



**L'USO DELLA DRAMMATIZZAZIONE E
DELL'UMORISMO COME STRATEGIE PER
AFFRONTARE GLI STRESS ACUTI**

di Monica Fabbiani

INTRODUZIONE

La psicologia dell'emergenza è una specialità che, già nota in altre parti d'Europa e d'oltre oceano, sta via via entrando nella cultura preventiva ed applicativa italiana: si sta in un certo senso costituendo un sistema di riposte, contestualizzate e specifiche, a quello che possiamo definire un problema sociale, ossia la necessità di una professionalità in grado di gestire gli effetti psicologici che i cambiamenti in seguito ad eventi di emergenza hanno sull'uomo e sul contesto all'interno del quale si muove.

Nel porci davanti ad un problema sociale, è già importante dare nomi agli eventi per uscire dal livello di realtà in sé, ed arrivare ad un livello di realtà che produca effetti sociali.

In un contesto o in una situazione sociale, infatti, i significati emergono non tanto attraverso l'uso di tecniche, quanto più attraverso processi di lavoro.

In un momento storico come questo, in ambito psicologico, si presentano problemi di definizione della categoria concettuale "psicologia/psicologo della/delle emergenze", e il risultato dei processi storico/culturali/sociali che porteranno alla costruzione di tale categoria sarà rilevabile solo nel tempo, a distanza di anni e di esperienze ed esplorazioni.

In questo momento il concetto è caratterizzato principalmente dalla dimensione della polisemia, e i processi sociali che la contraddistinguono, per ora, non hanno superato il livello di legittimazione: sarà necessario attendere ancora prima che tali processi vengano regolamentati da norme vere e proprie.

La polisemia riguarda sia l'oggetto di studio, sia il campo di attività professionale, sia la sfera giuridica, per esempio, di salvaguardia e sicurezza.

La definizione costruzionista parte dal "chi" fa GIA' "che cosa": ossia, in Italia, dove può essere delineata la rilevanza sociale per definire la psicologia dell'emergenza?

Sicuramente dalla ricerca universitaria, dal sapere e dai contributi teorici che essa è in grado di fornire, come luogo privilegiato di analisi e definizione; poi dalle esperienze pionieristiche e operative; infine dalle istituzioni e dalle norme, anche se questo è un passaggio non necessario per poter iniziare ad operare.

In una prima definizione possiamo trovare una distinzione tra Emergenza con la "E" maiuscola, che include tutti i vari tipi di disastro, e una "emergenza" con la "e" minuscola, che include anche aspetti secondari, quali ad esempio l'abuso e le dipendenze.

Se il ruolo di psicologi dell'emergenza non è richiesto dalla legge, o è richiesto in forma ristretta solo all'interno di situazioni specifiche, diventa indispensabile riuscire a negoziare spazi e progetti che consentano una possibilità di intervento, anche attraversando contesti poco strutturati.

E' necessario evitare, soprattutto in queste fase, una confusione di ruoli, inseguendo pseudo-bisogni e portando avanti analisi di contesti che in sé possono anche avere momenti emergenziali, ma che a livello professionale sono già presidiati da altri colleghi esperti in materia.

E' insensato pensare di mettere al centro, anziché il problema, lo scopo di colonizzare nuove aree professionali o di alimentare campagne di costruzione di allarme sociale.

In questo momento ci sono contesti più sensibili di altri per accogliere e favorire uno sviluppo della categoria, e si tratta di contesti organizzativi specifici, con cui costruire alleanze operative e di ricerca.

Tra questi possiamo includere la Protezione Civile, le Aziende Ospedaliere, ma soprattutto il privato sociale, con ONG, Associazioni o Cooperative; inoltre esistono situazioni e competenze specifiche, che, sebbene già attive in altri contesti, possono costituire una via di accesso facilitato, quali la formazione, il sostegno, la sensibilizzazione, il supporto e l'intervento.

Dalle parole di Pierangelo Sardi, Presidente Nazionale dell'Ordine Psicologi:

“ (esistono) varie spinte auto-organizzatrici che, dall'interno della nostra professione, stanno modellando anche in Italia questa disciplina. Toccherà soprattutto all'associazionismo dei colleghi rispondere alle domande dei committenti e degli utenti in emergenza (...) Proprio nel campo delle grandi catastrofi umanitarie e naturali, del resto, hanno trovato legittimazione le prime organizzazioni non governative, poi progressivamente recepite ed istituzionalizzate nelle maglie delle burocrazie nazionali ed internazionali. Così deve essere anche della nostra psicologia delle emergenze.

L'associazionismo, per essere forte quanto richiesto dai nuovi compiti che gli vengono affidati, deve essere anche libero di contrapporsi a modelli associativi estranei, anche polemicamente (...)”

Da quanto riportato emerge l'esigenza, per uno sviluppo della categoria e per un avanzamento verso il riconoscimento attraverso la norma, di iniziativa consapevole, di orientamento al problema e di capacità di trattare problemi sociali da un punto di vista psicologico.

Con la presenta tesina, intendo focalizzare la mia analisi su un aspetto più di tipo applicativo rispetto alle precedenti speculazioni teoriche: le abilità e le strategie di *coping* che possono risultare fondamentali per consentire al singolo e alla comunità di affrontare il cambiamento in seguito all'emergenza.

In generale l'attenzione sarà posta sulla cultura del rischio, della sicurezza, della prevenzione, per poi rintracciare all'interno di tali scenari le potenzialità di lettura e di espressione che possono essere offerte dalla narrazione, dalla drammatizzazione e soprattutto dall'umorismo, quali risorse fruibili da ciascuno, pur se in misura diversa e in accordo con predisposizioni naturali, e quali strategie di contenimento dell'esperienza traumatica stessa.

Chi "finge" o scherza nel quotidiano, gioca ad un livello di realtà diversa da quella comune (Berger, 1999): saper cogliere aspetti paradossali o reinterpretarli in seguito ad eventi anche tragici, mette in atto una *reductio ad absurdum* che ti mette di fronte alla constatazione filosofico/relativistica per cui ci sono tante realtà quanti occhi per vederla. E allora, perché non scegliere lo sguardo del rovesciamento, o, come diceva Pirandello, della "percezione del contrario"?

La psicologia dell'emergenza è una disciplina che non può prescindere dal rapportarsi con il dolore e con la sofferenza: è necessario, a mio parere, concentrarsi anche su quelle strategie che possano dare a questo dolore e a questa sofferenza, uno spazio adeguato e rispettoso nel quale potersi rivestire di nuovi significati anche attraverso il gioco e l'umorismo.

- CAPITOLO 1 -

PER UNA CULTURA DELL'EMERGENZA

Di fronte alle calamità naturali e agli eventi critici in genere, gli esseri umani reagiscono con variabili individuali che attengono al loro sistema di conoscenze e di credenze e sviluppano, di conseguenza, comportamenti più o meno funzionali, che se protratti nel tempo, possono esitare in comportamenti patologici.

La Sindrome Post-Traumatica da Stress è probabilmente la dimensione più conosciuta, e comporta effetti e conseguenze specifiche, ma troppo spesso si dimentica che in realtà, a livello statistico, la popolazione colpita da evento traumatico manifesta in una percentuale bassissima tale sindrome.

E' molto più diffuso un peggioramento generale della qualità della vita e del rapporto con la quotidianità, per questo è importante saper leggere i contesti, e saper vedere dove ognuno sembra avere le maggiori difficoltà nel rielaborare gli eventi e dove, invece, può attingere con maggior facilità alle proprie risorse personali.

L'attenzione, infatti, va mantenuta sui soggetti "normali" che reagiscono in modo "normale" ad una situazione "anormale", e potenzialmente estrema e traumatica.

Ogni individuo ha il proprio *background*, la propria storia sociale e culturale, che rendono assolutamente personale la risposta all'evento.

Le differenze soggettive e culturali, nonché le reazioni prima, durante e dopo il disastro, sono elementi fondamentali per comprendere le differenti reazioni dei superstiti; pertanto, per una corretta lettura della risposta del soggetto allo stress, può essere utile conoscere e sondare alcune aree per poter ottimizzare l'aiuto, quali ad esempio, le tradizioni etno-culturali, le pratiche e le norme comunitarie, i valori familiari, le risorse e i limiti sociali, oltre alle condizioni bio-psicologiche, ad eventuali altre esperienze traumatiche pregresse, o a problematiche comparse in concomitanza con l'evento.

Facendo tesoro dell'esperienza degli Stati Uniti, in relazione ai racconti dei soccorritori in eventi traumatici di diverso tipo, sono state individuate una serie di reazioni bio-psico-sociali di individui e di gruppi, nei 18-36 mesi successivi all'evento stesso.

La letteratura americana parla di fase eroica, di luna di miele, di disillusione e di riequilibrio.

Nella prima, tendenzialmente la più caotica, si osserva un generale stato di iperattivazione fisiologica, nella seconda si passa invece ad una sensazione di ottimismo generalizzato, e di investimento di energie nel tentare di riportare la quotidianità perduta, senza badare alla complessità di tale ricostruzione. A questa fase segue poi una di maggior consapevolezza, dove anche la fatica prende il sopravvento e che può sfociare nella disillusione.

La maggior parte degli individui necessita di almeno sei mesi per potersi riappropriare di un equilibrio, e per poter ritrovare una motivazione positiva ed una ragionevole fiducia nelle proprie capacità di affrontare e di gestire le difficoltà; per altri sono necessari tra i 18 e i 36 mesi.

I sintomi da stress durante e dopo il trauma comprendono difficoltà e reazioni che possono inficiare l'esame di realtà, la comunicazione, le relazioni interpersonali ed eventualmente l'attività lavorativa, quali ad esempio gli stati dissociativi, i pensieri intrusivi, comportamenti evitanti, l'iperattivazione, l'ansia, la depressione, il ricorso all'abuso di sostanze, per arrivare in casi estremi anche a sintomi psicotici.

Gli individui a maggior rischio sono coloro che hanno vissuto esperienze che abbiano minacciato la loro incolumità, che hanno subito grandi perdite, o che sono oggetto di richieste emozionali intense da parte di altri soggetti vittime dell'evento, o ancora che hanno problematiche psichiatriche pre-esistenti, o che abbiano subito perdite significative precedenti.

In particolare, oltre alla già citata Sindrome Post Traumatica da Stress, può comparire quello che viene definito Disturbo Acuto da Stress, caratterizzato in generale da dissociazione, evitamento, iperattivazione fisiologica e danni sociali .

Fattori quali un basso livello di supporto emotivo/sociale, o alti livelli di domanda dal contesto sociale, o altri comportamenti quali l'evitamento, o l'abuso di sostanze, possono essere definite strategie di *coping* disfunzionale, che possono rappresentare fattori di rischio anziché risorse. D'altro canto, anche i soccorritori possono manifestare reazioni da stress, di tipo emozionale (shock, rabbia, senso di colpa, senso di impotenza, sintomi dissociativi, etc...), fisiche (disturbi del sonno, iperattivazione, abbassamento delle difese immunitarie, etc...), cognitive (difficoltà di concentrazione, pensieri intrusivi, calo del senso di auto-efficacia, etc...), sociali (alienazione, ritiro, abuso di sostanze, difficoltà professionali, etc...).

Cusano (2002) sottolinea infatti che “gli eventi critici collettivi comportano molte situazioni di vittimizzazione, a cui corrispondono altrettante tipologie di vittime”:

- vittime di primo livello (persone che hanno subito direttamente l'evento critico)
- vittime di secondo livello (parenti e familiari delle vittime di primo livello)
- vittime di terzo livello (soccorritori, professionisti e volontari, chiamati ad intervenire sulla scena dell'evento traumatico)

La possibilità di sostenere e di rinforzare le risposte di tutte queste “categorie” di soggetti risiede nella capacità di saper predisporre ed offrire, insieme ad un’adeguata attività di prevenzione, quelle strategie di *coping* che possano fungere da “cuscinetto” emotivo, sostanziale ed affettivo per uscire dalla categorizzazione e non fossilizzarsi in un ruolo limitante ed invalidante qual è quello di vittima.

Emergenze ed eventi catastrofici sono sempre esistiti: non è certo scopo di queste riflessioni creare allarmi sociali o “connotare come eccezionale la fatica dell’essere uomini sulla terra” (Castelli, Sbattella, 2003).

E’ piuttosto un accresciuto senso di solidarietà e di responsabilità sociale che spinge a definire teorie e tecniche per non lasciare nessun individuo isolato nella tragedia.

Infatti, al di là delle singole reazioni, ciò che funge da collante è il concetto di contesto: non è semplicemente un sinonimo di situazione o di ambiente, né tanto meno di sfondo sul quale si stagliano gli eventi.

Viaro (1995) lo definisce come l’insieme di tutti gli elementi che partecipano di una situazione interattiva e che devono essere presi in considerazione per dare senso e significato all’interazione stessa.

Alla lettera, infatti, il contesto è ciò che sta “intorno” al testo, che lo giustifica e che ne permette l’interpretazione e la comprensione: per traslazione, può essere descritto come l’insieme delle condizioni spaziali e temporali all’interno delle quali si svolge un’interazione.

Vincoli, spazio e tempo non vanno disgiunti dai ruoli e dagli obiettivi delle persone che partecipano alla situazione, né dalle risorse e procedure che la caratterizzano.

Si può dunque comprendere come il tema dell’emergenza e delle risorse che gli individui nell’emergenza possono mettere in gioco coinvolga saperi ed esperienze riconducibili ad ambiti assai diversi tra loro, richiedendo un approccio multidisciplinare ed interdisciplinare.

Le teorie sistemiche appaiono utili per descrivere e comprendere la complessità strutturale di una situazione di emergenza, nonché per capire i processi trasformazionali drammatici e dilaganti che la caratterizzano.

In termini sistemici, è ad esempio evidente come il cambiamento improvviso su un determinato elemento non possa non determinare a cascata una serie di effetti più o meno prevedibili su tutto l'insieme degli elementi e delle relazioni che costituiscono il sistema stesso.

Anche i tentativi di ricostruire l'ordine precedente all'evento critico possono essere spiegati in termini sistemici: i vincoli che tengono coese le componenti di ogni sistema, tendono a costituire un freno a tutti i cambiamenti (improvvisi e non) e ciò spinge il sistema stesso ad autoregolarsi. Nel caso di cambiamenti bruschi e drammatici diviene impossibile ripristinare gli equilibri pre-esistenti, e ciò crea la necessità di un supporto nella fase di riequilibrio e di ricostruzione.

Il riferimento a teorie di tipo sistemico ed ecologico può dunque costituire uno strumento di incontro tra i diversi saperi, sia per prevedere e gestire i cambiamenti, sia per affrontare la complessità degli aspetti che devono essere presi in considerazione nei contesti di emergenza..

Rimane da scegliere a quali aspetti dare maggior peso: interventi progettati per ripristinare le situazioni pre-esistenti all'emergenza privilegerebbero implicitamente modelli di tipo omeostatico, mentre potrebbe spesso essere più utile favorire la prospettiva evolutiva.

Per quanto dolorosa e drammatica, infatti, ogni emergenza è un'occasione per tutti i sistemi coinvolti che può offrire l'opportunità di operare dei cambiamenti importanti, a volte in modo disperato, a volte invece in termini di evidente apprendimento complessivo.

La necessità di trovare senso al dramma e alla narrazione interrotta attraverso una nuova narrazione porta a cercare una direzione evolutiva agli accadimenti in cui si è coinvolti.

In questa direzione i processi di significazione sono importanti quanto i confronti con il dato del reale: è infatti la trama dei significati e delle letture che sono date agli eventi che contribuisce a connotare, a livello sociale, le trasformazioni personali e collettive, ed è in questo senso che gli apprendimenti segnati dal dolore possono cercare nuove chiavi di lettura

attraverso strategie di *coping* quali il teatro, la narrazione, lo stupore dell'umorismo.

Focalizzare le risorse di *coping* significa studiare il modo in cui ottimizzare energie psichiche per la sopravvivenza, passando attraverso una valutazione attenta delle risorse personali e sociali disponibili, attivabili o compromesse dall'evento stesso, quali possono essere, ad esempio, caratteristiche personali, oggetti, condizioni e regole sociali, e le energie disponibili per attivare e gestire le risorse stesse.

- CAPITOLO 2 -
PER UNA CULTURA DEL RISCHIO E
DELLA SICUREZZA

La definizione del concetto di emergenza richiede di indagare anche i significati che contribuiscono a darne una collocazione semantica.

Emergenza è un termine complessivo, che indica un insieme di condizioni particolari che coinvolgono un clima emotivo, una risposta organizzativa e un insieme di condizioni ambientali.

Inoltre il concetto di emergenza rimanda all'impossibilità di un sistema umano di rispondere tempestivamente ed adeguatamente ai bisogni che così all'improvviso si presentano: sembra perciò utile e necessario rintracciare nell'orbita semantica dell'emergenza, anche i concetti di rischio e sicurezza.

Un'adeguata descrizione delle emergenze, deve includere sia la dimensione del danno, della trasformazione catastrofica ed improvvisa dei sistemi coinvolti, sia l'entità della reazione e la modalità psicologica e sociale con cui si fronteggia la crisi.

Interrogarsi sulla dimensione sociale dell'emergenza significa comprendere se l'evento ha colpito, ad esempio, qualche decina o qualche centinaio di persone, se ha interessato fasce deboli, come anziani e bambini, se può essere contenuto e fronteggiato in tempi brevi, etc...

Va poi considerata la dimensione stressogena dell'evento, ossia la quantità di stress che è in grado di produrre nella popolazione, ed infine la dimensione di imprevedibilità dell'evento stesso.

In quest'ottica è possibile definire il concetto di vulnerabilità socio-sistemica, inteso come il possibile danno (in termini di risorse umane, economiche ed ambientali) che un evento esterno che si manifesta in un tempo ristretto può provocare in un dato sistema sociale.

Possono così essere individuati sistemi sociali più vulnerabili perché dotati di minori capacità di risposta, o perché più ricchi di risorse umane, economiche ed ambientali esposte a possibili danni.

D'altro canto, la vulnerabilità della struttura fisica, sociale ed istituzionale di un territorio determina il grado di rischio: esso esiste solo nella misura in cui esiste la vulnerabilità.

Il rischio può essere definito come la probabilità che una situazione di pericolo produca un'emergenza specifica (Quarantelli, 1998).

Il rischio è dunque la condizione che si viene a realizzare quando un sistema vulnerabile si trova esposto ad una situazione specificamente pericolosa, dove per pericolo si intende la caratteristica potenziale di un sistema che può indurre danni in altri sistemi.

L'emergenza può essere definita anche come la manifestazione della vulnerabilità presente in un determinato territorio, e tale vulnerabilità è data dall'interazione tra il sistema naturale, quello sociale e quello politico-economico: il bilancio complessivo della vulnerabilità di un territorio è in grado di descrivere la fase latente dell'emergenza.

In quest'ottica, la possibilità di incidere sulla fase latente dell'emergenza può diventare un importante fattore su cui costruire un sistema di prevenzione e di sviluppo delle potenzialità di fronteggiamento.

Oggi possiamo pertanto parlare di "società del rischio", ossia di una società orientata alla responsabilizzazione, che vede il rischio come problema decisionale e pone al centro l'importanza data ai fattori che contraddistinguono il rischio stesso e alle scelte delle opzioni di intervento.

Va poi considerato che la percezione del rischio è legata alla modalità di significazione che nasce all'interno di un sistema sociale.

Il *coping* focalizzato sul problema o sull'emozione, in relazione ai livelli di auto-efficacia, e la necessità di potenziamento delle reti sociali e delle forme di sostegno per accrescere le strategie di *coping* nella comunità, richiedono uno spazio necessario alla dimensione simbolica e narrativa nell'elaborazione dell'evento, proprio come nel caso del teatro e della intelligenza umoristica.

Del resto, come già anticipato, la centralità della cultura del rischio nella società contemporanea si deve anche all'accresciuta rilevanza dei processi decisionali nella determinazione delle soglie di rischio.

I rischi dipendono sempre più da decisioni, nonché dalla percezione che dei rischi stessi viene costruita: il rischio deriva dall'ambiente creato, dalla natura socializzata, dallo sviluppo di ambienti di rischio istituzionalizzato.

In ambito psicologico, il concetto di rischio non è disgiunto da quello di sicurezza (Perussia, 1991; Amerio, 1999): l'accento viene posto sulla natura soggettiva del rischio, la cui percezione svolge un ruolo fondamentale per la costruzione del sentimento di sicurezza.

Il rischio è diventato, da entità puramente economica, razionalistica, in termini di costi/benefici, e di probabilità, un concetto di matrice sociale: il costrutto diventa così multidimensionale e complesso, e un ruolo centrale viene assunto dalla dimensione dell'incertezza, la quale risulta direttamente collegata alla dimensione della sicurezza, e dunque del rapporto dell'uomo con il contesto e con il futuro.

In questa prospettiva, il rischio implica appunto un problema decisionale: non è più associabile ad una calcolo di probabilità, ma ad una scelta tra alternative, delle quali almeno una comporta una minaccia.

Il contributo più rilevante, almeno sul piano quantitativo, della psicologia allo studio del rischio, viene dall'ambito del cognitivismo, e si focalizza in particolare sui processi di definizione e di valutazione dell'accettabilità del rischio stesso.

I risultati a cui pervengono le ricerche di questo filone ci strutturano una definizione del rischio come un fenomeno legato alla proiezione di aspettative individuali rispetto ad un evento futuro potenzialmente dannoso: l'approccio è fortemente individualistico e presuppone un soggetto de-contestualizzato e impermeabile o comunque indifferente all'influenza di fattori culturali e politici.

In una prospettiva di tipo culturale, invece, il rischio non è frutto di una causalità del mondo esterno rispetto alla percezione individuale, ma è il frutto di una vera e propria negoziazione sociale.

In tale prospettiva i rischi vengono definiti, percepiti e selezionati dagli individui, dai gruppi e dalle istituzioni secondo modalità definite dai rispettivi contesti socio-culturali di appartenenza.

Il presupposto è che tutte le società possiedano la nozione di pericolo, ed elaborano dei rituali per la sua gestione psicologica e sociale: ogni forma di società elabora una propria visione dell'ambiente naturale, producendo criteri e standard valutativi condivisi che definiscono cosa è accettabile e cosa non lo è, cosa è rischioso e cosa è sicuro.

Gli studi socio-culturali sottolineano che i contesti istituzionali maggiormente attivi nell'orientare i processi di percezione e valutazione del rischio appartengono ad una tipologia che si connota per la ristrettezza delle dimensioni: è la piccola comunità, è il gruppo di persone con cui si entra in contatto nel quotidiano che esercita l'influenza più potente nella costruzione sociale del rischio, e quindi, di conseguenza, nella potenziale successiva elaborazione dell'evento.

Gli approcci socio-culturali allo studio del rischio e dei disastri sono consapevoli che i fenomeni catastrofici ricevono letture e generano risposte contesto-dipendenti, e questo non può non fare una differenza nella progettazione e nella valutazione di efficacia di interventi pre e post emergenza.

La teoria culturale incrina il predominio della teoria individualista e della decisione razionale, ricollocando il soggetto all'interno di un contesto forte e fortemente incisivo nel fornire chiavi di lettura e risorse di *coping*.

- CAPITOLO 3 -

PER UNA CULTURA DELLA PREVENZIONE

Chi si occupa di interventi relazionali in contesti di emergenza, non “càpita” in una situazione pre-costituita, ma contribuisce a formarla: egli stesso è comunque co-autore del contesto.

L'emergenza, infatti, non è delineata dall'evento in sé, ma dall'interazione tra eventi dannosi, tessuto sociale e risposta complessiva, nonché, e in misura assolutamente incisiva rispetto a queste ultime, dall'attività di prevenzione che dovrebbe essere la costante relazionale di contesti a rischio.

Se resta infatti vero che le persone in sé sono la risorsa principale per la definizione e ri-definizione dei *setting*, un lavoro di prevenzione e di costruzione di reti di supporto facilmente attivabili in caso di necessità, attraverso canali comunicativi, informativi, educativi, didattici, di *empowerment* psicologico, può dare un contributo fondamentale alle potenzialità di *coping* sia individuali che di gruppo, e può contribuire a creare una cornice dentro la quale sarà più facile contenere gli effetti stessi dell'evento critico.

Dalle parole di Buscema, “la prevenzione è un'attività silenziosa, se nessuno si accorge che manca, significa che sta funzionando; (...) per una cultura della prevenzione bisogna saper leggere e saper far accrescere alle

persone nuovi metodi di lettura di se stessi e del mondo. Gridare, parlare, mostrare e contare non sono prevenzione, ma rituali magici tramite i quali una cultura fortifica la propria indifferenza verso i deboli, seppellendosi sotto il monumento della celebrazione”.

Interventi preventivi possono aumentare la resistenza psico-sociale della comunità ad un evento critico, e in particolare possono essere distinti in interventi di prevenzione primaria, secondaria e terziaria.

La prevenzione primaria comprende il complesso delle attività finalizzate ad impedire l'emergere di situazioni sociali deleterie per l'equilibrio psicologico e le condizioni sociali degli individui.

Gli interventi di prevenzione secondaria sono rivolti alla cura precoce dell'individuo e della collettività, in seguito ad una diagnosi tempestiva che sia riuscita a cogliere i primissimi sintomi della situazione critica,.

La prevenzione terziaria, infine, consiste nell'evitare che, in seguito ad un evento accaduto, possano presentarsi ulteriori situazioni di difficile gestione.

Questo tipo di attività ha lo scopo di ridurre il divario tra entità dell'evento critico e capacità di *coping*.

In particolare, la prevenzione primaria è finalizzata a preparare la collettività ad affrontare un evento; la prevenzione secondaria, invece, si propone di contenere il disagio emotivo degli individui e dei gruppi, favorendo la presa di coscienza della situazione, e promovendo lo sviluppo delle competenze necessarie a superare questa fase; la prevenzione terziaria, infine, mira ad evitare la cronicizzazione dei disagi e ad affinare le strategie di prevenzione primaria.

L'attività preventiva va esercitata, soprattutto, in quella che abbiamo definito fase latente dell'emergenza, e non deve mirare a fornire un semplice quadro della situazione, ma deve essere in grado di valutare i rischi e le vulnerabilità cui le persone appartenenti ad un determinato contesto possono essere esposti, costruendo ipotesi sul modo in cui poter andare loro incontro.

Stimare i rischi che gravano su un determinato sistema, significa tentare di fare previsioni: la legge 225/1992 (Istituzione del Servizio Nazionale di Protezione Civile) definisce la previsione come “l’insieme delle attività dirette all’individuazione e alla determinazione delle cause degli eventi calamitosi, all’identificazione dei rischi ed alla individuazione delle zone del territorio soggette ai rischi stessi”.

La prevenzione si colloca accanto alle attività di previsione e prima delle vere e proprie attività di allerta e di intervento, e si delinea come un’attività caratterizzata anche da una forte valenza psicologica, oltre che come canale di attivazione e sviluppo di risposte adeguate di fronte ad eventi critici.

Sempre con riferimento alla legge 225/1992, la prevenzione viene definita come “l’insieme delle attività volte ad evitare o ridurre al minimo la possibilità che si verificano danni conseguenti agli eventi calamitosi e ciò anche sulla base delle conoscenze acquisite per effetto delle attività di previsione”.

In questa cornice, è però necessario soffermarsi a considerare il concetto di urgenza, che contraddistingue la maggior parte degli eventi critici, e che a maggior ragione complica le potenzialità di attivazione di risposte, e mette in discussione tutto il sistema di previsione e di prevenzione.

Il tema dell’urgenza richiama indissolubilmente il fattore temporale: l’emergenza si crea davanti ad una trasformazione rapida e dunque incalzante dal punto di vista del ritmo temporale.

Essa è anche descritta come connessa alla capacità di prevedere i ritmi degli eventi naturali e sociali, utilizzando l’esperienza passata come fonte di proiezioni per descrivere il futuro atteso, e dunque come base su cui fondare l’attività di prevenzione stessa.

Possiamo affermare che l’emergenza rappresenta una frattura nella continuità temporale, così come possiamo leggere il trauma come una sorta di compito interrotto, che sembra fermare il tempo e congelare l’evento, impedendo agli individui e ai gruppi di portarne avanti l’elaborazione.

Infrangere la continuità temporale significa non solo sconvolgere i ruoli e le procedure, la capacità di reagire e i saperi, ma anche i ritmi del quotidiano e le proiezioni nel futuro.

Per questo è importante che la prevenzione vada ad interessare il tessuto sociale allargato: non è pensabile delegare la consapevolezza dei rischi e le competenze necessarie ad affrontare gli eventi critici solo a soggetti ed organizzazioni specializzate.

Senza una sensibilità diffusa ed una competenza minima dei singoli, anche tutte le altre forme di fronteggiamento istituzionalizzate rischiano il fallimento, o comunque possono rivelarsi poco efficienti ed efficaci.

Prevenzione significa dunque porre un'attenzione relazionale che si esprima nella capacità di progettare consapevolmente interventi in grado di modificare il clima e la qualità delle relazioni, sia in funzione del singolo, che in funzione del gruppo.

Questo implica la sensibilità nel saper diagnosticare e valutare tutto ciò che sta "tra" le persone e tra le persone e i territori: una rete fatta di legami, di scambi comunicativi, di aspettative e di *pattern* interattivi, un insieme di elementi che si traduce in narrazioni comuni, sistemi di significazione, equilibri comunitari.

Attivare la prevenzione vuol dire anche saper sviluppare ipotesi sull'evoluzione complessiva dei sistemi di relazioni che gli eventi critici possono spezzare, senza dimenticare di includere anche se stessi, in quanto "esperti" o potenziali soccorritori nel sistema che contribuiscono a definire i contesti.

Come già anticipato, uno dei passaggi fondamentali per sviluppare l'attività di prevenzione è quello della percezione e della comunicazione dei rischi cui i singoli e i gruppi sono esposti: una corretta informazione ed un'adeguata consapevolezza dei rischi associati ai propri comportamenti o ai contesti che si abitano è l'indispensabile premessa per organizzare *pattern* d'azione funzionali e per potenziare le proprie risorse e strategie di *coping*, al fine di minimizzare il più possibile i danni del disastro.

Accrescere e mantenere attiva questa consapevolezza non è tuttavia impresa semplice, a causa delle complesse dinamiche emotive e sociali che possono svilupparsi attorno al tema del rischio.

In ogni intervento di prevenzione, è indispensabile tenere presenti i vari aspetti connessi alla psicologia del rischio.

Da studi condotti in relazione alle campagne sulla sicurezza stradale, è stato constatato come la psicologia del rischio non sia per nulla governata dalla razionalità (Zamperini, 2001): sottolineare la pericolosità di alcuni comportamenti, soprattutto in alcune fasce d'età, non fa che aumentare il desiderio di sperimentarli.

All'interno delle tradizioni di studi sulla psicologia del rischio, esistono anche ricerche sui cosiddetti "*sensation seekers*", cercatori di esperienze forti (Trentin, *et al.*, 2002): parlare di rischio significa proporre situazioni altamente emotive, che attivano risposte fisiologiche e psichiche interessanti per qualcuno, o comunque alternative alla noia.

Operare in termini di prevenzione richiede anche un investimento di energie e risorse per sviluppare una cultura della sicurezza e predisporre reti diffuse di risorse accessibili.

Parlare di prevenzione significa parlare di fase pre-impatto, mentre parlare di *empowerment* delle risorse significa anche tenere uno sguardo sulla fase post-impatto e cercare di sviluppare un apprendimento dall'esperienza.

La necessità di interventi focalizzati sul presente e orientati alla crisi (tipici delle fasi di impatto e post-impatto), diminuisce con lo stabilizzarsi delle condizioni: l'urgenza non è più la dimensione temporale predominante, e iniziano a farsi strada le esigenze di un'analisi e di un lavoro selettivi rispetto ai bisogni espressi dai singoli e dai gruppi.

Il concetto di *empowerment* è importante in tutte le fasi di lavoro sulle emergenze: esso può essere definito come un processo di acquisizione o restituzione ai soggetti della possibilità di auto-determinazione, rimanda alla possibilità e alla capacità di essere e di sentirsi attivi per risolvere i propri problemi.

Tutto il lavoro sulla prevenzione dei rischi è un lavoro d'*empowerment*: le persone possono accrescere le proprie capacità di *coping* e guadagnare competenze, sperimentando la sensazione di “potercela fare”.

Il momento del bisogno urgente, quale può essere quello di emergenza, è, per definizione, un'esperienza di impotenza, proprio perché interrompe una sequenza attesa e crea un bisogno superiore alle risorse.

Per questo risulta fondamentale consentire alle persone di vivere la sensazione di potersi ancora proteggere, offrire delle strategie che facilitino un più diretto contatto con ciò che di se stessi può diventare punto di forza.

Ad esempio, le esperienze che verranno più avanti riportate interessano questa attività di *empowerment* in emergenza, attività intesa come dimensione trasversale alle diverse fasi dell'evento critico.

Il fronteggiamento delle difficoltà attraverso una rilettura umoristica, per esempio, può essere una strategia potenziabile e sviluppabile nella fase pre-impatto, o durante i primi momenti successivi all'evento, in cui ogni individuo può sperimentare la possibilità di “percepire il contrario”.

La narrazione e la drammatizzazione, invece, possono essere utilizzate come strategie di *coping* e di *empowerment* nella fase post-impatto, per facilitare la rielaborazione dell'evento.

In sintesi, con entrambe è possibile rafforzare le proprie risorse di *coping* e la propria espressività.

Il concetto chiave è quello di azione sociale, come azione socialmente organizzata, che ben si lega al costrutto di *empowerment*, e che contribuisce al processo mediante cui gli individui e le comunità aumentano le possibilità di esercitare un controllo attivo sulla propria esistenza, sviluppando competenze che permettano loro di fare una lettura critica della realtà sociale, e stimolando l'elaborazione e l'assunzione di strategie, come quelle sopra elencate, che risultino funzionali ed opportune per il raggiungimento di obiettivi personali e sociali.

L'*empowerment*, infatti, si propone di aumentare le competenze dei soggetti individuali e collettivi, attivando le risorse disponibili per agire

sulle situazioni e modificarle, concentrandosi principalmente su tre obiettivi (Bruscaglioni, Capizzi, Gheno, 1999):

- promuovere l'autostima
- fornire gli strumenti per aumentare le competenze
- sviluppare la creatività per produrre ed intraprendere dai cambiamenti

Nel tempo della "normalità" si dovrebbe dare spazio a percorsi educativi, formativi ed informativi rivolti alla comunità nella sua interezza, per promuovere norme comportamentali orientate a preservare il benessere, creando e potenziando, appunto, risorse e competenze.

La prevenzione, in sintesi, dovrebbe consentire di strutturare in un tempo piuttosto duraturo e stabile, quella cultura dell'emergenza che sarà determinante nell'indirizzare le reazioni alla crisi da parte degli individui interessati dall'evento.

- CAPITOLO 4 -
PER UNA CULTURA DELL'ESPRESSIONE:
NARRAZIONE E DRAMMATIZZAZIONE

Narrare nell'emergenza

In Italia, tra gli interventi realizzati in seguito ad eventi critici, si pone, come esemplificativo dell'utilizzo della narrazione, il lavoro di ricerca applicata effettuato a Camerino e nei Comuni limitrofi, colpiti da una lunga serie di eventi sismici.

I momenti che hanno segnato la ricerca-intervento sono stati fondamentalmente due: il momento di intervento pratico sulle comunità in questione, attraverso l'apertura di centri d'ascolto, ed il momento di riflessione collettiva, realizzato attraverso un ciclo di seminari aperti al pubblico.

Se, da un lato, non sembra particolarmente difficile trovare personale volontario disponibile e preparato a fornire aiuto di tipo pratico (come ospedali da campo, mense, trasporti e linee telefoniche, etc...), o comunque a soddisfare i bisogni più concreti che seguono nella prima fase post evento critico, ancora prima che questi vengano esplicitati, più arduo sembra trovare volontari e non volontari preparati e disponibili a fornire

un ascolto professionale volto a contenere e direzionare in senso costruttivo il carico emozionale messo in gioco.

Il lavoro effettuato tramite i centri di ascolto si inserisce nell'ottica degli interventi di prevenzione secondaria: attraverso l'ascolto attivo della popolazione, gli operatori dei centri hanno cercato il più possibile di prevenire i danni psicologici a livello collettivo, offrendo un contenimento narrativo alle paure, al dolore, alle insicurezze, alla rabbia, alla tristezza, al senso di smarrimento di fronte al crollo della certezze quotidiane (la casa, il lavoro, le relazioni sociali, etc...)

L'intervento di prevenzione effettuato da psicologi, assistenti sociali, psichiatri e da volontari, formati in tempi rapidi sull'ascolto attivo, si è svolto attraverso cinque fasi di attività:

- iniziale tamponamento delle prime richieste di intervento da parte della popolazione, delle istituzioni e della stampa, messo a punto da una parte del personale sanitario ed amministrativo della ASL 10
- fondazione di un centro d'ascolto con personale sanitario dipendente (psicologi ed assistenti sociali)
- formazione all'ascolto attivo di personale volontario e suo progressivo ingresso nel centro d'ascolto
- interventi di prevenzione effettuati tramite i centri d'ascolto mobili e stabili, e attraverso la realizzazione di riunioni assembleari nei campi terremotati, con le autorità locali e con i medici di famiglia
- delega al personale residente della funzione di ascolto e separazione

L'attività di prevenzione, che in un primo momento è stata eminentemente di ascolto e di contenimento, è proseguita attraverso un lavoro di prevenzione in ambito comunitario, fondato sull'elaborazione dell'esperienza vissuta.

Tale elaborazione è avvenuta, almeno in parte, all'interno di un ciclo di seminari cui la popolazione aveva accesso libero.

Altro elemento degno di nota è relativo al lavoro di rete che ha permesso la realizzazione di un tale intervento; numerosi ed eterogenei i sistemi coinvolti: l'Università, il Comune, gruppi di volontariato, l'Asl del comune in questione ed il Dipartimento per la Protezione Civile.

Infine, da non sottovalutare, anche il lavoro di formazione e di supervisione che ha riguardato quanti erano impegnati nei lavori di soccorso e di contenimento delle emozioni.

Gli incontri con coloro che erano impegnati in prima linea si svolgevano con una prima parte teorica, mirante a fornire informazioni sempre più precise, e con una seconda parte durante la quale potevano essere discusse le esperienze della relazione tra gli operatori e la popolazione colpita.

Per favorire strategie di *coping* fondate, soprattutto, sull'emozione si è fatto ricorso anche a gruppi di discussione e gruppi di *self help*, oltre che ai più classici gruppi di *debriefing*.

La differenza fondamentale risiede nel coinvolgimento attivo che i secondi mettono maggiormente in gioco, che concorre a creare uno spazio per la catarsi, attraverso il confronto con gli altri, e ad accrescere le strategie di *coping*.

Inoltre i gruppi di *self help* forniscono modelli di ruolo, allargano la rete di relazioni e promuovono il senso psicologico di comunità.

Dal dramma alla drammatizzazione

Un esempio concreto e abbastanza recente di incontro tra la realtà teatrale e i contesti dell'emergenza è rappresentato dalla storia dello spettacolo "Terra. Diario di una ricostruzione", messo in scena a Gemona del Friuli nel 1995 (Dragone, 2000).

Nel 1976, come tutti ricorderanno, un terremoto devastante distrusse completamente la città friulana; a distanza di trent'anni, dieci sopravvissuti, insieme ad un gruppo di professionisti del laboratorio

Internazionale della Comunicazione, elaborarono e proposero alla cittadinanza una rappresentazione ricca di ricordi e di emozioni: il boato della terra allora registrato, le testimonianze dei sopravvissuti, le voci della stampa, le canzoni antiche di quella terra.

Le testimonianze narrano di una reazione commossa: “ una messa in scena che non si è esaurita nella spettacolarizzazione, ma è esplosa nel racconto partecipato, in un evento di narrazione che ha avuto ripercussioni non solo sui protagonisti dell’azione scenica, ma anche sul pubblico e la città” (Cantarelli, 1996).

La ripresa, dunque, delle vicende drammatiche, anche a distanza di tempo, rappresenta un’importante occasione per sviluppare l’opera di ricostruzione personale e collettiva che prosegue nel tempo: un’occasione di riconciliazione con la natura, di elaborazione collettiva del lutto, di scioglimento del patto del silenzio che sembrava bloccare la memoria personale e collettiva.

Una tale proposta deve essere però organizzata con rigore metodologico e con grande rispetto per i ricordi dei singoli e per i vissuti della comunità, perché rimane alto il rischio di un uso strumentale della tragedia, della spettacolarizzazione addirittura della commercializzazione del dolore.

Il teatro, in sé, come lavoro di preparazione all’azione scenica, prevede un lavoro di ascolto profondo di se stessi e di ciò che ci circonda, e in questo contesto l’ascolto è stata la dimensione preparatoria fondamentale per dare valore al progetto.

Essenziale è stato poi il protagonismo di chi in prima persona ha vissuto la tragedia, ed il confronto diretto con la comunità locale.

Un altro contributo importante è stato l’ascolto di altre esperienze simili, come premessa per affrontare le perplessità e allontanare il rischio di fare ulteriori violenze negli affetti.

Il teatro di narrazione di Gemona si ispirava al “Racconto del Vajont”, monologo famoso (Paolini, 1997) che ricostruisce sulla scena teatrale le responsabilità della tragedia che il 6 ottobre 1963 ha cancellato un intero paese.

In questo caso, un solo professionista ha raccolto e iniziato a rappresentare, al di fuori degli spazi teatrali canonici, non solo il trauma della gente, ma anche le domande sulle cause di tanto dolore, giungendo ad esprimere il desiderio di giustizia e verità che non dovrebbe mai essere ridotto a sintomo “post traumatico” da risanare.

Raccontare il trauma, attraverso la forza poetica di chi meglio conosce i linguaggi della rappresentazione narrativa, può offrire un’occasione insostituibile per dare voce alla ricerca di senso che emerge dalle e mozioni individuali e collettive.

La forza di queste esperienze sta anche nella capacità di dare forma ad una trama condivisa, in grado di integrare, dentro ad un orizzonte comune, i vari livelli di esperienza e i molti frammenti rappresentati dalle vicende personali.

Il ruolo del teatro come occasione per realizzare catarsi in connessione con traumi e disastri, non è certo una novità.

Tale capacità è riconosciuta tradizionalmente e in parte sta alla radice dell’intera storia del teatro.

La messa in scena delle paure, delle vicende vissute o dei pericoli attesi appare, infatti, come una delle forme più forti e diffuse, nelle diverse culture umane, per recuperare o rinforzare il controllo personale e collettivo sugli eventi reali.

Il turbamento dato dall’identificazione con il protagonista, permette al pubblico di rivivere e ridiscutere i propri stessi vissuti.

Il ruolo dei linguaggi drammaturgici rispetto alle emergenze non è limitato, tuttavia, a quello della ripresa in forma di spettacolo tradizionale, per opera di professionisti, delle storie drammatiche.

Alcune evoluzioni delle concezioni di teatro dell’ultimo secolo, hanno permesso di definire strumenti e metodologie d’intervento diversificati, che possiamo raccogliere complessivamente sotto l’etichetta di “teatro sociale”. Secondo Dragone (2000), il termine teatro sociale, sta ad indicare quell’insieme di attività performative non strettamente professionistiche, che si svolgono in genere fuori dagli spazi e tempi convenzionali dello

spettacolo e che perseguono finalità socio-politiche, educative, e terapeutiche.

In questi casi il teatro non tratta semplicemente temi o problematiche sociali attraverso percorsi drammaturgici, ma diventa creazione di gruppo, ponendo primariamente come attori i protagonisti stessi delle vicende reali.

L'esperienza del teatro sociale presenta caratteristiche di particolare rilevanza nelle situazioni di emergenza. Le metodologie che le sono proprie favoriscono l'elaborazione creativa delle emozioni, e lo fanno secondo modalità che coinvolgono interamente la persona, mantenendo strettamente integrati i diversi livelli dell'esperienza (corporea, emotiva, razionale e storica) e rimanendo sempre all'interno di un contesto di relazioni significative.

In secondo luogo queste metodologie permettono di guadagnare una posizione attiva nell'elaborazione del trauma, e ciò attraverso un meccanismo, quello del simbolico, che fin dalla prima infanzia si mostra come efficace.

La ri-presentazione del trauma secondo modalità controllabili concrete favorisce la fuoriuscita da dimensioni persecutorie e, se ben guidata, il superamento degli aspetti più dolorosi dell'esperienza.

Inoltre il processo di lavoro teatrale permette l'esplorazione dei processi di comunicazione, sia a livello interpersonale che di comunità, nel momento in cui il gruppo si apre al territorio attraverso lo spettacolo, l'allestimento scenico, o la festa.

Le radici di tali metodologie sono molteplici, ma rimanendo all'interno della storia del teatro possono essere indicati alcuni nodi cruciali: le esperienze di animazione degli anni sessanta, il teatro di base degli anni settanta (Schininà, 1996), le tecniche del teatro latino-americano (Boal, 1977).

In questi ambiti sono stati indagati e discussi i delicati confini che separano attori e spettatori, immaginario e reale, corpo e mente, individuo e gruppo, norma trasgressione, inconscio e razionalità.

Per chi è stato coinvolto in un evento critico, il mettere in scena attraverso opportuni linguaggi e in setting protetti le vicende avvenute, permette di trasformare a livello simbolico i vissuti, narrandoli attraverso codici condivisibili.

La dimensione grupitale di tale esperienza permette, inoltre, confronto e rispecchiamento.

Permettere la drammatizzazione di eventi potenzialmente traumatici, individuali o collettivi, implica in qualche modo anche gestire la posizione degli spettatori, come soggetti capaci di ascoltare e comprendere la narrazione altrui, o come parte dello stesso gruppo, che alterna l'incarnazione del dramma con una sua osservazione da una posizione distanziata.

La seconda direttrice su cui può lavorare efficacemente il linguaggio drammaturgico è la relazione mente/corpo.

Per motivi biologici, infatti, molte delle componenti che costituiscono il processo emotivo sono di tipo corporeo e quindi tecniche capaci di intervenire sul nodo emozioni/corpo sono efficaci per qualsiasi tentativo terapeutico o anche solo espressivo.

La polarità individuo/gruppo, poi, gode di ampia possibilità di esplorazione in ambito teatrale: i soggetti in scena si mettono in gioco in prima persona, attivamente, ma dentro una cornice che richiede un grande coordinamento tra le persone, affinché il testo, più o meno strutturato, possa emergere.

L'azione teatrale, è in ogni caso, un evento pubblico, una specie di celebrazione sociale, un rito collettivo, in cui ognuno può assumere una parte ed occupare un suo spazio scenico, simbolico e reale allo stesso tempo.

In un rito di questo tipo si può affermare che il tempo e lo spazio risultano sospesi, o accelerati, ma comunque deformati, permettendo di realizzare, in forma squisitamente simbolica, transizioni, sviluppi, apprendimenti.

Dal canto suo, la teoria dell'interazionismo sociale riconosce, nei gesti quotidiani, quasi una rappresentazione scenica dei mondi possibili, e

propone di interpretare la trama delle interazioni quotidiane con la metafora della rappresentazione teatrale (Goffman, 1969).

Il rito possiede poi la possibilità di intervenire sulla dimensione temporale dei vissuti, elemento critico nei traumi e nelle emergenze in particolare.

Come già anticipato, l'emergenza rappresenta una rottura della continuità temporale, introducendo una trasformazione drammatica dei ritmi di vita: il rito, invece, scandisce il tempo, e offre la certezza di gesti ripetuti e ripetibili e rende visibili scadenze, appuntamenti, passaggi e ciclicità.

Per questo è importante, ad esempio, celebrare le feste anche nei contesti di emergenza, è una modalità che restituisce in un certo senso una parte delle regole interrotte, e fornisce un ordine all'agire sociale, offrendo ruoli e procedure certe.

La drammaturgia, con le sue tecniche ed i suoi linguaggi, può trovare dunque diverse applicazioni nei contesti di emergenza: può, ad esempio, supportare il percorso formativo degli operatori, per facilitare il passaggio dalla teoria all'azione, o per sperimentare ruoli in ambienti protetti.

Può essere nodo cruciale per lo sviluppo di competenze specifiche indispensabili in professioni che mettono al centro del loro senso la relazione.

Le capacità d'espressione, di comunicazione, d'improvvisazione, di lavoro con lo spazio e con il tempo, di progettazione, fanno dell'esperienza del teatro sociale un'esperienza in cui sono chiamati in causa continuamente sia le proprie caratteristiche personali, sia la propria capacità di confrontarsi con il gruppo e con il contesto.

Oltre che per la formazione e la prevenzione, il teatro, ed il teatro anche di strada, in particolare, possono rivelarsi strumenti molto potenti anche in fase di ricostruzione, permettendo di trasformare una potenziale marginalità o una tendenza all'agire deviante, in punti di forza sui quali costruirsi nuovi ruoli e nuove competenze.

- CAPITOLO 5 -
PER UNA CULTURA DEL “ROVESCIMENTO”:
COPING E UMORISMO

Il Coping

Il concetto di *coping*, dal verbo *to cope*, che significa “far fronte”, è stato proposto intorno agli anni sessanta da alcuni studiosi delle emozioni, che posero la loro attenzione su una dimensione attiva del soggetto, fino a quel momento piuttosto trascurata nella letteratura psicologica.

Magda Arnold, e poi Lazarus, in particolare, definirono ed approfondirono la nozione di *coping* come attività che coinvolge tanto la sfera cognitiva, quanto quella emozionale ed affettiva, quanto, infine anche l’agire pratico.

Sono stati Lazarus e Folkman (1984) a parlare di *coping* in termini di processi che vengono messi in atto per far fronte alla situazione, sia a livello pratico, che a livello emozionale; il *coping*, infatti, è quell’insieme di attività operative e di processi psicologici attraverso i quali un soggetto affronta un evento critico, una difficoltà, cercando di risolverlo o quantomeno di limitarne gli eventuali effetti negativi.

Le cornici teoriche che stanno alla base di questa interazione dinamica e da cui procede l'esame dello stress e del *coping* sono due:

- una è la teoria fenomenologico-cognitiva (detta anche teoria transazionale-cognitiva).

Lazarus e Folkman (1984) sostengono che lo stress fa riferimento alla dinamica e costantemente mutevole relazione bidirezionale tra la persona e l'ambiente ed è considerato una componente ordinaria del vivere quotidiano.

L'individuo reagisce all'ambiente a seconda di come lo percepisce. Nella fenomenologia i dati "oggettivi" non esistono. L'interesse è per gli aspetti dell'esperienza umana, del modo in cui le persone reagiscono e vivono certi tipi di sentimenti, per esempio amore, odio, stress ecc.

- il secondo fondamento teorico è il modello di interazione persona-ambiente di Lewin, Mitchell e Hunt. La concezione della persona e dell'ambiente è di tipo relazionale: una visione multifattoriale ed interattiva delle determinanti dell'azione e reazione umane.

Il *coping* comprende perciò tutte quelle strategie cognitive e comportamentali che mirano a ridurre il rischio di probabili danni indotti da eventi stressanti (*coping* focalizzato sul problema) e a contenere le reazioni emozionali negative (*coping* focalizzato sulle emozioni).

Il *coping* si esercita tanto verso il problema in sé, quanto verso l'insieme di emozioni attivate dalla specifica situazione.

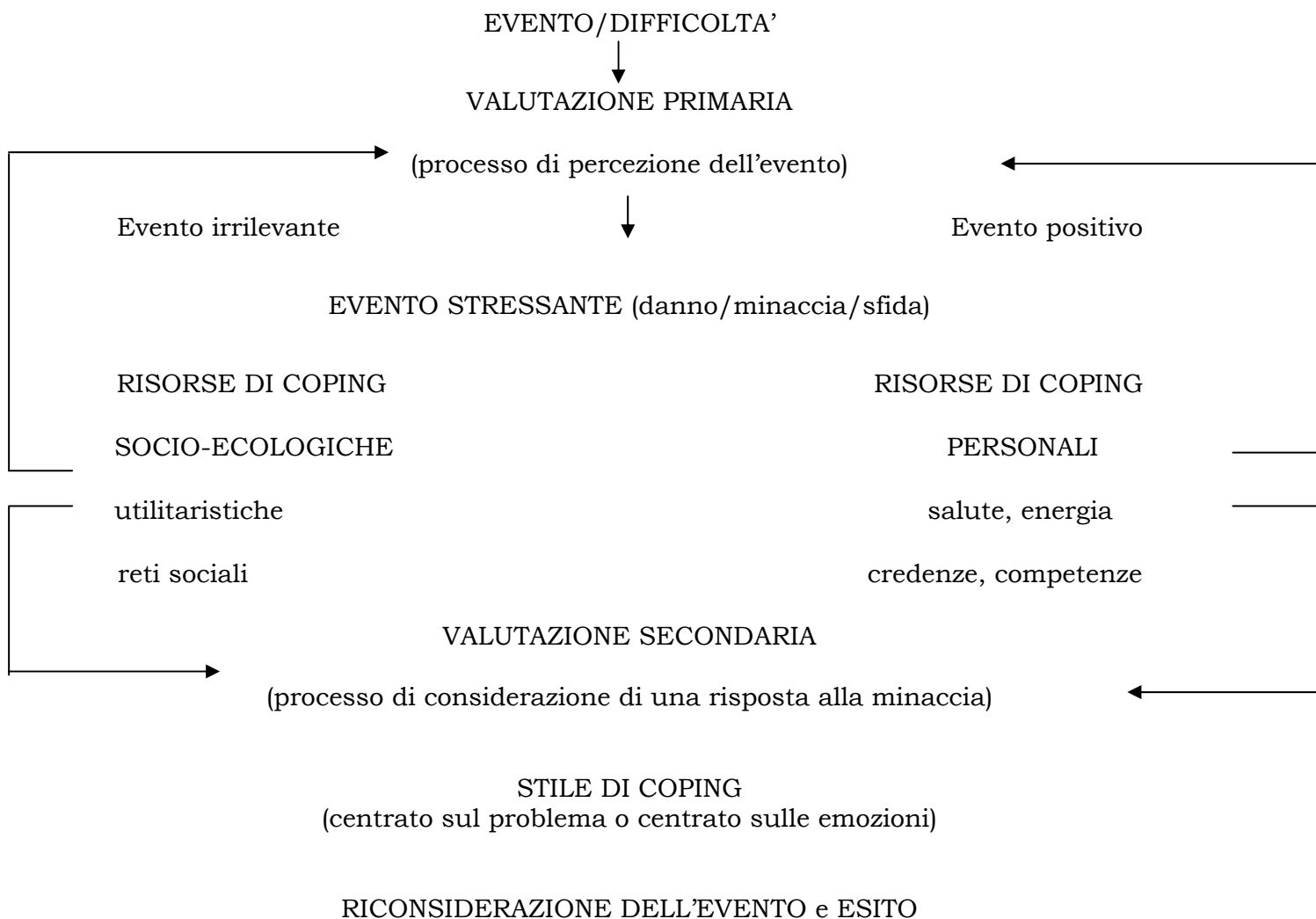
In particolare le strategie di *coping* differiscono tra loro a seconda dell'utilizzo della modalità di approccio o di evitamento: l'individuo può confrontarsi direttamente con la situazione esterna che provoca stress e con le proprie emozioni (*coping* attivo), oppure dedicarsi ad attività e pensieri distraenti che possono allontanarlo dal problema (*coping* passivo).

All'interno della letteratura del *coping*, Lazarus fu tra i primi a far notare che livelli identici di impatto oggettivo possono produrre differenti reazioni

in funzione della valutazione cognitiva dell'evento che ogni individuo realizza e in relazione alla diversa capacità di trattarlo.

Si evince da questa considerazione lo stretto legame tra *coping* ed attività cognitiva di valutazione (*appraisal*).

L'*appraisal*, quale valutazione immediata del significato di una situazione, è parte integrante della dinamica di un'emozione; il significato positivo o negativo attribuito ad una situazione, viene determinato tanto dalle caratteristiche personali, tra cui apprendimento, memoria e pensiero, quanto dalla configurazione degli stimoli ambientali: ciò che viene esperito è la relazione persona/ambiente, come illustrato nel seguente schema:



Il *coping*, come la valutazione, si trasforma nel tempo: dalla prima valutazione relativa alla percezione della situazione, si produce un'azione finalizzata a far fronte al problema e/o all'emozione; l'evento può a sua volta modificarsi, così come la sua valutazione, per lasciare spazio ad altre attività di *coping*.

Si tratta dunque di un processo dinamico e complesso, durante il quale l'attività del soggetto, sia psicologica che pratica, è segnata da cambiamenti fisiologici, biochimici e bioelettrici.

Lazarus indica due tipi di risorse utilizzate: le risorse socio-ecologiche e le risorse personali.

Le prime fanno riferimento a ciò di cui il contesto dispone, comprese le relazioni sociali sulle quali l'individuo può fare affidamento, oltre che alle risorse economiche, alle risorse di rete e di sostegno.

Le seconde, invece, si riferiscono alle capacità che ciascuno possiede per valutare, interpretare e risolvere un problema, nonché al livello personale di autostima e di auto-efficacia, alla capacità di accettare il rischio e di identificare correttamente le risorse interne ed esterne a sé.

Il bisogno di modificare le abituali strategie di *coping* che la situazione di crisi fa emergere, diventa fonte di un potenziale cambiamento, che può essere positivo o negativo.

L'esperienza di stress rende l'individuo più fragile e vulnerabile, ma nello stesso tempo, è questa la condizione che permette all'individuo di essere maggiormente disponibile al cambiamento e all'apprendimento di nuove abilità di fronteggiamento.

Differenti strategie saranno scelte a seconda dell'attribuzione di responsabilità operata dall'individuo, relativa ad un tentativo di risoluzione, sia esso interno od esterno.

Sembra che le attribuzioni interne possano, con molta probabilità, determinare l'attivazione di numerose strategie di *coping* e non relegare l'individuo nella passività, mentre le attribuzioni esterne sembrano condurre ad un *coping* "nullo".

Rilevante, per il livello di efficacia percepito delle proprie strategie di *coping*, è l'opinione del soggetto relativa alla propria capacità di iniziare e portare avanti una particolare strategia: il senso di auto-efficacia, ossia la percezione di essere in grado di esercitare un controllo sugli eventi e soprattutto sulle proprie reazioni.

E' stato inoltre verificato da alcune ricerche che alti livelli di controllo percepito conducono, con maggiore probabilità, alla scelta del *coping* focalizzato sul problema o ai comportamenti preventivi (come l'evacuazione), mentre un basso livello di controllo percepito conduce, soprattutto al *coping* focalizzato sull'emozione.

Per concludere, un contributo fondamentale per lo sviluppo e la scelta di alcune strategie piuttosto che di altre è fornito anche dall'esperienza passata, che costituisce un base per valutare la validità, l'efficacia e i costi associati alle differenti soluzioni.

Infine il supporto sociale può a sua volta influenzare la conoscenza e la scelta delle alternative di *coping*, potendo diventare, in ultima analisi esso stesso una strategia di *coping*.

Umorismo: una strategia di coping?

E' facilmente intuibile il ruolo giocato dall'umorismo e dalla satira nella trattazione degli eventi quotidiani.

Parlare di umorismo in caso di disastri o di eventi critici può sembrare in un certo senso azzardato, quando non anche offensivo.

Lo scenario di un disastro, le emozioni di paura, sofferenza, rabbia e dolore difficilmente richiamano un sorriso.

Tuttavia, sembra interessante poter pensare che, tra le diverse strategie di *coping* che possono venir messe in campo per riacquistare un controllo sulla propria situazione, drammaticamente interrotta da un evento critico, l'umorismo ed un uso appropriato dell'intelligenza umoristica possano trovare il loro spazio.

In letteratura, come più sopra richiamato, Pirandello ha definito l'umorismo come "il sentimento del contrario": ciò che mette a nudo, in modo grottesco e beffardo, le contraddizioni del reale, il sentimento che scopre le quote di sofferenza di cui l'individuo è portatore, favorendo possibili riflessioni intorno a quanto si cela dietro la maschera.

Moran e Massam (1997) rintracciano il leitmotiv di quel centinaio di teorie sull'umorismo che derivano da varie prospettive (psicologica, sociologica, antropologica e linguistica): l'idea che l'umorismo assicuri un certo grado di riduzione della tensione e faciliti la re-interpretazione della situazione.

L'umorismo determina un aumento di *arousal*, cui segue, per un effetto di rimbalzo, la riduzione dello stato di tensione; inoltre la re-interpretazione dell'evento sembra il risultato dell'incongruità che caratterizza lo stimolo umoristico, incongruità che risulta dall'associazione di due situazioni tra loro molto distanti e perciò non correlate.

L'umorismo, inoltre, veicola l'aggressività: tra gli effetti fisiologici dell'umorismo, infatti, si ritrova la riduzione del ritmo cardiaco e respiratorio, la riduzione della tensione muscolare, il potenziamento del sistema immunitario, il rilascio di endorfine.

Gli studi in questo ambito, se da un lato non forniscono risposte riguardo gli effetti a lungo termine dell'umorismo, dall'altro confermano la rilevanza del riso sul benessere.

Secondo Prerost (1989), facilitare la generazione dell'umorismo, cioè la tendenza a parlare e ad agire con humour, è terapeuticamente benefico; a conferma di ciò possiamo citare la ricerca di Overholser (1992) che mostra come la generazione dell'umorismo sia maggiormente correlata ad un buon adattamento psicologico, rispetto al semplice apprezzamento dell'umorismo, ma anche i diversi corsi di gestione dello stress, che considerano l'umorismo fondamentale nel processo di riduzione della tensione.

L'umorismo assicura una protezione del Sé in quanto consente di allontanare dalla coscienza i pensieri negativi; permette inoltre di stabilire

un legame emotivo all'interno di un gruppo, favorendo la socializzazione tra i membri.

In situazioni particolarmente critiche, l'umorismo sembra proteggere l'individuo attraverso un processo di distanziamento tra il Sé e lo stimolo stressogeno (Dixon, 1980).

Cominciano perciò a farsi strada anche ricerche che riguardano il ruolo dell'umorismo nei contesti di emergenza, soprattutto per quanto riguarda la dimensione del soccorso e le strategie di coping per i soccorritori.

Alcuni studi (McCarroll, et al., 1993; Herrman, 1989) hanno dimostrato che tendenzialmente numerosi soccorritori limitano il proprio umorismo nei momenti in cui non si trovano in pubblico, perché convinti che non sarebbe compreso né tanto meno apprezzato.

Resta un dato di fatto che l'umorismo si sia conquistato un posto di rilievo tra le strategie di *coping* nel lavoro di soccorso, pur se in dipendenza da fattori quali la capacità di farlo accettare e di saperlo usare.

In generale, però possiamo comunque considerare l'intelligenza umoristica una dote in parte innata, ma in parte acquisibile e potenziabile, e soprattutto una strategia di *coping* tanto naturale quanto efficace.

Sembra opportuno ora approfondire alcuni aspetti sociali e relazionali dell'umorismo e focalizzare poi l'attenzione su un lavoro di ricerca, quello di Carmen Moran e Margaret Massam, che ne ha analizzato le potenzialità nel lavoro di soccorso.

Innanzitutto possiamo osservare, come accennato più sopra, la presenza dell'aggressività all'interno dell'uso dell'umorismo.

Alcuni studi, anzi sottolineano come possa essere ragionevolmente ipotizzata una precisa correlazione tra l'atto del riso e del sorriso, e quello di "scoprire le zanne", proprio dei nostri antenati.

Lo stesso Freud (1976) dopo aver distinto tra motti tendenziosi ed innocenti, arriva ad osservare che nessun motto è del tutto innocente.

Nel senso che il messaggio umoristico implica in un certo senso una trasgressione rispetto a qualche sistema di regole, o una violazione rispetto a qualche codice.

Inoltre la componente aggressiva entra in gioco anche rispetto alla dinamica frustrazione/aggressività.

L'aggressività è infatti spesso una modalità di rispondere alla frustrazione, e l'umorismo può essere un canale attraverso cui l'aggressività può manifestarsi, assumendo una veste attenuata, che risulta essere molto più facilmente accettabile a livello sociale.

L'umorista tende a distinguersi proprio perché è anti-convenzionale, "perché vede l'altra faccia della luna e sa creare e controllare le emozioni altrui" (Gulotta, 2001).

L'umorista evade dai limiti condivisi, e si muove libero da costrizioni, aumentando il proprio *arousal*, e provando un senso di libertà espressiva che gli consente di scaricare la tensione in tempi brevi (Fisher, 1981).

Un particolare tratto della personalità che è stato collegato al senso dell'umorismo è quello delle persone ad alto monitoraggio (Snyder, 1974), che possono essere definite dei "camaleonti sociali", nel senso che hanno delle antenne estremamente sensibili che consentono loro di adattarsi nelle diverse circostanze (De Cataldo Neuburger, Gulotta, 1991).

La ragione di questo nesso tra tratto della personalità e senso dell'umorismo potrebbe essere il fatto che, grazie al loro atteggiamento, queste persone sono più sensibili di altre nel cogliere certe situazioni ambientali e circostanze, e pertanto, poiché l'umorismo è un lubrificatore sociale, possono utilizzarlo per riscaldare l'ambiente, per far cadere la tensione, togliere l'imbarazzo, etc...

La persona veramente spiritosa tende a mantenere e a coltivare queste caratteristiche, perché gli altri, con le loro risate, rinforzano la sua peculiarità.

Ziv (1984) ha proposto uno schema che coglie alcuni elementi significativi che legano la dimensione sociale (estroversione/introversione) alla dimensione emotiva (stabilità/instabilità), secondo il seguente schema:

	ESTROVERSO INSTABILE	ESTROVERSO STABILE	INTROVERSO INSTABILE	INTROVERSO STABILE
CARATTERISTICHE	Irrequieto, volubile, impulsivo, tendente all'azione, ottimista	Socievole, dotato di auto-stima, sicuro, autonomo	Umorale, pessimista, chiuso, solitario, melanconico	Calmò, riflessivo, tranquillo, riservato
PREFERENZE UMORISTICHE	Barzellette di tipo etnico, politico, non intellettuali	Battute aggressive , non grossolane, non ama il sarcasmo	Satira aggressiva e umorismo nero	<i>Non-sense</i> , giochi di parole, umorismo intellettuale
RAPPORTO CON L'UMORISMO	Esprime aggressività in forma accettata, non fa auto-ironia, ride in compagnia, anche in circostanze poco opportune	Ricerca umorismo che favorisca una buona atmosfera di gruppo, e che aumenti la propria popolarità, e lo usa in modo opportuno	Non ama le compagnie ilari e ha un'inclinazione per l'umorismo individuale	Gode dell'umorismo non chiassoso, non predilige le battute vistosamente aggressive, che però apprezza se intelligenti

L'umorismo presenta, poi un valore sociale, ossia una rilevanza verso tutti gli individui che compongono la realtà valutata: si considera in quest'ottica l'umorismo come un fattore che influenza un gruppo sociale, con le sue regole, le sue strutture e i suoi valori.

Secondo Hertzfel (1971) l'umorismo è un fenomeno sociale perché è sociale la sua origine, il suo accadere, le sue funzioni ed i suoi effetti: una battuta spiritosa è un filo che intreccia individuo e società.

Una situazione particolarmente felice per poter osservare l'umorismo nel suo manifestarsi è infatti quella del gruppo, essendo questa una situazione in cui comportamenti ed emozioni si contagiano facilmente.

Una delle caratteristiche che possono favorire la vita del gruppo in generale e ancor di più un uso opportuno dell'umorismo è la fiducia che deve contraddistinguere le relazioni interne: solo quando il gruppo sarà riuscito a sviluppare un certo grado di fiducia, ogni componente potrà scherzare sulle debolezze, i difetti, i successi e gli insuccessi degli altri.

Un'altra caratteristica che rende l'umorismo utile nei rapporti sociali è l'ambiguità, che permette di svelarsi e di nascondersi, di sondare il terreno e le reazioni degli altri.

Una delle possibili meta-comunicazioni che infatti è possibile fare è quella di dire "Ma dai, stavo scherzando!", tattica che permette di non esporsi troppo, conservando la possibilità di tornare sui propri passi.

Tra le funzioni sociali che l'umorismo soddisfa, c'è primariamente quella della sopravvivenza, poi, ad essa collegata, quella del controllo delle percezioni e delle impressioni.

Inoltre l'umorismo è una risorsa importante come strategia interpersonale, come modalità di presentazione di se stessi, per controllare le conversazioni, eludere le domande, distrarre, dirigersi su altri argomenti, dire cose assurde, mantenendo un'atmosfera rilassata e creando una situazione in cui si mantiene una certa padronanza.

L'umorismo è stato anche definito come l'aikido (Goodale, 1981), una delle più famose arti orientali che non ha dei presupposti offensivi.

L'essenza dell'aikido è infatti quella di muoversi sfruttando la forza e le spinte dell'avversario, così la mente come il fisico.

Secondo questo criterio, si potrebbe dire che sono i fatti stessi che possiedono già dentro di loro la miccia che scatena l'umorismo.

Inoltre, l'umorismo è un potente facilitatore sociale, rinsalda i legami come una specie di "collante", aiuta a condividere idee, esperienze e valori comuni.

E' stato poi osservato che l'umorismo, spesso serve anche a confermare e rafforzare gli stereotipi, senza per questo incrementare conflitti, ma anzi, proponendosi anche come soluzione alternativa a situazioni conflittuali.

Possiamo riassumere le funzioni sociali dell'umorismo nella tabella che segue (De Cataldo, Gulotta, 1991):

<p>CONTROLLO DELLE IMPRESSIONI</p>	<ul style="list-style-type: none"> - per auto-presentarsi come persona acuta, brillante e scherzosa - per verificare il proprio grado di accettazione sociale - per riparare o giustificare situazioni di imbarazzo
<p>STRATEGIA DI INFLUENZA INTERPERSONALE E CONTROLLO DELL'ALTRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - per rendersi bene accetti o per ingraziarsi qualcuno - per sviare l'attenzione o per cambiare discorso
<p>FACILITAZIONE SOCIALE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - per segnalare amicizia e disponibilità - per favorire lo svolgimento dell'interazione

	<ul style="list-style-type: none"> - per alleviare la tensione - per verificare la stabilità dei rapporti
--	---

In seguito a quanto riportato, c'è da sottolineare come sia da tempo convalidata l'ipotesi che l'umorismo possa essere una strategia umana particolarmente efficace nei confronti dei danni psicologici provocati dallo stress (Dixon, 1980).

In verità una correlazione tra eventi critici della vita e danni psicologici non è stata provata in modo significativo: solo lo 0,3% degli eventi della vita hanno un peso sicuro nella produzione di malattie.

Tuttavia sono state individuate numerose variabili che possono servire a moderare gli effetti negativi di avvenimenti critici, e tra queste vi è il senso dell'umorismo.

La sola capacità di notare situazioni potenzialmente umoristiche, non è però sufficiente a ridurre lo stress: rilevante è soprattutto la capacità di usare l'umorismo in una situazione attualmente stressante.

L'umorismo in questa accezione è dunque una strategia di adattamento, più che di eliminazione di una condizione emotiva e cognitiva.

Il meccanismo che si suppone entrare in gioco è quello che consente di valutare l'evento critico e stressante più come una sfida che come una minaccia: in questo modo il senso di auto-efficacia ed il controllo vengono rinforzati.

“Quello che fa soffrire” diceva già Epitteto “ non sono le cose, ma come noi le vediamo”.

L'umorismo sembra favorire il salto cognitivo che consente di distanziare se stessi dall'evento che offende, quindi svolge una doppia funzione: rende minima la percezione di difficoltà e accresce la capacità di affrontarne le conseguenze.

Insegnare a vedere la vita con un pizzico di umorismo, significa far apprendere una *skill* che può, a medio e lungo termine, diventare decisiva.

Una valutazione dell'umorismo nel lavoro di soccorso

Non c'è dubbio che il lavoro di soccorso nelle emergenze possa causare stress, e per questo motivo sono stati portati avanti studi sulle strategie di coping utilizzate dagli operatori per ridurre il livello di tale stress: tra queste l'umorismo è una di quelle sperimentabili sia a livello individuale che di gruppo, che ha ricevuto attenzione come possibile contributo positivo all'adattamento.

Sapere come gli operatori del soccorso affrontano e resistono ad avvenimenti estremi può aiutarci a comprendere e ad assistere coloro che sono più a rischio di reazioni traumatiche. Le strategie di *coping* necessitano di essere discusse con attenzione, e questo è in particolare il caso dell'umorismo. Come già visto, non tutte le teorie dell'umorismo lo considerano come una strategia di *coping*, tuttavia una lettura di questo tipo è già apparsa percorribile. L'umorismo non si presta facilmente ad essere definito, in parte poiché vi sono vari aspetti nell'umorismo. Nei diversi contesti possiamo parlare di *senso dell'umorismo*, di *apprezzamento dell'umorismo* o di *generazione dell'umorismo* (Bizi, Keinan, & Beit-Hallahmi, 1988; Martin & Lefcourt, 1983; O'Connell, 1969). *Il senso dell'umorismo* è visto come una caratteristica individuale, ed in alcuni casi viene misurato come la tendenza a ridere di una certa cosa o di sé stessi. Per riprendere ed approfondire quanto già accennato più sopra, ritorniamo su alcune definizioni: *l'apprezzamento dell'umorismo* si riferisce alla capacità di cogliere l'umorismo in un contesto, laddove *generazione dell'umorismo* è la tendenza a fare commenti o agire in maniera ironica in una situazione. La ricerca suggerisce che la *generazione* dell'umorismo è

più psicologicamente protettiva del semplice *apprezzamento*. Lo studio di Overholser ha rilevato che la generazione di umorismo è maggiormente correlata con l'adattamento psicologico, ed è stato suggerito che l'elemento della spontaneità sia un requisito primario dell'umorismo terapeutico (Kuhlman, 1988). Condurre le persone verso la generazione di umorismo è stato riconosciuto come terapeuticamente benefico. Le ricerche suggeriscono che le persone con un elevato senso dell'umorismo non provano meno stress, ma sono capaci di *generare* humor per affrontarlo (Martin & Lefcourt, 1983; Nevo, Keinan & Teshimovsky-Arditi, 1993; Nezu, Nezu & Blissett, 1988). La tendenza ad usare l'umorismo per ristrutturare gli avvenimenti è ben colta nella spesso citata frase "le cose non possono andare così male se posso ancora ridere", ma l'umorismo può anche servire per funzioni più specifiche, come l'affrontare pensieri dannosi od autolesivi. Nel contesto del soccorso le circostanze possono essere orribili o tristi, particolarmente sullo scenario dell'evento, e quindi la ristrutturazione può diventare vitale. L'umorismo non è la sola tecnica di ristrutturazione utilizzata dagli operatori. Taylor e Frazer (1982) hanno rilevato come diversi operatori coinvolti nel recupero dei cadaveri di un disastro aereo immaginassero che i resti dei corpi non appartenessero ad esseri umani, e quelli che avevano fatto così avevano subito minori conseguenze.

Gli effetti fisiologici del riso sembrano essere simili a quelli dell'esercizio fisico, inclusa la riduzione della tensione muscolare, del ritmo cardiaco e di quello respiratorio, seguiti da un effetto di rilassamento. Gli effetti si estendono anche al sistema immunitario ed il riso può essere accompagnato da modifiche a livello di immunoglobuline IgA, potenziatore immunitario legato in particolar modo al sistema respiratorio. E' stato anche provato che il riso causi un rilascio di endorfine. Non è ancora chiaro, nonostante i numerosi studi, se questi effetti abbiano conseguenze a lungo termine.

L'umorismo può agire come strumento comunicativo così come fornire un legame emotivo: l'individuo può usare l'umorismo per aiutarsi a tenere lontano dalla coscienza dei pensieri negativi, ed anche approfittare dei benefici sociali che questo procura. Kuhlman (1988) nota come certi ambienti sanitari forniscano poco o nessun senso di realizzazione allo staff, e quindi gli operatori devono riferirsi l'uno all'altro per ricavarlo. Possiamo comparare questa situazione con quella più ampia delle situazioni di soccorso, dove se l'evento è particolarmente spiacevole ed i media o gli altri operatori ne enfatizzano la gravità, ciò può privare di un senso di compimento coloro che hanno operato nella situazione. Poter sperimentare una visione umoristica può supportare il lavoro di squadra nel soccorso. Vi è una crescente evidenza che l'umorismo possa aumentare la creatività, le capacità di problem-solving e la memoria. Non vi è ancora evidenza precisa che l'umorismo abbia un effetto diretto di miglioramento della performance nel lavoro del soccorso, ma gli operatori sostengono che li aiuta a focalizzarsi sul compito immediato, più che sulle loro emozioni o sull'orribile natura di certi eventi (Moran, 1990). Lo scenario del soccorso può essere carico di tensione, con un ambiente che riflette l'incongruità in termini di inaspettato, di esagerato e di estremo. Anche se non viene necessariamente mostrata nel contesto, può esserci aggressività verso coloro che si pensa stiano contribuendo ad un problema o impediscano il salvataggio ed il soccorso. Studiare l'utilizzo dell'umorismo nel contesto del soccorso, e tanto più distinguere tra i tipi di umorismo, può essere difficile perché anche nelle situazioni durature parte dell'umorismo è effimero. Moran (1990) ha chiesto a degli operatori del soccorso di descrivere l'uso dell'umorismo in situazioni di emergenza, ma i partecipanti hanno avuto grosse difficoltà a descrivere cosa era risultato divertente, ad una certa distanza temporale dall'avvenimento. In tutti i quindici casi esaminati, tranne uno, l'umorismo è sembrato sorgere spontaneamente, più che come un tentativo cosciente di gestire lo stress. In una situazione spontanea, qualcuno può aggiungere un commento divertente o la risposta del gruppo può diventare parte della situazione

umoristica. In un esempio dello studio, un partecipante citò le risate provocate dall'aspetto strano e sporco di un collega emergente da un edificio, e le risate del gruppo causarono a loro volta altre risate. Ma perfino in questo semplice esempio l'umorismo non era solo la reazione ad uno stimolo visuale, o l'effetto di contagio del riso. Come aveva notato il soggetto che ha riferito questo esempio, il sapere che il collega era al sicuro aveva contribuito al rilassamento della tensione che aveva accompagnato le risate. Il soggetto non è stato capace di riferire nessun commento pronunciato sulla scena dell'evento, ma sembra probabile che almeno una persona se ne sia venuta fuori con una sagace battuta che avrebbe aggiunto divertimento alla scena, o che anche sia servita come segnale che era "permesso" ridere.

Un particolare tipo di umorismo che si applica alla situazione degli incidenti critici è spesso chiamato "umorismo nero", ossia l'umorismo nelle situazioni stabili o in evoluzione, inclusi gli ambienti di lavoro, che mette in gioco un meccanismo per affrontare la vita in situazioni dure, così che i sentimenti negativi possano essere sviluppati in accettazione positiva (Maier, 1989). Si ritrova in situazioni dove le persone devono continuare a lavorare perfino se la natura del lavoro è inaccettabile: "Propone una risposta illogica, perfino psicotica, a dilemmi irrisolvibili, ed offre un modo per essere sani in una situazione malata" (Kuhlman, 1988). L'umorismo ha notevole spazio per agire come strategia di *coping* positiva e salutare nel lavoro del soccorso. In ogni contesto, le norme di gruppo avranno una forte influenza sull'accettazione dell'umorismo, e nel contesto del soccorso queste norme possono essere accompagnate da regole implicite relative all'umorismo. Nel suo studio di comparazione tra soccorritori esperti ed inesperti, Rosenberg (1991) scoprì che la maggior parte dei partecipanti inesperti credeva che avrebbe potuto condividere facilmente l'umorismo del proprio lavoro con i parenti e gli amici. Al contrario, il personale esperto non pensava che l'umorismo sviluppato sul lavoro potesse essere condiviso con la famiglia e gli amici, poiché era

spontaneo, dipendente dal contesto e poiché "le altre persone non l'avrebbero apprezzato o compreso, ed avrebbero pensato che eravamo malati". L'utilizzo dell'umorismo può essere previsto tenendo conto dell'esperienza, dell'esposizione e dell'accettazione dell'umorismo nel contesto dell'emergenza, così come dell'apprezzamento personale o della tendenza ad usarlo.

L'umorismo può essere dunque sia mezzo che conseguenza della socializzazione nel contesto del soccorso. Un maggior sforzo di ricerca sull'utilizzo dell'umorismo nel contesto del soccorso, e sul livello di funzionamento delle persone che ne fanno uso, ci potrebbe aiutare a comprendere meglio il ruolo dell'umorismo nel lavoro nelle emergenze. Lo *humor* può aiutare gli operatori del soccorso a gestire i loro pensieri e le loro reazioni emotive sul lavoro, e quindi a fornire condizioni che facilitino la performance nello scenario dell'intervento.

CONCLUSIONI

Dopo aver esplorato le dimensioni sociali del rischio e dell'emergenza ed aver aperto una prospettiva sul senso di sicurezza che può svilupparsi o regredire in seguito ad eventi critici di una certa entità in un determinato contesto, lo sguardo si è soffermato sulle potenzialità della narrazione, della drammatizzazione e dell'intelligenza umoristica.

I fatti e le esperienze riportate sono state raccolte attraverso la testimonianza e l'analisi della letteratura da pochi anni centrata sui contesti di emergenza e sugli interventi di tipo psico-sociale in essi realizzabili.

Per quanto riguarda le motivazioni che mi hanno condotto ad operare una scelta di questo tipo nell'impostare la tesina, posso sicuramente ritrovare una profonda condivisione dei principi metodologici e del valore che la narrazione ed il teatro possono rivestire per sostenere le persone in un percorso di auto-analisi e di miglioramento del rapporto tra se stessi e le proprie vicende.

Purtroppo non posso parlare in prima persona per quanto riguarda l'applicazione di queste tecniche in contesti segnati da eventi critici, posso però ricordare l'esperienza di laboratorio teatrale portata avanti lo scorso anno all'interno di una Casa Circondariale, in una sezione di Massima Sicurezza per detenuti adulti.

Essa è stata sicuramente spunto di riflessione per poter immaginare anche applicazioni in situazioni post emergenza, e quando, durante la ricerca bibliografica, ho trovato il reportage di un'esperienza di questo tipo, quella citata nel quarto capitolo, ho potuto rafforzare le mie idee e trovare confronti ed approfondimenti.

Per quanto riguarda la scelta di focalizzare la mia attenzione sull'utilizzo dell'umorismo come strategia di *coping*, poi, posso dire di aver cercato uno sguardo alternativo a tutto quello che durante il percorso del master avevo messo a fuoco.

Avvertivo la necessità di rovesciare alcune prospettive, nonché di approfondire la conoscenza scientifica di alcune modalità che avevamo comunque sperimentato nel gruppo, e sentito raccontare da alcune testimonianze.

Una delle classiche battute che emergevano era quella che dipingeva noi futuri esperti in psicologia dell'emergenza come "corvacci" in attesa di sciagure e catastrofi: ecco un uso dell'umorismo a livello sociale per ammortizzare alcune paure.

Pensando poi anche al mio personale modo di affrontare gli eventi, più o meno critici, ho rintracciato un utilizzo diffuso e benefico dell'umorismo, sia come facilitatore sociale, sia come antidoto per non soccombere.

Anche in questo caso, da riflessioni personali, ho potuto ritrovare approfondimenti in letteratura, e da questi ritengo si possa partire per sviluppare ulteriormente l'esplorazione delle potenzialità applicative di un umorismo intelligente e salutare, sia nella quotidianità, ma soprattutto nel momento della crisi.