Lo scudo d'oro

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

"Non sei felice perché hai successo. Hai successo perché sei felice". Lapalissiano o sottile? Opto per il sottile, perché porre la felicità personale come prerequisito per avere successo è una sfida originale e stimolante. In tempi difficili, essere felici è un'arte che richiede talenti e dedizione. Ricompensa tuttavia con il più intangibile e gratificante dei risultati: quel senso di soddisfazione fisica e mentale, di luce interiore, di leggerezza e gioia di vivere che chiamiamo felicità. Chiarendo che il successo non si identifica con il raggiungimento di risultati socialmente rilevanti (carriera, denaro, potere), bensì con la capacità di esprimere al meglio se stessi così da realizzare i propri sogni: una bella famiglia, figli equilibrati e gioiosi, un lavoro gratificante, un hobby o un'attività sociale che ci diano emozioni e vibrazioni positive e rigeneranti.

L'affermazione contiene anche una verità e un monito più profondi. Molti perdono la serenità, l'equilibrio personale, gli affetti, per perseguire il successo in modo assoluto. Molti perdono se stessi, specialmente quando per ottenere quello che considerano un successo si vendono, mentono, corrompono, tradiscono, si prostituiscono, fino a uccidere, in senso simbolico o professionale, se non letterale.

Coltivare la felicità personale aiuta nella strada della vita, innanzitutto perché ci costruisce uno "scudo d'oro". Uno scudo potente, che ci protegge da negatività, perfidie, colpi traversi, malignità. Raggiungere un solido equilibrio personale, coltivare fonti di gioia non vulnerabili ai furori dei nemici, piccoli o grandi, aumenta la forza d'animo. Allena il coraggio e la fiducia nella capacità di affrontare gli ostacoli, irti e insidiosi, che la vita ci pone. Affina i talenti personali, mentre una sana autocritica porta a conoscere e rispettare i propri limiti, senza forzature autodistruttive.

Il percorso di realizzazione della felicità personale (il vero grande successo della vita) ha un doppio binario: da un lato perseguire la soddisfazione fisica, attraverso stili di vita sani e impennate di gioia in uno sport amatissimo, la musica, il canto, il ballo, ossia attività fisiche che aumentino i neurotrasmettitori del benessere, dell'energia, della voglia di vivere (base dell'antico "mens sana in corpore sano"). Dall'altro, conoscersi e mettersi in discussione costruttivamente valorizzando le qualità ed smussando quegli aspetti del carattere che mettono in difficoltà noi e gli altri. Essenziale: bisogna imparare ad esprimersi con garbo e gentilezza, lavorando sul tono della voce, i gesti, la postura, lo sguardo. La vera educazione, in senso profondo e maieutico. Questo percorso porta l'umore e la salute in condizioni di crescente positività.

E non è solo uno scudo in senso difensivo. No, è d'oro perché può irradiare luce e gioia, preziosi ancor più per chi si sente nel buio e nella nebbia. Può coinvolgere altre persone, sorprese e grate nel ricevere un sorriso luminoso, una frase gentile e sincera, uno sguardo attento e rispettoso, che le fa sentire di esistere ed essere apprezzate, anche per un breve istante. Può aggregare tra loro persone positive e persone scoraggiate che hanno bisogno di ritrovare fiducia e confidenza nel futuro, di specchiarsi in una serenità che faccia intravvedere una via d'uscita. Perseguire la felicità personale, vera, è imprescindibile dal coltivare relazioni positive, almeno con le persone che vibrano alla stessa lunghezza d'onda e condividono lo stesso sguardo sulla vita.

Nello sconquasso emozionale attuale, continuare a lamentarsi non porta da nessuna parte, anzi

ci amareggia e crea le condizioni per ulteriore infelicità e ulteriori insuccessi. Coltivare il nostro scudo d'oro, ad ogni età, ci aiuta ad essere più felici. E a regalare fiducia e gioia, beni intangibili di cui tutti abbiamo fame e sete. Perché non provarci, pensando in positivo e agendo in positivo, per aumentare, nonostante tutto, il nostro (e altrui) grado di felicità? Questo è il vero capolavoro di una vita degna di essere vissuta.