

“Fiorire nella malattia”

Ristrutturare La Percezione Della Malattia Di Parkinson Attraverso Le Virtù

***Elena Ricci**

1. Scuola Superiore Sant’Anna, Pisa

Introduzione:

Nonostante la risata sia una componente essenziale della felicità degli esseri umani, eventi particolarmente traumatici come la scoperta di una grave patologia possono causarne la perdita, tendenzialmente risultante da un coping disadattivo (Ramon, 2011). La letteratura scientifica ha tuttavia dimostrato come questa sia in grado di aiutare soggetti malati a vivere una migliore vita nella malattia (e.g. Bennett & Lengacher, 2006; Ferguson, 2016; Menekli, 2021; Penson et al., 2005); in questo senso è pertanto fondamentale individuare modalità che possano stimolarla.

Tra i diversi metodi che sono stati individuati dalla letteratura, la risata simulata ha acquisito una crescente rilevanza, soprattutto a partire dalla nascita del *Laughter Club Movement* e alla pratica del *laughter yoga* o Yoga della risata, ideato da Madan Kataria. Il *laughter yoga* è una disciplina che unisce la risata incondizionata con la Pranayama, una tecnica della respirazione che favorisce l’estensione dei polmoni per sostenere la risata (Dionigi & Gremigni 2010). Gli effetti positivi del *laughter yoga* – che non si limita alla sola capacità di favorire nei pazienti la risata – sono indagati da un’ampia letteratura che ha verificato come questa disciplina sia in grado di migliorare il benessere fisico (e.g. Keykhahoseinpoor et al., 2013) e mentale (si veda ad esempio la revisione sistematica di Bressington et al., 2018) di diversi tipi di soggetti (sani, affetti da patologie croniche anche in stato avanzato, grandi anziani, care-giver e famiglie, personale sanitario).

Lo *laughter yoga* ha dimostrato la sua efficacia anche nel miglioramento della qualità della vita dei pazienti affetti da malattia di Parkinson, in quanto è in grado di migliorare alcune funzioni motorie, in particolare l’equilibrio e la flessibilità. Altresì, essa rappresenta uno strumento prezioso nella promozione della salute psicosociale, come mostra, ad esempio, la revisione sistematica di Alici e Dönmez (2020).

Tra gli effetti positivi del *laughter yoga*, un aspetto particolarmente interessante, anche se ancora poco indagato in letteratura, è la capacità dello stesso di favorire lo sviluppo di alcune virtù nei pazienti come lo *humor* (e.g. Gonot-Schoupinsky & Garip, 2021), la resilienza (e.g. Robottom et al., 2012) e la speranza (Karimi & Lofti, 2021). Tali tratti sono riconosciuti nella letteratura come particolarmente importanti per affrontare esperienze traumatiche e dolorose come quella della malattia di Parkinson. La letteratura scientifica (Campbell & Swift, 2002; Swift et al., 2002; Dekkers et al., 2004) ha infatti dimostrato come il lavoro da parte del soggetto sul proprio carattere, ovvero lo sviluppo da parte dello stesso di punti di forza e virtù, sia in grado di migliorare la vita del paziente, favorire un buon coping e un adattamento positivo alla malattia. Questo accade, come spiegano gli studi psicologici sul tema, perché i soggetti virtuosi sembrano essere più disposti a trovare elementi positivi nelle loro esperienze, anche in quelle più dolorose e traumatiche (Ruini & Vescovelli, 2013). Proprio in questa direzione sono sorte proposte come la *Hope Therapy* di Charles Snyder che si sono rivelate particolarmente efficaci nel migliorare il benessere percepito dal paziente e conseguentemente la qualità della vita dello stesso (e.g. Ghazavi et al., 2015; Lopez et al., 2000; Saffarinia et al., 2019). Questi approcci limitano tuttavia il loro focus su un singolo tratto.

Lo scopo dello studio effettuato presso l’Università di Genova è stato quello di ampliare la ricerca in questo ambito, indagando se lo *laughter yoga* sia uno strumento efficace nella promozione del benessere dei pazienti e nello sviluppo di alcuni tratti virtuosi (in particolare lo *humor*, la resilienza e la speranza).

Metodologia:

Gli obiettivi dello studio erano:

1. valutare se tra gli effetti indiretti della malattia di Parkinson vi possa essere anche una modificazione del carattere del soggetto che la sperimenta;
2. comprendere se lo *laughter yoga* sia in grado di stimolare lo sviluppo dei tratti dello *humor*, della resilienza e della speranza, virtù che, come mostrato dalla letteratura, possono migliorare l’esperienza di malattia vissuta dal paziente e conseguentemente favorire un maggiore benessere psico-sociale.

Risultati:

Lo studio ha confermato la fattibilità dell’intervento, evidenziando una buona adesione da parte dei partecipanti. Inoltre, l’iniziativa ha suscitato un coinvolgimento spontaneo da parte dei pazienti di caregiver, familiari e, in alcuni casi, anche di altri pazienti o amici, confermando il potenziale del *laughter yoga* come pratica aggregativa e relazionale, capace di estendere i benefici percepiti al di là del singolo individuo.

I risultati di interviste e questionari sono attualmente in fase di analisi. Tuttavia, i dati preliminari suggeriscono esiti interessanti, sia in termini di benessere soggettivo, sia riguardo allo sviluppo e rafforzamento delle virtù oggetto di indagine. Un'analisi più approfondita sarà fornita nelle fasi successive della ricerca.

Conclusioni:

I dati raccolti in questo studio potranno offrire un contributo significativo alla comprensione del potenziale terapeutico del *laughter yoga* nel contesto delle malattie neurodegenerative, in particolare nella promozione e nello sviluppo di virtù quali *humor*, resilienza e speranza. I risultati di questo studio potranno fornire indicazioni utili per la progettazione di percorsi integrati, finalizzati a promuovere un miglior benessere e una migliore qualità di vita dei pazienti affetti da patologie croniche.

Bibliografia

- Alici, N. K., & Dönmez, A. A. (2020). A systematic review of the effect of laughter yoga on physical function and psychosocial outcomes in older adults. *Complementary therapies in clinical practice*, 41, n. 101252.
- Bennett, M. P., & Lengacher, C. A. (2006). Humor and laughter may influence health. I. History and background. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 3(1), 61-63.
- Bressington, D., Yu, C., Wong, W., Ng, T. C., & Chien, W. T. (2018). The effects of group-based Laughter Yoga interventions on mental health in adults: A systematic review. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 25(8), 517-527.
- Campbell, A. V., & Swift, T. (2002). What does it mean to be a virtuous patient. *Scottish Journal of Healthcare Chaplaincy*, 5(1), 29-35. <https://doi.org/10.1558/hsc.v5i1.29>
- Dekkers, W., Uerz, I., & Wils, J. P. (2005). Living well with end stage renal disease: Patients' narratives interpreted from a virtue perspective. *Ethical theory and moral practice*, 8(5), 485-506. <https://doi.org/10.1007/s10677-005-8242-9>
- Di Fabio, A. (2014). Hope Scale: proprietà psicometriche della versione italiana. *Counseling*, 7(3), 351-357
- Di Fabio, A., & Gori, A. (2016). Measuring adolescent life satisfaction: Psychometric properties of the satisfaction with life scale in a sample of Italian adolescents and young adults. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(5), 501-506.
- Di Fabio, A., & Gori, A. (2020). Satisfaction with Life Scale among Italian workers: Reliability, factor structure and validity through a big sample study. *Sustainability*, 12(14), n. 5860.
- Ferguson, D.L. (2016). Is Laughter the Best Medicine? An Examination of Couples' Abilities to Cope with Cancer by using Humor (Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology).
- Fossati, A. (2010). Traduzione Italiana della scala per lo stress percepito [Italian translation of the Perceived Stress Scale]. Available from: Scala per lo Stress Percepito [cmu.eduhttps://www.cmu.edu › italian_pss_10_with_info](https://www.cmu.edu/italian_pss_10_with_info)
- Ghazavi, Z., Khaledi-Sardashti, F., Kajbaf, M.B., & Esmailzadeh, M. (2015). Effect of hope therapy on the hope of diabetic patients. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 20(1), 75-80.
- Gonot-Schoupinsky, F., & Garip, G. (2021). The Covid-19 Pandemic as an Opportunity for Positive Psychology to Promote a Wider-ranging Definition of Humour and Laughter. *The Palgrave Handbook of Humour Research*, 459-478.
- Karimi, S., & Lotfi, R. (2021). The Effect of Laughter Yoga on Resilience and Hope to Live in COVID-19 Crisis among Women in the Zone 9 of Mashhad. *Research of Womens*, 3(2), 63.
- Keykhahoseinpoor, A., Rahnama, N., & Chitsaz, A. (2013). Effects of eight weeks laughter yoga training on motor function, balance, and flexibility in subjects with Parkinson's disease. *Journal of research in rehabilitation sciences*, 9(1), 39-47.
- Lopez, S. J., Floyd, R. K., Ulven, J. C., & Snyder, C. R. (2000). Hope therapy: Helping clients build a house of hope. In *Handbook of hope* (pp. 123-150). Academic Press.
- Mazzotti, E., Costantini, A., & Lamacchia, L. (2020). Reliability and validity of the Italian version of the HOPE scale in a sample of cancer patients. *J Cancer Stud Ther*, 1, 1-6.

- Menekli, T., & doğan, R. (2021). The relationship between humor style and death anxiety of palliative care patients. *International Journal of Health Services Research and Policy*, 6(3), 369-379.
- Penson, R. T., Partridge, R. A., Rudd, P., Seiden, M. V., Nelson, J. E., Chabner, B. A., & Lynch Jr, T. J. (2005). Update: laughter: the best medicine?. *The Oncologist*, 10(8), 651-660.
- Penzo, I., Giannetti, E., Stefanile, C., & Sirigatti, S. (2011). Stili umoristici e possibili relazioni con il benessere psicologico secondo una versione italiana dello Humor Styles Questionnaire (HSQ). *Psicologia della Salute*, 2, 49-68.
- Robottom, B. J., Gruber-Baldini, A. L., Anderson, K. E., Reich, S. G., Fishman, P. S., Weiner, W. J., & Shulman, L. M. (2012). What determines resilience in patients with Parkinson's disease?. *Parkinsonism & Related Disorders*, 18(2), 174-177.
- Ruini, C., & Vescovelli, F. (2013). The role of gratitude in breast cancer: Its relationships with post-traumatic growth, psychological well-being and distress. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 263-274.
- Saffarinia, M., Zare, H., & Moghtaderi, M. (2019). Effectiveness of the package of hope therapy based on positivist approach on the life quality and psychological wellbeing of Parkinson patients. *Iranian Journal of Health Psychology*, 2(1), 55-64.
- Sirigatti, S., Stefanile, C., Giannetti, E., Iani, L., Penzo, I., & Mazzeschi, A. (2009). Assessment of factor structure of Ryff's Psychological Well-Being Scales in Italian adolescents. *Bollettino di Psicologia Applicata*, 259(56), 30-50.
- Sirigatti, S., Penzo, I., Giannetti, E., & Stefanile, C. (2014). The humor styles questionnaire in Italy: Psychometric properties and relationships with psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 429-450.
- Swift, T.L., Ashcroft, R.E., Tadd, W., Campbell, A.V., & Dieppe, P.A. (2002). Living well through chronic illness: the relevance of virtue theory to patients with chronic osteoarthritis. *Arthritis Care & Research*, 47(5), 474-478.

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .