

Abbiamo intervistato il Dr. Vittorio FUSCO, Dirigente Medico Oncologo presso l'Azienda Ospedaliera SS Antonio e Biagio e C. Arrigo di Alessandria, in merito ai Corsi "Ridere per curare, avvicinamento allo Yoga della risata per operatori della Rete" ed è emerso quanto di seguito pubblicato:

**1) Per quale motivo ci ha suggerito un corso sullo "Yoga della risata" per operatori della Rete così come lo ha progettato?**

Mi sono imbattuto nello Yoga della Risata nel febbraio 2015 a Novi Ligure, la città in cui abito, dove Elisabetta Grosso (psicologa e psicoterapeuta) e Paolo Favato (counselor) hanno cominciato a diffondere gratuitamente questa disciplina, creata nel 1995 da Madan Kataria, un medico indiano. E' una vera e propria tecnica, di facile acquisizione in gruppo, che unisce i benefici della respirazione diaframmatica (suggerita anche dallo yoga tradizionale e da altre tecniche antistress, come il Training Autogeno) alla spinta all'apertura di canali comunicativi ed emozionali (tramite il recupero della gioiosità tipica dell'età infantile e altri momenti di socializzazione). Non è da confondere con la clown terapia (quella di Patch Adams), in quanto nello Yoga della Risata non è necessario ci siano motivi per ridere (gag, barzellette, ecc): si possono indurre (attraverso appositi esercizi) modificazioni psicologiche e corporee positive, che vengono mantenute attraverso la reiterazione e/o la condivisione in gruppo. (Poi la contagiosità della risata farà il resto ...).

Fin dal primo momento ho ritenuto lo Yoga della Risata un possibile strumento di lotta alla sindrome da burnout per infermieri e medici (nonché uno strumento per il benessere psicofisico di tutti, ovviamente). Abbiamo cominciato ad aprile 2015 degli incontri ad Alessandria, aperti ad operatori sanitari (infermieri, medici, OSS) dell'Azienda Ospedaliera e dell'Azienda Sanitaria Locale, che via via si sono allargati ad altri operatori a rischio (amministrativi, ecc) e ai volontari delle ONLUS che supportano i pazienti oncologici. Tali incontri periodici hanno avuto un notevole successo e gradimento, così che è nato un vero e proprio progetto ("*Ridere per curare*") con incontri periodici presso l'Hospice di Alessandria, patrocinato dalle due Aziende e dalla Rete Oncologica e sostenuto da ben cinque ONLUS.

Il passo successivo, che mi è sembrato "naturale", è stato proporre alla Rete degli eventi formativi per i suoi operatori al di fuori di Alessandria, perché si avvicinassero a questo strumento, sperimentandolo personalmente e vagliando la possibilità di proseguire l'esperienza sul posto di lavoro.

Abbiamo organizzato quindi con Monica Viale ed Oscar Bertetto un primo incontro a Torino il 22 giugno 2016, strutturato come evento ECM per infermieri, medici ed altri operatori

sanitari, con alcune parti teoriche ed illustrative e tanta parte pratica (al mattino una seduta-tipo di yoga della risata, ed al pomeriggio altri esercizi). Il gradimento riscontrato ha indotto alla replica dell'evento in altre due date (7 ottobre e 7 novembre) per avvicinare altri operatori alla disciplina, con un numero di richieste superiore ai posti disponibili.

## **2) Quali sono stati gli aspetti positivi e quelli negativi durante le giornate di formazione?**

Direi che gli aspetti positivi sono stati preponderanti: la quasi totalità dei partecipanti ha trovato l'esperienza molto positiva, lasciandosi andare alla risata (prima "indotta" ma poi assolutamente spontanea), al ballo, agli abbracci, e magari anche a qualche lacrima... Ci siamo trovati tutti a condividere dei bellissimi momenti, anche chi partiva da una situazione di stress e/o di frustrazione lavorativa (evidenziata acutamente e apertamente nel giro iniziale di presentazione dei partecipanti). Inviterei tutti a leggere su Facebook il lucido resoconto che ne ha fatto Oscar Bertetto sulla sua pagina la sera del 22 giugno (link: <https://www.facebook.com/oscar.bertetto.7/posts/1690275717904407>).

Si è creato effettivamente un clima di condivisione, al di là di ogni differenza di sesso, età, professione, stile di vita, che ha fatto respirare a tutti una ventata di ottimismo: le cose si possono cambiare, se lo vogliamo, e non dobbiamo arrenderci. L'ottimismo della volontà può raggiungere traguardi inaspettati se si lavora insieme: se lo si fa ridendo, può essere anche più facile! Ovviamente anche in giornate come questa, apparentemente tutte positive, ci possono essere momenti più complicati, in particolare legati alla difficoltà di alcuni singoli a "lasciarsi andare", con il tentativo del proprio super-ego di "mantenere il controllo", o magari solo con la tentazione continua di "commentare" con il vicino le varie fasi dell'evento ... La bravura dei teachers Elisabetta e Paolo ha saputo però tenere testa agli stimoli discordanti e condurre i gruppi ad una festosità e gioiosità piena che hanno stupito per primi gli stessi partecipanti.

## **3) Che cosa propone per la prosecuzione dell'attività alla luce dell'esperienza fatta?**

Ovviamente mi augurerei che la Rete proseguisse questi incontri, affinché il maggior numero possibile di operatori possa avere una prima esperienza così positiva. Ulteriore curiosità e attenzione è stata "lanciata" da Maura Como tra i partecipanti al congresso degli infermieri della Rete, ad Aosta, il 7 ottobre scorso. Quindi mi auguro vi siano altre occasioni di avvicinamento allo Yoga della Risata, in tutto il Piemonte come ad Alessandria (dove partiranno progetti più organici all'interno dell'ospedale).

La mia prima speranza è ovviamente che molti operatori vogliano portare nella propria vita quotidiana i primi esercizi-base, per il proprio benessere, e che facciano conoscere la disciplina

alle persone cui vogliono bene (familiari, amici, colleghi, ma anche i pazienti – è capitato alle nostre infermiere!).

La seconda è che qualcuno di loro voglia affrontare il percorso per diventare “leader” (attraverso un corso intensivo di due giorni si possono apprendere i fondamenti della disciplina e le basi teoriche e tecniche per condurre al meglio un gruppo: ci vuole predisposizione ma occorre anche il “saper fare”) per organizzare poi dei club della risata. La vera sfida, però, sarà – a mio parere – portare lo yoga della risata diffusamente non solo agli operatori ma anche a pazienti e caregivers. Ad Alessandria, la BIOS (Associazione delle Donne operate al seno) ha deciso di supportare un progetto che si chiamerà “*Una risata come cura*”, che coinvolgerà anche i pazienti del Day-Hospital Oncoematologico e del reparto di degenza. Ci aspetta una bella avventura!