

## Qualità della vita: come valutarla?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Come valutare la qualità della propria vita? Tra le molte definizioni, una mi sembra molto convincente: bisogna valutare la differenza tra le aspettative della persona e ciò che la persona riesce a raggiungere. Minore è la differenza, migliore è la qualità di vita percepita. In termini semplici, più la vita che faccio è vicina alla vita che vorrei, migliore è la qualità della mia vita. Naturalmente è una percezione molto dinamica, che si fonda su criteri diversi. Secondo l'organizzazione mondiale della sanità (World Health Organization, WHO), sono sei le aree principali: salute fisica, benessere psicologico, livello di indipendenza, relazioni sociali, qualità dell'ambiente e, non ultimo, vita spirituale, religione e credenze personali.

Quanto possiamo modificare la qualità della nostra vita? Da bambini, molto dipende da dove siamo nati e dalla salute che abbiamo. Subito dopo, molto è nelle mani dei nostri genitori e dell'ambiente affettivo, culturale, economico che sono capaci di darci. Ma, già nell'infanzia, si cominciano a vedere le prime differenze tra i bambini che saranno adulti protagonisti della loro vita. Perché sono contenti di essere come i loro genitori, in quanto ne condividono la visione della vita e ne sono felici. Oppure perché stimolati dalla possibilità e dalla sfida di giocare i propri talenti su altri fronti e con altri destini. Costruendo un diverso e più alto livello di indipendenza, di relazioni sociali, di qualità di ambiente e/o con una più soddisfacente dimensione spirituale.

Al lato opposto, stanno coloro che hanno una delusa percezione della qualità della propria esistenza. Anche qui, semplificando, con due grandi tendenze: da un lato, gli adulti che vivono "in grigio", variamente delusi o che in varia misura si sono arresi alle difficoltà e a limiti dell'esistenza. Dall'altro, coloro che pur di fronte a grandi prove, sul fronte della salute, degli affetti, ma anche delle risorse economiche, hanno il coraggio e la forza di ricominciare. A volte raggiungendo livelli di percezione di qualità di vita, e perfino di felicità, nettamente superiori a quelli precedenti la malattia, il lutto, il fallimento.

Quali sono, a parità di salute, i grandi bivi della qualità della vita? L'adolescenza, innanzitutto: quando il ragazzo comincia a uscire dall'aura protettiva dei genitori. Chi studia, s'impegna, fa sport, chi ha acquisito un metodo per organizzarsi così da rispettare il tempo dell'apprendere e il tempo dello svago ha strumenti fondamentali per disegnarsi una vita più vicina ai propri sogni. Così come chi ha una passione e fa di tutto per realizzarla, e sa aspettare e prepararsi invece di cercare velleitariamente tutto subito. E chi sa combattere e rischiare, ma anche assumersi la responsabilità dei propri piccoli o grandi errori, mettendosi dinamicamente in discussione. Atteggiamenti e comportamenti purtroppo in netta riduzione in molti dei nostri ragazzi, narcotizzati da famiglie iperprotettive che non allenano all'impegno, alla costanza, alla disciplina, al sacrificio. Nessuno ottiene la vita che vorrebbe senza un solidissimo e costante impegno. In più, nulla è più gratificante di ciò che è stato ottenuto con le proprie forze, le proprie capacità, il proprio impegno, ma anche della grande fiducia di poter essere davvero il/la protagonista della propria vita.

L'altra età a rischio coincide con la menopausa, per le donne, e il pensionamento per gli uomini. Anche qui, il preparare con cura la transizione può aiutarci a raggiungere livelli di esistenza nettamente migliori, nonostante l'età che avanza. Certo, nessuno di noi è isolato. Molto di questo

delicatissimo equilibrio tra la vita che viviamo e quella che vorremmo è modificato dalle persone che abbiamo intorno (e che spesso ci mettono pesantemente alla prova) e dalle situazioni, a volte molto difficili, che la vita ci pone. L'interrogarci con una certa costanza sulla qualità della nostra vita può essere uno stimolo a riconsiderare quegli aspetti che merita cambiare, o lasciar andare, e quelli su cui impegnarsi, e da valorizzare, perché la vita sia davvero quella che vorremmo per sentirci sereni. E qualche volta più felici.