



**La risata come risorsa per lo sviluppo delle competenze nei gruppi di lavoro in ambito sanitario:
analisi critica sulla pratica dello Yoga della risata nella Azienda Sanitaria Locale di Asti**

*** Francesca Zappa**

Logopedista e coordinatore presso SC Neuropsichiatria Infantile ASL Asti, tutor di sede per il Corso di Laurea di Logopedia e per il Corso di Laurea in Neuropsicomotricità dell'età evolutiva, leader Yoga della risata

Introduzione: Nella tesi presentata in occasione del Master in coordinamento delle professioni sanitarie ho voluto ragionare sulla validità dello Yoga della risata come strumento personalizzato, oltre che economico, per ovviare alla carenza di strumenti e iniziative formative nell'area tematica della comunicazione e della relazione all'interno del progetto formativo professionale dell'operatore sanitario.

Il ruolo professionale che ricopro presso l'Azienda Sanitaria Locale astigiana mi porta quotidianamente a praticare e a sviluppare alcune abilità quali la consapevolezza emotiva e l'empatia, la comunicazione strategica e la respirazione diaframmatica. Nel tempo ho realizzato quanto queste concorrano all'equilibrio emotivo dell'operatore, alla qualità della relazione con gli altri (colleghi e pazienti) e al mantenimento della qualità della prestazione sanitaria.

Descrizione della tesi: Partendo dagli studi sui modelli di leadership, che trattano le diverse competenze necessarie al leader, viene messa in evidenza la necessità di competenze più trasversali: l'uso dell'intelligenza emotiva, ma soprattutto della comunicazione di qualità, intesa come un uso consapevole e "strategico" del linguaggio verbale, paraverbale, dell'assertività e dell'empatia, in quanto rappresentano gli elementi cardine per la creazione di un contesto facilitante la collaborazione duratura. Fra i vari approcci metodologici lo Yoga della Risata è quello che più si adatta alla necessità formativa dell'operatore sanitario: lo stress lavoro-correlato e l'aumento della durata della vita lavorativa portano ad un sempre maggiore utilizzo delle energie fisiche e psichiche. La pratica dello Yoga della Risata apporta sensibili cambiamenti fisici e mentali, e sviluppa la propensione verso soluzioni positive e al dialogo aperto; inoltre crea un'occasione aperta a tutti di sperimentare i benefici della risata incondizionata, come atto consapevole del prendersi cura prima di tutto di sé stessi e di quegli aspetti comunicativi, relazionali e propriamente umani del mestiere sanitario.

Risultati: Lo Yoga della Risata si propone come un *programma esperienziale*, sostenuto da evidenze scientifiche, in grado di aiutare sensibilmente nella gestione dello stress lavoro-correlato a tutti i livelli, perché sviluppa la capacità di esprimere le emozioni liberamente, senza paura e aiuta a rilasciare le emozioni repressе canalizzandole nel movimento. Nei rapporti lavorativi spesso si spende gran parte della propria energia a mascherare e adattare parti di sé stessi, per meglio corrispondere alle aspettative dei colleghi o a standard di efficienza professionale: occorre scegliere le parole giuste, le frasi giuste, occorre pianificare tutto con efficacia ed efficienza. Nonostante che nelle aziende che hanno adottato lo Yoga della risata nei propri piani di sviluppo esso si sia rivelato uno strumento rapido, efficace, economico per aiutare a ridurre lo stress, presso le aziende sanitarie piemontesi (in particolare quella di Asti) sono ancora forti le resistenze nell'intraprendere percorsi olistici e "non tradizionali" per la formazione dell'operatore sanitario. È stato possibile introdurre la pratica dello Yoga della Risata presso l'ASL di Asti grazie ai corsi di avvicinamento della Rete Oncologica piemontese, il 20 maggio e 13 novembre 2019. In seguito non vi sono state altre possibilità, in parte a causa della pandemia e in parte a causa dello scetticismo e della banalizzazione legata al condizionamento, ancora forte nelle attuali generazioni, che "il riso abbonda sulle labbra degli stolti".

Conclusioni: Respirare, ridere, camminare o danzare, guardarsi negli occhi e stare vicini sono azioni comuni a tutti; ma sono azioni che il lavoratore, specialmente in ambito sanitario, preso da impegni e traguardi professionali, rischia di smarrire per strada, perdendo a volte una parte della propria salute, ma soprattutto il contatto autentico con sé stesso e con gli altri. Lo Yoga della risata viene proposto come strumento efficace, oltre che per i benefici fisici pari a una moderata attività motoria, per liberare un'energia nuova e nello stesso tempo alla portata di tutti: la gioia. E' semplicemente meraviglioso riscoprire la gioia nelle nostre azioni quotidiane e condividerla con gli altri. Gli effetti sono strepitosi su tutti gli ambiti della relazione e arricchiscono le capacità comunicative di ognuno. Purtroppo questa pratica spesso non viene ancora riconosciuta come fonte formativa e di ricchezza delle abilità trasversali dell'operatore sanitario.

Bibliografia:

1. F. Cremonesi, “Il benessere del ridere”, tesi di laurea in infermieristica, Università di Padova, 2015
2. G. Ferrario, “Ridere di cuore”, Tecniche nuove, 2006
3. Madan Kataria, “Lo spirito interiore della risata”, EIFIS, 2014

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 .