

## Obiettivi 2015: coraggio, leggerezza, silenzio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Quali compagni di viaggio scegliere per il 2015? Ne ho prediletti tre: coraggio, leggerezza, silenzio, diversi e complementari. Coraggio necessario ogni giorno per non arrendersi al buio che ci circonda. Per non cedere alla rassegnazione, al nichilismo, alla depressione, al pessimismo. Per reagire alla corruzione pervadente che ha infettato gli animi e le menti, prima ancora di tradursi in agire interessato. Coraggio per impegnarsi a cambiare in meglio il mondo in cui viviamo. Coraggio per cercare il bene nonostante il male.

Leggerezza, che non implica affatto superficialità, indifferenza o distacco. Anzi. La leggerezza è un capolavoro dell'essere, uno stato di grazia che richiede ricerca, esercizio, disciplina: del corpo e della mente. Innanzitutto per togliere da noi le zavorre fisiche e mentali. Quelle fisiche si fa presto ad elencarle: sovrappeso e obesità, macigni realissimi. Se una donna pesa 70 chili invece di 50, è come se camminasse con uno zaino di 20 chili sulle spalle: come si fa a essere leggere con un carico così? Idem per gli uomini. Quindi niente scuse. Anche perché non si tratta di "peso morto". Ma di peso vivo, nel senso che il tessuto adiposo produce ormoni e molecole infiammatorie nemiche della salute fisica e mentale, per cui il potenziale danno e la pesantezza con cui ci gravano anche in termini di malattie sono di gran lunga superiori al peso in sé. Via fumo e droghe, che ci intossicano il cervello, e pochissimo vino. Tanto esercizio fisico, perché un corpo ben allenato è tonico e leggero ad ogni età. Il movimento ci aiuta a decantare emozioni negative e tensioni, per ascoltare e pensare meglio, più calmi e più lucidi ("mens sana in corpore sano"). Soprattutto, per perseguire quel ben-essere da cui dipende il gusto intenso di vivere. La malattia, invece, zavorra la leggerezza. Lo ricordo sempre, perché la nostra prima verità è biologica, fisica. Salute e leggerezza fisica e mentale sono poi indispensabili per alleggerire le relazioni interpersonali, pesantissime in tempi di crisi, in famiglia e al lavoro. Relazioni faticose, quando ogni giorno ci si confronta col pessimismo, la depressione, il nichilismo, la perdita di speranza, l'aggressività, l'impulsività, l'irritabilità. Con dinamiche così pesanti e, a volte, intollerabili, che uscirne può diventare una questione di sopravvivenza. Il problema è che gli amici si scelgono, i parenti o i colleghi si trovano e, a volte, si subiscono. Perseguire la leggerezza nelle relazioni richiede talenti da acrobati. Servono misura, equilibrio, elasticità. Saper ascoltare, parlare poco, saper amare. Una grande capacità di ammortizzare. Ma anche di tagliare, se vengono meno rispetto e correttezza. Pacatamente, ma con fermezza. Si può sbagliare, ci si può scusare, si può perdonare. Con educazione e attenzione per la persona e per quello che fa. In casi estremi, meglio soli e leggeri, che zavorrati dalla negatività altrui.

Infine, uno straordinario compagno del viaggio della vita nell'anno ora iniziato è il silenzio. Su questo, benissimo dice un poeta mistico persiano, Farid ed-Din Attar, nel suo "Libro dei Segreti": «Chiesero al Maestro: "Parlaci della preghiera". Rispose: La dottrina della preghiera si compone di dieci capitoli. Parlare poco è l'argomento del primo. Tacere è quello degli altri nove. Se la tua anima si abituerà a tacere, ogni atomo del mondo ti parlerà. Tu mormori come un torrente, ma solo se imparerai a tacere diventerai oceano. E chi in questo oceano vorrà cogliere la parola di Dio, dovrà tuffarsi e trattenere il respiro». E' un silenzio speciale, luminoso, limpido, quando tutte le antenne del cuore e della mente sono sintonizzate sull'ascolto. Quando siamo riusciti a

zittire il rumore di fondo, interiore innanzitutto, che ci occupa continuamente con pensieri negativi, cicalecci inutili, banalità desolanti.

L'augurio, amiche lettrici e amici lettori, è che il 2015 sia un anno capace di coraggio, di leggerezza e di silenzi lievi e accoglienti, pronti ad ascoltare davvero la musica del cuore e della vita.