

DALLA TERAPIA DELLA RISATA AL SORRISO IN TERAPIA

Piero Parietti - Elisa Faretta



“Lo humor è l'antidoto per tutti i mali.

Credo che il divertimento sia importante quanto l'amore”

La **terapia della risata** va fatta risalire all'esperienza fatta da Norman Cousins negli anni Sessanta mentre la **“terapia del sorriso”**, tramite l'impiego dei clown, nasce grazie al celeberrimo Dott. Hunter “Patch” Adams che ha iniziato a formulare una teoria sulla felicità, partendo dalla sua esperienza personale (ricovero appena adolescente in una clinica psichiatrica per depressione, che lo stava portando al suicidio).

La clown terapia è, oggigiorno, sempre più diffusa specie in ambiti ospedalieri pediatrici.

“Due torte alla crema sono forse divertenti,

ma quando la risata dipende solo dalle torte alla crema il film diventa monotono.”

(Charlie Chaplin)

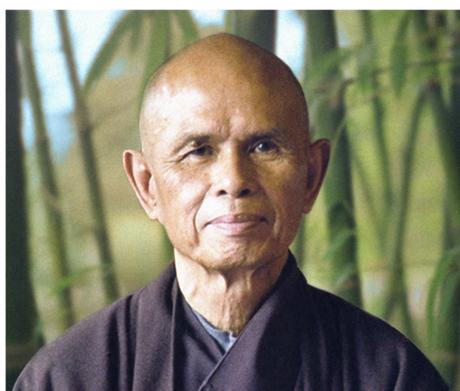


Possiamo ritenere che la **“risata”**, da sola, anche se in grado di agire sullo stato mentale e fisico, non sia in grado di svolgere un'azione veramente curativa, ma certo di supporto integrato con altri interventi

**appare pertanto necessario integrare la potenzialità del riso e del sorriso
con tecniche e cure mediche nel contesto idoneo**



L'**approccio PIIEC** costituito dalla integrazione articolata tra tecniche diverse e, tra loro compatibili, ne comprende, tra queste anche alcune centrate sulla funzione curativa del **ridere** e **sorridere** come quella, anche divertente, che ha lo scopo di insegnare ad esprimere **accettazione** e **amore** verso il proprio corpo, usando modalità e parole che sono "normali" nel mondo orientale, ma "inusuali" in Occidente.



Sorrido al mio corpo

È tale il nome della modalità derivata dal monaco vietnamita Thich Nhat Hanh, basata sulla **inspirazione** per dirigere la **consapevolezza** sulle parti del **corpo** e della **espirazione** come momento di dirigere alle stesse un **sorriso**.

Così si esprime Nhat: *“Questo è un esempio di come guidare se stessi o altri nella pratica del rilassamento profondo. Permettere al corpo di riposarsi è molto importante: quando il corpo è a suo agio e rilassato anche la mente è in pace. Il rilassamento profondo è essenziale per il risanamento del corpo e della mente”.*