

IL SUONO DELLA RISATA COME LINGUAGGIO IPNOTICO DI GRUPPO

Luigia Rana

Infermiera, I.S.A.C. leader di YdR, ipnologa, P.N.E.I. biopsicosomatica, C.S.M. Nizza Monferrato

Introduzione: Lo Yoga della Risata (YdR) e più precisamente la Meditazione della Risata (dove si ride per 20 minuti circa) può avere alcuni punti di contatto con la comunicazione ipnotica, in relazione al tipo di linguaggio utilizzato dal leader (professionisti sanitari con qualunque profilo o specializzazione) per la conduzione di una sessione di gruppo e per costruire la fiducia nella relazione con il paziente. L'avvicinamento allo yoga della risata è stato possibile grazie alla partecipazione di un corso accreditato ECM, della Rete Oncologica di Piemonte e Valle d'Aosta condotto dalla dott.ssa Elisabetta Grosso e il dottor Vittorio Fusco. Da questa prima esperienza e dal seguito di altre occasioni, come la frequentazione in altri eventi formativi negli ospedali di Asti e di Alessandria, è scaturita l'idea personale della produzione di una tesi che tratta quest'argomento. Per sviluppare l'elaborato scientifico, in veste di leader ho potuto sperimentare lo YdR, con una sessione di due ore in un'aula di formazione del Centro Italiano Ipnosi Clinico Sperimentale Franco Granone Torino.

Metodologia /descrizione dell'esperienza: l'esperimento è stato da me ideato nel 2020 per la stesura di una tesi dal titolo *“Il suono della risata come linguaggio ipnotico di gruppo. Dall'endoscopia digestiva allo Yoga della Risata”*. Tale esercizio è stato realizzato nell'ambito di un corso di formazione in ipnosi clinica e comunicazione ipnotica presso l'hotel NH di Torino. Il docente del corso con cui ho collaborato è il dottor Rocco Iannini, ematologo, ex primario di ematologia e centro trasfusionale di Alba, P.N.E.I. e ipnologo, conoscitore dello YdR. Le sue competenze sull'attivazione dell'asse ipotalamo- ipofisi-surrene(HPA), come risposta ormonale del corpo allo stress, in aggiunta alla produzione di neuropeptidi, in uno stato di buon umore, riguardano le basi scientifiche della salute emozionale e psicosomatica. Questo fortunato incontro ha permesso di realizzare una sessione di risata in aula.

Il numero dei partecipanti era 18 (composto da medici, anestesisti, ortopedici, dentisti, oculisti e psichiatra) di cui 3 discenti on line (data la pandemia del periodo storico). Le sezioni principali sono state condotte da me come leader. La posizione scelta (con spalle al pubblico) è stata voluta per facilitare l'ascolto del proprio suono della risata (situazione riconducibile quando ci si collegava al call della sessione on line dello YdR). Di seguito lo svolgimento della sessione:

- Cenni storici della disciplina << Yoga della Risata>>;
- Sessione pratica di YdR; applicazione della risata incondizionata;
- Meditazione della Risata associata a esercizi di respiro e a immagini che stimolano la risata(vocali);
- Verifica di appredimento della tecnica con<< il pulsante della risata>> come ancora per instaurare l'empowerment del partecipante.

La valutazione della possibilità che lo YdR potesse modificare una condizione di coscienza ordinaria in una straordinaria è stata fatta verificando gli abituali parametri di ratifica che si utilizzano durante le sessioni di Comunicazione Ipnologica.

Risultati: Le reazioni emotive date dalla prova in aula sono così riportate:

- 12 partecipanti hanno riso ricordando un evento in cui avevano riso di gusto con sensazione di benessere;
- 3 partecipanti on line hanno sentito un senso di quiete al suono della risata;
- 1 partecipante aveva voglia di piangere al termine della seduta;
- 1 partecipante è stato disturbato dal ricordo dell'immagine del bambino;
- 1 partecipante non ha riso.

Conclusioni:

Dalla raccolta dei dati è emerso come l'85 % del campione abbia realizzato una condizione di benessere scaturito dalla risata in gruppo. Nonostante l'esperimento sia risultato gradito per le parole utilizzate dal leader ricche di connotati emotivi positivi e di esperienze legate al fenomeno della risata, è importante informare nel pretalk sulla possibilità di amplificazione del vissuto emotivo, che può presentarsi anche in modo eclatante durante le sessioni di YdR.

Bibliografia

- Luigia Rana. 2020 “Il suono della risata come linguaggio ipnotico di gruppo. Dall’endoscopia allo YogadellaRisata”.
- Granone, Prof. Franco. 1989. Trattato di Ipnosi 1 e 2, Torino.
- Consuelo C. Casula. 2002. Giardinieri Principesse Porcospini. Metafore per l’evoluzione personale e professionale. Milano: Francoangeli.
- Milton H. Erickson. 1983. La mia voce ti accompagnerà. Roma: Casa Editrice Astrolabio.

Sitografia: www.laughteruniversity.org ; www.yogadellarisata.it

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 .