

## Tienimi la mano, e si calma il mio dolore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Tenere la mano a una persona amata e ammalata riduce significativamente la percezione del dolore, mentre questo non succede se le due persone sono in stanze separate. Perché?”.

Il dolore scatena emozioni negative, fino all'angoscia di morire. Il tenersi per mano, una carezza, o un abbraccio riducono la percezione del dolore, perché agiscono calmando le emozioni negative, che invece la amplificano se siamo soli.

Le molte cellule nervose delle vie del dolore comunicano l'una con la successiva (“via multisinaptica”). A ogni passaggio esiste un semaforo biologico comandato dal cervello: se abbiamo paura, se ci sentiamo soli, tutti i semafori diventano verdi (la via del dolore, che usa segnali microelettrici, diventa a “bassa resistenza”). I segnali del dolore, attivati da un organo ferito o operato, o dal parto, viaggiano allora rapidi verso il cervello e accendono tutte le aree emotive di allarme: paura, ansia, panico, che a loro volta amplificano la percezione del dolore.

Di converso, la carezza, la mano tenuta con tenerezza, sincronizzano i bioritmi e dicono al cervello (e all'anima): «Non avere paura, sono qui con te, ti voglio bene». Questo messaggio affettuoso calma l'ansia, riduce la paura e fa virare al rosso i semafori delle vie del dolore, che diventano ad “alta resistenza”. Meno segnali di dolore arrivano al cervello: cresce il sollievo.

Al contempo, il contatto con la mano attiva le vie sensoriali che partono dalla pelle. Le fibre nervose sensitive arrivano al midollo spinale, dove attivano il controllo di porta (“gate control”).

Il segnale di contatto affettuoso prende la precedenza e chiude la porta ai segnali di dolore.

«Accarezzami, maturerò»: e i prematuri superano di più i momenti critici, respirano prima da soli, crescono meglio. «Tienimi la mano: sentirò meno dolore, guarirò prima. E userò meno farmaci analgesici». Perché l'amore che cura è il custode della vita, a ogni età.



Monastero di Batalha, Portogallo. Nelle cappelle incompiute il re Duarte e la regina Eleonora d'Aragona riposano

per sempre sotto le stelle, tenendosi per mano.