

Giorno della Memoria, affrontare momenti drammatici senza perdere la propria umanità

Nel Giorno della Memoria, affrontare i momenti drammatici senza perdere la propria umanità
Il commento di Anna Maria Ancona,
Presidente dell'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna



Martedì 27 gennaio ricorre il Giorno della Memoria,

commemorazione che ogni anno rinnova l'immane sconcerto per la Shoah, espressione estrema della distruttività umana, impossibile da comprendere, come sosteneva Primo Levi. La memoria è tanto più importante in questo momento storico di disagio sociale e crisi economica, dove esiste il rischio che gli uomini, ora come allora, scarichino la frustrazione, la rabbia e l'odio su un capro espiatorio. Proprio l'odio unisce le persone nella ricerca e nell'individuazione dei "colpevoli" su cui riversare la responsabilità. Per questo bisogna imparare dalla storia per evitare gli stessi errori, cercando di discernere le reali cause del disagio, per trovare vere soluzioni.



Anna Maria Ancona

Dal punto di vista psicologico, il Giorno della Memoria ci fornisce anche l'occasione per ricordare alcune testimonianze di chi ha vissuto esperienze traumatiche in quei giorni, e fare una riflessione sulla difficile – eppure necessaria – impresa di superare tali esperienze conservando intatta la propria sensibilità.

Lo psicoanalista austriaco Bruno Bettelheim, deportato nei campi di concentramento di Dachau e Buchenwald, nella sua opera “Sopravvivere” descrive la psicologia dei prigionieri dei campi di sterminio, analizzando la disintegrazione e lo squilibrio psichico che derivavano da quell’esperienza. L’adattamento, individuale e di massa, alla vita nel lager è caratterizzato da diversi fenomeni psicologici comuni: vissuti ambivalenti nei confronti dei famigliari scampati all’arresto, la regressione a comportamenti infantili nel tentativo di ingraziarsi gli ufficiali ed evitare le punizioni, l’aggressività dei detenuti più anziani nei confronti dei nuovi arrivati. Viene analizzata, inoltre, la sindrome del sopravvissuto al campo di concentramento, che vede emergere l’impossibilità di reintegrare la propria personalità, il senso di colpa per ciò che si era fatto e il rimorso per ciò che non si era fatto, la necessità di mettere in atto potenti meccanismi di rimozione e negazione, per non impazzire.

Altre testimonianze di sopravvissuti ai campi di sterminio sono anche un messaggio di speranza e di incoraggiamento a non arrendersi mai. Liliana Segre, ebrea di origini milanesi deportata ad Auschwitz, nelle sue dichiarazioni confessa una personale “psicopatologia da campo di concentramento”. Parlando della “marcia della morte” verso la Germania nel gelo dell’inverno polacco alla vigilia della liberazione, in cui i prigionieri stremati che cadevano a terra venivano fucilati sul posto, Segre riferisce di come continuasse a ripetersi “voglio vivere, voglio vivere, voglio vivere” e, dato che il compito di dover camminare le appariva impensabile in quelle condizioni, avesse mentalmente ridotto il pensiero della marcia al “mettere una gamba davanti all’altra”, per non cadere e morire.

Questo racconto è un messaggio per chi sta soffrendo, un’esortazione a cercare dentro di sé la forza anche nelle situazioni più atroci e drammatiche, di trovare soluzioni per ritornare alla vita. La capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà, riporta al concetto psicologico di resilienza. È la capacità, che tutte le persone possono imparare e incrementare, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità che la vita offre, senza perdere la propria umanità.

[Accedi](#)