

## Non si vive di solo lavoro, realizza i tuoi sogni

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Se ti manca ciò che facevi, torna a farlo. Non vivere di foto ingiallite”. Quanti di noi sanno vivere nel presente? Quanti sanno farlo con soddisfazione? E, soprattutto, quanti continuano a fare oggi quello che hanno amato di più ieri, senza vivere di rimpianti? Quanti hanno l’ormai”, o il “purtroppo è troppo tardi” come espressione ricorrente? Facciamo questo piccolo bilancio: di quante cose che abbiamo amato, e non facciamo più, diciamo con un sospiro: “Mi piaceva tanto, ma ormai...”?

Ascoltando tante donne e tante coppie, mi sembra che molta della infelicità contemporanea stia anche in questo abbandonare progressivamente tutto ciò che si amava di più fare, stritolati dalle contingenze della frenesia quotidiana. Sempre più spesso, quando chiedo “Che cosa le dà veramente gioia, oggi?”, vedo uno sguardo smarrito, che velocemente passa in rassegna la propria giornata, senza trovarvi qualcosa che improvvisamente faccia illuminare lo sguardo e il cuore. E se insisto: “Che cosa le piacerebbe davvero fare, che magari faceva da ragazza/o e oggi non fa più?” ecco che dal cassetto chiuso dei sogni riemergono le passioni e i desideri più diversi. Non grandi cose, anzi spesso piccoli piaceri che illuminano tuttavia l’esistere quando si fa ciò che si ama. Quando non si trova una gioia speciale nel lavoro, è al tempo libero – quello che resta – che noi dovremmo riservare il posto speciale di giardino dei sogni che diventano realtà.

Da ragazza amavi ballare? Continua a farlo, almeno una sera la settimana, anche se gli impegni di famiglia incombono e il marito, per il ballo, è negato. Va’ a ballare con le amiche, ma non negarti uno spazio di lievità, il gusto di sentirti viva, ancora ragazza nell’allegria della musica e nel ritmo che fa sorridere il corpo.

Da ragazzo ti divertivi a giocare a calcio? Ricerca i tuoi amici, o ricomincia con una squadra di nuovi, almeno il sabato pomeriggio o la domenica mattina.

Nei sogni nel cassetto avevi l’andare a cavallo, ma da bambino non te lo sei mai potuto permettere? E i cavalli li disegnavi solo, con colori grandi? Comincia ora: una passeggiata nei boschi o lungo il fiume ricarica la mente e il cuore di poesia (quasi) più di ogni altra cosa. Un cavallo per amico, anche al maneggio: è un’esperienza rigenerante. Anche strigliarlo, prima di montarlo, parlandogli dolcemente, ti toglie la stanchezza: ad ogni spazzolata, senti il sorriso che ti si allarga sul volto e spinge via le nuvole dal cuore. E chi lo fa, si risente improvvisamente vent’anni di meno perché l’energia vitale rinasce potente quando attinge a passioni profonde che si nutrono di piaceri sani e di ritorno alla natura.

Ti piaceva l’inglese, ma hai lasciato presto la scuola, e ora hai un rammarico grande? Ricomincia adesso, non è mai troppo tardi: l’apprendimento è molto più veloce quando si è davvero motivati ad imparare. Se non hai un impegno di famiglia, va a lavorare all’estero, per un anno o due: togliti le croste della vita di provincia, consentiti la sfida di una vita meno sicura, forse, ma più esaltante. Senza paura. Parti, vai.

Hai sempre amato camminare in montagna e adesso non riesci ad andarci nemmeno un week-end all’anno perché i bambini sono piccoli? Se le montagne sono vicine, ritornaci da solo, almeno per una camminata lunga, in giornata. E portaci i figli, appena sono in grado di seguirti. Seguire un genitore in una passione è (spesso) meglio del ciondolare in casa in fine settimana noiosi e

ripetitivi, affondati nell'accidia di una vita che è l'ombra di quella che sarebbe potuta essere.

Ti piaceva suonare la batteria o il sax con gli amici, ma vi siete persi di vista? E se guardi le vecchie foto ti viene un groppo in gola, come se fosse quella la vita vera che hai perduto per strada? Ricomincia a suonare.

Ami gli animali, avresti voluto fare il veterinario, ma non hai potuto studiare? Unisciti alla lega per la protezione animali, o alla Lipu, vai ad aiutare al canile municipale. C'è solo l'imbarazzo della scelta, quando vogliamo renderci utili davvero, perché questo ci fa stare profondamente meglio.

Il senso di pienezza, nella vita, non viene solo dal lavoro, che per molti è una pura necessità per campare. Può invece venire dal realizzare le altre cose belle in cui ci riconosciamo e che parlano di noi, del nostro io profondo, della nostra vocazione più vera. Che va vissuta, con tutto l'amore che merita, perché, anche se il tempo che le possiamo dedicare non è molto, può illuminare il resto del giorno, in attesa magari di poterla realizzare a tempo pieno. E perché ci fa ri-conoscere a noi stessi, scoprendo di poter (ri)vivere con un'intensità inattesa e nuova. L'amore non sta solo nell'innamoramento, ma ancora di più, e più stabilmente, nell'amare ciò che si fa e si è.

Chi sconsiglia di vivere di foto ingiallite? L'avreste detto? Madre Teresa di Calcutta, donna totalmente dedicata a ciò che per lei contava veramente nella vita. Completamente immersa nel presente, nella cura dei malati e dei morenti. Sempre lei, al giornalista che le diceva "Non so come faccia a fare un lavoro così duro, tutto il giorno a contatto con il dolore, con le piaghe di malattie non curate, con la solitudine della morte. Io non lo farei nemmeno per un miliardo di dollari", sembra abbia risposto: "Neanche io lo farei per denaro, nemmeno per un miliardo di dollari. Ma per amore sì".