

Lo Yoga della Risata sta prendendo piede anche nella ASL di Asti, grazie a **Luigia Rana** (infermiera presso la Gastroenterologia, leader di YdR), **Francesca Zappa** (logopedista, leader di YdR e autrice di una tesi di master sul tema) e **Patrizia Bergese Bogliolo** (P.O. Qualità, Accreditamento e Risk Management, Referente Indicatori Rete Oncologica ASLAT). Abbiamo fatto loro qualche domanda .

Come hai incontrato lo Yoga della Risata e “cosa ne hai fatto” ?

Luigia R : tre anni fa in un momento buio della mia professione ho trovato sulla posta aziendale il corso di ECM proposto dalla Rete Oncologica “RIDERE PER CURARE”. Dopo aver partecipato all'emozionante giornata con la Psicoterapeuta Elisabetta Grosso, il Dottor Vittorio Fusco e Paolo Favato teacher olistico di Yoga della Risata, avvertii un cambiamento psicofisico. Pertanto iniziai a frequentare i club a me più prossimi. Pensai che fosse uno strumento potente da diffondere in azienda per arginare il burnout degli operatori sanitari.

Francesca Z : La scoperta dello YdR è stata casuale, più di dieci anni fa, tramite una conoscente che mi ha invitato ad un incontro, illuminante. Dopo diversi anni, in occasione della scelta di un tema per il master di coordinamento, non ho avuto dubbi nel voler approfondire sia sotto il profilo teorico che metodologico lo studio sui benefici della risata, sia per quanto riguarda gli effetti fisiologici, chimici e psicologici a livello individuale che, in seconda battuta, come risorsa per attuare risposte efficaci ed efficienti nei gruppi di lavoro in ambito sanitario. L'occasione è risultata preziosa anche a livello personale perché mi ha fatto conoscere persone stupende, consapevoli, che fanno tutti i giorni una scelta coraggiosa e meravigliosa: dare il loro contributo per diffondere e condividere la GIOIA fra i cuori delle persone che incontrano. Persone per le quali nutro grande stima e dalle quali traggio grande ispirazione.

Patrizia B : oltre all'esperienza descrittami da Vittorio Fusco nell'ambito dei confronti occorsi nella Bussola dei valori, le suggestioni mi sono arrivate sia dai Leader YdR della nostra Azienda che dal personale della Oncologia tramite loro Coordinatore sull'esigenza di una formazione in tema relazionale. In accordo con i Responsabili e con la Formazione, abbiamo deciso di rispondere con lo YdR con un programma (di 4 ore) che consentisse agli operatori di partecipare in numero adeguato.

A maggio vi è stato il primo incontro ECM per gli operatori della ASLAT. Che feedback ne hai avuto ?

Luigia R : In questo incontro si è avvertito il cambiamento della chimica dello stato mentale degli operatori sanitari dopo il turno del mattino.

Francesca Z : Le persone che hanno partecipato all'incontro di maggio hanno riscontrato un immediato “senso di leggerezza” dello spirito, seguito da una carica di energia. Alcune, a distanza di tempo mi hanno riferito la volontà di avere più occasioni di pratica di gruppo in quanto le indicazioni che avevano ricevuto durante quell'incontro, che sono necessarie per allenare il nostro

corpo e mente alla gioia, sono risultate loro difficili da inserire nella frenesia delle attività quotidiane. E mi hanno chiesto come potevano, qui in Asti, partecipare a sessioni dello YdR!

Patrizia B : il ritorno è stato assolutamente positivo e lo posso dire personalmente visto che ho voluto partecipare a tale formazione. Si è assistito anche ad “un clima relazionale diverso” tra operatori che avevano partecipato al corso: quasi una nuova rete. L’interesse da parte degli operatori sia di allargare ad altri colleghi e sia per alcuni di loro di sviluppare capacità di formatori in YdR si è manifestata sin da subito ; attendiamo solamente il completamento della seconda edizione di novembre per fare una valutazione e decidere il prosieguo del programma.

Quali sono le prossime iniziative in tema di Ydr che hai in programma ?

Luigia R : Grazie al progetto dell'amica leader Francesca Zappa e al contributo della dottoressa Patrizia Bergese Bogliolo, vorrei contribuire alla formazione in azienda. Inoltre sono stata contattata dall'Università di Torino (sede di Asti) come tutor in Scienze Infermieristiche, per il modulo di EDUCARE ALLA TERAPIA; pertanto sto riflettendo sulla modalità di inserimento dello YdR.

Francesca Z : Partendo dai miei studi sullo YdR e dall'esperienza sul campo in qualità di terapeuta della comunicazione, supportata dall'energia che deriva dall'incontro di persone speciali come il Dottor Vittorio Fusco, la psicoterapeuta Elisabetta Grosso, l'infermiera e amica Luigia Rana e molte altre durante le sessioni di YdR, ho avuto conferma che lo Yoga della Risata è, a tutti gli effetti, un metodo che risponde perfettamente alla necessità formativa dell’operatore sanitario, in particolare nell'area della relazione e comunicazione interprofessionale e col paziente. Ho quindi proposto per l'anno 2020, per tutto il personale dell'area della Riabilitazione, un corso di formazione in modalità blended learning sui benefici della risata con lo YdR. Grazie agli ottimi riscontri del corso “Ridere per curare” della rete oncologica e alla disponibilità dell'Ufficio formazione, in particolare di Patrizia Bergese che si è messa da subito in gioco, il progetto è tutt'ora in fase di progettazione.

Patrizia B : come già detto, alla conclusione della seconda edizione che si terrà il 13 novembre, si deciderà se riproporre la formazione il prossimo anno. L’esigenza è forte; si tratta solamente di considerare le risorse economiche e personali a disposizione.

Per concludere :

La risata invita a gioire del momento presente, a essere grati di come siamo e di fare parte di un disegno comunque meraviglioso.

Come dice sempre Elisabetta Grosso : "Ridere è voce del verbo: nonostante tutto"