

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA

FACOLTA' DI PSICOLOGIA

ANNO ACCADEMICO 2002-2003

CORSO DI PERFEZIONAMENTO IN PSICOLOGIA
DELL'EMERGENZA IN SITUAZIONI DI CALAMITA' NATURALI O
UMANE IN AMBITO NAZIONALE O INTERNAZIONALE

DIRETTORE: PROF. ERMINIO GIUS

*L'UMORISMO COME STRATEGIA DI COPING DELLO STRESS
NEL LAVORO DI SOCCORSO
ALCUNE CONSIDERAZIONI*

DR. GIOVANNA VERONESE

I.	Prefazione:	
	perché parlare di utilizzo dell'umorismo in situazioni tragiche?	3
II.	Lo stress	4
III.	La gestione dello stress	6
IV.	Umorismo. Teorie e funzioni	9
V.	Uso dell'umorismo quale strategia di coping dello stress nella vita quotidiana	16
VI.	Il Gruppo: il gruppo dei soccorritori. Le caratteristiche del soccorritore	19
VII.	Uso dell'umorismo quale strategia di coping dello stress in situazioni estreme	23
VIII.	Conclusioni	26
	<i>IX. Bibliografia</i>	28

I. Prefazione: perché parlare di utilizzo dell'umorismo in situazioni tragiche?

L'interesse per l'argomento che qui viene presentato nasce da alcune considerazioni tratte dall'esperienza quotidiana. Si pensi a quante volte l'umorismo in ambito sanitario ospedaliero di urgenza si manifesta riuscendo più o meno a far ridere gli estranei, i meno coinvolti nell'azione di soccorso..... Quante volte l'umorismo nasce nel bel mezzo di un trattamento sanitario obbligatorio, in momenti di forte tensione emotiva dei "curanti", a "liberare" la tensione ed a permettere un maggior controllo della situazione.

Avendo infine letto un articolo nel sito di Psychomedia dal titolo "Una valutazione dell'umorismo nel lavoro di soccorso" di Carmen Moran e Margaret Massam del 1997, nella traduzione a cura di Luca Pezzullo, ed avendolo trovato molto interessante si è cercato di approfondire l'argomento.

La ricerca, anche forse per il poco tempo a disposizione, ha avuto scarsi risultati.

Vastissimo è il materiale sull'emergenza, sulle caratteristiche dei soccorritori, per non parlare delle abilità di gestione dello stress e sulle teorie dell'umorismo. Molto meno studiato è il ruolo dell'umorismo nella gestione dello stress provocato da situazioni estreme. Forse un naturale "pudore", l'apparire "sconvenienti" utilizzando l'umorismo in situazioni estreme frena anche la ricerca in questo senso.

Non è un caso che i membri di gruppi di soccorso americani impegnati in recupero di cadaveri dilaniati utilizzavano l'umorismo per affrontare il compito

convinti di non poterne parlare all'esterno perché convinti di non poter essere capiti. L'umorismo diviene così *fatto del gruppo, di un certo gruppo che condivide* alcune esperienze ed emozioni.

Vorrei ricordare un'altra esperienza comune. C'è modo e modo di scherzare e ci sono persone alle quali permettiamo di farlo, che in qualche misura accettiamo, ed altre meno. Al vecchio infermiere in ospedale, che siamo sicuri sappia bene come stiamo e cosa proviamo, permettiamo anche le battute più macabre e ne ridiamo pure. Alla neo infermiera concediamo l'uso della stessa battuta? Devono essere percepite determinate condizioni per poter ridere.

Certamente l'utilizzo eccessivo dell'umorismo denota una strategia disfunzionale per allontanare emozioni e fatti considerati inaffrontabili e non è certo utile al benessere psicologico di una persona.

Nella convinzione che l'utilizzo dell'umorismo possa però aiutare il soccorritore ed il suo gruppo ad affrontare situazioni tragiche e disastrose, così come si dimostra utile nell'affrontare i piccoli stress quotidiani, si cerca di seguito di dare una cornice, certamente non esaustiva, all'argomento.

II. Lo stress

Cos'è lo stress. Nella definizione di Seyle comparsa su Nature del 1936 lo stress è "una reazione aspecifica dell'organismo ad una richiesta di adattamento".

Stressor o agente stressante è invece il fattore che spinge l'organismo all'adattamento. Nella categoria dei vari stressori sono incluse anche le esperienze ritenute positive o desiderabili, esse infatti, costituendo novità rispetto al ritmo uniforme del vivere quotidiano, determinano un adattamento.

I processi fisiologici che si attivano in condizione di stress operano lungo due vie. La prima è la via costituita dall'ortosimpatico e dalla porzione midollare delle ghiandole surrenali. Grazie alla liberazione di adrenalina e noradrenalina (catecolamine) viene suscitata una risposta ergotropa tale cioè da farci affrontare l'evento in modo rapido e valido.

“Per l'azione delle catecolamine il cuore accelera la sua attività fornendo più sangue al cervello ed ai muscoli; le arterie e le vene sottocute si restringono e il tempo di coagulazione del sangue si abbrevia, allontanando il pericolo di un'emorragia profusa in caso di ferita; la respirazione diventa rapida, procurando più ossigeno; le mucose delle prime vie respiratorie si prosciugano, facilitando il tragitto dell'aria verso i polmoni; la sudorazione aumenta, rinfrescando il corpo; molti muscoli si tendono con forza, preparandosi ad un'azione rapida e vigorosa; la mente, per concludere diventa molto vigile, afferrando ogni minimo indizio ed affinando tutte le capacità intellettive” (Farnè, 1999).

“La seconda via lungo la quale operano i processi fisiologici dello stress è la via endocrina. Essa è rappresentata soprattutto ma non solo dalla corteccia delle surrenali e dai suoi ormoni, i corticosteroidi, il principale dei quali è il cortisone. Seyle ha chiamato questi ormoni, ormoni adattivi perché ci aiutano ad adattarci agli stressori.....” (Farnè, 1999).

Farnè parla di stress come di una medaglia a due facce. Fino ad un certo livello, infatti, catecolamine e corticosteroidi danno un tono all'organismo e migliorano la qualità della vita tanto che è stato coniato il termine eustress. Infatti un grado ottimale di stress migliora lo stato di salute, affina le capacità di concentrazione e di attenzione e la risoluzione creativa dei problemi. Un'attivazione eccessiva

porta prima ad un periodo di sopportazione e resistenza ed in seguito ad un periodo di esaurimento e logorio. Compaiono così dei campanelli d'allarme disturbi quali ansia tensione psichica e muscolare....

Lo stato continuo di tensione con l'azione protratta ed intensa dei corticosteroidi porta alla caduta delle difese immunitarie e col tempo all'insorgenza di malattie.

Il massimo rendimento e benessere vi è quindi con un'attivazione fisiologica media.

Le ricerche dimostrano inoltre, e credo la questione sia importante proprio per i soccorritori, che ogni stress lascia una ferita e che le riserve bruciate non vengono ricostituite. Pensiamo che il riposo ripristini la situazione precedente ma così non è. Si pensi allora per un soccorritore avvezzo quanto logorio possa aver accumulato nelle sue imprese. Occorre imparare a trasformare lo stress in eustress.

III. La gestione dello stress.

Lo stress dipende infatti molto non tanto dall'evento accaduto quanto dal nostro modo di valutarlo, Richard S. Lazarus. Nella sua definizione lo stress psicologico è "il tipo particolare di rapporto tra, da un lato la persona e dall'altro un ambiente che essa considera affaticante, o superiore alle proprie risorse e nocivo al proprio benessere". Per Lazarus la valutazione è "il processo mentale mediante il quale diamo ad un evento un significato soggettivo personale". La valutazione dipenderà così non solo dal timore che qualcosa di importante sia messo in pericolo ma anche dalla stima che facciamo delle nostre risorse per affrontare il pericolo stesso.

Il coping è secondo Lazarus “l’insieme dei tentativi per controllare gli eventi difficili o superiori alle nostre risorse. Questi tentativi cambiano sempre con il tempo.” Il coping diviene conseguenza della valutazione. Ma quali risorse psicologiche ha l’individuo?

Tra queste ricordiamo l’attitudine a risolvere i problemi basata sulle esperienze precedenti ed una buona intelligenza. Attraverso questa attitudine l’individuo sarà in grado di raccogliere le informazioni necessarie per analizzare le difficoltà e trovare la strada giusta per superarle. Un’altra risorsa è data dall’attitudine sociale: cioè la capacità di comunicare, di avere efficaci rapporti con gli altri tali da creare collaborazione di gruppo.

Le caratteristiche generali degli stressor psicologici sono state individuate nella difficoltà del compito da affrontare, nella novità della situazione (essere impreparati, dover agire e decidere in fretta), il pericolo proprio e altrui (il pericolo di lesioni di morte ed il pericolo psicologici quali il rifiuto, lo status, l’autostima), la prevedibilità delle fonti di stress, il livello di emotività proprio ed altrui.

Lo stressor psicosociale non è quindi uno stimolo oggettivo ma uno stimolo valutato psicologicamente. La reazione dipende dalla valutazione dello stimolo e dalla valutazione delle proprie alternative di azione, la risposta di coping, diretto allo stimolo od alle proprie reazioni emozionali, può accentuare, lasciare invariata o ridurre la risposta di stress, le persone si espongono direttamente a certi stressor anziché esserne vittime passive. Lo stress è un processo dinamico.

“Tra le risorse moderatrici della risposta di stress gli psicologi hanno individuato: il senso dell’umorismo ed il ridere, l’ottimismo ed il pensiero positivo, la forza dell’io, la sensazione di controllo personale, la caratteristica “barriera” e i

meccanismi di difesa dall'ansia, in particolare la negazione" Farnè 1999.

Analizzando più in dettaglio le fonti di stress all'interno di una situazione di emergenza si riportano i *fattori prevalentemente esterni* che possono essere presenti in caso di calamità quali stressor (Lo Iacono, 2003):

- L'intensità dell'esposizione a circostanze pericolose (numero di immagini e suoni minacciosi, imprevedibilità, durata dell'esposizione, vicinanza, gravi lesioni personali...),
- perdite oggettive subite (persone, luoghi e oggetti),
- qualità delle risorse sociali immediatamente disponibili (incolumità del gruppo di appartenenza della propria comunità, reti efficaci di sostegno sociale, protezione e soccorsi materiali..),
- presenza di altre fonti di stress (connesse al trauma e non connesse al trauma).

I fattori personali che danno rischio estremo nella calamità vengono sintetizzati come:

- Valutazione dello stressor
- Personalità
 - Ottimismo
 - Locus of control
 - Autoefficacia e preparazione personale e professionale
 - Hardiness (senso di sfida, controllo, di impegno)
 - Stabilità emotiva
 - Convinzioni (per es. gli schemi di Beck) e atteggiamenti (per es. verso l'espressione delle emozioni negative)

- Intensità delle reazioni di stress immediate
- Fattori connessi all'attività di fronteggiamento

Evitamento

Inibizione

Le reazioni di stress negli operatori che intervengono nelle calamità sono normali e vanno messe in conto. Anche gli operatori esperti non si desensibilizzano mai tanto da restare indifferenti a situazioni come morti violente di massa e risultano particolarmente vulnerabili quando fra le vittime ci sono dei bambini.

I suggerimenti dati ai soccorritori per la gestione dello stress nelle emergenze riguardano il riconoscere la propria situazione di stress come normale e comune e comprendere come lo stress può essere trasferito ad altri contesti con estrema facilità. Risulta utile confrontarsi nelle difficoltà per confrontare soluzioni diverse all'interno del gruppo. Ricordarsi anche nelle situazioni più estreme che il buon esercizio fisico ed una sana alimentazione sono fondamentali ed imparare a staccare la spina per riposarsi e curare altre fonti di gratificazione personale.

Si evita qui la descrizione delle tecniche di gestione sul campo, defusing e debriefing, tecniche di rilassamento ed EMDR nelle loro varie sfumature non ritenendole utili per l'argomentazione.

IV. L' Umore e le sue funzioni.

Nel tempo l'atteggiamento nei confronti dell'umorismo e delle persone che amano far ridere si è notevolmente modificato. Da un comportamento giudicato sconveniente, volgare e poco indicato alle donne a oggetto di studio

approfondito.

Tutto sommato è solamente dagli anni '70 che l'attenzione dei ricercatori sul tema dell'umorismo si è fatta seria e crescente.

La cattiva fama, come scrive Donata Francescato (2002), arriva da lontano. Tra i primi a dare al riso cattiva fama vi fu Platone che mise in guardia i suoi lettori sugli effetti negativi del riso, e sul potere della risata nel compromettere l'autorità di stato. Aristotele sembra considerasse il ridere con moderazione una cosa buona. Cicerone nell'*Ars Oratoria* consiglia all'oratore di utilizzare lo scherno con dovuta moderazione perché esagerando potrebbe offendere i sentimenti del pubblico. Secondo Hobbes (1588- 1679) la risata sarebbe un'espressione vocale di trionfo, l'equivalente sonoro di una danza tribale. La sua teoria della superiorità pubblicata in *Human Nature* nel 1650 dice che la passione del riso non è null'altro che un improvviso gloriarsi, che scaturisce dall'improvvisa percezione di qualcosa di superiore in noi per confronto con le debolezze degli altri o con le nostre stesse debolezze passate. Secondo i suoi seguaci l'umorismo è sempre usato per scopi aggressivi, per escludere, umiliare, prendere in giro e ridicolizzare.

Kant nella *Critica del Giudizio* (1790) afferma: "in tutto ciò che eccita un riso vivace, scuotente, ci deve essere qualcosa di contraddittorio... Il riso è un affetto che scaturisce dall'improvvisa risoluzione in nulla di un'aspettativa tesa". Per Kant è centrale la violazione delle regole logiche per produrre uno scoppio di riso.

In Bergson il riso è derisione.

Il *Motto di Spirito*, edito nel 1905 Freud (Il motto di spirito ed i suoi rapporti con

l'inconscio,1975) rivela una notevole vitalità nella ricerca sul campo. Per Freud esistono motti innocenti e motti tendenziosi. Il piacere che si produce dai primi si basa sostanzialmente sull'aspetto formale. Manipolazioni di natura linguistica e concettuale di varia natura che costituiscono la tecnica del motto.

Nascosta dietro la facciata della tecnica il motto tendenzioso ha una finalità, quella di permettere a tendenze sessuali ed aggressive di trovare uno sfogo. La liberazione di energia investita nell'inibizione e resa quindi disponibile è la sorgente del piacere nel motto tendenzioso. Ancora riassumendo Freud in *Humor* (1928) analizza nuovamente il concetto e ne tenta una sistemazione dinamico funzionale. L'umorismo comporterebbe un trionfo non solo dell'Io ma anche del principio di piacere, che è abbastanza forte da affermarsi di fronte alle avverse circostanze reali. Nell'umorismo si realizzerebbe una condizione speciale, in cui il Super Io, acquista i caratteri della tolleranza e della benevolenza nei confronti dell'Io, divenendo rassicuratorio.

L'analisi freudiana, come sottolinea Gulotta G. et al. (2001) segna il punto di transizione dalla tradizione speculativa prescientifica alla ricerca scientifica.

Molte le teorie ed i modelli proposti.

Berlyne (1960, 1972) formula il suo modello nei termini della teoria dell'attivazione (arousal). Descrive un meccanismo di attivazione che ha sede nel sistema Reticolare Attivatore e che si manifesta con stati che vanno dal coma alla parossistica eccitazione. Gli stati di attivazione possono essere misurati con mezzi basati sulla misurazione del riflesso galvanico (elettroencefalogramma, elettrocardiogramma, parametro cardiaco..). Il presupposto è che "vi è una sostanziale apparato di evidenza psicologica,

fisiologica e anatomica indicante strette relazioni tra cambiamenti nel livello di attivazione e il valore “edonico”, un termine che riguarda sia il piacere sia il valore rinforzante”. Vi sono poi molti lavori teorici che si sono occupati della dimensione cognitiva che ruotano attorno al concetto di incongruità per spiegare ciò che fa ridere.

A diversi dosaggi e con sfumature diverse l'aggressività è un ingrediente costantemente presente nell'umorismo. Alcuni sostenitori insistono nell'affermare che esiste addirittura una correlazione tra il riso ed il mostrare le zanne. Lo stesso Freud dopo aver distinto tra motti tendenziosi ed innocenti arriva a sostenere che nessun motto è del tutto innocente. Nell'umorismo la componente aggressiva entra in gioco anche rispetto alla dinamica frustrazione-aggressività. L'aggressività è spesso una risposta alla frustrazione, e l'umorismo può essere un canale attraverso cui l'aggressività può manifestarsi assumendo una veste attenuata, che risulta essere molto più accettabile socialmente (Farnè, 1990).

Eppure nelle ricerche effettuate da D. Francescato (2002) poche sono le persone che percepiscono e riconoscono il fattore aggressivo nell'umorismo.

Le funzioni dell'umorismo.

Secondo G. Forabosco, ne “Il settimo senso. L'umorismo”, (Muzzio 1994) le funzioni dell'umorismo si distinguono in:

Funzioni intellettive: basandosi su di una particolare elaborazione delle informazioni l'umorismo può comportare un rilevante impegno intellettuale. Diviene così una palestra mentale. Tiene in attività e tonifica le capacità cognitive.

Funzioni sessuali ed aggressive: alleggerisce la tensione del conflitto tra spinte istintuali e contropunte della censura. Permette l'allentamento ed il superamento delle inibizioni e consente di fare i conti emotivamente ed intellettualmente con argomenti altrimenti coperti da veti e divieti. Anche per l'aggressività si riesce in generale a gestire contenuti di una intensità altrimenti poco tollerabile ed apprezzabile. L'umorismo può riguardare contenuti anche molto disturbanti ed estremi.

Funzioni salutari: qui Forabosco riprende l'esperienza di Norman Cousins, redattore letterario del Saturday Review, ammalatosi di spondilite anchilosante, una seria malattia degenerativa. La sua esperienza e le sue considerazioni sul valore terapeutico dell'umorismo sono state riportate nel libro Anatomia di una malattia. Non mancano prove di laboratorio a sostegno della convinzione che l'umorismo possa effettivamente guarire. Sono portate ad esempio i benefici effetti del riso sul respiro e sull'attività cardiaca, ma anche sul sistema immunitario.

Ma è sul benessere psicologico che l'umorismo maggiormente incide. E' stato sottolineato più volte come abbia delle qualità antistress, antidepressive ed ansiolitiche. La caratteristica principe del rapporto tra umorismo e salute psicologica è la reciprocità. In uno stato depressivo acuto difficilmente ci sarà spazio per l'umorismo. In uno stato di non grave malessere può essere attivato e questo non fa altro che coadiuvare un progressivo aumento del benessere.

Funzioni relazionali: funzione legata alla condivisione dell'esperienza umoristica. Da una ricerca effettuata in un reparto ospedaliero l'umorismo ne

esce come riproduttore della relazione gerarchica: chi fa battute è più in alto, chi le subisce è più in basso. Ma può anche radicalizzare o confermare i rapporti, attenuarli e perfino modificarli. Un consistente pregio è quello di permettere l'espressione di una certa aggressività, circoscritta ed ammorbidita permette di ridurre la pressione di conflitti, le tensioni ed i rancori. La funzione principe è quella di ridurre la distanza e la pesantezza dei rapporti, con il risultato di tenere alta la soglia di ingresso nel conflitto e bassa quella della reciproca accettazione.

Funzioni sociali: la relazione si dilata nella socialità. La funzione può rafforzare la coesione, il consenso e l'integrazione di un gruppo, controllare il comportamento di un gruppo, introdurre, rafforzare conflitti e la demoralizzazione e disgregazione del gruppo, favorire e rafforzare disposizioni ostili verso un gruppo estraneo, rafforzare la disgregazione della relazione con un gruppo estraneo, favorire la ridefinizione della relazione tra gruppi diversi. *Quello di cui si ride e quello di cui non si ride, il desiderio di raccontare o no determinate storielle, è fortemente legato all'appartenenza ad un gruppo ed al sistema di relazioni tra gruppi. Cioè l'essere membro di un gruppo e la dinamica nei/trai gruppi hanno un peso notevole nell'influenzare e nell'esprimere il senso dell'umorismo.*

A proposito delle funzioni sociali dell'umorismo si riporta una tabella tratta dal testo "Sapersi esprimere" di de Cataldo L. L. Gulotta G. Giuffrè Milano 1991:

	Per autopresentarsi come persona acuta, brillante, scherzosa
Controllo delle impressioni	Per verificare il proprio grado di accettazione sociale

	Per riparare o giustificare situazioni di imbarazzo
	Per rendersi bene accetti o per ingraziarsi qualcuno
Strategia di influenza interpersonale e di controllo dell'altro	Per sviare l'attenzione o per cambiare discorso
	Per segnalare amicizia e disponibilità
Di facilitazione sociale	Per favorire lo svolgimento dell'interazione
	Per alleviare la tensione
	Per verificare la stabilità dei rapporti

Forabosco (2001) si chiede se esistono *funzioni negative* dell'umorismo. Può essere non positivo sedare un conflitto utilizzando l'umorismo quale valvola di sfogo. Se ridere di un problema sostituisce una discussione che sarebbe utile per affrontarlo e risolverlo il risultato può essere svantaggioso. Questa è una delle principali critiche di coloro che non vedono utile l'utilizzo dell'umorismo in psicoterapia. Un'altra negatività entra in gioco quando una battuta ferisce la sensibilità di qualcuno provocando malessere.

Umorismo nero. Alla base dell'apprezzamento dell'umorismo nero sembra esservi il convincimento che ridendo di morte e disgrazie queste possano essere allontanate: cerchiamo così di non temerle affrontandole direttamente, seppur nello humor. Il ridere di queste situazioni ci aiuta a far fronte alla paura e per questo sarebbe meglio considerarlo più che un meccanismo di difesa un meccanismo di coraggio.

Quando si parla di valore sociale dell'umorismo si fa riferimento alla rilevanza

che esso assume nei confronti di tutti gli individui che compongono la realtà valutata. Pare che i russi andassero a ridere sulle tombe dei morti per propiziare la resurrezione delle anime e nei campi per propiziarsi un abbondante raccolto.

L'umorismo è un fenomeno sociale perché sociale è la sua origine, il suo accadere, le sue funzioni ed i suoi effetti (Hertzfel 1971). Tuttavia c'è chi sostiene che essendo possibile anche il suo generarsi in un individuo solo sembra abbastanza difficile che il suo principale aspetto sia quello sociale (Berlyne, 1972). Freud però sottolineava l'urgenza di comunicare il motto anche se questo era ideato in solitudine.

Nel saggio "Una teoria filogenetica dello spirito dell'umorismo" Albert Rapp fa risalire il nucleo originario alla battaglia primordiale. Quando uno vince scarica la tensione con rapidi e forti "Ha Ha". Questo scaricare ha la funzione fisica di ristabilire l'equilibrio omeostatico dell'organismo e si accompagna ad un'intensa sensazione di piacere combinata al riposo e all'esultanza per la vittoria.

In un ottica ontogenetica che considera l'evoluzione dell'individuo da bambino ad adulto appare invece il momento benevolo dell'incontro. Il primo sorriso del bambino corrisponderebbe al rilassamento dei muscoli periorali dopo le fatiche della suzione a cui la madre risponde con un sorriso.

Se per adattamento si intende il riuscire ad affermarsi, a soddisfare i propri bisogni, a superare limiti e difficoltà, ad utilizzare occasioni vantaggiose, ad accrescere le possibilità di piacere, si può affermare che è l'adattamento la funzione madre in cui l'intero repertorio delle funzioni può essere riunificato.

Il corollario è che il senso dell'umorismo è una risorsa con una essenziale funzione adattativa, generatrice di benessere, che opera a favore di una migliore

qualità della vita.

V. Uso dell'umorismo quale strategia di coping dello stress nella vita quotidiana.

In condizioni normali l'umorismo funziona come un riduttore dell'ansia; quando questa supera il livello di guardia il risultato è una riduzione del senso dell'umorismo.

Nei pazienti maniacali il ridere e lo scherzare, il motteggiare sono fenomeni frequenti e caratteristici. Spesso però si tratta di manifestazioni sintomatiche di un'euforia emotivo-affettiva a cui non corrisponde uno stato di benessere interiore. La maniacalità comporta un'iperattività, in cui anche l'umorismo si autoalimenta in un riverbero di eccitazione.

Qual è la funzione positiva. Ridere fa buon sangue?

In una ricerca di Kimball C.P. dell'università di Chicago viene dimostrato chiaramente che il tipo di personalità e lo stile di coping dei problemi è predittivo del buon esito e delle complicazioni post operatorie (interventi a cuore aperto). Altro esempio spesso citato è il caso di Cousins, un noto giornalista americano bloccato a letto con una spondiloartrite anchilosante si è "curato" con dosi massicce di vitamina C e di video comici in Tv. Le risate servivano da antidolorifico e lentamente è migliorato.

L'esperienza di Cousins, descritta nel libro "Anatomia di una malattia" viene solitamente citata quale esempio che "ridere fa bene". L'umorismo sembrerebbe così essere una strategia umana particolarmente efficace nei confronti dei danni

psicologici provocati dallo stress.

In alcune ricerche è stato dimostrato che i soggetti che presentano alti punteggi nella misura dell'umorismo dimostrano una bassa correlazione tra eventi critici e stress rispetto a quelli che avevano punteggi bassi ai test sull'umorismo.

Quali emozioni producono reazioni chimiche positive?

Come è stato riportato precedentemente il senso dell'umorismo ed il ridere, l'ottimismo ed il pensiero positivo, la forza dell'io, la sensazione di controllo personale, la caratteristica "barriera" e i meccanismi di difesa dall'ansia, in particolare la negazione sono stati individuati dagli psicologi come strategie di coping dello stress (Farnè 1999).

"Il senso dell'umorismo aiuta la valutazione e il coping perché tra l'altro, permette di vedere il lato divertente della situazione, di considerarla meno minacciosa e , anche, di farci una risata". Rod A. Martin e James P. Dobbin dell'università dell'Ontario, hanno dimostrato che le persone con alto senso dell'umorismo, quando sono stressate, hanno una risposta più moderata rispetto alle persone prive di questa caratteristica: i campanelli d'allarme sono meno numerosi e il calo delle difese immunitarie è più contenuto. Il senso dell'umorismo fa parte certamente degli stati mentali positivi che favoriscono il nostro benessere: ma anche serenità, gioia, la benevolenza, la fiducia in se stessi e l'ottimismo sono tutte condizioni che ci fanno valutare gli eventi e affrontare lo stato di stress in modo positivo.

L'esperienza di Norman Cousins fornisce la prova che il ridere è benefico. Ma quale può essere il motivo di quella guarigione o dei miglioramenti osservati nel decorso di varie malattie o, comunque, l'attenuazione della risposta di stress?

Secondo alcuni specialisti, la spiegazione sta nel fatto che la risata rallenta la produzione del cortisone che col tempo danneggia il sistema immunitario; secondo altri è perché essa stimola le cellule nervose a produrre beta-endorfine che potenziano invece il sistema immunitario. La risata ha inoltre effetti pari all'esercizio fisico perché consente una ginnastica ai muscoli facciali, addominali, delle spalle, del diaframma.

Secondo Freud una valvola di scarico delle tensioni quotidiane è proprio il ridere che "difende dall'ansia e fa risparmiare energie psichiche" Oltre a sentirci sereni disponiamo di risorse delle nostre facoltà di attenzione, concentrazione apprendimento e memoria, risoluzione creativa dei problemi.

L'umorismo aumenta il senso di controllo personale, aumenta così l'autostima per la padronanza di sé e quindi si ha una valutazione positiva delle risorse da mettere in campo nella situazione stressante. Il possedere come atteggiamento un Locus of control interno attribuendo così quanto accade più a se stessi che al destino ed aumentando la sensazione di padronanza degli eventi, produce un alleggerimento della condizione di stress cronico.

L'aiuto sociale è la presenza di persone dalle quali ricevere informazioni, o un aiuto emotivo o anche concreto; esso in genere mette in grado di reagire più positivamente alle avversità della vita, molte ricerche hanno dimostrato che aiuta a mantenere la salute e a guarire dalle malattie.

La principale funzione sociale dell'umorismo può essere indicata come quella primaria della *sopravvivenza* intesa come il barcamenarsi nella vita. Permette il controllo delle percezioni o impressioni, serve così a riparare o superare situazioni di imbarazzo, che potrebbero aver creato una percezione negativa agli

altri. Può essere un mezzo per verificare se si è stati accettati socialmente. Può essere una strategia adottata per eludere domande, distrarre, dirigersi su altri argomenti. E' un forte facilitatore sociale nel senso che permette di attenuare situazioni tese e conflittuali. Rinsalda i legami.

Gli uomini ridono assieme segnalando così che condividono esperienze, idee e valori comuni.

VI. Il Gruppo: il gruppo dei soccorritori.

Le caratteristiche del soccorritore

E' ovvia l'importanza vitale che il gruppo ha per l'essere umano. In epoca primordiale offriva le condizioni stesse per la sopravvivenza fisica. Oggi fornisce comunque condizioni essenziali di protezione, sostegno, solidarietà, nonché informazioni e distrazioni. E' strutturato da regole e fornisce un senso di appartenenza. Quella del gruppo costituisce situazione in cui comportamenti ed emozioni si contagiano facilmente. Adulti che colloquiano tendono ad avere gli stessi ritmi vocali e mimici, probabilmente per cogliere le emozioni dell'altro e rispecchiarle segnalando sintonia.

Il gruppo esiste in quanto gli individui, a contatto gli uni con gli altri, danno vita ad una serie di relazioni. Il gruppo si evolve nel tempo seguendo varie fasi: dalla pluralità indifferenziata ad una strutturazione delle relazioni interpersonali, all'associazione ed accettazione di un modello, alla relazione sociale. Il gruppo tende ad avere uno scopo comune.

Nel gruppo: maggiore è la possibilità di comunicazione, più alta è la probabilità di riuscire a fronteggiare gli affetti negativi della minaccia e di sviluppare delle

strategie di coping. La comunicazione permette la formazione della fiducia reciproca. La coesione per Festinger (1951) indica il grado di attrazione reciproca dei componenti di un gruppo. Quando l'attrazione è di grado elevato e l'appartenenza al gruppo è investita di grande valore, allora si dice che il gruppo ha un alto grado di coesione interna. Le minacce esterne possono accrescere la stima reciproca ed in questo modo aumenta la coesione (Stein 1976). La competizione esterna favorisce la coesione mentre la competizione interna disgrega il gruppo. L'appartenenza al gruppo ha molto più valore se per accedervi è prevista una difficile iniziazione (ed è forse il caso di alcune associazioni di protezione civile). La coesione all'interno del gruppo accresce il senso di sicurezza dei suoi componenti e la loro autostima probabilmente perché in questo modo sono in grado di darsi reciproco sostegno.

I risultati negativi della coesione di gruppo possono essere quelli che Janis nel 1968 chiama "la mentalità di gruppo": un modo di pensare in cui il bisogno di anonimato, determinato dalla necessità di mantenere la coesione del gruppo, finisce per impedire ogni realistica valutazione alternativa dei componenti. I componenti di un gruppo ad alta coesione interna spesso sono amici intimi ed esercitano forti pressioni perché venga mantenuta una condizione di consenso reciproco.

I gruppi garantiscono sicurezza e potere; l'individuo ne è attratto in quanto desidera sentirsi libero da minacce di varia natura. Accade però che l'accresciuto senso di potenza a cui si perviene attraverso il gruppo possa condurre l'individuo a sovrastimare il reale potere che ne deriva.

Così come la paura si diffonde per contagio così anche il riso. Il godimento

percepito risulta maggiore per barzellette ed aneddoti vissuti nel gruppo rispetto a quello vissuto da soli. Solo quando il gruppo sarà riuscito a sviluppare un certo grado di fiducia ogni componente potrà scherzare sulle debolezze, i difetti, gli insuccessi ed i successi degli altri. E la fiducia in gruppi di soccorritori si insatura con maggiore velocità, se non per la precedente conoscenza, perché l'avversità e la minaccia esterna crea la condizione per una maggiore coesione interna. L'umorismo diviene anche il sintomo della consistenza e della durata di un gruppo: i gruppi più duraturi sono quelli in cui l'umorismo si manifesta più spesso. Tanto che la soglia dell'ilarità è inversamente proporzionale alla forza del gruppo.

Le caratteristiche che vengono richieste ai soccorritori seguendo l'adattamento di Bonenti da Young et al. (2002) sono: la capacità di organizzare creativamente, socievolezza e attenta disponibilità, stabilità emotiva e sicurezza psicosociale, capacità di fornire aiuto terapeutico, empatia, capacità di comunicare rispetto, autenticità, capacità di riconoscere le problematiche e le risposte di stress.

Ma anche il personale di soccorso più preparato ed esperto, come dice Bonenti, nella lezione tenuta presso il corso di perfezionamento, se coinvolto in situazioni di dolore, perdita, distruzione, morte ha profonde reazioni emotive e può andare incontro a rischi psicopatologici.

Dal materiale fornito da Lo Iacono al corso di perfezionamento 2003 si ritiene importante riportare gli *stili di personalità secondo Beck* i quali generano stress nel lavoro:

il perfezionismo: bisogno pressante di riuscire, sensazione di non aver

fatto mai abbastanza, tendenza a criticarsi quando le proprie prestazioni non sono perfette,

il bisogno di controllo; preoccupazione per l'impressione suscitata negli altri quando si è nervosi, convinzione che ogni mancanza di controllo sia un segno di debolezza, disagio ogni volta che le circostanze richiedono di delegare una parte del lavoro agli altri,

bisogno di piacere agli altri: dipendenza della propria autostima dalle opinioni di chiunque altro, evitamento di certi compiti lavorativi per paura di deludere, maggiore abilità nella cura degli altri piuttosto che di se, non manifestare i propri sentimenti negativi per paura di dispiacere agli altri,

preoccupazioni di incompetenza: sensazione di non riuscire mai a fare un lavoro bene come gli altri, di non saper valutare abbastanza bene le situazioni e di mancare di buon senso, sensazione di non poter dire in buona fede di aver fatto bene il proprio lavoro.

Tutti stili di comportamento che possono peggiorare la situazione stressante in quanto fonte essi stessi di stress.

Myers (1987) ha osservato che gli operatori dei servizi di emergenza spesso sembrano possedere tratti di personalità contrastanti. Mentre per esempio hanno spesso una forte capacità di fidarsi l'uno dell'altro, tendono ad essere cauti per quanto riguarda le competenze degli individui percepiti come esterni al gruppo.

VII. Uso dell'umorismo quale strategia di coping dello stress in situazioni estreme

Lo scenario della catastrofe, il luogo in cui il soccorritore opera può essere carico

di tensione, colmo di incongruità, estremo, e non è raro che vi si trovino momenti di aggressività verso coloro che si pensa dovrebbero fare qualcosa e non lo fanno.

Come abbiamo notato sinora l'umorismo risulta essere un modo accettabile per l'espressione dell'aggressività.

Una ricerca viene riportata nell'articolo di Moran e Massam (1997) ed è quella di Pogrebin e Poole che elencano quattro tipi di umorismo notati nel lavoro della polizia: aggressione scherzosa, degradazione degli ascoltatori, diffusione del pericolo e della tragedia e neutralizzazione normativa. Nell'aggressione scherzosa i subordinati possono permettersi di esprimere i sentimenti di rancore verso i superiori. Sembra inoltre che circostanze diverse determinino il tipo di umorismo. Un'altra ricerca tra il personale di un reparto psichiatrico condotta da Cosner nel 1960 indica come l'umorismo serva a scaricare la tensione e l'aggressività verso i superiori altrimenti non esprimibile. Nelle ricerche effettuate da Moran sugli operatori di soccorso emerge che l'umorismo sorge spontaneamente e non viene generato coscientemente per affrontare lo stress. Inoltre gli interessati sembrano avere difficoltà a descrivere qualcosa di effimero e lontano nel tempo.

Altra situazione è sapere ad esempio che un collega è al sicuro e così è possibile liberare la tensione con una piccola battuta, poi nemmeno ricordata, esplodendo in ilarità.

L'umorismo nero o "da forza" è considerato un meccanismo per affrontare situazioni difficili, per rendere accettabili emozioni devastanti. Come dice Kuhlman 1988, l'umorismo "propone una risposta illogica, perfino psicotica, a

dilemmi irrisolvibili, ed offre un modo per essere sani in una situazione malata”.

L'umorismo nel contesto del lavoro di soccorso rimane estremamente legato alle regole del gruppo dei soccorritori. Regole implicite che portano il soccorritore a limitare l'umorismo in pubblico ed a confinarlo nei momenti gruppali. Il personale esperto sa che alcune battute non debbono uscire dal gruppo in quanto apparirebbero sconvenienti ed emesse da persone prive di tatto. E' stato rilevato come l'umorismo e lo stile umoristico si trasmette dall'anziano al giovane informalmente durante gli addestramenti (ricerche di Rosenberg del 1991 citate dall'articolo Moran e Massam 1999).

Secondo alcune ricerche, però, l'umorismo non sarebbe funzionale alla riduzione dello stress psicologico ma solo delle variabili fisiologiche, per altri sarebbe un modo per non comunicare, solo un modo di esprimere aggressività, di esprimere la propria supremazia.

Le persone nei carceri di massima sicurezza, così come i prigionieri americani in Vietnam, nonché gli studi sui soldati americani prigionieri di altre guerre segnalano l'umorismo quale fondamentale mezzo per la sopravvivenza.

(Francescato 2002). La loro percezione è che “senza quello non ce l'avrebbero fatta”. L'umorismo era servito anche per comunicare con loro stessi nei momenti di isolamento. In queste ricerche, racconta la Francescato (2002) un marines veterano in prigionia era disposto anche a rischiare le torture pur di raccontare una barzelletta ad un compagno.

Moran e Massam riportano Mitchell del 1988, per il quale un utilizzo eccessivo dell'umorismo può essere anche considerato un segno premonitore di stress.

Può essere inappropriato quando non c'è rispetto della situazione, quando

diventa fastidioso e stancante, quando interferisce con la prestazione operativa, quando ci si affida solo all'umorismo per contrastare lo stress escludendo altre strategie.

Scrive la Francescato (2002) " Coloro che a causa della loro professione, vedono spesso morire la gente non sono l'unica categoria di persone che tenta di neutralizzare la morte con risate e giochi erotici. Persone comunissime hanno raccontato, spesso con notevole imbarazzo, di aver avuto improvvise voglie sessuali alle veglie funebri di parenti ed amici e di essere finiti ad amoreggiare con persone che in altre circostanze non li avrebbero mai interessati. Ancora più comune è l'esperienza di essere presi da scoppi di ilarità durante funerali, veglie funebri e visite ai cimiteri, per i motivi più futili. Sembra quasi che al pensiero della morte, la mente ed il corpo si ribellino a tale destino inesorabile e lo contrastano con risate involontarie. Persone che si trovano ad affrontare pericoli di morte usano spesso lo humor come strumento di protezione".

Sembra comunque che lo humor utilizzato in condizioni estreme permetta di esercitare una forma di controllo minimale sulla propria esistenza, in situazioni che di fatto sono di quasi totale impotenza (Francescato, 2002).

In una ricerca condotta dall'università di Tel Aviv su 159 soldati israeliani è emerso che coloro che erano stati giudicati dai compagni quelli che producevano maggior humor erano anche coloro che in battaglia erano stati più efficaci.

Migliori sotto stress ad eseguire i compiti rispetto a coloro che dichiaravano di amare lo humor.

Nella ricerca già citata condotta da D. Francescato (2002) emerge che chi ha un buon senso dell'umorismo ha in genere anche punteggi elevati

nell'empowerment, specie nelle sottoscale leadership ed autoefficacia. Inoltre più i punteggi sono alti nella creatività e minori sono le possibilità di essere depressi. Chi ha punteggi inferiori in umorismo ha punteggi più elevati di malattie fisiche e psichiche. (L'empowerment, in specifico l'autoefficacia, è anche una delle caratteristiche richieste al soccorritore).

VIII. Conclusioni

Le situazioni, è vero, possono essere ridicole. Ma certo per saperne ridere bisogna avere una certa attitudine, essere fatti in un certo modo. Uno per essere spiritoso deve essere intelligente ma non è vera la reciproca, ossia che tutte le persone intelligenti siano spiritose. Secondo Berger (1999) chi non è spiritoso è portatore di un handicap cognitivo.

L'umorismo sembra essere una strategia di adattamento più che una condizione emotiva e cognitiva. Il meccanismo che si suppone entri in gioco è quello che consente di valutare un evento critico e stressante più come una sfida che come una minaccia. In questo modo il senso di autoefficacia ed il controllo sul proprio destino vengono rinforzati attraverso questa strategia.

L'umorismo sembra favorire una specie di salto cognitivo che consente di distanziare se stessi dall'evento che offende, e quindi funzionerebbe a doppio senso: per minimizzare inizialmente l'avversità e poi per affrontarne le conseguenze.

Non avrebbe solo la funzione liberatoria ma anche quella attivatrice di endorfine capaci di migliorare la tenuta e la gestione di situazioni stressanti ed elevare la soglia del dolore.

Rimane fondamentale considerare il gruppo quale generatore d'umorismo. Il gruppo dei soccorritori, teso ad un bene condiviso, affrontando minacce esterne di grande entità, si presuppone arrivi ad un alto grado di coesione interna, alla necessaria fiducia reciproca. Tale fiducia abbassa la soglia dell'umorismo in modo tale che stimoli poco rilevanti consentono una maggiore attivazione e risultano più piacevoli. La maggiore coesione induce una più facile contaminazione dell'umore.

Alcune domande aperte....

Quali caratteristiche personali dei singoli elementi del gruppo possono favorire l'utilizzo dell'umorismo per affrontare le situazioni altamente ansiogene? Quali caratteristiche del gruppo?

Esiste nesso fra tipo di umorismo utilizzato ed apprezzato ed il tipo di personalità? Esiste una caratteristica "sensation seeking" che è propria di molti soccorritori. Questa corrisponde ad un tipo di umorismo. Nei gruppi di soccorritori prevarrà questo umorismo?

Perché non insegnare la funzione dell'umorismo ed evitare i sensi di colpa dei soccorritori per l'aver riso di qualcosa in una situazione inaccettabile?

Concluderei citando un brano tratto dall'articolo citato in premessa che ha suscitato in me l'interesse: "sapere come gli operatori di soccorso affrontano e resistono ad avvenimenti estremi può aiutarci a comprendere ed assistere coloro che più sono a rischio nelle situazioni traumatiche". (Moran e Massam, 1997)

IX. Bibliografia

- Beck T.A. Emery () L'ansia e le fobie, Astrolabio
- Berlyne D.E. (1960), Conflict, arousal and curiosity, New York, Mc Graw Hill
- Berlyne D.E. (1972), Lo humor e la sua famiglia , in Godstein H.J., Mc Ghee P.E. (a cura di) La psicologia dello humor, Milano, Franco Angeli, pp 67-87
- Berger P.L. (1999) Homo ridens, Bologna, Il Mulino.
- Bonenti (2003), Le attitudini e la scelta del personale di soccorso, Materiale lezione Corso di Perfezionamento in Psicologia dell'emergenza e delle calamità umane e naturali, Università di Padova, Facoltà di Psicologia A.A.2003/2004
- Cavedon A. (2003) La motivazione, Materiale lezione Corso di Perfezionamento in Psicologia dell'emergenza e delle calamità umane e naturali, Università di Padova, Facoltà di Psicologia A.A.2003/2004
- Cousins N. (1982), La volontà di guarire. Anatomia di una malattia, Roma , Armando
- Dareley J.M., Glucksberg, Kamin L.J., Kinchla R.A. (1986), Psicologia, Bologna, Il Mulino
- De Cataldo L. Gulotta G (1991), "Sapersi esprimere" Milano, Giuffrè
- D'Urso V., Trentin R. (2001) Introduzione alla psicologia delle emozioni, Bologna, Il Mulino
- Freud S. (1976), Il motto di spirito e la sua relazione con l'inconscio, Opere 1905-1908, vol.V Torino, Boringhieri (ed orig. 1905)
- Freud S. (1928), Humor, International Journal of psychoanalysis, 9 pp 1-6
- Lazarus R.S. (1966), Psychological stress and the coping process, New York,

Mc Graw Hill

Giliberto M. (2003) Il personale militare nelle operazioni di peace keeping,
Materiale lezione Corso di Perfezionamento in Psicologia dell'emergenza e delle
calamità umane e naturali, Università di Padova, Facoltà di Psicologia
A.A.2003/2004

Lo Iacono G. (2003), Lo stress in situazioni di emergenza, Materiale lezione
Corso di Perfezionamento in Psicologia dell'emergenza e delle calamità umane
e naturali, Università di Padova, Facoltà di Psicologia A.A.2003/2004

Gulotta G., Forabosco G, Musu M.L. (2001), Il comportamento spiritoso.

Scherzare e ridere di sé, degli altri e della vita, Milano, Mc Graw Hill

Farnè M. (1995), Guarir dal ridere, Torino, Bollati Boringhieri

Farnè M. (1999), Lo stress, Bologna, Il Mulino

Forabosco G. (1994), Il settimo senso. L'umorismo. Psicologia e istruzioni
pratiche per l'uso, Padova, Franco Muzzio

Francescano D. (2002), Ridere è una cosa seria. L'importanza della risata nella
vita di tutti i gironi., Milano, Mondadori

Gergen KJ, Gergen M.M. (1985), Psicologia Sociale, Bologna, Il Mulino

Goleman G. (1995), Lavorare con intelligenza emotiva, BUR Saggi 2000

La professione di Psicologo, Giornale dell'Ordine nazionale degli Psicologi, n.5
2002

Moran, C., Massam, M. (1997), Titolo della versione originale: An evaluation of
Humor in emergency work Da: Australasian Journal of Disaster and Trauma
Studies, 1997, 3 "Una valutazione dell'umorismo nel lavoro di soccorso",

Traduzione: © 1999, Luca Pezzullo per Psychomedia Telematic Review,

Semler G. (1996), Il piacere nella paura, Manuali Fabbri

Young B.H., Ford J.D., Ruzek, J.I., Friedman M.J. Gusman F.D. (2002),

L'assistenza psicologica nelle emergenze, Trento, Erickson.