

# Biopsicochimica olimpica

## un appuntamento da non perdere

di WALTER COMELLO  
Psicologo Psicoterapeuta

«È peculiare della natura stessa degli uomini la curiosità sulle cause degli eventi ai quali assistono: alcuni lo sono di più, altri di meno, ma tutti provano la stessa identica curiosità nel ricercare le cause della propria fortuna o sfortuna» Thomas Hobbes



«...da quando ero salito in treno non potevo più dormire, la mia immaginazione...»: comincia così la descrizione che lo scrittore russo Lev

Tolstoj traccia, nel racconto 'La sonata a Kreuzer', dei pensieri e dei sentimenti del protagonista.

Pordnysev, questo era il suo nome, era un uomo preda delle sue passioni che si alternavano come la chimica dal suo cervello e facevano di lui una marionetta che non poteva sottrarsi dai suoi fili.

Serotonina, dopamina, adrenalina, ossitocina, testosterone, sono sostanze che prendono parte alla nostra vita di passioni... così come accadrà a febbraio.

Le cellule nervose, i neuroni, comunicano fra loro con l'aiuto di mediatori chimici, i cosiddetti neurotrasmettitori... e per le nostre olimpiadi ne aspettiamo veramente molti.

La serotonina, per esempio, svolge un ruolo centrale e precisamente quello di messaggero di felicità... messaggero come la fiaccola.

Quando il livello di serotonina è troppo basso, si verificano disturbi di comunicazione fra i neuroni, e il cervello perde equilibrio con sintomi quali nervosismo e tristezza.

Così la serotonina placa l'innamorato quanto lo scalmanato sostenitore sportivo e l'affetto da nevrosi ossessiva; rende il loro stato d'animo più equilibrato, così da condurre, in tutti i tre i casi, ad una 'normalizzazione' del comportamento.

Ma se una stessa sostanza è soluzione a tre comportamenti così differenti, è altrettanto vero che, al fin fine, i tre quadri clinici non sono così diversi come sembrano.

Gli innamorati a volte si comportano come gli ossessi, e gli ossessi come i più esaltati ultras.

I primi vivono in funzione del partner, i secondi sono attenti a non pestare i giunti delle piastrelle, e i terzi sono intolleranti alla sconfitta, ma tutti hanno un'idea fissa, una scossa impressa dalla dopamina.

Una scossa enfaticamente che obbliga a pensare, vedere, sentire, credere, e non si può non guardare, non si può cancellare, non si può non suscitare.

Sono accomunati dalla fatica di liberarsi da idee fisse e non riescono ad interrompere il flusso dei pensieri che continuano a riformarsi.

Si viene a creare una visione unidirezionale, l'effetto tunnel, che assume rilevanza dominante e incanala il pensiero in un imbuto dove rotolano immagini, suoni sempre più giù, verso il centro.

È il traguardo, il gol, la meta... sili!

Quanto più è alto il livello di dopamina, quanto più ci si sente morbosamente attratti dall'idea che diventa sempre più fissa, un monoidealismo plastico, ipnotico. La dopamina stimola il desiderio a scrivere per intere notti lettere d'amore, o a passarle insonni a guardare le gesta dei propri campioni, o ad attraversare continenti per cercare un abbraccio, con il proprio partner o la propria squadra.

Così, la molecola del piacere, indotta in maggior concentrazione, a febbraio, il nostro febbraio, raggiungerà il suo apice, e se alla città si facesse una grande risonanza magnetica, si scoprirebbero vie invase anziché dalle solite auto, da fiumi di dopamina su cui grandi e piccini, su colorate barchette di carta, come a Disneyland, esulterebbero con le braccia alla neve che cade. La dopamina, come la neve che cade dal cielo e ricopre le valli su cui scivolano voluttuosi i pattinatori, irrompono potenti gli sciatori, serpenteeggia il bob e lo slittino.

Vibrano le lamine, la incidono, la segnano, l'ammucchiano, la dividono, la schizzano sulla faccia dei più vicini all'evento.

In Canada, un po' di anni fa, alcuni ricercatori che si occupavano dei curiosi e 'magici' effetti dell'adrenalina, si inventarono un curioso esperimento.

Il Capilano Canyon Suspension Bridge è uno dei più grandi ponti pedonali sospesi del mondo, largo poco più di un metro ma lungo centoquaranta, svetta ad un'altezza di 70 metri sopra il sottostante e omonimo river. Il parapetto è basso e il ponte oscilla ininterrottamente.

Una graziosa collaboratrice era stata inviata ad accogliere al termine del ponte, con un fasullo questionario, i turisti di sesso maschile che arrivavano dalla ballante, e quindi emozionantissima esperienza. Dopo la pretestuosa compilazione del questionario, la graziosa ricercatrice invitava gli ancora emozionati turisti a contattarla telefonicamente, qualora avessero voluto saperne qualcosa di più sulla 'presunta' ricerca in corso e in relazione agli esiti del questionario. Alla compilazione dello stesso e alla successiva telefonata erano stati invitati poco prima altri turisti di sesso maschile, provenienti da un solido e breve ponte di legno che attraversava un piccolo torrente. Il risultato stupefacente dell'esperimento fu che nel primo caso il 50% degli uomini contattati telefonò alla graziosa intervistatrice, mentre nel secondo caso solo il 5%.

Il cervello di fronte ad una particolare condizione reagisce, mette in allarme il corpo e invia un segnale alla

ghiandola surrenale che da piccole vescichette secerne adrenalina. L'ormone eccitante in millesimi di secondo è in grado di mobilitare tutte le energie fisiche disponibili. Il cervello registra l'agitazione del corpo e ne cerca il motivo: il ponte o la donna? Cerca di etichettare lo stress come paura o rabbia o attrazione. Pare che il cervello sia pertanto facilitato ad integrare nella sua risposta gli eventi contemporanei come uguali cause scatenanti, così anche la ricercatrice apparirà molto emozionante a quegli uomini provenienti dal ponte molto emozionante.

Ma allora, sarà per questo che le olimpiadi sono state programmate proprio in prossimità del giorno di San Valentino?

Ma la spiegazione del vero segreto 'occulto' sulle olimpiadi di Torino sta nell'esperimento che segue.

Un gruppo di studenti, solitamente americani, perché è lì che la ricerca riceve i giusti sostegni economici, era stato invitato ad osservare un certo numero di fotografie di belle ragazze indossando delle cuffiette in cui avrebbero potuto ascoltare il battito del proprio cuore. Gli sperimentatori, dopo aver invitato i soggetti sottoposti all'esperimento ad indicare da quali ragazze erano più attratti, variavano il ritmo cardiaco che gli stessi potevano ascoltare in cuffia, e questo in ragione del fatto che quello che veniva ascoltato non era realmente il battito del proprio cuore, ma il battito di uno strumento che lo simulava e di cui poteva esserne variata la frequenza. Accadde che gli studenti, inconsapevoli, indicarono le loro preferenze in ragione di quanto avvertivano pulsare il proprio presunto cuore. La cosa ancora più sorprendente è che dopo la rivelazione delle reali modalità dell'esperimento, gli studenti furono in grado di confermare le stesse preferenze e che le stesse furono confermate dagli stessi studenti a distanza di due anni.

Morale: non siamo attratti e ci innamoriamo di cose che ci fanno battere il cuore, ma siamo attratti e ci innamoriamo di cose perché ci fanno battere il cuore. Così se le nostre olimpiadi faranno battere il cuore a milioni di turisti e telespettatori, così saranno nel tempo innamorati della nostra città e delle nostre valli, desidereranno tornare e portare con sé gli amici più cari, come gli innamorati orgogliosamente non vedono l'ora di presentare e far conoscere al mondo la propria amata.

A questi giochi olimpici proprio non potremo mancare! Ma, scegliamo con cura con chi andare, o se andiamo soli... attenti a scegliere le poltroncine.