

# Non ci resta... che ridere!

*Uno strumento naturale per il sostegno umano e psicologico tra i soccorritori: l'umorismo!*

*L'umorismo contro lo stress*

I personale che opera nell'ambito del soccorso, volontari o professionisti sia sanitari che tecnici, sono quotidianamente sottoposti ad esperienze emotivamente critiche a cui corrispondono con la messa in atto di strategie autodifensive. Quello dell'umorismo è un tema che solo di recente si è affacciato all'attenzione degli studiosi italiani come modalità naturale autoprotettiva. Risultano infatti numerosi i contributi a carattere scientifico relativi all'argomento in lingua straniera.

Durante l'espletamento della propria attività, il soccorritore può trovarsi ad affrontare situazioni particolarmente stressanti. Infatti, il suo lavoro lo porta quotidianamente ad entrare in contatto e a confrontarsi con il dolore e la sofferenza umane. In tali circostanze in cui a tutti è concesso di avere reazioni che possono apparire sconcertanti e dense di sofferenza, sebbene esse siano reazioni normali ad un evento anormale, al soccorritore spetta il compito paradossale di dover "funzionare in modo sano".

Il concetto di **coping** fa riferimento al modo in cui le persone affrontano le situazioni che vengono percepite come stressanti allo scopo di attivare l'individuo a fare qualcosa per dominare l'evento e controllare le proprie emozioni. L'attivazione delle strategie di coping risulta dunque secondaria ad una prima valutazione dello **stressor** in cui il soggetto decide se la fonte di stress è irrilevante, positiva o dannosa; in una seconda fase egli valuta le proprie abilità e risorse e mette in atto dei tentativi per cercare di farvi fronte. Il coping ha due funzioni fondamentali: da un lato serve a cambiare la difficile relazione con l'ambiente, dall'altro a modificare lo stato emozionale del soggetto. L'attività di coping è essenziale per quanto riguarda sia la possibilità di risultati adattivi sia la presenza o assenza dell'esperienza dello stress.

Negli ultimi decenni sono state condotte numerose ricerche sulle strategie di coping utilizzate dai soccorritori per ridurre il livello di stress derivante dal lavorare in emergenza: tra queste l'umorismo è una di quelle sperimentabili sia a livello individuale sia di gruppo, che ha ricevuto attenzione come possibile contributo positivo all'adattamento individuale. E' comunemente accettato che l'umorismo possa fornire un certo grado di riduzione della tensione in conseguenza all'aumento dell'arousal che accompagna la maggior parte delle manifestazioni di umorismo e possa facilitare la reinterpretazione di una data situazione od evento. Alcune ricerche dimostrano che persone con un elevato sense of humor non provano meno stress ma riescono

Non ci resta...  
che ridere!

### *La realtà dei Vigili del Fuoco*

a generare humor per affrontarlo. L'umorismo, dunque, può essere utilizzato per proteggere "sé stesso" distanziando emotivamente l'individuo dallo stressor.

Da un punto di vista fisiologico, gli effetti 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.

Sulla base delle numerose ricerche condotte è possibile dunque affermare che l'umorismo può avere una notevole connotazione positiva come strategia di coping efficace e salutare nel lavoro di soccorso.

Il nostro interesse, su questo argomento all'interno del vasto e variegato contesto del Corpo nazionale dei vigili del fuoco, nasce dal viverne la quotidianità. Siamo continuamente sommersi dalla vista di filmati con un sottofondo musicale straziante in cui eroici personaggi affrontano le fiamme e il fumo per portare in salvo il malcapitato. Il vigile del fuoco può fare anche questo, ma non solo; è una persona umile che non ama sbandierare i propri atti di coraggio o di "eroismo"... gli eroi esistono solo nei fumetti. Abbiamo di fronte persone normali, che hanno scelto di fare un lavoro "particolare" nella loro vita e che hanno imparato il modo di convivere con la paura e di affrontarla. Parlare dell'umorismo per i vigili del fuoco ci aiuta anche a sottolinearne l'aspetto di umanità e normalità.

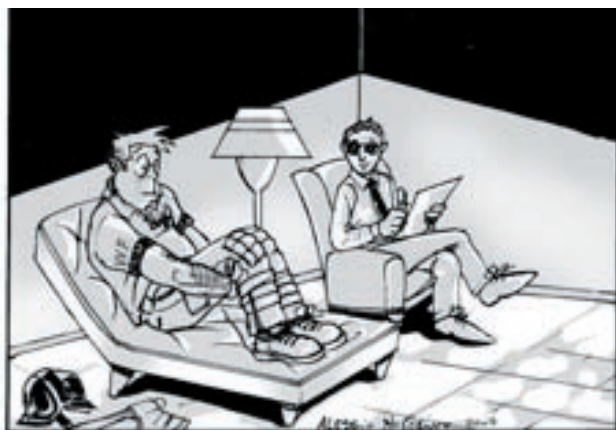
Per indagare l'argomento abbiamo messo a punto una intervista semi-strutturata composta da dieci domande che potessero guidarci nello svolgimento dei colloqui che sono stati svolti con il personale operativo del comando di Roma, che ha volontariamente aderito all'iniziativa, presso le proprie sedi di servizio. Gli argomenti trattati sono stati la percezione dell'uso dell'umorismo nel lavoro di vigile del fuoco, le funzioni che questo può assolvere e le circostanze di utilizzo nonché le sensazioni che ne derivano. Ciò che è emerso risulta essere

di estremo interesse e può essere utile anche ai fini della pianificazione di futuri interventi.

Innanzitutto, risulta evidente la tipologia di interventi che più costituisce fonte di un carico emotivo per gli operatori: si tratta di incidenti stradali o ferroviari in cui vi è stata la morte cruenta delle vittime. La situazione risulta essere ancora più pesante quando sono coinvolti bambini.

Autisti e capi squadra riportano inoltre di sperimentare un particolare tipo di carico emotivo dovuto alle responsabilità connesse al proprio ruolo: i primi perché devono guidare in emergenza un automezzo di notevoli dimensioni ed in mezzo al traffico con la pressione dell'urgenza, i secondi perché hanno la responsabilità tecnica e giuridica dell'intervento, nonché la gestione del personale della squadra.

Emerge la consuetudine a confrontarsi con i colleghi riguardo l'intervento ma quello che vie-



**- Ogni notte lo stesso incubo: sono in servizio e dopo aver spento un incendio mi accorgo che non ho i soldi per pagare l' acqua...!!!**

ne affrontato con una sorta di debriefing è solamente l'aspetto tecnico nel tentativo di capire se siano stati commessi errori o comunque con l'obiettivo di migliorare l'efficienza e l'efficacia operativa del gruppo. L'aspetto emotivo viene affrontato ed esorcizzato per mezzo di battute che sono generalmente provocate da aspetti particolari della situazione o, in alcuni casi, dal comportamento tenuto da un collega sull'intervento ma quando viene chiesto di raccontare un esempio di situazione che ha generato humor, gli operatori hanno difficoltà a definire cosa è risultato divertente ad una certa distanza temporale dall'evento. Tali battute vengono generate, comunque, in un momento successivo e spesso anche a distanza di diversi giorni; tutti riportano che quando si trovano sull'intervento cercano di porsi in modo freddo e distaccato dalla situazione per poter operare al meglio.

Viene dunque riconosciuta la funzione dell'umorismo di ridurre la tensione accumulata durante alcune tipologie di interventi di soccorso, e ad esso viene anche riconosciuta la capacità di creare coesione ed affiatamento all'interno del gruppo. L'umorismo viene anche utilizzato dai cosiddetti "mangiafuoco" per guidare quelli che vengono detti "vigiletti" per affrontare i primi interventi particolari: a questo proposito risulta storicamente nota la piccola "festa" che viene organizzata, al rientro nelle sede di servizio, dai colleghi al nuovo arrivato nel momento in cui questo si trova ad affrontare la sua prima esperienza critica (come ad es. la morte di una persona).

Infine, tutti riportano che alcuni aspetti del proprio lavoro, come ad esempio l'uso di battute e della satira per ridurre la tensione di alcuni interventi, non possono essere compresi da chi non opera nel campo del soccorso e addirittura, in alcuni casi, da chi non fa parte della stessa squadra.

Si ritiene importante proseguire su queste ricerche per poter evidenziare e potenziare aspetti umani e naturali già "in uso" tra i vigili del fuoco come dispositivi di protezione individuale verso lo stress.



**- Oh, no... non andrai mica a giocare un'altra volta con il fuoco?**

### Bibliografia

- Martin R.A., Lefcourt H.M., Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods, *Journal of Personality and Social*, 45(6) pp 1313-1324, 1983  
Moran C., Does the use of humor as a coping strategy affect stresses associated with emergency work?, *International Journal of Mass Emergencies and Disasters*, 8(3) pp 361-377, 1990  
Moran C., Massam M., An evaluation of humor in emergency work, *Australasian Journal of Disasters and Trauma Studies*, 3.