

Emozioni e frustrazioni: i vantaggi dell'attività fisica

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Perché un numero crescente di persone è sempre più arrabbiato, frustrato, aggressivo e torvo, soprattutto in città? Sì, i tempi sono difficili, la crisi non accenna a risolversi, la situazione sociale presenta tensioni antiche e nuove. Il cumulo di tensione ci trasforma in un fascio di nervi, pronto ad esplodere. Per disinnescare la miccia emotiva, il miglior antidoto universale è camminare di buon passo o fare uno sport amato.

Torno sulla positività dell'attività fisica, perché la maggioranza delle persone non percepisce quanto sia essenziale all'equilibrio interiore. La ragione? Ogni emozione si esprime in un movimento: quando non esprimiamo il movimento evocato da quell'emozione, paghiamo un prezzo in salute, sempre più alto quanto più l'emozione è forte e il movimento cronicamente represso.

Facciamo un check-up specifico: quali sono le emozioni che avvertiamo più spesso? Che movimenti ci evocano? Molta stanchezza nasce dalla repressione emozionale e motoria: così intensa da lasciarci, a volte, stremati. Eppure pochi ne sono consapevoli. Ecco la mappa delle emozioni dominanti, del movimento che evocano, e del modo in cui ci abitano... e ci dominano:

- il desiderio, come ricerca di gratificazione e piacere fisico ed emotivo ("seeking-appetitive-lust system"), si esprime in un movimento verso qualcuno o qualcosa che ci fa sentire eccitati, emozionati e felici, se la risposta è positiva. E' mediato dal sistema dopaminergico, che coordina la via appetitiva, che ci porta a cercare cibo, acqua, rifugio, ma anche un/una partner sessuale, carriera e denaro; nonché le vie motorie e la via del pensiero logico lineare. Il desiderio è amplificato dal testosterone;

- la collera-rabbia ("anger-rage") si esprime in un movimento contro qualcuno o qualcosa che ci ha, o ci sembra abbia, causato frustrazione, senso di impotenza, umiliazione, perdita di amore, di relazioni, di possibilità. E' ancora dopaminergica e amplificata dal testosterone, prodotto massimamente nell'adolescenza in ambo i sessi, ma nei maschi a livelli dieci volte superiori rispetto alle femmine: anche per questo motivo, i disturbi antisociali e l'aggressività patologica sono maggiori nei maschi. Collera e rabbia sono esasperate quando è minima la capacità di controllo degli impulsi, per temperamento ed educazione, per effetto della carenza di sonno (che esaspera l'aggressività) e per uso di sostanze come la cocaina;

- la paura-ansia ("fear-anxiety") si esprime nel movimento di fuga, di allontanamento reale o simbolico dalla persona, dalla situazione o dall'oggetto che la causa. E' legata alla sopravvivenza individuale: coinvolge il sistema neurovegetativo che media le risposte di allarme. Emozione arcaica, strutturata e radicata nelle vie archi- e paleo-encefaliche, ha diritto di precedenza rispetto al sistema cognitivo. Nei gradi estremi porta alla totale inibizione motoria: «E' rimasta immobile perché agghiacciata dalla paura». Ha una modulazione estrogenica ed è più forte nel genere femminile: serve al rapido riconoscimento di potenziali pericoli per la protezione dei piccoli;

- il panico con angoscia di separazione ("panic/separation distress"), reale o simbolica, si esprime in un movimento verso qualcuno che ci consoli, che ci abbracci, che allontani l'angoscia di abbandono e solitudine. E' un'emozione dominante nei piccoli, in cui il bisogno di

attaccamento fisico ed emotivo è essenziale per la loro sopravvivenza. Resta un'emozione disturbante in tutti coloro che hanno subito una o più ferite sul bisogno di attaccamento: per ospedalizzazioni ripetute, prolungate e/o precoci (si pensi ai prematuri); per eccessiva separazione dalla madre; per dinamiche familiari che hanno minato il senso di base sicura intrinseco al ruolo genitoriale. E' modulato dagli estrogeni ed è prevalente nel genere femminile, per ragioni legate alla cura dei piccoli. La cannabis è un potentissimo sregolatore di questo sistema neurobiologico e dell'emozione di panico che esso sottende. Gli adolescenti che ne fanno uso hanno un rischio aumentato, rispetto ai controlli, di attacchi di panico gravi e di difficile controllo, anche farmacologico.

L'attività fisica consente di esprimere, in luoghi e tempi appropriati, i movimenti associati alle emozioni, con una buona mediazione tra necessità di controllo degli impulsi, necessaria per una migliore vita di relazione, e la salute emotiva individuale. Davvero "mens sana in corpore sano", a tutte le età.