

Quale comandante scegli per la tua vita?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Dentro il nostro corpo abitano due comandanti: uno per i tempi di pace, uno per i tempi di guerra.

Sono comandanti strategici: il primo, il nervo vago, si cura del nostro benessere nei giorni sereni. Il secondo, il nervo simpatico, coordina lo stato di allerta di fronte alle emergenze di ogni tipo. Comandano il cervello, i vasi, i nervi, gli ormoni, i muscoli e il sistema di difesa immunitario, ma anche le emozioni, la paura e il coraggio, la collera e la rabbia, il desiderio e il panico da abbandono. Non c'è cellulina remota che non sia in grado di dire la sua, informando i due comandanti dello stato delle cose. Hanno codici multipli, potenti ed efficaci. E' il vago che ci fa svegliare il mattino di buon umore, dopo un sonno profondo e ristoratore (Morfeo è uno dei suoi ufficiali più potenti). E' il vago che ci fa canticchiare sotto la doccia, o al lavoro, che ci fa sorridere a colazione con i figli e la moglie, o il marito, che ci mette allegria mentre ci gustiamo un croissant. E' il vago che ci regala il respiro lento e profondo, e che tiene il battito del cuore quieto e potente, come un gatto che fa le fusa tranquillo. Che ci regala la postura tonica ed elastica mentre camminiamo o facciamo del jogging in pieno relax. Che ci fa venire l'acquolina in bocca, quando si avvicina l'ora del pranzo o della cena, e assaporiamo già il piacere di un piatto che ci stuzzicherà le papille e il buon umore. E' il nervo vago il grande alleato del tempo dedicato all'amore: con lui non ci sono problemi (certo, malattie permettendo). Il corpo può abbandonarsi felice, senza incertezze, e senza eccitanti artificiali, e gustarsi a lungo ogni variante del gioco del corpo, in un tempo intimo e segreto. E' il vago che ci lascia quello spazio mentale per guardare il cielo, il mattino o al tramonto, per accorgerci ora che gli ultimi stormi stanno per migrare, che c'è una luce stupenda e che i colori dorati dell'autunno ci regalano insieme lo struggimento d'essere vivi e un senso più acuto della caducità delle cose. Che ci invita a riflettere su cosa conta davvero per sentirsi sereni, con una gioia leggera e luminosa dentro il cuore. "Quando gli dei ci amano davvero, ci regalano la serenità", dicevano gli antichi. Attenzione: non la felicità, così effimera, così breve, che spesso ci lascia in mano solo un mucchietto di rimpianti e nostalgia. No. Ci regalano la serenità, e un comandante dei tempi di pace in gran forma. E' il nervo vago che regala alle donne gravidanze magnifiche e felici, con bambini che nasceranno sorridenti, svegli e buonissimi. Felici di esistere, e di amare riamati. Che ci regala la voce morbida e affettuosa, lo sguardo tenero e capace di sintonie, che ci fa migliorare la capacità di empatia e ci consente di coltivare garbo e gentilezza. E' il nervo vago il grande alleato della nostra salute più piena e saggiamente appassionata della vita: perché dà tempo ai tessuti di riparare con calma i guasti che il tempo e le malattie possono causare, perché ci tiene in equilibrio riducendo l'usura del quotidiano, regalandoci longevità in salute del corpo e del cuore. Per le emergenze, per i tempi di guerra, è l'altro comandante a coordinare tutto l'assetto bellico. I suoi messaggi – neanche tanto cifrati – l'adrenalina e il cortisolo, arrivano fin nelle più lontane cellule del nostro corpo. Non c'è microscopica area che non sia governata e controllata con i suoi soldati, di varia forza ed efficacia. Con i suoi nervi, che arrivano dappertutto, in un centesimo di secondo fa contrarre i vasi sanguigni superficiali, per tenere più sangue a disposizione del cuore, dei polmoni e dei muscoli, ma anche per ridurre le perdite in caso di ferite. E' il nervo simpatico

che mette in tensione i muscoli, preparando la corazza muscolare alla guerra. Che attiva tutti i sensi e paralizza la possibilità di far l'amore (che sarebbe fatale). Che blocca appetito e digestione, e rende insonni. Che accelera il respiro e il battito del cuore. Naturalmente, essendo la vita piena di insidie, reali e simboliche, per sopravvivere è indispensabile che anche il comandante dei tempi di guerra sia molto capace e determinato, abbia un esercito ben addestrato ed efficiente, e sia capace di strategie di difesa e, se serve, di offesa, rapide e fulminee.

"Si vis pacem, para bellum", dicevano anche i Latini. Se vuoi la pace, prepara la guerra. Ma una guerra che sia efficace e breve. Tieni pronto l'esercito: in questo caso un corpo sano, vitale, veloce, allenato e forte, che fa della sobrietà una strategia per compattare energie e lucidità, non un esercito di smidollati. Qual è il problema? Fuor di metafora, il nostro corpo è predisposto a rispondere efficacemente ad emergenze di breve durata, quello che in medicina definiamo lo stress acuto. Non tollera invece la persistenza dell'emergenza definita "stress cronico", che invece ci fa ammalare, anche gravemente. Purtroppo, gli attuali ritmi di vita sempre più concitati e frenetici ci tengono, senza che ce ne accorgiamo, sotto il dominio quasi perenne del comandante dei tempi di guerra. Che non distingue se la minaccia sia reale – un attacco fisico – o simbolica: la paura di arrivare in ritardo, la competizione nel lavoro, la guerra per la carriera, i conflitti in famiglia, la necessità (o la follia) di correre per fare cento cose contemporaneamente, con un'agenda densa da inseguire fin dal mattino. Ed ecco che la persistenza dello stato di allerta crea irritabilità, aggressività aspecifica e generalizzata, collere sproporzionate, iperreattività anche a stimoli minimi. E stanchezza divorante. Rende dura e sgradevole la nostra voce e tagliente lo sguardo. Ecco il sonno leggero e disturbato, non riposante, fino all'insonnia perfida e feroce. Ecco gli incubi, dove il comandante dei tempi di guerra fa esercitazioni così veritiere e accurate che ci svegliamo nel terrore, come se la minaccia fosse reale e l'aggressione incombente. Ecco il digrignare notturno dei denti. Ecco l'ipertensione. Ecco i dolori da contrattura, soprattutto alla schiena, dove si localizzano i nodi di tensione più feroci. Ecco il mal di stomaco, il reflusso, la digestione difficile, le coliche intestinali, fino ad arrivare alle ulcere. Che, certo, sono causate da batteri. Ma ci interessa sapere che è lo stress che, attivando le teste di cuoio, i mastociti, crea una battaglia di confine, lungo tutta la mucosa gastrointestinale, in cui i germi più aggressivi, se le difese cedono, possono entrare nella parete dello stomaco o dell'intestino causando uno stato infiammatorio di progressiva gravità. Ecco le infiammazioni croniche, con il relativo dolore, quando lo stato bellico si automantiene e perfino il comandante di guerra si è dimenticato di chi o che cosa l'avesse scatenato. Ecco l'emicrania che impedisce perfino di pensare. Ecco l'ansia da prestazione, l'erezione che vacilla e non tiene, nell'uomo, il blocco sessuale nella donna. Ecco il bisogno di illudersi che sia tornato il comandante dei tempi di pace, bevendo o drogandosi, per stordire l'esercito. Per creare un'allegria fittizia, un'esaltazione surrogata fisica ed emotiva che ha bisogno di aumentare le dosi per riuscire a far risentire vivi, mentalmente e sessualmente.

Senza saperlo, senza consapevolezza, ci muoviamo sempre più come se fossimo in guerra continua, dentro e fuori di noi. Soldati soli, alla deriva della nostra vita, anche se esteriormente i luccichii non mancano e i risultati possono esaltarci e, a volte, stordirci.

Quando il corpo ci lancia un segnale di sofferenza, di disagio, di malessere o di franco dolore, fermiamoci. Ascoltiamoci. Da quanto tempo siamo in guerra, e perché? Spesso senza veri

nemici, se non lottando contro il tempo chrónos e noi stessi, in perenne allerta, come nel mortifero Deserto dei tartari, di buzzatiana memoria. Chi comanda, ora?