L'amore ferito e la terapia della vita

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

"Siamo una coppia di 38 anni (io) e 42 (mio marito), sposati da 6 anni, fidanzati per altri 6, senza figli. Un periodo di gravi difficoltà familiari (malattie dei miei genitori) e professionali (lui aveva perso il lavoro, ora ne ha uno nuovo ma lo stress è stato pazzesco) ci ha molto logorati, al punto da farci mettere in discussione anche il nostro rapporto. Ci siamo detti: «Vediamo come va quest'estate, e poi decidiamo». Lei che cosa ci suggerirebbe? Entrambi amiamo molto la montagna".
Francesca e Marino S. (Padova)

Trovo molto saggia la scelta di consentirvi la pausa estiva, dopo un periodo di prove emotive e affettive molto difficili, prima di prendere una decisione così importante per la vostra vita: per non buttare via il bambino, il vostro amore, con l'acqua sporca, ossia con tutta la negatività e lo stress di questo periodo.
Come scegliere la vacanza migliore per rigenerarsi? E che cosa è giusto cercare nella vacanza? Direi piuttosto: come prepararsi bene alla vacanza prima ancora di iniziarla, proprio per valorizzarne i benefici migliori? Altrimenti si rischia di avere aspettative magiche, spesso deluse poi dai fatti. Questo è il punto che raccomando anche a tutte le mie pazienti in difficoltà esistenziali.
Il primo obiettivo è liberarsi prima dallo stress, recuperando bioritmi più naturali e umani.

Le ragioni del corpo

Recuperare il sonno

Il mio primo consiglio è ricominciare sin da ora a migliorare il sonno, per quantità e qualità, così da arrivare alla vacanza già in netto recupero fisico ed emozionale. Otto ore per notte sono indispensabili per ricaricare energia pulita: riposati si pensa meglio, si valutano con più obiettività e lucidità le situazioni. Quello che da stressati ci sembra insormontabile può diventare una prova costruttiva quando si è calmi e motivati. La carenza di sonno è infatti il fattore di stress biologico più potente (e trascurato). In positivo, la prima terapia dell'irritabilità, della depressione, dell'ansia, dell'aggressività, del pessimismo e del catastrofismo è recuperare la calma proprio attraverso la qualità e la quantità del riposo notturno, il grande custode della nostra salute fisica, emotiva, sessuale e sentimentale, a tutte le età. Anticipando l'inizio del sonno con una buona liturgia preparatoria: doccia, musica, coccole. Il miglior riposo notturno facilita e migliora anche la risposta sessuale, in tutti e due!

Caricare energia pulita, camminando

Il secondo consiglio è rimettersi in forma, camminando. Quasi tutte le città con fiumi o canali hanno bellissimi percorsi che è possibile fare insieme anche la sera, prima o dopo cena. Anch'io

© 2017 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it

lo faccio con molta gioia, quando sono in Veneto. Il camminare di buon passo, conversando, è un potente ottimizzatore di salute, soprattutto nella coppia e nella famiglia. Camminando, è più facile dirsi le cose in modo costruttivo. Un piccolo suggerimento, in questo periodo, è tuttavia quello di non parlare dei problemi: fare il patto di metterci l'embargo fino all'autunno. E lasciare a casa telefonini e altre diavolerie. Per un'ora o due, solo voi due e l'incanto della sera. E' delizioso e rigenerante concentrarsi solo sugli aspetti positivi delle vostre passeggiate serali: vi incanta la luna che si specchia sull'acqua che scorre? Vi divertono le anatre che scivolano quiete sull'acqua sul fare della sera? Vi regalano un'emozione antica e ritrovata le piccole lucciole che palpitano nel buio, come nelle sere quiete e felici dell'infanzia? Vi sorprende con uno struggimento misterioso il profumo dell'erba tagliata e appena appassita, o il profumo dei tigli? Vi ridà fiducia il sentire il vostro corpo più allegro e contento, dopo tanta tensione? Gli studi scientifici ci dicono che anche la risposta sessuale migliora nettamente dopo l'attività fisica moderata, in lui e in lei. Vi sorprende riuscire a ritrovarvi sorridenti, tornati a casa, dopo una bella doccia che lava via l'odore di tensioni e conflitti? Un mese o più di preparazione atletica, e di recupero del benessere fisico, vi consentirà di godervi ancora di più la meritata vacanza. Naturalmente, con un'alimentazione sana tutto sarà potenziato!

Le ragioni del cuore: tornare alle sorgenti dell'innamoramento

Il vostro amore per la montagna mi ha suggerito un'immagine potente: il fiume della vita si riempie di scorie e detriti, di acque inquinate e tossiche. Per ripartire bisogna tornare alle sorgenti. O almeno provarci. Camminando, tornate alle sorgenti del vostro innamoramento. Che cosa vi aveva fatto battere il cuore? Che cosa vi aveva fatto dire: «E' con lui, con lei, che voglio vivere per sempre?».

Tornate a riscoprire tutti i ricordi belli, le emozioni, i tuffi al cuore, ora chiusi nei sotterranei del cuore. «Ti ricordi quella volta? Che risate!». «Ti ricordi quella volta? Che emozione!». «Ti ricordi quella volta? Che orizzonti, su quella montagna!». «Ti ricordi come avevamo fatto l'amore di gusto?». «Ti ricordi quanti sogni?». E magari andarci già nel week-end, in montagna. Per esempio, facili da raggiungere per voi, anche in giornata, le Vette Feltrine, stupende, poco conosciute, poco frequentate, con infiniti scorci di poesia.

Il dio delle piccole cose può allora venire in soccorso, e aiutarvi a ritrovare il vostro amore, e la fiducia sul futuro insieme, su una montagna di nuovo incantata. Col gusto di ridare poi a settembre una rinfrescata di colore alla cucina o alla camera da letto. Simbolo dell'arcobaleno che torna ad accendere di speranza la vostra vita. Auguri di cuore!

© 2017 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it