



“ACCADEMIA DELLA RISATA”. *Perché ridere è una cosa seria*

***Alessandro Bedini**

Psicologo Clinico e Psicoterapeuta in Sessuologia Clinica. Fondatore e Presidente della Accademia della Risata, Urbino.

Introduzione: L'ACCADEMIA DELLA RISATA A.P.S. è un'Associazione di Promozione Sociale, con sede in Urbino (PU), Piazza della Repubblica 3, nata nel 2006, iscritta al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore, convenzionata con l'Università degli studi di Urbino Carlo Bo, con A.S.T. Azienda Sanitaria Territoriale Pesaro-Urbino e con l'Istituto d'Istruzione Superiore “Raffaello” di Urbino. La nostra Associazione, come da Statuto, opera su tutto il territorio, nazionale ed estero, coinvolgendo enti pubblici e privati, scuole e aziende e ha come scopo sociale lo studio sistematico, la sperimentazione, la divulgazione e l'applicazione delle potenzialità salutari e benefiche della risata, del buonumore e del pensiero positivo, per il benessere psico-fisico della persona, con particolare attenzione alla “gelotologia” (dal greco ghelos = riso, logos = scienza), scienza che studia il fenomeno della risata in relazione alle sue potenzialità terapeutiche, quale trattamento di supporto ed integrazione alle cure clinico-terapeutiche.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: Le attività di divulgazione, promozione e applicazione vengono realizzate attraverso progetti di comicoterapia, in cui vengono coinvolti professionisti e soci volontari appositamente formati dall'Accademia stessa e denominati “Animatori della Risata ®”. L'Accademia della Risata è un organismo di raccordo, unione e di confronto fra le associazioni, enti, istituzioni, scuole, fondazioni, soggetti privati e università al fine di gestire le attività professionali e di volontariato. Tutti i nostri progetti, attività culturali e socio-sanitarie, sono finalizzati all'umanizzazione, alla cura e alla prevenzione dei disagi psico-fisici e sociali della persona. Promuoviamo e realizziamo progetti di terapia della risata presso le scuole di ogni ordine e grado per sviluppare e stimolare la creatività, prevenire il disagio giovanile e le manifestazioni di bullismo e cyberbullismo, nonché progetti di prevenzione e supporto anti-stress e sindrome del burn-out, rivolti al personale docente e non docente. Collaboriamo con le Università, fornendo tutoraggio a lavori di ricerca e tesi di laurea, e - attraverso convenzioni - accogliamo studenti per tirocinio di formazione e stage. Collaboriamo con enti pubblici, istituzioni e aziende private, realizzando seminari e laboratori con la finalità di migliorare la comunicazione, il clima interno e la gestione del personale, con lo scopo di prevenire e affrontare fenomeni, sempre più frequenti nel mondo del lavoro, quali burn-out, mobbing, assenteismo, ecc. che influiscono negativamente sulla produttività, sulla qualità e sui costi. Organizziamo momenti conviviali, aperti a tutti, denominati “Cena/Pranzo del Buonumore” con lo scopo di trasmettere contenuti scientifici, in modo leggero e divertente, sull'importante influenza che il cibo esercita sulla qualità del nostro “tono d'umore”.

YOGA DELLA RISATA: nel Febbraio 2006 ho conseguito il titolo di LEADER Yoga della Risata e fondato all'interno dell'Accademia della Risata la sede del Laughter Club di Urbino – Yoga della Risata denominata “LAUGHTER YOGA ACADEMY”. La certificazione internazionale mi ha abilitato all'insegnamento delle tecniche dello Yoga della Risata ideate dal Dr. Madan Kataria (medico indiano) per stimolare la risata. L'attestato è stato rilasciato dalla “Dr. Kataria's School of Laughter Yoga e il Club di Urbino, alla stessa affiliato. A Marzo 2013 ho conseguito il diploma di TEACHER Yoga della Risata direttamente dal Dr. Madan Kataria dopo avere frequentato un Corso Internazionale, tenuto dallo stesso Kataria, in Germania. L'attestato internazionale permette ufficialmente di poter formare Leader dello Yoga della Risata. Il 16 Ottobre 2018 il Dr. Madan Kataria mi ha nominato “LAUGHTER AMBASSADOR” Ambasciatore della Risata nel mondo.

Risultati: da sempre credo negli effetti benefici della risata e del buonumore e dal 1994 ho iniziato ad approfondire gli studi e la pratica clinica sull'impiego di tali strumenti nella professione psicoterapeutica. Nel 2006, insieme ad un gruppo di professionisti, fonda l'Accademia della Risata allo scopo di realizzare Progetti di Psicologia del Benessere e Buonumore rivolti a pazienti e loro familiari e al personale sanitario. In qualità di Responsabile del Servizio di Psicologia Clinica Ospedaliera, in Staff alle diverse Direzioni Generali che si sono succedute nel corso degli anni, presso gli Ospedali e il Territorio di competenza dell'Azienda Sanitaria della provincia di Pesaro e Urbino, ho potuto ideare e realizzare progetti di COMICOTERAPIA denominati “UN SORRISO IN CORSIA” e “ANIMA-TOUR” rivolti ai pazienti di tutti i Reparti e loro familiari, e Progetti di Formazione Aziendale per il benessere psico-fisico dei

dipendenti denominati “BENESSERE DEI DIPENDENTI: STARE BENE NEL PROPRIO LUOGO DI LAVORO” oltre ad altre iniziative.

Nel 2017, presso l’Ospedale di Urbino, ho realizzato e condotto, per la prima volta in Italia, un percorso di sostegno psicoterapico denominato “PSICOTERAPIA DI GRUPPO DELLA RISATA – LAUGHTER THERAPY” rivolto ai pazienti ospedalizzati e ambulatoriali e loro familiari e per tutti coloro che, a causa di un problema di salute o di altra natura, sentono l’esigenza di migliorare il proprio stato di benessere psico-fisico, prevenire e ridurre lo stress, che è concausa di molte malattie, migliorare il tono d’umore e la qualità della vita. Ogni Psicoterapeuta sa quanto l’umorismo possa essere d’aiuto nel curare. E’ previsto prima dell’inserimento nel Gruppo, un colloquio psicologico individuale. Per la partecipazione al Gruppo è necessaria l’IMPEGNATIVA DEL MEDICO CURANTE con specifica prescrizione, la prenotazione al CUP e il solo pagamento del TICKET (gratuito per gli esenti). Il Gruppo è aperto a nuovi ingressi anche in itinere.

Nei mesi di Aprile – Giugno 2025 si svolge la 30° Edizione del Corso di Formazione “PSICOLOGIA DEL BENESSERE: UNA RISATA CONTRO LO STRESS” che fino alla precedente edizione ha visto la partecipazione di 2.150 persone. Il Corso si tiene presso il Teatro Universitario, è gratuito e aperto a tutti. E’ Patrocinato dall’Università degli Studi di Urbino e da vari Enti. Sono previsti 10 incontri di circa tre ore l’uno e chi frequenta almeno 8 lezioni su 10 riceve l’Attestato di Frequenza riconosciuto per i crediti da alcune Facoltà Universitarie, Scuole ed Enti.

Conclusioni: “Quando curi una malattia, puoi vincere o perdere. Se ti prendi cura di una persona puoi solo vincere”
(Patch Adams)

Bibliografia..

HOME : <https://www.accademiadellarisata.it/default.asp>

CHI SIAMO : https://www.accademiadellarisata.it/chi_siamo.asp

AREE : <https://www.accademiadellarisata.it/aree.asp>

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 .
--