Gentilezza e gratitudine, gli analgesici dell'anima

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

La giovane donna esce di slancio dalla grande entrata dell'ospedale, con passo allegro. Trolley e zainetto, un bel sorriso sul volto. Forse ha portato un cambio di biancheria a una persona cara ammalata e ha avuto buone notizie sul decorso della malattia. Forse sta uscendo da un breve ricovero, ben curata e guarita, e sorride, consapevole di poter riassaporare ogni istante, libera e contenta. Forse ha un bel carattere, capace di empatia e sensibilità, e ama la vita. Tra i molti volti scuri e inquieti, preoccupati e tristi, che affollano un istituto di cura, quello slancio di vita cattura lo sguardo. Fuori dall'entrata dell'ospedale, c'è un banchetto che vende caldarroste buonissime (le stavo assaporando anch'io, testimone così di una gentilezza rara). Si avvicina e ne compra un sacchettino. In attesa ci sono due taxi. Il primo ha un giovane alla guida. Il secondo un uomo anziano, dallo sguardo preoccupato e triste. La giovane donna consegna con un sorriso il trolley all'autista del primo taxi. Poi volge lo sguardo al secondo. Non so che cosa abbia colto in un attimo in quel volto d'uomo triste. Rapida va verso l'autista e gli porge tre caldarroste: «Sono calde, sono buonissime. Sono per lei!». Il vecchio uomo resta stupefatto, poi porge la mano dal finestrino e il volto si illumina di felicità in un secondo. L'espressione di un bambino che riceve un regalo inatteso e bellissimo. Una carezza per l'anima.

Quello sguardo, quel sorriso mi resteranno nel cuore. Mi fa piacere condividere questo incontro poetico con lettrici e lettori. Un gesto inatteso, gentile, una condivisione piccola e immensa, può cambiare la giornata. In tempi difficili e preoccupati come questi, i piccoli gesti di gentilezza sono ancora più preziosi. Sono veri e propri analgesici dell'anima: perché aumentano le endorfine, le molecole della gioia, la serotonina, la molecola del buonumore, e la dopamina, che accende la voglia di vivere. Perché ridanno fiducia nelle persone e nella vita.

Coltiviamo la gentilezza nel nostro comportamento quotidiano. Ed educhiamo i nostri piccoli, siano essi figli, nipoti o studenti, a coltivarla, con l'esempio, in primis. La gentilezza non viaggia da sola. Ha una figlia stupenda: si chiama gratitudine. Decenni di vita in ospedale, in ambulatorio e in trincea nei pronto soccorso, me l'hanno dimostrato più volte. La gratitudine abita molto di più nelle persone gentili. Quelle che sanno accorgersi di quanto succede in loro stesse e intorno, nelle persone e nel mondo. Per accorgersi ci vogliono empatia ed educazione dei sentimenti. Ci vuole nobiltà d'animo, che non dipende dal denaro o dai titoli di studio, ma dalla gentilezza del cuore. Quando sentiamo il desiderio di trasmettere luce e sentimenti positivi, invece che veleni e perfidie. Gratitudine verso la vita, se siamo sani e abbiamo famiglie che ci hanno amato. Gratitudine verso i genitori, se sappiamo apprezzare quanto abbiamo ricevuto, pur con gli errori che possono compiere anche quando amano molto. Gratitudine verso i figli, se sanno essere presenti con dedizione nella nostra vita, nonostante i tempi concitati e le inquietudini di oggi. Gratitudine verso gli insegnanti, quando anche avanti negli anni possiamo ricordare con gioia quanto siano stati essenziali nella nostra formazione. Gratitudine verso gli allievi, quando danno senso, continuità e futuro al nostro impegno nell'insegnare e nel formare.

Ha senso parlare di gentilezza e gratitudine in tempi così oscuri e preoccupati? Sì, come è confortante pensare e parlare di sole e di luce nei giorni di nebbia o nelle notti inquiete. Perché

gentilezza e gratitudine ci aiutano a vivere meglio, e in tempi difficili sono ancora più preziose. Sono sentimenti e comportamenti antichi e universali. Già Cicerone chiamava la gratitudine "madre di tutte le virtù": chi è capace di gratitudine sa nutrire, vivere ed esprimere molti altri comportamenti e sentimenti positivi. Tommaso d'Aquino ne distingue tre livelli, ritenendola sentimento complesso e articolato: il primo consiste nel riconoscere il bene o il beneficio ricevuto (ut recognoscat); il secondo nel ringraziare (ut gratias agat); il terzo consiste nel ricompensare, anche con un'espressione gentile, una lettera, o un piccolo dono, secondo le possibilità e le circostanze. E Lao-tzé definisce la riconoscenza "la memoria del cuore".
Gentilezza e gratitudine per vivere meglio. E far sentire meglio gli altri attorno a noi. Quanti gesti di luce scegliamo di compiere, per illuminare i nostri giorni?