

L'amore è antidepressivo?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Lei parla molto di stili di vita, sonno, movimento fisico come antidepressivi. Per me il miglior antidepressivo è innamorarsi. Perché non lo dice?”.

Valeria D. (Belluno)

Cara! Adoro le lettrici peperine. Immagino che in questo momento lei sia felicemente innamorata! Sì, l'innamoramento è un ottimo antidepressivo, purché si sia corrisposti. Qui c'è un elemento di grande vulnerabilità: che dall'euforia, dalla felicità, dall'entusiasmo, può farci precipitare nel baratro del rifiuto, della disistima, della disperazione. Ed ecco che l'innamoramento può scatenare una depressione anche gravissima!

Diversamente dagli stili di vita, che ognuno può praticare da sé, e che possono modulare perfettamente le basi fisiche ed emozionali della salute, l'amore infatti si vive e si fa con qualcuno. E questo “altro”, così importante, così essenziale, può cambiare nettamente di segno l'impatto che questo splendido (in sé) sentimento può avere sul nostro umore e sulla nostra vita. Non marginale, più si è tristi, depressi, in crisi personale ed esistenziale, più è probabile che si asseconi un'“illusione d'amore”: ossia che il nostro bisogno di felicità ci porti a proiettare i nostri sogni, i nostri desideri su persone del tutto sbagliate per noi. Al punto di mettere (metaforicamente) gli abiti dell'imperatore anche sui pali della luce. Nel senso di vedere qualità che non ci sono, e non vedere difetti e problemi che poi possono diventare devastanti.

Può essere più solidamente antidepressivo l'amore che cura: l'amore affettuoso nella coppia, tra genitori e figli, e tra figli e genitori, tra amici di qualità, tra colleghi cui ci leghino stima, sintonie di sguardo professionale, fiducia, sollecitudine. Amore profondo, che sa prendersi cura dell'altro/a, e confortarlo, oltre i furori della passione. Sempre con la consapevolezza che l'altro, se cambia atteggiamento e comportamento, può ferirci davvero.

E allora? Sì, viva l'amore e gli affetti profondi: che tuttavia hanno più probabilità di essere appaganti e duraturi quanto più ciascuno sa curare la propria salute, fisica ed emotiva, e il proprio equilibrio.

Prevenire e curare – La chimica dell'amore

Quando si è felicemente innamorati aumentano nel cervello e nel corpo la serotonina, neurotrasmettitore del buonumore; la dopamina, che aumenta la voglia di fare, di vivere, di conquistare; le endorfine, che sono le molecole della gioia e i nostri analgesici interni; mentre si riducono adrenalina e cortisolo, gli ormoni dello stress. E' questo concerto biochimico a nutrire il senso di benessere dell'innamoramento corrisposto.
