Convivere con lo stress : come farne un alleato

Autor(en): **Luban-Plozza, Boris**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Quaderni grigionitaliani**

Band (Jahr): **58 (1989)**

Heft 3

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-45316

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

In queste pagine il professor Boris Luban-Plozza spiega come agire convenientemente per conservare il bene preziosissimo della salute nello ***stress*** *della vita attuale. Spiega che cosa è realmente lo* ***stress,*** *fino a che punto può essere stimolante e quando può provocare malattie; le reazioni e le risorse del nostro corpo e del nostro spirito; suggerisce il comportamento più opportuno per trasformare lo stress in «energia vincente» e per raggiungere «l'equilibrio psicofisico». È una lezione di saggezza e di virtù, in cui insegna a fare il calcolo delle proprie forze e a scegliere tra i piaceri il maggiore, anziché lasciarsi prendere dal logorio della vita dei consumi e abbandonarsi irresponsabilmente al piacere del momento. Una lezione d'igiene non solo fisica ma anche morale, che si contrappone all'insulsaggine e alla monotonia di tanti inviti alla «completa realizzazione di sé» che ci bombardano da tanti anni. Per quanto riguarda la personalità e l'opera del professor Luban-Plozza rimandiamo alla presentazione apparsa nel n. 1/1989 dei Quaderni Grigionitaliani quando gli fu conferito il premio della cultura del Cantone dei Grigioni.* *(Red.)*

BORIS LUBAN-PLOZZA

Convivere con lo stress: come farne un alleato

Prospettive psicosomatiche

a) Bisogna conoscere lo stress per poterlo affrontare

«Stress» è un termine che in un ambulatorio medico, cardiologico in particolare, è sempre più frequentemente usato, sia dal paziente per riferire un certo disagio che avverte nella vita di tutti i giorni e che percepisce come causa diretta di molti suoi sintomi, sia dal medico, qui spesso più propriamente, per mettere in guardia contro rischi che possono derivare al suo paziente dal non cercarne adatte contromisure. Non vi sono dubbi che vi sia un abuso di termini impropri e che attualmente anche «stress» sia diventato espressione comune e corrente, in tutte le lingue. Lo stesso era toccato anni fa (non troppi) al «sistema nervoso», tanto che era di moda e piuttosto comune trovare soggetti affetti da «esaurimento nervoso».

Lo stress è la *reazione dell'organismo agli stimoli ambientali; implica segnali di difesa e di adattamento.*

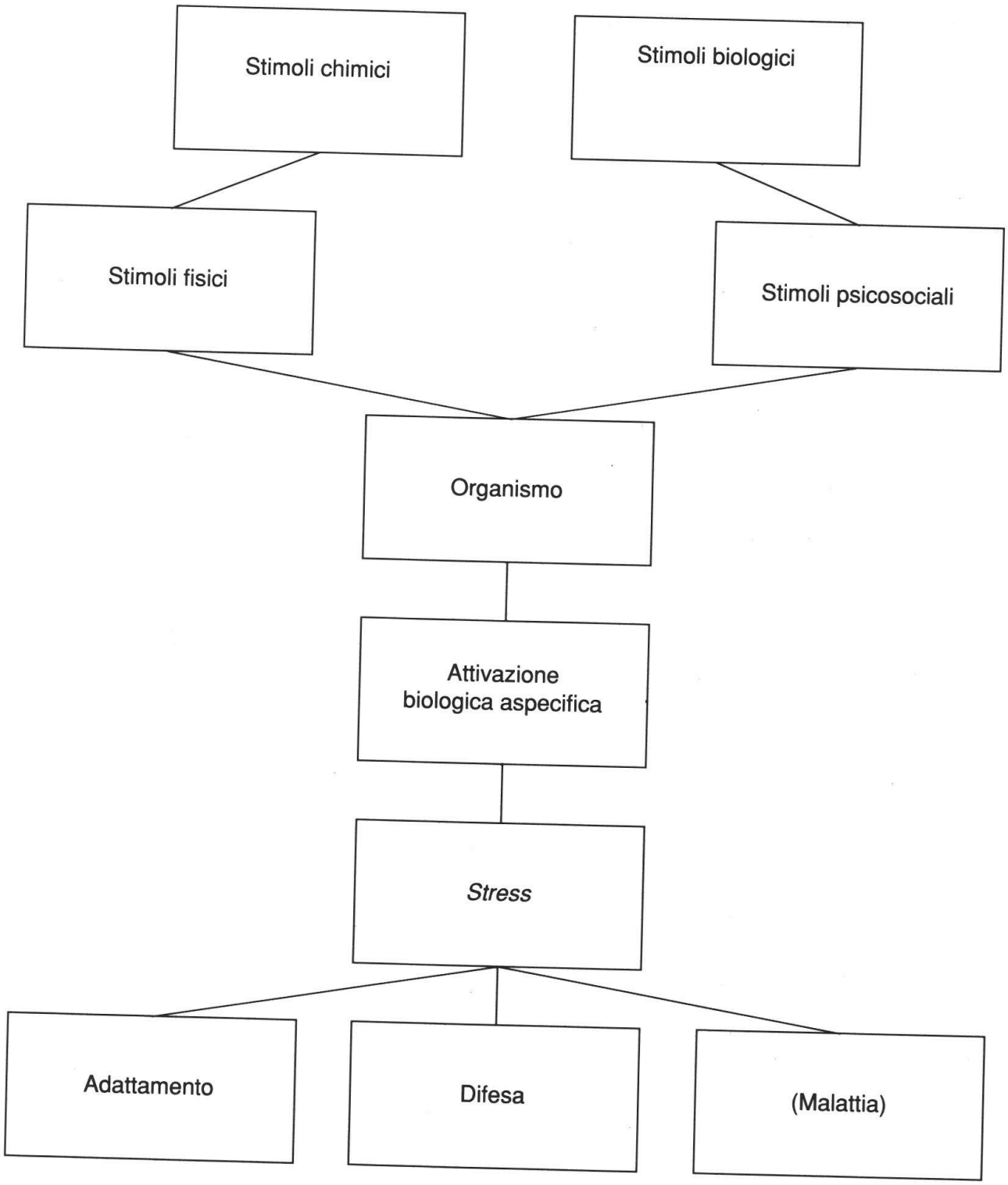
Tenendo presente le varie definizioni che ne sono state date, possiamo sottolineare che lo *stress* è uno stato di tensione dell'organismo, in cui vengono attivate difese per far fronte ad una situazione di «minaccia». Ne segue una *reazione non specifica* dell'organismo alle sollecitazioni - fino alla difesa e all'evt. «ribellione».

La chiave per capire lo stress sta appunto nel termine *«reazione non specifica»* («non specializzata»). Quando, per esempio, ci facciamo una piccola ferita, le risorse del nostro corpo si mobilitano e creano attorno alla parte ferita una barriera di difesa contro i germi esterni, ciò che noi chiamiamo «infiammazione». Se stiamo esposti a temperature troppo basse rabbrividiamo per aumentare la temperatura: i nostri vasi sanguigni si contraggono per diminuire la per-

dita di calore. Questi sono esempi di reazioni «specifiche» del nostro organismo.
Ma ogni volta che siamo aggrediti da qualche fattore fisico o psichico, il nostro corpo predispone anche una serie di difese che sono sempre le stesse per qualsiasi tipo di stimolo. Questo meccanismo di difesa, questo stato di «allarme» generale, è lo *stress*.
Non si tratta quindi di semplice «tensione nervosa», ma di una serie di fenomeni biologici, solo in parte noti, che riguardano certo anche il sistema nervoso centrale, ma che interessano soprattutto il sistema detto «simpatico».
Cantavano Arbore e compagni in TV per il - ricupero notturno:

Che stress
Che stress
Che stress
di giorno...
ma la notte no -.

Termine inglese usato nella fisica, *tress* indica lo sforzo, la tensione, la sollecitazione a cui sono sottoposti i materiali e la loro capacità di adattamento.
Per Hans Selye, che nel 1949 lo introdusse nel campo medico, *stress* è il programma di adattamento corporeo ad una nuova situazione, la sua risposta stereotipica e non specifica agli stimoli che disturbano il suo equilibrio personale. Con questo termine egli indica un *meccanismo psicosomatico,* con il quale l'uomo reagisce a sforzi, affaticamenti, frustrazioni, collera; ma specialmente a conflitti del *suo* piccolo gruppo: *la famiglia.*
Vengono considerati *stressori* tutti gli *stimoli* che portano ad una reazione stressante (e sono studiati soprattutto all'Istituto dello stress di Stoccolma). Gli stimoli possono essere di diversa natura, tuttavia producono nel corpo una reazione biologica quasi identica (Schema)[1]).
La novità del concetto di *stress* sta nell'osservare come e quanto l'organismo sa reagire agli stimoli con una risposta globale ed integrata che, se troppo intensa o di troppo lunga durata, può indebolire le difese organiche. Si è verificato, per esempio, che ad una prima *fase di allarme* segue una *fase di resistenza* che può esitare in una *fase finale di esaurimento,* nella quale avviene il crollo delle difese con possibile comparsa di vari tipi di patologia organica (Sindrome Generale di Adattamento).
Secondo P. Pancheri gli stimoli che raggiungono l'organismo vengono sottoposti, prima di innescare una reazione emozionale, ad un filtro cognitivo che ha la sua struttura portante nella complessità dei circuiti della corteccia.
Di notevole importanza per le loro implicazioni psicosomatiche sono anche gli stimoli rappresentati dagli eventi di separazione e perdita. Essi sono una conseguenza dei processi di attaccamento interpersonale, particolarmente intenso nella specie umana, finalizzati ad ottimizzare la sopravvivenza del gruppo (inteso come rapporto diadico, familiare, di piccolo gruppo o di gruppo esteso). Lo stress da separazione/perdita è caratterizzato da una particolare costellazione comportamentale, descritta clinicamente come depressione e dà un'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-corticosurrene molto simile a quella osservabile nello stress da minaccia. Lo stress da separazione/perdita gioco assume un ruolo fondamentale in alcune forme di patologia psicosomatica dell'apparato gastroenterico.
Lo *stress* dipende sicuramente dalla difficoltà del compito, che uno si assume, ma in misura maggiore dalla struttura della personalità, che può risentire come *stress* un affaticamento e un'esigenza. È stato confermato che paura, collera, rabbia — ma soprattutto conflitti familiari — sono molto più pericolosi dei lavori pesanti.
Non è il lavoro in sé che genera lo *stress,* ma il contesto ostile! Il lavoro può persino allontanare lo stress se è organizzato in modo efficace, per esempio delegando ad altri determinati compiti.
Si potrebbe stabilire una correlazione fra la *variazione dei lipidi* sanguigni ed il profilo della personalità. Friedmann e Rosenmann segnalano nei soggetti di tipo A, un aumento della colesterolemia in momenti di stress particolari, come quelli determinati dall'urgenza di determinare un compito entro limiti ristretti di tempo. Altri autori hanno stabilito una correla-



[1]) **Schema:**
Non specificità della risposta allo stress.
Qualunque tipo di stimolo che agisca sull'organismo determina una comune attivazione biologica, finalizzata a preparare l'individuo all'adattamento e alla difesa. In condizioni particolari questa risposta allo stress può predisporre alla malattia.

zione fra carattere ossessivo e ipercolesterolemia; o fra ansia ed ostilità repressa da un lato e trigliceridemia dall'altro. Infine, sono note le variazioni del tempo di coagulazione sanguigna nei momenti di stress. Levy ha constatato che nell'uomo normale certi stimoli (ad esempio i film erotici) aumentano considerevolmente il tasso di adrenalina e di noradrenalina nelle urine. Friedmann afferma che nei soggetti predisposti alle coronaropatie, la secrezione urinaria quotidiana delle catecolamine è superiore al normale.

b) Il corpo intelligente

Lo *stress* viene solitamente frainteso. Spesso clinicamente si designano con tale termine i fattori stressanti medesimi, in particolare quelli negativi: in pratica, viene identificato con l'adattamento negativo. Esiste invece un *distress* e un *nonstress*. Ad esempio, se sotto forte sollecitazione scrivo un libro, non vado incontro necessariamente allo *stress* negativo, bensì piuttosto al *nonstress*. Se però l'organismo reagisce patologicamente, con la presenza di effetti negativi; se non riesce ad adattarsi ai fattori di affaticamento e alle varie sollecitazioni esterne, allora c'è *distress*.
Invece di impiegare il sistema nervoso vegetativo alternativamente nell'attività di lavoro e di distensione, lo sprechiamo spesso nella lotta continua per attuare il principio "produrre per consumare". Sul piano del sistema nervoso vegetativo, specialmente nel cuore e dei vasi sanguigni, l'uomo paga il prezzo dell'orientamento al materialismo nella vita continuamente unidimensionale cioè programmata sulla produzione senza «ritmo interiore». La causa di simile processo pericoloso va ricercata nello squilibrio fra il lavoro produttivo e il godimento, cioè la distensione. Preziosa risulta una libertà interiore, senza la sensazione di essere continuamente sotto pressione dall'esterno. Libertà che rende possibile anche la creatività.
Nell'ambito dell'«intelligenza» che oggi sappiamo pertinente al corpo per assurdo che possa sembrare, sonno e movimento costituiscono, invece, uno dei punti di incontro e di integrazione proprio di questa intelligenza. Essi sono, secondo Ugo Pozzi, espressioni biologiche necessarie una all'altra, interdipendenti, per mezzo delle quali e sulle quali il corpo modella i suoi ritmi ed i suoi comportamenti. Col movimento interno, per così dire, il corpo mantiene e regola la propria funzionalità vitale vegetativa; col movimento esterno esso mantiene e regola la propria vita di relazione, esprimendosi e realizzandosi nel rapporto con la realtà. Tutto ciò avviene con una integrazione ordinata di *stimoli* (bisogni interni ed esterni) e di *risposte:* un flusso (movimento) di potenziali nervosi (elettrici, biochimici etc.).
Senza la «reintegrazione» e il recupero del sonno il corpo «sa» di muoversi con rendimento sempre minore fino all'esaurimento; e senza l'espressione del movimento, nelle diverse sfere, il sonno «sa» di non avere materia e occasione di intervenire. Sonno e movimento costituiscono, quindi, un disegno intelligente che si può dire perfetto nel suo significato e fine funzionale. Ma spesso intervengono a disturbare questo disegno delle cause alternative, che al di là della malattia, non di rado è l'uomo stesso a determinare con le proprie irregolarità di abitudini e di vita, particolarmente in questa nostra epoca nella quale l'uomo sembra impegnarsi in una inesauribile corsa ad inseguire qualcosa che non riesce mai a raggiungere. Forse perché cerca fuori di sé quello che dovrebbe, invece, ricercare dentro di sé, riscoprendo valori morali prima che venali.
Lo *stress* può cagionare danno quando non c'è la possibilità di *«recuperare»* nel periodo che intercorre tra un evento stressante e il successivo. Il più grave fattore di *stress* per i lavoratori è la paura di perdere il posto. Lo *stress* però non minaccia soltanto i dipendenti, bensì anche i datori di lavoro...
Gli *stress legati al lavoro* vengono indotti a
— eccessiva responsabilità,
— eccessiva competizione,
— scarsa gratificazione.
Ma vorremmo soprattutto indicare i ritmi di lavoro *inadeguati,* specie *notturni,* come cause significative di turbe dovute allo sconvolgimento del ritmo sonno-veglia. Si tratta, in que-

sti casi, di persone che hanno particolarmente bisogno di concreta comprensione per l'incisiva modifica imposta al loro modo di vivere.
Limitazioni ed esigenze imposte dall'*organizzazione dell'attività lavorativa* rendono il lavoratore estraneo al proprio lavoro perciò insoddisfatto. Questa situazione si verifica soprattutto nelle attività altamente meccanizzate e rigidamente controllate, in cui i compiti sono specificati in ogni minimo dettaglio e le macchine esercitano un controllo continuo del prodotto (catena di montaggio). Molto meno alienante sotto questo profilo è il lavoro di tipo artigianale.
La *stanchezza di vivere* dell'uomo contemporaneo è in primo luogo un fattore nervoso; è la difficoltà a sostenere ritmi di esasperata competizione; di conseguenza, un tenore di vita che affatica la psiche assai più del corpo. È una stanchezza ben più pericolosa, ben più difficile da guarire di quella muscolare: non può essere cancellata con una doccia o con un sonno ristoratore. Rappresenta cioè il prezzo da pagare in cambio dei vantaggi materiali che l'uomo moderno ottiene grazie al progresso tecnologico.
Anche la qualità delle relazioni che intratteniamo cogli altri influenza prepotentemente l'effetto che lo stress può avere sul nostro stato di salute. Se dopo una giornata faticosa e stressante tornando a casa troviamo un clima emotivo che ci compensi di tutto quello che abbiamo patito, è probabile che non ci ammaleremo. Ma se siamo soli, in particolare se siamo soli in mezzo agli altri, se non possiamo comunicare a nessuno il nostro disagio, allora il fardello diventa troppo gravoso e ci ammaliamo. E la malattia psicosomatica può esser vista come un disperato appello a chi ci circonda perché si decida finalmente ad ascoltarci: quanto è importante allora che almeno il medico sappia offrire una calda comprensione empatica al paziente e consentirgli, magari dopo molti anni, di esprimere il suo tormento.

Da un'intervista al miliardario Hammer:

D. — Dopo aver ottenuto risultati eccezionali nei campi più diversi, si considera un genio o solo un uomo d'affari molto abile?
R. — «Quando si lavora più di 15 ore al giorno 7 giorni su 7 si è un genio».
D. — A novant'anni lei non sente conclusa la sua «missione»? Non prova il naturale bisogno di riposarsi?
R. — «Amo il lavoro a tal punto che...».

c) Lo stress e le emozioni: la bilancia psicosomatica

Lo *stress* può essere addirittura uno stimolo capace di *mobilitare le riserve di energia* necessarie per superarne le cause. Ognuno ha una propria dose di potenziale energia vitale, *antistress*. Lo *stress* in sé non è né buono né cattivo: soltanto le *conseguenze* sul corpo e sulla psiche di un individuo permettono di valutare se il suo effetto complessivo è positivo o negativo. Per esempio, uno *stress* in senso gratificante può essere una conferma della propria prestazione sotto forma di stanchezza per il «grande lavoro» compiuto. Insomma, se sgobbiamo fino a esserne *stressati* ma soddisfatti del lavoro compiuto, se non eccediamo nello sforzo oltre misura, non è affatto detto che questo *stress* sia dannoso.
Dobbiamo imparare a vivere con lo stress, che spesso è inevitabile. Un'inchiesta demoscopica riguardante lo *stress,* svolta dall'Istituto Scope di Lucerna in tutte le regioni della Svizzera, ha dato responso singolare: uno svizzero su quattro (27%) si considera stressato. La maggioranza (71%) ritiene invece di non essere «afflitta» da sintomi patologici; il 68% è però convinto che la maggior parte degli svizzeri è vittima dello *stress*.
L'uomo moderno soffre di *stanchezza cronica* («fatigue nerveuse»): ha sempre bisogno di vacanze, week-end più lunghi, più ore di sonno.

d) Il linguaggio del corpo

In medicina psicosomatica, è sempre attuale il problema dello *stress* per la ricca fenomenologia somatica che accompagna l'esperienza soggettiva dell'ansia. Si possono ricordare le manifestazioni fisiologiche: aumento dell'attività motoria, di quella cardiocircolatoria / pol-

so pressione portata / temperatura, dispnea, iperidrosi, alterazioni delle funzioni del tubo gastroenterico, del sonno. Tipico fenomeno il colon irritabile. Molte di queste espressioni sono una risposta somatica a stimoli emotivi e si esauriscono in breve tempo. Ma possono anche trasformarsi cronicizzandosi in manifestazioni di disturbo o in franca patologia.
Lo stress, ad esempio, peggiora una caratteristica malattia della pelle, la psoriasi. Per una maggiore conoscenza dei problemi che riguardano i malati di psoriasi, il Centro di ricerca psichiatrica del Max Planck Institut di Monaco ha condotto uno studio utilizzando appositi questionari, sviluppati e messi a punto dalla stessa équipe dell'Istituto, i quali, con l'ausilio di scale di valutazione appositamente studiate, potessero misurare le capacità del paziente a superare uno stress e che potessero mettere a paragone i diversi tipi di comportamento. Altre domande riguardanti le prestazioni nella vita, il modo e la qualità di vita, il benessere fisico, permettono di stabilire le correlazioni tra fattori stressanti ed altre caratteristiche della personalità e di conoscere i diversi aspetti delle varianti relative. Per la cura dei neurodermitici e degli psoriasici, i ricercatori hanno segnalato le seguenti constatazioni: il medico dovrebbe chiarire con il paziente quali sono i fatti o le situazioni relativi alle reazioni dello *stress,* quali esperienze portano a ciò che è accaduto e quali aspettative si associano al verificarsi dello stress. Riallacciandosi alle note ricerche condotte sul famoso paziente Tom, il prof. Wolf ha riferito come tensioni psichiche di varia natura siano accompagnate da reazioni a volte patologiche della muscolatura e delle membrane mucose dello stomaco, del duodeno e dell'intestino crasso.
La chiave di lettura delle modalità con cui lo stress riesca a determinare affezioni così diverse (benigne e «maligne») come l'emicrania, l'ipertensione e le stesse coronaropatie sta nell'interazione che esso ha con il sistema nervoso centrale (SNC). Pertanto si deve sottolineare che, come già postulato da Cannon, prima che sottocorticale (o non «cosciente») una risposta emozionale a una condizione di stress ha sempre (o quasi) un correlato di livello «alto», ovvero «cosciente», legato all'attivazione della corteccia orbito-frontale. Nell'uomo, quindi, la risposta allo stimolo stressante viene a essere ampiamente modulata da elementi di tipo cognitivo e culturale, essa comunque tende a tradursi in una risposta «somatica» i cui servomeccanismi sono da una parte il sistema neurovegetativo (specie ortosimpatico) con la liberazione a livello simpatico delle catecolamine (adrenalina, noradrenalina) e dall'altra il sistema endocrino, ovvero l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, con il rilascio degli ormoni dello stress.
Non dobbiamo «mandare giù» lo stress, farlo scendere nel nostro corpo dove produrrà una malattia psicosomatica, ma dobbiamo «mandarlo su» al cervello, farlo diventare pensiero. Durante il lavoro si produce un'importante sostanza che protegge le membrane cellulari del nostro corpo dalla distruzione. Il lavoro, insomma, può anche essere gioia se lo si ama, fonte di realizzazione personale quando vi si può immettere la propria personale creatività.
Negli ultimi tempi particolare attenzione è stata rivolta allo studio della personalità degli *individui affetti da carcinomi.*
Gruppi di ricercatori hanno potuto rilevare che in varie situazioni questi malati si differenziano nettamente, nelle modalità di comportamento, da quelli predisposti alle malattie coronariche. Possiamo catalogare la personalità dei primi in una tipologia che presenta garbatezza esagerata e patologica, eccessiva tendenza a evitare i conflitti, incapacità di esprimere le proprie emozioni, scarso bisogno di autoaffermazione.
Sempre alla ricerca del consenso, si mostrano prevalentemente pacifici, disponibili, premurosi e pazienti, oltre che esageratamente compiacenti verso le autorità.

Fatiche di Sisifo possono provocare le cardiopatie

L'americano Steward Wolf, ha affermato che una «fatica di Sisifo» ossia un compito che il paziente deve affrontare pur sapendolo supe-

riore per quanti sforzi compia alle proprie capacità può portare all'infarto. Eppure, è possibile star bene anche vivendo esperienze di Sisifo... Numerosi studi hanno dimostrato che stimoli psico-sociali stressanti possono causare aritmie cardiache tanto nell'uomo quanto nell'animale. In seguito alla morte di un paziente, gli altri pazienti ricoverati nello stesso reparto di cardiologia manifestarono gravi disturbi fisici oltre che psichici.

e) Malessere da carriera?

Chi ha molto da fare ha sempre tempo per tutto! *Un po' di stress ci aiuta a vivere, ma quando è troppo degenera in malattia.*
Attenzione soprattutto alla «rissa nella ressa». Il manager pur rappresentando una categoria ad alto rischio rimane il modello sociale più imitato. Sottoposto ad un carico eccessivo di responsabilità che richiedono costante attenzione alla *performance,* il manager subisce uno stress spesso insopportabile: dalle manifestazioni sfumate come l'insonnia, l'ansietà, l'astenia, alla sindrome di affaticamento, fino ad una vera e propria malattia (ipertensione, angina pectoris, infarto, ecc.).

* * *

Come prevenire ed intervenire?

Il discorso psicosomatico si incentra sui quesiti:

a) quando il manager si sente costretto in un vicolo cieco?
b) perché il successo può dare le vertigini?

Esiste la depressione del successo, ma anche chi dice:... «Il successo è la mia droga...».
Altro quesito:
Perché le donne soffrono *meno* di stress?
Perché «utilizzano» meglio il *ritmo,* lo vivono più intensamente.
Ma la paziente afferma: *«Lo stress di mio marito mi ha fatto ammalare».* E cita: *«Marito studioso, scarso amoroso».* «Marito muscoloso, poco affettuoso» (proverbi veneti).
D'altra parte la donna accetta, fa proprio lo *stress* degli altri, a volte anche infuriandosi. Va poi rilevato che la donna si ammala psicosomaticamente perché ipersensibile alle frustrazioni, specie quando le appaiono immeritate.

Meravigliarsi invece di arrabbiarsi! Sorridi e non ti ammalerai!

Quanti muscoli della faccia?...
Che il riso facesse buon sangue l'avevamo imparato dai vecchi proverbi e, francamente, non era stato difficile crederlo. A ognuno di noi è capitato almeno una volta nella vita di accorgersi che una bella notizia o un fatto piacevole avevano cancellato rapidamente un qualche fastidio che ci stava rovinando la giornata.
Ora il vecchio adagio sembra trovare un'indiretta conferma scientifica. Due gruppi di ricercatori americani avrebbero scoperto meccanismi chimici attraverso i quali uno stato di depressione può influenzare negativamente il nostro fisico. Il gruppo di scienziati dell'università di Rochester ha individuato un tipo di cellula cerebrale (neurone) che attraverso speciali ricettori chimici presenti in molti organi del nostro corpo è in diretto contatto coi globuli bianchi, vere «sentinelle» del sistema immunitario che ci protegge dall'aggressione delle malattie. I ricercatori si sono detti convinti che questa connessione possa spiegare i casi di abbassamento delle difese immunitarie e i conseguenti attacchi delle malattie.
Siamo nel medesimo campo della psicoimmunologia (cfr. anche endorfine!).

Occorre ricordare che, nel definire lo *stress,* dobbiamo sempre tener presente la personalità del soggetto che lo sente come tale, avvertendolo come un'«aggressione». Se è pur vero che la componente psichica dello *stress* è riconosciuta e studiata da tempo, non risulta che finora sia stata dedicata una sufficiente attenzione alla personalità specifica del malato considerata come fattore predisponente a determinati disturbi.
Chi vive *troppo solo,* di solito non cura il proprio corpo, è come se non l'avesse. Oppure lo risente soltanto quando è malato. Bisogna dunque cominciare ad essere coscienti del proprio corpo, farselo amico. Dall'estetista, per esempio, il corpo «si espande», respira. Ma

specialmente nel colloquio, favorito dal *training psicosomatico*.
L'automobilista è «troppo solo», senza possibilità di comunicare, di parlare; se potesse significare la sua fretta diversamente che pigiando sull'acceleratore, non si giungerebbe... al cacciavite nei sorpassi.
«Sono stanco di riposare, torno al lavoro».
Un mese di riposo è troppo, minaccia la salute, si afferma in uno studio scientifico sugli *stress* estivi. Molti medici sono d'accordo: il pericolo più grave è nell'improvviso cambiamento di ritmo di vita. Allora, come «guarire dalle ferie»?... Vediamo le possibilità terapeutiche in genere.

Energia vincente

Come abbiamo già sottolineato, lo stress non è di per sé un male. *Essere stressati* significa semplicemente essere ben vivi, cioè avere la capacità di reagire agli stimoli. Nel linguaggio comune, invece, chi è «stressato» non sta bene perché subisce o sta subendo un eccesso di stress. *Selye* ipotizza che ciascuno di noi è dotato di una certa quantità di «energia di stress» non recuperabile con il riposo e quindi da usare con parsimonia nel corso della vita. Chi ne consuma troppa è destinato a morire prima, e la vecchiaia sarebbe appunto l'esaurimento nervoso di questa energia.

Uno dei segreti per l'equilibrio psicofisico è trasformare lo stress in energia vincente mediante l'alimentazione sana, la ginnastica, il buon umore, la poesia, il canto... e la musica. La fotografia lo illustra: musica e buon umore in una situazione di stress (Monte Ceneri, 12.11.1988)

Sembra che le donne dispongano di maggior «energia di stress».
Occorre aggiungere che dannoso non è tanto l'ambiente stressante, quanto il *modo* in cui si affronta un certo stile di vita. La stessa condizione di *stress* la si può affrontare *in modo aggressivo o pacifico*.
Come risparmiare l'«energia vitale» anti-stress, come non sprecarla in liti inutili, in paure non motivate, in tensioni sproporzionate alle cause, in dettagli? Già *il bambino* dev'essere educato al giusto ritmo tensione-distensione. *Il segreto è trasformare lo stress in energia vincente.*
È sempre bene ascoltare il proprio corpo e farselo amico. Bloccando invece la funzione si può finire per danneggiare l'organo. Se da un lato la ricerca della distrazione, il colloquio con un amico *(anche per iscritto)* sono di aiuto, d'altro lato bisogna imparare ad ascoltare anche — il terzo orecchio! — il linguaggio viscerale, limbico, pre-verbale.
Ricordiamo la novella di Tolstoi, *Quanta terra adopera l'uomo.*
Siamo tutti dei *Pachoms*. Corriamo... per cose inutili, per lusso, per mete e pseudo-valori portatori di nevrosi.
Lo scrittore chiude con queste parole: «Di così tanta terra abbisogna l'uomo».
Non si può combattere lo *stress* senza conoscere l'IO: dobbiamo conoscere meglio noi stessi (autoanalizzarci) per meglio conoscere gli altri.
Ogni individuo dovrebbe trovare il proprio ritmo, il proprio «clima»!
Sir John Eccles, Premio Nobel di Medicina e Fisiologia, cittadino onorario di Tenero-Contra, è un esempio straordinario, con i suoi oltre 85 anni, di superlavoro senza danno.
Il ritmo sonno-veglia resta un'esigenza fondamentale.
Si può imparare a dormire leggendo libri. Anche sul sonno, come il nostro, di cui un paziente ci disse: «È veramente efficace, mi sono addormentato leggendolo...».
Il vero successo è una famiglia felice!
È possibile, ma rara la gioia di essere papà o mamma e top-manager.

Non dimentichiamo:
Cercare la semplicità!
Il miglior riposo è mutar fatica!

Non stanchiamoci di riposare...?

Alcuni sostegni - per l'equilibrio psicofisico:

1. *Ginnastica, sport, gioco, danza (endorfine!)*
2. *Alimentazione sana!*
3. *Niente fumo:*
   Il fumare a catena è un indicatore
4. *Distensione:*
   training autogeno
   training psicosomatico
   meditazione
5. *Sonno distensivo* («diario del sonno»), con igiene particolare. Bagni distensivi
6. *Piano relazionale positivo*
7. *Buon umore:* sorridi e non ti ammalerai!
8. *Programmazione del tempo libero*
9. *Musica*
   Cantare in coro! - gruppo!
   Lasciare posto all'essenziale!
   (silenzio interiore!)
10. *Poesie, lettura in genere* (biblioterapia)

Si consigliano brevi periodi di distensione durante le ore di lavoro (esempio del prof. Ikemi, Kyoto). Un bilancio degli sport, specialmente praticati all'aria aperta, può essere interessante.

Canta che ti passa...

Esiste un altro sistema singolare, ma di sicuro effetto: *cantare*. Non è certo una novità, c'è un antico proverbio che dice appunto «Canta che ti passa», ma la dottoressa Mary Johnston, responsabile del Dipartimento di Psicologia al «Royal Free Hospital» di Londra, ha istituzionalizzato il ricorso al canto come terapia anti-stress, insieme agli altri sistemi di rilassamento. È incredibile, dice, come una cantatina possa distendere i nervi. Gli scettici si sono dovuti ricredere.
«La prima cosa da fare — dice la dottoressa Johnston — *è di riconoscere ciò che ci stressa, cose persone o comportamenti*. Poi, se proprio non si possono evitare, insegnamo come rilassarsi prima di affrontarli: per esempio, prima di

un appuntamento importante, prima di entrare nella stanza del capo, ecc.». Anche cantando, certo, ma non solo: nei casi più gravi, con la psicoterapia.
Una rilevante importanza l'assumono le tecniche di distensione: il training autogeno e il training psicosomatico, due tecniche antistress che si possono apprendere abbastanza velocemente e che si rilevano estremamente efficaci.
Il *training psicosomatico,* si basa su esercizi di respirazione ritmata e su esercizi di rilassamento muscolare. Un tipo di terapia, insomma, che non presenta particolari difficoltà né controindicazioni. È raccomandato — come il training autogeno — per tutti i disturbi psicosomatici. Durante il movimento, infatti, nel nostro organismo si producono delle sostanze, le endorfine, con una naturale azione antistress.
Lo stress emotivo non elaborato razionalmente e non accettato come parte della fatica di vivere, finisce per dar luogo a disturbi caratteristici; contrazioni muscolari (soprattutto alla nuca, con dolori cervicali), dolori lombari, alterazioni posturali. Spesso si osservano disturbi della ventilazione polmonare: le forti agitazioni emotive danno iperventilazione, mentre l'ansia determina una respirazione corta e affannosa (nella depressione psichica questo fenomeno è marcato, con atti respiratori rigidamente uniformi e limitate espansioni toraciche).
Caratteristica dell'ammalato psicosomatico è la sfiducia che egli nutre verso il proprio corpo: un corpo che lo ha «tradito».

Prevenzione ed educazione alla salute

È fondamentale *non «esportare» i nostri stress da un ambiente all'altro.*
In particolare dalla casa all'ufficio e viceversa, per evitare un «cumulo» pericoloso. Joyce Dehaan consiglia perciò, per esempio, di trascorrere almeno un'ora con il coniuge, al ritorno dal lavoro, senza parlare dei problemi della giornata, ma a chiacchierare o ad ascoltare un disco.
Il dott. H. U. Niederhauser, primario della clinica di riabilitazione medica di Gais, (Svizzera), osserva: «Se si chiede ad un paziente da una malattia coronarica, quali siano, a suo parere, le cause che l'hanno provocata, egli risponderà sempre: «soprattutto lo stress». Cosa intende per stress? Principalmente l'affaticamento, i problemi di relazione sia nell'ambito del suo lavoro sia nella cornice familiare».
La *«cultura della salute»* e la *«psicologia della salute»* in senso preventivo, sono particolarmente importanti.
Le situazioni di malessere hanno quasi sempre un versante psicologico. In altri casi l'aspetto psicologico influisce sulla difficoltà di guarire, come nel caso di un paziente colpito da infarto che continui a fumare, perché psicologicamente asservito al fumo.
La tecnica della paura è efficace solo nella stanza del medico, ma dopo 48 ore, appena viene ripresa dalla consueta vita di tutti i giorni, il malato si dimentica degli spauracchi che gli sono stati prospettati. Dopo un infarto quasi tutti smettono di fumare, ma dopo un anno l'85% di essi ha ripreso.
Occorre invece studiare *la personalità dell'individuo,* far leva sulle forze che possono aiutarlo, non su quelle che possono spaventarlo o deprimerlo. Agire cioè con la sua psiche, non contro di essa.
Non si può prescindere da un parallelo riequilibrio psichico che ne costituisce il punto d'arrivo, la vera conquista. Non si può andare d'accordo con il proprio fisico se la psiche ne è esclusa, giacché le affezioni del corpo e quelle della psiche si influenzano reciprocamente, enfatizzando le sintomatologie del dolore e attenuandole, siccome sono già aspetti complementari della stessa realtà.
L'importante, comunque, è risparmiare questa nostra limitata «energia vitale», anti-stress: questa energia che è attivata proprio dall'ipofisi, da quella ghiandola cioè che, non avendone compresa la funzione, gli antichi ritenevano fosse la sede dell'anima.
Ma se lo *stress* è la vita stessa, gli antichi, in un certo senso, avevano ragione.
Per i tipi *stress* della vita di città: apprendere *le tecniche di rilassamento; programmare* la giornata, a costo di sembrare pignoli, per evitare sorprese; concedersi una pausa *rilassante* di

qualche secondo, prima di rispondere allo squillo del telefono; disegnare durante le telefonate; canticchiare... È importante una specie di igiene del lavoro, che non deve mai essere tale da uccidere il nostro spazio di libertà di vita.
Per questo già Ippocrate prestava grande attenzione ai problemi «dell'aere, delle acque e dei luoghi», cioè - ai problemi ambientali ed ecologici; per questo il medico ippocratico era profondamente coinvolto in un rapporto che consisteva anzitutto nell'intesa tra uomini: il rapporto medico-paziente, l'alleanza terapeutica.
Alle soglie del Novecento Augusto Murri già ammoniva: «Bisogna sviluppare fortemente lo spirito scientifico. Ma un sapere, il quale non dovesse modificare le azioni umane, diventerebbe una divertente speculazione. Non la scienza per la scienza, ma la scienza tutta per l'umanità».
Il pericolo ultimo è quello di una barriera calata tra medico e paziente a determinare una «medicina del silenzio» in contrasto con l'aforisma perenne che «un buon medico è la prima medicina».
Non *dimentichiamo l'ironia*. I vignettisti sono forse i migliori psicoterapeuti. Un sorriso aiuta chi vuole lavorare di più e meglio. Il benessere che deriva all'ascoltatore da qualcosa di divertente lo aiuta a pensare in modo più ampio e creativo ed è simile al piacere che si prova nel ricevere un piccolo inaspettato regalo.
L'umorismo riveste un'importante funzione sociale, rafforza i legami tra le persone; ridendo delle stesse cose gli individui riconoscono sentimenti e punti di vista simili, senza bisogno di parlarne. L'umorismo è particolarmente importante quando si devono trattare argomenti spiacevoli.
Secondo Alan Dundes, professore della University of California a Berkeley, l'umorismo, in una cultura, si trova ovunque esista ansia. Esso funzionerebbe come una sorta di barometro degli interessi più nascosti della gente.
Bisognerebbe ridere almeno con gli occhi. Per sorridere vengono impiegati 8 piccoli muscoli, per corrugare la fronte 15. Possiamo dunque risparmiare energia. Se incontriamo persone legnose, non sorridenti, aiutiamole, magari davanti allo specchio!
Ma anche il pianto consola il cuore gonfio.
Se il *rilassamento* - ed il recupero notturno possono dare gli stessi vantaggi della meditazione trascendentale, la battaglia contro l'ansia quotidiana può essere iniziata con mezzi casalinghi.
Ciò che conta in questa battaglia è l'*eliminazione delle «armi» chimiche* (il cui abuso è crescente!), in primo luogo di sonniferi e tranquillanti; importantissima inoltre è l'eliminazione del fumo ed un'alimentazione adeguata! «Chi non ha problemi vive più a lungo», dice uno dei famosi proverbi cinesi. Come si è detto, tutto dipende dal modo in cui affrontiamo gli eventi, con *quale animo* li valutiamo, se con distacco e serenità o dando loro troppa importanza (quel «surplus» di emotività).
Si tratta di apprendere una psicologia della salute, di scoprire e ricercare continuamente quel nostro ritmo interno, solo rispettando il quale possiamo garantirci il benessere psicofisico.
Dagli *stress* ci si può difendere con la preparazione e l'*educazione sociale e sanitaria* fin dall'infanzia. Ciò di cui il bambino ha bisogno è la capacità di affrontare gli inevitabili problemi e mutamenti della vita; quindi deve imparare man mano a risolverli, a collocarli al loro giusto posto. Spesso i genitori, con il loro intervento, impediscono al bambino di abituarsi all'esistenza dei problemi e ad affrontarli con atteggiamento positivo.

Ricordiamo i valori citati da Calvino:

La *leggerezza* innanzitutto per capire che l'esistenza è anche gioia di vivere, non solo seriosità; la *rapidità* e l'esattezza, quindi, perché le decisioni non vanno trascinate ma van prese tempestivamente con competenza e presenza di spirito; la *molteplicità* di una vita che soffre aspetti multiformi per cui la verità non sta mai da una sola parte; la *visualità* intesa anche come trasparenza, come fine della burocrazia specie negli uffici governativi; la *coerenza*, infine, da cui discende la credibilità e che non significa immobilismo, bensì razionalità e lo-

gica con cui non affrontare le trasformazioni. In famiglia si dovrebbe conoscere meglio le necessità e le capacità dei «figli». La scelta della professione dovrebbe basarsi sulle reali attitudini del giovani, non su considerazioni di prestigio. Non solo occorrerebbe garantire a tutti libertà di scelta della professione e condizioni di lavoro eque, ma è sempre più necessario conciliare i ritmi del lavoro con i ritmi di riposo.
Ma soprattutto bisogna avere *il piacere di fare qualcosa per gli altri. Avere voglia di vivere, amare la vita con un po' d'entusiasmo.* Il medico deve essere, o meglio, tornare ad essere, maestro di educazione sanitaria per la gente, che deve crescere nella consapevolezza del ruolo di ciascuno e di tutti nella comune difesa della salute. Ospedali e cliniche potrebbero diventare *centri di educazione alla salute* anche insegnando ai pazienti a prevenire le malattie. Solo così possiamo prepararci a convivere con lo *stress*.

BIBLIOGRAFIA di Boris Luban-Plozza

Il medico come medicina
Ed. Piccin, Padova

Il terzo orecchio - Musica e psiche
Ed. Centro Scientifico Torinese, Torino, 2ª edizione

Il malato psicosomatico - teoria e terapia
Ed. Cappelli, Bologna, 3ª edizione

La famiglia psicosomatica - rischi e risorse
Ed. Piccin, Padova

Il training psicosomatico - Teoria e pratica
Ed. Armando Armando, Roma, 2ª edizione, con introduzione di Erich Fromm

Gruppi Balint - metodo formativo alla relazione
Ed. Piccin, Padova

Dormire e muoversi bene per vivere meglio - Come convivere con lo stress
Ed. Centro Scientifico Torinese, Torino