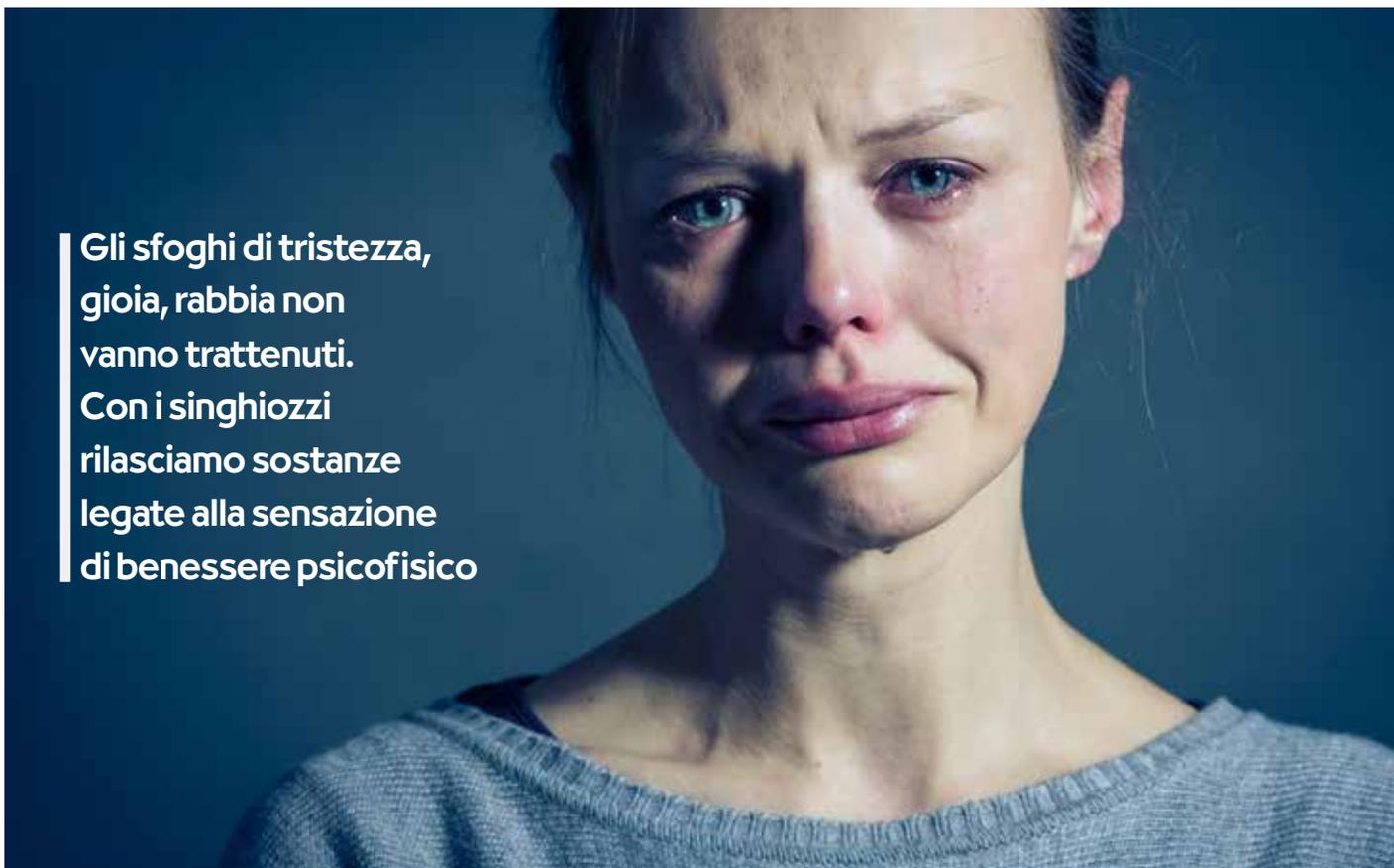


# LACRIME TERAPEUTICHE

## Il pianto riequilibra la mente e il corpo

Gli sfoghi di tristezza, gioia, rabbia non vanno trattenuti. Con i singhiozzi rilasciamo sostanze legate alla sensazione di benessere psicofisico



123RF

Testo di Fiammetta Bonazzi

«Abbiamo tutti i nostri momenti di debolezza, e per fortuna siamo ancora capaci di piangere. Il pianto spesse volte è una salvezza: ci sono circostanze in cui moriremmo se non piangessimo». Sono parole di José Saramago, scrittore portoghese autore, fra i tanti bestseller, anche del romanzo *Cecità*, in cui immagina che, in un tempo e in un luogo non meglio precisati, all'improvviso l'intera popolazione umana diventi cieca per una misteriosa epidemia. Ad analizzare la fenomenologia degli eventi legati agli occhi, il pianto appare dunque come una sorta di medicina per l'anima, ma anche per il corpo. «La sensazione psicofisica di sollievo che si prova dopo aver versato lacrime è quanto di più comune fra gli adulti come fra i bambini», conferma Cristina Zandonella, psicologa e psicoterapeuta esperta in rieducazione visiva, autrice del metodo «Oc-

chi felici», da scoprire nell'omonimo manuale pubblicato da Fabbrica dei segni. «Il pianto, in effetti, è un atto liberatorio perché smuove le emozioni che si annidano in profondità nei muscoli, compresi quelli facciali e oculari, e che - se non vengono sbloccate - possono generare stati di tensione a livello generale, ma anche disturbi visivi».

Eppure la cultura dominante, improntata al modello della persona vincente, tutta d'un pezzo e sicura di sé, insegna fin dall'infanzia che piangere è segno di debolezza e, di conseguenza, «non va bene». «Si cresce con l'idea che le lacrime vadano trattenute, ma poi spesso accade che ci si lasci andare, magari durante una seduta di psicoterapia, e ci si scusi per aver ceduto ai singhiozzi, quasi provando vergogna», prosegue l'esperta. «Si vive in un mondo che ci impone di pensare positivo e sorridere sempre, che vede la tristezza e le lacrime come qualcosa di poco accettabile, al pari di una malattia, e invece



*Il pianto non dev'essere mai frenato, a qualunque età, perché è la via maestra per permettere alle emozioni di venire allo scoperto*

il pianto non dev'essere mai frenato, a qualunque età, perché è la via maestra per permettere alle emozioni di venire allo scoperto. A livello neurofisiologico la reazione emotiva avviene nel sistema limbico, l'area del cervello, non controllata da processi razionali, e può essere innescata in qualunque momento dall'ascolto di una parola o di una musica, dall'immagine di una vecchia fotografia, da una scena di un film o da un profumo: sono tutti input che scavano nel profondo e ci aiutano a esprimere sensazioni che altrimenti resterebbero mute e nascoste e che, con l'andare del tempo, potrebbero trasformarsi in veleni che intossicano la psiche e anche il corpo».

#### UNA RICARICA ANCHE PER IL SISTEMA IMMUNITARIO

Se è vero che gli occhi sono lo specchio dell'anima, nel senso che riflettono senza falsificazioni le sfumature più intime del Sé, lo sono a maggior ragione quando si inumidiscono per effetto dei lucciconi. «Bisogna versare fino all'ultima lacrima, soprattutto quando si piange per un dolore, una perdita, un lutto o un torto subito», suggerisce Zandonella, «finché non ci si sente rinnovati e leggeri, mentre non fanno bene i piagnistei autocommiseratori e ricorrenti, spesso legati a intenti ricattatori, tipici degli stati depressivi. Sono invece salutari i pianti che sgorgano naturali, senza motivo apparente, e che, come una sorgente d'acqua fresca, ci ripuliscono dai blocchi e dalle scorie emotive che ci portiamo dentro. A livello biochimico il meccanismo del pianto attiva la secrezione di endorfine

e ossitocina - neurotrasmettitori legati alla sensazione di benessere psicofisico e dotati anche di un'importante azione antiossidante e antiage - e di ossido nitrico, un mediatore fondamentale per la trasmissione degli impulsi nervosi e neuromuscolari, per la vasodilatazione e la rigenerazione cellulare e per una corretta funzionalità del sistema immunitario. Ecco perché, dopo lo sfogo, ci sentiamo più lucidi, positivi, energici, e il volto appare più disteso, fresco, quasi ringiovanito. Inoltre, le lacrime sono anche una lente naturale che migliora la visione a livello fisiologico e, in fondo, agiscono come un filtro magico che ci restituisce un'immagine diversa di noi stessi e del mondo che ci circonda. Le lacrime - non dimentichiamolo - sono fatte soprattutto d'acqua, e l'acqua è vita».

L'azione riequilibrante delle lacrime, dunque, non riguarda solo la mente, ma anche il corpo. «Vengono secrete da minuscole ghiandole (dette ovviamente lacrimali) poste nella parte superiore e laterale dell'orbita oculare», spiega Lucio Buratto, oftalmologo e direttore scientifico del Centro ambrosiano oftalmico (Camo) di Milano. «Grazie al loro continuo flusso e alle proprietà delle sostanze in esse presenti - anticorpi, enzimi, proteine, sali minerali e componente grassa, prodotta dalle ghiandole di Meibomio, Zeis e Moll ed essenziale per impedire la rapida evaporazione della parte acquosa - assicurano importanti funzioni fisiologiche: aiutano l'occhio a vedere bene e lo lubrificano, facilitano lo scorrimento delle palpebre e agiscono da prima barriera contro gli agenti patogeni,

per poi essere eliminate da un sistema di drenaggio che scarica attraverso le narici (per questo, quando si piange, abbiamo necessità di soffiare il naso). Ma, affinché le lacrime siano davvero terapeutiche, occorre aiutare l'organismo a produrle di buona qualità. È quindi fondamentale bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno e seguire una dieta ricca di vegetali, in particolare agrumi, kiwi, lattuga, spinaci e cavoli, e di cibi fonte di vitamine B3, B6, B12 e Omega 3 e 6, presenti soprattutto nel germe di grano, nel pesce azzurro e nei semi oleosi».

#### QUANDO SCARSEGGIANO E QUANDO ABBONDANO

Le lacrime sono quindi utilissime, ma nella giusta quantità. Quando scarseggiano, occorre indagare le cause. «Si riducono con l'avvento del climaterio, negli anziani, in chi fa uso di farmaci (come antidepressivi, antistaminici, decongestionanti nasali, sedativi, ansiolitici, contraccettivi orali, betabloccanti, diuretici)», prosegue l'oculista. «C'è poi il problema dello scarso ammiccamento, tipico di chi rimane troppo a lungo davanti agli schermi di computer, tablet e smartphone. In questi casi le lacrime evaporano subito, l'occhio si irrita, compaiono bruciore, prurito e secrezioni mucose, per cui si rende necessario l'uso di colliri e di sostituti lacrimali». Al di fuori delle ipotesi organiche, all'origine di una lacrimazione scarsa può esserci anche una rigidità di tipo emozionale. «Stiamo lavorando bene con la terapia del colore, che viene sommi-

## Dai Romani alla regina Vittoria, mai senza il lacrimatoio

**N**ell'antica Roma era diffusa l'abitudine di raccogliere in una piccola boccetta di vetro le lacrime provocate dal dolore legato a un lutto: quando il contenitore era pieno, il pianto veniva versato sul sepolcro del defunto o donato agli dei, che in cambio avrebbero consolato la persona in preda allo sconforto. L'usanza era ancora in voga nell'Inghilterra vittoriana. A cavallo fra '800 e '900 il lacrimatoio si indossava al collo come un gioiello; trascorso un anno esatto dalla scomparsa della persona cara si apriva il flaconcino e il contenuto veniva fatto evaporare. Si riteneva che attraverso questo semplice rituale la persona riuscisse a metabolizzare e a trasformare in ricordo la sofferenza legata alla perdita e, dopo averla archiviata, potesse finalmente aprirsi a una nuova fase della vita.



nistrato al paziente tramite speciali ruote cromatiche», rivela la psicoterapeuta, che nel suo Metodo ha predisposto anche un esercizio per stimolare il movimento palpebrale riflesso e attivare le ghiandole di Meibomio, così da evitare la dislacrimia. «Una volta percepito al centro della retina, ogni pigmento ha un impatto immediato sul cervello limbico e stimola la ghiandola pineale, il nostro terzo occhio. È proprio qui, a livello di questa struttura cerebrale simile a un piccolo fagiolo, che viene secreta la N,N-dimetiltriptamina o DMT, il più potente psichedelico naturale: una sostanza che smuove i piani superiori dell'essere e, allentando le sovrastrutture razionali, consente anche al pianto di sgorgare in assoluta libertà».

Contrariamente a quanto si può credere, invece, un eccesso di lacrime sovente è dovuto alla sindrome dell'occhio secco, «un'autentica malattia del secolo sempre più diffusa anche fra bambini e giovanissimi, e tipica di una società in cui si abusa di videoterminali a luce blu, si vive in ambienti ermetici esposti a riscaldamento e aria condizionata, si patiscono i danni dell'inquinamento atmosferico e si soffre di disidratazione cronica», conclude Buratto, fra gli autori del nuovo saggio *Dry eye. Diagnosis and therapy* (Fabiano Gruppo Editoriale). «Sono tutti fattori che, a lungo andare, danneggiano le strutture oculari, ma portano anche l'occhio a produrre grandi quantità di lacrime per compensare la secchezza».

## Dove, quando e perché: in un libro la geografia del pianto

**D**olore, gioia, a volte rabbia: sono i sentimenti che con maggiore frequenza inducono il pianto. Di fatto, però, sono molto più variegati i contesti in cui gli occhi possono diventare umidi. A costruire un corposo elenco degli eventi scatenanti e dei luoghi del pianto ha pensato la scrittrice statunitense Heather Chistle ne *Il libro delle lacrime* (Il Saggiatore). «Fin da quando siamo piccoli piangiamo per gli amici scomparsi e per gli amori finiti e, da adulti, per i figli che nascono, giocano, crescono. A

volte piangiamo senza motivo, da soli o in compagnia», fa notare l'autrice. «Ci ricordiamo tutte le lacrime versate, i pianti a diretto, i singhiozzi? No, con tutta probabilità. Ma cosa direbbero, di noi e della vita, quei pianti, se potessimo ricostruirne la storia e la geografia?». È questo l'ambizioso progetto di Chistle che, muovendosi fra ricordi personali e poesia, citazioni letterarie e rimandi scientifici, ha provato a rintracciare le lacrime che hanno punteggiato la sua esistenza e quella degli altri e si è chiesta perché, quando, dove e come piangiamo. Invitando i lettori a fare altrettanto.

