

COMICOTERAPIA

E' proprio necessario prendere sedativi se si deve fare un esame invasivo?

I Clown Dottori di "Ridere per Vivere" con questo racconto ci dimostrano il contrario, cioè, come la comicoterapia è utile per alleggerire l'ansia e la paura e, di conseguenza, diminuire il dosaggio o, addirittura, eliminare il sedativo e far arrivare il paziente al momento dell'esame più tranquillo e rilassato.

Sghignazzare in sala d'attesa



Quando, alla fine del '99, il dott. Antonello Trecca, intraprendente segretario della SPIGC (Società Polispecialistica dei Giovani Chirurghi) ci chiamò per offrirci di operare nella sua sala d'aspetto ci mise un po' in imbarazzo.

Si trattava di un importante gabinetto di analisi ed accertamenti clinici in Roma dove egli effettuava due volte a settimana interventi endoscopici (per lo più colonscopie e gastroscopie).

Tra i pre-pazienti del dottor Trecca si mescolavano (per la contiguità delle stanze), anche pazienti in attesa di visita cardiologia.

Dopo un'attesa variabile tra i venti minuti e la mezz'ora, giungevano a lui (ed al suo collega cardiologo) in uno stato emotivo fortemente ansioso ed angosciato, sia per l'aspettativa dell'invasività dell'esame da effettuare, che, ancor di più, per la diagnosi che questo esame poteva certificare: nel 15% circa dei casi, l'endoscopia riferiva di patologie tumorali.

Tutto questo aveva un nome più semplice: **paura**.

Questo stato d'animo complicava moltissimo le operazioni connesse all'esame e spesso il dott. Trecca era costretto a somministrare forti dosi di valium.

Nella ormai stabile consapevolezza che il ridere è in grado di abbassare i livelli dell'ansia, sviare un'attenzione troppo morbosamente focalizzata su una parte del corpo, e liberare dalla paura, accogliamo la richiesta di operare in qualche modo per far calare i livelli di ansia, scaricare l'angoscia e predisporre così le persone all'esame in modo molto diverso.

Il nostro imbarazzo era dovuto alla scelta della modalità e dell'approccio giusto per inserire, in un contesto per noi ancora anomalo, la comicoterapia. Innanzitutto le persone in sala d'attesa non potevano essere considerate "pazienti", in quanto non dichiaratamente ammalate.

Il contesto della sala d'attesa, da noi accuratamente osservato in incognito, non ci sembrava congruo con l'apparizione di un Clown Dottore, vestito di tutto punto, anche se sapevamo già che l'approccio funziona anche con gli adulti. In qualche modo ci sembrava fuori luogo, forse troppo sopra le righe. Proporre attività di comicoterapia attiva ci appariva impossibile, poiché il gruppo non avrebbe avuto il tempo per strutturarsi.

Le osservazioni in incognito ci suggerirono, appunto...*l'incognito*.

Risolvemmo di inviare due operatori, maschio e femmina (Clown Dottori, specializzati nell'improvvisazione teatrale) che fingessero di essere due pazienti in attesa.

La consegna era provocare situazioni comiche, ma senza apparire esplicitamente come tali: una specie di *candid camera*, ma senza la telecamera nascosta.

La scommessa era che non appena fosse stato chiaro che in sala stava accadendo qualcosa di strano, quell'imbarazzo reciproco tra gli astanti, quel non guardarsi di proposito, quella rigidità da contesto sarebbe calata a velocità direttamente proporzionale alla paura ed all'ansia.

L'idea si dimostrò ottima.

Dal diario della dottor Spinotto.

Aprile 2001 Roma Machiavelli Medical House

Oggi per la prima volta sono andato da Trecca, assieme a due Clown Dottori ad osservare un po' il loro lavoro. Lui teneva uno dei suoi personaggi abituali: l'Uomo delle Misure. Lei, vestita un po' demodé, ma bene, aveva dei piselli da sbucciare e teneva un personaggio burino, un bo' ciociaro, hai presende comme ?

Ci saranno state una quindicina di persone in attesa. Io mi sono messo tutto in tiro, giacca, cravatta che se mi avesse visto mia moglie non mi avrebbe riconosciuto... In pochi minuti era già il panico. l'Uomo delle Misure con questo metro da falegname e una tuta da operaio, tutto intento e impettito prendeva le misure di tutto...la finestra, l'altezza del soffitto...fino a lì passava inosservato...ma quando ha incominciato a misurare le sedie una per una (naturalmente sono tutte uguali) e poi le mattonelle di linoleum...ovviamente anche quelle tutte uguali...e poi ancora da capo tutto quanto...qualcuno iniziava a sogghignare e scambiarsi occhiate d'intesa con gli altri sconosciuti: "Ma che fa? E' scemo ?

La Burinotta ha colto il momento ed ha cacciato fuori 'sti piselli, facendo in modo che qualcuno iniziasse a rotolare in grembo alla sua vicina.

Questa era una signora sulla cinquantina, piuttosto raffinata all'apparenza (naturalmente, la nostra se l'era scelta già come vicina di sedia). Al secondo pisello aveva fatto un sorriso di convenienza, al terzo era già stata arpionata e il ciociaro invadeva lo spazio. "Scusi sa' signo', sti piselli so' scivoli...del resto lo sa che il pisello è difficile da trattenello e va 'ndove vole..."

La gente già rideva, un po' sotto i baffi, poi più apertamente, soprattutto quando la Burinotta, ha visto un uomo sulla trentina che si tratteneva a stento...allora gli ha fatto: "E vabbè, ho capito che te sgappa da ride, se ciai da ride, e non lo fai te viene l'ernia, così er dottor Trecca te trova pure quella...!" Una risata generale.

Era il momento per l'Uomo delle Misure di uscire, e con tempismo perfetto in un attimo s'era delegato....

Dal canto mio ero venuto solo ad osservare, ma mi prudeva la voglia di gettarmi...Così ho aspettato che mutasse fisiologicamente la composizione della sala d'aspetto ed ho chiesto ad una segretaria dello studio di farmi squillare il cellulare ogni due/tre minuti.

Al primo squillo ho risposto con nonchalance e a voce non troppo alta, fingendo di parlare con la mia fidanzata, in tono tranquillizzante, dando l'idea che quella fosse molto agitata. Dopo un po' stavo cantandole "Parlami d'amore Mariù"....

Alla seconda telefonata la voce era un po' più alta e: "va bene, va bene, te la canto, ma tu stai calma e tranquilla...No ! stai buona, te la canto, non ti preoccupare...Angoscia? E io che sto qua che mi cercano un malaccio ? Parlami d'amore mariù, tutta la mia vita sei tu ! " A questo punto, tempestivamente la Burinotta mi fa: "Ma che fai l'allenamendi pe' Sa remo? " "No -le ho risposto- è che la mia ragazza è sull'orlo di una crisi e quando sta così se io canto, si calma..." Sorrisetti sotto i baffi di molti astanti.

E lei "Io se fossi in de la lasserei e la mannerei in mano allo pissicologo..." . I sorrisi sono ancora mascherati, ma tutti sono sintonizzati con noi, si vede chiaramente...non uno sta più pensando al motivo per cui è qua...

Altra chiamata. Fingo di appartarmi. "No, è caduta la linea..sì, va bene...Parlami d'amore mariùùù..." . Alle mie spalle sento La Burinotta che, rivolta ad un signore tutto compito accanto a lei: "Che poi 'sta canzone è dell'epoca sua...me sa che è più matto lui de lei !"

Ho sentito ridere...e mi sono allontanato...

E poi il solito testaggio.....

Il dottor Trecca ci chiese anche di testare il lavoro.

Distribuimmo così dei questionari all'atto dell'arrivo del pre-paziente, discretamente adatti alla misurazione dell'ansia.

Alla fine, dopo aver effettuato l'endoscopia, alla persona veniva svelato (da parte delle segretarie) di aver partecipato ad un esperimento di comico terapia

A quel punto veniva pregata di compilare un questionario di gradimento dell'iniziativa. Moltissime persone, dopo l'esame tornavano a sedersi in sala d'aspetto, per "vedere come andava a finire"!

I risultati dei questionari, lo potete immaginare, sono stati utili e molto positivi.

Relativamente alla misurazione (*indicativa*) dell'ansia, il 34 % degli 82 intervistati risultava *abbastanza ansioso*, mentre *normale* era il restante 66%.

In uscita si era passati a misurare il livello di gradimento dell'esperienza: il 40% la giudicava *positivamente*, il 55%, *moderatamente positiva*, il 5% *negativa*.

Alla domanda se la Comicoterapia avesse provocato cambiamenti: il 12% ha dichiarato di aver notato *molta differenza*, *abbastanza* il 27%, *poca* un altro 27%, *niente* il 34%. Per il 47% degli intervistati l'idea di inserire questa iniziativa era *utile*, circa il 37% la ritenne *buona*, addirittura *ottima* per il 10% circa dei casi.

Il 78% avrebbe ripetuto volentieri l'esperienza, mentre il 17 % *non sa*, il restante 5% rispose di *no*.

Infine, alla richiesta se gli intervistati avrebbero consigliato la comicoterapia in sala d'attesa al proprio dentista, un 96% rispose di sì.

Brano tratto dal libro **ANIME CON IL NASO ROSSO** di Sonia Fioravanti e Leonardo Spina - Edizioni Armando



Ulteriori informazioni sulla comicoterapia su: www.riderepervivere.it