Zeitschrift: Quaderni grigionitaliani
Herausgeber: Pro Grigioni Italiano
Band: 63 (1994)
Heft: 4

Artikel: La salute come costruzione sociale
Autor: Luban-Plozza, Boris
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-48893

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

BORIS LUBAN-PLOZZA

La salute come costruzione sociale

Depressione e comunicazione*

Quali i mali che affliggono maggiormente l'uomo del nostro tempo? Quali le cause, quali i rimedi?

Boris Luban-Plozza li individua nella dimensione sociale della nostra vita quotidiana, caratterizzata dal rischio di carenze affettive e comunicative.

Segnala i rimedi nell'ambito familiare passando in rassegna il ruolo della coppia, del padre, della madre e dei figli nonché quello del medico di famiglia. Di tutti evidenzia il contributo che possono dare non solo per la conservazione ma anche per il ricupero dell'equilibrio e del benessere psichico dell'individuo e del nucleo nelle varie fasce d'età.

Argomentando scientificamente, ma con grande chiarezza, Luban-Plozza non si stanca di suggerire un comportamento secondo la legge della solidarietà e dell'amore, che in definitiva è il migliore aiuto, la migliore terapia che si possa garantire ai deboli e agli indifesi. Apparentemente i «forti» possono farne a meno, ma sempre a detrimento di chi gli sta vicino. Questa è la validità e l'urgenza del messaggio del dottor Boris, che si definisce ancora», «vecchio medico di famiglia» ricordando gli anni di lavoro nel Moesano anche nei consessi universitari.

Dolorosa, mai completamente eliminabile dalla nostra vita, la solitudine è un sentimento universale, presente, seppure in gradi diversi, in tutte le culture. Ogni essere umano, infatti, ha bisogno di calore, senso di vicinanza e di appartenenza: di sapere che in caso di difficoltà ci sarà qualcuno pronto a dargli una mano. Nella moderna società occidentale, la solitudine sembra essere diventata un fenomeno sempre più diffuso, specie negli ambienti metropolitani. La solitudine dell'anziano – ma non solo – è un fenomeno che coinvolge l'intera società e che deriva dal venir meno delle solidarietà tradizionali. A questa perdita di valori sociali si accompagna l'accresciuta esigenza di sempre più marcata autonomia. Di fatto, per larghe fasce della popolazione, ciò significa più isolamento, con i rischi ad esso connessi.

Le donne rischiano il doppio degli uomini.

Bisognerebbe ristudiare la tristezza femminile cercando di cogliere gli specifici ritmi interni. La depressione è una fase di transizione nella quale, assieme al dolore per qualcosa che se n'è andato per sempre, potrebbe esserci anche la gioia per qualcosa di

---

[1] Per l'anno internazionale della famiglia 1994

nuovo che nasce. Bisognerebbe sottolineare questo aspetto innovativo, vitale, anziché guardarsi sempre indietro. Ma facciamo molta fatica a confessare ad altri che ci sentiamo schiacciati dal mondo, travolti dalla disistima di sè, bloccati anche nel corpo per curare il *male di vivere*, è indispensabile un rapporto di fiducia con una persona di fiducia e con il medico, che si appellerà pure all'aiuto dei famigliari.

I malati immaginari sono spesso depressi misconosciuti. Bisogna riconoscere il «*male oscuro*» analizzando anche i disturbi del corpo. Il paziente può esprimere inconsapevolmente il suo umore depresso con malesseri fisici (depressione mascherata). «Credo che l'uomo sia davvero condannato alla solitudine, parte essenziale della condizione umana. Ma forse non è mai stato solo come oggi l'uomo, a dispetto dei riti collettivi, dei mass-media, delle manifestazioni di massa che furoreggiano», scrive Grytzko Mascioni.

Se provate una *sensazione di depressione* che dura un po' e non riuscite a capire quale possa esserne la causa, analizzate questo elenco di situazioni: può aiutarvi a riconoscere i motivi del vostro stato di malessere e ad affrontarlo con più consapevolezza.

- Negli ultimi tempi vi siete isolati troppo, non incontrate più i vostri amici, vi siete rintanati in casa.
- Vi siete trasferiti in un altro quartiere o in una altra città, e non avete ancora allacciato nuove amicizie, così vi sentite più insicuri.
- C'è stato un brusco peggioramento nei rapporti con una persona importante della vostra vita, per cui non potete più contare su quel senso di vicinanza e appartenenza che serve a non sentirvi soli.
- Un parente o un amico caro è morto di recente, oppure è partito, lasciando in voi un senso di vuoto incolmabile.
- È peggiorata l'idea che avete di voi stessi, è diminuita la vostra autostima e vi sentite inutili, per cui pensate che nessuno potrà mai interessarsi a voi.
- Siete diventati così preoccupati di ciò che gli altri pensano di voi da preferire l'isolamento al confronto.
- Alcune difficoltà di carattere, come timidezza o l'incapacità di esprimere i vostri sentimenti sono recentemente peggiorate, e questo vi ha allontanato ancora di più dal prossimo.
- Vi trovate nell'impossibilità di incontrare gli altri a causa di una malattia che vi impedisce di frequentare i vostri abituali luoghi di socializzazione.
- In seguito a qualche esperienza spiacevole e inaspettata, come per esempio una lite, c'è stata una brusca caduta della vostra disponibilità verso il prossimo.

Solitudine dell'essere o crisi dell'amore?

Esse est coesse: con questo concetto lapidario Gabriel Marcel, alcuni decenni fa, sottolineava l'importanza fondamentale della dimensione sociale per la vostra vita quo-

tidiana. Egli, poneva così a fondamento del nostro esistere l'antropologia dell'incontro, la filosofia del Tu, la dimensione anche fenomenologica del Noi (la «noità», di Martin Buber).

La società ha portato l'uomo a velocizzare il suo ritmo di vita privandolo di un'area temporale necessaria per ritrovare se stesso e per non perdere di vista gli altri; svuotando l'uomo e portandolo fuori di se stesso e fuori degli altri. Ed ecco la solitudine. La solitudine non è più sulla montagna. Oggi gli eremi li abbiamo in città, nello stesso palazzo dove conviviamo ignorandosi centinaia di persone: nei «falansteri». C'è chi si ammala, c'è chi muore senza che nessuno se ne accorga.....

L'uomo è nato più *per comunicare* che per possedere. Purtroppo l'avere – insegna Fromm – tende a prevalere. Possiamo e dobbiamo perciò ricuperare i contatti, specie con le persone sole ed emarginate.

Una volta capitò di sentire un bambino di tre anni che chiamava da una stanza buia: «Zia, parlami! Ho paura perché c'è buio». La zia rispose: «Ma a che gioverebbe, tanto non mi puoi vedere». «Non ha importanza», rispose il bambino, «se qualcuno parla si fa luce».

Una paziente depressa si diceva: «Non posso dirmi buona notte da sola. Quando rientro a casa è tutto buio per me, anche se c'è tanta luce nell'appartamento. Sono tanto sola e stanca della vita»... Emilio Pozzi parla di «Mille solitudini».

Molte coppie, perduta la capacità di comunicare, sprofondano nel grigiore, nella banalità della routine quotidiana. A volte esse non si parlano nemmeno più, sovente la parola serve solo a trasmettere informazioni pratiche ma non è più il vettore di emozioni, sensazioni e sentimenti. Altre coppie appaiono statiche, già vecchie a 30 anni; sembrano aver dimenticato che la vita della coppia si giova di un equilibrio dinamico, pena la sclerosi o la crisi a breve termine. La necessità di un rinnovamento costante è accentuata dalla sfida ideologica che i giovani pongono al modello di vita dei loro genitori. Non di rado la crisi coniugale, tra i 40 e i 50 anni, è provocata dalla partenza da casa dei figli adolescenti (con il vuoto di comunicazione che ne consegue) o dalle loro proposte, originali e provocatorie, di un nuovo modo di concepire la coppia. In altre coppie, l'erotismo è bloccato da un'aggressività fredda e mascherata che uccide ogni forma di comunicazione positiva. In questo caso, sarà anche utile insegnare alle persone come litigare senza distruggersi. In termini meteorologici, sarà sempre meglio un temporale con successivo sereno piuttosto che un'opaca bonaccia, anche se molte coppie hanno paura di rovinare l'equilibrio raggiunto e soprattutto temono la violenza che portano in sè.

Altre coppie, infine, vivono in una simbiosi così intensa e permanente da soffocarsi a vicenda, da generare uno stato di «claustrofobia». Si tratta di una strategia ben nota nella lotta giapponese, per cui l'atleta si incolla all'avversario impedendogli ogni mossa (clinch). Deve invece sempre esistere uno spazio all'interno della coppia, un territorio nel quale far vivere il dialogo. Altrimenti insorgono turbe psicosomatiche, particolarmente nell'ambito uro-genitale, come segnali di disagio tradotti nel linguaggio del corpo, che non mente mai.

Crisi della comunicazione generazionale

Presenza vera o simulacro paterno, il padre è tuttavia sempre un elemento di stabilità sociale per i piccoli e per i grandi gruppi. Entro certi limiti, il ruolo e la rilevazione della figura paterna sono dipendenti da fattori socio-culturali e ideologici. Basti qui rimandare alle tante pagine scritte da Erich Fromm sul «carattere sociale» e sulla «personalità autoritaria», con riferimento particolare agli eventi storici e psicosociali che precedettero la II Guerra Mondiale. Il padre è vissuto come fattore di benessere psicologico, sicurezza e stabilità emotiva nella società come nella famiglia.

Dunque anche il «medico di famiglia», figura paterna e «padre part-time» (questo aspetto viene sviluppato, tra l'altro, nelle pagine de' *Il medico come medicina*) può essere un agente stabilizzante, un punto di riferimento centrale nella vita della famiglia moderna, molto più bisognosa, a causa delle trasformazioni sociali citate, dell'aiuto del proprio medico. Questi è, in un certo senso, un «padre-Jolly», elemento importante, forse risolutore di una crisi familiare: quando per esempio il papà, a causa del lavoro, è stato troppo a lungo «assente»; quando la mamma si sente frustrata e depressa perché «tutto quello che fa per la famiglia» non le sembra abbastanza apprezzato; quando Carolina in età pubertale appare particolarmente chiusa ed apatica, in parte perché «in casa non c'è stato mai dialogo» a causa di un padre autoritario e di una madre timida e inibita; quando Mariolino «non va di corpo» e l'encopresi è da addebitarsi in gran parte ad un poco oculato cambiamento di ambiente scolastico, voluto da una madre invadente.

In una prospettiva che dà *più spazio all'immaginifico*, anche la figura del medico acquista poteri evocatori di archetipi vari, che sta al terapeuta saper trarre fuori il più possibile dalle nebbie dell'inconscio collettivo ed utilizzare come «combustibile vivente» di quel «fuoco sacro» di cui è latore il medico: il numinoso, misterioso transfert di cui ci parla Jung, crogiuolo di materie diverse (non si parla forse anche di «materiale» di un'analisi?) e propagatore di energie vivificanti e guaritrici. «Crisi del padre», «assenza del padre», «padre invisibile»: tutti modi di dire per indicare un vuoto che si sente a livello familiare e sociale. Ma dov'è finito il padre? Senza dubbio è stato ultimamente sempre più recuperato dalla civiltà industriale, preoccupata delle conseguenze di un appiattamento burocratico, con l'invenzione del «manager», da vedersi in un certo senso come versione moderna, a dimensione esclusivamente sociale, del padre. Il «manager» presenta infatti certi tratti di individualismo di stampo patriarcale: autorità, potere decisionale, ecc., con le relative soggettive come l'autorevolezza personale, la grinta, l'attitudine al comando, la presenza di spirito, ecc.

L'ambiente familiare: rischio e risorsa

La teoria della comunicazione ci insegna come uno degli interlocutori possa attraverso il sintomo tutto quello che non sa dire. Così l'inconscio del portatore del sintomo «parla» *tramite il sintomo* all'inconscio del suo partner. Se è vero che nella società moderna il venir meno di un saldo punto di riferimento paterno rende necessario che il medico di famiglia» si faccia *coraggiosamente* carico del deficit, assumendosi energica-

mente la responsabilità di un'«autorità superiore» di stampo paterno (se non patriarcale), non bisogna dimenticare che non sempre esistite e continuano a permanere in seno alla famiglia valenze materne e tendenze matriarcali. Sta al medico saperle scorgere, se necessario distoglierle o, al contrario, valorizzarle. Perché, lungi dall'essere sempre disturbati e sfavorevoli al processo terapeutico, rappresentano in fondo il nucleo stesso, l'essenza della coesione familiare, dello «spirito di corpo» della famiglia, dell'affiatamento e della cooperazione dei membri della piccola comunità: il serbatoio, in altre parole, di quella «Verwandschaftslibido» di cui parlava C. G. Jungo agli Jvanti Evanos di Ascona.

Con il titolo *L'ambiente familiare come rischio e come risorsa,* sintesi della problematica che l'argomento comporta, si è inteso cogliere intuitamente i due poli della potenzialità evolutiva di un gruppo che, pur composto in genere di pochi membri, dà filo da torcere agli esperti, a causa della complessità dei suoi elementi, della vitalità e del dinamismo del suo divenire, crogiuolo com'è dei fattori più svariati: biologici, psicologici, sociali, storici, culturali.

Proprio nell'orizzonte della complessità eco-sistemica tendiamo a considerare la salute come costruzione sociale e a incentivare la cultura della salute.

Quando si parla di psicosomatica, si intende quella disciplina che studia disturbi psicologici che si traducono in fenomeni somatici. La costruzione della salute è possibile anche a partire dal corpo.

Speranza uomo: progetti per l'uomo d'oggi

Insieme per sconfiggere la depressione e la solitudine

Forse è possibile tracciare una sorta di percorso ideale lungo il quale si cerca di uscire da penose condizioni.

- *Fase dell'accettazione*
  È il momento in cui si tende per prima cosa a colmare il vuoto rimasto nella propria vita.
- *Fase di transizione*
  Preso atto della propria situazione, si comincia a correre ai ripari.
- *Fase della ricostruzione*
  Liberati da rigidità e timidezze, si comincia a stringere nuove amicizie, sia tra i colleghi di lavoro, sia tra i vicini di casa e le persone incontrate più o meno casualmente. Un ruolo essenziale può essere svolto anche dai propri familiari. Così il rapporto con i genitori, con i fratelli e con le sorelle, che sembrava un po' assopito, riprende vigore.

Il *lavoro di gruppo, stimola la comunicazione* fra i vari componenti del gruppo stesso e abitua ad assumere, anche nella vita di tutti i giorni, un comportamento più aperto e sicuro verso gli altri. Inoltre, il confronto con la comunità e le sollecitazioni che da essa riceve, invitano il singolo a far emergere ciò che ha sepolto nell'inconscio e a esternarlo,

con la certezza che qui non sarà né respinto né premiato, ma che le sue esperienze, i suoi timori, le sue ansie e gli sforzi per vincerli potranno essere di aiuto e di incoraggiamento anche per gli altri «Il depresso, l'ansioso», afferma Liguori, «sono come un albero distorto e rachitico a cui noi restituiamo, con la rieducazione psicosintetica, un'energia e un gusto per la vita che hanno dimenticato ma che ci auguriamo non abbiano perduto per sempre».

Auspichiamo una *nuova solidarietà*. Sappiamo che nella Svizzera italiana moltissime persone ci ascolteranno con il «terzo orecchio» per aiutare. Parecchie, anche come volontari, sono già attive beneficamente, pure Associazioni. Citiamo da «Gli ultimi giorni di Magliano» di Mario Tobino: ...I sentimenti, gli affetti umani non si ammalano. Essi sono l'uomo...».

Cenni bibliografici:

- *La famiglia psicosomatica*, con G. P. Magni, Piccin: Padova, 1981
- *Il medico come medicina*, Piccin: Padova, 1983
- *Erich Fromm*, con F. Cusimano, Puleio: Milano, 1984
- *Introduzione ai gruppi Balint*, con U. Pozzi, Piccin: Padova, 1985, 2ª edizione (Prefazione Sir John Eccles)
- *Come convivere con lo stress*, con U. Pozzi, Soleverde: Torino, 1993, 3ª ed. (ristampa)
- *Il terzo orecchio: dalle forme dell'ascolto alla musicoterapia,* con M. Delli Ponti Soleverde: Torino, 1991, 3ª edizione, (introduzione Herbert von Karajan)
- *Dinamica dei conflitti familiari*, con D. Ritschl, Armando: Roma, 1991
- *Il malato psicosomatico e la sua cura*, con W. Pöldinger e F. Kröger Astrolabio: Roma, 1992, 4ª edizione (anche in francese, tedesco, spagnolo, portoghese, inglese, russo, polacco, ungherese, giapponese, sloveno)
- *I depressi e i loro famigliari.* Come affrontare il «male oscuro». Boris Luban-Plozza, Ruedi Osterwalder, Tazio Carlevaro, Tipografia Menghini, Poschiavo, 1992.