

## Se l'amore ti manda in blocco

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Sono molto preoccupata per mia figlia. Il fidanzato l'ha lasciata sei mesi fa, apparentemente senza ragioni serie, dopo tre anni di amore. "Non ti amo più", le ha detto. Così, da un giorno all'altro. Mia figlia è andata in crisi, profondamente. Le si è bloccato il ciclo, a lei che è sempre stata un orologio, e da allora non è ancora ripreso. Può uno shock emotivo avere un effetto così drastico? E, soprattutto, potrà questo impedirle di avere figli in futuro?"

Amalia R. (Lucca)

Gentile signora, capisco la sua preoccupazione. Tuttavia, vorrei subito rasserenarla: il blocco improvviso delle mestruazioni ("amenorrea") è molto frequente dopo un trauma psichico. Molte mamme – e molte figlie – si ritroveranno nelle sue parole. E l'abbandono sentimentale è uno dei traumi emotivi più gravi per una giovane donna innamorata, che abbia fatto di quell'amore il centro della sua vita e dei suoi progetti per il futuro.

Per sua figlia è crollato il mondo, il "suo" mondo. Per questo è comprensibile che il dolore non resti limitato alla psiche, ma "parli" attraverso il corpo, con un sintomo che svela tutta la profondità del suo dolore. Il blocco del ciclo, infatti, rivela quanto la femminilità possa essere ferita a fondo anche da una delusione affettiva.

Tuttavia, e fortunatamente, il ritorno alla normalità, del ciclo e della fertilità, è la regola, una volta ritrovata la serenità. Da questo punto di vista, sua figlia, quando ritroverà l'amore, potrà avere tutti i bambini che desidera.

Perché succede?

Il nostro corpo è il miglior amico che abbiamo. E' in contatto diretto e costante con la nostra psiche. Anzi, è il terreno attraverso cui si esprimono continuamente le nostre emozioni, positive e negative. Il nostro corpo parla attraverso mille segni: basti pensare al rossore o al pallore, che svelano attraverso la pelle emozioni spesso segrete. Rivela piccoli moti del cuore, attraverso minimi segni fisici. Oppure può diventare il bersaglio di problemi più profondi, che non riusciamo ad affrontare bene a livello psicologico. Il blocco mestruale di sua figlia, per esempio, rivela che il trauma emotivo dell'abbandono ha superato, in un certo senso, la capacità tampone della psiche e si è espresso nel suo corpo, con il blocco temporaneo del ciclo. Che si risolverà, non appena sua figlia avrà attraversato e risolto il dolore, la depressione e lo stress che l'abbandono le ha causato.

In che modo la psiche può modificare gli ormoni?

I principali sistemi che regolano il benessere del nostro corpo – ma anche le risposte ad eventi urgenti o stressanti – utilizzano un alfabeto comune.

In termini semplici, il sistema nervoso (da cui dipende l'attività psichica), il sistema ormonale (da

cui dipendono, tra l'altro, i bioritmi che regolano il ciclo mestruale, ma anche la risposta allo stress) e il sistema immunitario (l'"esercito" che ci difende), usano un codice comune, un linguaggio che viene riconosciuto e compreso da tutti e tre. In questo modo la nostra psiche può modificare, per esempio, sia la produzione di ormoni, sia l'efficacia delle nostre difese immunitarie. Nello specifico, può bloccare il ciclo, oppure causare mestruazioni emorragiche o ravvicinate: tutte le donne sanno per esperienza quanto la regolarità o meno delle mestruazioni sia uno specchio, anche, della serenità del loro cuore.

Esattamente, come fa a bloccarsi il ciclo?

Il nostro ciclo è regolato da un centro - chiamato "ipotalamo" - collocato nel cuore del cervello. Questo centro governa tutti i nostri bioritmi, anche ormonali, che regolano i processi fondamentali, e involontari, necessari per la nostra vita. Uno stress emotivo forte segnala l'emergenza all'ipotalamo e gli dice di bloccare il ciclo - e quindi anche la fertilità - finché la situazione di allarme, fisico o psichico, non sarà risolta.

E' il caso di fare una cura ormonale?

Da ginecologa mi regolo così: se il blocco supera i sei mesi, o se causa molta preoccupazione, si può far riprendere il ciclo con ormoni naturali "bio-identici", ossia uguali e quindi non distinguibili da quelli normalmente prodotti dall'ovaio, chiamati estradiolo e progesterone naturale. In questo modo è possibile evitare le conseguenze negative di una prolungata carenza di ormoni, senza interferire con la ripresa spontanea, che può anzi essere accelerata da questa ritrovata normalità.