

La stanchezza cancella il desiderio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

La stanchezza è un polipo maligno. Ogni tentacolo può raggiungere e stritolare un aspetto della nostra vita, con una spirale di negatività da cui è difficile liberarsi, a meno che non si affronti il demone stanchezza nella sua globalità.

Come medico, mi sorprendo a notare quante persone si lamentino di una stanchezza grave, di una astenia fastidiosa che può arrivare ad essere paralizzante. Un numero crescente, aumentato vertiginosamente negli ultimi anni.

In genere, l'effetto più comune che le persone lamentano è la difficoltà a "fare", ad agire, a svolgere il proprio lavoro, fino alle più piccole mansioni quotidiane. Tuttavia la stanchezza interferisce con molti altri aspetti del vivere. Per esempio, si associa spesso ad irritabilità: e, insieme, queste due signore alterano sostanzialmente la nostra capacità di giudizio, su di noi e sugli altri. Ci mettono, nostro malgrado, delle spesse lenti nere sugli occhi. Ed ecco che tutto ci appare grigio, negativo, perdente, sconcertante, sconsolante, anche se fuori c'è il sole. Insieme, stanchezza ed irritabilità trascinano in basso l'umore: e tutto ci appare più difficile, o addirittura senza via d'uscita.

La stanchezza ci toglie la voglia di ridere, di giocare, di scherzare, di canticchiare, di stare insieme agli altri. E ci consegna a una crescente solitudine, circondata da una palude di irrisolutezza.

La stanchezza ci toglie lucidità: ed ecco che soluzioni a portata di mano diventano invisibili, irraggiungibili, impossibili. Il tempo necessario per svolgere qualsiasi compito si allunga: e, cosa più grave, si abbassa la soglia di attenzione. Aumentano gli errori, specie involontari, e anche la capacità di rendercene conto in tempo utile per correggerli. Aumenta l'impulsività nel parlare: ed ecco la frase che esce "per distrazione" e ferisce più di una spada. Il commento acerbo che distrugge invece che costruire. L'imprecazione che lascia un alone fastidioso su tutto il discorso, l'insulto esagerato, la risposta che si rivela un suicidio professionale. Aumentano gli errori alla guida: ed ecco il tamponamento, l'uscita sbagliata dal parcheggio, il mancato rispetto dei limiti di velocità o del senso unico. Più pericoloso di tutti, ecco il colpo di sonno che può essere fatale a sé e agli altri. Aumentano gli incidenti domestici, che sono la causa più frequente di morbilità e mortalità nelle donne casalinghe. Aumentano gli incidenti sul luogo di lavoro. Ma anche l'aggressività fisica, oltre che verbale, specialmente verso i figli piccoli, oltre che verso il/la partner. E aumenta la ricerca di "autoterapie" per reggere la stanchezza, invece di ascoltarla. I più semplici esagerano con i caffè. Un numero crescente di persone, tuttavia, chiede aiuto agli eccitanti chimici per reggere il divario progressivo tra la competitività richiesta dal mondo professionale e una stanchezza così profonda e pervadente da essere narcotizzante.

Non ultimo, la stanchezza uccide il desiderio e la capacità di essere sensuali, affettuosi, eroticamente divertenti e appassionati insieme. Ed ecco la ricerca di un erotismo sempre più estremo e promiscuo, pur di riattivare un corpo, e un cervello, sempre più inerti. Piano piano, la stanchezza alimenta la depressione e l'ansia, malattie infettive del vivere contemporaneo.

La frequenza di questo sintomo "aspecifico", ossia non caratteristico o esclusivo di una data malattia, è in netto aumento, come si diceva, con un picco di incremento nelle aree

metropolitane. Le più colpite sono le donne tra i trenta e i quarantacinque anni, quando è massimo l'impegno sul fronte professionale e familiare, con figli spesso piccoli. Tuttavia, nessun gruppo sociale, e nessuna fascia di età, è esente da questo sintomo. Non lo sono nemmeno i bambini, che anzi si lamentano di essere stanchi con un aumento di frequenza preoccupante.

Da che cosa nasce questa epidemia di stanchezza che non conosce confini? Dalla carenza cronica di sonno, innanzitutto. Dall'aver agende sempre più freneticamente dense di impegni, senza pause degne del nome, senza quel grande equilibratore che è il movimento fisico quotidiano. Dal perdere di vista gli spazi davvero personali, che ci diano una gioia autentica, anche attraverso gesti piccoli e intime oasi di relax. Dal non accorgersi che il nostro umore è decisamente virato al grigio e che la depressione, cugina prima dell'astenia, è in agguato. Dal vivere in spazi sempre più piccoli, in casa e sul lavoro. Spazi da cui è sempre più esclusa la possibilità di uno sguardo verso il cielo. Dall'aver un'alimentazione squilibrata, con un eccesso di cibi raffinati, confezionati, riempiti di conservanti, coloranti, additivi chimici, e povera di magnesio, che è un antistress formidabile, ma anche di vitamine e altri oligoelementi essenziali. Nelle donne, anche giovani, la stanchezza può nascere da diete autogestite, che tendono a escludere la carne, senza sostituirla con legumi o, almeno, con integratori a base di ferro. L'anemia è una causa frequentissima e negletta di stanchezza nelle donne. Insieme alla disfunzione della tiroide, può contribuire a mesi e anni vissuti in grigio, finché non venga fatta la diagnosi corretta.

Che cosa bisogna fare, se ci si sente assediati dalla stanchezza? Mai banalizzare il sintomo solo perché, ormai, tutti sono stanchi. Bisogna parlarne con il proprio medico: aspetto essenziale per distinguere tra una stanchezza tutto sommato amica, che ci dice "Guarda che le tue batterie sono in riserva, ricaricale", dall'astenia minacciosa, sintomo di una malattia grave.

E' saggio dunque ascoltare la stanchezza, e con molta attenzione: perché molta della nostra vita può riprendere colore e profumo, emozioni e vibrazioni, e solida salute, se recuperiamo un'ecologia del vivere che davvero metta al centro delle nostre scelte il gusto di sentirsi vivi, in armonia e in pace con se stessi e con il mondo. Facendo meno, ma molto meglio, di nuovo pieni di energia e di sole.