Obiettivo: perseguire l'eccellenza

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

Ragazzi, volete un futuro di qualità? Una vita di cui essere fieri, impegnativa, sì, a volte difficile, ma con soddisfazioni grandi di cui poter dire: le ho conquistate da solo/a, con le mie forze, la mia passione, il mio entusiasmo, il mio coraggio? Perseguite l'eccellenza, in ogni aspetto della vita. Fate sport? Fatelo al meglio, cercando la fluidità e l'efficacia del gesto, con il gusto di mettervi alla prova e di imparare dai migliori, provando e riprovando, contenti di sentire il corpo che man mano esegue meglio i movimenti e riesce a superare limiti, ostacoli e difficoltà. Osservate i grandi atleti, oggi che la tecnologia ci consente di vedere da vicino esecuzioni sportive esemplari: la prossima Olimpiade di Londra sarà una splendida occasione.
I neuroni specchio, i grandi direttori d'orchestra dei nostri movimenti, sono lì, pronti nel nostro cervello, predisposti a osservare, copiare e aiutarci a eseguire il movimento che abbiamo ammirato e vorremmo imitare. Provate e riprovate, mai stanchi di perseguire un gesto più compiuto e più efficace. Solo la ripetizione, costante e paziente, consolida i percorsi neuronali, e la rete di connessioni cerebrali e motorie che sottende un'esecuzione eccellente. Sapendo che le difficoltà, ben affrontate senza scoraggiarsi, aiutano a superare i limiti, sia interiori, emotivi e motivazionali, sia fisici. Come dicevano i latini, "Per aspera, ad astra": attraverso le cose difficili si arriva alle stelle. Le magnifiche stelle conquistate con le proprie forze e capacità. Stelle luminose, che daranno gioia, coraggio e stimoli nuovi, in ogni stagione della vita.
Vi piacciono alcuni film più di altri? Guardateli in cassetta, prima in italiano, poi, le volte successive, in un'altra lingua che volete migliorare, con i sottotitoli prima in italiano, poi nella lingua desiderata. E' un'ottima palestra per istruirsi, divertendosi. Usate il tempo con intelligenza e disciplina. Protagonisti di ogni ora delle vostre giornate, invece che ciondolare accidiosamente da un bar all'altro. D'estate, cercatevi un lavoretto, prima in Italia, poi, con una lingua straniera amica, anche all'estero. Camerieri, baristi, aiutanti d'artigiani o di giardinieri, baby-sitter o assistenti cuochi. Oppure attivi nel volontariato, perla d'Italia. Anche questa è palestra di vita e conoscenza del mondo.
Volete crescere in intelligenza, competenza, bravura ed essere competitivi e vincenti, domani, sul mercato professionale? Studiate, studiate, studiate. Non accontentatevi della sufficienza, che va bene per i mediocri. Approfondite le vostre passioni: la storia, la musica, il cinema, una lingua straniera, la geografia, il mare, il volo, i viaggi, la montagna o il teatro che sia. Dedicando il tempo libero dell'estate a imparare di più e meglio ciò che vi appassiona. Tutto ciò che ci stimola e ci emoziona apre nuove finestre della mente sul mondo, nuove palestre di conoscenza dei propri limiti e dei propri talenti.
Proprio d'estate, progettate un autunno col turbo. Organizzandovi le giornate, orari e agenda alla mano: tempo per lo studio, lo sport, un hobby, gli amici, ma anche per aiutare un po' in casa. Più si è organizzati, più cose si riescono a fare, senza ansie ma con più ritmo, varietà e soddisfazione. L'ottimizzazione del tempo è un'arte che richiede disciplina e un grande amore per se stessi e per la vita. Quando le giornate sono belle e intense, è magnifico assaporare poi il giusto riposo, una pausa di silenzio, un sonno profondo e ristoratore.
La giovinezza è per definizione la stagione della sperimentazione: del gioco che sa alternarsi

all'impegno, della curiosità che corre sulle onde e si alterna con il gusto della profondità, del trionfo del corpo e della sua vitalità che sa alternarsi con l'ascolto e la cura della mente. La memoria distillerà quello che merita ricordare e consolidare, e il sogno di noi da grandi si definirà pian piano nella realtà della vita. Con una grande certezza, come diceva Jack Kerouac ne "I vagabondi del Dharma": «Nulla va perduto in un sentiero ben tracciato».