Fare qualcosa di nuovo, antidoto contro lo stress

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

La routine è un killer silenzioso. Le sue vittime sono molteplici. Uccide la parte più vitale di noi, del nostro cervello: la capacità di essere felici con poco. E' un veleno sottile che asfissia la curiosità, l'amica più divertente della gioia di vivere. E' una rete invisibile – ma potentissima – che ci ingabbia in comportamenti sempre più ripetitivi e rigidi: si sclerotizzano così, anche da giovani, i percorsi del cervello che coordinano i nostri pensieri, le nostre parole, le nostre azioni, i nostri progetti, perfino i nostri sogni. E' un velo che appanna la vista e lo sguardo interiore: tutto pian piano precipita in una nebbia costante. Anche gli occhi diventano grigi, spenti, senza più un guizzo di luce. E' un'insoddisfazione senza nome che lascia insonni e inquieti e porta a cercare eccitazioni diverse, per sentirsi ancora vivi.
Quanti ragazzi "sdraiati" potrebbero scrivere un futuro più entusiasmante se solo cominciassero a fare qualcosa, davvero? Ma non è la bevuta del sabato sera, o la corsa folle a 300 l'ora, o l'overdose di immagini erotiche su Internet a invertire la tendenza, a sciogliere la rete o alleggerire la nebbia. No. E non si tratta nemmeno di aspirare a cambiamenti epocali sui quali si arena la gran parte di noi. Il cambiamento vero che rompe la routine e fa riassaporare l'aria fresca della vita ha alcune caratteristiche chiave. Le cita con entusiasmo perfino il Guardian, il quotidiano inglese, con un supplemento mensile dedicato a "Do something" (fa qualcosa), facile da leggere online (digitando "do something" su Google). Ma noi qui ne parliamo da tempo! 
Innanzitutto, il fare è una scelta attiva, personale, che ci vede protagonisti a mente lucida: quindi niente droghe, alcol, eccitanti vari. E' la sobria decisione di fare qualcosa di nuovo, attraente, stimolante. Funziona tanto meglio quanto più quel qualcosa è un sogno, anche piccolo, che avevamo nel cassetto, un talento finora inespresso, una vocazione sommessa, un gusto, un'intuizione su di noi che non avevamo ancora coltivato. Non è un dovere: è un qualcosa che ci stuzzica, ci incoraggia, ci dà piacere già solo ad anticiparlo mentalmente. L'età non conta. Un mio amico, chirurgo di fama internazionale, fa un corso di scrittura creativa con ragazzi che hanno la metà dei suoi anni. E me ne parla con un entusiasmo che non gli ho sentito nemmeno per i successi più grandi. Un'amica insegnante ha iniziato a studiare il clarinetto. Un'altra, che non sapeva nemmeno cuocere due uova, fa un corso di cucina e si è scoperta un talento impensato: ho sperimentato, è diventata brava davvero. Ed è contenta come da anni non era più. Col risultato che fa anche meglio il suo lavoro, con più attenzione e soddisfazione. Molti cominciano a passeggiare di buon passo, o iniziano uno sport nuovo. Altri vanno a scuola di ballo, e non smettono più, tanto è il gusto.
Quale che sia l'area del fare, è musica nuova per il cervello, che si rinnova e crea tanti più nuovi contatti tra i neuroni (la cosiddetta "neuroplasticità", il più potente anti-age che ci sia) quanti più stimoli riceve. Tanto meglio se c'è un progetto di apprendimento in cui migliorare a lungo. Non importa essere il primo della classe (nei miei hobby sono l'ultima) ma entusiasmarsi nel fare qualcosa di diverso che ci prenda tanto. Il fare nuovo, con la testa, il corpo, le mani, ci libera dalle ossessioni di una vita ripetitiva.
Come medico lo trovo un aiuto straordinario anche per chi soffre di dolori cronici, di ogni tipo. Il

cervello inondato di segnali del dolore sviluppa in quei casi un'attenzione persistente, fino a diventare esclusiva, sull'organo malato. Più lo ascolta, più si allargano le aree cerebrali che corrispondono a quell'organo (è stato dimostrato con le PET funzionali), in una sorta di "attenzione" ossessiva che esalta il dolore e cambia le connessioni cerebrali. Camminare un'ora fuori casa, guardandosi attorno; un corso di ballo, se le condizioni lo consentono; il canto, se piace; o guardare tutti i giorni un film comico, aiuta a uscire dal dolore pervadente per un effetto che non è solo di distrazione. E' neurobiologico! In più, fare qualcosa di piacevole aumenta anche le molecole della gioia, le endorfine, che sono potenti analgesici interni. E ci risintonizza sulla parte bella e dolce della vita.