

“RISATA IN CORSIA” CORSO PER FACILITATORI DELLA RISATA NELLE STRUTTURE OSPEDALIERE

* Roberto Giobergia ¹, Marco Franzero ², Maria Teresa Civiero ³

1. Professional Counselor; Teacher e Ambassador di yoga della risata- Cuneo
2. Operatore Shiatsu; Teacher e Ambassador di yoga della risata – San Damiano (AT)
3. Coordinatrice Infermieristica S. C. Oncologia ASLTO5 – Carmagnola (TO)

Introduzione: Il progetto nasce dalla volontà di fornire agli operatori sanitari degli opportuni strumenti per gestire adeguatamente i profili emotivi dell'attività quotidiana. In questo quadro, lo yoga della risata può essere un utile strumento per le sue caratteristiche di giocosità e leggerezza, fornendo ai partecipanti strumenti di consapevolezza che consentono una maggiore capacità di ascolto ed empatia. Il corso ha ottenuto il riconoscimento di n. 26 crediti ECM.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: A cura di Roberto Giobergia e Marco Franzero, è stato elaborato un format strutturato su due giornate formative tenutesi il sabato, con una pausa di due settimane tra il primo e il secondo incontro. Il corso è stato svolto nei mesi di gennaio e febbraio 2025.

Nel primo incontro, sono stati forniti ai partecipanti gli elementi fondamentali per introdurre la risata incondizionata (“senza motivo”), attraverso esercizi di respirazione e lo svolgimento di attività giocose quali le “risate quotidiane” e alcuni giochi cooperativi.

Nel secondo incontro sono stati forniti ai partecipanti gli elementi utili per portare lo yoga della risata nella attività quotidiana. In particolare, è stata illustrata la struttura della sessione di yoga della risata e i vari strumenti che possono essere utilizzati per la sua gestione. Particolare attenzione è stata posta agli strumenti utili per la gestione del one-to-one.

Nei giorni intercorrenti la prima e la seconda giornata, i trainers hanno creato una chat tra i partecipanti quale spazio per le condivisioni sul percorso di introduzione della risata nella vita quotidiana. In particolare, è stata fornita una “pillola” mattutina di risata condotta dai trainer e una breve videocall serale di risata di gruppo.

Risultati: Il corso è stato frequentato da n. 12 partecipanti, così suddivisi: coordinatrice infermieristica della struttura complessa di Oncologia; tre infermiere che lavorano presso il Day Hospital oncologico, n.1 OSS che lavora presso Day Hospital oncologico; quattro infermiere dell'ADI e Cure Palliative operanti sui 4 distretti dell'ASL (Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino); tre infermieri della Psichiatria di cui uno operante sul CSM di Carmagnola, uno operante al CSM di Moncalieri, e una coordinatrice della riabilitazione della salute mentale dell'ASLTO5. Questa selezione del personale rappresenta una chiara volontà della struttura sanitaria di “diffondere” in modalità orizzontale la “risata incondizionata”.

I partecipanti hanno manifestato forte interesse per lo strumento pur nella difficoltà di introdurre la risata nella quotidianità. Particolarmente interessante è il tempo tra il primo e il secondo giorno formativo (di quindici giorni), in cui i partecipanti hanno potuto sperimentare e iniziare il processo di introietto della risata quotidiana, rendendo più efficace il secondo giorno formativo quando i partecipanti avevano già una buona consapevolezza della risata quotidiana. Si ritiene particolarmente interessante questa metodologia didattica a condizione che ai discenti venga fornito medio tempore un supporto adeguato per attivare la pratica quotidiana.

Conclusioni: I partecipanti hanno manifestato l'interesse a proseguire l'introduzione della risata nella vita quotidiana e nella attività professionale. È stato manifestato il bisogno di avere ulteriori momenti formativi necessari per far evolvere la consapevolezza e avere maggior autonomia nell'uso dello strumento nei vari momenti dell'attività lavorativa.

In questa fase, si ritiene che lo strumento del “Club di yoga della risata” possa essere un utile strumento per rafforzare e radicare la risata tra i partecipanti, coinvolgendo, laddove possibile, anche l'utenza e i loro familiari. Per questa ragione, con la supervisione dei trainers e il supporto organizzativo della Coordinatrice, Maria Teresa Civiero, sono in corso attività per intraprendere tale attività.

Inoltre, i partecipanti hanno evidenziato l'importanza della “risata interiore” come forma di gestione delle situazioni emotivamente pesanti. In altri termini: imparare a ridere tutti i giorni per poter gestire meglio le situazioni in cui “non c'è nulla da ridere”. La leggerezza e l'energia della risata come rafforzamento della capacità di “stare”.

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 .