori hanno presentato una panoramica sull'utilità clinica della Clownterapia nei bambini, negli adulti e nei pazienti anziani. I clown medici sono diventati parte integrante dello staff negli ospedali. L'intervento del clown induce emozioni positive, riduce la reattività emotiva e provoca una diminuzione delle emozioni negative, come ansia e stress. I clown dottori sono anche ben percepiti dai parenti e dallo staff sanitario e la loro presenza sembra essere utile per creare un'atmosfera positiva nell'ambiente sanitario.*

#### SUMMARY

*This paper presents an overview of the concept of medical clowning. We carried out a systematic compilation of the existing evidence on the clinical utility of hospital clowns in children, adult and elderly patients. Medical clowns have become an integral part of the staff of hospital wards. Clown intervention induces positive emotions, reduces emotional reactivity, and prompts a decrease in negative emotions, such as anxiety and stress. Clown doctors are also well-perceived by relatives and healthcare staff and their presence appears to be useful in creating a lighter atmosphere in the health setting.*

---

\*Docente di Metodi e Tecniche della riabilitazione psicopatologica. Dipartimento di Scienze della Formazione. Università di Catania.

\*\*Dottore in Scienze Pedagogiche e Progettazione educativa. Dipartimento di Scienze della Formazione. Università di Catania.

## Introduzione

Come approfondito da innumerevoli studi, il riso è un comportamento innato della specie umana. I primi studi sulle potenzialità benefiche del “riso” e sull’importanza dell’umorismo risalgono al pensiero di Ippocrate e Galeno (V e IV sec. a. C.). Questi attribuivano alla risata la capacità di migliorare o peggiorare il decorso della malattia, e quindi della salute, in quanto sostenevano che l’umore malinconico impregnasse il sangue di sostanze nocive e diversamente la risata liberasse solo sostanze benefiche. Successivamente altri filosofi hanno riflettuto sulle origini della risata: Aristotele supponeva, come Cicerone, che il riso fosse suscitato dalla bruttezza e dalla meschinità, Cartesio diversamente, riteneva che manifestasse allegria e sorpresa, Kant trovava nella risata un’aspettativa carica di tensione che si trasforma in nulla e, sulla sua impostazione, Herbert Spencer credeva che le emozioni e le sensazioni tendessero a generare movimenti fisici, che si traducevano infine con il riso. Dal punto di vista biologico fu Darwin ad affermare che il sorriso umano deriva dalla mimica facciale dei primati e che le grandi scimmie producono vocalizzazioni simili al riso quando giocano o viene fatto loro il solletico.

In tempi più recenti sono stati dimostrati scientificamente gli effetti benefici del riso sul nostro organismo. Freud fu uno dei primi a dedicare un intero volume alla trattazione della formazione del riso. Scrisse infatti nel 1905 *il motto di spirito e la sua relazione con l’inconscio*. Nell’opera, Freud spiega come un “motto di spirito” inteso come una frase o una battuta, utilizzata per esprimere pubblicamente in maniera mascherata fantasie e pulsioni sessuali che altrimenti risulterebbero inaccettabili, possa scatenare la risata. L’umorismo è quindi un meccanismo di difesa attraverso cui si attenuano o si annullano le inibizioni interne e la risata acquisisce l’importante funzione di alleggerire i pesi della vita. Ulteriori studi in ambito psicoanalitico affermarono successivamente che la risata è salutare, in quanto permette di liberarsi dalle tensioni emotive che altrimenti rimarrebbero imprigionate dentro di noi a tal punto, che chi ha il senso dell’umorismo non ha sintomi nevrotici.

Altre ricerche in questa direzione risalgono agli anni 70. Uno dei più convinti sostenitori della Clownterapia fu il Dottor Patch Adams che fondò nel 1972 l’istituto Gesundheit, una casa ospedale in West Virginia regolarmente riconosciuta negli U.S.A. ed estremamente alternativa e gratuita. Negli ospedali e nelle cliniche degli Stati Uniti si diffuse presto la “Terapia del Sorriso” che attraverso emozioni positive migliorò la qualità delle strutture e lo stato di

salute dell'individuo. Negli anni '80 i Clown dottori si diffusero anche negli ospedali europei.

Un altro studioso interessato all'argomento fu Bergson, il quale pubblicò nel 1990 *Le rire*, in cui delineava la comicità come caratteristica peculiare e propria esclusivamente dell'uomo, il quale nel momento in cui si trova a relazionarsi con un altro uomo sprigiona la sua insensibilità e la sua indifferenza. Secondo la sua teoria il riso non sarebbe altro che la reazione del sentimento di superiorità proprio dell'uomo stesso.

Una straordinaria testimonianza che negli anni '80 suscitò grande scalpore negli Stati Uniti e determinò l'inizio di un vero e proprio interesse per medici e psicologi nei confronti dell'azione positiva dell'umorismo e del riso sull'organismo, fu quella di Norman Cousins, noto giornalista scientifico americano appassionato di psico-neuro-immunologia. Nel suo articolo "Anatomy of an Illness" pubblicato nel 1976 sul *New England Journal of Medicine* e qualche anno dopo, nel suo libro "La voglia di guarire", Norman Cousins racconta la sua esperienza di malattia, la spondilite anchilosante, una grave alterazione a carico del collagene che lo avrebbe condotto ad una progressiva immobilizzazione sino alla paralisi e alla morte. Dinanzi a questa tremenda notizia Norman Cousins, sostenuto e incoraggiato dal dottor Hitzing a non perdere le speranze e la sua volontà di guarire, intraprese una vera e propria cura a base di vitamina C, accompagnata da un originale programma di attivazione delle emozioni che prevedeva dieci minuti di risate al giorno, utilizzando i film comici dei fratelli Marx, libri umoristici e quanto altro lo potesse far ridere. I miglioramenti del suo quadro clinico furono lenti e costanti. Egli notò come pochi minuti di risate a crepelle avevano su di lui un effetto anestetico procurandogli ben due ore di sonno senza dolori, sino a poter dichiarare apertamente i notevoli benefici fisici e psichi della risata con la sua completa guarigione. Benché si trattasse di un caso assai singolare, gli specialisti cominciarono ad indagare sui meccanismi che stavano alla base di tale guarigione, alcuni iniziarono a mettere in discussione alcuni importanti aspetti come: i benefici della vitamina C e la reale spondilite anchilosante di Norman. In pochi, invece, dubitarono del fatto che la risata fosse stata importante per fronteggiare la malattia. Dopo l'episodio di Cousins, tra gli anni '80 e gli anni '90, si iniziò a maturare una certa fiducia nei confronti del riso e molte cliniche e ospedali optarono per tecniche terapeutiche al di fuori della medicina convenzionale, che si basavano sulla comparsa nei pazienti di emozioni positive (amore, speranza, fede, la risata, la fiducia in sé, la voglia di vivere).

Il crescente interesse per i benefici terapeutici della risata, indusse alla nascita della Gelotologia (Comicoterapia o più comunemente Clownterapia) una disciplina che prese spunto da una nuova scienza medica, la Psiconeuroendocrinoimmunologia (P.N.E.I). William Fry fu il primo a misurare l'accelerazione del battito cardiaco e della circolazione arteriosa durante la risata, e ad indagare sui suoi benefici sul tono muscolare oltre che sull'umore; inoltre dimostrò che il riso aumenta l'espiazione facilitando l'espulsione dell'anidrite carbonica nei polmoni, motivo per cui la risata è un ottimo esercizio fisico contro lo stress, in grado di procurare sul nostro organismo effetti benefici molto importanti. Furono le sue ricerche a gettare le basi su una nuova scienza, quella che oggi viene definita Psiconeuroendocrinoimmunologia (P.N.E.I), una branca della medicina che indaga sulle interazioni fra il sistema nervoso, il sistema endocrino e il sistema immunitario, tutti elementi che non possono più essere considerati separatamente (Bottaccioli, 2005).

### **I clown in ospedale: la terapia della risata**

L'ingresso in ospedale dei clown è stato universalmente riconosciuto verso la fine del XIX secolo, quando i Fratellini (un famoso trio di clown composto da Paolo, Francesco e Alberto Fratellini) iniziarono a compiere visite sporadiche in diversi ospedali.

Erroneamente, a causa del toccante film con Robin Williams, è solito pensare che il primo Clown Dottore e di conseguenza il fondatore della clownterapia sia stato lo stesso Patch Adams; in realtà la comparsa di tale figura comica in ambito sanitario risale a parecchio tempo prima e venne riconosciuta come professione tecnica sociosanitaria ben 32 anni fa. Era infatti il 1986, quando a New York fu fondata la prima Clown Care Unit (CCU, unità di sostegno sanitaria composta da clown che porta il sorriso e la fantasia negli ospedali pediatrici) ad opera di Michael Christensen e Paul Binder. Entrambi erano clown del Big Apple Circus di New York e iniziarono a svolgere le loro performance presso il Babies & Children's Hospital del Columbia-Presbyterian Medical Center di New York, in occasione dell'Heart Day, la giornata internazionale dedicata ai bambini prossimi a sottoporsi ad interventi di chirurgia cardiaca. Successivamente con l'avvio di progetti analoghi in moltissimi ospedali pediatrici statunitensi si iniziò a parlare sempre più di "Clown Dottore", una figura professionale definita "Clown" perché opera attraverso le arti circense, e "Dottore" in quanto agisce in stretto contatto con

l'equipe sanitaria indossando un camice, spesso colorato, allo scopo di sdrammatizzare la percezione di medico dinanzi a pazienti di tutte le età e di tutti i reparti.

Nel giro di pochi anni nacquero numerose organizzazioni simili alla CCU come: Le Rive Medecin nel 1991 in Francia; la Theodora in Svizzera nel 1993 che vanta ancora oggi di clown dottori attivi in ben 30 ospedali svizzeri e in circa 20 ospedali in territorio estero; i Klinik Clowns in Germania e Austria, e poi dal 1996 Dottor Sorriso Onlus importò il modello anche in Italia.

La clownterapia acquisisce grande visibilità nel 1998, grazie al film sul medico statunitense Patch Adams, uno dei più convinti sostenitori dell'efficacia della teoria del sorriso. Diversamente da ciò che molti credono, Patch Adams non è stato comunque il fondatore di questa pratica, e i Clown Dottori non sono esclusivamente medici, ma molti di essi sono semplici volontari adeguatamente educati e addestrati al fine di non arrecare danni agli altri e a se stessi in ambiti di sofferenza .

Patch Adams è il nome d'arte di Hunter Doherty, un medico di famiglia statunitense e attivista politico che in una circostanza di forte riflessione interiore (depressione adolescenziale) comprese che l'unico antidoto contro l'infelicità, la solitudine e la depressione era sorridere. Hunter Doherty decise pertanto di divenire quel personaggio divertente, noto come Patch Adams, poiché essere un "clown" lo aiutava ad avvicinarsi alle persone molto più facilmente. Indossò dei pantaloni colorati e molto larghi tenuti con un elastico in vita, una camicia a fiori, capelli lunghi e in parte colorati di blu, un naso di gomma e con suo umorismo iniziò a far sorridere, alleviando la sofferenza del singolo, della comunità e della società. Il suo obiettivo era quello di contrastare il distacco professionale e focalizzare l'attenzione sul prendersi cura del paziente attraverso l'allegria, l'empatia e l'amore affinché il paziente potesse vivere la malattia in modo più sereno e poter sperare in una possibile guarigione. L'Humour e l'Amore erano per il medico statunitense gli ingredienti chiave per una vita sana, ed essere divertenti costituiva una calamita molto potente per l'amicizia. Così recitava: *"L'amicizia è una grande medicina. [...] Nell'amicizia sta la possibilità, sia per i medici, sia per i pazienti, di essere se stessi senza il timore di essere fraintesi. [...] I pazienti possono trovare conforto, sapendo che un amico si sta occupando del loro caso. Questa atmosfera è già in sé un momento di guarigione"*. Tuttavia per questo suo atteggiamento, che sconvolse alcuni dei concetti cardine della medicina occidentale moderna, venne accusato di eccessiva allegria, negligenza e minacciato di espulsione. Di fronte alla commissione medica Patch pronunciò

un discorso che lo rese celebre per i suoi contenuti e ispiratore di molte teorie di medicina olistica: *"Cos'ha la morte che non va? Di cosa abbiamo così mortalmente paura? Perché non trattare la morte con un po' di umanità e dignità e decenza e, dio non voglia, perfino di umorismo? Signori, il vero nemico non è la morte. Vogliamo combattere le malattie? Combattiamo la più terribile di tutte: l'indifferenza. Nelle vostre aule ho assistito a disquisizioni sul transfert e la distanza professionale. Il transfert è inevitabile, signori, ogni essere umano ha un impatto su di un altro. Perché vogliamo evitarlo in un rapporto paziente-medico? È sbagliato quello che insegnate nelle vostre lezioni. La missione di un medico non dev'essere solo prevenire la morte, ma anche migliorare la qualità della vita; ecco perché se si cura una malattia si vince o si perde, ma se si cura una persona vi garantisco che in quel caso si vince, qualunque esito abbia la terapia! Qui vedo oggi un'aula piena di studenti di medicina: non lasciatevi anestetizzare, non lasciatevi intorpidire di fronte al miracolo della vita! Vivete sempre con stupore il glorioso meccanismo del corpo umano: questo dev'essere il fulcro dei vostri studi e non la caccia ai voti, che non vi daranno alcuna idea di che tipo di medico potrete diventare! E non aspettate di essere in corsia per sviluppare la vostra umanità; sviluppate subito la capacità di comunicare, parlate con gli estranei, con gli amici, con chi sbaglia numero, con chi vi capita! E coltivate l'amicizia di quelle stupende persone che vedete laggiù in fondo all'aula: infermieri, che possono insegnarvi, stanno con la gente tutti i giorni fra sangue e merda e hanno un patrimonio di conoscenze da dividere con voi. E così fate con quei professori che non sono morti dal cuore in su; condividete la compassione che hanno, fatevi contagiare! Signore, io voglio fare il medico, con tutto il mio cuore."*

Si trattò di un discorso che affascinò l'intera commissione medica per il modo innovativo di percepire il paziente, per questo fu assolto e si laureò nel 1971, il suo spirito rivoluzionario emerse in una società capitalistica e tecnologica che non lascia spazio a gesti solidali e gratuiti. Durante gli anni universitari, Hunter aveva già iniziato a lottare contro il capitalismo e si era dedicato allo studio dei metodi di erogazione della cura e dell'assistenza sanitaria negli Stati Uniti, esplorando un mondo sanitario poco sano, basato sul commercio e l'ingordigia. Decise pertanto di immigrare da un "sistema di amore per il denaro" ad un "sistema di amore per la vita". Nella sua casa-ospedale Patch Adams, insieme ad un gruppo di volontari, offrì cure gratuite a circa 15.000 malati e ospitò orde di persone per ben 10 anni, fino a quando il medico statunitense si rese conto che era giunto il momento di rivolgersi al

pubblico per realizzare un vero e proprio ospedale. Così, dopo il progetto, pilota portato avanti dal 1971 al 1983, il grande sogno di Patch si concretizzò con la nascita de Gesundheit Institute nel 1984. Oggi il Gesundheit Institute in West Virginia è una comunità di cura regolarmente riconosciuta negli U.S.A. sia a livello sanitario perché gestita da medici e specialisti stimati, sia perché apprezzata in tutto il mondo per la grandiosa missione che l'ha fatta nascere. In tale centro, medici e figure sanitarie diverse collaborano in un clima sereno e di divertimento, mentre i pazienti sono assolutamente liberi di scegliere il modo con cui curarsi: con metodi alternativi come la fede, l'agopuntura, l'omeopatia, o con metodi tradizionali di medicina interna e chirurgica. Ogni cura medica è integrata con momenti dediti all'agricoltura, alla pratica di arti musicali e teatrali, e ad attività di svago, così da creare una vera e propria comunità basata sull'amicizia e sulla mutua interdipendenza, dalle quali si trae profondo beneficio. Lo staff comprende quindi, oltre a figure sanitarie, anche coltivatori, meccanici, costruttori, artisti e artigiani, tutto personale volontario ma particolarmente competente e in grado di ottenere grandi gratificazioni quotidiane. Essenziale in tale clinica è la conoscenza profonda di colui che chiede aiuto, motivo per cui il primo incontro tra specialista e paziente dura dalle tre alle quattro ore con l'intento di esplorare non solo i bisogni circa la sua salute ma tutto ciò che lo riguarda, chiedendo a quest'ultimo di raccontarsi. Uno degli obiettivi del Gesundheit è quello di mantenere costante un ambiente libero da esaurimenti che possa garantire sia allo staff sia ai pazienti uno stato di benessere e di felicità.

### **Il riso e i suoi effetti benefici**

Numerosi studi hanno dimostrato quanto “ Ridere” sia fondamentale per il benessere psico-fisico dell'individuo; ma pur trattandosi di una capacità totalmente innata nell'uomo, oggi in media si ride molto meno di cinquant'anni fa. Questo accade perché gli uomini contemporanei sono spesso suggestionati dal pensiero della cultura moderna che tende ad interpretare negativamente il riso degli adulti, etichettandolo come atteggiamento di grande superficialità e leggerezza. La paura di essere presi poco sul serio ha reso pertanto la gente del ventunesimo secolo tendenzialmente seria e priva di humour. Saper ridere ed essere dotati di autoironia sono risorse sempre più importanti che ci aiutano a vivere e ad affrontare le situazioni complesse e difficili che la vita ci riserva.

A livello fisiologico, psicologico e scientifico, quali sono i gli effetti benefici del riso? E quali gli studi correlati ad esso? “Ridere di gusto” scatena il

rilascio di endorfine, i cosiddetti “ormoni del benessere”, che cambiano la chimica del sangue rafforzando le nostre difese immunitarie e con il loro effetto calmante, antidolorifico, euforizzante e immunostimolante, provocano inevitabilmente importanti effetti a livello fisiologico: aumento dello stato di rilassamento; miglioramento della circolazione sanguigna; aumento della capacità dei polmoni; possibile guarigione dalle malattie da stress (cardiopatie, ipertensione, insonnia). A seguito di tale beneficio, alcuni ricercatori di un' originale ricerca scientifica presentata in Florida, all'American Collage of Cardiology, presentarono la risata come un vero e proprio farmaco, con tanto di indicazioni: *“Dosaggio: una somministrazione di quindici minuti al giorno. Effetti: miglioramento della circolazione del sangue e prevenzione delle malattie vascolari. Controindicazioni: nessuna. Una medicina che va bene per tutti, grandi e piccoli, uomini e donne”* (Bazzi, 2005; Ferrario, 2006).

E' evidente pertanto, come l'organismo consideri la risata un fondamentale “eustress”, cioè uno stimolo positivo, i cui effetti sono totalmente opposti a quelli di un “distress” (comunemente detto stress). Quest'ultimo provoca l'aumento di alcuni ormoni, come il “cortisolo” e l' “adrenalina”, che provocano l'abbassamento delle difese immunitarie; mentre la risata e le emozioni positive: aumentano la produzione di “endorfine”; accrescono i livelli di “serotonina” e “dopamina”; e regolano la quantità di “citochina” nel nostro organismo. Per quanto riguarda il cortisolo, questo viene prodotto dalle ghiandole surrenali e la sua secrezione, come già detto, può essere favorita da stimoli stressanti, motivo per cui viene spesso definito l'ormone dello stress. Effetto secondario del cortisolo è la riduzione delle difese immunitarie, che può essere fortemente contrastato dalla risata con il suo rilascio di endorfine. Quest'ultime sono dei neurotrasmettitori prodotti dall'ipofisi anteriore e spesso definite “ormoni della felicità” per la loro capacità di provocare una forte sensazione di benessere nell'individuo. Anche la risata, come altri fattori piacevoli, provoca il rilascio di endorfine, e questo spiegherebbe l'efficacia della terapia del sorriso come analgesico. Pare inoltre che la risata possa incidere anche sull'ormone della crescita (GH), o somatotropina, un ormone prodotto dall'ipofisi e fondamentale per la crescita muscolo-scheletrica dei bambini. Alcuni studi hanno dimostrato come situazioni di stress comportino una forte riduzione della somatotropina, mentre la risata aumenta la secrezione di tale ormone. Anche l'adrenalina, come il cortisolo viene definita “ormone dello stress” poiché appare evidente come in situazioni di forte pressione emotiva la secrezione di epinefrina aumenti, preparando l'organismo ad una reazione di attacco o fuga, mentre dinanzi ad uno stimolo comico la sua



produzione viene contrastata, come con il corsolo, dal rilascio di endorfine che generano nel soggetto uno stato di totale rilassamento e benessere. Inoltre, importanti studi hanno dimostrato che la risata causa un aumento delle attività delle cellule natural killer, linfociti specializzati nel riconoscimento di cellule infette. Tale scoperta può essere considerata particolarmente utile per la prevenzione di alcune malattie, prima fra tutte il tumore. Per tale motivo, la presenza di Clown Dottori presso i reparti di oncologia e oncologia pediatrica, diviene oggi sempre più importante. Infine le emozioni positive, di cui ridere è la maggiore espressione, contribuiscono ad aumentare i livelli di serotonina e dopamina. La dopamina è un neurotrasmettitore prodotto dal cervello e dalle ghiandole surrenali. Esso è in grado di suscitare profondo appagamento, mentre bassi livelli di dopamina possono causare depressione, isolamento, comportamenti asociali, rabbia e frustrazione. Altro neurotrasmettitore è la serotonina che viene sintetizzata principalmente nell'apparato gastrointestinale e a livello del sistema nervoso centrale. Tale sostanza chimica è responsabile del buon umore, motivo per cui più ne abbiamo in corpo maggiore sarà il nostro senso di soddisfazione e benessere psicofisico. Infine, le emozioni positive, in particolare il senso di stupore, di sorpresa e di meraviglia, abbassano i livelli di citochine pro-infiammatorie. Processo indispensabile in quanto una consistente quantità di citochine nel nostro organismo per un periodo prolungato comporta inevitabilmente una condizione di malessere (Koh, 1998; Brod et al. 2014).

Per quanto riguarda gli effetti psicologici, la risata ha la capacità di incidere positivamente sia sull'organismo biologico, sia sulla psiche e la sfera sociale. Innanzitutto il riso funge da "canale di sfogo" utile a liberare la mente da tensioni inconsce che creano nell'individuo paure e preoccupazioni. Ridendo riusciamo ad affrontare con spirito positivo e con risultati brillanti i numerosi impegni della vita, in quanto ridere consente di scaricare l'ansia e ottimizzare l'apprendimento, la memoria e la creatività. In questo modo sarà possibile dare il meglio di noi stessi nei diversi campi della vita, e ottenere alcuni importanti benefici: acquisizione di uno stato mentale positivo, migliorare la capacità di gestire situazioni difficili, maggiore tendenza estroversa, miglioramento dell'autostima, sviluppo del senso dell'humour, capacità di meditazione: perché quando si ride non si pensa ad altro, maggiore capacità nell'affrontare importanti questioni quotidiane.

La risata è inoltre un forte gesto di socializzazione, essa si manifesta quasi sempre in presenza di altre persone, che sia una o siano molte: infatti si può ridere di qualcuno, o di qualcosa, oppure con qualcuno. Si tratta di un atteggiamento sociale, e uno dei suoi effetti principali è proprio quello di

allontanare la “solitudine”: definita dallo stesso Patch Adams l’origine della depressione o meglio di quell’epidemia di portata mondiale. Ridere in gruppo è sicuramente più piacevole che ridere da soli. Ciò, oltre a contribuire positivamente sul nostro buon umore, sulla nostra felicità e sul nostro benessere, induce anche alla formazione in noi di una maggiore autostima, poiché scherzare con gli altri aiuta a percepire un senso di accettazione da parte dei nostri simili e da parte della società.

Oggi è possibile indagare sulla mediazione psiconeurochimica delle emozioni e degli stati di coscienza che influenzano il sistema immunitario, determinando lo stato di salute o di malattia dell’individuo. Sono infatti le emozioni ad incrementare la secrezione di ormoni che vengono poi veicolati in tutto il nostro corpo attraverso neurotrasmettitori (come i neuropeptidi, gli steroidi e le citochine). Questi, in connessione tra di loro, si scambiano informazioni metaboliche e psichiche che vengono poi inviate al sistema nervoso centrale (SNC) che orienta successivamente il sistema immunitario, garante della nostra salute, ad essere più o meno attivo. Fu la neuroscienziata statunitense Candace Pert, a scoprire nel nostro organismo un vasto numero di neuropeptidi cioè delle molecole, presenti in tutte le cellule del nostro corpo, che trasmettono informazioni ma anche emozioni al sistema nervoso. Per tali scoperte, Candace Pert fu candidata a premio Nobel per la medicina ed essa rivoluzionò il modello di “*essere umano*”, *inteso ora, in senso olistico, come una “complessa rete di informazioni”* (Pert 2002, Pert 2016).

### **La Gelotologia**

Dalla P.N.E.I nasce la “gelotologia” (dal greco *ghelos*, risata e *logos*, scienza; “scienza della risata”), una disciplina che applica le potenzialità terapeutiche della risata e del buonumore in diversi contesti, dalla scuola agli ospedali, con l’intento di procurare benessere e positività. Gli operatori abilitati ad attivare le tecniche terapeutiche della Gelotologia (detta anche Comicoterapia o comunemente Clownterapia) sono i Clown Dottori che agiscono con i loro metodi sulle aspettative, le sensazioni e le motivazioni degli utenti/degenti sino a procurare in loro un miglioramento dello stato di salute. Il loro obiettivo è quello di trasformare le emozioni negative presenti negli individui (paura, sconforto, pessimismo) in emozioni positive (gioia, felicità e ottimismo) attraverso una speciale relazione clown-utente che coinvolge corpo, mente e spirito, sino al raggiungimento di un vero e proprio equilibrio immunitario. Esistono diverse metodologie di applicazione della gelotologia: il

metodo dello “Yoga della risata”, lo “Yoga demenziale di Jacopo Fò” e il metodo “Comicità e Salute”. Lo Yoga della risata (hasya yoga) è un metodo elaborato nel 1995 dal medico indiano, Madan Kataria, il quale diede origine nel 1995 al primo “club della risata”. Si tratta di una tecnica che alla meditazione e alla respirazione yoga, aggiunse esercizi di risata autoindotta ottenendo gli stessi benefici fisiologici che si rilevano a seguito di una risata autentica: aumento dell’ossigenazione della mente e del corpo e produzione di endorfine. Lo Yoga demenziale fu pensato, invece, dallo scrittore e attore Jacopo Fo (2012) per orientare l’uomo verso un punto di vista comico che possa offrire una visione immorale, laica e divertente del senso della vita. Ma a predominare, in Italia, è il noto metodo “Comicità e Salute”. Questo fu elaborato dalla psicoterapeuta Sonia Fioravanti e il gelotologo Leonardo Spina, e fu applicato a partire dal 1990 e trascritto solo nel 1999 nel volume “La Terapia del Sorriso” e successivamente nel volume “Anime con il naso rosso” (2006). Si tratta di un metodo teorico e pratico che fornisce, attraverso un lavoro di laboratorio, informazioni ed esperienze sul valore terapeutico delle emozioni positive e su come queste possono prevenire disagi, riabilitare e formare le persone. L’obiettivo del metodo è fornire ai partecipanti “la scintilla del cambiamento”, la possibilità cioè di concepire la propria esistenza a partire dalle emozioni positive, di scoprire il proprio sorriso interiore, di dare valore alla propria soggettività e di divenire protagonisti di un modo diverso di vivere la propria comunità di riferimento.

Sono cinque i percorsi che compongono questo metodo: una parte teorica che tratta di psicofisiologia del ridere e antropologia del comico; e una parte pratica suddivisa in tre momenti : *“il primo mette in gioco il corpo in esercizi di fiducia, contatto, ascolto empatico, espressività. Il secondo mette in moto la mente, secondo un ragionamento altro, il pensiero laterale e mediante la scrittura umoristica. Il terzo coinvolge il profondo della persona, mediante meditazioni guidate alla ricerca della parte gioiosa, fanciulla che ognuno di noi nasconde e/o reprime.”* (Fioravanti & La Spina , 2006). Come un ponte tra Scienza e Arte la Gelotologia getta le proprie basi negli studi della Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (P.N.E.I.), per poi applicarli avvalendosi di improvvisazioni teatrali e gag comiche, tecniche portatrici di sole emozioni positive.

La clownterapia può essere considerata una “terapia per tutte le età”; come essa si rivolge a bambini, adulti, anziani e soggetti con disagio, confermando la sua presenza in numerosi ambiti d’intervento (scuole, carceri, case di riposo, missioni umanitarie e ospedali).

L'ambiente sanitario è il luogo dove la figura del Clown Dottore opera maggiormente. Solitamente la gente tende ad associarlo esclusivamente al reparto di pediatria, ma la sua presenza è indispensabile ovunque vi sia sofferenza, dolore e bisogno di ridere.

In Italia l'introduzione della clownterapia negli ospedali risale alla metà degli anni novanta, quando fu inizialmente attivata in via sperimentale come supporto psicologico per i bambini, e solo successivamente per gli adulti.

In ambito pediatrico sono numerosi gli interventi dei Clown Dottori. La degenza in ospedale costituisce, infatti, un momento particolarmente delicato per coloro che lontani da casa, dagli affetti e dai giochi vivono un vero e proprio trauma che genera immediatamente un senso di disagio fisico e psicologico. A ciò si aggiungono sentimenti di paura, di rabbia e di tristezza che possono creare un grande ostacolo alla terapia medica, in quanto uno stato d'animo basso genera un impatto negativo su tutto il corpo del soggetto e in particolar modo sul suo sistema immunitario. In questi casi, lo scherzo, il gioco e la magia dei clown aiutano i più piccoli ad evadere dallo sconforto del malessere e del ricovero, mentre l'inevitabile "risata" suscitata dalla comicità dei clown induce ad uno stato di benessere e ad una più rapida guarigione. (Simonds & Warren, 2003).

L'umorismo dei Clown Dottori non si limita esclusivamente all'ambito pediatrico, poiché importanti studi di gelotologia hanno dimostrato che l'humour produce effetti positivi anche sugli, adulti, gli anziani, i disabili e soggetti con patologie psichiatriche. Oggi il lavoro dei clown è particolarmente richiesto e apprezzato in corsia. Nello specifico l'utilizzo preventivo e/o curativo che viene fatto di questa terapia riguarda alcuni reparti quali: la cardiologia, la dialisi, la psichiatria, l'oncologia e la pediatria (Dionigi & Canestrari, 2016).

Solitamente gli adulti sono coloro che, troppo impegnati ad interpretare il ruolo che ricoprono all'interno della società, dimenticano di essere stati dei bambini dotati di sogni e fantasia. Pertanto, nel periodo della vita in cui la loro capacità di immaginare il mondo da un punto di vista diverso inizia ad affievolirsi: "il compito del clown è quello di permettere agli adulti la scoperta di parti infantili ormai sepolte sotto anni di regole e di divieti imposti e autoimposti". Anche qui la clownterapia può ottenere risultati assai positivi, ma esclusivamente se il soggetto è disposto a farsi travolgere dall'umorismo dei clown e dalla loro risata contagiosa. L'approccio con l'adulto è inoltre importante in quanto i Clown Dottori durante la loro missione umoristica si prefiggono l'obiettivo di coinvolgere l'intera comunità ospedaliera: genitori,

parenti, caregiver e tutto il personale sanitario (Smeltzer et al., 2010). Anche per gli anziani la clownterapia ha degli effetti terapeutici. Quest'ultimi sono caratterizzati da un evidente carenza di autostima, dovuta dal deterioramento di mente e corpo, e sono afflitti da un'immensa solitudine. Essi, infatti, considerati dalla nostra società un peso, vengono spesso affidati a case di riposo e destinati a vivere in uno stato di isolamento che velocizza il loro processo di invecchiamento (Dionigi & Gremigni, 2010; Dionigi & Gremigni, 2014).

Infine, la medicina del sorriso è rivolta anche a soggetti disabili e con disturbi psichici. L'approccio gelotologico consente il reinserimento sociale, la rimozione dello svantaggio sociale, la prevenzione, il mantenimento delle capacità cognitive, comportamentali e neuromotorie di tutti quei soggetti che con accezione negativa vengono definiti "disabili", sottolineandone la loro parte meno sana. Eppure anche quest'ultimi, grazie al lavoro professionale dei Clown Dottori, possono ottenere grandi benefici dalla clownterapia.

Per quanto riguarda la patologia mentale, ovviamente vista l'estrema varietà dei casi, alcuni soggetti come gli schizofrenici possono essere affrontati con la comicoterapia solo dopo un'attenta conoscenza della persona e dopo che si è instaurato con essi un intenso rapporto di fiducia (Lallai, 2015). Con altre tipologie di disturbi, invece, come le nevrosi, gli stati ansiosi, gli stati fobici, le depressioni l'approccio si presenta più semplice e fattibile. Qui il Clown Dottore sperimenta relazioni, modifica vissuti interiori e coinvolge il soggetto con emotività positiva, riuscendo spesso nel tentativo di stabilizzare la patologia ed evitare un peggioramento dello stato psichico.

La clownterapia costituisce pertanto un'immensa risorsa per imparare ad affrontare la malattia con maggiore positività.

Negli ultimi anni si è verificato un considerevole incremento del numero di persone che hanno deciso di intraprendere l'attività di clown in contesti di cura. Tra queste occorre distinguere: i "Clown professionisti" formati attraverso un lungo e riconosciuto percorso di studi, e i "Volontari del Sorriso" definiti anche "animatori socio sanitari" che, dotati di buone intenzioni, decidono di portare il sorriso nei luoghi di cura rafforzando l'intervento dei Clown Dottori professionisti. In entrambi i casi, la formazione è sempre necessaria al fine di tutelare i destinatari e gli attori stessi del servizio. La formazione è di conseguenza affidata alle diverse Associazioni, Cooperative e Federazioni impegnate nell'ambito della clownterapia. Quest'ultime, diffuse in tutto il mondo, da anni lottano per un'adeguato riconoscimento giuridico della professione, affinché questa possa godere di una propria identità e soprattutto essere caratterizzata da una formazione professionale univoca. Oggi sono in

tanti coloro che, dinanzi ai molteplici benefici della risata sul soggetto sofferente, ritengono opportuno accostare regolarmente la comicoterapia alle normali cure. Motivo per cui, dal 2003 numerose associazioni, federazioni e cooperative lottano per l'approvazione di un disegno di legge che vedrebbe la figura del Clown Dottore professionalizzata e riconosciuta legalmente.

Le prime regioni che hanno definito e regolarizzato il ruolo del clown in corsia, segnando una prima importante svolta di cambiamento a livello nazionale, sono state la Toscana, il Veneto e la Liguria:

In Veneto, con la L.R. 3 gennaio 2005, viene riconosciuto il clown dottore come figura professionale, e nel 2007 "la figura professionale del Dottor Clown trova una sua cristallizzazione anche nei documenti legislativi della regione Liguria e della regione Toscana che hanno inserito nel repertorio professionale la figura del - Tecnico qualificato delle arti di clownerie nelle strutture sanitarie e socio sanitarie - clown di corsia. Norme regionali che ha fatto proprie le riflessioni emerse dal comitato tecnico scientifico del progetto interregionale Clownforma.net" (Ricci, Resico & Pino, 2010).

Dopo anni di lotta al riconoscimento legislativo della clownterapia, una proposta di legge per i clown di corsia unica in Italia (la Legge Regionale n. 60 del 20 dicembre 2017) è entrata in vigore il 5 Gennaio del 2017. Si tratta della prima legge italiana che attribuisce il giusto riconoscimento giuridico ad una figura che da anni opera in ambienti sanitari curando ammalati e soggetti in difficoltà attraverso il potente antidoto del sorriso. All'interno di tale norma regionale è stata definita in maniera chiara sia la "clownterapia" sia la figura professionale del "clown di corsia".

Pertanto, come esplicitato nell'Art.1 della Legge Regionale n. 60 del 20 dicembre 2017: "con il termine "clownterapia" o terapia del sorriso, si intende la possibilità di utilizzare, attraverso l'opera di personale medico, non medico, professionale e di volontari appositamente formati, il sorriso e il pensiero positivo a favore di chi soffre un disagio fisico, psichico o sociale." Mentre, con il termine "clown di corsia" si intende "quella figura che, utilizzando specifiche competenze acquisite in varie discipline, analizza i bisogni dell'utente per migliorarne le condizioni fisiche e mentali, all'interno delle strutture sanitarie, socio-sanitarie e socio-assistenziali, applicando i principi e le tecniche della clownterapia".

In Italia nel 2017 si è assistito al primo riconoscimento della clownterapia nella Regione Puglia. Tuttavia in attesa di un riconoscimento universale, le Associazioni e la Federazione si limitano a definire i ruoli e i doveri dei Clown Dottori all'interno di un Codice Deontologico.

La Regione Puglia sottolinea peraltro l'importante ruolo della formazione per tutti coloro che vogliono svolgere tale pratica, e s'impegna a promuovere la formazione professionale attraverso specifici corsi, organizzati dalle associazioni iscritte nel registro Regionale di clownterapia. Tra le materie oggetto del percorso formativo, sono state considerate obbligatorie dalla legge n.60: la storia della clownterapia, le tecniche per la coesione del gruppo, l'insegnamento dell'improvvisazione teatrale, del mimo, della giocoleria e della micromagia, e infine la materia relativa alle norme igieniche da adottare nei diversi ambienti in cui si opera (Legge Regionale 20 dicembre 2017, n.60 "disposizioni in materia di clownterapia". Bollettino Ufficiale della Regione Puglia – n. 144 suppl. del 21-12-2017 in <http://www.regione.puglia.it/bollettino-ufficiale>).

## BIBLIOGRAFIA

- Adams P. (2005). *Visite a domicilio. La missione del medico clown: guarire il mondo una visione alla volta*, Milano: Urra.
- Adams P., Mylander M. (2004). *Salute!, Curare la sofferenza con l'allegria e con amore*, Milano: Feltrinelli Editore.
- Bazzi. A. (2005). *Ricerca Usa: E' scientifico: ridere fa bene al cuore e dilata i vasi sanguigni. Bastano quindici minuti al giorno*, Corriere della Sera, articolo on line sul sito:  
[http://www.corriere.it/Primo\\_Piano/Scienze\\_e\\_Tecnologie/2005/03\\_Marzo/09/ridere.shtml?refresh\\_ce-cp](http://www.corriere.it/Primo_Piano/Scienze_e_Tecnologie/2005/03_Marzo/09/ridere.shtml?refresh_ce-cp)
- Bottaccioli F. (2005). *Psiconeuroendocrinoimmunologia. I fondamenti scientifici delle relazioni mente-corpo. Le basi razionali della medicina integrata*, Como: Red edizioni.
- Brod S., Rattazzi L., Piras G., D'Acquisto F. (2014). As above, so below' examining the interplay between emotion and the immune system. *Immunology*. Nov;143(3):311-8.
- Cousins N. (1982). *La volontà di guarire: anatomia di una malattia*, Roma: Ed A. Armando.
- Cristensen M., (2009). *Un naso rosso per Carmelo. Come un bambino duramente provato dalla malattia e dalla sofferenza riscoprì la gioia di vivere e di sorridere*, articolo on line sul sito:  
[http://www.clownterapia.it/documentazione/articoli/Michael%20Cristensen\\_storia%20di%20Carmelo.pdf](http://www.clownterapia.it/documentazione/articoli/Michael%20Cristensen_storia%20di%20Carmelo.pdf)

- Dionigi A., Canestrari C. (2016). Clowning in Health Care Settings: The Point of View of Adults. *Eur J Psychol.* Aug 19;12(3):473-88.
- Dionigi A., Gremigni P. (2010). *Psicologia dell'umorismo*, Roma: Carocci Editore.
- Dionigi A., Gremigni P. (2014). *La clownterapia. Teoria e pratiche*, Roma: Carocci Editore.
- Ferrario G. (2006). *Ridere di Cuore – il potere terapeutico della risata*, Milano: Ed. Tecniche Nuove.
- Fioravanti S., Spina L. (1999). *La terapia del ridere. Guarire con il buonumore*, Como: Red Edizioni.
- Fioravanti S., Spina L. (2006). *Anime con il naso rosso. Clown Dottori: conquiste e prospettive della geologia*, Roma: Ed. A. Armando.
- Hodgkinson L. (2001). *Terapia del sorriso*, (tr. Colombetta E.) Milano: Armenia
- Kataria M. (2014). *Yoga della risata. Ridere senza motivo*, Formato ebook.
- Koh KB. (1998). Emotion and immunity. *J Psychosom Res.* Aug; 45(2):107-15.
- Lallai M. E. (2015). *Elogio del pensiero positivo*, Cagliari: L'Universale editore.
- Pert B.C. (2002). The wisdom of the receptors: neuropeptides, the emotions and bodymind 1986. *Adv Mind, Body, Med*, fall; 18 (1): 30-35.
- Pert B.C. (2016). Molecole di emozione: Il perché delle emozioni che proviamo. Tr. Di Perria L. Milano: TEA ed.
- Ricci G.F., Resico D., Pino L. (2010). *Il clown professionale nei servizi alla persona: Materiali per la formazione del clown in corsia*, Milano: Franco Angeli.
- Simonds C., Warren B. (2003). *La medicina del sorriso. L'esperienza dei clown dottori con i bambini*, Milano: Sperling & Kupfer Editori.
- Smeltzer S.C., Bare B.G., Hinkle J.L., Cheever K.H. (2010). *Infermieristica medico – chirurgo*, vol.1, Milano: Casa editrice ambrosiana.

## SITOGRAFIA

<http://www.regione.puglia.it/bollettino-ufficiale> legge Regionale n. 60 del 20 dicembre 2017 “disposizioni in materia di clown terapia”