

Sorridere in corsia

di Suor Patrizia Guigma f.s.c.

In una società impregnata da mille stress com'è la nostra, il sorriso e il buon umore sono indispensabili per equilibrare le sorti dell'uomo e scaricarne le tensioni.

Sorriso, riso e buon umore sono favoriti dalla potente risorsa che ognuno di noi possiede, ovvero l'umorismo, e che si può e si deve sviluppare.

Soprattutto in un ambiente che richiede un continuo dispendio di energie psicofisiche e morali con conseguente stress, appare doveroso crearsi atteggiamenti che contrastino gli elementi stressogeni.

Del resto, è di comune evidenza che ridere comicamente produce un "solievo" ed una sensazione di benessere, e spesso tali benefici spiegano la ricerca della comicità, di aspetti risibili, anche in quelle situazioni problematiche in cui, invece, si dovrebbe tendere al dolore ed al pianto.

Proponendosi di trattare del tema "umorismo e salute", potrebbe apparire a prima vista che tale accostamento abbia qualcosa di paradossale, perché accomuna due aspetti della vita che in un primo momento appaiono contrastanti, o per lo meno si ha la sensazione che facciano fatica a vivere insieme. L'umorismo, infatti, richiama la dimensione ludica della vita, qualcosa che ha a che fare con l'allegria e l'arguzia, il brio e la gioia. Mentre "salute", in un contesto di carattere sanitario, fa pensare più a salute minacciata, più prossima alla malattia che non al godimento del benessere psicofisico. D'altro canto s'intuisce che un nesso ci deve essere tra questi due termini.

Più che mai in questo momento storico in cui la paura, la malinconia e la depressione hanno preso il sopravvento con un incremento notevole delle malattie psicosomatiche e vistosi guadagni per le case farmaceutiche. Dinanzi al dilagare e all'affermarsi di un clima culturale imbevuto di ansietà e di stress si avverte sempre più urgente l'esigenza di recuperare il buon umore, il sorriso e la gioia per ridonare l'uomo alla vita e la vita all'uomo.

Questo è pure il tempo in cui le aziende sanitarie tendono verso organizzazioni più sofisticate del servizio sanitario, con il gran bisogno di produttività al minor costo possibile ossia con l'uso di meno risorse, ovvero l'uso razionale delle risorse a disposizione. E ciò richiede all'operatore socio sanitario, una fantasia, un "solletico intellettuale" non di poca rilevanza.

IL PENSIERO TRADIZIONALE

L'uomo ha sempre riso, e anche di cuore, senza mai porsi tanti problemi e ha sempre visto tale sua prerogativa come un'energia creatrice e rinnovatrice.

Il pensiero tradizionale del buon umore si traduce chiaramente nel detto "riso fa buon sangue"; nell'immaginario popolare il sangue è sempre stato la fotografia dello stato psicosomatico della persona. Si attribuisce un "temperamento sanguigno" a una persona passionale, talvolta collerica; del resto si invita a non guastarsi il sangue, cioè a non prendersela poi così tanto. Queste espressioni hanno certamente ereditato il pensiero di Ippocrate e Galeno, che attribuiscono a certi umori la potenzialità di peggiorare o migliorare la salute: pensavano che l'umore malinconico, per esempio, andasse a impregnare il

sangue di sostanze velenose, mentre si attribuiva al ridere, già allora, la funzione liberatoria di sostanze benefiche.

LA CONFERMA SCIENTIFICA

L'idea che il "riso fa buon sangue" non ha mai riscosso credito in campo medico; fino a verso gli anni ottanta, quando medici e psicologi hanno cominciato a mostrare un crescente interesse per l'influenza sull'organismo umano del riso, del senso dell'umorismo e di altre emozioni positive¹. Quanto detto sopra può essere ricollegato alle più recenti scoperte: Le persone con più alto senso dell'umorismo sembrano disporre di una più alta difesa immunitaria².

L'ipotesi che il sorriso ha un influsso positivo sugli ormoni, che fu avanzata per la prima volta all'inizio del secolo dal fisiologo francese, Israel Waynbaum³ fu ripresa in America dove un gruppo di scienziati condusse ricerche in merito.

È stato Rod A. Martin, psicologo all'università dell'Ontario orientale (Canada) a scoprire nel 1988 che il senso dell'umorismo modera il calo delle difese immunitarie che si verificano sotto stress. Quando si scatena una reazione furibonda, la midollare del surrene si attiva attraverso le fibre nervose del sistema simpatico. Il midollo inizia a pompare adrenalina, noradrenalina, dopamina, sostanze che producono alterazioni biologiche significative: sale la pressione, il cuore pulsa veloce, le difese immunitarie si abbassano, soprattutto perdono vigore i Natural Killer (cioè le "truppe scelte" del sistema immunitario). Al contrario dopo uno scoppio di riso si ha un rilascio di endorfina, detta anche oppioide endogeno. L'endorfina ha quattro effetti: calmante, antidolorifico, euforizzante, immunostimolante. Dalle cellule helper ai Natural killer, tutti ricevono stimoli attivanti e aumenta, da parte degli organi deputati, la risposta immunitaria.

Tale ricerche sull'umorismo terapeutico hanno approdato a risultati decisivi grazie all'avvenimento del nuovo modello di biomedicina, cioè la psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI), che partendo dall'assunto che corpo e mente rappresentano un'inscindibile armonica unità, ha sostanzialmente come le emozioni positive, attraverso complessi meccanismi neuroendocrini, incidono direttamente sul sistema immunitario (vero garante della salute), quindi sulla salute, proprio come, al contrario, emozioni negative e stress intensi e/o prolungati nel tempo, provocano disagi e malattie anche gravi⁴.

Questa nuova modalità di prevenzione e terapia, che negli USA trova le sue massime espressioni (ma che è in rapido sviluppo anche in Europa e nel resto del mondo) prende le mosse dai più recenti studi di PNEI e tende a ricercare e sperimentare modalità relazionali che, coinvolgendo positivamente l'emotivo della persona, attraverso complessi meccanismi neuro-endocrini, ne migliorino l'equilibrio immunitario da un lato, e le abilità psico-relazionali dall'altro.

La "comicoterapia" sta riscotendo oggi risultati sempre più ragguardevoli nel campo delle terapie alternative e viene oggi applicata negli ospedali, soprattutto nei reparti di pediatria dove si sono riscontrati netti miglioramenti nei piccoli pazienti affetti da qualunque tipo di patologia. Naturalmente, ogni nuovo approccio, per quanto miracoloso possa essere o apparire, va inquadrato nella sua giusta dimensione e non si può certo considerare la terapia del ridere sostitutiva di qualunque altro tipo di intervento medico, farmacologico o psicologico, ma sicuramente di valido e ormai accertato supporto per chi voglia venir fuori più rapidamente dalle proprie problematiche e assumere una nuova dimensione di vita.

LA VERA GIOIA COME FONDAMENTO DEL VIVERE SANO

“Oggi si parla della riscoperta della bellezza come espressione di una necessaria integrazione con la verità e la bontà, due trascendentali classici. Io mi batto anche per l'introduzione di un altro trascendentale che è quello della gioia, della felicità, della beatitudine, se al pari della ricerca della verità e della bontà si afferma che la bellezza salverà il mondo.”⁵.

Scoppiare a ridere, rompere la routine giornaliera apre nuovi orizzonti, aiuta a vedere i limiti delle norme e a guardare al mondo con occhi diversi. Naturalmente se non ci si limita a ridere di fronte ai prodotti preconfezionati quali cinema o televisione, i quali una volta consumati, possono ripiombare nella tetraggine più nera.

Anche alcuni santi hanno alimentato le credenze nei poteri positivi del riso. Tommaso Moro (nominato patrono dell'umorismo)⁶ era solito pregare ogni giorno perché il Signore gli concedesse “la grazia di un po' di humor, onde poter scoprire nella vita un po' di gioia e poterne far partecipi anche gli altri”.⁷ Fu un uomo capace di scherzare di sé, di vedere se stesso e la propria situazione, persino la propria morte, attraverso il prisma dell'assurdo.

“Moltissime persone si ammalano perché prendono troppo seriamente se stesse e il mondo che le circonda e in molti casi non ridono per paura di sembrare frivole o sciocche, o di essere prese in giro. Ma se pensiamo bene, ridere e sorridere sono tra le attività più intelligenti; basti pensare che gli esseri umani sono gli unici a possedere questa capacità; che però dovrebbero sfruttare meglio. È proprio grazie a ciò che l'uomo si distingue dagli altri animali, che possono sentirsi stressati, ansiosi, infelici o spaventati, ma non possono farsi una bella risata. Sembra quindi che il riso sia soprattutto una valvola di sfogo data all'uomo affinché sia sano e felice”.⁸

Il *Dizionario Enciclopedico Universale*⁹ definisce l'umorismo come la capacità di suscitare, cogliere e far sentire gli effetti comici di una situazione, di un avvenimento anche serio, o di narrare o rappresentare fatti immaginari ponendo in rilievo gli aspetti sottilmente comici. Altre definizioni sottolineano un aspetto particolare dell'umorismo, quello di una certa superiorità e distacco emotivo, ma anche indulgenza e garbo. È definito come la “disposizione a cogliere le debolezze e le contraddizioni della natura umana e gli aspetti comici, contraddittori, bizzarri della vita con un'ironia indulgente e priva di acredine e con viva comprensione umana”.¹⁰

Un detto afferma: “A provocare il sorriso è quasi sempre un altro sorriso”. Un sorriso o una risata sono il miglior modo per rompere il ghiaccio durante una riunione. Un sorriso olia gli ingranaggi della vita sociale e rende qualsiasi incontro assai più gradevole. Un sorriso offre amicizia: quando la gente ci piace infatti sorride, il riso ed il sorriso sono segnali di una personalità generosa, estroversa e cordiale.

Il sorriso rende le persone più attraenti, vitali e giovani; è sempre consigliabile e mai controindicato; può allentare enormemente la tensione in qualsiasi circostanza e farci sentire più felici. Dalla ricerca di Provine, appare che la maggior parte delle risate avvengono in presenza di altre persone, che possono dire frasi o fare domande che non sono buffe affatto per un osservatore esterno, ma provocano risate tra coloro che hanno una relazione di tipo amicale e affettiva o aspirano ad averla¹¹.

IL BUON UMORE NELLA PROFESSIONE INFERMIERISTICA

Umore va con divertimento. È secondo natura. Ma può andare anche con lavoro? O è contro natura?

Anche su questo si sono fatti degli studi. L'umorismo nel mondo del lavoro può essere finalizzato a una varietà di obiettivi che sono raggruppabili in due categorie: a) obiettivi centrati sulla relazione, e b) obiettivi centrati sul problema.

La prima comprende l'alleviare stati di tensione, superare situazioni di imbarazzo, gestione di conflitti in atto o potenziali, ecc; la seconda: favorisce i processi di *problem solving* introducendo una prospettiva nuova: reinterpretare una questione modificandone la cornice di riferimento, stimolare forme di pensiero non abitudinarie incrementando la creatività.

Applicando quanto appena detto sul mondo della sanità e sul mondo dell'infermiere in particolare, ci appare che l'umorismo sia una risorsa più che necessaria che la persona dell'infermiere debba sviluppare nel suo lavoro che più di ogni altro è centrato sulla relazione interpersonale (sia con l'utente interno che con l'utente esterno). Visto che una delle caratteristiche della prestazione infermieristica è appunto il *problem solving*, quale strumento meglio del buon umore potrebbe assecondarlo nel suo processo di nursing? Strumento a buon prezzo e "quasi"¹² senza effetti collaterali.

Si sarà forse tentati di pensare che verrebbero infrante le leggi etiche e morali ad usare il ridere in un ambiente di sofferenza, di dolore e anche di morte che chiede rispetto, compassione, silenzio. Ma di una cosa bisogna esserne certi che l'umorismo di cui promuoviamo lo sviluppo nonché l'uso è quello che - come l'abbiamo ripetuto tante volte - allenta le tensioni (inevitabili in ogni relazione interpersonale), permette di sdrammatizzare appunto il mondo del dolore, reinterpretandolo, ridimensionandolo; che permette la creazione di strategie di *coping* efficace, che rende la persona aperta, ottimista, accogliente, trasmettitore di vitalità e di fiducia. Tale atteggiamento da parte dell'infermiere è pure uno stimolo per il paziente che vi può prendere le ragioni della speranza che incidono sul suo processo di guarigione se non sul miglioramento della qualità di vita. E perché non invitarlo pure a sviluppare in lui tale sentimento che le reca tutti questi benefici a livello psicosomatico come è stato largamente dimostrato.

L'infermiere come esperto della cura della persona in senso olistico ha il dovere di elargire a tutti senza riserve, questo analgesico¹³ endogeno.

Un altro ruolo importantissimo che riveste il ridere e sorridere è quello della comunicazione. Morris definisce il *linguaggio* come un insieme di segni e di simboli il cui significato è comune ad un certo numero di interpreti, i quali sono in grado di produrli e di comprenderli in situazioni diverse, secondo maniere predeterminate e non altrimenti. E quale segno o simbolo risponde meglio a questa definizione più del sorriso? Infatti con l'evoluzione del mondo di oggi, con il suo corrente migratorio, ci troviamo a "comunicare" con gente che non usa la nostra propria lingua, che non è della nostra società. È più che doveroso quindi adottare un codice universale che tutti capiscono e a cui tutti possono rispondere.

Un sorriso dice di più che tante parole in certe situazioni. Il buon umore si rivela a questo momento una comunicazione non verbale, un linguaggio universale che tutti gli uomini capiscono.

Quindi l'infermiere che sorride a un paziente o ride con il suo paziente gli trasmette fiducia e sicurezza. Lo afferma... con insistenza che non si può sorridere a qualcuno o ridere con lui ed essere contro di lui. Sorridere a qualcuno è dirlo: "Ti capisco, sto con te".

¹ HODGKINSON L., *Terapia del sorriso*, Gruppo Editoriale Armenia, Milano 2001.

² Negli anni ottanta diversi ricercatori hanno appurato che alle situazioni di stress corrispondono bassi livelli di immunoglobulina IgA e maggiore tendenza ad ammalarsi. Altri ricercatori hanno riscontrato forti correlazioni tra lo stress sul lavoro o in altre circostanze negative della vita quotidiana e bassi livelli di IgA. Pertanto alcuni esperti di umorismo hanno tentato di vedere se c'è un rapporto diretto fra predisposizione all'umorismo ed elevati livelli di IgA. Nel 1985 fu trovata una correlazione positiva tra misure dello humor e alta concentrazione di immunoglobulina. Cfr *Ridere è una cosa seria* p. 144.

³ Cfr WAYBAUM I., *Physionomie Humaine; Son mécanisme et son Rôle sociale*.

⁴ Il dottor Malcolm Carruthers, esperto di stress, ha affermato in diverse occasioni che un fattore importante nei disturbi cardiaci non è quello che si mangia ma quello che *ci* mangia. Hodgkinson narra la storia di una donna morta a solo cinquant'anni, divorziata da un cancro: "... era consumata dall'odio e dall'ostilità; nessuno l'aveva mai visto sorridere o ridere e se ne andava sempre in giro con le spalle curve e il volto imbronciato." Cfr. HODGKINSON L., *Terapia del sorriso*, Gruppo Editoriale Armenia, Milano 2001, p. 53.

⁵ JESUS CASTELLANO CERVERA (a cura di) *Gioia e umorismo per una sana spiritualità* in "Camillianum", nuova serie, n. 5 (2002), p. 420.

⁶ Per ottenere il dono dell'umorismo, il santo aveva molte volte pregato così: *Concedimi, ti prego, un'anima che non conosca mai la noia, che non sappia cosa sono i mormorii sospetti e i lamenti, e non permettere che mi curi troppo di quel qualcosa che sempre vuole spadroneggiare e che si chiama "io". Signore, concedimi il senso dell'umorismo. Dammi la grazia di intendermi di scherzi, per assaporare un po' di felicità in questa vita e poterla donare agli altri. Amen.* Cfr. W. Roper, *Vita di Tommaso Moro*, D'Auria, Napoli 1989.

⁷ Per una panoramica delle credenze sugli effetti positivi del riso nel corso dei secoli, cfr. Pulcini e Di Giacomo, 2000; Goldstein, 1987; Goldstein e McGhee, 1976.

⁸ HODGKINSON L., *Terapia del sorriso. Saper ridere di sé, degli altri e delle piccole disavventure quotidiane per vincere lo stress e addolcirsi la vita*, Gruppo Editoriale Armenia, Milano 2001, p. 13.

⁹ *Dizionario Enciclopedico Universale*, Ed. Sansoni, Milano 1995, p.1777.

¹⁰ *Dizionario Garzanti della lingua italiana*.

¹¹ Su 1200 osservazioni di situazioni che hanno provocato risate, solo in 105, meno del 10%, il riso veniva suscitato da stimoli di frasi umoristiche in sé o battute. Nella ricerca fatta da Francescato in cui le persone potevano descrivere quando e per quali motivi capita loro di ridere più spesso, solo il 9% ha indicato "ascoltando barzellette o storielle" e meno del 20% ha segnalato "quando guardo film o spettacoli comici" cfr. FRANCESCATO D. op. cit. pp. 61-62.

¹² Precisiamo "quasi" perché l'uso improprio dell'umorismo provocherà senza dubbio situazioni non desiderate.

¹³ Sugli effetti analgesici dell'umorismo, si cita l'evento straordinario di quella bambina sottoposta ad una biopsia ossea senza anestesia che viene distratta da clown dottori e non avverte dolore durante l'intervento. Cfr. CATANI P., *Clown dottori, niente anestesia a una bambina*, in "Corriere della sera", 29 dicembre 2001, p.17.