

Corrispondenza

Antidoti antistress in prevenzione cardiovascolare. L'inibizione e la danza

Alla ricerca delle cause della drammatica epidemia coronarica che sembrava dilagare inarrestabile sull'onda dello stress della società industrializzata, nei decenni fra gli anni '50 e '80 del '900, la ricerca credette di avere individuato nella *personalità di tipo A* le radici psicosomatiche dello stress¹⁻³. "Candidati all'infarto" sembravano essere i soggetti competitivi e ambiziosi, aggressivi e iperattivi, continuamente in lotta con il tempo e con se stessi. Suggeriti da questo ritratto, si conìò il termine di *manager's disease*. Negli anni successivi sono però mancate conferme convincenti di queste ipotesi⁴. Più decisivi, nel predisporre alle malattie coronariche, sembrerebbero infatti solo alcuni degli elementi che configurano la personalità del tipo A e più precisamente i tratti che compongono la *sindrome ORA*, un insieme di Ostilità, Rabbia (irascibilità) e Aggressività, la cui virulenza patogena sarebbe esaltata dalla repressione e dal mascheramento da parte dei filtri inibitori^{5,6}.

Potenzialmente responsabile nella predisposizione alle malattie coronariche appare anche la "personalità di tipo D", caratterizzata da affettività negativa, sintomi depressivi, inibizione delle emozioni e dei sentimenti, tendenza all'isolamento sociale. Causa della somatizzazione dello stress sarebbe quindi non tanto l'iperattivismo dei soggetti di tipo A, ma la *sistematica repressione dei comportamenti finalizzati alla neutralizzazione degli eventi stressanti*. Fattori educativi o comprensibili motivi di opportunità sociale tendono infatti a inibire le manifestazioni di una sana aggressività e a reprimere adeguati comportamenti comunicativi delle emozioni^{5,6}, validi antidoti contro lo stress.

L'inibizione sistematica delle espressioni della propria emotività configura una vita costruita all'insegna dell'indifferenza⁷, uno dei mali collettivi dell'attuale Società. Una vita apparentemente meno "stressan-

te", ma senza gioia, speranze o illusioni. Sul piano esistenziale equivale a un rifiuto della felicità; sul piano fisiopatologico, all'innescare di meccanismi psicosomatici potenzialmente pericolosi. Già Freud ci aveva peraltro insegnato come la *rimozione* delle pulsioni istintive potesse essere fonte di nevrosi.

Il potenziale significato patogeno dei meccanismi di inibizione è stato confermato da ricerche epidemiologiche che dimostrano come la depressione nervosa peggiora la prognosi dell'infartuato, dell'iperteso e dello scompensato⁸. Analogamente sembra l'effetto dell'*isolamento sociale*, sia a causa di alterazioni del profilo emostatico⁹, che dell'equilibrio autonomico^{10,11}. Predispongono alle malattie coronariche anche le attività lavorative vissute in un clima di noia e di monotonia¹² o caratterizzate da scarsa partecipazione del lavoratore al controllo dei risultati del lavoro¹³. L'impossibilità di esprimere le fisiologiche tensioni correlate all'attività lavorativa, si traduce in questi casi in una persistente attivazione dei meccanismi del distress, verosimilmente su base iperadrenergica.

Messi fuori strada dalle prime ricerche, che consideravano causa di stress un eccessivo impegno psicofisico, abbiamo forse trascurato, anche a livello clinico, la responsabilità patogenetica in campo cardiovascolare dell'inibizione dell'espressione dei sentimenti e delle situazioni esistenziali caratterizzate dalla carenza di adeguati stimoli motivazionali. Recuperare la capacità di esternare i propri sentimenti e dar voce alle proprie emozioni è quindi fare opera di sana prevenzione.

L'Arte è ancora una volta pronta a suggerirci paesaggi esistenziali privilegiati che ci indicano la strada per sfuggire a queste spirali. Paesaggi figurati in cui "entrare", per liberarsi dalle scorie del vivere quotidiano e per respirare atmosfere capaci di rigenerare l'anima di una civiltà malata di stress e di indifferenza, e dai quali "uscire" rinnovati. In questo recupero di estroversione e di partecipazione, ci aiuteranno og-

gi il Beato Angelico ed Henri Matisse. Cinque secoli li separano, ma i loro messaggi sono senza età.

La danza “celeste” del Beato Angelico. Nel Museo di San Marco, a Firenze, è custodito il “Giudizio Universale”, che il Beato Angelico dipinse fra il 1432 e il 1435 (Fig. 1). Nel Paradiso, i Beati sono raffigurati mentre si tengono per mano, in una delicata danza circolare. Nel loro incantato stupore, i volti radiosi sembrano ricercarsi, sorridendosi. L’esultanza del “popolo di Dio” per la visione del Creatore si esprime nella felicità di una composta danza collettiva.

Nello scrivere il 14° Canto del Paradiso, quando il Beato Angelico non era ancora nato, Dante sembra prefigurare queste immagini di danza¹⁴:

*“Come, da più letizia pinti e tratti,
alla fiata quei che vanno a rota
levan la voce e rallegrano li atti”.*

Per esprimere la gioia celeste degli Eletti, il poeta ricorre infatti alla metafora tutta terrena di giovani che danzano insieme in circolo (“quei che vanno a rota”), cantando come sospinti dalla *letizia* di sentimenti reciprocamente partecipati (“*da più letizia pinti*”). È questa l’immagine che il Beato Angelico riprende per costruire il suo modello sensibile del Paradiso, nel tentativo di raffigurare ciò che sembrerebbe inesprimibile. Il suo Paradiso, come scrive Elsa Morante, è un “ballo mattutino all’aperto, su un bel prato da dove, per una salitella fiesolana, si arriva al piccolo uscio radioso che porta alla stanza della luce”¹⁵.

Il “paesaggio” creato dal Beato Angelico vuole essere metafora di “salvezza” spirituale. Ma nel contempo vi si legge un messaggio prezioso all’uomo nel suo itinerario terreno: il “Paradiso terrestre”, luogo utopico del non stress, è forse possibile raggiungerlo



Figura 1. Beato Angelico. *Le anime beate del Paradiso* (1432-1435). Particolare del *Giudizio Universale* (Museo di San Marco, Firenze). Sorridendo, i Beati si tengono per mano in una delicata danza circolare. In queste immagini, create per rendere manifesta la felicità celeste, si può leggere un messaggio che si riflette nella vita terrena di ognuno: il “Paradiso terrestre”, luogo utopico del non stress, è forse raggiungibile attraverso una condivisione collettiva delle emozioni dell’esistenza.

attraverso una reciproca condivisione di sentimenti e ad una partecipazione comunitaria alle emozioni della vita. E nella salvezza dell’anima, mentre gli Eletti “*levan la voce e rallegrano li atti*”, è possibile cogliere anche il senso metaforico della salute del corpo¹⁶. Nell’esperienza religiosa si è voluta infatti oggi individuare una possibile valenza “terapeutica”. Per i cerimoniali religiosi è stata ad esempio ipotizzata una funzione adattativa, quasi antidoti mentali negli stati di incertezza dell’anima, capaci di alimentare ansietà e paure¹⁷.

Matisse e la sua danza “terrena”. Nella “Danza” di Matisse (Fig. 2) si respira un’analogia atmosfera di felicità e di allegria collettiva, raggiunta grazie a un’esperienza di vita e di grazia interiore condivisa fra i danzatori. Il tema è ancora quello di una danza circolare; lo stesso che immaginiamo nella preistoria, quando uomini impauriti per la precarietà dell’essere si trasmettevano il coraggio di vivere danzando insieme, intorno a fuochi improvvisati nelle radure delle foreste. È la stessa circolarità della danza che percorre nei secoli la cultura popolare e giunge fino a noi, nelle tarantelle e nel sirtaki. Il clima emotivo della composizione è quello di una gioia di vivere fatta di disinibizione, entusiasmo, partecipazione corale e condivisione di sentimenti. Il quadro, come afferma Argan, ha un significato mitico cosmico¹⁸. Emergendo dai corpi danzanti, archetipi significanti di gioia di vivere ci invitano a partecipare personalmente alla danza.

Beato Angelico e Matisse: un messaggio convergente. Il quadro di Matisse “si presenta spoglio, nudo, proprio come lo sono i danzatori; tutto ciò che non è indispensabile è stato eliminato”¹⁹. I partecipanti alla danza dell’Angelico, danzano invece su prati arabescati di fiori e trovano innanzitutto *fuori di sé* i motivi della felicità di vivere. Alla delicata compostezza della danza



Figura 2. Henri Matisse. *Dance* (seconda versione, 1910) (Museo dell’Ermitage, San Pietroburgo). Con la prorompente vitalità di queste immagini, Matisse ci suggerisce una ricetta antistress basata su allegria, disinibizione e buonumore vissuti in compagnia. L’invito sembra essere implicito: c’è un posto riservato per ognuno di noi, nel cuore pulsante della danza. Basterà tendere le mani e il cerchio sarà completato.

dell'Angelico, fa riscontro in Matisse il ritmo prorompente dei danzatori. La teologia lascia qui il posto alla psicoanalisi; a uomini che, danzando, si scrollano di dosso le sovrastrutture e cercano la felicità nella liberazione interiore e nell'espressione corale della propria emotività.

Ma nel confronto, ogni contrasto di senso si risolve in un messaggio convergente. Da entrambe le *Danze* emergono concordanze di emozioni archetipiche che vibrano immutabili sull'arpa del tempo, richiami e ammonimenti validi per l'uomo di sempre, che assumono ancor oggi, per noi, il senso di altrettante "ricette per vivere". I Beati dell'Angelico vibrano della felicità spirituale dell'Eden; i giovani di Matisse scoprono *dentro di sé* la gioia della risonanza con i ritmi profondi della terra. Si completa così, in questa convergenza di motivazioni, un'immagine integrale dell'uomo, nella sua inafferrabile essenza di cielo e di terra, di sentimento e di ragione.

In ogni caso la felicità viene raggiunta attraverso la coralità di una partecipazione comunitaria e di una condivisione di sentimenti. L'invito che ci giunge sembra comunque implicito: c'è un posto riservato per ognuno di noi, nel circolo pulsante della danza. Basterà tendere le mani e il cerchio sarà completato.

Pur con linguaggi diversi, i messaggi dell'Arte e della Scienza convergono.

Recenti ricerche²⁰⁻²² ci propongono infatti ricette antistress analoghe a quelle suggerite dall'Arte, basate, come abbiamo visto, su allegria, disinibizione e buonumore vissuti in compagnia. Già la Bibbia affermava che: "Un cuore allegro è una buona medicina" (*Pr* 17,22).

Fra le risorse personali con cui far fronte allo stress quotidiano, Farnè indica il senso dell'umorismo²³. Si è osservato che il ridere modera gli effetti immunodepressivi dello stress²⁴, attiva le endorfine, ha effetti positivi sul cortisolo plasmatico²¹, migliora l'equilibrio vago-simpatico²⁰, ha effetti miorilassanti e riduce l'ansia²². Una risata aumenta transitoriamente la pressione arteriosa, che scende successivamente sotto i livelli iniziali²⁰, effetto simile a quello di un buon esercizio fisico. "Una risata – si è detto – salverà il mondo".

La capacità di percepire il lato umoristico della vita quotidiana e una buona dose di autoironia, si presentano come specifici antidoti contro tutte le caratteristiche dei soggetti di tipo A.

La disinibizione nel ricercare soddisfazioni personali e la spontaneità nell'esprimere le proprie frustrazioni, fanno parte, secondo Fisher²⁵, di quell'*effetto barriera* che ci protegge dal rischio di malattie psicosomatiche²⁶. L'ottimismo sembra entrare così nell'armamentario delle risorse utili per una buona gestione dello stress, che rivela in tal modo le sue potenziali valenze positive^{23,27}.

Ancora una volta troviamo nell'Arte e nella Scienza concordanze insospettite nel suggerirci antidoti

mentali preziosi per affrontare al meglio la danza della vita²⁸. Il medico potrà scoprirvi ricette per vivere, intessute di creatività e di fantasia, da condividere con i pazienti nella quotidiana battaglia per la prevenzione cardiovascolare²⁹.

Bruno Domenichelli

*Accademico dell'Accademia Lancisiana
Roma*

Bibliografia

1. Friedman M, Rosenman RH. Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings: blood cholesterol, blood clotting time, incidence of arcus senilis, and clinical coronary artery disease. *JAMA* 1959; 169: 1286-96.
2. Rosenman RH, Friedman M. Association of specific behavior pattern in women with blood and cardiovascular findings. *Circulation* 1961; 24: 1173-84.
3. Williams RB, Haney TL, Lee KL, et al. Type A behavior, hostility, and coronary atherosclerosis. *Psychosom Med* 1980; 42: 539-49.
4. Weiss SM, Czajkowski SM, Shumaker SA, Anderson RT. Fattori psicosociali nella patologia coronarica. In: Frohlich ED, ed. Fattori di rischio e prevenzione delle coronaropatie. Salerno: Momento Medico, 1992.
5. Pancheri P. Psicosomatica dei disturbi cardiaci. Caponago (MI): Upjohn Ed, 1987.
6. Pancheri P, Palma A, Romiti R. Cuore e cervello. Una storia infinita. Salerno: Momento Medico, 2000: 48.
7. Domenichelli B. L'indifferenza attraverso le pagine dell'arte. *Atti ADVAR*. Treviso, 2004, in corso di stampa.
8. Bianchi A, Leonetti G. Depressione e cardiopatia ischemica: un intricato legame tra causa ed effetto. *Cardiologia Extraospedaliera* 2002; 8: 33.
9. Rosengren A, Wilhelmsen L, Welin L, Tsipogianni A, Teger-Nilsson AC, Wedel H. Social influences and cardiovascular risk factors as determinants of plasma fibrinogen concentration in a general population sample of middle aged men. *BMJ* 1990; 300: 634-8.
10. Carney RM, Saunders RD, Freedland KE, Stein P, Rich MW, Jaffe AS. Association of depression with reduced heart rate variability in coronary artery disease. *Am J Cardiol* 1995; 76: 562-4.
11. Krittayahong R, Cascio WE, Light KC, et al. Heart rate variability in patients with coronary artery disease: differences in patients with higher and lower depression scores. *Psychosom Med* 1997; 59: 231-5.
12. Frankenhaeuser M, Gardell B. Underload and overload in working life: outline of a multidisciplinary approach. *J Human Stress* 1976; 2: 35-46.
13. Karasek R, Baker D, Marxer F, Ahlbom A, Theorell T. Job decision latitude, job demands, and cardiovascular disease: a prospective study of Swedish men. *Am J Public Health* 1981; 71: 694-705.
14. Dante Alighieri. *Divina Commedia*. Paradiso, XIV canto: vv, 19-21.
15. Morante E. Il beato propagandista del Paradiso. Prefazione a: *L'opera completa dell'Angelico*. Milano: Rizzoli, 1970: 8.
16. Patrick JB. *La biologie de Dieu*. Comment le sciences du cerveau expliquent la religion et la foi. Paris: Agnes Viénot Ed, 2003.
17. Burket W. *La creazione del sacro*. Milano: Adelphi, 2003.

18. Argan GC. L'arte moderna. Firenze: Sansoni, 1977: 314.
19. Russel J. I significati dell'arte moderna. Milano: Mondadori, 1985: 66.
20. Francescato D. Ridere è una cosa seria. Milano: Mondadori, 2002.
21. Pulcini I, Di Giacomo S. Sorrisi e salute. Roma: Tempinistri, 2000.
22. Fioravanti S, Spina L. La terapia del ridere. Como: Red/Studio Redazionale, 1999.
23. Farnè M. Lo stress: aspetti positivi e negativi. *Le Scienze* 1990; 263: 40.
24. Martin RA. cit da 23, p. 46.
25. Fisher S. cit da 23, p. 46.
26. Farnè M, Cutajar R, Sebellico A. The barrier inventory: a validity study. *Boll Soc Ital Biol Sper* 1990; 66: 387-90.
27. Domenichelli B. Elogio dello stress. *Cuore e Salute* 1996; 14: 19.
28. Domenichelli B. Arte e scienza: immagini a confronto. *Cuore e Salute* 1996; 14: 388.
29. Domenichelli B. Etica e psicosomatica nella relazione medico-paziente: antiche suggestioni. Nuovi problemi. *Cardiologia Extraospedaliera* 2000; 6: 433.