Il valore dell'abbraccio per la salute fisica ed emotiva

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

«Cara professoressa, la seguo da anni. Mi piace perché sento l'affetto con cui partecipa ai problemi delle donne, anche quando scrive. Ho preso coraggio: ecco il mio problema. Ho avuto due lunghe relazioni senza figli, finite per percorsi di vita diversi. Ho 58 anni e vivo sola da 6. Buon lavoro, discreta vita sociale, una vita serena. In questi giorni di festa sono un po' più malinconica. Oggi sembra che il sesso sia tutto. Ho capito invece che a me non manca il sesso, posso farne a meno per sempre. A me manca un abbraccio affettuoso, uno sguardo insieme sulla vita. Sono anormale?».
Margherita, dell'altro secolo

Gentile Margherita, comprendo la sua malinconia e ne condivido le ragioni profonde. Anormale lei non è di sicuro, anzi. Semmai lei sta dando voce a un bisogno emotivo fondamentale, forte in ogni essere umano, a tutte le età, ma ancor più nell'infanzia e quando la vita svolta, intorno ai cinquant'anni o poco più. L'abbraccio affettuoso e tenero, luminoso e gentile, non sessuale, tocca corde profonde dell'anima e del cuore: scioglie la solitudine e la malinconia, caccia le ombre cupe della depressione, dà senso al nostro esistere, illumina il giorno e la vita con un sorriso, una carezza, una vibrazione emotiva condivisa. Per molti uomini (non tutti!) l'abbraccio è un preliminare sessuale, o un dopo-sesso, quando ci sia un po' di sentimento amoroso. Per molte donne l'abbraccio è una gioia e un valore in sé, sempre più importante dopo la menopausa. Soprattutto se il non fare terapie ormonali sostitutive contribuisce al silenzio dei sensi.
Tuttavia l'ascolto di sé, delle proprie aspirazioni, anche sentimentali, dei sogni nel cassetto, non solo sessuali, può incoraggiare a far fiorire altre parti di noi. Incontrando a volte corrispondenze inattese, intense eppur impalpabili. Da medico, annoto che l'abbraccio è uno dei più potenti fattori di salute e benessere fisico e mentale: ad ogni abbraccio desiderato e condiviso, aumenta nel cervello e nel sangue l'ossitocina, l'ormone dell'amore. E' l'ossitocina, neurormone antico e molto conservato nella scala evolutiva, che scrive nel nostro cervello il volto, il profumo, il nome di chi ci vuole bene davvero e che, con il suo abbraccio sentito, ci dice una cosa meravigliosa: «Ti voglio bene, sei prezioso o preziosa per me». Quell'abbraccio regala amore, ma anche salute. L'ossitocina gentile abbassa la pressione elevata, riduce le tensioni muscolari, aiuta a dormire sereni, rende il respiro lento e profondo, incoraggia il nostro sistema immunitario a proteggerci meglio. Per questo l'abbraccio è una dimensione preziosa della vita umana che la rende migliore e più intensa, pur nella sua dolcezza, anche senza erotismo.
Grazie per le sue parole: l'emozione e la nostalgia che scorrono tra le righe della sua bella lettera mi hanno fatto tornare in mente un delizioso e raffinato racconto della scrittrice inglese Vita Sackville-West, "Ogni passione spenta" (Il Saggiatore), che le parlerà al cuore. Lo consiglio a tutte le lettrici, come viaggio nel tempo e nel cuore, giusto per i giorni di Natale. Un abbraccio super affettuoso!

© 2024 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Pillole di salute

«Innamorarsi può far ripartire il ciclo, bloccato da due anni?».

Lisa R.

Sì, in caso di assenza di mestruazioni da stress, da dieta, da lutto ("amenorrea ipotalamica"), purché la riserva ovarica sia conservata.