

## Elogio delle virtù perdute: la dolcezza

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

La dolcezza: ecco un'altra virtù femminile a rischio di estinzione. Non ancora drammaticamente in pericolo come la grazia, ma certo minacciata, soprattutto negli ultimi anni. La ragione di questo sfavore? Ancora una volta, la paura che dolcezza significhi debolezza, arrendevolezza, vulnerabilità, scarsa assertività, scarsa "territorialità", non solo nel mondo del lavoro ma anche con il partner. Addirittura, che l'essere "troppo dolce", troppo buona, consegni la donna quasi a un destino di abuso, emotivo se non fisico, e perfino a un vero e proprio destino di solitudine: quello della vittima predestinata.

L'errore più comune è il primo, in cui la dolcezza viene erroneamente assimilata alla debolezza. Da questo sostanziale fraintendimento discendono tutte le altre associazioni negative che inducono a guardare con diffidenza questo magnifico tratto della femminilità. In realtà, la dolcezza vera può essere espressa nella sua pienezza solo dalla donna interiormente forte. Che può cedere, in una discussione, se ritiene che le ragioni dell'altro siano migliori: e questa non è debolezza, è saggezza. Oppure, se ritiene che il farlo allenti la tensione e consenta poi di riprendere il discorso in climi emotivi più favorevoli: e questo è alto senso della strategia della vita, nel microcosmo della famiglia come nel macrocosmo del mondo.

Già, ma come si fa ad essere dolci in un mondo che si basa su guerre e guerriglie, ad ogni livello di interazione personale? Che richiede di mettersi letteralmente addosso l'armatura da guerra, quando si esce di casa? Armatura che finisce per diventare una seconda pelle, così ben assimilata con la nostra da non distinguerla più. In un mondo che non ci aiuta a scaricare in modo sano tutta l'aggressività che ogni giorno accumuliamo?

Quest'ultimo è un nodo importante: la stimolazione cronica della collera-rabbia, che è un'emozione di comando fondamentale, nella donna causa irritabilità, nemica prima della dolcezza, e l'iperstimolazione del nostro sistema di allarme. In termini semplici: provoca un rialzo costante di adrenalina, che causa le sconcertanti risposte fisiche tipiche dello stress cronico da irritazione permanente. Questi cambiamenti biochimici (e psichici) si traducono in un aumento della tensione muscolare generale, con contrazioni somatizzate in quattro nodi di tensione particolari: attorno alla bocca (il digrignare i denti di notte ne è una tipica spia), sul collo (per la contrazione dei muscoli paravertebrali, da cui dipende anche la cefalea tensiva, "a casco"), a livello lombare (con l'epidemia di lombalgie che conosciamo) e a livello dei muscoli che chiudono in basso il bacino (con stitichezza, dolore ai rapporti e perfino cistiti ricorrenti). Causano un respiro superficiale e contratto e la sudorazione "adrenalinica" (che, a livello subliminale, trasmette molta ansia a chi ci sta vicino, specie ai bambini). E provocano anche tensione e rigidità del tono di voce, che diventa più meccanico, monocorde, perdendo le vibrazioni che rendono la voce dolce, carezzevole e acquietante. Più silenziosamente, l'adrenalina fa contrarre le arterie, favorendo l'ipertensione. Altera tutto il processo digestivo, con gastriti e coliti. Incupisce l'umore. In più l'irritabilità, nelle donne, uccide il desiderio, specialmente se il partner è ritenuto – a torto o a ragione – il principale responsabile del nervosismo che la donna ha.

C'è un modo per ridurre l'irritabilità e riconsentirsi quella dolcezza che è un piacere – e un segnale di salute – per la donna, prima ancora che per chi le sta vicino? Sì: innanzitutto

diventandone consapevoli. Molte donne, cronicamente irritate e irrigidite dai ritmi di vita, dallo stress, dall'insoddisfazione e dalla frustrazione, non si accorgono nemmeno più di aver perso tutta la loro dolcezza, e pensano che il loro (mal)stare sia normale. Si meravigliano anzi se ricevono dagli altri risposte dure o del pari irritate. La consapevolezza è il primo passo: da qui inizia il cambiamento. Che non è facile, perché la vita d'oggi tende a renderci tutti nevrastenici, in città più ancora che in campagna. E tuttavia bisogna ripartire dai fondamentali: il respiro che – diventando lento, calmo e rilassato – può gradualmente rallentare tutti i bioritmi concitati del corpo, aiutandoci anche in salute. Il movimento fisico quotidiano, che scarica così a livello motorio tonnellate di energie negative. Recuperando un po' di tempo quotidiano solo per se stesse. Consentendosi un massaggio settimanale, se si può, questa carezza surrogata che tuttavia è preziosa per farci sentire più in pace col mondo. E se con il partner non è proprio guerra, recuperando il piacere di due coccole che facciano rilassare e illuminare la pelle e il cuore. Ascoltando la propria voce, e modulandola verso la dolcezza, attraverso un respiro più lento e profondo, una postura del corpo più rilassata e un ritmo dell'eloquio meno concitato. Si resta sorpresi, nella vita, dell'incredibile effetto positivo che una voce dolce ha sugli interlocutori di ogni età, oltre che su noi stessi. Perché non riscoprirla, questa dolcezza antica?