Il potere terapeutico dell'amore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Gentile professoressa, otto mesi fa mi è capitata una cosa incredibile e bellissima. A un corso di chitarra ho conosciuto una ragazza molto bella, ma anche molto riservata. Aveva come una luce malinconica negli occhi. Mi ha colpito subito. Le ho proposto di vederci e lei, dopo un paio di cortesi dinieghi, ha accettato di uscire con me. Quella sera è scattato qualcosa: ci siamo rivisti il giorno dopo, poi quello successivo... e ci siamo messi insieme. Solo allora lei ha preso coraggio e mi ha parlato del suo dramma: un anno prima era stata operata per un tumore molto aggressivo. L'intervento era andata abbastanza bene, ma i medici non le avevano garantito che fosse stato risolutivo: così, mi ha confidato fra le lacrime, sentiva che la vita le stava sfuggendo a poco a poco, "come sabbia fra le dita". Si era iscritta al corso di chitarra per distrarsi un po', per cercare di trovare nuovi stimoli. Io non mi sono spaventato, e le sono rimasto vicino, perché sentivo di poterla amare davvero. Abbiamo continuato a vederci, e poco per volta ci siamo legati profondamente. Un mese fa ha fatto gli esami di controllo e – ci crede? – tutti gli indicatori sono molto migliorati! I medici sono stupiti e felici. Io, ridendo e piangendo insieme per la gioia, le ho detto che è stato l'amore... e le ho chiesto di sposarmi. Lei mi ha guardato fisso negli occhi, e mi ha risposto che la vita era finalmente tornata da lei. Fra quattro mesi sarà mia moglie, e a me non pare ancora vero. Lei che cosa ne dice, professoressa? E' davvero possibile che l'amore possa curare oltre ogni aspettativa?".

Francesco R.

Gentile signor Francesco, credo anch'io che l'amore possa avere una grande capacità di cura, che potenzia le sempre necessarie terapie mediche, anche se in modi che ancora non comprendiamo a fondo. La scienza ufficiale è molto cauta su questo punto. Tanti esempi, simili al vostro, ci indicano però come un amore intenso e felice possa riaccendere davvero la voglia di vivere. E questo non solo per l'indubbia "spinta" positiva sul piano psicologico: ma anche ridando le ali – solide ali biologiche – al nostro sistema immunitario.

Qual è la sua esperienza di medico al riguardo?

Nel mio lavoro di ginecologa e oncologa, imparo sempre molto dalle donne che seguo. In tanti anni di pratica clinica, ho visto donne sopravvivere a forme di tumore molto aggressive, forse anche perché la loro voglia di vivere era riuscita a catalizzare in modo efficace tutte le possibili armi di difesa, sul piano fisico e psichico. E ho visto donne morire in breve tempo, anche se la malattia era stata diagnosticata molto precocemente e quindi con prognosi eccellente: ho sempre avuto la sensazione – in quei momenti amari – che avessero "gettato la spugna", che per certi aspetti una parte di loro avesse lasciato fuggire la vita, quando ancora molto avremmo potuto fare per salvarle dal punto di vista strettamente medico...

Non abbiamo tuttavia studi sistematici sul ruolo della "voglia di vivere" e sul ruolo dell'amore nella guarigione. La medicina ufficiale giudica quindi queste esperienze come "aneddotiche", non

scientifiche. Tuttavia gli studi sul ruolo biologico dell'aspettativa positiva o negativa (il cosiddetto effetto "placebo" o "nocebo") nel condizionare la risposta a farmaci o stimoli dolorosi comincia a indicare la strada per capire come le emozioni positive possano aiutarci concretamente nel processo di guarigione o, almeno, di riduzione dell'aggressività di una malattia.

A parità di stadio di malattia, e di qualità delle cure, ritengo che sia possibile che chi sta combattendo una patologia grave possa ricevere un aiuto in più da una diversa capacità di attivare, a livello emotivo, le proprie difese organiche. Per una madre di famiglia, questo aiuto può arrivare dall'amore dei figli. Per una professionista, dalla passione per il proprio lavoro. Per la sua ragazza, può davvero essere stato questo amore forte e inatteso.

Quali sono i meccanismi biologici che consentono alle emozioni positive di tradursi in forza vitale? Ci sono ancora molte cose che non conosciamo dei modi in cui reagiamo alla malattia. Negli ultimi vent'anni, tuttavia, sono state fatte numerose scoperte interessanti. Si è visto, per esempio, che il sistema nervoso, il sistema endocrino e il sistema immunitario "dialogano" fra loro attraverso sostanze chimiche condivise. Non siamo dunque di fronte a influenze astratte, ma a concrete interazioni biochimiche che, attraverso la ricerca scientifica, possiamo sperare di interpretare sempre meglio. Questi fenomeni possono spiegare perché una forte motivazione alla vita possa avere un effetto diretto e positivo sulla capacità del sistema immunitario di contrastare e vincere la malattia: è come se la voglia di vivere presente nella nostra mente, e nel nostro cervello, "potenziasse" il nostro esercito, i linfociti e i globuli bianchi, rendesse più efficaci gli anticorpi e li aiutasse a combattere il nemico. In un recente articolo sulla rianimazione ospedaliera, ho sottolineato come in tanti casi, contro ogni speranza, torniamo a vivere perché ci sentiamo letteralmente "chiamati alla vita" dalle persone amate. Oltre a potenziare le nostre difese immunitarie, l'amore felice può però avere anche un'altra importante funzione.

Quale?

L'amore dà uno spessore e un sapore diverso al tempo, lo riempie di colori, di musica, di emozioni positive. Spesso viviamo come se avessimo davanti un numero infinito di giorni. La malattia ci impone improvvisamente un altro senso del tempo. Ma se amiamo e siamo amati, anche il tempo oscuro e incerto delle terapie può riempirsi di luce. L'amore, in altre parole, ci aiuta a vivere con entusiasmo ogni dimensione della vita. Il filosofo Karl Jaspers sosteneva che la malattia risveglia dalle cose ovvie, altrimenti indiscusse. E Antoine de Saint-Exupéry, nel "Piccolo principe", ammonisce che l'essenziale è invisibile agli occhi. Quando ci si ammala e poi grazie all'amore – di un compagno, della famiglia, di un figlio, di un animale, di un lavoro fatto con passione – si torna a sperare, è come se l'essenziale prendesse improvvisamente a risplendere con una lucentezza mai avuta. E ci troviamo a riassaporare anche tutte le altre piccole cose che credevamo di avere perdute: la compagnia degli amici, i fiori sbocciati in giardino, una giornata di sole. Per chi ha fede, è come un anticipo della resurrezione. Per chi ha una visione laica dell'esistenza, è vita qui e ora, certo, ma vissuta con una pienezza mai prima sperimentata.

Quanto conta in tutto questo il nostro personale atteggiamento verso la vita?

Moltissimo. Si va da un polo positivo, caratterizzato da un atteggiamento costruttivo, attivo, in cui la persona mobilita tutte le sue risorse psichiche, intellettuali ed emotive per affrontare la situazione di difficoltà, a un polo negativo, caratterizzato al contrario da un atteggiamento "catastrofista", in cui ogni segnale viene letto come dimostrazione dell'irrisolvibilità del problema. Il catastrofismo è tipico di chi per temperamento è pessimista e poco incline a vedere il lato positivo delle cose. Tuttavia, la capacità di affrontare positivamente lo stress della vita può anche essere appresa, e migliorata. Le faccio qualche esempio. La respirazione profonda, il training di rilassamento, la meditazione, la capacità di crearsi un'oasi mentale in cui riposare e riprendere fiato, anche dalle preoccupazioni quotidiane, sono tutte attività volontarie associate a una riduzione dell'adrenalina e degli indici biologici e psichici di stress.

Il matrimonio ci potrà dare ancora più forza?

Certamente, purché non lo viviate – mi passi il termine – come un "complemento" alla terapia, ma come una scelta espressiva che dia pienezza e futuro a ogni ambito della vostra vita, non solo a quello pur importantissimo della salute. Detto questo, è certo che una scelta così importante farà sentire la sua fidanzata ancora più amata: le terapie mediche sembreranno sempre meno pesanti e, con questa straordinaria sinergia, diventeranno ancora più efficaci. Ve lo auguro di cuore.