

## Ricominciamo dal corpo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Che cosa le dà gioia in questo periodo?". La donna pensa, medita, poi risponde con un sospiro: "Niente". Certo, si dirà, è chiaro: è depressa. Eppure, al di là della diagnosi specifica, merita una riflessione il numero di persone – uomini e donne – che di fronte a una domanda così semplice hanno davanti il vuoto. Davanti agli occhi, nella mente e nel cuore non vedono nulla che catturi la loro attenzione e la loro memoria con un lampo di gusto: "Ecco, sì, questa cosa, o questa persona, mi dà gioia". Zero. "E come si sente fisicamente?". "Male. Sempre stanca. Senza energia".

C'è un denominatore comune in queste persone, al di là dell'età, del sesso, dell'estrazione sociale? Sì: l'assenza di percezione del corpo come fonte di piacere fisico ed emotivo. Un silenzio sensoriale che spesso vira verso il malessere, il disagio, la sensazione sgradevole di astenia, di fatica, di stanchezza che non cede al riposo, che non trova risposte. E che, progressivamente, condiziona in negativo l'umore e le lenti, sempre più nere, con cui la persona coglie se stessa e il mondo. Spesso questo malessere è associato all'inattività fisica, ma anche all'insoddisfazione o alla franca frustrazione sessuale.

Da dove parte il problema, allora? Dalla mente o dal corpo? Purtroppo la cultura occidentale tende a cogliere di più le cause psicologiche del nostro malessere fisico, senza vedere invece la strettissima interdipendenza con la realtà e la verità del corpo, che viene prima... E' il biologico che condiziona lo psichico: basti pensare a quanto una notte riposante ci faccia svegliare di buon umore al mattino, con le lenti rosa sugli occhi. A quanto una cena pesante, magari con eccesso di vino, condizioni un sonno disturbato e un risveglio torpido, di cattivo umore. La mente intossicata dall'eccesso di cibo e/o di alcol funziona molto peggio. Si riducono i neurotrasmettitori che mediano il buon umore e aumentano le molecole infiammatorie che il nostro corpo associa al malessere fisico. L'intestino, poi, è un potentissimo regista dei nostri stati emotivi: non a caso si parla di cervello viscerale. Non solo nel senso che "somatizziamo" i nostri problemi a quel livello, ma anche nell'accezione più specifica secondo cui la qualità del funzionamento digestivo regola le fondamenta del benessere o del malessere negli umani di tutte le età. Basti pensare a quanto stiano male le persone con sindrome del colon irritabile o con la celiachia, finché la malattia non venga diagnosticata e la dieta modificata di conseguenza. O a come si sentano mentalmente intasati, letteralmente condizionati dal loro intestino, quelli che soffrono di stipsi cronica. E ancora, perché la gran parte di noi si sente felice quando è distesa beatamente al sole? E' il cervello del rettile, il rinencefalo, che è la parte più arcaica del nostro cervello, a determinare il colore di fondo delle nostre sensazioni, di benessere o malessere. E' lui a registrare che il corpo è più felice in un ambiente naturale, in campagna, in riva al mare o sui monti. Per non dire degli squilibri ormonali: quanto male sta un diabetico se la glicemia è fuori controllo? O una persona ipertiroidea finché gli ormoni non tornano a posto? E come si appanna la vita di tante donne dopo la menopausa? Ed è sempre il cervello arcaico a registrare con soddisfazione la felicità sessuale, quando si ha la fortuna di vivere rapporti fisicamente intensi e frequenti, che non a caso hanno un potere calmante e insieme tonificante sul corpo e sulla mente. Le persone con una regolare e appagante vita sessuale sono infinitamente meno irritabili e nervose di quelle che

per varie ragioni, anche se in coppia, di fatto vivono in astinenza o con rapporti rari, brevi e insoddisfacenti. Certo, tanto meglio se questa soddisfazione primaria e antica è arricchita di emozioni, di sentimenti, di qualità di relazioni. Ma è anche vero che una coppia che sappia mantenere negli anni l'intesa fisica ha una felicità di fondo che riesce a facilitare poi la generale atmosfera emotiva della relazione. E perché le persone che fanno movimento fisico regolare hanno mediamente un tono dell'umore più elevato, sono più socievoli, più estroverse e hanno più facilità a "compensare" in modo sano i periodi negativi? Perché il movimento fisico, in uno sport amato, non solo aumenta le endorfine, le nostre molecole della gioia, e la serotonina, che regola il tono dell'umore, ma attiva anche la dopamina, che media invece l'assertività e l'atteggiamento "appetitivo" verso la vita: la voglia di fare, di conquistare, in senso reale o metaforico. E perché il ballo in coppia è una delle attività più divertenti, appassionanti e antistress che ci sia? Perché il corpo ballando – certo, con un/a partner che sappia andare – vive una sintesi di piaceri sensoriali: il movimento a ritmo, la musica (che ha un enorme potere fisico sul corpo, sulla psiche e sul tono emotivo) e tutta la liturgia del corteggiamento – visivo, cenestesico, olfattivo – e della danza della vita che i balli in coppia possiedono. Non a caso Sigmund Freud diceva che l'“Io è innanzitutto un Io corporeo”, riconoscendo al biologico la capacità di determinare il colore di fondo dello stato psichico. E parlava anche di “libido locomotoria” per indicare il piacere di muoversi che corpo e mente provano nel movimento: per capirlo, basta guardare i cuccioli giocare. Che si tratti di gatti, cani o bambini, è evidente quanto il movimento fisico sia per loro una fonte di gioia, di piacere, se non addirittura di felicità. Crescendo è quel rapporto gioioso col corpo che noi perdiamo, a meno di non coltivarlo con attenzione, proteggendolo anche dai nostri deliri cognitivi e dalla nostra accidia.

E allora, per sentirsi bene, è indispensabile ripartire dalla realtà del corpo: dai fondamentali. Noi siamo quello che mangiamo e beviamo: la prima chimica che condiziona il corpo comincia da lì. Ecco perché gli stili di vita sono fondamentali. Non per un'astratta moda, ma perché sono i mattoni con cui costruire le premesse biologiche del benessere su cui poi la parte psichica può disegnare il più complesso e sofisticato mondo della felicità che nasce da relazioni appaganti, dalla qualità del lavoro, dal gusto di usare l'intelligenza in modo scintillante. Perché il cervello sano e fisicamente rispettato è come un purosangue ben allenato che può correre appassionatamente senza le pastoie che vengono dall'eccesso di grassi, di zuccheri, di alcol o di droghe, senza i freni che vengono dalla carenza di sonno, senza l'irritabile rumore di fondo che viene dall'eccesso di stress.

Se siamo in difficoltà, se ci sentiamo sempre stanchi, se non troviamo nulla che ci dia gioia, ripartiamo dal corpo. Rimettiamo ordine nei fondamentali: che si sia bambini tristi, adolescenti in crisi, o adulti astenici. Dall'alimentazione al sonno, al movimento fisico. Con pazienza e costanza. Solo rifocalizzando l'attenzione sul corpo come fonte primaria e sana di benessere, piacere e gioia è possibile ricreare le premesse per stare bene emotivamente. Per vivere sereni e, con qualche emozionante accelerata, perché no, più appassionatamente.