

## Il baricentro che ci aiuta a vivere bene

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Ho visto una donna colta, intelligente, bella, benestante, distrutta dall'alcol, perché lui l'aveva lasciata. Ne ho viste tante, negli anni, variamente infelici, rannicchiate nella depressione, paralizzate dalla mancanza di energia, incapaci di proiettarsi in un futuro che non sia di solitudine e tristezza. Ne ho viste altre attraversare le più diverse e pesanti prove, e mantenere grinta e fiducia nella vita, e capacità di gioia, nonostante tutto.

La differenza tra le une e le altre (ma vale anche per gli uomini): l'aver o meno il "baricentro piazzato". Quale? Parlo di quello fisico, emotivo, esistenziale. Come si fa a stare bene al mondo, solidi, fiduciosi, serenamente autonomi, positivi e costruttivi, davvero capaci di essere felici, anche in tempi di tempesta economica e sociale? E' possibile se siamo in assetto fisico, se siamo sobri e sani, se l'equilibrio personale è conquistato e dinamicamente mantenuto: appunto, se il baricentro è piazzato. Se abbiamo un "centro di gravità permanente" che tuttavia, diversamente da quanto cantava Battiato decenni fa, consenta di cambiare idea su di sé e sul mondo. Perché l'essenziale non sono il monolitismo o la rigidità ideologica ma la sicurezza interiore – fisica, ripeto, ed emozionale – che ci consente di cambiare anche idea, mantenendo uno sostanziale serenità e coerenza interna, di valori e di ideali.

Aumenta invece il numero di persone che il baricentro non l'hanno mai avuto, o l'hanno perduto, per traversie diverse. Questione di carattere, certo, ma anche di famiglia (quanto siamo stati amati davvero), di stili di vita (ancora troppo trascurati) e di opportunità. Aumentano di numero i bambini che si consolano mangiando dolci, ingozzandosi di zucchero e TV. Aumentano i ragazzi disperatamente soli che cercano il senso di benessere in una chimica seducente e mendace, fatta di alcol o droghe. Donne solissime, anche in coppia, che cercano nell'innamoramento l'emozione della vita, il segreto della felicità che rincorrono come una sirena, ridenti per attimi o giorni, frustrate per anni. Uomini inquieti di ogni età, cui l'eccitante certezza di un orgasmo rubato con un corpo nuovo, sedotto o comprato, sembra dare l'unica certezza d'essere e sentirsi (ancora) davvero vivi. Donne (ma anche uomini) che cercano nell'eccitazione dello shopping e del mostrarsi (col vestito, o l'auto o l'accessorio esclusivo) la risposta a buchi neri – affettivi e non – che nessun acquisto può colmare. Donne e uomini che cercano nella carriera e nel successo professionale la risposta compensatoria alle proprie inquietudini affettive.

Attenzione: emozioni, amore, famiglia, professione, possono darci gioie esclusive e momenti di felicità assoluta che illuminano la vita, a tratti in modo assoluto. Ben vengano e beato chi può assaporarne più d'uno, e a lungo. Il punto è un altro: ascoltando centinaia di donne fuori baricentro, con i più vari sintomi e disturbi, e le più diverse solitudini, e molti dei loro mariti o compagni, mi sembra che uno dei denominatori comuni più frequenti sia la fuga nella ricerca illusoria di felicità al di fuori di sé. Come se solo altre persone, altri oggetti, avessero il potere di ridarci la pienezza del benessere e del gusto di sentirci vivi, come se la capacità "taumaturgica", se non magica, di farci stare bene, abitasse fuori di noi.

Da medico attento alla verità del corpo mi sono convinta che non c'è felicità né benessere duraturo senza salute fisica ed emotiva. Che alterazioni della nostra biochimica deformano le lenti con cui ascoltiamo il nostro corpo e con cui guardiamo e rispondiamo al mondo. Che la

salute fisica è un condizione necessaria, ancorché non sufficiente, per stare bene. Più siamo infiammati, o anemici, o con gli ormoni alterati, più siamo infelici. Questi sono fatti. Piccolo test: come dormi? Come ti svegli al mattino? Ti senti bene o sei irritato/a, nervoso/a, inquieto/a? Sei contento/a di alzarti, e magari canticchi, o sei arrabbiato/a, non sai nemmeno con chi o perché, e cerchi solo un parafulmine su cui scaricarti? Se alla sera esageri, in alcol, cibo o droghe, come ti svegli al mattino? Hai male, senti dolori diversi: mal di testa, mal di pancia, mal di schiena, dolori articolari? Da zero a 10, con quanta energia ti svegli al mattino? Se la chimica del corpo è in armonia, stiamo bene: e allora sì, poi possiamo farci incantare da passioni, incontri e belle cose. Se la chimica è alterata, e l'energia è bassa, non c'è innamoramento (per partner, figli o lavoro) che tenga: possiamo vivere eccitazioni fantastiche, ma il tracollo e la delusione (l'entropia, ossia la tendenza a tornare allo stato energetico basale) sono in agguato.

Aver cura del proprio baricentro richiede stili di vita sani, fin dall'infanzia. Un corpo vitale, che gioca, ride, si muove, dorme sodo e mangia il giusto, ha più probabilità di esprimersi con gioia, di amare e farsi amare. Certo, la qualità dell'amore che riceviamo da piccoli resta essenziale. Tuttavia, con la maturità, possiamo diventare più capaci di autonomia e meno dipendenti dal contesto per il nostro benessere. Il nostro corpo è il nostro miglior amico: più la sua chimica è sana, più stiamo bene, più ci svegliamo e restiamo nel giorno allegri e contenti. Più riusciamo a scegliere quello che è veramente giusto per noi. Possiamo innamorarci a fondo, ma anche perdere l'amore, soffrendo sì, ma senza distruggerci. Soprattutto, possiamo essere contenti con poco. Col gusto di sentire il proprio corpo felice, invece che esibirlo. Che libertà. E che soddisfazione!