Impulsi autodistruttivi: come governarli

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

«Un attimo in bocca, una vita sui fianchi». Questo è l'impietoso destino di dolcetti, cioccolatini, patatine a raffica, snack fuori orario, happy hour alcoliche, e tuffi notturni nel frigorifero, quando l'urgenza impulsiva di conforto si scarica sul cibo. Le conseguenze per la salute fisica ed emotiva vanno ben oltre i disturbi del comportamento alimentare di tipo bulimico. Aumentano sovrappeso e obesità, e la parallela sindrome metabolica, con i suoi pericolosi e inquietanti figli: diabete, ipertensione, infarto e ictus, ma anche le amputazioni dagli altri inferiori da angiopatia e/o neuropatia diabetica. Se guardassimo lontano, alle temibili conseguenze delle incontrollate impulsività alimentari, diverremmo più prudenti e autoprotettivi.

Stesso destino, con maggiore pericolosità immediata per il cervello, ha l'impulsività che si scarica sull'alcol. Usato per ridurre l'ansia sociale: quando l'adolescente è emarginato, ma si sente più accettato dal gruppo, se, bevendo, diventa più spiritoso e disinibito. Ansiolitico per l'ansia da prestazione per il ragazzo che soffre di eiaculazione precoce, ma ha la sensazione di controllarsi meglio se beve, fino a sviluppare rapidamente una dipendenza comportamentale, prima ancora che fisica. Alcol come ansiolitico sul fronte interpersonale, così accelerato nell'adolescenza dal terremoto di ormoni sessuali, che alimentano urgenze, pulsioni e desideri urgenti e ardenti: vitali certo, ma rischiosi come salire su un giovane purosangue ardente, mai montato prima. E' l'urgenza del desiderio a portare a esperienze sessuali precoci, che in passato riuscivamo a governare meglio grazie a una più solida educazione sul fronte dell'autocontrollo e della capacità di rimandare il sesso a un'età più adeguata, avendo nel frattempo maturato un più variato linguaggio d'amore, relazioni più affidabili e più solida capacità di scegliere se, quando e con chi far l'amore. Di converso, l'assecondare a occhi chiusi l'urgenza sessuale aumenta il rischio di: 1) rapporti non protetti, con l'incremento di malattie sessualmente trasmesse e il loro prezzo di infertilità, dolore e ridotta salute; 2) promiscuità con rischio di rapporti subiti, se non di franchi abusi; 3) pillole del giorno dopo, usate da oltre 500.000 donne l'anno, in Italia.

L'alcol usato (anche) come ansiolitico ha alti costi: a breve termine, con i tragici incidenti alla guida sotto effetto alcolico, e a lungo termine, per gli effetti della progressiva dipendenza da alcol, che spesso si allarga alla cannabis, a torto ritenuta innocua, o a droghe ancora più distruttive. Senza sottovalutare il fumo.

La difficoltà a controllare l'impulsività è certo autodistruttiva. Come allenarsi a modulare l'impulsività e a migliorare la capacità di autocontrollo con un obiettivo costruttivo, invece che repressivo? E' utile sviluppare meccanismi di ricompensa emotiva che siano garanti di costanza e continuità nel tempo del buon allenamento appreso, aiutandoci a perfezionarlo ulteriormente. Aumentando in parallelo il premio di piacere, fisico ed emotivo, che ne possiamo trarre, che a sua volta rinforza poi la motivazione a raffinare l'autocontrollo degli impulsi.

Partenza: quali sono le situazioni che ci mettono a disagio e in ansia, e aumentano l'impulso a mangiare o bere, sirene seducenti e mortifere, quando eccessive? Riconoscere la mappa delle nostre vulnerabilità individuali (conosci te stesso!) che accentuano l'impulsività è il primo passo, su cui disegnare una strategia di cambiamento. E' poi utile allenarsi quotidianamente a respirare

© 2023 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

lentamente, con un respiro diaframmatico profondo e tranquillo, che ci tiene sotto il "comandante dei tempi di pace". E' garante di un crescente autocontrollo, perché allena la capacità della corteccia frontale di mettere le redini agli impulsi e canalizzarli in modo costruttivo. Più calmi, siamo più sensibili a riconoscere quando stress e ansia abbassano la capacità di autocontrollo. Attenzione allora a tensione, rabbia, senso di solitudine: l'attività fisica regolare quotidiana, meglio al mattino per almeno 30 minuti, o uno sport amato, scaricano l'ansia in modo sano e a costo zero. Ancora meglio se in un parco, per gustare l'ansiolitico "green-exercise", l'esercizio verde. Utile la mindfulness, una tecnica che aiuta a vivere meglio qui e ora. Nel frattempo, è saggio allenarsi a rimandare il comportamento impulsivo: adesso non mangio il cioccolatino, o non bevo il vino, Più tardi, forse… Garantirsi un buon sonno aiuta l'autocontrollo. Utile prevedere una buona alternativa agli impulsi critici. E assaporare un picco di autostima quando l'autocontrollo migliora. Non è facile, d'accordo, ma gli ottimi risultati dell'autocontrollo riverberano poi in tutti gli aspetti della vita. «Per aspera, ad astra»: attraverso le difficoltà, si arriva alle stelle. E la calma vince.