



UNIVERSITA' DEGLI STUDI ROMA TRE :

DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA FORMAZIONE

CORSO DI LAUREA: EDUCATORE PROFESSIONALE DI COMUNITA'

L'IMPORTANZA DEL VIVERE IN POSITIVO: CLOWN SI NASCE NON SI
DIVENTA !

RELATORE: PROF. DANIELE DE ANGELIS

CANDIDATA: ILARIA DI CRISTOFANO

MATRICOLA: 471466

ANNO ACCADEMICO 2015/2016

Capitolo Primo:

NASCITA E STORIA DELLA CLOWNTERAPIA

1.1 Come e dove nasce la clownterapia

1.2 Patch Adams: la terapia del sorriso

1.3 L'importanza della risata

1.4 I benefici del sorriso

Capito Secondo:

AMBASCIATORI DI ALLERGRIA

2.1 Clown in costruzione

2.2 La relazione D'Aiuto

2.3 Le Emozioni

2.4 Memorie di un clown

2.5 La Terapia Del Sorriso Nei Reparti Pediatrici

2.6 La Clownterapia Nei Pazienti Oncologici

2.7 La Clownterapia In Altri Ambiti

Capitolo Terzo:

CONSIDERAZIONI

3.1 L'efficacia della clownterapia

3.2 Il Ruolo Dell'Educatore Professionale

3.3 Il Ruolo Dell'Educatore In Ospedale

3.4 L'Educatore Professionale E La Terapia Del sorriso

3.5 Riflessioni Finali

BIBLIOGRAFIA

INTRODUZIONE

Questo lavoro ha origine da un'esperienza che ho il privilegio di svolgere personalmente ormai da un anno, con l'associazione Teniamoci Per Mano Onlus, che opera a livello nazionale. In questo elaborato affronterò appunto il tema della clownterapia partendo dalle sue origini, quindi spiegando dove e come è nata e soffermandomi su colui che poi ha avuto un compito fondamentale e che è considerato il più noto dei fondatori di questa tecnica nella storia: Patch Adams, clown dottore che a partire da una sua esperienza personale di ricovero decise di mettere al centro del suo lavoro la risata e il far ridere, portando in tutto il mondo questo tipo di approccio. Dopo aver parlato della storia analizzerò ed esporrò i benefici e l'importanza che la risata ha durante il ricovero del paziente, come hanno dimostrato studi fatti la risata agisce positivamente sia a livello mentale che a livello fisico in quanto quando si ride il nostro corpo produce ormoni come le *beta-endorfine* che regolano la risposta allo stress e l'umore. Poi, parlerò della formazione e delle caratteristiche che un "buon clown" deve avere e di come sia importante stabilire una relazione di fiducia e di empatia con il paziente ma anche con la famiglia che vive insieme alla persona il momento di disagio o la malattia per poi parlare della mia esperienza personale in quanto come già detto vive queste emozioni in prima persona. Inoltre analizzerò l'efficacia che ha, studi hanno dimostrato infatti che influisce sullo stato psicologico dei pazienti, rafforzando la loro capacità di affrontare la malattia e velocizzando il percorso di guarigione. Infine parlerò della relazione tra la terapia del sorriso e la figura dell'educatore in quanto sia il clown che l'educatore si trovano coinvolti e sono protagonisti nella relazione d'aiuto e tutti e due hanno il compito di cercare di stabilire un rapporto di fiducia e un'empatia facendo in modo che la relazione porti un crescita personale dell'individuo.

Capitolo Primo

NASCITA E STORIA DELLA CLOWNTERAPIA

1.1 Come e dove nasce la clownterapia

Con il termine “Clown-terapia” si intende una “terapia medica alternativa” che mette in atto un insieme di tecniche derivate dal circo e dai teatri di strada, adeguandole a contesti disagiati sociali e/o fisici come ospedali, case di riposo.¹ La clown terapia può essere utilizzata da clown-professionisti, da clown- volontari, da operatori sociali, da insegnanti, dal personale medico , da educatori etc..

E’ un metodo che incide in maniera forte sulle aspettative, sulle motivazioni e sui vissuti degli utenti e del personale: rende migliore la qualità del ricovero del paziente e ne facilita le cure ospedaliere, puntando al miglioramento della relazione, all’umanizzazione e al miglioramento dell’efficienza della struttura.²E’ un supporto fondamentale al percorso di cura, in quanto produce un miglioramento del clima nel quale si affrontano le terapie, stimola il sistema immunitario e svolge un’azione di sostegno agli interventi di tipo medico/farmacologico, riportando l’attenzione sui bisogni della persona donandogli l’allegria sottratta dal ricovero.

¹ <https://it.wikipedia.org/wiki/Clownterapia>

² Patch Adams, Salute

La clownterapia ormai è usata nelle strutture ospedaliere dove si è decisi a curare il paziente e non la malattia. Le sue radici si possono ritrovare in tutti quei personaggi che nella loro vita hanno avuto l'importante compito di far ridere.

I primi clown-dottori apparvero negli ospedali negli anni 80 a New York, i fondatori furono Michael Christensen, che lavorava presso il "BIG APPLE CIRCUS", il quale decise di entrare in un reparto pediatrico di New York per portare allegria e per cercare di alleviare la sofferenza, questo però non era ben visto dal personale medico, in quanto era concentrato a comprendere le cause delle varie patologie. Michael Christensen, insieme a Paul Birder, riuscì a fondare, nel 1986, "The Clown Care Unit".³ Questa fondazione opera, ancora oggi, senza scopo di lucro, e si è estesa non solo a New York, ma anche a Seattle, Atlanta, Boston, Baltimora, Chicago, Miami, New Haven e Washington. Altro personaggio importante è il giornalista americano Norman Cousins che grazie alla sua esperienza testimoniò come fosse possibile guarire grazie a fattori positivi, ha fatto rivalutare gli effetti delle emozioni sul sistema immunitario. All'età di 10 anni venne mandato in un sanatorio per ammalati di tubercolosi per una diagnosi sbagliata.⁴ Qui, i bambini si dividevano spontaneamente in quelli che credevano nella possibilità di guarire e altri che cedevano alla malattia. Questa esperienza lo rese consapevole di come "la forza della mente" può vincere la malattia e giocò un ruolo fondamentale nella sua vita. Nel 1979 il giornalista si ammalò di una grave malattia, la spondilite anchilosante una malattia alla cui base c'è l'alterazione delle articolazioni che porta progressivamente alla paralisi e poi alla morte. Decise però di curarsi in modo insolito: ridere "nutrendosi" di tre-quattro ore di film comici e 25 grammi al giorno di vitamina C.

³ Cervellati A., Storia del clown, Marzocco, 1946

⁴ Cousins N., La volontà di guarire, Armando, 1982

La sua malattia lo costrinse a stare fermo in un letto d'ospedale tra atroci dolori e con una prognosi di pochi mesi di vita. Norman aveva sentito parlare degli effetti terapeutici del buon umore delle potenzialità antinfiammatorie della vitamina C per questo convinse il suo medico a tentare con una nuova terapia facendosi iniettare dosi di vitamina C ma soprattutto sottoponendosi video e filmati comici, dimesso perché non d'accordo a sottoporsi alle cure dei medici, in quanto a suo dire i protocolli sanitari previsti dallo staff medico non erano adatti alla cura della sua patologia, le sue convinzioni si basavano sull'efficacia del portare un sorriso nelle corsie era un punto fondamentale nella propria cura e degli altri pazienti.⁵

Dopo aver visionato più volte filmati comici, la sua degenza domiciliare era continuamente supportata dal sorriso. Smentendo tutte le aspettative Cousins guarì dopo solo un anno.

Dopo alcuni mesi Mr.Cousins iniziò a digitare a macchina alcuni testi riprendendo pian piano le sue normali attività giornaliere.

Gli venne conferita la laurea in medicina Honoris Causa dall'Università di Los Angeles.

I medici curanti di Cousins presero in considerazione alcuni comportamenti significativi del modo in cui affrontò la malattia come:

- L'assenza di panico;
- L'estrema fiducia nelle capacità del proprio organismo di utilizzare la sua saggezza profonda;
- Un incontenibile dose di buonumore e allegria;
- Condivisione della responsabilità della propria guarigione stabilendo con i medici cooperazione.⁶

⁵ Norman Cousins, *La volontà di guarire: anatomia di una malattia*, Roma, A. Armando, 1982

⁶ https://it.wikipedia.org/wiki/Norman_Cousins

Norman Cousins sottolineò infine che atteggiamenti e stati emotivi positivi possono influire profondamente sull'attività dell'organismo.⁷ Nasce così una nuova area di ricerca, una disciplina che si dedica allo studio del buon umore e del pensiero positivo in funzione terapeutica: la gelotologia, questo termine nasce dal greco Ghelos, che significa riso, e da Logos che significa scienza: "Scienza del sorriso". Questa scienza si avvale dei contributi della Pnei (psiconeuroendocrinoimmunologia) scienza che indaga i rapporti fra psiche, sistema nervoso, il sistema endocrino ed il sistema immunitario.

Il suo apice però si ebbe con Patch Adams, in California, che grazie alla passione per il suo lavoro e alla sua esperienza come paziente psichiatrico decise di fare dell'amore e del sorriso strumenti indispensabili di supporto alla medicina.⁸

Dalle sue prime esperienze universitarie, sviluppò il progetto di costruire una vera e propria casa, attiva ancora oggi, in cui vengono offerte, oltre alle cure, anche amicizia, ascolto, amore: il Gesundheit Institute, un particolare ospedale alternativo ideato con lo scopo di curare i pazienti in uno spirito di cooperazione e gioia alla cui base troviamo la clownterapia.

1.2 Patch Adams: la terapia del sorriso

Patch Adams nacque il 28 maggio 1945 a Washinton. A causa dei trasferimenti del padre, ufficiale dell'esercito degli Stati Uniti, però, lui e la sua famiglia furono costretti a spostarsi di continuo, ad un certo punto però la sua vita cambiò: suo padre, malato di cuore, anche per le

⁷ Norman Cousins, *Guarire dal ridere*, 2008

⁸ Patch Adams, *Salute! Ovvero come un medico clown cura gratuitamente i pazienti con l'allegria e con l'amore*, Apogeo, Milano, 2004

tragiche esperienze di guerra, morì di infarto quando Adams aveva solo 16 anni. Questa perdita segnò la sua vita poiché proprio nell'ultimo periodo aveva avuto finalmente modo di avvicinarsi al padre dopo che questi per anni era stata una figura assente nella sua vita. Dopo la morte del padre si trasferì in Virginia con la mamma e il fratello. Divenne un alunno ribelle :scriveva articoli contro la segregazione, la guerra.

La sua vita fu segnata da diverse esperienze dolorose : si ammalò di ulcera, che i medici sbagliarono a curare; la ragazza di cui era innamorato lo lasciò; lo zio si suicidò. Tutto questo fece sì che il suo equilibrio interiore crollò. Pensò di togliersi la vita, ma poi tornò dalla madre alla quale disse di aver provato ad uccidersi e chiese di essere ricoverato in un ospedale psichiatrico e così fu. Dopo aver lasciato l'ospedale, decise di entrare a medicina, quelli furono anni difficili perché l'ambiente accademico non accettava il modo rivoluzionario con cui Patch intendeva curare i suoi pazienti: si infilava tra i reparti senza alcuna autorizzazione già dal primo anno di università per stare vicino a dei malati terminali o bambini in gravi condizioni di salute, presentandosi sempre in modo comico e originale, concezione che era lontana da alcuni dei concetti cardine della medicina.⁹ Venne accusato di "troppa allegria" e minacciato di espulsione. Ottenne la laurea nel 1971. Nel 1975 sposò Linda Edquist, una volontaria della clinica al Virginia Commonwealth University, conosciuta durante l'ultimo anno di medicina e da cui ebbe due figli e da cui poi divorziò.

Dopo la laurea lavorò all'ospedale della Georgetown University. Spinto dalla volontà di mettere in pratica le sue teorie mediche alternative, Patch Adams trasformò la casa in cui viveva in una clinica aperta a tutti coloro che soffrivano.¹⁰ Assieme a un gruppo di volontari riuscì, in dieci anni, a prestare cure gratuite a circa 15000 malati senza chiedere nessun tipo di compenso perché

⁹ Francescato D., Guarire ridendo. La medicina che non ha bisogno di ticket, 2005

¹⁰

convinti che la guarigione doveva essere uno scambio umano amorevole e non una transazione commerciale. ¹¹Nel 1977 comprò un terreno nel North Carolina, dove progettò di costruire una clinica vera e propria. La costruzione, nel progetto di Patch doveva riprodurre la sagoma di un clown. A questo scopo fondò il GensuindheitInstitute¹² (in tedesco significa salute), era un progetto che fu pensato come una comunità per la libera assistenza sanitaria in West Virginia con l'obiettivo di far , in un tradizionale ospedale, sia la medicina alternativa che l'organizzazione di programmi educativi in via di sviluppo sostenibile e dare un modello di organizzazione sanitaria da offrire a studenti di medicina e al pubblico in generale. Un'ospedale gratuito concepito e organizzato con come casa accessibile a tutti dove le cure mediche sono integrate a quelle ludiche.

Il Gesundheit! Institute è un'organizzazione no-profit per l'assistenza sanitaria, il cui progetto è prendersi cura delle persone a 360 gradi, basato sulla convinzione che non si può separare la salute dell'individuo, da quella della famiglia, della comunità, del mondo e dal sistema sanitario.

Uno dei principi dell'agire medico è non nuocere, cioè non provocare danno ai pazienti.

Alla base dell'interazione medica c'è il dover proteggere la salute. Altri principi che muovono l'azione del Gesundheit sono:

- la gratuità della cura;
- i rapporti verso i pazienti sono come rapporti di amicizia;
- molto tempo dedicato all'interazione medico-paziente (il primo colloquio dura almeno tre ore);
- ogni tipo di medicina alternativa è accettata, purché non contraddica il principio medico;
- lo stato di salute di ciascuno, ha stessa importanza;
- le cure sono date con divertimento e gioia.

¹¹ Patch Adams, Visite a domicilio, Urta, Milano, 1999

¹² Hunter Patch Adams , [Gesundheit: good health is a laughing matter](https://it.wikipedia.org/wiki/Norman_Cousins), https://it.wikipedia.org/wiki/Norman_Cousins

La "ricetta Adams" si basa su una combinazione di umorismo e divertimento, che rappresentano, secondo lui, "ingredienti" essenziali per la guarigione fisica e mentale del paziente.

Nel 1983 apparve il primo articolo sul Gesundheit nella rivista Prevention a cui seguirono tanti altri che contribuirono a dare popolarità al suo metodo. Iniziò anche a tenere conferenze e seminari sui suoi progetti e sulla sua filosofia della guarigione e attraverso anche presentazioni teatrali le quali, insieme ad altre produzioni, contribuirono a raccogliere fondi per le spese di sopravvivenza. Seguirono anche numerosi viaggi: nel 1985 fu in Unione Sovietica, dove ritornò spesso; nel 1986, si recò presso l'Università nel Minnesota ad un convegno sulla medicinapreventiva, e il suo intervento ricevette la valutazione migliore. Nel 1989 si recò in Georgia per un altro convegno. Era diventato ormai conosciuto da tutti e il suo messaggio si diffondeva anche per radio e televisione. Riceveva anche decine di migliaia di lettere da persone che volevano incoraggiarlo ed aiutarlo. Rispose ad ogni lettera, il suo forte impegno nel sociale lo rese famoso in tutto il mondo, al punto che è stato dedicato al suo operato il film "Patch Adams", interpretato dall'attore Robin Williams,¹³ che ne racconta la vita, anche rispettando episodi realmente accaduti. Il motivo principale per il quale in Italia conosciamo la storia di Patch e la sua attività è l'uscita del famosissimo film. Ad esso Patch, dice di dover molto in quanto grazie ad esso la sua filosofia nel mondo si è diffusa ma non è molto felice del successo ottenuto.

Quando gli venne proposto di girare un film basato sul suo libro, egli accettò immediatamente poiché sarebbe stato un modo per poter portare avanti i suoi progetti. E così nel 1998 la Universal Pictures, con la regia di Tom Shadyac, produsse un film che lasciò il segno nella storia: Patch Adams, liberamente tratto dalla sua autobiografia.

¹³ [https://it.wikipedia.org/wiki/Patch_Adams_\(film\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Patch_Adams_(film))

Si tratta quindi di un film di genere biografico, ma che porta con se anche i temi della commedia e del dramma. Il successo è immediato: il film ottiene una nomination agli Oscar del 1999 come miglior colonna sonora di una commedia, vince un ASCAP31 award nel 2000 e ottiene anche due nomination per il Golden Globe del 1999.

Il protagonista, è interpretato da Robin Williams e rappresenta l'anti-istituzionalità fatta persona degli anni Settanta, andando controcorrente nel campo della medicina, sempre a testa alta, convinto nel portare avanti i suoi ideali. Il film rispecchia in buona parte gli avvenimenti della vita di Patch, ma ci sono delle discordanze rispetto a quello che viene narrato nel libro.

Ad esempio nel film Patch è uno studente al di fuori degli schemi anche per quanto riguarda l'età, mentre nella realtà sappiamo che si era iscritto ai corsi di medicina che non era certo adulto. Probabilmente questa è stata una scelta cinematografica per risolvere il problema dell'età dell'attore, perfetto per il ruolo ma non anagraficamente.

Per quanto riguarda il tema della comunicazione attraverso la risata, dal film possiamo ricavare alcuni interessanti spunti. Nelle prime scene del film Patch, quando inizia il corso accademico, si imbatte in Carin, una ragazza che evita i contatti sociali perché fissata con lo studio, forse però nascondendo un grande trauma (il film lascia intendere a possibili abusi sessuali). Il suo approccio con lei è basato sulla comicità, sullo scherzo e sulla risata, come è suo stile nel relazionarsi.¹⁴

Ma il vero Patch Adams critica molto e si allontana dal film, pur riconoscendo che è stato grazie ad esso che il suo messaggio ha raggiunto milioni di persone e fatto nascere il fenomeno dei Clown Dottori.

¹⁴ [https://it.wikipedia.org/wiki/Patch_Adams_\(film\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Patch_Adams_(film))

Il 29 gennaio 1997 Adams riceve un premio per la Pace.

Il 20 aprile 2007 gli viene conferita la laurea in honoris causa in pedagogia dall'università di Bologna.

Secondo Adams, l'humour è stato da sempre ritenuto salutare, in tutta la storia da Ippocrate a William Osler. La ricerca ha dimostrato che il riso aumenta la secrezione di sostanze chimiche naturali, catecolamine ed endorfine, che fanno sentire energici e in forma, diminuisce invece la secrezione del cortisolo, il che comporta una stimolazione della risposta immunitaria.

L'ossigenazione del sangue aumenta e l'aria restante nei polmoni diminuisce. Le pulsazioni del cuore inizialmente diventano più rapide e la pressione del sangue aumenta, poi le arterie si rilassano, causando la diminuzione delle pulsazioni e della pressione. La temperatura della pelle si alza in conseguenza di una circolazione periferica maggiore. Quindi il riso sembra avere un effetto positivo su molti problemi cardiovascolari e respiratori.¹⁵L'umorismo è una dote rara. A renderlo così diverso è il fatto che anch'esso come la comicità, nasce da meccanismi inconsci che hanno l'effetto liberatorio di sciogliere le tensioni, non serve a negare aspetti del nostro mondo interiore ma a trasformare le emozioni negative prodotte dal mondo esterno, dall'ambiente. Un sano umorismo è quindi una dote innata, la si può imparare nel corso dell'infanzia, basta che in famiglia ci sia almeno una persona che la possiede.¹⁶Abbiamo bisogno di ridere come di respirare, è una componente indispensabile della nostra vita perché ha il compito di eliminare continuamente dal cervello i pensieri di una mente sempre piena.¹⁷E' fondamentale trovare il divertente anche in qualcosa che inizialmente non lo è. Lasciare andare qualcosa che è successo ed essere disposti a trovare eventi e fatti che riportino alla risata. Ci si dovrebbe impegnare a

¹⁵ Fioravanti Sonia, Spina Leonardo, La terapia del ridere- Guarire con il buonumore, Red, Como, 1999.

¹⁶ Williams Fry, Una dolce follia. L'umorismo e i suoi paradossi, 2001

¹⁷ Bariaud, La Genèse De L'Humor Chez L' Elefant

lasciare andare le piccole cose, per permettere di vedere l'umorismo a trecentosessanta gradi. Per questi motivi ci deve essere una combinazione di umorismo e divertimento che sono secondo lui fondamentali per la guarigione fisica e mentale del paziente, è importante creare soprattutto un rapporto medico-paziente basato sull'allegria e la complicità, il vero scopo del medico non è solo quello curare le malattie ma quello di prendersi cura del malato. Questa concezione è molto lontana dalla concezione più tradizionale della medicina. Infatti sua la concezione stravolge alcuni dei concetti cardine rendendolo quasi un rivoluzionario. Ma a Adams questo non importa in quanto viaggia in tutto il mondo per far conoscere la sua teoria sul potere terapeutico del sorriso e il progetto del suo ospedale. Altro pensiero di Patch è inoltre che il morente debba sentirsi amato, è per questo motivo che è bene circondarli degli affetti familiari e degli amici. Per Patch semplicemente la persona deve fare qualsiasi consideri ideale, nei limiti del realizzabile. Questa pratica è comunque rivolta alla persona che sta morendo, non a quanti continueranno a vivere. Chi si rivolge a lui nella sua Clinica è di certo motivato a provare un'esperienza di terapia e guarigione del tutto inusuale. Viene accolto con amore, come persona da aiutare, in un clima sereno e vivace. Visita i bambini con il naso rosso, si avvicina come un vecchio, è mite. Tira fuori una borsa con moltissime tasche, nelle quali vi sono i rimedi, mostra e nasconde: pietre, erbe, compresse. Il suo fare è magico ma sempre sorridente. Coinvolge il bambino nella terapia, chiedendogli, per esempio, di tenere le 'medicine' o una pietra sull'organo malato. Sceglie di operare in ospedale perché è un medico, ma non si stanca di suggerire ai suoi allievi di portare la sua idea in altri contesti di vita (parchi, supermercati, strade ecc.). Fare il "clown" per strada o in altre circostanze non significa "allenarsi" per poterlo fare in ospedale, significa "fare già clownterapia in un ambiente che ne ha bisogno, poichè tutti noi abbiamo bisogno di "qualcosa" e

per tutti noi esiste una medicina che può farci stare meglio.¹⁸Ormai sono 35 anni che Patch Adams è clown ma non solo negli ospedali, ma per tutti coloro che incontra nella sua vita quotidiana, infatti, è proprio lui ad affermarlo. Con i suoi pantaloni fa di tutto... può farli diventare una borsa per la spesa.

Patch dice che lui non è mai triste. Naturalmente se gli succede una disgrazia, potrebbe essere triste ma crede bisogna essere felici anche nel dolore in quanto è un'emozione della vita. Egli cerca sempre di pensare positivo perché se pensasse alle cose negative in quel momento la sua vita non avrebbe più senso. L'unica cosa che riesce a rattristare è il sentimento che nasce dal pensiero della guerra e delle persone che soffrono a causa della guerra ma egli è contento di sentire quest'emozione. Quindi, non importa ciò che verrà verso di voi, ma quello che è importante è che voi facciate delle esperienze positive.

1.3 L'importanza Della Risata

Il sorriso viene osservato da quando si è nel grembo materno ma anche nei primi giorni di vita del neonato, quest'ultimo non sorride in modo naturale, ma deve essere stimolato. Il vero sorriso o sorriso sociale, compare intorno al terzo mese di vita a contatto con il viso materno creando così, il meccanismo scatenante innato: cioè la capacità di una certa zona del sistema nervoso centrale di riconoscere alcuni stimoli provenienti dall'esterno e di scatenare una risposta che migliora con l'esperienza.¹⁹ Il sorriso può essere anche un meccanismo di difesa che mette in atto il neonato per non farsi dominare da un adulto. Altro modo per far ridere il neonato è attraverso il solletico e

¹⁸ Sanguigno G., La mia missione è far ridere, 2004

¹⁹ Bazzi A., Ricerca usa: è scientifico: ridere fa bene al cuore e dilata i vasi sanguigni. Bastano 15 minuti al giorno,

le carezze, il solletico è una stimolazione primitiva in grado di favorire la risata attraverso la pelle. Può essere una percezione piacevole o fastidiosa che si esprime con lo sfregamento leggero della pelle, in specifiche aree del corpo ricche di terminazioni nervose (il collo, le ascelle, le cosce, la pianta dei piedi, ecc).

Quando ridiamo il nostro corpo si rilassa fino a 45 minuti, il riso può fornire al corpo lo stesso effetto di un'attività fisica regolare.

Il riso permette l'incontro con il bambino che è in noi in grado di stupirsi, stabilire contatti empatici e essendo allegri e entusiasti.

Il sorriso e il divertimento fanno sì che ci sia un equilibrio tra sistema nervoso simpatico e parasimpatico e tra atti volontari e involontari.

Provine (professore di psicologia e neuroscienze del Maryland), invece sostiene che capire il solletico è la chiave per capire il riso, che è alla base del comportamento sociale.²⁰

Secondo il fisiologo svizzero Rudolph Hupscher, ridere sviluppa nei bambini l'ormone della crescita. A differenza del bambino, il sorriso dell'adulto sente sia gli effetti dello sviluppo dell'individuo, sia le relazioni familiari e sociali. Ciascuno di noi ha un differente atteggiamento nei confronti del ridere, in relazione alle proprie caratteristiche personali e all'ambiente in cui siamo stati educati. Le persone che possiedono un'autostima elevata e un elevato controllo sugli avvenimenti della vita adottano molti stimoli umoristici. Gli individui con tratti depressivi si definiscono poco divertenti, fanno limitate battute, per paura di umiliare gli altri, non ridono quasi mai, non amano fare scherzi e ridono solamente nelle situazioni imbarazzanti. Anche in base all'età, i giovani sotto ai 30 anni tendono a ridere per quello che avviene nella vita, nel

²⁰ Provine, Ridere un'indagine scientifica, 2003

prendersi in giro e nel fare scherzi mentre persone con più di 50 anni ridono di fronte agli show televisivi, ai film comici o al bar.

La risata o riso è una reazione a livello nervoso che si manifesta, nel comportamento umano, in più contesti. Prima di analizzare i motivi dell'importanza della risata è bene analizzare quali sono i meccanismi fisiologici che la scatenano. Attraverso i principali sensi, l'udito e la vista, il cervello invia uno stimolo e cioè una situazione che spinge al riso; il quale colpisce quella zona del cervello incaricata a riconoscere certe situazioni e scatenare in risposta il riso. In questo modo dal talamo e dai nuclei lenticolari e caudali del cervello parte l'impulso del riso che arriva ai nervi facciali, i quali stimolano a loro volta i muscoli risori. Quando la risata cessa, inizia un piacevole stato di rilassamento.²¹

La risata può essere considerata come una delle prime forme di comunicazione. Ridere è una risposta immediata e involontaria, infatti quando ci capita di ascoltare qualcuno che ride, involontariamente, tendiamo a rispondere con una risata.

Provine, professore di psicologia e neuroscienze all'Università del Maryland, nel suo libro "Ridere un'indagine scientifica", mostra i risultati di ricerche da lui effettuate sulla risata. Egli ha analizzato l'evoluzione, il ruolo che riveste all'interno della vita sociale dell'individuo, i suoi meccanismi neurali che la regolano e gli effetti benefici che provoca su di noi. Ha così delineato delle caratteristiche della risata che permettono di analizzarla meglio:

- *Struttura della risata: misura dell'espressione vocale data dal numero di note ilari per episodio, dalla loro durata, dagli intervalli, tra le note e dalla loro frequenza, ampiezza e composizione armonica;*

²¹ https://it.wikipedia.org/wiki/Clownterapia#Ragioni_scientifiche_degli_effetti_benefici_della_risata

- *Contesto linguistico della risata: indice del perfetto riscontro dell'effetto punteggiatura tanto nell'interlocutore quanto nel pubblico;*
- *Contesto sociale della risata: quantità di risate che si verificano in contesti sociali rapportata a quelle che invece hanno luogo nei momenti di solitudine; adeguatezza della circostanza sociale in cui essa si verifica;*
- *Contesto umoristico della risata: tipologia degli stimoli comici che suscitano il riso o che vengono utilizzati per indurlo negli altri;*
- *Contagiosità della risata: indice di responsività alla risata emessa durante le conversazione oppure prodotta da congegni giocattolo.*
- *Risata evocata dal solletico: quantità e qualità delle risate suscitate dall'atto di fare o di subire il solletico (Provine, 2003, p. 193).²²*

Inoltre ha effettuato nel 2000 un'indagine in cui ha rilevato le variabili nel modo di ridere registrando circa 1200 persone e sottolineando da subito il valore sociale della risata, che per manifestarsi, aveva bisogno di non essere creata attraverso incitazioni, ma doveva manifestarsi liberamente.

Ciò che riuscì a dimostrare, attraverso i suoi risultati, fu che le risate sono per la maggior parte non controllate volontariamente.

Come detto in precedenza Patch Adams, è il dottore a cui si deve l'invenzione della terapia del sorriso. Egli fa ridere i bambini ricoverati negli ospedali portando allegria e serenità, laddove c'è tristezza e partendo proprio dal presupposto che: "quando si cura la malattia si può vincere o perdere, quando si cura la persona si vince sempre!". Sostiene inoltre che non solo bisogna far ridere, ma bisogna anche vivere in amicizia con il prossimo ed impegnarsi per migliorare il

²² Provine, Ridere un'indagine scientifica

mondo e la vita di ogni individuo. Uno dei motti più famosi del clown-dottore statunitense è: “ i medici devono curare le persone, non le malattie!”.

1.4 I Benefici del sorriso

Ridere fa bene alla salute. La risata è in stretta relazione con il termine “gelotologia” perché dietro al meccanismo del sorriso ci sono un’infinità di studi che ne attestano la valenza . Questa scienza studia l’attività del ridere, del buonumore e del pensiero positivo come rimedio alle malattie psicofisiche.²³

Essa si basa sugli studi della Pnei (psiconeuroendocrinoimmunologia) che hanno reso concreto l’influenza degli stati mentali e delle emozioni sul sistema immunitario.

La Pnei si basa su teorie e metodi secondo i quali i vari sistemi interagiscono tra di loro per il raggiungimento di un’omeostasi dell’organismo.

Secondo questa affermazione se mente e corpo sono in grado di interagire tra loro è possibile che l’umore possa influenzare il sistema nervoso e quello ormonale e immunitario.

I Clown Dottori sono diventati un punto di riferimento importante in tutto il mondo..

La risata mette in atto una serie di cambiamenti fisici nel corpo e allo stesso tempo agisce anche positivamente sull’umore favorendo così una sorta di equilibrio tra corpo e mente. Sono stati effettuati molti studi sugli effetti fisiologici della risata (alcuni sono ancora in corso), però fino ad ora tutti gli esperimenti compiuti hanno dimostrato che l’allegria produce una serie di effetti positivi sull’intero organismo:

-Rilassamento del corpo: durante la risata si attivano diversi gruppi muscolari, che si rilassano nel momento in cui si smette di ridere. Una buona risata quindi allevia la tensione muscolare e riduce lo stress fisico.²⁴

-Rafforzamento del sistema immunitario: quando si ride si verifica un aumento del livello di anticorpi (immunoglobina) nella circolazione sanguigna

²³ Maria Cristina Stocchi , “Il Manuale del Ben-essere”.

²⁴

https://it.wikipedia.org/wiki/Clownterapia#Ragioni_scientifiche_degli_effetti_benefici_della_risata

-Azione sul sistema respiratorio: nel ridere la respirazione diventa più profonda, in questo modo viene aumentata la capacità polmonare e si accelera l'ossigenazione (aumento dei livelli di ossigeno nel sangue).

-Abbassamento della percezione del dolore: ridere stimola la produzione di *beta-endorfini* da parte delle ghiandole surrenali che producono cortisolo, un ormone che regola la risposta allo stress, hanno la capacità di regolare l'umore. Esse vengono rilasciate in situazioni stressanti come forma di difesa, in modo da poter sopportare meglio il dolore fisico o psicologico. Queste sostanze hanno una potente attività analgesica.

L'aspetto più interessante è però la capacità di regolare l'umore, infatti vengono rilasciate in situazioni di stress come difesa per poter sopportare meglio il dolore sia fisico che psicologico

-Azione sul sistema cardiocircolatorio: ridere favorisce, attraverso la respirazione profonda, l'ossigenazione e la circolazione del sangue con un aumento della frequenza cardiaca e l'abbassamento della pressione arteriosa.

-Allenamento dei muscoli: quando si ride si muovono circa 80 muscoli diversi di cui 15 del volto. Inoltre la risata ha anche un effetto positivo sull'umore e sulle relazioni sociali ma anche a livello mentale:

-Miglioramento dell'umore: ridere significa attivare tutte le emozioni positive che rappresentano la chiave per dare il meglio di noi stessi nelle diverse situazioni.²⁵ L'allegria ci aiuta a mantenere un atteggiamento positivo ed ottimista e a gestire le situazioni più difficili perché contribuisce a farci sentire meglio e a trovare la forza, il coraggio.

²⁵ Francescato P., Ridere è una cosa seria, 2002, Mondadori

-Riduzione dello stress e dell'ansia: una risata aiuta a rilassarsi non solo fisicamente ma anche mentalmente, in quanto abbassa i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) nel sangue e fa sentire immediatamente più calmi e tranquilli.

-Cambiamento di prospettiva: una risata ci aiuta ad avere una visione diversa delle cose più positiva.

-Miglioramento dei rapporti interpersonali: una risata ha il potere di mettere in connessione "emotiva" le persone tra di loro, di unirle e di stabilire un clima di positività.

Ridere è un esercizio che permette di liberare le vie respiratorie, ha un effetto benefico sul colesterolo in quanto promuove l'aumento degli scambi polmonari e abbassa il livello di grasso nel sangue, fa rilassare il corpo; cuore e respirazione accelerano i muscoli si rilassano, ha una funzione depurativa in quanto espellendo anidride carbonica permette un miglioramento a livello intestinale, combatte la stitichezza in quanto provoca una ginnastica addominale, influisce in generale sulla salute combattendo debolezza fisica e mentale riducendo lo stress.²⁶

Il riso inoltre distrae dal dolore in quanto dopo aver riso esso non si presenta più con la stessa intensità, inoltre è un primo passo verso l'ottimismo e contribuisce a donare gioia e vivere.

Branko Branković, psicologo ed antropologo descrisse i poteri benefici della risata per combattere il cancro entrando nel merito scientifico.²⁷

Secondo l'autore alla base delle reazioni emotive prodotte dal cervello c'è una grande secrezione di neurotrasmettitori da parte del sistema nervoso simpatico e degli ormoni delle ghiandole surrenali. Sia i neurotrasmettitori che gli ormoni aumentano l'attività di un gruppo di cellule a svantaggio di altre cellule e organi, inoltre c'è una diminuzione di globuli bianchi che di solito

²⁶ Fioravanti Sonia, Spina Leonardo, La terapia del ridere. Guarire con il buonumore, Red edizioni, Como, 1999

²⁷ Branković Branko, Come Imparare a ridere per far ridere, 2001

hanno il compito di impedire lo sviluppo di cellule cancerose le quali vengono eliminate se il nostro sistema immunitario è sano.

La teoria formulata da Bokun è che tutti possono avere una forma di cancro ma alcuni di noi non lo sviluppano grazie alle difese naturali dell'organismo .

I motivi per cui il cancro si sviluppa possono essere diversi: un virus, agenti chimici o radiazioni.

Quando le difese immunitarie si abbassano possono verificarsi dei cambiamenti patologici, un danno del Dna non riparato può dar luogo alla trasformazione di una cellula maligna. Delle ricerche condotte a seguito delle esperienze di Norman Cousins hanno fatto sì mettessero a disposizione dei reparti risate.

Capito Secondo:

AMBASCIATORI DI ALLERGRIA

2.1 Clown In Costruzione

Credo sia necessario iniziare con il dire che essere clown non lo si impara ma lo si è, basta scoprirlo e tirarlo fuori. Il Clown-Dottore o Clown di corsia è un operatore formato per applicare le conoscenze della Gelotologia. Egli opera da solo o in compagnia e ha il compito di trasformare reparti o camere d'ospedale rendendoli luoghi in cui regna l'allegria, inoltre deve provare ad instaurare un rapporto di fiducia con l'altra persona in modo tale da far scordare la sua permanenza in ospedale; è una creatura che sogna e attraverso la sua visione del mondo, dà libertà a chi lo guarda, è la parte più impacciata e più piccola di ciascuno di noi, quella che

cerchiamo di tenere nascosta agli altri e che molte volte ci fa sentire ridicoli. Il clown incarna quel bambino che vive in ognuno di noi.. E' in grado di capire qual è il giusto approccio, il punto da cui partire per dar vita alla relazione.²⁸

Egli è e vuole essere un bambino :il modo di parlare, di relazionarsi con chi incontra e molte volte lo stesso modo di vestire lo fanno apparire come tale, libero e un po' monello.

Lui stesso chiede di essere accolto, per un breve momento, nella loro vita per sconvolgerla un pochino, o almeno provarci.

E' così che il bambino clown impara a giocare con attenzione e cura senza perdere la sua gioiosità e follia che ha dentro. Questo perché, per lui, l'attenzione non deve essere su se stesso, ma sull'altro: i suoi giochi, i suoi dialoghi sono adattati in funzione di chi gli sta di fronte: non sono gli altri che devono adattarsi a lui, ma lui a loro e alla situazione trova, cerca di far riemergere il bambino anche in chi incontra con il gioco, la battuta.²⁹

Un vero clown è colui che sa ridere e piangere di se stesso, che riesce a recitare se stesso, che scoprendo i suoi lati deboli e le sue imperfezioni, riesce a metterli in ridicolo e a mostrarli agli altri.

Se si dovesse tracciare un identikit del clown si potrebbero elencare alcuni valori, si potrebbe parlare di:

- amore, che dona e riceve gratuitamente;

-amicizia, è un amico, un confidente, un compagno di viaggio;

²⁸ Sanguigno G. , Ho scelto di recitare la parte del clown,2004

²⁹ Catarsi E, Clownerie e animazione negli ospedali pediatrici , Colenzano,2008

-autenticità, il clown dà significato alle relazioni;

-creatività, capacità di creare o inventare ;

-gioia, manda via la noia;

- immaginazione;

-felicità;

-allegria, come atteggiamento interno;

-stupore, il clown si meraviglia della vita e delle cose;

-curiosità, vuole capire;

ma anche di ottimismo, costanza, semplicità.³⁰

La presenza dei clown in ospedale ha un effetto immediato sull'umore dei pazienti, ma non solo. E' ormai dimostrato che diminuendo lo stress da paura e da sofferenza, si riduce sensibilmente anche il bisogno di farmaci. La figura del clown è importante sia per la persona che per la sua famiglia che vive insieme all'individuo quella situazione. Oltre ad essere una persona predisposta all'allegria e al riso nella sua formazione il clown sviluppa anche delle conoscenze base di psicologia in quanto deve essere consapevole e in grado di instaurare un rapporto e una relazione mirate al paziente e con diverse modalità di approccio oltre a tecniche artistiche ma deve anche far in modo che le emozioni negative vengano sostituite da quelle positive.

Intervenendo in luoghi come ad esempio ospedali e con persone in situazioni di disagio deve portare con se' un mondo magico e buon umore e risate. Il suo intervento che inizialmente è di

³⁰ Fioravanti S., La terapia del ridere .Guarire con il buon umore,1999

distrazione mette in atto un meccanismo secondo il quale si crea un distacco dal proprio corpo e quindi la percezione del dolore diminuisce o scompare.

Durante il suo intervento possono essere identificate due tecniche di approccio al paziente attraverso le quali si instaura un rapporto: alla fine viene lasciato un oggetto come ad esempio un palloncino che fa in modo che al bambino resti qualcosa di quell'incontro oppure una "ricetta medica" che favorisce maggiormente l'instaurarsi di un rapporto empatico non solo con il bambino ma anche con i genitori.³¹

La figura del clown-dottore non ha solo un'utilità psicologica ma la sua figura ha la funzione di permettere l'inserimento in modo più sereno del bambino in ospedale.

In Italia l'intervento del clown in corsia risalgono agli anni 90 e per un lungo periodo la loro attività era rivolta solamente ai bambini solo negli ultimi anni si è data la possibilità di inserire questa figura anche nei reparti per adulti. Le varie associazioni che operano svolgono la loro "missione" con un approccio differente che va dalla formazione di clown volontari a veri e propri laboratori di sorriso. Alcune associazioni svolgono clown terapia in forma passiva cioè i clown fanno spettacoli ma i pazienti non partecipano altre invece propongono la partecipazione attiva dei pazienti come usare i materiali comici e vengono stimolati a far ridere loro stessi.

Molte regioni hanno chiesto di regolamentare questa attività affinché diventi una pratica stabile in ospedale e a questo proposito è al vaglio una proposta di legge che propone l'istituzione del servizio di gelotologia in tutti gli ospedali.

Nel 1997 è stato introdotto presso l'ospedale di Firenze il progetto pilota "Clown In Corsia" riscontrando un enorme successo, questo progetto è stato realizzato e si avvale di attori professionisti che utilizzano tecniche che fanno in modo che si sdrammatizzi la condizione in cui

³¹ Catarsi E, Clownerie e animazione negli ospedali pediatrici, Colenzano, 2008

si trovano i piccoli pazienti. Il metodo di lavoro si differenzia a seconda della grandezza del reparto e dell'ospedale e riguarda l'intervento o rivolto ad un solo bimbo o a un gruppo. Il servizio è rivolto sia a pazienti lungo degenti che ai famigliari con l'obbiettivo di favorire la relazione tra pazienti e famigliari e tra loro e l'ospedale.³²

2.2 La relazione D' Aiuto

La relazione d'aiuto è un particolare tipo di relazione umana. Lo Psicologo statunitense definisce la relazione d'aiuto come una relazione in cui almeno un individuo abbia come scopo quello di promuovere nell'altro la crescita cioè la progressione lungo le tappe vitali e lo sviluppo della stima di sé.³³

Questa definizione racchiude in se una varietà di interazioni e rapporti interpersonali, quotidianamente le persone si trovano a stabilire questo tipo di relazione, come ad esempio il rapporto tra genitori e figli in cui si stabilisce una relazione nella quale il figlio cresce tirando fuori le sue potenzialità ma questo avviene anche in ambito sociale con la differenza che nel primo caso tutto avviene in modo naturale mentre nel secondo caso ci si chiede il perché e si mettono in atto delle tecniche.

Per far in modo che la relazione di aiuto esista ci deve essere l'esistenza di tre requisiti:

- la volontà da parte di due persone di relazione
- una capacità o minima volontà di entrambi a ricevere informazioni dell'altro
- un rapporto che esiste da un certo periodo di tempo

Oltre a questi tre requisiti è molto importante che tra le due parti si instauri una relazione in cui ci sia la sospensione del giudizio, il rispetto, la valorizzazione e l'unicità delle potenzialità personali, la reciprocità e l'autenticità dell'operatore e la centralità della relazione. In modo particolare si

³² Catarsi E, Clownerie e animazione negli ospedali pediatrici , Colenzano,2008

³³ Canevaro , La relazione d'aiuto: aspetti metodologici e obiettivi educativi

tratta di saper entrare in contatto con l'utente e comprenderne le richieste, i bisogni e i punti di vista.

Quando si parla di relazione educativa e quindi di relazione d'aiuto intendiamo un atto programmato che ha come finalità quella di riabilitare attraverso il cambiamento e cioè al cambiamento della visione che si ha di se stessi e alla percezione.

Durante questo cambiamento bisogna lasciare spazio all'errore in quanto durante il cambiamento interviene l'ansia per paura di sbagliare che fa in modo che si differenzino i percorsi.

Durante la relazione si deve far in modo che nella parte che riguarda il coinvolgimento ci sia una giusta distanza e cautela.³⁴

Nella relazione la figura dell'educatore può avere la funzione di contenitore del disagio, del facilitatore della comunicazione e di ponte .

Rogers parlò inoltre di counseling e spiego come secondo lui le persone possono essere capite solamente partendo dalle loro percezioni e dai loro sentimenti. Quindi per poter capire un individuo è necessario porre l'attenzione non su ciò che vive, ma sul modo in cui le vive. Dunque il counseling di Carl Rogers sostiene che ci deve essere la comunicazione di tre qualità di base affinché la relazione d'aiuto sia efficace ed abbia un esito positivo tanto da ottenere un cambiamento.³⁵

La prima è l'empatia, cioè la capacità di sperimentare il mondo dell'altro come fosse il proprio, la seconda è il calore, ossia l'accettazione incondizionata dell'altro per quello che è, per la sua unicità. L'ultima qualità è la genuinità, ossia la capacità di aprirsi spontaneamente nella comunicazione con la persona così da essere sempre trasparente nell'esprimersi. Egli sostiene che bisogna essere capaci di entrare in un rapporto personale e soggettivo con l'altro.

³⁴ Malaguti E., La relazione d'aiuto. L'incontro con l'altro con l'altro nelle professioni d'aiuto

³⁵ Rogers Carl R., Un modo di essere, 2012

Per fare in modo che si instauri un rapporto di fiducia tra le due parti ci deve essere un clima di accettazione dell'altro, una predisposizione all'ascolto e un'attenzione alla persona in quanto le relazioni che si verranno a creare non saranno tutte uguali ma cambieranno a seconda delle caratteristiche dell'individuo.

Rogers individua nella relazione d'aiuto sei condizioni:

- contatto psicologico: è necessario non mettere delle barriere e avvicinarsi all'altro
- incongruenza: la relazione d'aiuto si instaura in quanto la persona in difficoltà si trova in contraddizione tra ciò che crede di poter fare e ciò che realmente fa
- congruenza: chi offre aiuto deve essere consapevole di come è fatta e di come e perché sta facendo
- comprensione empatica: chi aiuta deve avere la capacità di mettersi nei panni degli altri
- accettazione positiva incondizionata: comportarsi in modo tale che la persona aiutata riceva il seguente messaggio: "Al di là dei miei valori e delle mie convinzioni che possono essere molto diverse dalle tue io ti capisco e ti accetto"
- comunicazione: bisogna accogliere l'altro senza riserve

Canevaro delinea per il lavoro educativo delle regole che sono da considerare alla base della relazione d'aiuto. Fondamentale è quella secondo cui nelle relazioni d'aiuto nessuno deve uscire sconfitto. Se si è in una relazione d'aiuto non possiamo assumere un atteggiamento in cui un altro poi è sconfitto. L'aiuto esige che tutti possano avere la loro parte di ragione. Un altro punto importante è non fare una divisione di ruoli tra «chi aiuta» e «chi è aiutato», ma cercare di dar luogo a una situazione in cui chi è aiutato possa aiutare a sua volta. La terza regola è quella di non pensare che un aiuto possa diventare l'aiuto. mentre l'aiuto non esiste: esistono gli aiuti.

Spesso nell'incontro con l'altro ci ritroviamo ad essere messi in discussione come operatori, ma spesso anche come persone. Tale crisi non è assolutamente da vedersi come fase negativa, ma come una fase di sperimentazione, come una fase costruttiva che serve per poter conoscere il contesto nel quale operiamo, il soggetto che si ha di fronte, ma anche parti di noi che magari fino a quel momento ci erano sconosciute.³⁶

La relazione di aiuto si scontra con la cultura, i valori, le aspettative e le motivazioni delle persone coinvolte. Questa implica l'incontro con parti nascoste ed intime che non sempre si vogliono accettare, con valori e che si riconoscono come propri ed altri che non si pensa di avere. Questo tipo di relazione quindi implica un confronto, un dialogo e una condivisione indispensabili.

Per poter essere efficace deve riuscire a costruirsi sulla reciproca fiducia e stima in te stesso e nell'altro. E questo implica l'incontro-scontro con l'altro che fa emergere le differenze che occorre conoscere e comprendere.

Occorre orientarsi verso la cultura dell'inclusione sapendo sfruttare e mettere in pratica quello che è un progetto vasto. Saper collocare un processo, non significa farlo solo per il qui ed ora, ma saper attuare un progetto a lungo termine, che può essere attuato un domani e che può essere modificato.³⁷

2.3 Le Emozioni

³⁶ Canevaro , La relazione d'aiuto: aspetti metodologici e obiettivi educativi

³⁷ Canevaro ,La relazione d'aiuto :aspetti metodologici e obiettivi educativi in catarsi

Affrontando il tema della clown terapia credo sia opportuno affrontare il tema delle emozioni, termine che fa riferimento a stati mentali e psicologici associati a modificazioni psicofisiologiche e stimoli.

In ambito psicologico, le emozioni vengono considerate come reazioni ad uno stimolo ambientale, di breve durata, che provocano cambiamenti a tre diversi livelli:

- *fisiologico*: che riguarda modificazioni fisiche, fisiologiche, riguardanti la respirazione, la pressione arteriosa, il battito cardiaco, la circolazione, le secrezioni, la digestione, ecc;
- *comportamentale* : ambiano le Espressioni Facciali, la postura, il tono della voce e le reazioni;
- *psicologico* : si altera il controllo di sé e delle proprie abilità cognitive.³⁸

La loro principale funzione è quella di rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni nelle quali ci deve essere una risposta immediata per la sopravvivenza e cioè una reazione che non utilizzi sistemi cognitivi consci. Le emozioni inoltre hanno una funzione relazionale cioè comunicano agli altri la propria reazione e una funzione autoregolativa il che significa una comprensione delle modificazioni psicofisiologiche a differenza dei sentimenti che sono stati d'animo che durano di più rispetto ad esse.

La teoria di Cannon afferma che gli stimoli delle emozioni ovvero un evento o una scena vengono elaborati dai centri sotto-corticali dell'encefalo i quali ricevono l'informazione dai nuclei posteriori del talamo che provoca una prima reazione che mette in allerta l'organismo e provoca delle modificazioni come ad esempio la variazione dei battiti cardiaci, l'aumento o la diminuzione della sudorazione l'aumento della respirazione e la tensione dei muscoli.³⁹

³⁸ E. Hatfield, J.T. Cacioppo, R.L. Rapson, *Il contagio emotivo L'incidenza delle emozioni nei rapporti con gli altri* Edizioni San Paolo, Milano, 1997

³⁹ <http://www.2la.it/scienze-e-ingegneria/504-teorie-sulle-emozioni/>

Paul Elkman, psicologo americano ha confermato una caratteristica già enunciata in precedenza da Darwin e cioè il fatto che vengano espresse universalmente in qualsiasi luogo o cultura in maniera simile.

Oltre ad una reazione a livello fisico si ha anche un effetto dal punto di vista cognitivo che consiste nella diminuzione o aumento della concentrazione, allerta, confusione etc

Sin dalla nascita il neonato possiede delle emozioni innate che sono paura, amore, ira.

La psicologia classifica le emozioni in primarie e secondarie, le prime sono quelle comuni a tutte le popolazioni, cioè universali. Le seconde hanno origine invece da quelle primarie e dalla crescita dell'individuo e la sua interazione con la società ⁴⁰

Le emozioni primarie o di base sono:

1. rabbia, provocata da un evento negativo ;
2. paura, emozione che forma nell'individuo un atteggiamento remissivo e di diffidenza che genera un profondo stato di insicurezza e uno stato di confusione nel soggetto
3. tristezza, implica una perdita di empatia maggiore in molteplici forme;
4. gioia, stato d'animo positivo di chi si sente appagato e crede di aver soddisfatto i bisogni;
5. sorpresa, uno stato meraviglioso profondo di stupore di un avvenimento inaspettato su cui la propria coscienza si trova davanti e da cui ne scaturisce una ritrovata fonte di energia;
6. disprezzo, sentimento e atteggiamento di totale mancanza di stima e rifiuto di persone o cose,;
7. disgusto, risposta di rifiuto ⁴¹

Quelle secondarie sono invece:

– allegria, sentimento di soddisfazione;

⁴⁰ Carver, C. S., & Scheier, M. F. , Origins and functions of positive and negative Affect: A control-process view. Psychological Review, (1990).

⁴¹ <http://www.2la.it/scienze-e-ingegneria/504-teorie-sulle-emozioni/>

- invidia, stato in cui un soggetto sente un forte desiderio di avere ciò che l'altro possiede;
- vergogna, reazione che si prova in conseguenza alla trasgressione di regole sociali;
- ansia, reazione emotiva a un pericolo futuro;
- rassegnazione, disposizione di chi accetta pazientemente un dolore o una sfortuna;
- gelosia, stato emotivo derivante dalla paura di perdere qualcosa che appartiene già al soggetto;
- speranza, tendenza a credere che gli eventi siano controllabili
- perdono, sostituzione delle emozioni negative che seguono un'offesa con delle emozioni positive ;
- offesa, danno morale che si arreca a una persona con atti o con parole;
- nostalgia, stato di malessere causato da un forte desiderio di un luogo lontano, di una cosa o di una persona assente o perduta o di una situazione;
- rimorso, stato di pena che ha chi ritiene di aver tenuto comportamenti o azioni contrari al proprio essere;⁴²
- delusione, stato d'animo di tristezza provocato da speranze coltivate ma che non si sono realizzate

Alcuni teorici hanno raggruppato le emozioni in otto famiglie principali :

Collera: furia, sdegno, risentimento, ira, esasperazione, indignazione, irritazione, acrimonia, animosità, fastidio, irritabilità, ostilità e, forse al grado estremo, odio e violenza patologici.

Tristezza : pena, dolore, mancanza d'allegria, cupezza, malinconia, autocommiserazione, solitudine, abbattimento, disperazione e, in casi patologici, grave depressione.

Paura : ansia, timore, nervosismo, preoccupazione, apprensione, cautela, esitazione, tensione, spavento, terrore; come stato psicopatologico, fobia e panico.

⁴² Carver, C. S., & Scheier, M. F. , Origins and functions of positive and negative Affect: A control-process view. *Psychological Review*, (1990).

Gioia : felicità, godimento, sollievo, contentezza, beatitudine, diletto, divertimento, fierezza, piacere sensuale, esaltazione, estasi, gratificazione, soddisfazione, euforia, capriccio e, al limite estremo, entusiasmo maniacale.

Amore : accettazione, benevolenza, fiducia, gentilezza, affinità, devozione, adorazione, infatuazione, *agape*.

Sorpresa : shock, stupore, meraviglia, trasecolamento.

Disgusto : disprezzo, sdegno, aborrimento, avversione, ripugnanza, schifo.

Vergogna : senso di colpa, imbarazzo, rammarico, rimorso, umiliazione, rimpianto, mortificazione, contrizione.

Gestire le proprie emozioni non significa controllarle, ma utilizzarle come strumenti per agire, senza farsi travolgere dalle stesse, cioè reagire.

Gestirle significa avere conoscenza di se stessi, perché questo ci permette di rimanere lucidi scegliere i propri comportamenti, quindi valutare gli effetti che le scelte hanno su di noi su e sugli altri. Il controllo delle emozioni contiene informazioni sui valori e saperle gestire ci permette di scegliere le nostre azioni, cioè di agire agli stimoli.

- Gestirle non è controllarle:
- migliora la padronanza di sé
- ci fa essere intenzionali nelle scelte
- Il nostro comportamento, a differenza delle emozioni, può essere controllato. Quando gestiamo le emozioni in maniera equilibrata si ha una fonte di salute mentre se vengono bloccate o espresse in maniera errata possono essere distruttive.

Dobbiamo sviluppare quindi la nostra intelligenza emotiva ovvero l'abilità di essere consapevoli dei propri sentimenti e di saperli esprimere per comprendere i nostri bisogni e soddisfarli
L'intelligenza emotiva comprende tre abilità:

-consapevolezza emotiva : capacità di riconoscere come ci sentiamo, di dare il giusto nome alle emozioni. Senza la capacità di riconoscere come ci sentiamo, di accettare quello che proviamo, e di comprendere i motivi per cui proviamo certe emozioni, non siamo in grado di gestirle. La consapevolezza emotiva richiede la capacità di accettare ciò che stiamo provando.⁴³ L'emozione è un'esperienza complessa fatta di tante componenti: la prima è

quella psicofisiologica, cioè c'è una partecipazione del corpo

-controllo delle emozioni: dopo aver imparato a riconoscerle dobbiamo imparare controllarle, non possiamo far finta di niente quando proviamo un'emozione

-empatia: abilità importantissima a livello dell'intelligenza emotiva. Per poter educare alle emozioni non possiamo essere privi di empatia, cioè privi della capacità di riconoscere come l'altro si sente. Ma per fare ciò dobbiamo prima essere consapevoli della nostra vita emotiva.⁴⁴

La nostra vita è caratterizzata da un numero indefinito di emozioni, di intensità variabile.

Secondo l'approccio cognitivo-comportamentale l'emozione rappresenta una reazione ad uno stimolo che provoca cambiamenti a livello psicologico quindi i resoconti verbali riguardanti un'esperienza; comportamentale cioè manifestazioni motorie dell'emozione; fisiologico

rappresentato da modificazioni fisiche come ad esempio aumento della frequenza cardiaca, aumento della sudorazione e arrossimento. Ognuna di queste componenti è connessa ad un'altra.

Esse sono importanti nella nostra vita e sono una componente importante per la conoscenza di se e degli altri. La psicologia ha attribuito un ruolo fondamentale alle emozioni positive in quanto aumentano il livello di motivazione nel svolgere un'azione e danno la spinta ad impegnarsi.

Gli stati d'animo positivi possono influire in modo decisivo sia sul comportamento sia sui processi di pensiero.⁴⁵ Ogni singola emozione è importante poiché permette a chi la sperimenta di

⁴³ Franco tartaglia, Gestire con le emozioni. La dimensione emotivo-affettiva nei processi di gestione del personale, 2008

⁴⁴ Franco Tartaglia, Gestire con le emozioni. La dimensione emotivo-affettiva nei processi di gestione del personale, 2008

sentirsi vivo. La gioia è data da un senso di appagamento generale. Questo stato di benessere, soprattutto nella sua forma più intensa è accompagnata da un punto di vista fisiologico, ad una attivazione dell'organismo.

Da un punto di vista cognitivo, si è osservato che il buon umore ha degli effetti positivi sulle capacità di apprendimento e di memoria e sulla creatività: quando si è felici si apprende con più facilità, in misura maggiore e in modo più duraturo e si è maggiormente creativi nella soluzione dei problemi. Fredrickson invece da a queste emozioni una doppia valenza, a breve termine contribuisce ad allargare il bagaglio di pensiero ai fini dell'azione e a lungo termine a rafforzare le caratteristiche personali.

Quelle negative invece portano benefici a livello di adattamento a situazioni che minacciano la sopravvivenza. Le emozioni positive aumentano le risorse fisiche, intellettive e sociali e migliorano lo stato di benessere della persona.

2.4 Memorie Di Un Clown

Questa esperienza è iniziata circa un anno fa, quasi per caso ho trovato l'associazione di cui attualmente faccio parte e in cui ho trovato un vera e propria famiglia.

Ho scelto di essere clown volontaria del sorriso perché credo all'efficacia che ha sulla persona e all'energia positiva che è in grado di trasmettere all'altro soprattutto se in una situazione di disagio ma credo anche che un'attività come questa ripaghi a livello personale e dia molte soddisfazioni.

⁴⁵ Rogers Carl R., Un modo di essere ,2012

Essere un clown per me significa fare il pieno di energia, infatti ogni volta che mi trovo in quelle corsie di ospedale e non solo quello che ricevo è una carica, entusiasmo e motivazione a continuare a far sorridere.⁴⁶

Il sorriso permette di dare inizio alla comunicazione: non importa chi abbiamo di fronte, né la lingua che parla: il potere del sorriso ci permette di entrare immediatamente in un rapporto di fiducia ed ha il potere di scoprire le qualità che ci rendono interiormente belli. Trovandoci davanti ad una persona estranea il sorriso fa in modo e ci mette in una situazione che ci fa apparire disponibili al contatto e alla relazione con l'altro.

Il sorriso invia un messaggio che ci presenta con un atteggiamento di disponibilità e di apertura verso l'altro.

Molto spesso entrare in relazione con l'altro non è semplice ma si deve trovare il modo per entrare nell'anima e nel cuore dell'altra persona.

Ogni persona è una storia a sé, infatti non capita mai di vivere esperienze uguali, non è sempre necessario "far ridere" avvolta anche una semplice carezza o un sorriso è importante.

E' possibile coinvolgere le persone o meglio i più piccoli attraverso canti o giochi oppure attraverso peluche parlanti con i quali si entra in mondo fantastico che va al di là della realtà ospedaliera.⁴⁷

Ricordo ancora la prima volta in corsia quando mi sono trovata per la prima volta davanti a quei bimbi e tutto quello che ho pensato è stato "Ed ora che gli dico?", ma ricordo anche il primo bambino che ho incontrato, aveva più o meno 6 anni ed era un vulcano di energia non si fermava ne azzittiva un attimo saltava sul letto e rideva come un matto.

⁴⁶ BokunoBranko ,Come Imparare a ridere per far ridere ,2001

⁴⁷ Sanguigno G. , Ho scelto di recitare la parte del clown,2004

Oppure la prima volta che mi sono trovata ad andare da sola, ricordo che prima di entrare avevo l'ansia perché non sapevo cosa fare e ho tirato un bel respiro e mi sono detta vai! E così è stato sono entrata nella prima stanza dove c'erano all'incirca quattro bambini e ho fatto loro dei palloncini ed è iniziata "la guerra" con le spade è stato qualcosa di incredibile. Poi sono andata in un'altra stanza dove c'era un bambino che all'inizio aveva il muso ma il tempo di qualche battuta, di un palloncino e delle bolle di sapone e ha iniziato a ridere e questo penso sia stata una piccola vittoria. Uscita da lì e non solo in quelle occasioni ero fiera di ciò che ero stata ma soprattutto di quello che ero riuscita a dare e cosa più importante ciò che quei bimbi involontariamente mi avevano dato.

Un altro episodio che ricordo in modo particolare riguarda un bimbo che ho incontrato due volte di seguito andando in ospedale.

La prima volta che sono entrata in stanza mi sono seduta affianco a lui insieme alla mamma e ad un altro bambino che era con lui, ricordo che all'inizio era triste e non parlava e io cercavo in tutti i modi di creare una relazione con lui e così poi è stato dopo vari tentativi ha iniziato a parlarmi e abbiamo giocato insieme.

Ho fatto dei palloncini e per far in modo che ridesse abbiamo iniziato a fare la guerra con le spade, ci siamo rincorsi e si è tirato finalmente su di morale. L'ho salutato e sono andata da altri bambini. Tornando poi la settimana successiva l'ho intravisto dal corridoio del reparto e gli ho detto perché fosse ancora lì perché era ormai una settimana e così gli ho promesso che sarei tornata da lui a breve, tornata l'ho visto tutto felice perché dopo una settimana finalmente tornava a casa.

Dopo un anno sono arrivata alla conclusione che la cosa più importante è buttarsi e essere se stessi ma soprattutto non pensare perché quei bimbi ti danno una forza immensa e sono in grado di farti crescere e “vincere” ogni volta.

2.5 La Terapia Del Sorriso Nei reparti Pediatrici

Il bambino che vive l'esperienza dell'ospedalizzazione deve relazionarsi improvvisamente con un mondo a lui sconosciuto: l'ospedale. ⁴⁸Qualsiasi bambino ha bisogno di giocare, correre, muoversi, attività che durante il periodo dell'ospedalizzazione gli vengono parzialmente o totalmente negate così come gli aspetti che caratterizzano la sua identità: egli si trova solo con le sue paure e con le sue insicurezze a dover accettare la nuova realtà. ⁴⁹

Tutto questo viene vissuto dal bambino come un trauma. E' per questo che è molto importante la figura del clown durante il ricovero poiché attraverso il clown il bambino vede un modo per essere ascoltato e per giocare e un modo per rendere meno pesante la malattia; è un'esperienza che fornisce al bambino e alla sua famiglia, una chiave di lettura più leggera e positiva dell'esperienza di ospedalizzazione. Colui che intende far divertire il bambino, deve anzitutto riuscire a mettersi sul suo stesso piano, per creare una sintonia che consenta l'accoglimento dello scherzo e del gioco; occorre poi comprendere ciò che spaventa, fa paura e lavorare su questo per suscitare il riso. ⁵⁰ Da qui nasce l'esigenza nelle corsie di ospedale di avere la presenza di un clown dottore. Queste nuove figure vengono chiamate così perché indossano un camice da

⁴⁸ Kanizsa S., Dosso , La paura del lupo cattivo. Quando un bambino è in ospedale , Meltemi Roma 1998

⁴⁹ Alberto Dionighi , La clownterapia. Teorie e pratiche

⁵⁰ Catarsi E, Clownerie e animazione negli ospedali pediatrici , Colenzano,2008

dottore ma con la differenza che questo è tutto colorato. Non necessariamente però sotto a questo camice troviamo un vero e proprio dottore, il più delle volte ci sono persone che nella vita di tutti i giorni fanno un'altra professione ma che sentono il desiderio di portare un po' di allegria a tutti coloro che sono in una situazione di disagio o malattia. Il clown travestendosi, ed utilizzando la divisa dei dottori cerca di sdrammatizzare la figura del medico e ponendosi in empatia con il bambino riesce a ristabilire un rapporto positivo con se stesso e con la malattia.

Attraverso la risata che come abbiamo visto ha effetti benefici sia a livello sociale, psicologico e biologico. A livello sociale, poiché ridere insieme permette di aprirsi agli altri e di instaurare relazioni positive; nello specifico, il clown cerca attraverso la risata di creare con il bambino un clima di fiducia, che gli permetta di esprimersi, di esternare i propri stati d'animo e di farsi conoscere attraverso le proprie debolezze. Attraverso la relazione che si stabilisce si consente almeno in quel momento di accettare l'ospedalizzazione e di coglierne i lati positivi. Dopo aver creato una relazione positiva interpersonale tra clown e bambino, l'attenzione si sposta su coloro che lo circondano, infatti la risata ha il potere di far aprire il bambino all'ambiente che lo circonda, in questo modo si riescono a creare rapporti positivi, durevoli nel tempo, con gli altri personaggi dell'ambiente: genitori, infermieri, medici, compagni di stanza.⁵¹

A livello pedagogico in quanto concorrere nel facilitare i processi di apprendimento e nell'offrire soluzioni ai problemi. L'intervento del clown durante un esame invasivo può avere l'effetto di attenuare il dolore, è inoltre dimostrato che affrontare la malattia con ottimismo permette di avere a disposizione maggiori energie per reagire positivamente a livello fisico.

Il riso mira anche a creare legami tra tutti coloro che sono nelle corsie dei reparti infatti contagiando i piccoli degenti, i parenti e persino il personale ospedaliero è in grado di buttare giù

⁵¹ Ricci G., Biato N, Dal curare al prendersi cura : bisogni e servizi di un bambino ospedalizzato, Armando Roma 2003

tutte le barriere e permettere di instaurare relazioni più serene ed affettivamente ricche e dunque la creazione di un gruppo coeso di persone che lottano unitariamente contro la malattia.

Raccontando storie, cantando canzoni ed esortando i bambini a fare lo stesso i clown riescono anche ad offrire numerosi stimoli a livello cognitivo; in particolare si preoccupano di coltivare le capacità creativa e immaginativa, notevolmente utili in uno spazio ristretto quale è l'ospedale. Da un punto di vista pedagogico può persino concorrere nel facilitare i processi di apprendimento e nell'offrire soluzioni ai problemi.

Attraverso l'attività ludica si affronta e supera la condizione di passività e chiusura che il bambino sperimenta in seguito all'ospedalizzazione, permettendogli di essere protagonista attivo accrescendo il suo senso di autostima continuando a sperimentarsi e a definire positivamente la propria personalità. Il gioco è inoltre una forma importante di comunicazione, attraverso la quale è possibile stabilire relazioni ed acquisire informazioni sul proprio stato di salute e sulle terapie. Sempre sul piano comunicativo, le modalità con cui i bambini giocano possono avere funzione diagnostica poiché, se ben osservate, sono in grado di svelare preoccupazioni e dubbi.

⁵²⁵³Fondamentale è poi il fatto che il gioco in ospedale rappresenta un elemento di continuità con l'esperienza precedente, è un segno di normalità e restituisce un ritmo all'esperienza temporale; dunque, non solo tiene impegnati i bambini ma li aiuta anche a superare la sensazione di essere in una situazione in cui il tempo sembra non passare mai. E' necessario che il bambino giochi per divertirsi, per riempire i momenti di noia e valorizzare la sua parte sana, ma l'attività ludica permette anche di incontrare gli altri e di comprendere e rielaborare meglio la situazione, favorendo le relazioni interpersonali.

⁵² Kanizsa S., Dosso , La paura del lupo cattivo. Quando un bambino è in ospedale , Meltemi Roma 1998

⁵³ Boulton, M. J., & Smith, P. K., The social nature of play fighting and play chasing: Mechanism

2.6 La Clownterapia Nei Pazienti Oncologici

Branko Bokun, antropologo e studioso di psicologia sociale nel suo libro descrive oltre alle strategie per combattere lo stress e per vivere meglio anche i benefici della risata per combattere il cancro in merito scientifico.

Per Bokun alla base delle reazioni emotive del cervello c'è una sovrabbondante secrezione di neurotrasmettitori e ormoni delle ghiandole surrenali, questo causa un aumento dell'attività di un gruppo di cellule a svantaggio di altre e organi. Inoltre, l'aumento della secrezione ormonale, provoca una diminuzione dei globuli bianchi normalmente deputati a impedire lo sviluppo delle cellule cancerose. Se si ha un sistema immunitario sano e dunque ben funzionante esso riconosce con facilità le cellule cancerose e, o le elimina, o ne impedisce la riproduzione.⁵⁴

La teoria dell'antropologo è che tutti possono avere una qualche forma di cancro ma, proprio perché protetti dal sistema immunitario, alcuni di noi non lo sviluppano mai o lo bloccano proprio grazie alle difese naturali dell'organismo.

I motivi per cui un cancro può svilupparsi possono essere diversi: un virus, degli agenti chimici o delle radiazioni. Accade che quando le difese immunitarie si abbassano si possono verificare dei cambiamenti patologici in una cellula e in un corpo sovraffaticato si riduce l'efficienza dei meccanismi di autoripristino delle cellule danneggiate. Un danno non riparato del DNA di una cellula può trasformarla in una cellula maligna.⁵⁵

Oggi grazie alla terapia del sorriso ormai praticata in diversi ospedali che curano patologie gravi

⁵⁴ BokunoBranko ,Come Imparare a ridere per far ridere

⁵⁵ <http://www.benessere.com/salute/arg00/risoterapia.htm>

come il cancro. Le prime ricerche al riguardo sono state condotte negli Stati Uniti, dove, a seguito dell'esperienza positiva di Norman Cousins, sono stati messi a disposizione dei pazienti veri e propri "reparti risate". Temi come l'esistenza, il vivere o morire, il possibile cambiamento nelle relazioni familiari e interpersonali sono solo alcuni dei problemi che una persona malata di cancro deve affrontare; attraverso il gruppo ogni persona può avere la possibilità di esprimere in modo più semplice i propri sentimenti e il modo migliore per affrontare la malattia.

Quindi possiamo affermare che la terapia del sorriso e quindi la risata hanno effetti benefici ma soprattutto aiutano il malato a non vedere tutto finito, attraverso la risata ma anche il pensare positivo e scaricare le proprie paure si può affrontare in maniera migliore la malattia a prescindere dall'esito finale.

La malattia è fonte di stress e di ansia ed è un'esperienza universalmente condivisa e in certi momenti può essere addirittura penalizzante. Noi tendiamo a ripararci da essa mettendo in atto le strategie di coping, e cioè l'insieme delle strategie cognitive e comportamentali messe in atto per fronteggiare una situazione difficile per ristabilire il nostro benessere psicologico.

2.7 La Terapia Del Sorriso In Altri Ambiti

La clownterapia può essere portata non solo nei reparti ospedalieri ma anche in altri ambiti che ora andremo ad analizzare. Ad esempio nella scuola, luogo dove c'è la predominanza di controllo, pesantezza dei compiti, razionalità e logica e dove c'è molto spesso poco spazio per il gioco e per il divertimento.⁵⁶ Molto spesso viene data poca importanza alla felicità degli alunni, gli insegnanti sono presi dal raggiungere l'obiettivo che è finire il programma.

⁵⁶ Farneti A., Il clowning come strumento di formazione e valutazione degli insegnanti e degli educatori, AIP convegno nazionale sezione di psicologia dello sviluppo, sintesi dei contributi, 2008

Anche nella scuola dell'infanzia viene lasciato molto poco spazio al gioco libero, ma questo purtroppo accade anche nella quotidianità e in particolare di questi tempi dove i genitori ma in generale gli adulti tendono sempre più spesso a pianificare il tempo attraverso attività; il clown mette in atto attività che favoriscono la comunicazione e la possibilità di esprimere le proprie emozioni.

L'obiettivo che si deve raggiungere è motivare all'apprendimento in modo diverso: non si deve studiare per fare bella figura né per essere considerati i primi, ma per il piacere di imparare cose nuove, per curiosità. Si deve cercare di portare ragazzi e bambini a pensare positivo, educandoli all'accettazione delle diversità, insegnandogli a sorridere nelle difficoltà, sviluppare l'autostima e portarli ad avere uno spirito di solidarietà verso le persone che hanno bisogno di aiuto.⁵⁷ Negli ultimi tempi la figura del clown sta entrando sempre più spesso nelle scuole per favorire il rapporto tra insegnante e alunni, ovviamente ogni attività proposta cambia in base alla fascia di età: i bambini sono più spontanei e si lasciano guidare più facilmente, giocano sulle proprie esperienze personali mentre nella scuola superiore si aiuta il ragazzo sempre attraverso la terapia del sorriso a sviluppare la propria personalità, per far sì che si diventi "un buon insegnante" ci si devono porre degli obiettivi: far in modo che bambini e ragazzi maturino per poi diventare uomini, fornire una cultura e ottenere in qualunque attività la partecipazione spontanea di tutti che produrrà ammirazione e affetto. L'insegnante deve assumere il ruolo di guida e deve essere disponibile all'ascolto degli alunni. È importante portare i bambini e i ragazzi a conoscenza della clownterapia per far in modo che il bambino sia a conoscenza della figura del clown e che sappia che questo può metterlo di buon umore ma soprattutto attraverso la risata può far in modo che in lui si sviluppi positività e che impari a guardare il lato positivo delle situazioni.⁵⁸

Nelle case di riposo, la clown terapia è efficace per migliorare lo stato psicologico degli anziani per affrontare in modo positivo la degenza e la malattia stimolare la curiosità dell'anziano, qualche volta teneramente infantile e sostenere l'interesse residuo per alcuni aspetti della vita, può costituire un motivo per rallentare peggioramenti e degenerazioni. Con il suo intervento il clown attraverso giochi e attività, che coinvolgono anche le figure professionali, favoriscono la socializzazione tra gli utenti che molto spesso soffrono di una situazione di abbandono infine attraverso la risata gli anziani possono vedere gli aspetti positivi e vivere al meglio inoltre se gli operatori svolgono il proprio lavoro attraverso il buon

⁵⁷ Demetrio D., Educatori di professione . Pedagogia e didattica del cambiamento nei servizi extra scolastici , la nuova italia 1999

⁵⁸ Enzo Catarsi , Le molteplici professionalità educative

umore e con positività anche l'ambiente diventerà più sereno e si potrà convivere meglio. Molto importante è anche recuperare le proprie origini e la propria storia soprattutto in una situazione di isolamento sociale e familiare.⁵⁹ Inoltre possiamo trovare la clownterapia anche all'interno delle carceri, luoghi dove si è obbligati a stare rinchiusi per poter scontare la pena ma con l'obiettivo di una rieducazione che gli permetta poi una volta uscito di reintegrarsi all'interno della società, per far sì che questo accada il detenuto deve essere consapevole dell'errore che ha commesso e deve essere motivato e aver fiducia in lui stesso affinché possa instaurare rapporti diversi con gli altri. Solo accettando l'altro a priori può far sì che si creino condizioni per cui il detenuto.⁶⁰ L'obiettivo del clown è quello di creare un ambiente in cui ci sia gioia e ascolto e in cui attraverso la risata ci sia una conquista della fiducia negli altri e della propria realtà affinché la si accetti e si sdrammatizzi sulle proprie paure.

Capitolo Terzo:

CONSIDERAZIONI

3.1 L'efficacia della clownterapia

⁵⁹ Enzo Catarsi , Le molteplici professionalità educative

⁶⁰ Brandoni W., Thomish M., La progettazione educativa . Il lavoro sociale nei contesti educativi , carceri, 2005

In Italia nell'ambito della clownterapia sono impegnate circa quattro mila persone. Già Michael Christensen e Paul Birder nel 1986 i quali fondarono il primo gruppo di clown-dottori fecero attenzione a dichiarare l'effetto terapeutico della loro azione e dopo di loro Patch Adams qualificò la sua azione come un rapporto di amore e amicizia con il malato.

Ma studi scientifici effettuati hanno dimostrato come questo tipo di approccio attraverso la risata abbia degli effetti positivi sul nostro organismo sia a livello fisico che mentale e sempre secondo questi studi si è visti come ci sia una riduzione dell'ansia e secrezione di ormoni che fanno in modo che si provi una sensazione di benessere.

Un gruppo di ricercatori dell'ospedale pediatrico di Firenze nel 2005 ha dimostrato come ci sia una riduzione quasi del 50% dell'ansia in bambini sottoposti ad intervento grazie all'aiuto dei clown.⁶¹

Un'altra ricerca effettuata su 92 bambini ha dimostrato l'effetto positivo dei clown sia sul bambino che su i suoi famigliari.

La ricerca clinica "Influenza del Clown Dottore sulla percezione del dolore, la somministrazione di analgesici e le complicanze post operatorie dei bambini ricoverati presso il reparto di Chirurgia pediatrica dell'ospedale San Camillo di Roma" della dott. Lucia Angrisani, ha ricevuto dalla Swedish Behavioral Medicine Society un importante riconoscimento. Si è dimostrato come la visita dei Clown Dottori è stata in grado di diminuire in modo significativo le complicazioni post operatorie e di un giorno il periodo di degenza. Dopo diversi studi si è arrivati alla conclusione che ridere rallenta la produzione di sostanze che, con il passare del tempo, debilitano il sistema immunitario, come per esempio il cortisolo, ormone dello stress. Oltre ad abbassare il livello di sostanze dannose, ridere aumenta anche la produzione di quelle che hanno effetti positivi

⁶¹ <http://www.lindiscreto.it/macerata/22384-la-clownterapia-funziona,-allevia-il-dolore-e-riduce-la-degenza>

sull'organismo, come le beta endorfine che hanno un potente effetto analgesico. Si è dimostrato che ansia e rilassamento muscolare non possono coesistere e che dopo un'intensa risata la risposta di rilassamento può durare fino a quarantacinque minuti. La funzione purificatrice del ridere consiste nell'eliminare anidride carbonica, ri-ossigenando completamente l'organismo.

⁶²Nonostante gli studi condotti per dimostrare l'effetto positivo della risata, Williams Fry, psichiatra dell'università di Stanford in California afferma che a prescindere dal grande sostegno di cui gode, non c'è prova scientifica sufficiente che spieghi l'enorme livello di entusiasmo per gli usi del buonumore nel contesto della salute nonostante ci siano molte ricerche in corso e che ci aspettiamo producano i dati che serviranno a provare ciò che la maggior parte delle persone già crede per quanto riguarda i rapporti tra buon umore, salute e qualità della vita.

⁶³

Arrivati alla consapevolezza che il buon umore e il pensiero positivo contribuiscono in modo decisivo al processo di guarigione ristabilendo il benessere nell'individuo nasce una scienza innovativa chiamata Gelotologia, conosciuta con il nome di terapia del sorriso.

Questa scienza studia ed analizza il rapporto tra il riso e il sistema immunitario, riscontrando uno stretto rapporto tra questi aspetti, infatti se un paziente è di buon umore, pensa in positivo sia la malattia che sé stesso nel mondo e questo porta a vivere l'evento traumatico in modo diverso e con maggiori successi di guarigione superando l'evento traumatico con meno tensione.

⁶² <http://www.acos-nazionale.it/allegati/congrevegni/ConvNazTA13/L.Pergolesi.pdf>
http://www.corriere.it/salute/pediatria/13_ottobre_28/cura-risate-clown-dottori-adesso-va-presa-serio-7a608622-3fbc-11e3-9fdc-0e5d4e86bfe5.shtml?refresh_ce-cp

⁶³ Williams Fry, Una dolce follia. L'umorismo e i suoi paradossi

La ricerca “Humor and laughter in palliative care: an ethnographic investigation” è stata condotta in Canada nel 2004 presso l’Università di Manitoba. Questo studio ha visto gli infermieri di cure palliative, che lavorano in un contesto dove ci sono situazioni molto delicate, sperimentare l’umorismo e la risata dimostrando come questi aiutino a creare un clima sereno alleviando la tensione dei pazienti, delle loro famiglie e degli infermieri. ⁶⁴

Questo studio è stato condotto su trenta degenti nell’unità di cure palliative. I dati sono stati raccolti attraverso l’osservazione dei partecipanti, interviste informali con pazienti e familiari; con i membri dell’equipe .

I risultati hanno dimostrato che l’umorismo e la risata hanno messo in atto diverse funzioni: la costruzione di relazioni efficaci, valorizzazione della vita, modalità di affrontare situazioni stressanti.

Attraverso test psicologici è stata misurata l’ansia del bambino e del genitore e sono state fatte interviste a genitori, clown, medici e infermieri della sala operatoria. I risultati hanno portato al risultato che l’ansia dei bambini accompagnati dai clown diminuisce quasi del 50% rispetto a quando sono non sono presenti. ⁶⁵

Inoltre i bambini con i clown non presentano una maggiore paura all’avvicinarsi dell’anestesia, come invece succede a quelli senza il supporto dei clown .Anche i genitori hanno espresso nelle interviste parere positivo per l’iniziativa, poiché anche loro sono distratti e rilassati grazie al loro intervento.

Un'altra ricerca invece effettuata all’università di Baltimora ha confermato ciò che era stato affermato da Patch Adams ridere fa bene al cuore! La risata è considerato un vero e proprio

⁶⁴ “Humor and laughter in palliative care: an ethnographic investigation

⁶⁵ Ricci G., Biato N , Dal curare al prendersi cura : bisogni e servizi di un bambino ospedalizzato, Armando Roma 2003

farmaco, infatti si consiglia di ridere secondo i ricercatori circa quindici minuti al giorno questo porterà ad un miglioramento della circolazione del sangue e la prevenzione di malattie cardiovascolari.

La terapia del sorriso non è una novità, infatti tutti ormai conoscono la storia di Patch Adams, il medico americano con il naso rosso che ha intuito e trasformato in cura il potere benefico della risata. La ricerca condotta nel reparto pediatrico di Como ha lo scopo di dimostrare le modificazioni indotte dai clown nei reparti pediatrici sul vissuto di ansia e depressione che caratterizzano ogni ricovero ospedaliero. Dai test somministrati compilati sia dai bambini che dai familiari a utenti ricoverati con la presenza del clown e quelli senza la presenza di questo è emersa nei familiari un maggiore livello d'ansia in assenza del clown e disturbi del sonno rispetto ai bambini ricoverati con la presenza del clown.⁶⁶

Secondo un colloquio effettuato da una psicologa con alcune mamme è emerso che il ricordo della degenza in ospedale fosse più piacevole nei bambini con la presenza dei clown come se ci fosse una continuità dell'azione positiva anche al ritorno a casa

Dopo aver illustrato le varie ricerche che sono state effettuate per dimostrare l'efficacia della terapia del sorriso credo sia importante parlare del pensiero positivo che influisce sull'efficacia di questo tipo di terapia, infatti questo modo di pensare ci guida fortemente nella vita di ogni giorno; dirsi "io posso" oppure "ce la posso fare" racchiude la possibilità del nostro successo o insuccesso ma ci spinge al raggiungimento dei nostri obiettivi.⁶⁷ Se noi siamo fortemente convinti di qualcosa ci sono maggiori possibilità che questa accada. Questo significa che noi influenziamo il mondo e gli eventi che ci circondano.

⁶⁶ Carver, C. S., & Scheier, M. F. , Origins and functions of positive and negative Affect: A control-process view. *Psychological Review*, (1990).

⁶⁷ Altini Annalisa , Io penso positivo. La psicologia positiva e la sua applicazione nella teatroterapia e nel counseling

Quando ci troviamo di fronte ad una situazione critica siamo sotto pressione e molto spesso tendiamo ad avere pensieri negativi che a loro volta fanno nascere anche emozioni negative che provocano la diminuzione di concentrazione, motivazione e ottimismo. L'uomo però, ha il potere di modificare il proprio modo di pensare è per questo motivo che la formulazione di pensieri positivi e atteggiamento ottimista, che influenzerà in modo positivo la situazione che ci troviamo ad affrontare; l'atteggiamento che consente di superare e vivere in maniera più serena le difficoltà. Il pensiero positivo produce una serie di benefici che sono: il miglioramento di memoria e concentrazione, aumento della fiducia in se stessi, aumento della capacità di rilassarsi, aumento della motivazione e potenziamento della produttività.⁶⁸

La psicologia positiva sottolinea questo, partendo dalla convinzione che l'ottimismo è un atteggiamento e può essere imparato anche se certe situazioni non è detto vadano per il vero giusto è importante comunque modificare il nostro atteggiamento cambiando il modo di porci di fronte ad esse. Il maggiore esponente della psicologia positiva Martin Seligman ha condotto un esperimento su una squadra somministrando dei test prima di una gara per misurare il livello di ottimismo o pessimismo dopo c'è stata la comunicazione dei risultati. Nella seconda prova si è constatato che le persone pessimiste hanno avuto un risultato ancora più scarso mentre quelle ottimiste hanno migliorato i loro risultati. Con questo è stato dimostrato come le persone che avevano un pensiero positivo potevano avere ottimi risultati anche essendo in una situazione in cui erano sotto pressione .⁶⁹

Le tecniche del pensiero positivo permettono all'essere umano di ottenere un aumento delle capacità mentali e raggiungere l'equilibrio psicosomatico, tranquillità e serenità nel lavoro o nella

⁶⁸ Altini Annalisa , Io penso positivo. La psicologia positiva e la sua applicazione nella teatroterapia e nel counseling

⁶⁹ Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D., & Dember, W. N. , Mood and global-local visual processing. Journal of International Neuropsychological Society, (1996)

vita di tutti i giorni, necessarie per evitare di cadere nello stress. La nostra mente è divisa tra conscio e inconscio, ma riguardo all'inconscio sappiamo ben poco, trascurandone l'importanza. E' possibile dare degli ordini alla nostra mente: una volta che abbiamo raggiunto uno stato di rilassamento, possiamo suggestionare in modo positivo il nostro subconscio facendo delle esperienze mentali ripetute.⁷⁰ C'è una continua relazione tra fenomeni fisici e psichici e, ad esempio, sotto l'influenza dello stress, alcuni ormoni producono un eccesso di secrezioni, quali l'adrenalina. Il comportamento mentale influenza gli effetti psicosomatici. Se siamo stressati, il nostro organismo reagisce male. Sintetizziamo adrenalina quando è eccessiva. Ma come sintetizziamo adrenalina, abbiamo anche la possibilità di sintetizzare endorfine, i famosi ormoni della felicità; sono sostanze che danno uno stato di euforia e ci aiutano a sentire meno il dolore e a ridurre lo stress. Quando ci poniamo in stato di rilassamento, portiamo il nostro encefalogramma a un livello più lieve, in quel modo produciamo più endorfine e quindi ci sentiamo meglio.

Attraverso il rilassamento è possibile migliorare la concentrazione, mantenere la calma quando ci sentiamo sotto stress, migliorare il nostro umore. Ciò che abbiamo nel nostro subconscio e che magari avevamo completamente rimosso, determina i nostri comportamenti automatici e ci fa reagire negativamente, innervosire, arrabbiare. E' vero però che alcune situazioni interiori molto pesanti ci frenano per raggiungere quell'atteggiamento mentale positivo che ci mantiene in buona salute e che ci consente di rimanere sereni ed equilibrati dinnanzi a qualsiasi evenienza della nostra vita. Chi non ha ricevuto critiche e rimproveri e mai riconoscimenti e appoggi amorevoli e positivi che sono necessari dovrà lavorare molto per ritrovare la fiducia in se stesso. Ciò che siamo oggi è il frutto di ciò che è stato vissuto nel passato. I fattori che ci hanno determinato sono fattori ereditari e ambientali. Può essere che non abbiamo ereditato il fisico che avremmo voluto, né i genitori che avremmo sognato, né l'amore di cui chi viene al mondo ha bisogno, né l'ambiente stimolante e rassicurante indispensabile per la crescita. Il risultato di queste carenze e di queste inadeguatezze fa in modo che noi ci sentiamo infelici o depressi, o incapaci o senza entusiasmo. Ciascuno di noi si rapporta agli altri e alle situazioni della vita, a seconda dell'immagine che ha di se stesso. Se tale immagine è statica e se non facciamo niente per modificare le situazioni, se ci sentiamo sempre delle vittime, la nostra vita non può cambiare. Ma

⁷⁰ https://it.wikipedia.org/wiki/Pensiero_positivo

ogni individuo ha la facoltà di trasformare la propria vita, cambiando i pensieri, perché i nostri pensieri determinano il nostro destino. Per farlo, è indispensabile andare dentro di noi e analizzare cosa determina comportamenti sbagliati: atteggiamenti di negativismo, di reazioni violente, anche con le persone che rispettiamo e che amiamo. Rimanendo chiusi nella nostra rigidità ci può essere l'insorgere di malattie. Grazie alle tecniche del pensiero positivo, è possibile inserire quanti pensieri positivi vogliamo, per mandare via quelli negativi e per l'acquisizione o il recupero della totale fiducia in noi stessi e nelle nostre positive potenzialità. E' bene cercare di vedere ciò che c'è di positivo nelle cose, nelle situazioni della nostra vita, nelle persone.⁷¹

Pensare positivamente significa riconoscere innanzitutto che i pensieri danno origine alle esperienze che viviamo, determinando la qualità della nostra vita. L'unico modo per influire sul nostro comportamento o sulla riuscita delle nostre azioni è agire selezionando esclusivamente pensieri nuovi e positivi. I pensieri negativi, invece, ripetuti continuamente, influiscono negativamente, portando a risultati negativi nel momento stesso in cui desideri e idee vengono tradotti in realtà. Se per esempio pensiamo di non essere capaci di fare qualcosa, questa idea diventa per noi vera e le nostre azioni tenderanno a confermare questa convinzione. Dobbiamo pertanto cambiare i nostri pensieri, in modo da ottenere comportamenti positivi. Il pensiero positivo non è un invito all'ottimismo forzato ignorando i dolori e le frustrazioni che ognuno di noi ha incontrato nella propria esperienza ma saper riconoscere il potere di scelta che abbiamo a disposizione ogni volta che interpretiamo la nostra realtà, poiché i pensieri che scegliamo di concepire danno origine alle esperienze che viviamo.

3.2 Il Ruolo Dell'Educatore Professionale

⁷¹ The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture (429-444). New York: Oxford University Press

L'educatore professionale è una figura che organizza e gestisce progetti e servizi socio educativi e riabilitativi in ambito socio-sanitario a tutte quelle persone che si trovano in una situazione di disagio. Il suo lavoro si svolge in equipe con l'obiettivo del reinserimento sociale attraverso la definizione di interventi educativi, assistenziali e sanitari che rispondano ai bisogni attraverso lo sviluppo dell'autonomia e delle potenzialità individuali e dei rapporti con il mondo esterno; la professione è regolata dal D.M. Sanità n. 520 del 8 ottobre 1998 che attraverso delle norme delinea il profilo dell'educatore. Dopo aver spiegato chi è parliamo di cosa fa: egli analizza i bisogni del territorio, progetta servizi e interventi, organizza e pianifica le attività e in base al progetto e agli obiettivi pianificati nella stesura dell'intervento fa una valutazione.⁷²L'educatore professionale svolge il proprio lavoro in strutture socio-assistenziali e socio-educative, in strutture residenziali e semiresidenziali che si occupano di minori, anziani, disabili o altre persone in difficoltà.; solitamente svolge l'attività lavorativa di 36 ore settimanali circa in base al tipo di attività realizzata e all'utenza e il suo approccio dovrebbe essere basato sulla disponibilità e sulla flessibilità ma anche una forte motivazione personale. L'attività fondamentale è in équipe con altri educatori professionali e con altre figure professionali coinvolte nel servizio (medici, infermieri, assistenti sociali, , psicologi, personale carcerario); al centro del suo lavoro c'è la dimensione relazionale con i destinatari degli interventi e le relative famiglie, con la rete dei servizi territoriali che comprende istituzioni, associazioni, gruppi di volontariato, agenzie educative e formative, servizi sociali e per l'impiego, imprese, ecc. . Cosa deve essere in grado di fare?⁷³

⁷² Demetrio D., Educatori di professione . Pedagogia e didattica del cambiamento nei servizi extra scolastici , la nuova italia 1999

⁷³ https://it.wikipedia.org/wiki/Educatore_professionale

- analizzare, a partire dall'analisi e dall'elaborazione dei dati, i bisogni espressi e potenziali del territorio
- rilevare le fonti istituzionali e alle iniziative presenti sul territorio (ricerche, progetti, attività e servizi sociali e sanitari, ecc.)
- reperire ricerche, articoli utili all'aggiornamento continuo
- promuovere e coordinare ricerche qualitative e quantitative sulle politiche locali;
- rilevare informazioni, giudizi, suggerimenti e valutazioni riguardo gli utenti, cittadini, famiglie, associazioni, istituzioni, ecc.
- ricercare risorse presenti o attivabili sul territorio (servizi, associazioni, volontariato sociale, ecc.)
- progettare attività socio-sanitarie, rieducative servizi rivolti a famiglie, giovani, anziani, disabili in situazione di disagio
- definire il progetto d'intervento per gruppi di persone, ambiti di intervento
- ricercare soluzioni e servizi
- ricercare le risorse necessarie per la realizzazione dei progetti e degli interventi
- costituire l'equipe di lavoro
- creare o predisporre strutture atte ad accogliere i destinatari del servizio
- partecipare ad incontri con altre figure professionali per mettere a punto progetti di reinserimento sociale o di assistenza
- verificare insieme all'equipe il grado di raggiungimento degli obiettivi prefissati
- modificare e adeguare metodi e strumenti in base alle risposte dell'utenza

Quando parliamo di azione educativa ci riferiamo ad un agire che non deve essere imposto ma nel suo ruolo l'educatore deve affiancare l'educando ostenendolo in caso di difficoltà ma lo deve

lasciare libero di vivere le sue esperienze, non deve sostituirsi ad esso ma deve intervenire nel caso in cui si trovi in una situazione di pericolo. E' importante che si conoscano i limiti, i bisogni e le qualità di esso e lo si deve considerare come unico e irripetibile.⁷⁴ Ogni educatore ha alla base del suo lavoro dei riferimenti teorici che sono riguardanti sia ideali e valori sia metodologie di intervento, di fronte alla vulnerabilità della persona l'educatore si offre come compagno di viaggio: in questo accompagnamento l'educatore sempre nell'ambito di un progetto individuale stabilito insieme all'equipe si mette al suo fianco non giudicandolo e prendendosene cura globalmente al fine di raggiungere un benessere fisico-psichico di questa; l'educatore quale figura professionale, ha affinato capacità proprie dell'essere umano che gli permettono di operare dentro sé, e intorno a sé, assieme agli altri, per limitare l'effetto della fragilità e alimentare la creatività che è in ognuno di noi.

La vicinanza, dell'educatore professionale, permette anche alla persona più "destrutturata" e vulnerabile di percepire, di costruire o di ricostruire un filo conduttore esistenziale che leghi le azioni e le attività della giornata e dia loro senso. Per giungere a questo livello è necessario un forte investimento, anche emotivo ed empatico, da parte del professionista. Proprio per la particolarità del ruolo è forte il rischio, rispetto ad altre professionalità, di "scivolare nell'amicizia". È pertanto necessaria una solida formazione professionale e umana per usare correttamente gli strumenti più informali mantenendo un'autorevolezza conquistata su campo, necessaria al compito di "guida pedagogica" che deve comunque sempre essere mantenuta.

⁷⁴ <http://aieji.net/wp-content/uploads/2011/09/Professional-competences-IT.pdf>

3.3 La Figura dell'educatore in ospedale

La sofferenza è una condizione di dolore che può coinvolgere il corpo o lo stato emotivo del soggetto. Essa può essere causata da un trauma oppure da una sofferenza interiore.

Il compito dell'educatore è quello di aiutare l'individuo a crescere e a valorizzarsi in modo tale da raggiungere uno stato di benessere esistenziale ma anche a tutelarne nei suoi diritti e a sviluppare le sue potenzialità.

Il ruolo dell'educatore nelle relazioni e nella cura e aiuto si muove su diversi piani. Possiamo affermare che, da qualunque punto si osservi la relazione tra educatore e utente è sempre intrecciato con quello istituzionale.⁷⁵ Il compito di cura e aiuto che l'educatore svolge nei confronti del soggetto ha sempre a che fare con aspetti comunitari, istituzionali e gruppalmente che lo aiutano nel suo svolgimento. Il compito educativo che svolge è fortemente determinato dagli aspetti individuali, personali che porta con sé e agisce nella relazione.

L'educatore si inserisce fra le figure in ambito ospedaliero per offrire una risposta ai bisogni espressi dai bambini e dagli adulti malati ed ospedalizzati.

Il suo compito è quello di farsi carico del sostegno psico-relazionale dei pazienti ricoverati, attraverso la progettazione e il coordinamento di interventi educativi e ludici, specifici per ogni fascia di età ed ogni situazione, mirati a rinforzare la "parte sana" del malato, permettere un processo di elaborazione della malattia, facendola rientrare tra le proprie esperienze di vita.

La complessità di un reparto ospedaliero fa sì che l'intervento educativo sia pensato secondo criteri flessibili, con attività da realizzare quando possibile: laboratori di manipolazione e costruzione di oggetti e materiali, attività espressive di vario tipo, scrittura di diari, giochi e

⁷⁵ Brandoni W., Thomish M., La progettazione educativa. Il lavoro sociale nei contesti educativi, carceri, 2005

attività ludiche, ma anche lo scambio verbale, è un intervento di grande importanza , bisogna far in modo di costruire una relazione .

L'educatore si integra e collabora con le figure operanti nei Reparti.

Il suo intervento è mirato a contribuire alla sua salute, fisica, psichica e sociale.

Un ruolo importante nell'ambito ospedaliero è occupato dal gioco in quanto attraverso questo il bambino si distrae dalla malattia, si crea uno spazio di normalità al di fuori della struttura ospedaliera, si riduce il senso di ansia.

Attraverso il gioco il bambino si libera dell'esperienza che sta vivendo riproducendola e entra in un mondo fantastico liberandosi della realtà. In questa situazione il bambino appare depresso, ansioso, risente dell'abbandono del contesto familiare, soffre per la mancanza della propria casa.

Il gioco realizzabile in ospedale può essere espressivo cioè dà la possibilità al bambino di esprimere le proprie emozioni, infatti i bambini tendono ad avere e sviluppare paure e ansie riguardanti le cure mediche che devono affrontare.⁷⁶ Sono inoltre costretti ad affrontare una limitata libertà di muoversi. Questo serve ai bambini che hanno difficoltà ad esprimere verbalmente i loro sentimenti a proposito della malattia e del ricovero, o per quelli che li tirano fuori in modo sbagliato.

Le attività di familiarizzazione, cioè attività che permettono ai bambini di esplorare, maneggiare e giocare con il materiale dell'ospedale in un contesto sereno, per ridurre la paura nei confronti dell'ospedale e delle apparecchiature mediche in modo da farli sentire il più possibile a loro agio durante la fase di ricovero.

La drammatizzazione, che si concentra sulla cura, utilizzando materiale di tipo medico-sanitario. Aiuta ad esprimere ciò che si sente o prova.

⁷⁶ Ronchi, M.(2003). L'ospedale che ride. Selezione Reader's Digest

Oppure il gioco che si svolge in camera che permette di evitare l'isolamento per coloro che sono impossibilitati a muoversi.

Inoltre aiuta a riempire le lunghe ore di noia, ad evitare che i pensieri si concentrino sul dolore fisico. Ogni bambino deve poter disporre di spazio e di possibilità di gioco.

L'ospedale deve offrire ai bambini un posto adatto, sicuro e sano. Il gioco è utile anche per valorizzare la sua parte sana, rinforzare la sua autostima e aiutarlo ad uscire dall'apatia. In questo modo tra gli obiettivi della cura del bambino ci si deve occupare anche il benessere della sua parte psichica. La componente sana del bambino emerge attraverso il gioco ed è per questo che la si deve valorizzare. Il bambino che gioca è felice e sposta il pensiero dalla sua malattia, comprende che la sua situazione, comunque è un momento di passaggio⁷⁷

3.4 La figura dell'educatore e la terapia del sorriso

Esiste una relazione tra la figura del clown e l'educatore?

Prima di vedere l'esistenza della relazione tra le due figure è bene partire dalla definizione di educazione: con questo termine si fa riferimento al termine derivante dal latino educare che significa aiutare, nutrire e curare in maniera continuativa nel tempo con lo scopo di aiutare l'individuo nella crescita interiore. Da questa definizione si può arrivare a capire che l'educazione ha lo scopo di sollecitare e favorire la formazione della personalità dell'individuo

⁷⁷ Ronchi, M.(2003). L'ospedale che ride. Selezione Reader's Digest

concentrandosi sulla sfera sociale, affettiva ed etica della persona in modo tale da far maturare nella persona un comportamento il più consono possibile alla società in cui vive.

In particolare quando si parla di educazione ci si riferisce a mettere in atto tutti i comportamenti che si mettono in atto per soddisfare i bisogni e per superare le difficoltà.⁷⁸

Detto questo è bene analizzare le due figure, l'educatore è una figura riconosciuta a livello istituzionale da pochi anni. Solo dal 2001 infatti è stato istituito il corso universitario per questa figura professionale che definisce questa figura sia da un punto di vista educativo che sanitario. La scelta di una formazione nasce dalla convinzione che il processo formativo non avvenga solo nella scuola ma anche in altri contesti. Ovviamente la relazione esistente con la figura del clown è da estendere non solo all'educatore ma a tutte quelle figure che operano in campo dell'educazione, sanitario e sociale.

E' necessario tenere presente che queste figure professionali professionalmente devono collocarsi "dentro" le situazioni.

A questo punto è importante delineare le competenze dell'educatore, stilate da Catarsi.

- Competenze culturali e psicopedagogiche: conoscenze riguardo la psicologia dello sviluppo e capacità di porsi nell'atto educativo
- Competenze tecnico-professionali: competenze che riguardano la professione e in particolare quelle riguardanti l'ambito in cui si lavora
- Competenze metodologiche e didattiche: strategie che riguardano il lavoro educativo, ovvero le fasi della programmazione, verifica e valutazione, osservazione e documentazione

⁷⁸ Brandoni W., Thomish M., La progettazione educativa . Il lavoro sociale nei contesti educativi , carceri, 2005

-Competenze relazionali: saper creare un rapporto diretto con l'educando assumendo il ruolo di facilitatore attraverso uno stile educativo che si basa sull'incoraggiamento, sulla conferma e comprensione

-Competenze "riflessive": saper prendere consapevolezza di se stessi, sapersi mettere in discussione per migliorarsi

Tutte queste competenze dovranno trovare un equilibrio tra loro in modo da non prevaricare una sull'altra. Delineate le competenze è bene analizzare anche gli aspetti metodologici, inanzitutto è fondamentale sottolineare che colui che viene educato è anche chiamato in un certo senso ad educare l'altro infatti il rapporto è di tipo bidirezionale e questo avviene anche nel caso del clown.⁷⁹ L'altro visto come diverso da me in quanto ha un modo diverso di pensare e di porsi. L'incontro con l'altro ci mette alla prova e questo è quello che avviene anche nel caso del clown in quanto attraverso la dimensione ludica, del mettersi alla prova ed essere travestiti non ci si sente subito messi a nudo ed è da questo punto di vista che l'arte del clown diventa una facilitazione, essendo presente in contesti sociali si trova a svolgere una funzione educativa ma mantenendo sempre la sua figura comica ed ironica, la persona si rivede nel clown e ne imita valori ed azioni. Il clown come figura educativa deve far in modo che l'altra persona si senta a proprio agio entrando in relazione.

Medici, infermieri, educatori sono chiamati a sviluppare le loro capacità professionali per riuscire a capire ciò di cui il bambino ha bisogno. All'inizio queste figure vengono viste dal paziente come persone sconosciute che sono presenti in un luogo sconosciuto è per questo motivo che si è inserita in reparto una nuova figura che è quella del clown-dottore .

⁷⁹ Malaguti E., La relazione d'aiuto. L'incontro con l'altro con l'altro nelle professioni d'aiuto

Colui che intende far divertire il bambino deve far in modo di essere sul suo stesso piano per creare un clima di accoglimento dello scherzo e del gioco, per questo è necessario che si venga a conoscenza delle paure e lavorando su queste suscitare il riso, travestendosi il clown fa in modo che si sdrammatizzi la figura del medico. Importante funzione è quella sociale cioè attraverso la risata il clown instaura una relazione di fiducia che gli permetta di aprirsi consentendo in questo modo al bambino di aprirsi ed esternare i propri stati d'animo. Anche in ambito terapeutico il gioco è fondamentale in quanto oltre a riempire le ore vuote permette al bambino di percepire un senso di normalità in un ambiente estraneo. Raccontando storie, cantando canzoni i clown riescono a far in modo che il bambino coltivi capacità creative ed immaginative.⁸⁰

Un'altra funzione del gioco è quella imparare a convivere con la malattia o con un trauma oppure ha la funzione di far in modo che attraverso questo il bimbo accetti la realtà ospedaliera oppure la malattia

3.4 Riflessioni Finali

Nel corso del mio lavoro ho voluto analizzare la clownterapia partendo dalle sue origini ed in particolare soffermandomi sui benefici della risata e su quanto sia fondamentale e importante ridere soprattutto quando si è in una situazione di disagio ma soprattutto sottolineando l'importanza e la grande intuizione che ha avuto l'ideatore e fondatore Patch Adams che come abbiamo visto partendo dalla sua esperienza personale ha messo al centro della sua vita e del suo lavoro la risata riuscendo a portare questa tecnica di approccio in tutto il mondo.

⁸⁰ Ronchi, M.(2003). L'ospedale che ride. Selezione Reader's Digest

Durante il percorso che ho realizzato ho inoltre voluto sottolineare l'importanza della figura del clown che ha effetti positivi sulle persone in quanto cerca di far emergere nella persona i lati positivi dell'esperienza e cerca di metterlo di buon umore per quanto gli è possibile, a riguardo credo sia opportuno sulla base anche delle ricerche effettuate e che nel corso del mio elaborato ho spiegato che si inserisca la figura del clown non come una parte volontaria ma come una parte dell'equipe nelle strutture ospedaliere.

Per fortuna oggi sempre più spesso nei reparti ospedalieri troviamo questa figura che come abbiamo visto interviene in modo positivo in coloro che sono malati o in situazioni di disagio. Affrontando quelli che sono i benefici del sorriso ho voluto dare risalto al valore terapeutico della positività e del pensare positivo in quanto credo dopo il lavoro effettuato e dopo la mia esperienza personale come clown che portare le persone a pensare positivo e a credere nelle proprie capacità e nella riuscita delle cose rappresenti il 90% della probabilità che poi ci sia un successo finale, è importante non solo nella malattia ma anche nella quotidianità che ognuno di noi sia consapevole di riuscire a fare. L'uomo, ha bisogno di ridere e per questo va continuamente alla sua ricerca, è importante che tutti quanti prendano la consapevolezza e coltivino il giusto spazio nella loro vita capendo che il ridere è una cosa veramente seria!

Ho raccontato la mia esperienza e la motivazione che mi ha spinto ad essere un clown volontario, credo a riguardo che forse raccontare quello che si prova non esprima a pieno le emozioni che senti quando entri in relazione con l'altro e soprattutto quando riesci a farlo ridere ma sono emozioni che si possono capire solo se le si vivono in prima persona.

Basandomi sulle ricerche effettuate ho anche esposto l'efficacia che si ha a livello sia fisico che mentale in quanto attraverso la risata si producono alcuni ormoni chiamate beta-endorfine che

riducono lo stress e hanno effetto analgesico ma essere di buon umore aumenta le possibilità di guarigione.

BIBLIOGRAFIA

Alberto Dionighi , La clownterapia. Teorie e pratiche

Altini Annalisa , Io penso positivo. La psicologia positiva e la sua applicazione nella teatroterapia e nel counseling,

Bariaud , La Genèse De L'Humor Chez L' Elefant

Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D., &Dember, W. N. , Mood and global-local visual processing. Journal of International Neuropsychological Society, (1996)

Bazzi A., Ricerca usa: è scientifico: ridere fa bene al cuore e dilata i vasi sanguigni. Bastano 15 minuti al giorno,

Bertolini , L'esistere pedagogico,

BokunoBranko ,Come Imparare a ridere per far ridere

Boulton, M. J., & Smith, P. K., The social nature of play fighting and play chasing: Mechanism

Brandoni W., Thomish M., La progettazione educativa . Il lavoro sociale nei contesti educativi , carceri, 2005

Cacioppo, J. T., Priester, J. R., &Berntson, G. G., Rudimentary determinants of attitudes: II. Arm flexion and extension have differential effects on attitudes. Journal of Personality and Social Psychology, (1993).

Canevaro , La relazione d'aiuto: aspetti metodologici e obiettivi educativi,

Canevaro ,La relazione d'aiuto :aspetti metodologici e obbiettivi educativi in catarsi

Caro, T. M ,Adaptive significance of play.: Are we getting closer? (1988).

Carver, C. S., &Scheier, M. F. , Origins and functions of positive and negative Affect: A control-process view. PsychologicalReview, (1990).

Catarsi E, Clownerie e animazione negli ospedali pediatrici , Colenzano,2008

Catarsi E., Clowneria e animazione nei reparti pediatrici

Cervellati A., Storia del clown, Marzocco, 1946

Cousins N., La volontà di guarire , Armando , 1982

Demetrio D., Educatori di professione . Pedagogia e didattica del cambiamento nei servizi extra scolastici , la nuova italia 1999

E. Catarsi ,La relazione d'aiuto nella scuola e nei servizi socioeducativi,

E. Hatfield, J.T. Cacioppo, R.L. Rapson, Il contagio emotivo L'incidenza delle emozioni nei rapporti con gli altri Edizioni San Paolo, Milano, 1997

Enzo Catarsi , Le molteplici professionalità educative,

Farneti A., Il clowning come strumento di formazione e valutazione degli insegnanti e degli educatori , AIP convegno nazionale sezione di psicologia dello sviluppo, sintesi dei contributi ,2008

Fioravanti S., La terapia del ridere .Guarire con il buon umore..

Fioravanti Sonia , La terapia del ridere.Guarire con il buonumore,

Fioravanti Sonia, Spina Leonardo , La terapia del ridere- Guarire con il buonumore, , Red, Como, 1999.

Francescano Donata , Ridere è una cosa seria- L'importanza della risata nella vita di tutti i giorni,Mondadori, Milano, 2002.

Francescato D., Guarire ridendo. La medicina che non ha bisogno di ticket,

Francescato P., Ridere è una cosa seria ,2002 , mondadori

Franco tartaglia,Gestire con le emozioni. La dimensione emotivo-affettiva nei processi di gestione del personale,2008

Humor and laughter in palliative care: an ethnographic investigation

Hunter Patch Adams ,Gesundheit: good health is a laughing matter,

Kanizsa S., Dosso , La paura del lupo cattivo. Quando un bambino è in ospedale , Meltemi Roma 1998

Malaguti E., La relazione d'aiuto. L'incontro con l'altro con l'altro nelle professioni d'aiuto,

Maria Cristina Strocchi , "Il Manuale del Ben-essere".

Norman cousin La volontà di guarire: anatomia di una malattia, Roma, A. Armando, 1982

Norman Cousins, Guarire dal ridere, 2008

Patch Adams Clown per caso. L'esperienza della clown-terapia,

Patch Adams, Salute! Ovvero come un medico clown cura gratuitamente i pazienti con l'allegria e con l'amore, Apogeo, Milano, 2004

Patch Adams, Visite a domicilio, Urta, Milano, 1999

Provine, Ridere un'indagine scientifica,

Ricci G., Biato N., Dal curare al prendersi cura: bisogni e servizi di un bambino ospedalizzato, Armando Roma 2003

Rogers Carl R., Un modo di essere, 2012

Ronchi, M. (2003). L'ospedale che ride. Selezione Reader's Digest..

Salari, P. (2000). Il Dottor Sogni. Il Fisioterapista, n.2, marzo-aprile.

Sanguigno G., Ho scelto di recitare la parte del clown,

Sanguigno G., La mia missione è far ridere,

Santarelli G., Pedagogia penitenziaria e della devianza. Scienze umane e formazione degli operatori. Educatore, psicologo, assistente sociale. 2003

The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture (429-444). New York: Oxford University Press.

Visite a domicilio. Come possiamo guarire il mondo una visita alla volta

Williams Fry, Una dolce follia. L'umorismo e i suoi paradossi,

<http://aieji.net/wp-content/uploads/2011/09/Professional-competences-IT.pdf>

<http://www.2la.it/scienze-e-ingegneria/504-teorie-sulle-emozioni/>

<http://www.acos-nazionale.it/allegati/congrevegni/ConvNazTA13/L.Pergolesi.pdf>

<http://www.benessere.com/salute/arg00/risoterapia.htm>

http://www.corriere.it/salute/pediatria/13_ottobre_28/cura-risate-clown-dottori-adesso-va-preserio-7a608622-3fbc-11e3-9fdc-0e5d4e86bfe5.shtml?refresh_ce-cp

<http://www.lindiscreto.it/macerata/22384-la-clownterapia-funziona,-allevia-il-dolore-e-riduce-la-degenza>

<https://it.wikipedia.org/wiki/Clownterapia>

https://it.wikipedia.org/wiki/Clownterapia#Ragioni_scientifiche_degli_effetti_benefici_della_risata

https://it.wikipedia.org/wiki/Educatore_professionale

https://it.wikipedia.org/wiki/Norman_Cousins

[https://it.wikipedia.org/wiki/Patch_Adams_\(film\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Patch_Adams_(film))

https://it.wikipedia.org/wiki/Pensiero_positivo

RINGRAZIAMENTI

Grazie Al prof. Daniele De Angelis che si è reso disponibile e mi ha dato l'opportunità di affrontare questo tema,

Alla mia famiglia per avermi sostenuto in questo percorso e per aver creduto in me,

A Eleonora per avermi aiutato a superare le mie paure,

Alle mie compagne di università per essermi state accanto e per aver condiviso ansie, preoccupazioni e gioie,

All'Associazione Teniamoci Per Mano per avermi dato la possibilità di svolgere la clownterapia e per essere stata sempre come una grande famiglia per me,

PATCH ADAMS

Ricordo quando hai ritirato l'esame lo sguardo freddo di chi ha detto
"Non c'è niente da fare" quanto per lui fosse normale quasi naturale quanto ci rimani male
quando dice quanto ti rimane cambio di residenza via della sofferenza un calendario pieno di date
di scadenza ho un fiore sulla giacca che mi spruzza l'acqua in faccia
così nasconderà le mie lacrime di tristezza come dire non correre forse cadi
paziente trenta a letto sei reparto tre negli ospedali c'è chi vede solo cifre
disposte lungo dieci piani numeri che calano numeri decimati e ridi perché ho le scarpe di
qualche taglia più grande ma cammino dove pensi che non sia così importante
quel filo rosso che vedi non è un prelievo di sangue con un po' di fantasia può essere il nostro red
carpet. E avrò sempre addosso quel grande naso rosso
se mi vuoi sarò il tuo clown e ti verrò a trovare su quel letto d'ospedale anche solo a dirti ciao
e riderò e riderai anche se dentro non sai quanto mi fa male
ma ci sarò e ci sarai perché abbiamo ancora un sacco di cose da fare
Per farti ridere farei gli straordinari l'orario delle visite per me non ha orari
ed ho passato sveglia mille notti finché ho smesso di contare le albe ed ho iniziato a contare i
tramonti finché quelle infermiere hanno imparato anche il mio nome sale d'aspetto in cui aspetto
ore durante l'operazione sudavo più del dottore la nostra cena a lume di candela è un pasto
monoporzione ed io t'amo senza sapere come ma quanto. Fino a fermare la circolazione se ti
abbraccio sono solo un pagliaccio che indossa un camice bianco e che ti vuole fare uscire prima
di uscirne matto mettiti una maglia che oggi andiamo all'aria aperta
devi stare più attenta perché adesso l'aria è fredda non c'è fretta
tua madre è in auto che ci aspetta insieme a tutto il resto della vita che ci resta

E avrò sempre addosso quel grande naso rosso se mi vuoi sarò il tuo clown
e ti verrò a trovare su quel letto d'ospedale anche solo a dirti ciao
e riderò e riderai anche se dentro non sai quanto mi fa male
ma ci sarò e ci sarai perché abbiamo ancora un sacco di cose da fare.

Shade