Il gioco dei ricordi belli

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

Ancora un anno è passato. Come? Per i più giovani, con leggerezza, con allegria, con irruenza. A volte con malinconia. A volte senza consapevolezza, persi in un'inquieta inerzia. Dopo i quarant'anni, con più pesantezza, fisica ed emotiva. Con fatica, anche. Soprattutto se le prime rughe incrinano il volto, e una malattia, o un lutto, ci ha d'improvviso messi di fronte all'impredicibilità della salute e della vita. Per chi ha già visto concludersi tanti anni e si affaccia alla vecchiaia, un altro anno che passa evoca due sentimenti opposti. Da un lato un sentimento di gratitudine, di sollievo e perfino di felicità, se l'anno passato è stato sereno, senza acciacchi, con tanto affetto in famiglia. Dall'altro, un sentimento di preoccupazione, di tristezza, se non addirittura di angoscia. Per la paura di altri giorni di malattia o di solitudine. Per molti anziani, è duro il passaggio da un'identità definita dal lavoro e dal ruolo sociale, a quella di pensionato, specie se vivono in un appartamento, senza la possibilità di dedicarsi con gusto al giardino, all'orto, ai piccoli animali, a quelle attività che non solo ci fanno stare bene ma che ci riportano ad una più antica e profonda armonia con il mondo.

La vecchiaia è una stagione per forti, certamente. Ma è anche il momento in cui si fanno i bilanci, e c'è bisogno di rileggere ancora meglio la propria vita. Per farlo, abbiamo bisogno di raccontarci a qualcuno che ci ascolti con affetto e rispetto. Questo raccontarsi è essenziale per rimettere le cose in prospettiva, per dare un senso compiuto alla propria esistenza, per rileggere la propria vita come percorso che ha avuto un proprio significato profondo, una propria musica, anche una sua unica bellezza, nonostante i momenti duri, la sofferenza, le difficoltà. E più il vecchio ricorda momenti belli, più il suo cuore diventa leggero, il suo volto sorride, perché la sua vita si ricompone, diventa limpida e significativa. E' il momento in cui, anche attraverso il raccontarsi, ci si può finalmente pacificare con il proprio passato. Questo giustamente sostiene Enzo Bianchi, nel suo "Le parole della spiritualità" (Rizzoli), raccolta di riflessioni profonde cui dedicare un po' di tempo la sera, per staccare dalla frenesia quotidiana e dedicarsi una pausa, anche per la vita interiore.

Che cosa possiamo apprendere da questo bisogno dei vecchi di raccontarsi? Una verità essenziale: attraverso la selezione dei ricordi noi rileggiamo e riscriviamo (almeno in parte) la nostra vita. Purtroppo, indipendentemente dall'età, spesso è lo stato d'animo dell'ultimo periodo, dell'ultimo mese, a condizionare la percezione dell'intero anno, come brutto o bello. E allora, giovani e vecchi, possiamo giocare a ricordare e raccontare a chi ci vuole bene, e ci ascolta volentieri, solo i momenti belli dell'anno passato. Magari a tu per tu. I giorni luminosi, di gioia, di scoperta, di soddisfazione. I giorni che ci hanno emozionato o commosso, o stupito. I giorni in cui ci siamo sentiti o (ri)sentiti vivi. In cui ci siamo sentiti apprezzati, valorizzati, amati. In cui ci siamo accorti che ci piace molto coccolare, prenderci cura di un bambino, di una pianta o di un animale. In cui qualcuno che ci ha detto un grazie sentito ci ha toccato il cuore. Quei giorni benedetti in cui, camminando per andare al lavoro, ci siamo sentiti profondamente vivi e misteriosamente felici. Sarebbe bello scriverli, questi momenti felici, ad ogni fine d'anno, per non perderli. Per serbarne meglio la memoria. Perché ci diano forza e speranza nei giorni difficili. Facciamolo insieme ai figli, piccoli e adolescenti, questo gioco dei ricordi belli. Potremmo scoprire

© 2007 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

molto sulla loro sensibilità, sulle loro aspirazioni, sulle loro emozioni. Per tutti, conversare parlando di momenti positivi, di ricordi luminosi, cambia l'atmosfera della casa. Ed entusiasma il cuore, per cominciare meglio l'anno che verrà. Buon Anno!