

**ISTITUTO SUPERIORE UNIVERSITARIO
DI SCIENZE PSICOPEDAGOGICHE E SOCIALI
“PROGETTO UOMO”**

*Aggregato alla Facoltà di Scienze dell'Educazione
dell'Università Pontificia Salesiana*

**Tesi di Baccalaureato in Scienze dell'Educazione
- Educatore Sociale -**

*Educare alla gioia
La pratica della Risata Incondizionata
in ambito Educativo*

Relatore: Prof. Laura TARADEL

Correlatore: Prof. Nicolò PISANU

**Candidato/a:
Gabriella FAIELLA
Matr.: 30EPR19**

A.A. 2019/2020

Indice

Introduzione	p. 4
Capitolo 1	
Fisiologia del ridere e la mimica delle emozioni	
I.1 La natura della Risata	p. 9
I.2 Ekman e il programma facciale delle emozioni	p. 14
Capitolo 2	
La mimica emozionale come risorsa	
2.1 L'importanza espressiva e comunicativa del volto	p. 19
2.2 Risonanza emotiva: biofeedback sociale e rispecchiamento	p. 23
Capitolo 3	
Generare benessere e gioia	
3.1 Il ciclo della positività e il ciclo della negatività	p. 28
3.2 La chimica della gioia	p. 29
Capitolo 4	
La figura dell'educatore professionale	
4.1 Le competenze dell'Educatore professionale	p. 30
4.1 L'educatore nella prospettiva gruppale	p. 32
Capitolo 5	
La genesi della Risata Incondizionata	
5.1 Lo Yoga della Risata	p. 36
5.2 I benefici del ridere	p. 38
Capitolo 6	
Esperienze pratiche	
6.1 Laboratori educativi-Ipotesi di partenza	p.39

6.2 Laboratorio educativo in ambito oncologico	p. 40
6.2.1 Destinatari	
6.2.2 finalità e obiettivi	
6.2.3 metodologie e strumenti	
6.2.4 Verifiche, valutazioni	
6.2.5 Riflessioni finali	
Conclusioni	p. 49
Bibliografia	p. 52
Sitografia e Articoli	p. 53
Appendice	p. 55
Ringraziamenti	p. 64

Introduzione

Lavorare nel campo della relazione di aiuto come Fisioterapista, come Counselor e come futura Educatrice, mi ha sollecitata negli anni ad ampliare il ventaglio degli strumenti comunicativi basati sulla valorizzazione dello scambio interattivo, sull'attenzione alla componente emotiva e sul "rafforzamento dell'autonomia". Il Counseling ha rappresentato un'importante risorsa, per me un valore aggiunto nello svolgimento di un'attività professionale mirata a creare relazioni consapevoli centrate sulle specifiche esigenze di ogni singolo con lo scopo di facilitare ad affrontare in modo autonomo e responsabile le scelte che riguardano il mantenimento del proprio stato di salute e la promozione del proprio benessere. Il modello di Counseling Centrato sulla Persona, ideato da Rogers, evidenzia una qualità umanistica essenziale alla relazione di aiuto, quella dell'Ascolto Attivo, volto a cogliere la persona nella sua interezza come unità inscindibile di razionalità ed emotività. Ho compreso che le emozioni costituiscono un'enorme opportunità comunicativa sul piano interazionale: assumono un carattere presociale e potenziano gli atteggiamenti di interazione, ascolto e di dialogo, essenziali per leggere e comunicare emozioni e sentimenti. Nell'area di confine tra Riabilitazione ed Educazione, la Relazione di Aiuto il "prendersi cura" diventa oggi per me "educazione al benessere", un'arte maieutica che aiuta a tirar fuori ciò che è dentro, a comunicare¹ e valorizzare quanto di meglio ci sia potenzialmente in ogni individuo così che ogni intervento educativo può, indipendentemente dagli ambiti di applicazione e trasversalmente ad essi, avere a cuore il benessere e la qualità della vita della persona. L'educazione al benessere può tendere in tal modo a ricaricare continuamente la vita, a rinfrescare l'esistenza con i valori fondamentali della gioia e della salute. L'entusiasmo e la curiosità mi hanno spinto a misurarmi con le novità, con varie esperienze ad approccio olistico², terapie integrative alla medicina

¹ Comunicare etimologicamente significa mettere qualcosa in comune, trasferire il proprio patrimonio di conoscenze, di aspettative, di sentimenti, di progetti, da un ambito ristretto e personale ad una regione di fruizione più ampia di condivisione con altre persone.

² In ambito scientifico ci si riferisce ad esse con il termine *medicine complementari e alternative* (MCA), in inglese *CAM, Complementary and alternative medicines*. Di volta in volta sono definite in modo diverso: *alternative, olistiche, complementari, integrative, tradizionali, non ortodosse, naturali, dolci, ecc.*

convenzionale, imbattendomi così oltre che nella Biomusica³, nella Terapia Cranio Sacrale⁴, nel Pranic Healing⁵ anche nella pratica della Risata Incondizionata⁶; attraverso quest'ultima ho ri-scoperto nuove risorse che hanno cambiato il mio modo di essere, constatando la sua efficacia sia come strumento di ben-essere, di auto-conoscenza e di consapevolezza che di interazione e interconnessione scegliendo di ri-proporlo per i suoi sorprendenti benefici anche in ambito professionale.

Il fenomeno del ridere abbraccia ed attiva tutte le sfere di cui l'essere umano è composto: quella emotiva, mentale, corporea e spirituale. È un'attività che nell'offrire piacere travolge meccanismi mentali, sblocca i sistemi neurovegetativi, facilita la relazione sociale, diviene sistema pedagogico.

L'educazione alla gioia e alla salute è un impegno quotidiano, una conquista che si realizza giorno per giorno: occorre tenacemente accettarla, volerla e programmarla e l'educazione al benessere orienta positivamente il proprio atteggiamento nel fronteggiare l'esistenza, facilitando le relazioni intrapersonali e interpersonali e migliorando la propria condizione di ben-essere.

Un segnale spesso condiviso nelle interazioni è il sorriso: ridere insieme favorisce reciprocità, scambievolezza e l'esplorazione dei propri vissuti.

In un percorso a ritroso ho scandagliato l'abilità di ridere "incondizionatamente", una modalità artificiosa di produrre la risata come forma di esercizio fisico, scoprendo un mondo sconfinato sul fertile substrato delle ricerche sulla fisiologia del ridere, sull'importanza delle espressioni emotive, sulla

Il termine medicina alternativa fa riferimento a un variegato e non omogeneo sistema di pratiche per le quali non esiste prova di efficacia o non sono state sottoposte a verifica sperimentale e per tali motivi non vengono ricomprese nell'alveo della medicina scientifica ma solo nell'ambito delle pseudoscienze.

³ Biomusica è una disciplina che agisce sull'equilibrio psicofisico dell'individuo, per favorire il suo sviluppo personale e le sue possibilità evolutive. Il corpo è come uno strumento musicale che richiede una costante accordatura. Attraverso particolari combinazioni sonore si può agire per risonanza: sulle zone corporee sul sistema bioenergetico, influenzando e modificando il funzionamento; sulle ghiandole, stimolandone la produzione ormonale; sulle onde cerebrali.

⁴La terapia craniosacrale è una tecnica olistica, branca della tradizione osteopatica. I principi anatomici sui quali si fonda questo metodo sono le suture craniche e la loro mobilità; questa mobilità generata dalla fluttuazione del liquido cerebrospinale,

⁵ Il Pranic Healing è un sistema di tecniche energetiche naturali che utilizzano il prana per il benessere fisico, emotivo, mentale.

⁶ La Risata Incondizionata è una forma "indotta" della capacità di ridere che prescinde dall'umorismo e dalla comicità.

neurofisiologia delle emozioni, sulla funzione del rispecchiamento e dei neuroni specchio, cogliendo di ben grado questa opportunità di ricerca per scoprire che la capacità di ridere può essere utilizzata per i suoi benefici e favorita come strumento educativo e di benessere.

Se “educare” significa tirar fuori ciò che è dentro, valorizzare quanto di meglio ci sia potenzialmente in un individuo, con questo elaborato vorrei analizzare la validità e la funzione del *ridere incondizionato* come strumento pedagogico che attraverso la creazione di un clima di serenità e di buonumore accelera la comunicazione, favorisce la concentrazione, l’apprendimento, l’immaginazione, la creatività e migliora le relazioni sia con sé stessi che con gli altri. Saper leggere e comunicare le proprie emozioni e i propri sentimenti soprattutto dove si vivono condizioni di sofferenza, di disagio o dove prevale un’enfasi maggiore sugli aspetti negativi può aiutare a creare serenità e a vivere meglio; ridurre le tensioni, creare distensione aiuta a tirar fuori risorse e potenzialità e a raggiungere con maggior fiducia gli obiettivi prefissati. Per chi è coinvolto nel processo educativo sforzarsi di pensare positivo, vedere e sottolineare gli aspetti positivi delle varie situazioni, immaginare e progettare un futuro migliore significa saper operare attraverso la ricerca tenace di novità utili e la capacità di adattarsi alle varie situazioni e ai cambiamenti.

Ridere è un’attività fondamentale del genere umano che avviene in diverse situazioni e capire come e perché una persona sta ridendo ci può fornire molte informazioni riguardo ai processi intrapsichici e interpersonali.

Ridendo emettiamo dei suoni e manifestiamo emozioni che scaturiscono dal profondo della nostra essenza biologica: suoni, grugniti e schiamazzi che provengono direttamente dal nostro inconscio animale: «(...) *brevi monosillabi di timbro vocalico (...) che appartengono al vocabolario universale dell’uomo, prodotte e riconosciute da tutti a prescindere dalla specifica cultura di chi le utilizza, (...) una forma istintiva di comportamento programmato dai nostri geni*⁷».

La risata può fungere da collante, oppure da arma per umiliare e ostracizzare, una sorta di lingua misteriosa e universale ispirata da una risposta inconscia ai condizionamenti linguistici e sociali.

⁷ PROVINI R. R., *Ridere. Un’indagine scientifica*, Baldini Castoldi Dalai editore, Milano, 2000 pag. 11

L'oggetto di indagine della presente tesi parte da uno studio approfondito sul fenomeno del ridere: dalla fisiologia e la natura di questa risposta emotiva. Nei primi capitoli vengono prese in esame i concetti necessari per fornire al lettore un cappello teorico sul fenomeno del ridere utile a sostenere le letture successive.

Il primo capitolo è dedicato ai precursori di Ekman, alle sue ricerche e all'importanza delle espressioni emozionali del viso nelle interazioni e nella comunicazione; seguono gli studi di Provine sul fenomeno del ridere e le sue basi genetiche; Bachorowski e Owren che descrivono le tipiche proprietà acustiche; l'esperimento di Fritz Strack sulle ipotesi del feedback facciale e sulle condizioni facilitanti o inibenti del sorriso; dai dettagli delle ricerche di Ekman si delineano le differenze mimico/espressive tra la risata spontanea o naturale e la risata sociale: (la risata spontanea è nominata e riconosciuta come risata di Duchenne⁸ che si distingue da una risata dettata da un comportamento di facciata).

Nel secondo capitolo prenderò in esame le ricerche di Ekman sulla mimica emozionale e sull'importanza comunicativa del volto come canale privilegiato delle interazioni cui segue un approfondimento sui meccanismi di rispecchiamento, sulla risonanza emotiva e il bio feedback sociale che mettono in evidenza il fatto che le emozioni non sono solo un intimo fenomeno interno della persona ma anche esteriore coinvolgendo la comunicazione interpersonale. Nell'insieme delle modalità espressive che riguardano le componenti verbali, para verbali e non verbali del canale comunicativo, l'elemento fondamentale riconoscibile per la sua espressività è il volto. Ecco che il non verbale diventa dominante non solo per comprendere o esprimere le emozioni ma anche per creare una condizione, uno stato psicofisico che può favorirle o meno.

Nel terzo capitolo approfondirò lo studio della chimica della gioia, il ciclo della positività e della negatività, l'importanza dei sistemi simpatico e parasimpatico regolatori dell'equilibrio delle funzioni dell'organismo e di come il corpo e le sue risposte vengano condizionate e regolate proprio dalle emozioni.

Nel quarto capitolo mi soffermerò sulla figura dell'educatore professionale focalizzandomi sull'intervento educativo gruppale, una procedura "rilevante" nella pratica della prevenzione e della promozione della salute, un sistema facilitante

⁸ Il sorriso di Duchenne è definito sorriso spontaneo o "doppio".

attraverso il quale le persone possono sperimentarsi nell'apprendimento di nuove e più efficaci modalità di comunicazione e di interazione.

Il quinto capitolo è dedicato alla pratica della Risata Incondizionata, partendo dalle sue origini, lo "Yoga della Risata", i suoi elementi e gli strumenti passando in rassegna i benefici del ridere.

Il sesto capitolo si concentrerà sulle esperienze pratiche, dando spazio alla descrizione di un progetto educativo nato all'interno di un Centro Screening Senologico dell'Asl di Salerno attraverso un laboratorio educativo come supporto alle donne operate al seno per coadiuvare i percorsi di cura e di recupero psico-emozionale attraverso le pratiche di benessere.

Un secondo progetto, questa volta nell'ambito dei Disturbi del Comportamento Alimentare, per chi voglia approfondire la conoscenza e una miglior comprensione della pratica della Risata Incondizionata in ambito educativo è descritta nell'Appendice, attraverso una dettagliata intervista alle partecipanti protagoniste.

Capitolo primo

Fisiologia del Ridere e la mimica delle emozioni

1.1 La natura della risata

La risata o riso, è una reazione nervosa che si manifesta nel comportamento umano in diverse circostanze. In genere si tratta di una risposta emotiva di fronte ad un'esperienza comica o a sensazioni intense di allegria, piacere, ottimismo, benessere. Il fenomeno della risata si presenta come una modificazione del ritmo respiratorio, con sospensione dell'aspirazione, scosse che si ripercuotono nella laringe, contrazioni concatenate di moltissimi muscoli (in particolare facciali e addominali) e, talvolta, lacrimazione.

Recenti studi dimostrano che alcuni primati e alcuni roditori reagiscono a stimoli tattili (solletico) con una specie di risata.

Vi è una notevole diversità nel modo in cui diverse tipologie di risata vengono espresse e dei significati che esse veicolano: da "semplice" riflesso, a una delicatezza sociale, o a un insulto malizioso. Ridere rappresenta un elemento importante per le interazioni sociali, un linguaggio a sé: il modo in cui appare, la forma e il significato sono fortemente influenzati dalla presenza di altri soggetti, dal loro ruolo, dalle relazioni che intercorrono.

Il dottor Provine, professore di psicologia e neuroscienze all'Università di Maryland, ha studiato negli ultimi dieci anni questo complesso e intricato fenomeno, affermandosi con la sua ricerca tra uno dei maggiori esperti della risata e del ridere⁹: *"La risata è un meccanismo che appartiene a ognuno di noi, fa parte del vocabolario umano universale. Ci sono migliaia di lingue, centinaia di migliaia di dialetti, ma tutti ridono più o meno allo stesso modo"*. I bambini hanno la capacità di ridere prima ancora di parlare; anche i bambini che nascono ciechi e sordi conservano la capacità di ridere¹⁰.

⁹ PROVINCE R. R. *"Ridere. Un'indagine scientifica"*, cit.

¹⁰M. GERVAIS & D. S. WILSON, *"The Evolution and Functions of Laughter and Humor: A Synthetic Approach"*, The Quarterly Review of Biology 80.4 (2005): 395-430.

Provine sostiene che "La risata è una vocalizzazione primitiva ed inconscia" e afferma che ha una base probabilmente genetica¹¹.

Gli stimoli alle comuni risate sono le sensazioni di gioia e umorismo ma anche altre condizioni possono provocare risate.

Uno degli aspetti che ha catturato l'attenzione del ricercatore è la diversità dei modi con cui si può generare il suono della risata: l'organizzazione cerebrale del comportamento vocale si è sviluppata filogeneticamente, coinvolgendo anche i centri superiori del controllo volontario della risata. Così, oltre a ridere spontaneamente (risata emozionale o genuina), possiamo ridere volontariamente o su comando (risata artificiosa o non genuina).

La risata può essere attivata anche dal solletico¹² e sebbene la maggior parte delle persone lo trovi sgradevole, il solletico è spesso causa di forti risate, ed è considerato un riflesso fisico spesso incontrollabile.

Le teorie che spiegano perché si ride sono numerose e le discipline interessate in generale agli effetti dell'umorismo vanno dalla sociologia alla filosofia, dalla psicoanalisi alla psicologia e alla neurologia. Le cause più comuni della risata sono le sensazioni di gioia e umorismo, ma anche altre situazioni possono provocare risate. Una teoria generale che spiega la risata è chiamata la teoria del sollievo. Sigmund Freud riassunse nella sua teoria che il riso rilascia tensione ed "energia psichica". Dagli anni Settanta in poi con la nascita della PNEI, Psiconeuroendocrinoimmunologia¹³ è stato possibile raggiungere risultati

¹¹ In uno studio chiamato "Giggle Twins (gemelle ridacchianti)", che riguardava due gemelle separate alla nascita e riunite solo 43 anni dopo, Provine riporta che "*fino a quando non si incontrarono, nessuna di queste due signore, eccezionalmente felici, aveva conosciuto qualcuno che ridesse tanto quanto loro*", nonostante i loro genitori adottivi fossero "poco espansivi e austeri." Il ricercatore asserisce che le gemelle "*avevano ereditato [geneticamente] alcuni aspetti del proprio modo di ridere, di prontezza alla risata e forse anche il particolare tipo di umorismo.*"

¹²TOM VEATCH, in <http://www.tomveatch.com/else/humor/paper/node33.html>, Fisiologia della risata e del solletico

¹³ Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) è una branca delle neuroscienze che si occupa delle relazioni tra psiche e i sistemi di regolazione fisiologica che costituiscono l'organismo umano: quello endocrino, quello nervoso e quello, appunto, immunitario. La PNEI è una branca delle neuroscienze che sta rivoluzionando la comprensione dell'essere umano che viene compreso come una rete psicosomatica che collega il corpo, le emozioni, la mente e la consapevolezza. La PNEI sostenuta da migliaia di ricerche scientifiche permette una comprensione unitaria dell'essere umano, superando la frammentazione tra corpo, mente e coscienza. Secondo la PNEI le malattie sono influenzate da fattori fisici, ma anche da disagi emotivi e psicologici.

significativi alle ricerche sul fenomeno del ridere anche grazie agli studi condotti dal medico austriaco Hans Seyle che dimostrano che tutte le emozioni negative come l'ansia, la depressione o la rabbia indeboliscono il sistema immunitario riducendo la sua capacità di proteggere il corpo dalle malattie, mentre le emozioni positive, la risata e la capacità di vivere con ottimismo, aumentano la produzione di anticorpi e la capacità dell'organismo di difendersi.

Quando si ride, i muscoli facciali vengono rapidamente contratti e rilasciati e i muscoli del diaframma vengono sollecitati e accompagnati da contrazioni della laringe e dell'epiglottide. La risata inizia con una forte espirazione, a cui segue uno scoppio sonoro (*laughter bout*) e continua in una serie più o meno prolungata di espirazioni e inspirazioni. Il termine "scoppio di risata" è stato usato per definire gli aspetti comportamentali, acustici, respiratori, vocali, facciali e scheletro muscolari coinvolti nel ridere (Ruch & Ekman, 2001). Prototipicamente uno scoppio di risata può essere suddiviso in un *esordio* (vale a dire, il momento in cui avviene l'inspirazione antecedente il ridere), un *apice* (il periodo in cui si verifica la vocalizzazione o l'espirazione forzata) che nelle risate continuative può essere intervallato da inalazioni, e una *parte finale* (una post vocalizzazione o un sorriso di lunga durata che va via via dissolvendosi).

La risata è solitamente composta da cicli, cioè ripetuti impulsi (Moore & von Leden, 1958) intervallati da pause. Sebbene sia possibile ridere con solo uno o due note¹⁴, alcuni studi condotti hanno mostrato che un ciclo è solitamente composto da almeno quattro note (Provine & Yong, 1991). Il numero degli impulsi è dato dal volume di aria presente nei polmoni; per questo motivo gli scoppi di risate maschili presentano un maggior numero di note, rispetto a quelle femminili. Ricerche recenti (Provine, 2000) hanno mostrato come la risata non sia caratterizzata da un unico suono, ma può assumere diverse forme così oltre che le note "ah" si possono infatti trovare "eh" "oh" ma anche "ih" e "oh", senza tuttavia mischiarsi fra loro: il suono della risata rimane costante nella sua composizione (ad esempio "ah ah ah ah" oppure "eh eh eh eh" ma non "ah eh ah eh").

¹⁴ Come per le risate di "esclamazione", Nwokah et al., 1993. La caratteristica particella "ah" tipica di ogni risata è definita "nota"

Bachorowski e Owren (2001) in una particolare ricerca hanno rilevato che le risate differiscono anche per le tipiche proprietà acustiche: fra i diversi tipi di note, si riscontrano quelle cantate (songlike), quelle “grugnite” (gruntlike) e quelle soffiate (snortlike); inoltre, esisterebbero variazioni sia nel suono delle vocali sia nell’intonazione della voce durante il ridere tanto che si è giunti alla constatazione che la risata ha un suo “repertorio di suoni” la cui modulazione assolverebbe alla funzione sociale in modo da comunicare differenze negli stati emotivi espressi.

Risate spontanee e volontarie differiscono non per la loro rappresentazione fonetica, che rimane uguale in entrambi i casi (in genere “ah ah ah”), ma per il grado di controllo intenzionale, poiché coinvolgono diversi sistemi neurali. L’evoluzione ci ha permesso di regolare le risate spontanee attraverso un tentativo volontario. Durante una risata spontanea, viene seguito l’impulso di ridere e la persona che ride si abbandona completamente a un vissuto emotivo piacevole (Ruch & Ekman, 2001).

Nella risata volontaria, il suono viene proferito in maniera artificiosa e si può discostare più o meno dal suono reale della risata spontanea: una ricerca condotta da Ruch e Ekman (2001) ha dimostrato che le risate forzate e spontanee possiedono caratteristiche altamente sovrapponibili, tanto da indicare un pattern di respirazione ben preciso (una sorta di firma della risata). Inoltre, mentre è possibile fingere una risata, non è possibile produrre volontariamente lo stato emotivo positivo associato al ridere spontaneo.

Alcuni ricercatori britannici e finlandesi del Turku PET Center dell’Università di Oxford e della Aalto University¹⁵ hanno rivelato come la risata sociale porti al rilascio di endorfine nel cervello, promuovendo l’instaurarsi, il rafforzamento e il mantenimento di legami sociali, dando un senso di sicurezza e promuovendo sentimenti di unione.

Le vie neuronali coinvolte nella risata possono essere distinte in tre aree: cognitiva, motoria, emozionale. L’area cognitiva viene attivata con la

¹⁵ IRENE CAMILLA SICARI, Sorridere induce il rilascio di ormoni del buon umore e promuove le relazioni sociali, in <https://www.stateofmind.it/2017/06/risata-sociale/>

La ricerca originale: “Risata sociale Trigger endogena sintesi di oppioidi esseri umani” di Sandra Manninen, Lauri Tuominen, Robin Dunbar, Tomi Karjalainen, Jussi Hirvonen, Eveliina Arponen, Riitta Hari, Iiro P. Jääskeläinen, Mikko Sams e Lauri Nummenmaa in *Journal of Neuroscience*. Pubblicato online il 23 maggio 2017 doi: 10.1523 / JNEUROSCI.0688-16.2017.

elaborazione degli stimoli da parte della corteccia frontale, quindi la corteccia motoria permette al corpo di compiere cambiamenti muscolari di risposta, come l'assunzione dell'espressione facciale tipica della risata. L'area emozionale¹⁶ elabora e razionalizza la sensazione di felicità e benessere derivante. È importante sottolineare che i percorsi fisiologici che vengono attivati nel cervello sono gli stessi, sia che si tratti di una risata autentica che si tratti di una risata forzata o "indotta". Ridendo si contraggono numerosi muscoli, in particolare di volto, addome e il diaframma. La contrazione di queste fasce muscolari provoca una espirazione forzata e protratta, a cui segue, a termine della risata, un completo rilassamento muscolare, salvo l'insorgere di una nuova risata. Mentre si ride i pattern respiratori cambiano e si modificano a seconda dell'intensità, della durata e delle caratteristiche personali, costituendo una sorta di esercizio respiratorio automatico. Uno studio italiano del 2001 ha dimostrato che durante la risata si ha una contrazione di circa il 20% della gabbia toracica, cui corrisponde una contrazione bronchiale di pari percentuale. Tale contrazione provoca un aumento della resistenza di 6-8 volte. Si è inoltre osservato che durante la risata, così come con altre sensazioni piacevoli, si verifica una vasodilatazione, probabilmente dovuta a rilascio di ossido nitrico e l'associazione tra la vasodilatazione e l'aumento della funzionalità respiratoria fa sì che alla risata sia correlato anche un miglioramento della ossigenazione del sangue e dei tessuti.

La risata può essere descritta come un atto vocale con funzioni laringee speciali che si traducono in caratteristiche acustiche stereotipate che condividono strutture anatomiche simili rispetto alla produzione del linguaggio¹⁷. Da un punto di vista fonetico, la risata umana e il linguaggio parlato condividono caratteristiche comuni perché sia la risata che la parola hanno origine dalla stessa fonte di vocalizzazione. Simile alla lingua parlata, la risata coinvolge il sistema respiratorio e l'apparato vocale ed è determinata dai cambiamenti nelle vie respiratorie vocali e sub glottali. I cambiamenti nel sistema muscolo-scheletrico formano le vocalizzazioni, scoppi di risate che iniziano con un'inalazione

¹⁶Nucleus accumbens, porzione ventrale dei nuclei della base.

¹⁷PROVINE R. R., *Ridere. Un'indagine scientifica*, cit.

vocalizzata e consistono in una serie di brevi impulsi di risata distinti con intervalli di tempo quasi isocroni. Le caratteristiche sonore della risata sono un'aspirazione / h / seguita da una vocale, cioè / a /. Solo raramente la qualità della vocale viene cambiata in / o / o / i / all'interno di un'espressione di risata.

La risata ha una ricca struttura armonica e le qualità spettrali possono essere valutate e mostrare le caratteristiche di risonanza del tratto vocale umano.

1.2 Ekman e le espressioni facciali delle emozioni

Ai fini di una comprensione più significativa del ridere e della funzione che la Risata Incondizionata può assumere quale strumento educativo occorre aprire una premessa sugli studi pionieristici più significativi relativi alla mimica delle emozioni e sulla sua importanza comunicativa.

Guillaume Benjamin Amand Duchenne¹⁸ (1862) pubblicò il volume “Mécanisme de la physionomie humaine”, il primo testo scientifico sulla neurofisiologia dell'emozione.

Charles Darwin (1872) nel libro “L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli altri animali” spiega come gli esseri umani abbiano in comune delle espressioni facciali che riflettono le emozioni. Darwin dimostrò che le raffigurazioni facciali delle emozioni nell'uomo, come in altri mammiferi, sono innate, sono cioè un prodotto dell'evoluzione e che le espressioni facciali che esprimono paura, ira, tristezza, gioia e disgusto sono le stesse per gli uomini anche di diversa etnia, cultura o civiltà (concezione innatista Darwin, 1872): *le espressioni facciali sono il risultato dell'evoluzione della specie umana e di conseguenza hanno un carattere di universalità.*

Carl-Herman Hjortsjö, docente di anatomia nell'università svedese di Lund, pubblicò il volume “Man's Face and Mimic Language” (1970). L'opera è il punto d'arrivo degli studi anatomici in relazione al movimento facciale¹⁹ e descrive la

¹⁸ Guillaume Benjamin Amand Duchenne¹⁸ neurologo francese; il volume “Mécanisme de la physionomie humaine”, corredato da una ricca raccolta di foto, divenne un punto di partenza per l'applicazione della fotografia nel campo scientifico.

¹⁹HJORTSJÖ C.H. *Man's Face and Mimic Language*, Studentlitteratur, 1970. L'analisi esatta delle funzioni facciali dei singoli muscoli facciali si basa sul lavoro dell'anatomista svedese Carl Herman Hjortsjö. Hjortsjö ha isolato 23 unità di movimento e ha analizzato la loro interazione, comprese le diverse forze di contrazione. Le basi di Hjortsjö sono conosciute oggi - minimamente modificate da Ekman e Friesen - come il sistema di codifica dell'azione facciale (FACS). Il contributo di Hjortsjö è stato quasi dimenticato.

relazione fra muscoli mimici ed espressione facciale individuando, a suo giudizio, 8 gruppi formati da 23 combinazioni di emozioni espresse.

Nella teoria motivazionale Tomkins (1962, 1970) ipotizza come Hjortsjö l'esistenza di otto emozioni fondamentali (affetti) che sono dispositivi biologici evolutivi²⁰. Anche per Tomkins esisterebbero otto affetti primari caratterizzati da risposte somatiche e comportamentali specifiche e da espressioni facciali peculiari. Tomkins fa una distinzione tra emozioni positive: interesse, sorpresa e gioia; ed emozioni negative: angoscia, paura, vergogna, disgusto e rabbia.

Izard (1972) ampliò la teoria di Tomkins con particolare attenzione allo studio delle espressioni facciali e delle emozioni come parte dell'organizzazione della personalità.

Singolare l'esperimento²¹ di Fritz Strack dell'Università di Würzburg (Germania, 1988) realizzato con due gruppi di volontari: al primo gruppo fu chiesto di esercitarsi a tenere una penna con i denti in modo da simulare un sorriso e al secondo gruppo di reggerla con le labbra sporgenti in un atteggiamento simile a un'espressione di dispiacere o delusione presentando loro la visione di cartoni animati esilaranti: quelli costretti a simulare il sorriso reagirono con maggiore esuberanza e intensità rispetto ai volontari che avevano tenuto la penna con atteggiamento corrucciato. Appare chiaro come l'atteggiamento del volto, possa influenzare a ritroso l'entità della manifestazione che esprime divertimento. Questa branca di studi, che prosegue con risultati analoghi a quelli ottenuti da Strack, richiama l'attenzione sull'influenza che le espressioni e l'atteggiamento possono avere sulle emozioni, e avvalorare l'idea che il semplice atto del ridere, indipendentemente dallo stato mentale che elabora comicità e umorismo, possa produrre benefici effetti fisiologici e psicologici.

Paul Ekman, più che parlare di emozioni di base, parla di famiglie di emozioni, ritenendo che le forme primarie dell'esperienza emotiva non siano specifiche emozioni ma gruppi o insiemi di emozioni accomunate all'interno di ciascun

La traduzione letterale del titolo originale svedese "Människans ansikten och mimiska språket" è "Volto e linguaggio facciale dell'uomo"

²⁰ Che assolvono la funzione di soddisfazione dei bisogni e garantiscono la sopravvivenza dell'individuo e della specie.

²¹ Strack, F., Martin, LL, & Stepper, S. (1988). Condizioni inibenti e facilitanti del sorriso umano: un test non invadente sull'ipotesi del feedback facciale. *Giornale di personalità e psicologia sociale*

gruppo da una stretta somiglianza. Ciascuna famiglia di emozioni di base è costituita da un tema comune e da numerose variazioni su questo tema; mentre il tema è biologicamente fondato in programmi innati di risposta, le variazioni sono attribuibili al modellamento culturale e alle differenze individuali. La rabbia, il disgusto, la felicità, la sorpresa, la paura, la tristezza costituiscono le sei famiglie di base e da queste e da tutte le sfumature che esse assumono, si origina una miriade di combinazioni affettive.

Ekman, Wallace Friesen e Robert Levenson, dimostrano che l'azione facciale produce nel cervello emozioni associate²²: le loro sperimentazioni hanno dato conferma del fatto che se si può determinare quale azione facciale produce cosa, si può fornire lo strumento per modificare a proprio vantaggio la propria vita emotiva e scegliere al meglio la qualità delle azioni da compiere.

Al centro del processo comunicativo il volto è il luogo dove si concentra la maggior parte delle informazioni sensoriali sia esibite che lette.

Secondo Ekman i sorrisi emozionali (sorriso Duchenne) sono atti involontari associati all'esperienza soggettiva di felicità e ai cambiamenti fisiologici. I sorrisi non emozionali (sorriso "non Duchenne") sono, al contrario, volontari e non sono associati con sentimenti di felicità o cambiamenti fisiologici. La differenza fra sorriso emozionale e non emozionale è basata sul movimento che il muscolo orbicolare dell'occhio compie in concomitanza con il muscolo zigomatico che tira verso l'alto obliquamente gli angoli delle labbra.

Esistono movimenti facciali tipici per le emozioni di base, dette "primarie" o "fondamentali" che sono universali e condivise da tutte le culture.

Le caratteristiche delle emozioni fondamentali (Ekman1992, An-Argument-For-Basic-Emotions, "Cognition and Emotions") sono evidenziate dai segnali espressivi distinti e universali²³ (Facial Action Coding System, Ekman, Friesen, Hager, 2002) in cui gli elementi universali "innati", sarebbero riconoscibili nel

²² Esprimere in modo indotto emozioni come paura, disgusto, rabbia, tristezza, felicità e sorpresa (le sei emozioni primarie individuate da Ekman), produrrà emozioni corrispondenti, negative o positive a seconda della determinata azione compiuta perifericamente.

²³ La terminologia più utile per descrivere e misurare le azioni facciali si riferisce all'attività prodotta dai muscoli specifici. Questi muscoli possono essere designati con il loro nome latino o con un valore numerico progressivo per ogni unità muscolare - Unità di Azione (Action Units, AU) usato da Ekman, Friesen e Hager per il loro sistema di codifica (F.A.C.S. - Facial Action Coding System) ai fini di una maggior economia nell'attività di codifica.

programma facciale delle emozioni, in base a cui ad ogni emozione corrisponde l'attivazione di determinati muscoli facciali (Unità di Azione AU).

Le emozioni primarie (prototipici e universali) non richiedono l'intervento dell'introspezione e dell'autoconsapevolezza per essere evocate. Il viso è un sistema multisegnale e multimessaggio che fornisce più di un tipo di segnale per trasmettere più di un tipo di messaggio²⁴ su emozioni, stati d'animo, atteggiamenti, e in presenza di sentimenti transitori come paura, rabbia, sorpresa, i muscoli del volto si contraggono producendo cambiamenti visibili.

Nel sorriso sentito, spontaneo, definito anche sorriso Duchenne²⁵, gli angoli delle labbra si spostano verso l'alto mentre la contrazione dei muscoli orbicolari degli occhi solleva le guance e, particolarmente negli adulti, increspa di rughe gli angoli degli occhi. Alcune ricerche indicano che il sorriso Duchenne si distingue da altri tipi di sorriso, privi di contrazione dei muscoli orbicolari degli occhi, poiché compare durante eventi interattivi a tonalità emotiva positiva ed è associato ad un'esperienza di piacere pronunciata. È la copresenza del sollevamento degli angoli delle labbra e del sollevamento delle guance che genera il sorriso di Duchenne, inoltre, la contrazione intensa dello zigomatico comporta necessariamente la contrazione dei muscoli orbicolari degli occhi. Benché le azioni dei due muscoli siano potenzialmente indipendenti, la contrazione intensa dello zigomatico non accompagnata da una contrazione

²⁴ Segnali statici come il colore della pelle, forma del viso, struttura ossea, cartilagini, depositi di grasso, grandezza, forma e posizione dei lineamenti (sopracciglia, occhi, naso, bocca); segnali a variazione lenta come le rughe permanenti, alterazioni del tono muscolare, della grana e pigmentazione della pelle; segnali rapidi come i movimenti del volto, rughe temporanee, cambiamenti di forma e posizione (velocissimi, frazioni di secondo) dei lineamenti. Tutti e tre i tipi di segnale possono essere modificati o mascherati intenzionalmente; i segnali rapidi possono essere modificati o camuffati inibendo i movimenti muscolari che li producono oppure mascherando un'espressione con un'altra. I messaggi emotivi non sono trasmessi dai segnali statici tuttavia questi possono influire sulle implicazioni di un messaggio emotivo e sulla sua impressione.

²⁵ Guglielmo Beniamino Duchenne fu un pioniere nell'utilizzo dell'elettricità impiegata come strumento di investigazione fisiologica. L'uso della corrente alternata gli permise di stimolare con molta precisione un unico fascio muscolare alla volta e grazie a questa tecnica inventò l'elettrodiagnosi, riuscendo a localizzare l'origine e a descrivere parecchie malattie. Già nel 1852 egli ebbe l'idea di rappresentare il movimento dei muscoli con l'ausilio dei rudimentali apparecchi fotografici dell'epoca. I suoi primi cliché immortalano un ambito particolare del sapere umano: quello del palesarsi delle emozioni. La sua teoria era che ci fosse un preciso legame tra la contrazione di un muscolo facciale e la conseguente espressione di un sentimento. (Il sorriso di Duchenne, osservato recentemente anche in neonati e prematuri conferma l'esistenza di un programma espressivo innato).

degli orbicolari degli occhi appare forzata e artificiosa. In generale, quanto più è intensa la contrazione dello zigomatico, tanto più è probabile la contrazione dell'orbicolare dell'occhio. Il sorriso che coinvolge i marcatori del sorriso Duchenne tende ad essere prodotto con la bocca aperta (Fogel ed al. 2006; Messinger et al. 1999). Questo tipo di sorriso viene anche definito sorriso duplice o doppio (duplay smile) ed è facile vederlo espresso sul volto di un bambino in interazione con la madre (Fox, Davidson, 1982; Schnaider, Uzner, 1992), mentre ne fissa il volto ed è sempre percepito come un sorriso più ampio rispetto ad un sorriso prodotto con le labbra chiuse. Esso è spesso visibile anche in situazioni giocose sia sul volto del bambino che dell'adulto (Jakobs, Manstead, Fisher, 1999; Schneider & Josephs, 1991). Si può ipotizzare che, mentre i sorrisi Duchenne siano il prodotto della reciprocità dell'emozione positiva con un'altra persona, i sorrisi prodotti con la bocca aperta coinvolgono una maggiore attivazione come effetto di un'emozione positiva maggiormente vivace. I sorrisi che non sono particolarmente pronunciati e che non vedono coinvolti la contrazione degli occhi e l'apertura della bocca (marcatori del sorriso Duchenne) sono conosciuti come sorrisi semplici.

Le espressioni del viso non sono solo un segnale sociale ma possono fornire la condizione per favorire un sentire condiviso, appunto empatia, attaccamento e legami. Quando si sorride ad un'altra persona si crea un ponte, una condizione che facilita la relazione e la capacità di connettersi. L'espressione facciale oltre ad essere un segnale sociale può fornire i mezzi per stabilire un sentire reciproco, giocando così un ruolo nel produrre emozioni di empatia, attaccamento e legame. Quando sorridiamo o ridiamo ad un'altra persona creiamo una modalità per entrare in relazione e connetterci all'altro attraverso la condivisione, l'apertura e la fiducia. Vedremo in seguito quanto questo sia rilevante per indurre la risata e di come il corpo ne beneficia grazie alla "chimica della gioia".

Capitolo secondo

La mimica emozionale come risorsa

2.1 l'importanza espressiva e comunicativa del volto

L'evoluzione ha conferito all'emozione un ruolo fondamentale. I sociobiologi sostengono che le nostre emozioni ci guidano, ci predispongono all'azione, ci orientano in una direzione già rivelatasi proficua per superare le sfide e le situazioni che si sono ripetute infinite volte nella nostra storia evolutiva²⁶. Nel nostro repertorio, ogni emozione ha un ruolo unico, rivelato dalle sue caratteristiche biologiche distintive così ad esempio:

- quando siamo *in collera* il sangue affluisce alle mani, la frequenza cardiaca aumenta e una scarica di ormoni genera un impulso di energia che permette un'azione vigorosa;
- se abbiamo *paura* il sangue fluisce verso i grandi muscoli scheletrici rendendo facile la fuga, allo stesso tempo il corpo si paralizza per qualche istante forse per valutare se è meglio nascondersi; un flusso di ormoni mette l'organismo in uno stato di allerta preparandolo all'azione;
- nella *sorpresa* il sollevamento delle sopracciglia consente una visuale più ampia e questo permette di raccogliere ulteriori informazioni sull'evento inatteso e la formulazione di un miglior piano di azione;
- la *tristezza* comporta la caduta di energia e di entusiasmo verso le attività della vita e quando diviene più profonda ha l'effetto di rallentare il metabolismo;
- il *disgusto* porta a chiudere le narici colpite da un odore nocivo o di sputare un cibo velenoso;
- *l'amore*, i sentimenti di tenerezza comportano il risveglio del sistema parasimpatico; la modalità parasimpatica si avvale di un insieme di reazioni che interessano tutto l'organismo e inducono a uno stato generale di calma e soddisfazione;

²⁶ PAUL EKMAN, *An Argument for Basic Emotions, Cognition and Emotion*, Paul Ekman (1992) Un argomento per le emozioni di base, Cognizione ed emozione, 169-200

- nella *felicità* uno dei principali cambiamenti biologici riguardano centri cerebrali che inibiscono sentimenti negativi che generano pensieri angosciosi; questo genera nel corpo una maggior disponibilità di energia e un maggior entusiasmo nei compiti da intraprendere.

Le ricerche di Ekman hanno dimostrato non solo che il viso è la parte più importante per trasmettere informazioni circa lo stato emotivo ma anche che l'espressione facciale può essere controllata, modulata, interrotta, simulata o regolata per molte ragioni. Le norme che regolano l'esibizione dei sentimenti (siano esse culturali, condivise o individuali) sono apprese così precocemente che il controllo della mimica diventa automatico e inconsapevole.

Si pretende a ritenere che l'essere umano apprenda e riconosca le espressioni facciali delle emozioni attraverso l'esperienza, nell'interazione sociale precoce (terzo, quarto mese) probabilmente attraverso un processo di "risonanza emotiva" (Darwin 1872) o attraverso la funzione dei neuroni specchio (neuroscienze Rizzolatti, Forgassi, Gallese, 2004; Gallese, 2003)²⁷.

Ekman e Friesen²⁸ prendono in esame tre zone del viso capaci di movimento indipendente: fronte e sopracciglia; occhi, palpebre e radice del naso; la parte inferiore del volto (guance, bocca, naso e mento); ogni zona analizzata è stata riferita a ciascuna delle sei emozioni di base.

Descrivere nel dettaglio l'espressione delle sei emozioni di base sarebbe oltremodo dispersivo e scegliere di soffermare la mia attenzione solo sulla "mimica della felicità" (tra le sei emozioni di base quella considerata da Tomkins "positiva") mi consentirà di focalizzare con più efficacia il filo del discorso.

Le emozioni di felicità nascono in origine da esperienze legate al senso di protezione (vissute grazie all'accudimento); poi crescendo si rinnovano anche grazie all'approvazione sociale. A volte bastano la previsione o il ricordo di un evento gioioso a dare felicità. Nella manifestazione della felicità si evidenziano numerose sfumature: dal sorriso lieve a bocca chiusa si arriva a un volto e una

²⁷ Paul Ekman, Wallace V. Friesen. Esiste un meccanismo neuro-biologico che è al servizio dell'evoluzione e che, attraverso un processo di imitazione, permette lo sviluppo di competenze motorie, linguistiche ed affettive. Il nostro cervello apprende continuamente da ciò che fa e da ciò che vede.

²⁸ Gli autori hanno raccolto e sistematizzato centinaia di fotogrammi delle diverse zone del volto capaci di movimento indipendente

bocca ridente. Il riso più o meno forte compare nel gioco, sia dei bambini che degli adulti o in risposta di stimoli comici o umoristici; a volte l'espressione di felicità può presentarsi anche se non si è davvero felici per mascherare delle emozioni o per modificarne l'espressione; la felicità può combinarsi con tutte le altre emozioni.

L'aspetto caratteristico da prendere in considerazione nell'espressione di felicità è la parte inferiore del viso e le palpebre mentre l'area della fronte non necessariamente interviene; gli angoli della bocca sono tirati indietro e leggermente sollevati e le labbra possono restare unite o discostarsi fino ad aprirsi quando si ride mostrando i denti. Le due pieghe rino-labiali sono l'effetto dello stiramento verso l'alto degli angoli delle labbra e sono un segno distintivo della mimica di felicità. Agli angoli esterni di questi possono comparire le "zampe di gallina".

Quanto più il sorriso è pronunciato, tanto più saranno pronunciate le rughe sotto gli occhi, le zampe di gallina e le pieghe rino-labiali. In un sorriso a bocca aperta il sollevamento delle guance può essere tale da restringere gli occhi e qualche volta questi possono apparire luccicanti.

L'elemento comune a quasi tutta la famiglia dei sorrisi è il cambiamento di aspetto prodotto dal muscolo zigomatico maggiore. Questo muscolo parte dall'osso dello zigomo e attraversa la guancia raggiungendo l'angolo delle labbra: quando si contrae, solleva gli angoli della bocca inclinandoli verso gli zigomi. Studi sul sorriso dell'adulto hanno evidenziato la presenza di diverse configurazioni facciali legate al sorriso: il sorriso semplice, conosciuto come *false smile* (Ekman e Friesen, 1982) o *unfelt smile* (Ekman, Davidson e Friesen, 1990; Frank, Ekman, Friesen, 1993), ovvero come sorriso non sentito, non genuino, ed il sorriso legato ad un sentimento soggettivo di gioia o di piacere (Fogel, Nelson-Goens, Hsu, Shapiro, 2000) che, volendolo definire in un modo più "solido", quale espressione prototipica di gioia (il sorriso di *enjoyment*).

L'espressione della felicità si combina anche con le espressioni di altre emozioni così quando la felicità è mista alla sorpresa la mimica è visibile solo un momento perché la sorpresa dura poco; nelle reazioni di autentico entusiasmo o quando si saluta una persona le sopracciglia rialzate e gli occhi ben aperti possono

accompagnare per qualche secondo il sorriso di benvenuto; la felicità può combinarsi al disprezzo così la bocca mantiene un sorriso artefatto ma le guance sollevate e le pieghe delle palpebre inferiori tradiscono la felicità; può mescolarsi anche alla rabbia e il sorriso prova a nascondersela; rabbia e felicità possono sperimentarsi contemporaneamente e godere della rabbia con espressione trionfante (ad es. quando si esclama “ti ho beccato!”); infine la mimica della felicità può combinarsi con la paura: si tratta di una maschera come accade ad esempio quando stiamo per accomodarci sulla poltrona del dentista o sul lettino del Fisioterapista e far per così dire, “buon viso a cattivo gioco”; nella tristezza mista a felicità l’espressione della tristezza trapela dagli occhi mentre quella di felicità dalla posizione della bocca; sono espressioni che si manifestano quando si vive una mescolanza di nostalgia legata a ricordi piacevoli oppure per mascherare un’emozione di tristezza. La felicità si mostra nella parte bassa del viso e nelle palpebre inferiori. Il sorriso è il più comune tra i segnali di specificazione delle mimiche emotive ed è anche la maschera più usata²⁹. Darwin è il primo che ne ha proposto una spiegazione: i movimenti muscolari richiesti per sorridere sono quelli che più differiscono dai movimenti che intervengono nelle emozioni negative. Su base strettamente anatomica, il sorriso è la mimica che meglio nasconde nella parte bassa del viso la comparsa di indizi di rabbia, disgusto, paura e tristezza; è la natura stessa delle situazioni sociali che ci inducono a nascondere una di queste emozioni che richiede spesso un messaggio amichevole.

Il vissuto emotivo è trasmissibile agli altri attraverso le espressioni facciali e corporee e il lessico emotivo si basa su due dimensioni bipolari interrelate³⁰: l’attivazione e la valutazione (piacevolezza/spiacevolezza); ad es. la rabbia è caratterizzata da spiacevolezza e attivazione intensa, mentre la tristezza da maggior spiacevolezza e attivazione intensa; la gioia da una certa attivazione e da forte piacevolezza.

È bene tener presente che le manifestazioni emotive sono di gran lunga più frequenti quando si è in situazioni sociali, rispetto a quando si è da soli e la

²⁹ MARCO DICUGNO, *A seconda con chi sei il tuo modo di ridere cambia*, in: <https://www.stateofmind.it/2020/09/risate-relazioni/>

³⁰ Russell 1978;1979;1980;1991

presenza: le espressioni del volto hanno un ruolo importante e a sua volta la comunicazione ha un peso rilevante nella possibilità di creare relazioni. La caratteristica della specificità delle emozioni fondamentali e la facilità di riconoscerle in modo diretto attraverso la variazione dei muscoli facciali e corporei potrebbe far sì che osservare un volto che esprime un'emozione equivalga ad essere esposti ad uno stimolo emotivamente rilevante e indurre nel ricevente uno stato emotivo conseguente. Questo aspetto è molto rilevante nell'ottica dell'utilizzo finalizzato della "Risata Incondizionata" a scopi educativi, terapeutici e psicologici e lo esploreremo meglio nel paragrafo successivo.

2.2 Risonanza Emotiva-Bio-feedback sociale e rispecchiamento

La comprensione degli stati emotivi altrui dipenderebbe da un meccanismo specchio³¹ in grado di codificare l'esperienza sensoriale direttamente in termini emozionali.

Antonio Damasio e suoi collaboratori³² dimostrano che tanto il sentire un'emozione in prima persona quanto il riconoscerne una altrui dipenderebbero dal coinvolgimento di alcune aree della corteccia somatosensoriale per cui ad es. la vista di un volto addolorato determinerebbe nel cervello dell'osservatore una modifica nell'attivazione delle sue mappe corporee, sicché egli percepirebbe l'emozione altrui "come se"³³ fosse lui stesso a sentirla: l'osservazione delle espressioni emotive altrui determinerebbe un'attivazione dei neuroni specchio³⁴;

³¹ Alcuni ricercatori e collaboratori (Tania Singer et al., 1999) hanno condotto un esperimento di risonanza magnetica funzionale in cui alcuni soggetti ricevevano uno shock elettrico doloroso tramite elettrodi posti sulla loro mano, mentre in un secondo momento vedevano la mano di un loro caro con attaccati sopra gli stessi elettrodi. Ai soggetti veniva detto che le persone osservate avrebbero subito la medesima procedura cui erano stati sottoposti poco prima. Si è visto che in entrambe le situazioni sperimentali si attivavano determinate aree il che mostrava come non solo la percezione diretta della sofferenza, ma anche la sua evocazione fosse mediata da un meccanismo specchio

³² Damasio, 2003; Adolphs, 2001, 2002, 2003

³³ Il meccanismo circuito corporeo del "come se" implica, a livello cerebrale, una simulazione interna che consiste nella rapida modificazione delle mappe dello stato corrente del corpo che si realizza attraverso l'attività di particolari tipi di neuroni: questi possono rappresentare, nel cervello di una persona i movimenti visti in un altro individuo e inviare segnali alle strutture sensomotorie in modo che i movimenti corrispondenti siano visti "in anteprima" in una modalità di simulazione oppure effettivamente eseguiti.

³⁴ I neuroni specchio (mirror neurons) scoperti da un gruppo di ricercatori dell'Università di Parma guidati da Giacomo Rizzolatti³⁴, (inizialmente nei macachi e successivamente negli esseri umani), sono una classe di neuroni specifici che si attivano sia quando si compie un'azione, sia quando la si osserva mentre è compiuta da altri.

lo stesso pattern di attivazione si innesca quando è l'osservatore a vivere quella emozione. Non sembra esserci dubbio che il nostro sistema motorio entri in risonanza di fronte ai movimenti facciali altrui. Le informazioni provenienti dalle aree visive che descrivono i volti o i corpi che esprimono un'emozione attivano un meccanismo specchio autonomo e specifico in grado di codificarle immediatamente nei corrispondenti formati emotivi. Al centro di questo meccanismo specchio vi è un nucleo di integrazione visceromotoria la cui attivazione provoca la trasformazione degli input sensoriali in reazioni viscerali: non è un mistero che la vista di qualcuno in preda a conati di vomito induca in chi lo osserva reazioni analoghe. Pur coinvolgendo aree e circuiti corticali diversi, le nostre percezioni degli atti e delle reazioni emotive altrui appaiono accomunate da un meccanismo specchio che consente al nostro cervello di riconoscere immediatamente quanto vediamo, sentiamo o immaginiamo fare da altri, poiché innesca le stesse strutture neurali (motorie o visceromotorie) responsabili delle nostre azioni o delle nostre emozioni. La capacità del cervello di risuonare alla percezione dei volti e dei gesti altrui e di codificarli immediatamente in termini visceromotori fornisce il substrato neurale per una compartecipazione empatica che sia pure in modi e a livelli diversi, sostanzia e orienta le nostre condotte e le nostre relazioni. L'attivazione dei neuroni specchio genererebbe una "rappresentazione motoria interna" dell'atto osservato dalla quale dipenderebbe la possibilità di apprendere via imitazione e prima ancora dell'imitazione essi sono alla base del riconoscimento della comprensione del significato degli "eventi motori"³⁵ ossia degli atti degli altri. Il sistema dei neuroni specchio svolge un ruolo

I neuroni di chi osserva "rispecchiano" il comportamento osservato, come se a compiere l'azione fosse l'osservatore stesso, che sente, percepisce e si attribuisce gli stessi sentimenti e vissuti di chi compie in prima persona l'azione.

I neuroni specchio mostrano come il riconoscimento degli altri delle loro azioni e delle loro intenzioni dipenda in prima istanza dal nostro patrimonio motorio. Dalle azioni più naturali a quelle più sofisticate, i neuroni specchio consentono al nostro cervello di correlare i movimenti osservati a quelli propri e di riconoscerne così il significato: il nostro cervello è in grado di comprendere quanto percepito e inferire le eventuali intenzioni, aspettative o motivazioni senza far ricorso ad alcun tipo di ragionamento basandosi unicamente sulle proprie competenze motorie.

³⁵ G. RIZZOLATTI, C. SINIGALLIA, *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Raffaello Cortina Editore Milano 2006

fondamentale nell'imitazione, codificando l'azione osservata in termini motori e rendendo in tal modo possibile una sua replica³⁶.

Questo risveglio emotivo indotto dalla percezione delle espressioni altrui permetterebbe attraverso l'articolazione e la differenziazione progressiva di realizzare alcuni comportamenti sociali elementari quali ad esempio l'offrire aiuto o conforto a chi appare in difficoltà; anche queste forme di empatia rudimentali, molto meno sofisticate di quelle che stanno alla base delle condotte sociali mature presuppongono la capacità di riconoscere le emozioni altrui, di leggere sul viso, nei gesti, nella postura del corpo degli altri i segni della paura, del dolore, del disgusto o della gioia.

Gran parte della nostra vita è accompagnata e regolata dalle emozioni le quali ci consentono di valutare immediatamente le variazioni più o meno improvvise dell'ambiente e di reagire a esse in maniera efficace e vantaggiosa. Così gran parte delle nostre interazioni con l'ambiente e dei nostri stessi comportamenti emotivi dipende dalla capacità di percepire e di comprendere le azioni e le emozioni proprie e altrui. Ecco l'importanza che riveste il riconoscimento delle emozioni, strumento essenziale per orientarsi tra le molteplici informazioni sensoriali e per innescare le risposte più opportune atte a promuovere la sopravvivenza e il benessere del nostro organismo. I vantaggi adattativi offerti dalle forme di "risonanza emotiva" non solo consentono di affrontare in maniera efficace eventuali minacce (o opportunità) ma facilitano l'instaurarsi e il consolidarsi dei legami interindividuali. Se osserviamo un nostro simile manifestare dolore, disgusto, piacere, gioia, paura o sorpresa si attiva lo stesso substrato neurale collegato alla percezione diretta della stessa emozione.

Il rispecchiamento affettivo genitoriale fornisce al bambino una forma di bio-feedback sociale giocando un ruolo cruciale nello sviluppo emozionale. È nel quadro dello sviluppo psicologico del sé che prende forma la concezione del

³⁶ È stato osservato che poche ore dopo essere nati i bambini riescono a riprodurre certi tipi di movimenti della bocca dei genitori e questo nonostante non abbiano visto il proprio volto. Una possibile interpretazione è che essi già possiedano già un sistema di neuroni specchio anche se verosimilmente grossolano. Già dopo due o tre giorni, i neonati sembrano distinguere un volto contento da uno triste e intorno al secondo, terzo mese i bambini sviluppano una "consonanza affettiva" con la madre al punto da riprodurre in modo più o meno sincronizzato espressioni facciali o vocalizzazioni che ne riflettono lo stato emotivo.

rispecchiamento basata sul bio-feedback sociale e la regolazione affettiva anche grazie ai meccanismi attraverso cui i bambini imparano a identificare e controllare gli stati affettivi nell'interazione con i caregiver primari.

Fondamentale è la predisposizione caratteristica specie-specifica degli esseri umani al rispecchiamento facciale e vocale delle espressioni emozionali nel corso delle interazioni regolative tra genitore e bambino. Le emozioni possono essere più facili da inferire in un'altra persona, perché tendono ad essere accompagnate dalle espressioni facciali salienti delle emozioni fondamentali. Così come le connessioni bi-direzionali predeterminate tra le espressioni facciali delle emozioni e gli stati emotivi fisiologici corrispondenti, l'imitazione di un comportamento costituisce un ponte che fa sì che lo stato mentale interiore di un'altra persona "attraversi" e venga sperimentato come un proprio stato mentale (Meltzoff, Gopnik, 1993). (Fonagy da pag 98-103). Fonagy propone che la regolazione affettiva attraverso le interazioni di rispecchiamento possa costituire la situazione prototipica di esternalizzazione dei propri stati interni e una efficace regolazione dei propri impulsi affettivi.

La capacità di regolazione affettiva è al centro dell'esistenza di ogni essere umano. *“Quando l'affetto è regolato, siamo al nostro meglio rispetto all'adattamento, all'autocontrollo, all'impegno. Siamo vigili e pronti a utilizzare tutte le nostre risorse. Giudichiamo le nostre azioni basandoci sulla nostra esperienza precedente grazie alla possibilità di attingere a ricordi pertinenti [...]. Abbiamo una sensazione di fondo di padronanza di noi stessi. Siamo disponibili alla connessione interpersonale, al gioco e all'esplorazione. Ci sentiamo bene. Quando l'affetto è regolato, ci troviamo in uno stato omeostatico, funzioniamo in maniera ottimale. Gli stati affettivi regolati si presentano allorché ci sentiamo sicuri”* Hill³⁷.

Le persone rispondono alle reazioni emotive adottando strategie in grado di modificare flessibilmente l'esperienza emotiva, attraverso strategie di regolazione emotiva³⁸. Chi è in grado di riconoscere le proprie emozioni, capire

³⁷ HILL, D. *Teoria della regolazione affettiva. Un modello clinico*. Raffaello Cortina, Milano 2017, pag. 15.

³⁸ Col termine regolazione emotiva si è soliti fare riferimento a una serie di strategie e comportamenti messi in atto dall'individuo, anche con scarso livello di consapevolezza, per regolare l'emozione provata in un dato momento

come funzionano, dotarle di significato, usare l'informazione da loro derivante, e gestire l'esperienza, apparirà, dunque, più capace di rispondere efficacemente alle richieste e alle situazioni della vita quotidiana rispetto a chi non è in grado di farlo.

Capitolo terzo

Generare benessere e gioia

3.1 ciclo della positività e il ciclo della negatività

Premesso che nel suo disegno evolutivo ogni emozione provata ha un suo scopo nobile, evidenze sulle principali emozioni positive chiariscono meglio perché, quando le proviamo funzioniamo meglio. Le emozioni piacevoli generano uno stato di coerenza dell'organismo, funzionale al nostro massimo rendimento in termini di salute, creatività, intelligenza e saggezza. Non solo, le ricerche hanno dimostrato che se il cuore invia al cervello sensazioni piacevoli, il cervello aumenta la sua capacità di immagazzinare informazioni e le prestazioni migliorano. Il nostro sistema nervoso centrale è costituito da due sottosistemi, il *parasimpatico* e il *simpatico*. Il primo ha la funzione di calmare, inibire e potremmo associarlo a un sistema "frenante"; il secondo è il sistema di "accelerazione", così la danza tra i nostri sistemi di frenata e accelerazione, in risposta agli eventi dell'ambiente esterno o interno, garantisce l'equilibrio del nostro organismo. Una ricerca condotta da Martin Seligman, padre della Psicologia Positiva ha mostrato che bastano solo due minuti di una notizia del telegiornale per trasformare lo stato d'animo di chi l'ascolta da positivo o neutrale a negativo: per dirla in parole povere il cervello è "velcro per la negatività"; dal punto di vista evolutivo, evitare i pericoli è più urgente che procurarsi il piacere, di conseguenza, il cervello ha sviluppato una sorta di predisposizione alla negatività, il cosiddetto *negativity bias*, un meccanismo che ci fa prestare maggior attenzione alle cattive notizie, archivarle e diventare via via sempre più sensibili a queste, inconsapevoli che questo pregiudizio negativo innato continua ad operare in modo subdolo. Il *negativity bias* ha un risvolto importante sulla nostra salute: le emozioni sono chimica³⁹ e ogni volta che nel nostro organismo scatta il sistema di allerta, produciamo una serie di ormoni⁴⁰ che se rimangono in circolo a lungo, hanno effetti dannosi per la nostra salute.

³⁹ CANDACE B. PERT Molecole di emozioni, Tea, Milano, 2000

⁴⁰ Adrenalina, norepinefrina, cortisolo (ormone dello stress)

3.2 La chimica della gioia

La modalità reattiva non dipende da noi ma questo non significa che non possiamo scegliere di neutralizzare gli effetti e attivare nel corpo una chimica diversa: ogni volta che i bisogni di sicurezza, soddisfazione e connessione sono appagati, l'organismo opera secondo la modalità cosiddetta *responsive*, il sistema frena, producendo sensazioni di calma, pace, gratitudine, rilassatezza, appagamento e compassione⁴¹. In uno stato positivo il nostro organismo rilascia la *dopamina*, l'ormone dell'euforia (grazie a lei proviamo l'emozione della felicità, e perché, legata alla sfera del piacere e al meccanismo della ricompensa e della motivazione, agisce sul tono dell'umore determinando uno stato generale di benessere psicofisico); la *serotonina*, chiamata l'ormone del buon umore o della felicità è un neurotrasmettitore (che svolge numerose funzioni e interviene nella regolazione dei processi fisiologici del ciclo sonno/veglia, il senso di fame/sazietà, la motilità intestinale, il tono dell'umore). Ogni volta che stiamo bene insieme agli altri, che proviamo sentimenti di connessione⁴², attaccamento, affetto, positività nelle relazioni sociali è per effetto dell'*ossitocina* l'ormone dell'amore, (prodotto dall'ipofisi, svolge la funzione di regolare organi e tessuti periferici durante il parto, inoltre favorisce l'affettività e l'empatia, riduce i livelli di stress e ansia), favorisce il senso di appartenenza, la fiducia e la socializzazione. Infine le *endorfine*, molecole molto speciali in grado di dare sensazioni che vanno dal piacere all'estasi⁴³. Attraverso il sistema frenante si crea nel corpo la chimica della gioia che favorisce una condizione di benessere neuro-biologico, relazionale e psico-emozionale. Una delle modalità per facilitare l'attività del sistema frenante è proprio la pratica della Risata Incondizionata ma di questo ne parlerò più dettagliatamente nei paragrafi successivi.

⁴¹ Da un punto di vista fisiologico, l'organismo si trova in uno stato di riposo: neurotrasmettitori come l'ossitocina, altri oppioidi naturali e il sistema nervoso parasimpatico attivano e mantengono questa condizione di equilibrio omeostatico: battito cardiaco e pressione sanguigna bassi, ricarica di corpo, cervello e mente. In questo stato si provano emozioni positive, vitalità, creatività e il senso di scopo

⁴² Vedi sitografia-Articoli

⁴³ NEUROSCIENCENEWS, La Risata Sociale rilascia endorfine nel cervello, in: <http://neurosciencenews.com/endorphins-social-laughter-6825/>

Capitolo quarto

La figura dell'educatore professionale

4.1 Le competenze dell'Educatore Professionale

Demetrio definisce l'educazione la "scienza del cambiamento"⁴⁴ (intesa come maturazione ed evoluzione) e valorizzando la focalizzazione al cambiamento assegna all'educazione un valore primario: l'educazione diventa processo volto a stimolare lo sviluppo dei potenziali individuali, un percorso che riguarda ogni ambito della vita e che dura per l'intera esistenza.

La relazione educativa è lo strumento principe dell'intervento di aiuto alla persona.

Il profilo professionale dell'educatore è chiaramente individuato dal DM 520/98, che oltre ad assegnargli competenze e funzioni ad ampio spettro, ne individua con precisione il percorso formativo (in ambito universitario) e lo inserisce tra le professioni in ambito sanitario, socio-sanitario e sociale. In base a una specifica formazione professionale di carattere teorico e tecnico-pratico e nell'ambito di servizi socio-educativi ed educativo-culturali l'educatore svolge la propria attività mediante la formulazione e l'attuazione di progetti educativi caratterizzati da *intenzionalità* e *continuità* volti a promuovere e contribuire al pieno sviluppo delle potenzialità di crescita personale, di inserimento e di partecipazione agendo per il conseguimento di tali obiettivi sulla relazione interpersonale, sulle dinamiche di gruppo, sul sistema familiare, sul contesto ambientale e sull'organizzazione dei servizi in campo educativo (*Ministero dell'interno, 1984, p.107*). "L'intenzionalità", riconosciuta al ruolo dell'educatore è una caratteristica che la differenzia da una semplice relazione tra persone (la relazionalità è progettuale) è il "cambiamento" della visione di sé e delle condizioni di vita⁴⁵.

⁴⁴ DEMETRIO D. *Educatori e professione. Pedagogia e didattiche del cambiamento nei servizi extrascolastici*. La Nuova Italia. Firenze 1990

⁴⁵ BRANDANI W., ZUFFINETTI P, *Le competenze dell'educatore professionale*, Carocci Faber, Roma, 2004

Il lavoro dell'educatore professionale si svolge in sinergia con gli altri professionisti che si occupano del benessere bio-psico-sociale dell'individuo: il lavoro d'equipe e il lavoro di rete si confermano come risorse fondamentali nel raggiungimento degli obiettivi di autonomia e come ulteriori strategie di intervento.

Il ruolo specialistico dell'Educatore Professionale appare molto affine a quello del Counselor: fornire sostegno, formazione e confronto senza dare alcun giudizio. L'Educatore, deve stabilire una buona alleanza con l'Utente trasmettendo a quest'ultimo di esser cosciente dei suoi sforzi volti al cambiamento supportandolo durante questo percorso di trasformazione.

L'Educatore Professionale accompagna l'individuo nel suo percorso di cambiamento attraverso gli strumenti della progettazione educativa e soprattutto della relazione interpersonale, fondamentale per ogni ambito di intervento. La relazione interpersonale è la costruzione di un rapporto significativo che si realizza anche grazie al buon uso di un altro importante strumento, quello della *competenza empatica*: il sentirsi in contatto con sé e con gli altri, l'ascolto, significa non soltanto essere aperti all'altro, ma anche alle risposte interne che l'incontro con l'altro provoca di riflesso.

L'*ascolto* nell'intervento educativo diviene uno specifico intervento a sé stante, che consente all'interlocutore, grazie allo scambio con l'educatore di rendere visibile e leggibile la propria storia, in primo luogo a sé stesso. Se in passato il focus dell'intervento educativo era il cambiamento, ora diviene cruciale anche solo l'entrare in contatto, il creare opportunità di scambio, il ri-conoscersi: sia reciprocamente (educatore e utente) sia nel senso, per entrambi, di avere coscienza di sé e dei propri limiti. Ciò significa che l'educatore professionale contribuisce a rendere possibile, in primo luogo nella sua mente, un intervento educativo giocato sul *non-agire*, dove il riparare, il sostituirsi sono azioni presenti, ma più mirate, meno totalizzanti e che lasciano all'altro spazi d'autonomia. Nel suo agire quotidiano l'educatore professionale "si gioca" in prima persona e l'accogliere dentro di sé le storie e i racconti degli altri lo pone nella necessità di confrontarsi e di ri-leggere la propria storia.

L'educatore professionale abita la distanza che intercorre tra sé e l'altro, tra i sani e i malati, tra chi vive il disagio e chi sta bene sviluppando un modo particolare di stare nelle esperienze di relazione, lasciandosi contaminare da esse, scoprendo di essere essa stessa una persona al pari complicata e probabilmente sofferente, la cui creatività risulta non da un'espansione ma da un contenimento, dal riconoscimento della necessità di un'illusione e della radicale insufficienza di essa. Questa sua capacità di portare l'altro dentro di sé, gli consente di recuperare le dimensioni più riflessive dell'agire. Chi si occupa di educazione deve saper riappropriarsi del senso di responsabilità, della capacità di ascolto e l'interpretazione dei bisogni per favorire nell'altro una crescita e uno sviluppo che parta dall'ascolto e dalla conoscenza di sé.

La consapevolezza del mondo interiore si sviluppa nell'incontro con l'altro e impregna l'esperienza dell'incontro perché permette «*una percezione corretta dello schema di riferimento altrui con le armoniche soggettive e i valori personali che si uniscono*⁴⁶». Percepire, comprendere il mondo interiore dell'altro come se fosse proprio è un atteggiamento, non una tecnica: il comprendere (cumprehendo) è saper tenere insieme, è costruire una dinamica a intreccio fondata sulla reciprocità, sui bisogni condivisi e non può essere, in alcun modo, né possesso né assorbimento: è dall'incontro continuo dell'Io con il Tu, dalla consapevolezza che la comprensione non appartiene né all'uno né all'altro, ma all'uno e all'altro⁴⁷.

4.2 L'educatore nella prospettiva grupppale

Il lavoro con i gruppi è una parte rilevante della pratica della prevenzione e promozione della salute poiché è il mezzo attraverso il quale le persone possono diventare capaci di costruire un'azione collettiva. Le persone coinvolte sono favorite nello stringere tra loro legami sociali più forti e nello sviluppare capacità

⁴⁶ C. R. ROGERS, M. KNIGET, *Psicoterapia e relazioni umane*, Bollati Boringhieri, Torino 1970, p. 162.

⁴⁷ *Il nucleo dell'intervento educativo consiste in primo luogo, nel saper discernere i propri bisogni da quelli dell'Altro. Nel saper individuare, all'interno dei messaggi, la grande quantità di contenuti impliciti che tutti noi rimandiamo. Questo costituisce l'essenza di quanto l'Altro da me percepisce, oltreché la prima chiave di lettura della relazione: l'EP dovrebbe sempre declinare il suo sapere-fare-essere.*

riflessive e decisionali, di organizzarsi e mobilitarsi meglio per rispondere ai propri bisogni, valorizzando conoscenze e risorse sia personali che comunitarie.

Il gruppo può diventare uno straordinario mezzo per potenziare consapevolezza e apprendimento e favorire il cambiamento. Lavorare su sé stessi in gruppo facilita la presa di consapevolezza delle proprie modalità di relazionarsi, dei propri atteggiamenti, delle proprie paure, delle proprie ansie e dei propri punti di forza; in questo modo è possibile gradualmente dare sempre più spazio all'espressione autentica di sé accrescendo la propria assertività, per questo, il gruppo è anche un grande strumento di cambiamento: ciascuno dei partecipanti ha la possibilità di sperimentare in un luogo protetto nuove e più efficaci modalità di comunicare e di stare con gli altri.

Nella prospettiva grupppale il *potere professionale* rappresenta uno strumento efficace ai fini della facilitazione dei processi di interazione e di aiuto reciproco: l'educatore può far uso delle proprie peculiarità per aiutare il gruppo a sviluppare le proprie potenzialità, creando un clima favorevole alla partecipazione e al confronto, trovando aspetti di comunanza delle esperienze, elaborando scopi comuni che riflettano i bisogni e le aspirazioni di tutti i suoi componenti senza perdere di vista i vincoli organizzativi e ambientali.

L'essere umano per sua natura ha bisogno di stare in contatto con altre persone e quindi ha bisogno di aggregarsi con i suoi simili e i contesti grupppali possono formarsi per diverse esigenze e obiettivi (enti, associazioni, circoli, cooperative di lavoro o di altro tipo, gruppi sportivi, religiosi, culturali, ecc.). Per molte persone l'ingresso nei gruppi avviene in modo semplice, per altre un po' meno. Questo implica da parte dei conduttori/facilitatori operatori alcuni requisiti, competenze e abilità: *l'accoglienza*, (il saper accogliere le persone nuove o quelle che portano aspetti talvolta problematici o comunque complessi); *la sensibilità*, un'attenzione che sia rispettosa per "accogliere" nel miglior modo. Nei contesti grupppali possono nascere conflitti, incomprensioni, squilibri con ripercussioni sulle singole persone e sul gruppo stesso, pertanto l'educatore dovrà saper gestire le dinamiche che possono determinarsi. È importante mantenere un atteggiamento obiettivo ed imparziale ma al tempo stesso empatico ed accogliente.

Come per ogni ciclo di vita anche il gruppo ha un suo percorso di evoluzione. Tra i diversi modelli che descrivono le sue fasi evolutive, ho scelto di esaminarne uno in particolare: il modello classico della Gestalt⁴⁸ di F. Perls. Il ciclo del contatto in Gestalt rappresenta quell'insieme di azioni che permettono il sano flusso ininterrotto dell'esperienza, dall'emergenza di un bisogno al suo soddisfacimento: ovvero l'attività del sé in quanto processo temporale che si evolve nel tempo attraverso vari stadi. *“Il contatto è un processo che dà adito all'assimilazione e quindi alla crescita, esso consiste nel lento costituirsi di una figura prevalente su uno sfondo, o contesto, del campo organismo/ambiente”* (Perls)⁴⁹.

La psicologia della Gestalt analizza il contatto tra organismo e ambiente, in particolare i modi in cui, nel qui ed ora, l'organismo crea, mantiene e termina il suo contatto con l'ambiente e quindi chiude una Gestalt in una sequenza continua di sfondi e figure: ogni sfondo si svuota e presta la sua energia alla figura che si sta formando, la quale a sua volta diventa sfondo per una nuova figura e si sviluppa così il ciclo di contatto.

Nella fase di *pre-contatto* l'educatore/facilitatore costruisce il contesto, un “contenitore” stabile e sicuro, attraverso l'accoglienza e la condivisione delle regole del gruppo: (la cura degli spazi, gli orari e la struttura dell'incontro). In questa fase di “accoglienza” si avrà l'attenzione di spiegare brevemente l'organizzazione dell'incontro e gli obiettivi che ci si propone di raggiungere, anticipando quello che si farà o non, allo scopo di stimolare e allo stesso tempo di assicurare. In questa fase il bisogno principale dei partecipanti è quello di “sciogliere il ghiaccio”, “scaldarsi” e sentirsi al sicuro.

⁴⁸ Il termine *Gestalt* tradotto in modo incompleto come *forma*, sottolinea la configurazione di diversi elementi nel costituire un tutto armonico, che ha significato. La Gestalt, dunque, può essere considerata l'attitudine dello psichismo a legare tra loro dinamicamente gli elementi, costituendo un tutto significativo. Si considera a pieno titolo una forma di psicoterapia umanistico-esistenziale in cui l'attenzione è posta sulla dinamica inarrestabile di creazione di configurazioni figura-sfondo che rappresentano continui cicli di contatto tra l'organismo e l'ambiente che lo circonda. La Gestalt sottolinea che il tutto è differente dalla somma delle sue parti e perciò la terapia della Gestalt assume che per comprendere un comportamento è importante, oltre che analizzarlo, averne una visione di sintesi, ovvero cercare di percepirlo nell'insieme del contesto globale (visione olistica).

⁴⁹ Perls-Hefferline-Godmann *“Teoria e pratica nella terapia della gestalt”*, Astrolabio Ed.

In questa fase si dovrà prestare attenzione ai bisogni dei singoli ed invitare chi avesse delle esigenze particolari ad esplicitarlo. Questi bisogni possono essere di tipo fisico, (la temperatura, il comfort, la comodità del setting), o di tipo emotivo (se si è può essere più o meno predisposti ad iniziare l'attività), o se si vuole comunicare qualcosa al gruppo o ai conduttori. L'importanza di prestare attenzione a questi aspetti permetterà a ciascuno di dedicare tutta la sua concentrazione ed energia a quello che sta per intraprendere.

Le fasi del *Contatto* e *Contatto pieno* sono le fasi centrali in cui i partecipanti diventano maggiormente protagonisti rispetto al conduttore. In questa fase hanno luogo attivazioni, esperienze, piccoli lavori individuali, con ampio utilizzo di tecniche espressive di derivazione gestaltica (F. Perls). Mentre nella fase di pre-contatto è in primo piano chi conduce, nelle fasi di contatto e post-contatto, sono i singoli partecipanti e il gruppo nel suo insieme ad essere in "figura". Scopo di queste due fasi è quello di far entrare i partecipanti in contatto con parti di sé, espandere la consapevolezza e sviluppare le potenzialità. Attraverso il corpo e il movimento, strumenti e le proposte esperienziali i partecipanti sperimentano il "nuovo" superando la personale soglia di sicurezza (zona di comfort) e favorendo la presa di coscienza delle proprie risorse o le abilità da potenziare. È in questa fase che il partecipante entra in "contatto" con parti di sé anche attraverso il contatto con gli altri. Nella fase di Contatto pieno il coinvolgimento emotivo è all'apice: i partecipanti possono esprimersi pienamente e autenticamente.

Nella fase conclusiva detta fase di *Post-contatto* ogni partecipante può far tesoro delle nuove scoperte e le "conquiste", presupposto per il cambiamento e la trasformazione. Utili in questa fase sono le abilità di Counseling: l'ascolto attivo, la riformulazione, il feedback fenomenologico.

Ogni incontro può essere per i partecipanti un'opportunità per entrare in contatto con parti di sé e la propria emotività, per migliorarsi nella comunicazione con e attraverso l'altro. L'educatore/facilitatore avrà un ruolo di mediatore nell'incoraggiare i partecipanti alla comprensione, alla libera espressione, al valore dell'ascolto reciproco come elemento di condivisione e di sviluppo della personalità.

Capitolo Quinto

La genesi della Risata Incondizionata

5.1 Lo Yoga della Risata

Lo strumento principe delle sperimentazioni che riporterò nei capitoli successivi è la Risata Incondizionata. Da secoli, la risata è stata ritenuta benefica per il corpo e per la mente ma non è mai esistito un sistema affidabile per garantirla. La risata è una reazione, una risposta psicofisica a delle sollecitazioni e lo Yoga della Risata, ha portato l'azione del ridere ad un altro livello. È un sistema completo, che consente di prescrivere la risata come parte di una routine giornaliera perché si raggiungano benefici salutari. Lo Yoga della Risata consente a tutti di ridere, anche a chi è introverso o a chi fa fatica a divertirsi.

La Risata Incondizionata è uno degli elementi dello Yoga della Risata⁵⁰, una pratica olistica messa a punto un medico allopatico il Dott. Madan Kataria di Bombay, che nasce da un'idea unica e dalla "constatazione" che "*chiunque può ridere senza motivo, senza comicità né umorismo*". I benefici del ridere sono risaputi, fa bene al corpo, alla mente e allo spirito ma per trarne beneficio è importante che l'azione sia profonda (che attivi cioè il diaframma), che si prolunghi per almeno 10-15 minuti e che sia "consapevole": è fondamentale "praticare la risata" con l'"intenzione", come una forma di esercizio fisico e questo consente di innescare una serie di processi bio-chimici e neuro-biologici salutari per l'organismo; prolungarne la durata ossigena il sangue, rilassa i muscoli, e rilascia nel corpo ormoni e neurotrasmettitori chiamati "*ormoni della felicità*": dopamina⁵¹, encefaline⁵², serotonina⁵³ e beta-endorfine⁵⁴, influenzando e regolando una serie di reazioni biochimiche. Questi neurotrasmettitori

⁵⁰ Lo yoga della risata è una forma di yoga che fa uso della risata autoindotta. La risata è un fenomeno naturale ma in questa disciplina non implica né comicità né umorismo: il senso comico e l'umorismo deriva da una sollecitazione corporea

⁵¹ La dopamina è una morfina naturale

⁵² Le encefaline potenziano il sistema immunitario

⁵³ La serotonina è un antidepressivo naturale

⁵⁴ Le betaendorfine sono analgesici prodotti dall'organismo

favoriscono uno stato generale di benessere e la loro sintesi riduce la produzione di cortisolo e adrenalina, gli ormoni dello stress.

La risata naturale dipende da varie condizioni ma quando non ci sono buone ragioni per ridere si può imparare a farlo in modo “*incondizionato*”: le tecniche utilizzate facilitano e garantiscono gli effetti benefici del ridere anche senza comicità e umorismo. Qualunque sia la fonte della risata, questa attiva e produce gli stessi cambiamenti a livello fisiologico. La pratica della Risata Incondizionata si inserisce nella cornice di una filosofia olistica che considera l’individuo come un tutto unico che integra corpo, mente e spirito e incoraggia l’assunzione della propria responsabilità personale per uno stile di vita sano a prescindere dallo stato di salute o di malattia.

Una sessione tipo di Yoga della Risata integra *esercizi di risata incondizionata o di attivazione della risata*, i *mantra*⁵⁵, il *clapping*⁵⁶, la *respirazione pranayama*⁵⁷ e i *giochi*⁵⁸.

La prima fase della sessione, la fase “*di riscaldamento*” prepara e attiva il corpo attraverso il movimento (attivazione del sistema cardio respiratorio, e cardio circolatorio); l’attività fisica stimolata è a basso impatto e consente a chiunque di essere effettuata.

La seconda fase rappresenta il cuore di tutta la sessione/esperienza ed è rappresentata dalla *meditazione della risata*⁵⁹.

⁵⁵ I mantra e le affermazioni positive e di auto motivazione rappresentano un ancoraggio positivo, smontano, aiutano a cambiare i contenuti della mente e a ridurre i conflitti.

⁵⁶ Il clapping produce benefici aggiuntivi a quelli del ridere: funziona come l’agopuntura perché attiva sul palmo delle mani (attraverso una percussione ripetuta) una serie di digitopressioni che vanno ad influenzare gli organi interni del nostro corpo.

⁵⁷ Con il termine Pranayama si intende un meccanismo attraverso cui assorbire e controllare il “prana”, l’energia vitale con lo scopo di rendere la mente stabile, forte e tranquilla. La fonte del prana è il respiro. La parola “ayama” vuol dire “espansione”: la parola Pranayama significa “espansione della dimensione del prana”. La respirazione pranayama oltre ai benefici prodotti da una buona ossigenazione favorisce anche la prevenzione e la gestione dello stress e degli stati di ansia

⁵⁸ Il recupero della giocosità riattiva la capacità di vedere le situazioni in una maniera insolita, inedita rovesciando quello che vediamo e percepiamo di consuetudine. Gli adulti non riescono a lasciar andare ciò che è noto conosciuto e rassicurante, non si avventurano e avventurarsi vuol dire giocare esplorare, sperimentare. La sessione lascia cadere queste barriere, questi auto-controlli, ti riporta in una dimensione di gioco e riattiva la capacità di lasciarsi andare anche nelle situazioni che richiedono di rintracciare nuove soluzioni. Questa capacità di lasciarsi andare attiva la creatività.

⁵⁹ È in questa fase che si produce nel corpo il cocktail di ormoni e neurotrasmettitori: il Joy Cocktail

La meditazione della risata è un'esperienza profonda, catartica che consente di ridere senza stimoli, attraverso il contatto visivo, la dinamica di gruppo e il silenzio tra due scoppi di risate.

Segue infine la fase conclusiva "*di decompressione*" che si realizza attraverso le *tecniche di radicamento*: lo *Yoga Nidra*, o la *Grounding Dance* (danza di radicamento), le *tecniche di rilassamento guidato*, le *visualizzazioni*, l'*Humming*, che riallineano e favoriscono uno stato di benessere riportando corpo, mente e spirito ad un livello di pace e armonia.⁶⁰

5.2 I benefici del ridere

Oltre a contrastare gli effetti dello stress lo Yoga della Risata si è dimostrato efficace come strumento per lo sviluppo personale.

Migliora le abilità mentali, genera un atteggiamento mentale positivo, aiuta a cambiare umore e a modificare la prospettiva delle cose. Aumenta il senso di autostima perché aiuta a superare le inibizioni e la timidezza. Ridere e sorridere aiuta a creare un ambiente e un atteggiamento che predispone a comunicare ma anche a favorire la connessione e la vicinanza tra le persone, la socialità. Lo Yoga della Risata migliora in modo significativo le capacità comunicative: riduce lo stress e genera sentimenti positivi e alleviando i pensieri negativi aumenta la motivazione a comunicare. È un esercizio psicofisico che induce la Risata Incondizionata e attraverso le dinamiche di gruppo e la giocosità libera la capacità di esprimere liberamente le proprie emozioni. La pratica della Risata "incondizionata" favorisce il flusso libero delle emozioni e il rilascio dei sentimenti repressi

⁶⁰ Lo Yoga Nidra, la Grounding Dance aiutano a ritrovare radicamento, stabilità ed equilibrio emotivo

Capitolo sesto

Esperienze pratiche

6.1 Laboratori educativi-Ipotesi di partenza

Durante la ricerca ampliata per la stesura di questo elaborato mi sono resa conto di quanto sia stata importante la pratica esperienziale sul campo potendo oggi trarre riscontro su ciò che le teorie mi hanno permesso di indagare. Educare alla gioia equivale a fornire strumenti, abilità sociali⁶¹ con cui significare, armonizzare e costruire un mondo di eventi e momenti che hanno luogo dentro la persona e fra le persone. Le esperienze qui riportate, ovviamente, possono considerarsi solo una goccia nell'oceano: le condizioni limitanti legate al contagio hanno interrotto gli incontri in presenza e hanno impedito di sperimentare oltre se non in remoto. La pandemia ha costretto tutti all'isolamento ma più forte delle restrizioni è stata la voglia di ri-trovarsi, "nonostante tutto", la voglia di accogliersi, di nutrire il corpo e lo spirito di emozioni positive, di scaricare lo stress, le preoccupazioni, le tensioni e di uscire dallo stato d'animo della paura rafforzando la speranza e la fiducia. Ritengo che queste prime esperienze siano state un buon punto di partenza sia a riscontro dell'efficacia del ridere come strumento di benessere ma anche e soprattutto come riprova della funzione dell'educatore nella sua specifica finalità di "educare alla gioia".

Partendo da un breve inquadramento della figura dell'Educatore Professionale metterò in evidenza le sue prerogative, fondamentali per la sua funzione, soffermandomi sulle sue competenze nella gestione e nella conduzione dei gruppi.

A seguire riporterò tra due particolari esperienze realizzate una in ambito oncologico e l'altra nel campo dei disturbi del comportamento alimentare (DCA), la sperimentazione di un laboratorio educativo grupppale nato all'interno di un

⁶¹ Il termine soft skills, spesso tradotto con la dicitura di 'competenze trasversali', si riferisce a tutte le abilità di una persona che possono essere classificate come tratto o abitudine della sua personalità. Si tratta di una serie di capacità interpersonali e comunicative, attributi personali che influenzano la capacità di lavorare o interagire con gli altri.

progetto di un Centro Screening Senologico dell'Asl di Salerno come supporto a gruppi di donne operate al seno: obiettivo del progetto è il miglioramento della qualità della vita attraverso le pratiche di benessere. Per il lettore che voglia approfondire la lettura relativa al laboratorio dedicato ai Disturbi del Comportamento Alimentare può consultare l'Appendice.

6.2 Laboratorio educativo in ambito oncologico.

Come accennato il laboratorio si inserisce all'interno di un progetto di un Centro Screening Senologico dell'Asl di Salerno rivolto alle donne colpite da carcinoma mammario. Il progetto promosso dall'Associazione Macroverso in collaborazione con l'Asl di Salerno e lo Spazio di Ascolto "Down & Up" ha offerto alle pazienti un'occasione di accompagnamento individuale durante il percorso e la cura della malattia, finalizzato ad attivare le risorse individuali e favorire un recupero e un miglior equilibrio.

Nel 2019 l'Associazione Macroverso in sinergia con ADOS Salerno, Associazione donne operate al seno hanno finanziato terapie mediche fisiche, (linfodrenaggio e pressoterapia segmentaria) e percorsi di ginnastica riabilitativa, pratiche naturali e discipline per la salute e il benessere psicofisico (Shiatsu-Tai Chi-Qi Gong-Yoga della risata) oltre che assistenza psicologica individuale e di gruppo.

6.3 Destinatari

Destinatari del laboratorio sono un gruppo di donne operate al seno in una fascia di età compresa tra i 35 e i 65 anni. L'esperienza aperta successivamente su richiesta delle utenti anche a familiari e figure significative (per soddisfare un bisogno di interazione e socialità), sono state realizzate sia in ambulatorio che all'aperto in natura, potenziando ulteriori benefici.

La forma attiva del laboratorio mi ha portata a prediligere gruppi non consistenti di 8/10 partecipanti riflettendo sulla possibile e più efficace gestione del gruppo oltre che una miglior risposta agli stimoli proposti. Un gruppo numericamente

consistente avrebbe facilmente potuto portare a problemi di gestione o alla necessità di ridurre il numero di attività per riuscire a concedere a tutti il giusto spazio di intervento. Per queste motivazioni mi sono concentrata sulla ricerca di un gruppo numericamente contenuto, anche facendo riferimento ad alcuni dei criteri orientativi suggeriti da David e Roger Johnson così riportati da Nigris, Negri e Zuccoli (2008, pag. 217): «minore è il tempo e più piccolo dovrebbe essere il gruppo; (...) con l'aumento della numerosità del gruppo diminuisce l'interazione e l'affiatamento dei suoi membri, con una conseguente diminuzione degli scambi di sostegno interpersonale».

Nello specifico i laboratori sono stati rivolti al:

- gruppo di donne operate al seno
- gruppo di pazienti/utenti, familiari e persone significative
- gruppo di volontarie (Fisioterapiste, Nutrizionista, Oncologa, Fisiatra, Psicologa)

I laboratori a cadenza settimanale si sono protratti per tre anni circa in presenza e nell'ultimo anno sono proseguiti in modalità online (a causa delle restrizioni imposte dalle restrizioni per la pandemia). Sono stati proposti di volta in volta 6 incontri di un'ora e mezzo ciascuno per ogni tipologia di gruppo: il primo incontro di osservazione/conoscenza e cinque pratico/esperienziali, tutti all'interno dell'ambulatorio dell'ADOS nel presidio ospedaliero "Da Procida" di Salerno, mentre nei mesi primaverili e autunnali le sessioni venivano svolte all'aperto, nel Parco Eco Archeologico di Pontecagnano Faiano (SA). Nel corso del primo incontro veniva prospettata la presentazione del laboratorio, la compilazione del "Quoziente di Risate" (un questionario formulato dalla Laughter International School secondo la filosofia dello Yoga della Risata per determinare la propria capacità di ridere, di esprimere le emozioni, di comunicare⁶²).

La gestione e la direzione del laboratorio è stata affidata alla sottoscritta con la presenza e la collaborazione di alcune volontarie dell'associazione. L'ultimo incontro è stato finalizzato al riconoscimento e alla valutazione del percorso svolto e alle verifiche finali.

⁶² Interazione, comunicazione, senso di gratitudine, livello di stress, entusiasmo, livello di energia, umore, ottimismo, grado di amicizia con i componenti del gruppo, livello di consapevolezza del respiro, livello di rilassamento muscolare, livello di rilassamento mentale sono gli items di riferimento.

6.4 Finalità e obiettivi

L'obiettivo primario dei laboratori è stato quello di supportare e accompagnare le pazienti operate nel percorso di cura:

- migliorare le capacità respiratorie e di recupero psicofisico (post-operatorio)
- favorire e potenziare la funzionalità dei principali sistemi fisiologici: linfatico, cardio-respiratorio, cardio circolatorio, immunitario ecc.
- sviluppare la propria dimensione di benessere attraverso il respiro, le risate indotte, i momenti di aggregazione, di mutuo-confronto
- riduzione del dolore
- incremento dell'autostima e del senso di auto-efficacia
- sviluppo della consapevolezza psico-corporea
- riconoscimento e identificazione delle emozioni

6.5 Metodologie e strumenti

Le metodologie utilizzate sono state diverse. È stata innanzitutto importantissima un'attenta *osservazione* sia iniziale che in itinere che ha potuto fornire interessanti informazioni per la valutazione finale del laboratorio. Oltre a un'osservazione continua è stato utilizzato il *lavoro di gruppo*, il *brainstorming* per scegliere di volta in volta tra le nuove una o più proposte. Ho preferito non spiegare dettagliatamente le esperienze lasciando che le utenti con le loro percezioni ed intuizioni sperimentassero e si sperimentassero senza aspettative né condizionamenti. Un'ulteriore metodologia è stato il *confronto* con una *discussione aperta* sulle proprie esperienze, sul modo unico e personale di utilizzare la risata come forma di esercizio fisico e sul proprio approccio al contatto fisico e all'interazione. La scelta delle metodologie attuate non è stata casuale, ma determinata da una riflessione a monte del progetto, dettato dall'obiettivo di migliorare e recuperare un ben-essere psico-fisico oltre che di favorire la "ri-scoperta" delle emozioni positive e proprio tenendo conto di questo e del target di riferimento è stato scelto un metodo di conduzione più *attivo* e ludico più coinvolgente ed "esplorativo". La caratteristica delle metodologie attive

è quella di presentarsi come modalità flessibili, strategie significative che hanno un reale valore solo se risuonano delle peculiarità dei gruppi in cui vengono utilizzate e se implicano al loro interno, per poter concretamente funzionare, una reale consapevolezza e una profonda condivisione. Questa impronta ha dato ottimi risultati perché tutti i partecipanti si sono sentiti partecipi e creativi permettendo che si venisse a creare uno spazio sereno e sicuro per rievocare esperienze vissute, approfondire tematiche, porre domande e così facilitando l'acquisizione e l'integrazione dell'esperienza con la positività in essa insita.

Gli strumenti sono gli elementi classici di una sessione di yoga della risata che ben integrati tra loro producono benessere a tutto campo: primo fra tutti è "il gioco".

L'elemento "gioco" diventa "elemento primario" perché crea le condizioni, favorisce e predispone alla capacità di lasciarsi andare e alla capacità di ridere *Incondizionatamente*. Il gioco, la giocosità, aiuta ad elaborare impulsi aggressivi, i timori, le sofferenze e a controllare queste emozioni (che a volte minacciano di sopraffarci). Giocando possiamo espandere la nostra gamma di espressione emotiva, sciogliendo i blocchi e risanando le emozioni. La giocosità e il contatto favoriscono l'interazione, la comunione, la connessione e tra i tanti effetti positivi crea un senso di gioia e di leggerezza. La giocosità favorisce la capacità di lasciarsi andare il che produce un vortice virtuoso e insieme all'intento consapevole crea benessere e uno stato di gioia.

Un altro strumento è il Role-Playing o gioco di ruolo che aiuta ad esercitarsi a ridere simulando situazioni, discussioni, verbalizzando emozioni, il tutto attraverso il linguaggio del corpo abbinato all'azione del ridere⁶³, così oltre a produrre effetti fisici⁶⁴ immediati consente di mettere in scena momenti di vita, situazioni dolorose sperimentando ed esprimendo sensazioni ed emozioni tacite o non manifeste. La libera interpretazione risulta fondamentale per sentirsi a proprio agio e per esprimersi nella massima spontaneità: il movimento, la

⁶³ Alcuni esempi sono la *risata del pianto*, la *risata dello spavento*, la *risata anti-stress*, la *risata del dolore*, la *risata dell'abbraccio*, la *risata del filo inter-mentale*, la *risata della crema della gioia*

⁶⁴ Attivazione del sistema cardio-circolatorio e cardio-respiratorio, aumento delle scorte di ossigeno, respirazione più profonda grazie all'attivazione del diaframma.

giocosità, il clima gioioso che si crea riavvicina alle precoci esperienze infantili, attivando ricordi, fantasie e intrecci narrativi.

6.6 Verifiche, valutazioni e riflessioni

La valutazione va intesa come risorsa che prende forma attraverso “i processi comunicativi e sociali multidimensionali e osservabili”: la pratica educativa porta gli educatori ad interrogarsi sull’andamento e sulle verifiche e ciò acquista un senso e un’utilità nel momento in cui diventa l’occasione per innovare, trasformare e migliorare la vita di tutti.

Nel laboratorio sono stati condotti due tipi di verifica: la prima è occorsa in itinere, determinata dagli indicatori: frequenza e grado interesse/partecipazione espresso durante il laboratorio. La seconda formula di verifica è stata valutata attraverso le osservazioni riguardanti gli apprendimenti delle tecniche proposte e delle abilità acquisite. A conclusione del laboratorio al fine della valutazione del raggiungimento degli obiettivi prefissati e del riscontro dell’efficacia sono stati condotti dei follow up di confronto/riscontro.

Gli indicatori della valutazione in itinere hanno evidenziato che il laboratorio è stato complessivamente ritenuto una interessante e stimolante offerta formativa. La seconda formula di valutazione è stata valutata attraverso i questionari di gradimento.

Riporto qui di seguito le osservazioni/valutazioni acquisite dai feed-back attraverso dei questionari finali

- miglioramento delle capacità respiratorie: molte utenti hanno riferito una maggior espansione nel respiro, una maggior apertura della gabbia toracica. D. ad esempio riferisce una sensazione di libertà, sente che i movimenti del tronco sono più fluidi e il respiro più ampio;
- maggiore energia: spesso le utenti riferivano più entusiasmo, forza fisica e psicologica per affrontare le sfide. M. T. condivide con tutte di sentirsi meno passiva e più proattiva;
- maggior accoglienza verso sé stesse e verso gli altri: C. condivide con il gruppo una maggior disponibilità sia verso sé stessa e sente di avere

- un'apertura maggiore verso gli altri, si sente meno diffidente e ha più fiducia negli altri e nel futuro;
- riduzione del dolore: spesso le partecipanti hanno riferito di aver riposato meglio, di aver sofferto meno il dolore per alcuni giorni dopo la sessione: P. ad esempio erano settimane che non riusciva a riposare bene di notte a causa di vari fastidi e dolori e racconta che da quando aveva imparato a ridere quotidianamente riusciva a dormire e riposare meglio;
 - incremento dell'autostima e del senso di efficacia: molte volte le partecipanti riferivano di avere maggior apprezzamento di sé stesse e maggior auto approvazione. T. dice di volersi più bene: "mi accorgo di volermi più bene e se succede qualcosa di sconveniente, inspiro...trattengo...e rido e sento che posso farcela!";
 - miglioramento della capacità di esprimersi liberamente: dal primo all'ultimo incontro si verificavano grandi cambiamenti anche nel modo di muoversi, di scegliere gli abiti da indossare, di truccarsi ancora o di decidere ad esempio di non indossare la parrucca. Ritornava la voglia di essere sé stessi, in modo autentico. Una sera, a fine ciclo, avevamo deciso di andare tutte insieme fuori per cena e durante la sessione tra corse, giochi e risate a M. cade la parrucca e lei alzandola da terra esortò: «*stasera voglio uscire così come sono, senza parrucca!*» mettendo a nudo la sua testa calva. I suoi occhi brillavano di luce ed era più bella che mai;
 - maggior consapevolezza relativa alla cura del proprio corpo: le partecipanti diventavano più presenti alle sensazioni del corpo e più attente nell'averne cura. B. riferiva di quanto lo avesse maltrattato negli anni privandosi del sonno, conducendo una vita stressante, mangiando senza controllo;
 - maggior resilienza: le partecipanti tornavano ad ogni sessione sempre più risolte e reagendo e riorganizzandosi ogni volta, momento per momento, ma con fiducia e accoglienza. S. riferiva di aver considerato che la vita era fatta di momenti down e di momenti up e che negli ultimi anni aveva imparato ad accettare e superare le sconfitte rialzandosi ogni volta.

Il riscontro ottenuto ha messo in luce il fatto che l'esperienza globale è stata vissuta sia come uno spazio di libertà espressiva ed emozionale del proprio vissuto emotivo, sia come uno spazio di acquisizione di tecniche e di strumenti finalizzati al proprio benessere da integrare nelle routine quotidiane.

Dal mese di maggio del 2020, poco dopo il primo lockdown, le sessioni sono proseguite solo in modalità online garantendo un supporto attraverso la continuità. Pur mancando il contatto corporeo e l'interazione fisica il bisogno di prendersi cura "a prescindere" è stato prioritario andando oltre i limiti imposti dalla chiusura e dall'isolamento. Ritrovarsi e ri-scoprire quanto vale un sorriso è stato ancor più efficace per scaricare lo stress e le tensioni recuperando serenità e gioia. Dai feedback ricevuti è emerso che praticare la Risata Incondizionata non in uno spazio condiviso ma nella propria intimità (come ad esempio da casa) per certi versi è facilitante: attraverso il monitor del computer cade pure quel velo di pudore e le piccole resistenze dovuti ai pregiudizi e si apprezzano ancor di più i benefici (il gioco e il contatto visivo, l'intenzione sopperiscono all'occorrenza ai vantaggi delle interazioni gruppali).

V. 2 Riflessioni finali

A conclusione dei laboratori mi sono prima di tutto interrogata sui punti di forza e di debolezza dei laboratori. Le condizioni legate alle restrizioni per la pandemia hanno richiesto una rimodulazione delle modalità di svolgimento e di prosecuzione e di passare da una modalità di lavoro in presenza ad una modalità in remoto. Di contro la possibilità di favorire la sperimentazione anche se in modalità remota ha consentito la continuità e la possibilità di poter usufruire di un nuovo modo di ritrovarsi (se pur virtualmente), nonostante tutto e di sperimentarsi/condividere/confrontarsi.

A discapito di ogni previsione e di ogni timore avvertito ho potuto constatare:

- la possibilità di continuare a condurre le sessioni indipendentemente dalle restrizioni

- maggior privacy per le utenti più timide e meno avvezze all'interazione o alla capacità di mettersi in gioco e di sperimentare la Risata Incondizionata
- la possibilità di incontrarsi se pur virtualmente e a prescindere dalle limitazioni.

In uno spazio creativo le utenti sono state accompagnate nella sperimentazione della capacità di ridere incondizionatamente: la risata indotta e praticata come una forma di esercizio fisico ha permesso di giocare con il proprio corpo, con la propria voce e con la risata favorendo una maggior capacità espressiva e attivando canali espressivi inconsueti. Muoversi, guardarsi negli occhi, vedere volti sorridenti, sentire l'eco delle risate ha avuto un effetto molto nutriente e molto stimolante.

Ogni utente è "al centro" nel senso che ogni volta che si mette in gioco, che si sperimenta, si sorregge e si edifica: ognuno può interpretare la consegna come preferisce; attraverso il respiro, le tecniche di induzione della risata, le tecniche ludiche, le visualizzazioni egli diventa artefice di una procedura interna, riesce a mettere le mani sul mondo interno e a modificare il modo di porsi, il modo di percepire e il modo di esprimersi.

Non è raro ad esempio osservare come nella *Risata del rimprovero* la voce e l'espressione del volto sono allegri e ridenti, ma il corpo manifesta disappunto, contrarietà, rimprovero. Oppure nella *Risata severa* dove il suono della voce richiama a una risata allegra ma il resto del corpo e la mimica del volto deve esprimere impassibilità, severità. Quello che si crea è una contraddizione tra ciò che si sente e ciò che si fa e questo paradosso facilita la risata spontanea e chi è immerso in questo gioco si trova a ridere di cuore.

Le utenti entrando nel "come se" iniziano pian piano ad uscire dalla situazione della fissità emotiva o della visione in bianco e nero e cominciano a rendere fluido il gioco dei sentimenti, per contattare e integrare rabbia inespresa, frustrazione, senso di colpa e scoprire che gioia e tristezza possono coesistere e che la sofferenza può essere posta alla giusta distanza. Ciò che fa veramente soffrire è l'impossibilità di dar voce al dolore e molto spesso chi scopre di avere una malattia si chiude precludendosi il modo di esprimere i propri sentimenti. Non sono rare le volte che insieme alla risata sgorgano le lacrime e con esse emozioni

bloccate dentro come ad esempio la frustrazione, la tristezza o la rabbia. Ridere, anche in modo indotto, insieme ad altre persone, fornisce un modo di prendere le distanze da pensieri e da emozioni considerate negative veicolandole attraverso il corpo aiutandosi a trovare un senso anche quando la propria vita viene improvvisamente sconvolta.

La scoperta della propria dimensione di benessere attraverso il respiro, le risate indotte, i momenti di aggregazione, di mutuo-confronto e fiducia hanno creato un forte collante tra le partecipanti. *L'holding* è stato fonte di immensa accoglienza ed energia attraverso cui scambievolmente ognuna si è nutrita, valorizzando le proprie risorse e potenzialità: il confine del gruppo ha creato un contenitore all'interno del quale ogni partecipante ha avuto la possibilità di fare come il bambino nel gioco, e il rispecchiamento empatico ha facilitato e reso plasmabile il confine tra realtà e fantasia, tra realtà soggettiva e realtà oggettiva. Spesso, dopo la fase di rilassamento si è creato un momento intimo tra le partecipanti che tornando indietro nel tempo hanno recuperato momenti felici ed elaborato quelli più dolorosi (della propria infanzia o della propria vita) riacquistando un senso di profondo benessere e di gratitudine sia per l'esperienza fatta ma anche per essersi messe "in gioco". Il gruppo "contenitore" è stato il luogo del possibile sconfinare e della comunicazione estrema: nella fase di attivazione, dopo le prime esitazioni può seguire una fase di liberazione dove ci si lascia andare alla gestualità, all'espressione corporea recuperando parti di sé o liberandosi dai condizionamenti.

Al di là di ogni previsione i risultati ottenuti mi hanno oltremodo stimolata a soddisfare nuove domande sempre nell'ambito dell'educazione alla gioia attraverso la Risata Incondizionata.

Conclusioni

Assumersi un ruolo attivo nella qualità della propria vita è una sfida e nella sfera della propria salute è un atto di grande responsabilità per ognuno, in particolare per chi vive una condizione di malattia, condizione che può generare stress, ansia, irritabilità, inquietudine, depressione, tutti sintomi ed effetti che possono affliggere quotidianamente e impattare notevolmente sulla qualità della vita e sul benessere personale, familiare e sociale.

Salute⁶⁵ molto di più che assenza di malattia, significa promuovere una sensazione di comunione, di amorevole cura per sé stessi e il proprio benessere. Benessere significa confidare nella capacità e nel desiderio del corpo/mente di guarire e migliorare appena esiste la possibilità di farlo, di assumersi la responsabilità del proprio stato di salute o di malattia.

Può sembrare un paradosso quello di scegliere la gioia, scegliere di ridere in uno stato di sofferenza e di malattia eppure questo, è risaputo, ha un impatto profondo sia sul corpo che sulla mente, produce benessere, e predispone all'ottimismo: ridere genera le risorse fisiche e neuro-biologiche necessarie a superare i momenti difficili nella vita personale, familiare, lavorativa e sociale. E molte sono state le donne hanno scelto "nonostante le avversità" la via della gioia.

Nell'approccio Salutogenico il concetto di benessere, Ben-Essere, "stare bene" o "esistere bene", è uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona. Non solo assenza di patologie, quindi, ma stato complessivo di buona salute fisica, psichica e mentale. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), affermando che "La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia e di infermità", chiede ai governi di adoperarsi responsabilmente, attraverso programmi di educazione alla salute per la promozione di uno stile di vita capace di garantire ai cittadini un alto livello di benessere, di salute raggiungibile attraverso un sistema di azioni di promozione

⁶⁵ Salutogenesi OMS del 1948 ha definito la salute come: Uno stato di completo benessere fisico, sociale e mentale, e non soltanto l'assenza di malattia o di infermità. - Carta di Ottawa per la Promozione della Salute

della salute e di prevenzione, le life skills⁶⁶ e che pongono gli individui al centro delle azioni e degli interventi che le accompagnano in tutte le fasi, nei luoghi di vita e di lavoro. *“Grazie ad un buon livello di salute l’individuo e il gruppo devono essere in grado di identificare e sviluppare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni, modificare l’ambiente e di adattarvisi”* è quanto asserito nella Carta di Ottawa per affermare che la salute è da intendersi come il risultato di un armonico, naturale e completo sviluppo dell’individuo in ogni aspetto della sua esistenza. Lo scopo principale dell’acquisizione delle "competenze per la vita" è, in sintesi, il superamento degli ostacoli e la capacità di vivere al meglio delle proprie possibilità mantenendo una condizione di benessere mentale e psicofisico mettendo in atto comportamenti positivi e adattivi nell’interazione con gli altri e con l’ambiente di appartenenza.

Rispetto alle più illustri ricerche citate nelle precedenti pagine, non aggiungo nulla di nuovo se non il mio contributo alla crescita dell’interesse verso le funzioni terapeutiche ed educative della gioia attraverso il sorriso. Sorridere significa anzitutto comunicare, coinvolgere l’altro e trasmettere messaggi e segnali in codice, sotto forma di emozioni e sentimenti. Un codice tacitamente condiviso. È il sorriso il principale indice psicologico di regolazione del meccanismo di inclusione/esclusione relazionale. Ridere e sorridere sono espressioni di gioia che hanno un effetto tonificante sull’esistenza umana, per la serenità che sa ispirare e per il ben-essere che può determinare. Sorridere è espansione e potenziamento del sé che scaturisce dalla semplice scoperta di sentirsi vivi, liberi di fare, efficaci nell’agire e nell’interagire, consapevoli e capaci di progettare.

Gli Educatori, impegnati nelle attività di Educazione e Promozione della Salute sono chiamati a promuovere anch’essi interventi finalizzati a sviluppare riflessioni sulle convinzioni e sui comportamenti a rischio, a individuare le variabili psicologiche e sociali che rendono difficile l’acquisizione dei comportamenti sani e a promuovere l’acquisizione di conoscenze, atteggiamenti e competenze e

⁶⁶Il termine di Life Skills viene generalmente riferito ad una gamma di abilità cognitive, emotive e relazionali di base, che consentono alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale che su quello sociale. In altre parole, sono abilità e capacità che ci permettono di acquisire un comportamento versatile e positivo, grazie al quale possiamo affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.

azioni attinenti a stili di vita sani, favorendo il recupero delle risorse e delle strategie di sviluppo per il ben-essere e il cambiamento.

Attraverso la Risata Incondizionata e il sorriso, come futura educatrice auguro a me stessa di poter sostenere concretamente le persone con le quali lavorerò aiutandole a raggiungere una maggior integrazione, ad essere più consapevoli della propria autoefficacia, del proprio potere personale nella capacità di scegliere la gioia “a prescindere”.

Bibliografia

- ACHOR S., *Il vantaggio della felicità, le sette leggi della Psicologia Positiva che Alimentano il successo e le Performance*, Scuola di Palo Alto, Milano 2017
- BRANDANI W., ZUFFINETTI P., *Le competenze dell'educatore professionale*, Carocci Faber, Roma, 2004
- CANDACE B. PERT, *Molecole di emozioni*, Tea, Milano, 2000
- COUSINS N. *The Healing Heart: Antidotes to Panic and Helplessness*, New York, Norton, 1983.
- DAVIDSON R. J., *La vita emotiva del cervello* Ponte delle Grazie, Milano, 2018
- EKMAN P., WALLACE V. FRIESEN, *Giù la maschera-Come riconoscere le emozioni dall'espressione del viso*, Giunti, Firenze, 2017
- FAIELLA G. *Ridere ti libera. Scopri la forza del sorriso anche nelle avversità e impara a ridere "Nonostante tutto"*, Formato Kindle, 2020
- FERRARESE B., TERZI A., *Leader della risata*, La Meridiana, Molfetta (BA), 2015
- FIORAVANTI S., SPINA L., *La terapia del ridere* Red Edizioni, Como, 2019
- FONAGY P., GERGELY G., *Regolazione affettiva, mentalizzazione e sviluppo del sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2005
- FREIRE P., *Pedagogia dell'autonomia. Saperi necessari per la pratica educativa*, EGA, Torino, 2004
- GATTI R., *L'educatore sociale. Tra progetto e valutazione*, Carocci, Roma, 2009
- GOLEMAN D., *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici*, Bur Rizzoli, Milano, 1996
- GOODHEART A., *Laughter Therapy*, Less Stress Press Editore, Santa Barbara, CA, 2006
- HILL, D. *Teoria della regolazione affettiva. Un modello clinico*. Raffaello Cortina, Milano 2017
- LIPTON B. H., *La biologia delle credenze. Come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula*, Macro edizioni, Milano, 2020
- MAGUIRE L., *Il lavoro sociale di rete. L'operatore sociale come mobilizzatore di risorse*, Erikson, Trento, 1987

PERLS-HEFFERLINE-GODMANN, *Teoria e pratica nella terapia della Gestalt*, Astrolabio Edizioni, Torino, 1997

PROVINE R. R., *Ridere un'indagine scientifica* Dalai Editore, Milano, 2003

ROGERS C. R., M. KNIGET, *Psicoterapia e relazioni umane*, Bollati Boringhieri, Torino, 1970.

RICHARD M., *Il gusto di essere felici* Sperling & Kupfer, Milano, 2010

RIZZOLATTI G., SINIGAGLIA C., *So quel che fai. Il Cervello che agisce e i neuroni specchio*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2006

ROMAGNOLI R., *Happy genetica*, Eifis, Roma, 2018

SANTERINI M., TRIANI P., *Pedagogia sociale per educatori*, EDUCatt, Milano, 2007

SELIGMAN M. E. P. *Fai fiorire la tua vita. Una nuova rivoluzionaria visione della felicità e del benessere* Anteprima Edizioni, Milano, 2017

SUZUKI W., *Happy Brain*, Sperling & Kupfer, Milano, 2015

TRIANI P., *Sulle tracce del metodo. Educatore professionale e cultura metodologica*, I.S.U, Milano, 2002

TRAMMA S., *Pedagogia della contemporaneità. Educare al tempo della crisi*, Carocci, Roma, 2015

ZAGHI P., *L'educatore professionale, dalla programmazione al progetto*, Armando Editore, Roma, 1995

Sitografia

<https://science.sciencemag.org/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

<https://www.nature.com/>

<https://www.sciencemag.org/>

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

<https://www.stateofmind.it/>

Articoli

<https://web.archive.org/web/20130630085122/http://www.aath.org/do-children-laugh-much-more-often-than-adults-do> I bambini ridono molto più spesso degli adulti? Articolo di Rod A. Martin

<https://www.stateofmind.it/2020/09/risate-relazioni/> A seconda con chi sei il tuo modo di ridere cambia. Articolo di Marco Dicugno

<https://www.webmd.com/men/features/why-do-we-laugh> Perché ridiamo? Articolo di Jeanie Lerche Davis

<http://www.tomveatch.com/else/humor/paper/node33.html> Fisiologia del solletico e della risata. Articolo di Tom Veatch

<https://www.stateofmind.it/2017/06/risata-sociale/> Sorridere induce il rilascio di ormoni del buon umore e promuove le relazioni sociali. Articolo di Camilla Sicari

<http://neurosciencenews.com/endorphins-social-laughter-6825/> La risata rilascia endorfine nel cervello. Fonte: Università di Turku

<https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Facial-Expression.pdf> Espressioni facciali. Testo di Paul Ekman

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4255480/> La vita sociale della risata. Articolo di S. Scott, N. Lavan, S. Chen e C. McGettigan

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6847157/> La risata è nell'aria: coinvolgimento dei nodi chiave del sistema motorio emotivo nell'anticipazione del solletico. Manoscritto di Andrea Samson e Michael Mouthon

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6302464/> Ascoltare le risate migliora il processo di recupero del sistema nervoso autonomo dopo un'attività di carico di stress: uno studio controllato randomizzato. Articolo di Yoshiyasu Fujiwara e Hitoshi Okamura

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30711868/> Fattibilità di un intervento di yoga della risata di gruppo come trattamento aggiuntivo per i sintomi residui di depressione, ansia e stress nelle persone con depressione. Articolo di Daniel Bressington, Jolene Mui, Chiara Yu, Sau Fong Leung, Kin Cheung, Cynthia Sau Ting Wu, Martin Bollard, Wai Tong Chien

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30030938/> Gli effetti degli interventi di Yoga della Risata di gruppo sulla salute mentale negli adulti: una revisione sistematica.

Articolo di Daniel Bressington, Chiara Yu, Wandy Wong, Tsz C Ng, Wai Tong Chien

Appendice

Educare alla gioia nelle DCA

La seconda esperienza è più recente e si realizza in una modalità remota rispetto alla precedente sperimentazione (modalità in presenza), a causa delle misure dettate dalle restrizioni per la pandemia.

I destinatari sono un gruppo di auto-mutuo aiuto con disturbi del comportamento alimentare DCA.

In Italia, circa tre milioni di persone soffrono di DCA: l'anoressia, la bulimia, il *binge-eating disorder*. I gruppi di auto/mutuo aiuto sono formati da persone che condividono un problema o una condizione che a volte diventano i maggiori esperti del proprio problema avendolo vissuto sulla propria pelle.

I gruppi di self-help sono strutture di piccolo gruppo, e sono finalizzati al mutuo aiuto ed al raggiungimento di particolari scopi. È proprio il gruppo che diventa punto di riferimento (o di risocializzazione), un punto di connessione e identificazione con gli altri per riacquistare un controllo sul proprio comportamento, mettendo in essere una vasta gamma di procedure utili al cambiamento (finalità e obiettivi). La finalità, gli obiettivi sono enunciate in una serie di brevi interviste semi strutturate qui di seguito riportate. La metodologia e gli strumenti utilizzati sono gli stessi riportati nella precedente sperimentazione. L'intervista⁶⁷ è il principale strumento di raccolta dati del metodo qualitativo, largamente diffuso nelle scienze umane e sociali e può essere definita come una conversazione guidata dall'intervistatore, rivolta a soggetti scelti sulla base di un piano predeterminato di rilevazione in numero più o meno consistente, avente finalità di tipo conoscitivo⁶⁸.

⁶⁷ Nell'intervista strutturata a tutti gli intervistati sono poste le stesse domande nella stessa formulazione e nella stessa sequenza (stimolo uguale per tutti). Si tratta praticamente di un questionario a domande aperte. L'intervista semi strutturata ha una traccia con gli argomenti da trattare nel corso dell'intervista (contenuto), dispone tuttavia di libertà sulla sequenza e sul modo di formulare le domande, decide lo stile della conversazione, le parole da usare, quando e cosa chiarire; l'intervista non strutturata si caratterizza per l'individualità degli argomenti e dell'itinerario dell'intervista; l'intervistatore pone solo il tema generale della conversazione

⁶⁸ L'obiettivo primario delle interviste è quello di fornire una cornice entro la quale gli intervistati possano esprimere liberamente il loro modo di sentire e far capire la loro visione del mondo attraverso la complessità delle loro percezioni ed esperienze; essa ricalca pertanto un approccio centrato sul soggetto

Imma (40 anni) Life Coach, scrittrice del libro autobiografico *Saziare la bulimia* è una delle facilitatrici del gruppo e da subito è stata entusiasta di sapere che c'era un modo per nutrire ottimismo e gioia. Ha trasformato la sua malattia in un'opportunità di cambiamento e ha donato il suo contributo a chi, come lei, vive lo stesso dramma. Il libro autobiografico "Saziare la bulimia" parla della sua storia, 25 anni di bulimia raccontata sotto forma di diario: la malattia, il percorso di cura, la presa di consapevolezza, la guarigione e la decisione di mettersi al servizio della collettività per essere di supporto a chi ha vissuto e vive il suo stesso dramma. Imma partecipando ad una sessione di Yoga della Risata se n'è subito innamorata perché ha riscoperto la gioia e la giocosità che per troppo tempo nella sua vita si era negata restando prigioniera di una dipendenza che le ha causato tanto dolore.

La pratica della Risata Incondizionata si inserisce all'interno di un programma, come strumento per allenarsi alla gioia; la risata entra in quella che lei stessa chiama la "cassetta degli attrezzi", in tutti quegli strumenti di cui essa stessa ha constatato una maggior efficacia e accelerato il suo cambiamento.

Interviste

- Imma perché nasce la pagina di Saziare la bulimia?

«La pagina nasce per portare una testimonianza sulla mia personale esperienza, condividere estratti del mio libro, racconti di vita vissuta e pensieri personali rispetto al mio trascorso con la Bulimia. Andando avanti, negli anni mi sono formata e continuo a farlo, e ad oggi sono un coach dei disturbi alimentari. Quindi la pagina propone post motivazionali, interviste per sensibilizzare sul tema. Sono ideatrice del gruppo di autoaiuto che porta lo stesso nome del libro: Saziare la bulimia»

- Quale lo scopo, gli intenti, gli obiettivi?

«Il primo intento è di accrescere la consapevolezza sul disagio che crea la dipendenza dal cibo e i Disturbi del Comportamento Alimentare, di sensibilizzare per quel che posso rispetto a quello che per me è stato vivere un "disagio

e non sulle variabili di indagine, in cui la rappresentatività del singolo prevale su quella statistica del campione.

giovanile”, come capirlo, come ri-conoscerlo e prevenirlo. Il corpo comunica un disagio profondo che può pregiudicare tutte le sfere della vita di chi ne soffre. Di Anoressia, Bulimia e Binge Eating si muore, ma anche quando non si arriva a condizioni estreme, c'è sempre un disagio di fondo che si nasconde dietro il disturbo alimentare e che, se non adeguatamente trattato, non può essere risolto, rischiando così un decorso molto lungo e, talvolta, infausto. Non sempre queste malattie vengono prese nella giusta considerazione e spesso sono sottovalutate. Occorre parlarne, condividere e unirsi per fare uscire dall'ombra questo malessere profondo che trasforma la vita di chi ne soffre».

- Qual è stata la tua esperienza?

«Trent'anni di convivenza con quello che io chiamo il parassita. Di fronte alla malattia ci si sente impotenti, inermi, infinitamente piccoli. Al tempo stesso però la malattia ti costringe a tirar fuori tutta la forza che è insita, una forza distruttiva che io ho tirato fuori per trasformare e oggi posso dire che ho vinto. Un ruolo fondamentale per il mio percorso di crescita e di guarigione l'ha avuto la scrittura: ho trovato in questa una modalità comunicativa non giudicante, libera ed accogliente per uscire dall'isolamento. Condividere la mia storia mi ha aiutata a trovare nuovi importanti spunti di riflessione, nuove prospettive. Le parole hanno restituito un senso a quel dolore che per anni avevo trattenuto nel silenzio. La malattia ci costringe a un silenzio che rende muti, incapaci di raccontarci, di manifestarci a noi stessi e agli altri. Per questo è importante sensibilizzare, diffondere la conoscenza di questi disturbi, le situazioni a rischio, i campanelli d'allarme, spie di una sofferenza a volte impercettibile».

- Imma cosa centra la tua storia di DCA con la gioia e con la tua decisione di imparare a ridere “incondizionatamente”?

«“La risata è la distanza più breve tra due persone” (Victor Borge musicista e comico danese): questa frase per me racchiude il senso che io do alla capacità di ridere. Ridere diventa per me comunicazione, connessione, libertà di essere e di esprimermi, capacità di gioire delle piccole cose»

Ho conosciuto lo Yoga della Risata (YDR) ad un convegno nel 2018, e ne sono rimasta affascinata all'istante intuendone immediatamente il valore sia livello personale che professionale, per me diventava l'opportunità di integrare

finalmente la risata che da sempre ho dovuto “tenere a bada” in maniera totale per le regole della buona educazione, retaggi e preconcetti culturali».

- In che modo ti ha aiutata questa esperienza?

«Lo yoga della risata è stata una luce nei momenti difficili, imparare a ridere “nonostante tutto” è stato un vero balsamo per la mia salute e il mio benessere, un’opportunità per conoscere e mostrare quella parte di me, che è stata oscurata, condizionata sin da bambina. Mi dicevano che il mio entusiasmo era rumoroso, e non andava bene».

- Come pensi possa essere di aiuto alle tue coachee?

«Ho constatato che oltre ad essere benefico per il corpo ridere favorisce l’ottimismo, (in seguito ho letto che riduce il cortisolo, l’ormone dello stress), allena i polmoni attraverso una corretta ventilazione, stimola i muscoli dell’addome, attiva il diaframma e stimola gli organi della gola. Non importa se la risata è vera o indotta: il corpo ne beneficerà allo stesso modo. Chi soffre di un DCA non ride più, è questa la pura e vera verità, e nel gruppo l’ho proposto forte della mia esperienza, per imparare ad allenarci quotidianamente, inserire nuove routine e abitudini gioiose: la ripetizione per me è la madre dell’eccellenza. Allenarsi alla risata muove il corpo, attiva il respiro, aiuta a superare la vergogna e la paura del giudizio. Ho scoperto che da quando ho scelto di percorrere questa strada riesco ad esprimermi meglio, a manifestarmi, senza provare quel senso di vergogna che da sempre mi ha inibita e limitata nell’espressione».

- Secondo la tua esperienza la Risata Incondizionata può essere considerata uno strumento educativo e in che modo?

«Certamente, può esserlo in ogni ambito, in ogni contesto perché migliora la qualità delle relazioni, sia intrapersonali che interpersonali. Ridere educa alla gioia e alla leggerezza: libera energia attivando il corpo, rilassa i muscoli, scarica le tensioni, aumenta la resilienza. Quando si impara a portare la risata come forma di esercizio fisico nella propria routine quotidiana si diventa più accoglienti con sé stessi, più aperti e fiduciosi nei riguardi degli altri e della vita. Anche vivere in un ambiente sereno favorisce i rapporti e crea armonia. A me è mancata molto la serenità, l’armonia e probabilmente se in casa, in famiglia ci fosse stato più

spazio alla gioia, probabilmente non avrei sentito quel senso di vuoto, di solitudine che mi ha accompagnata nell'infanzia e in tutta la mia adolescenza. Ridere mi fa stare bene e mi aiuta a scegliere ogni volta con quali emozioni voglio stare e quali emozioni voglio nutrire. La gioia è una scelta in primis verso sé stessi. Una persona che nutre la gioia è una persona felice che dona amore e felicità a prescindere dalle situazioni. Tutti abbiamo momenti di sofferenza o avvilitamento, la vita è fatta di alti e bassi in continuo movimento e anche se nulla è per sempre è l'atteggiamento con cui si affrontano le cose che diventa fondamentale».

- Cosa ti ha spinto ad integrare tra i vari strumenti proposti nel percorso di Saziare la bulimia anche la pratica della risata Incondizionata?

«La pratica della Risata Incondizionata può assumere valore come buona routine: il movimento, come prevenzione della sarcopenia, favorisce il mantenimento di uno stato di salute: la risata è un ottimo esercizio aerobico che produce un massaggio interno dei nostri organi, migliora la circolazione, la respirazione, l'ossigenazione, aiuta a sprigionare endorfine e serotonina e ridurre la produzione del cortisolo, l'ormone dello stress, di rivitalizzare la nostra vita. Sono convinta possa davvero accompagnare al cambiamento chi sceglie di intraprendere il percorso così come sta aiutando me quotidianamente a sentirmi bene e a nutrire la gioia. Ridere è una pratica di felicità perché attiva, rivitalizza, stimola, scuote e smuove il corpo e la mente dai vecchi schemi. Praticare la risata vuol dire spezzare gli schemi negativi. Spesso quando penso a una situazione in chiave positiva divento capace di prendere decisioni migliori e di influenzare il mio corpo e il mio comportamento. Credo che questo possa aiutare tanto a chi sceglie di intraprendere un cammino condiviso nel gruppo e sono sempre più convinta che se impariamo ad accoglierci e a trasformare ciò che non è più utile o efficace per noi, possiamo poi trasmettere positività anche a chi ci è intorno».

Elisa (bulimica)

- Qual è stata la tua esperienza nel rapporto con la pratica della Risata Incondizionata?

«Ho seguito una lezione nell'ambito del percorso "Saziare la Bulimia Life", e durante il lockdown ho seguito le sessioni online. Pratico quotidianamente i miei 10-15 minuti di risate».

- Secondo la tua esperienza la Risata Incondizionata può essere considerato uno strumento educativo?

«Assolutamente! Soprattutto le frasi e le affermazioni positive che scandiscono le risate mi sono state molto d'aiuto anche nei momenti no. Inoltre sento che vorrei imparare e vivere questa esperienza anche assieme alla mia famiglia, in particolar modo con mia figlia che spesso tende ad avere una visione negativa delle cose (anche se ho percepito che lo fa perché vuole essere rassicurata da me), mentre ora sto scoprendo che la positività aiuta tantissimo, e per quello che posso voglio aiutarla a sperimentarlo anche su sé stessa».

- Cosa può voler dire per te Educare ed educarsi alla gioia?

«Innanzitutto essere consapevole che c'è un modo per condizionare positivamente il mio corpo e il mio cervello così come ora sono consapevole di quanto siamo condizionati negativamente ad esempio dalle situazioni, dagli accadimenti e dai media. Sapere che posso fare qualcosa di buono per creare positività nella mia vita è come avere uno scudo con cui ripararmi dai colpi bassi tutte le volte che ne sento il bisogno».

- In che modo pensi possa educare o accompagnare al cambiamento la capacità di ridere incondizionatamente per chi, come te sceglie di intraprendere un percorso di rinascita e di trasformazione?

«Personalmente penso che la capacità di ridere incondizionatamente crea il substrato per una condizione di rilassatezza, di apertura e di fiducia. Ridere con persone che ridono è nutriente e questo incoraggia tantissimo nel cominciare a vedere e a credere nelle proprie potenzialità. Credo si crei una magia, si trasforma il modo di percepire e di vivere la vita e il modo di vedere gli altri e il mondo intorno».

Ellen (bulimica)

- Qual è stata la tua esperienza con la pratica della Risata Incondizionata?

«Ho visto in TV un servizio sullo yoga della risata e mi sono incuriosita ma ho notato che c'era qualcosa che mi infastidiva, così appena si è creata l'occasione ho cercato di praticarlo a piccole dosi e devo dire che mi ha stupito davvero il suo effetto benefico e "positivizzante", anche perché non consideravo che il ridere può essere una forma di esercizio fisico. La risata parte dal corpo e poi gli effetti si estendono anche alla mente».

- Secondo la tua esperienza la Risata Incondizionata può essere considerato uno strumento educativo?

«Direi di sì! Per me è un incentivo alla capacità di esprimermi e mi aiuta come modo per sfogarmi positivamente e questo lo trovo terapeutico. Al contrario noto che spesso per educazione, com'è stato per me, i bambini si disabitano al ridere. Mio padre era molto severo ed esigente e sul suo volto non ho mai visto un sorriso. Questo suo atteggiamento evidentemente mi feriva molto. Oggi ho perdonato mio padre mi prendo tutti i sorrisi che posso dal gruppo, l'eco delle nostre risate e la gioia che si crea».

- Cosa può voler dire per te Educare ed educarsi alla gioia?

«Vuol dire prendersi ogni giorno un tot di tempo per sé stessi, fare cose che ci fanno stare bene, creare dei riti, delle abitudini sane e benefiche, concedersi un respiro mentale, staccare la spina dalla routine quotidiana e ricaricarsi. Ridere ho scoperto che mi ricarica alla grande. Lascio andare le tensioni e le preoccupazioni accumulate e mi libero e faccio spazio alla spensieratezza.

Significa anche non aspettare sempre le situazioni che creano buonumore ma crearsele anche lasciando andare pensieri negativi e la risata incondizionata in questo mi sta aiutando tanto».

- In che modo pensi possa educare o accompagnare al cambiamento la capacità di ridere incondizionatamente per chi, come te sceglie di intraprendere un percorso di rinascita e di trasformazione?

«Ridere con costanza può risollevare da circoli viziosi e pensieri pessimistici e per me è un modo per uscirne fuori e per interrompere i meccanismi negativi; so che quando sto scivolando verso vecchi atteggiamenti posso scegliere di cambiare direzione e di nutrire ciò che mi fa sentire bene. Non è tutto

rose e fiori ma adesso sento che posso farcela e che sono sul sentiero giusto. Lo yoga della risata mi fa capire quanto ogni giorno posso scegliere la felicità».

Paola (bulimica)

- Qual è stata la tua esperienza nel rapporto con la pratica della Risata Incondizionata?

«Inizialmente mi faceva ridere l'idea di ridere senza motivo, era una situazione buffa. Poi però l'ho trovato interessante e terapeutico»

- Secondo la tua esperienza la Risata Incondizionata può essere considerato uno strumento educativo?

«Non solo educativo ma anche terapeutico per superare ansia, difficoltà, stress e per svuotare la mente quando si ingolfa di pensieri».

- Cosa può voler dire per te Educare ed educarsi alla gioia?

«Per me vuol dire cambiare la prospettiva di vita, indossare occhiali a colori che riescono a farmi vedere e vivere momenti di gioia ovunque, intorno a me. Se una giornata si rabbuia posso farcela per illuminarla mettendo la presa nel modo giusto e ridendoci su. La pratica costante, le buddy⁶⁹ del gruppo sono mie alleate».

- In che modo pensi possa educare o accompagnare al cambiamento la capacità di ridere incondizionatamente per chi, come te sceglie di intraprendere un percorso di rinascita e di trasformazione?

«Penso sia fondamentale imparare a ridere, metaforicamente intendo, imparando a ridere di sé stessi e delle piccole e grandi vicissitudini della vita e credo che ridere come atto fisico e corporeo possa aiutare in questo processo. Quando mi intravedo giocosa sento che posso osare qualsiasi cosa e questo mi dà coraggio nel percorso di trasformazione che sto compiendo».

Stefanie (Beange Eating)

- Qual è stata la tua esperienza nel rapporto con la pratica della Risata Incondizionata?

⁶⁹ Il Buddy, dall'inglese è tradotto come "amico": Avere un buddy nella pratica quotidiana incita ad impegnarsi sollecitandosi e sostenendosi a vicenda

«Inizialmente mi sentivo a disagio un pochino goffa. Ma è così che mi sono sentita sempre, goffa! Poi durante le sessioni ho visto che con la pratica, sono riuscita ad abbandonare il timore del giudizio e questo mi è piaciuto tantissimo. Alla fine degli esercizi di risate e delle respirazioni ridenti mi percepisco molto rilassata e i pensieri “stressanti del lavoro” mi abbandonano».

- Secondo la tua esperienza la Risata Incondizionata può essere considerato uno strumento educativo?

«Secondo me sì, perché migliora la qualità delle relazioni e accresce l'empatia, il livello di autostima si alza tanto. Superate le prime resistenze, man mano che mi sono lasciata andare nel gruppo ho notato dei cambiamenti in me. Ognuno di noi lascia qualcosa e ne scopre delle nuove. Mi diverto scoprire parti di me, la risata toglie un po' i freni inibitori e mi libero nel movimento, nel modo di pormi e di interagire con gli altri. Mi percepisco più sciolta e meno tesa e preoccupata. Mi piace molto tutto questo. Dalla mia esperienza ho compreso che la risata incondizionata libera energia interiore, creatività e rilassa i muscoli».

- Cosa può voler dire per te Educare ed educarsi alla gioia attraverso la pratica della Risata Incondizionata?

«Significa andare ad influire in un modo semplice e gioioso sul buonumore, sull' energia, e sulla salute».

- In che modo pensi possa educare o accompagnare al cambiamento la capacità di ridere incondizionatamente per chi, come te sceglie di intraprendere un percorso di rinascita e di trasformazione?

«Secondo me chi sceglie di intraprendere un percorso di rinascita e di trasformazione sceglie di voler cambiare e la pratica di Yoga della Risata può aiutare a mettersi in contatto con chi sei veramente: le tue aspirazioni, le tue ambizioni, gli obiettivi ma soprattutto con le tue vere emozioni. Non ricordavo di riuscire ad esprimere le mie emozioni così come sto riuscendo adesso. La consapevolezza mi aiuta a vivere una vita più appagante perché ho imparato a riconoscere ciò che sento, ciò che provo e ora sto imparando a darmi attenzione e ascolto».

Ringraziamenti

I ringraziamenti in una tesi sono la parte più carica di emozioni. Serbano l'interesse, l'entusiasmo e l'impegno profuso per la ricerca, la gratitudine e l'apprezzamento per il sostegno ricevuto, l'appagamento e la gratificazione per la rielaborazione e la creazione di qualcosa che era già insita, seppur non manifesta: *una creatura che prende forma* nello svelare la sua essenza. Molti i dubbi, le idee, le ipotesi di partenza e le revisioni ma anche tanta dedizione ad una tematica che mi è da sempre stata molto a cuore: "la gioia" intesa come condizione e ricerca interiore, come senso di completezza, di pienezza e di benessere. Se oggi sono qui, davanti alle mie ultime pagine lo devo soprattutto a me stessa per la caparbia, la voglia di superarmi, di ri-mettermi in discussione e di migliorarmi ma anche a tutte le persone che mi hanno supportata, incentivata e spronata.

Provo un senso di profonda riconoscenza perché averle avute accanto con l'affetto, la comprensione, il sostegno e gli incoraggiamenti ha significato molto per me.

Così, desidero dedicare il mio primo grazie alla Relatrice la Dottoressa Laura Taradel per aver accolto la mia proposta di tesi, per aver ribaltato ogni mia certezza stimolandomi allo sguardo verso nuovi orizzonti ma anche per la grande disponibilità e la pazienza nel redimere i miei dubbi con la gentilezza e disponibilità che la contraddistinguono e al Correlatore il Prof Pisanu.

Ringrazio i miei genitori per tutti gli insegnamenti ricevuti e per il grande esempio di accoglienza e di rispetto, da cui ho ereditato anche il grande amore per la cultura e la conoscenza. Oggi hanno novant'anni, insieme centottanta e più li guardo più mi sento ricca e fortunata.

Ringrazio Greta, mia figlia, la manifestazione concreta della mia gioia interna, lo specchio della meraviglia, l'espressione lampante del mio amore per la vita. Grazie Greta, tu hai corollato di bellezza la mia esistenza!

Ringrazio il mio compagno Peppe, Giuseppe D'Auria per il sostegno e gli incoraggiamenti nel continuare a credere nel traguardo, per lo stimolo e l'esempio discreto per imparare a guardare avanti e andare oltre i miei limiti. Grazie Peppe!

Ringrazio mia sorella Patrizia, una colonna senza la quale non avrei mai conosciuto e apprezzato l'entusiasmo, l'altruismo, la forza e la dinamicità. Grazie Patti!

Un grazie sincero e sentito va a Germano Verrone e Laura Crescenzo per la loro presenza profonda e indissolubile.

Stima e gratitudine immensa per Federica Cavicchini, straordinaria Counselor e mio mentore, modello di competenza e professionalità: abbiamo camminato insieme in questo lungo anno difficile e impegnativo ed è stato per me un percorso di grande stimolo e supporto, una nuova opportunità di auto-esplorazione, di ri-scoperta, di acquisizione di ulteriore coerenza e autenticità. Vorrei inoltre ringraziare Doris, Cristina, Silvia, Maria Teresa, tutte le Fisioterapiste, le volontarie e le utenti che hanno aderito al progetto ADOS Salerno, la Presidente, la Dott.ssa Bianca Aolide Tonin per la dedizione riposta nel progetto.

Ringrazio Imma Venturo e il gruppo di mutuo aiuto "Saziare la Bulimia" per aver manifestato entusiasmo per la pratica della Risata Incondizionata e la fiducia riposta nella sperimentazione del laboratorio in remoto. Imma sei una forza della natura!

Ringrazio Daniela Oliva la mia buddy di risate per aver praticato incondizionatamente le nostre risate quotidiane e ri-attivato nei momenti più bui la chimica della gioia. Grazie Daniiii!

Ringrazio tutti i membri della Laughter Yoga International School che considero una seconda famiglia per la forza del legame ridente che ci unisce e la rete interattiva che supera ogni distanza: Cristina Cortesi sorelle di cuore (la mia fata CriStella), Bruna Ferrarese, Laura Toffolo, Rodolfo Matto, Alberto Terzi, Laura Bolognini, Marco Bassiato, Lucia Berdini, Domenica Di Perna, Lara Lucaccioni, Elisabetta Mollica, Sergio Cintioli, Francesca Rucci, Angela Pascale, Mariella Passaquindici, Luigia Morelli, Margherita Modafferi, Emy D'Erasmus, Marisa Romano, Emanuela Nanni, Antonella Gori, Madan e Maduri Kataria per gli stimoli ricevuti e per l'arricchimento che per me hanno rappresentato. Grazie di cuore a tutti!

Un grazie col naso rosso va all'Associazione RNCD Comunità Libertaria di Clown & Sognatori Pratici per aver supportato l'idea di attivare il Club di Risate "Baubo", luogo di promozione e sperimentazione dello Yoga della Risata: Enzo Maddaloni al secolo Nanos, Ilaria Miranda al secolo Guadalupe, Carmine Pinto al secolo *Mah*, Michela Chianese al secolo *Paturnia*, Anna Di Cosmo al secolo *Smekerella*, Giampietro Marra, Roberta Fede al secolo *Smemorina*, Saverio al secolo *Fiorellino* ed io, al secolo *No Miloga* (senza un luogo) e tutti i nasi rossi che hanno incrociato la nostra strada.

Ringrazio tutti coloro che si sono resi disponibili e il cui sostegno morale è stato importantissimo, gli alleati che si sono manifestati ogni giorno: sincronicità, collegamenti, eventi, situazioni, luoghi e oggetti che hanno avuto un significato ed un senso importante per la mia crescita e per l'elaborazione della presente tesi: Emiliano Toso e le sue musiche curative, integrazione tra Biologia e Musica a 432 Hz, Laura Bolognini con le sue meditazioni Tan Shui, Cinzia Ortu Liotti insegnante Shiatsu per la sua amicizia e vicinanza, Paola Biato per gli insegnamenti immaginali ricevuti, Antonio Incarnato, Giacomo Palma e Gianluca Bovenzi per le sfide lanciate, la fiducia e la stima riposta in me: la stima è reciproca, grazie Antonio e Lisa, grazie New Project Coach!

Ringrazio Marilina Ambrosino, Marilena Sambiasse, Manuela Ambrosini compagne di viaggio di questo percorso universitario per il supporto e i vicendevoli incoraggiamenti.

Un grazie ridente va a tutte le opportunità giunte e colte con entusiasmo e un pizzico di coraggio per diffondere la gioia attraverso la Risata Incondizionata: Ag Generali Avellino, Associazione Nasi Rossi Clown Therapy Onlus, Associazione Macroverso, Associazione Angela Serra Salerno, Università delle Tre Età di San Cipriano Picentino, Arteclatè Galleria d'Arte diffusa, RSA Oasi di San Francesco, Comune di Pontecagnano Faiano, G. F. Montesano Casa di Cura e Riabilitazione, Haleakala Armonia & Benessere, Jenny Beauty Space, Park Lab Pontecagnano, Delva S. r. l., Studio voce e...linguaggio e la Casa Circondariale di Salerno.

Lo stesso caloroso ringraziamento va alle amiche sorelle, in particolare a Maria Rosati, amica di sempre, la spalla su cui piangere ma anche su cui ridere, Tristana Marino con l'allegria delle sfumature dei suoi capelli rossi e delle nostre

telefonate rinvigorenti, un'amicizia sbocciata grazie alle risate e che con grande affetto continua a crescere e a tenerci unite. Grazie sorellina!

Ringrazio Daniela Sibilio, Luigi Santonicola, Anna Sica, Enza Tortorelli, Jerome e Margot Boccia; un grazie ridente va a Mario Graziano, Patrizia, Chiara, Laura e Simona, la famiglia più allegra e felice di Napoli e a tutti gli amici, i conoscenti, i pazienti e le persone che negli ultimi cinque anni si sono approcciati alla pratica di Yoga della Risata dandomi nuova linfa per credere e riscontrare tutta la bellezza, il benessere e il cambiamento che produce dentro e intorno nel mondo. Grazie grazie grazie!