

## Oltre il dolore di vivere: essere come acqua che scorre

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Per fortuna mia mamma è morta, quando avevo sedici anni». Scruto sorpresa la signora sui cinquanta, lo sguardo luminoso. Dà sensazione di equilibrio. Conquistato e controllato. Quella frase brutale, quel tono sollevato e definitivo, e quasi grato al destino, contrasta con l'apparenza di calma e quiete interiore.

«Sono passati tanti anni. Ancora non so dire se ho provato più pena, o rabbia. Pena, sì, perché è stata un'infelice. Cercava la felicità nell'amore, ma si innamorava sempre di uomini che erano dei bastardi. E rabbia, perché non si rendeva conto, o non voleva vedere, che i suoi amori perseguitavano anche me. Ho impiegato più di vent'anni per superare l'inferno di ricordi neri e di dolore che mi ha causato. E che mi hanno causato i disgraziati che si portava in casa. Il primo è stato il mio padre biologico, perché padre, in senso affettivo, quello non è stato mai. Beveva, la picchiava, si masturbava davanti a me. Avevo quattro anni quando è scappata, siamo scappate. Siamo rimaste nascoste per un anno, da parenti, per paura che si vendicasse. Non l'ho più visto. Ha avuto altre storie, ma almeno quelli stavano fuori di casa. Poi si è messa con uno manesco, violento, più di mio padre. Lei era proprio innamorata, un disastro. Quello lì è venuto a stare con noi, nelle due stanze dove abitavamo. Avevo dieci anni. Facevano sesso e litigavano, tutti i giorni. Lei era proprio persa. Si può essere così cieche?, pensavo. Un giorno lui la stava pestando così tanto che pensavo l'avrebbe ammazzata. Mi sono messa in mezzo urlando, per proteggerla. Lui mi ha colpito al naso con un pugno, sono svenuta. Mi sono risvegliata in ospedale, perché avevo perso così tanto sangue che si erano spaventati. Alla dottoressa ho detto la verità. Era una dottoressa buona, mi ha preso a cuore. Ha chiamato la polizia. Mi hanno affidata a una brava signora, che mi fatto studiare. E laureare. Ora ho un buon lavoro, sono indipendente. E non ho bisogno degli uomini. Lei è stata la mia vera mamma. Presente, tenera, limpida come l'acqua. Dall'altra non sono tornata più».

«Che cosa posso fare per lei?».

«Non ho più il ciclo da tre anni. Per hobby dipingo. Ho lavorato a lungo in Giappone. Lì ho conosciuto una forma d'arte giapponese. Suminagashi, si chiama: è l'arte di dipingere sull'acqua. A me ha salvato la vita, è stata la mia terapia... Però senza ciclo la mia vena poetica si è seccata, non trovo più la gioia e il conforto di prima. Per questo sono qui: pensa che la terapia ormonale potrebbe aiutarmi a ritrovare la mia vena artistica?».

«L'arte di dipingere sull'acqua... suona molto suggestivo. E' una forma d'arte che non conosco: me ne parlerebbe un po', così comprendo meglio? Sul quesito che lei mi pone, posso dire che la terapia ormonale ben fatta aiuta la donna a ritrovare un eccellente equilibrio fisico e mentale. Sempre unita a stili di vita sani, che lei intuisco abbia già, vedendola così curata», dico sorridendo. «La terapia ormonale sostitutiva migliora la qualità del sonno, e i sogni, fondamentali per chi è molto creativo, anche visivamente. Migliora la capacità di attenzione, di concentrazione, di memoria. La luminosità del pensiero. Anche la fluidità del tratto grafico, perché aiuta la coordinazione nell'esecuzione dei movimenti fini. Un beneficio poco noto, ma essenziale, di cui parlo con le mie pazienti artiste, come lei!».

«Come fa a dare questi benefici?».

«La terapia ormonale aiuta le cellule nervose a collegarsi meglio tra loro, a riparare i danni del tempo, a ridurre la neuroinfiammazione, ossia l'infiammazione dei tessuti nervosi, caratteristica tipica dell'invecchiare, esasperata dalla perdita di ormoni tipica della menopausa. E dipingere sull'acqua, perché è terapeutico?».

«L'acqua è trasparente, non nasconde, porta in superficie la verità. L'acqua ricorda. Ha memoria. Gli ostacoli non la mutano, non la turbano: li affronta, si adatta, cambia forma, va oltre. Supera tutto e torna alla quiete. Ci cura imparare a essere come acqua che scorre...».