

La voglia di sognare, e l'amore risplende: perché?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Separato lui, separata io, figli grandi, tanta stanchezza da vite faticose. Avevamo avuto un flirt tenero, niente di più, il primo anno delle superiori, nel lontano 1974. Poi i miei hanno cambiato città, ciao. Per puro caso ci ritroviamo a una festa di compleanno "amarcord" in montagna, tra amici più o meno coetanei. Lui mi invita a ballare. Ed ecco che le musiche di quando eravamo ragazzi a me, anzi a noi, hanno fatto un effetto pazzesco, mai successo prima. Un lifting del cuore, come ci siamo detti poi, alleggeriti e felici. Non solo innamorati, come se il tempo non fosse passato. No, è come se dopo anni di nebbia fissa, a cui mi ero ormai rassegnata, il cielo fosse tornato d'improvviso azzurro. Un cielo di primavera. La zavorra che sentivo sulle spalle, proprio da fatica di vivere, sciolta, scomparsa. La vita mi ha fatto un regalo meraviglioso, impensato. Durerà? Non importa. Ma come fa la musica a riaccendere la vita dentro di noi? Grazie!».

Innamorata

Grazie per questo bel racconto condiviso, poetico e luminoso, gentile amica, perché ci regala un lampo di luce romantica e sognante. Un amore che "riaccende la vita", un sogno davvero, in cui molti oggi non osano più nemmeno sperare. La musica è stata la chiave magica per aprire la porta che si apriva su un giardino segreto dell'anima, rimasto vivo senza che voi ve ne accorgete.

Ci sono, in questa storia, sintonie sottili e profonde, straordinarie. Un innamoramento intenso e non vissuto. E molto più profondamente risonante di quanto voi stessi, giovanissimi adolescenti, aveste forse allora percepito. Oppure è stata proprio "La voglia di sognare", questa canzone dolcissima dell'immensa Ornella Vanoni, struggente e galeotta, dopo tanto grigiore, ad avervi riaperto il cuore. La chiave magica doveva essere la stessa, ed entrare, ben sincronizzata fra i due cuori, nello stesso momento, fatto di musica, di parole, di emozioni che sono rimaste vive, in angoli segreti e dimenticati di vite faticose.

Perché? Mi chiede. Oltre alla poesia misteriosa di un incontro felice, che sfugge alla ragione, ci sono anche altre risonanze. Una musica, una canzone che parli al nostro cuore ha una straordinaria potenza, proprio dal punto di vista mentale, ormonale e neurobiologico. Ballare insieme, ascoltando una musica che ci parla al cuore, ancor più se in modo inatteso, aumenta l'ossitocina, ormone dell'amore e del benessere emotivo. Aumenta le endorfine, che accendono il piacere e riducono il dolore, anche il pesante dolore di vivere. Abbassa il cortisolo, scioglie le tensioni, e sembra magicamente far scomparire quella corazza muscolare, fatta di tensioni e di fatica, che senza accorgersi era diventata una seconda pelle. Con una tale forza di cambiamento, come un vento forte e allegro di marzo, che a volte può commuoverci fino alle lacrime e farci sorridere insieme.

Immagino che tutto il nostro cervello sorrida, con le sue oasi di luce – le aree di ricompensa – che si attivano quando siamo felici, ancor più se ci sentiamo amati. Se poi cantano anche i nostri

feromoni, ballando insieme, è come se questa sintonia inattesa dei sensi cambiasse le stagioni della vita, riaccendendole di primavera, di luce e di speranza. E quella nuvola di desiderio che ci avvolge è allora emotiva, ma anche fisica e potente, tenera e gentile, sorpresa e commossa, suggestivamente silenziosa e invisibile. Allora la voglia di sognare diventa capace di sciogliere in un secondo tutta la fatica di vivere. Sì, è un regalo meraviglioso. «Let it be», come dicevano gli amati Beatles nel 1970.

«Gli estrogeni sono davvero anti-age per la pelle? E perché? Da quando faccio la terapia ormonale sostitutiva, un anno circa, la mia pelle è molto più tesa, elastica e luminosa. L'avessi iniziata prima! Mi ha convinto lei, che ne parla bene da anni. Dio la benedica!».

Maria C.

Grazie mille per le benedizioni, che fanno sempre bene al cuore! Sì, gli estrogeni sono amici di pelle e mucose, e non solo, perché aumentano la capacità dei fibroblasti, i nostri operai cellulari, di sintetizzare collagene di buona qualità, elastina e mucopolisaccaridi: questo aumenta lo spessore della cute e la densità del collagene dermico, migliorando la compattezza e la tonicità della pelle. Si riducono le rughe più sottili, con miglioramento dell'elasticità cutanea. In più, gli estrogeni migliorano l'idratazione cutanea, aumentano la produzione di sebo e riducono la secchezza della pelle tipica della menopausa. E con effetto super naturale!

«Che cosa suggerirebbe come regalo per mia mamma, sempre più malinconica?».

Rita T.

I regali sono due, direi. Cerchi di starle più vicina, e di uscire a camminare insieme quando può, magari nel week-end. Per Natale, come pensiero affettuoso, le faccia una playlist delle canzoni che amava di più quando era giovane, così che la possa riascoltare quando vuole. Questa "musico-terapia", affettuosa e gentile, così personale e dedicata, potrà aiutarla a sorridere, riaccendendo ricordi ed emozioni belle, che forse aspettano solo di ritornare a farle compagnia, anche quando lei lavora.
