

## Si può morire anche di gioia

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Si può morire di gioia? Sì, e non solo metaforicamente. Le emozioni estreme, la gioia come il dolore, mettono a dura prova il nostro cuore. Tanto più se è un cuore stanco, che ha conosciuto tante stagioni, tante fatiche, tante attese. Se è un cuore che ha conosciuto l'ansia più spaventosa: quella di attendere un figlio sequestrato, che non ritorna. E potrebbe non ritornare più.

A volte è un sequestro vero. Questo è successo, anche recentemente, all'anziana signora stroncata dall'emozione quando ha riabbracciato il figlio rapito 15 giorni prima, in Niger. La sua storia, commovente e triste, ci dice cosa profonde sulla forza dei sentimenti. Ma svela anche la vulnerabilità del nostro corpo, e del nostro cuore, alle emozioni intense. Anche positive.

Altre volte il sequestro è metaforico, come quando un figlio diventa preda della droga, e la madre e il padre anziani continuano a sperare e ad attendere e a pregare che il figlio si liberi da quelle pastoie velenose che lo distruggono. Ed ecco che il padre, o la madre, muoiono, proprio quando sembra che finalmente il figlio stia tornando a casa, e a se stesso.

Può un'unica emozione, ancorché profonda e positiva, spezzare il cuore? Sì. Può farlo, per ragioni fisiche e psichiche. Con tanta maggiore probabilità e forza, se quell'emozione esplosiva è stata anticipata da emozioni negative. Perché il cuore ricorda. E il sommarsi dei ricordi, e delle attese, può essere fatale.

Il cuore ricorda soprattutto gli eventi negativi, come dimostra un nuovo filone di ricerche condotte dal professor Michael Rosen della Columbia University (USA). Secondo i suoi studi, il cuore "memorizza" gli eventi più negativi della sua attività. Non le semplici aritmie occasionali, i piccoli inciampi nella sua straordinaria regolarità, ma le irregolarità importanti, come per esempio le temibili aritmie ventricolari. Ricorda anche l'inserimento di un pacemaker, anche se in queste fasi iniziali della ricerca su come e perché anche il cuore ricordi non è ancora chiaro il senso, il significato di questa singolare capacità. Di certo, il sommarsi delle emozioni può creare un affaticamento, un sovraccarico: ed ecco che l'ultima emozione, sovrapponendosi alle precedenti, può creare un vasospasmo così drastico e diffuso da creare un infarto massivo e letale.

In verità, tutto il nostro corpo "ricorda". Forse perfino ogni cellula. Ricorda la nostra pelle, dove il tempo e la vita, le emozioni e le passioni, la gioia e il dolore scrivono con la tessitura fine delle rughe, dei segni d'espressioni, delle posture, quanto la fatica di vivere e l'esperienza hanno scritto sul nostro vestito di pelle. Ricorda il cervello, straordinario dinamico contenitore di tutta la nostra storia e della nostra identità. E anche nel cervello gli eventi negativi hanno una capacità di segnare la memoria molto più forte di quelli positivi.

Perché? Nel breve termine, il ricordo di un evento negativo ha sostanzialmente un ruolo di autoprotezione. Nel cuore, il fatto di ricordare gli eventi aritmici più importanti può avere una funzione protettiva. Nel lungo termine, o quando il danno è eccessivo, potrebbe far esplodere invece una reazione parossistica che potrebbe essere fatale. La memoria esasperata, del resto, è nociva anche dal punto di vista psichico: quando il ricordo si fissa su un evento negativo – un torto, un tradimento, una telefonata che ci hanno angosciato – condiziona tutti i nostri

comportamenti successivi, li esaspera, li polarizza e li orienta in un'unica direzione che può diventare un'ossessione.

Tuttavia, la morte per un'emozione felice può avere anche una ragione psichica profonda. Negli anziani che hanno attraversato il deserto dello sconforto, dell'attesa spasmodica, della fiducia del cuore che combatte disperatamente contro la sfiducia della ragione, il ritrovare il figlio perduto, per eventi della vita o per malattia, il morire proprio nel momento del ritorno può infatti avere un altro significato: il sentire di potersi finalmente arrendere alla morte, quietamente, serenamente, con un sorriso, proprio perché il figlio è tornato. Perché le preghiere e le speranze sono state esaudite. Perché il cerchio della propria vita è stato portato a compimento, e chiuso in positivo. Perché tutto è compiuto. E gli occhi possono chiudersi in quell'ultimo consolante abbraccio, con un sorriso e un sospiro.