

## Oltre le stragi: la forza dell'equilibrio emotivo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Come reagire all'ennesimo scempio di vite innocenti, alla devastazione di famiglie smembrate in un momento di gioia? I sentimenti negativi dominano la nostra mente, turbata dall'orrore, dalla collera, dalla rabbia, dalla voglia di vendetta. Ci inquieta il senso di impotenza verso un nemico invisibile che colpisce a sorpresa, devastando con efferatezza, con ferocia sadica e inarrestabile. Ci lasciano desolati le immagini di morte straziata. E il sapere che per molti sopravvissuti, amputati, paralizzati, orfani, con ferite terribili nel corpo e nell'anima, il domani sarà una valle di lacrime. Purtroppo il ripetersi di questi episodi aumenta il pessimismo, alimenta la paura, esaspera le visioni negative, se non apocalittiche. Violenza e guerra continuano ad abitare il mondo, ricordandoci che la brutalità dell'essere umano sembra essere immune da ogni percorso evolutivo.

In Francia le riunioni politiche sulla sicurezza hanno portato a prolungare lo stato di emergenza nazionale di altri tre mesi, ad aumentare il numero di poliziotti e di militari che controllano il territorio, a migliorarne il livello di formazione, a richiamare i riservisti. Qualcuno ha proposto di ripristinare il servizio militare obbligatorio. Questa è la risposta necessaria di uno Stato ferito e minacciato. Come reagire a livello individuale? Come non arrendersi al pessimismo, alla rabbia, alla paura? Mi ritorna in mente Italo Calvino, nelle battute conclusive del libro "Le città invisibili" (I Meridiani, Mondadori): «L'inferno è già qui. Ci sono due modi per non soccombere: l'uno è arrendersi all'inferno, fino al punto di non distinguerlo più. L'altro è saper riconoscere chi e che cosa, nell'inferno, non è inferno. Dargli spazio. E farlo durare».

Il non soccombere all'inferno ci riguarda tutti. Al di là di momenti così drammatici, per destino esistenziale la morte ci sfiora comunque tutti, ogni giorno. Anche se viviamo, incuranti, come se avessimo davanti cent'anni. Quasi inconsapevoli dell'effimero tratto di luce che attraversa i nostri giorni. Chi ha fede, nei momenti difficili si rifugia in Dio. Chi non ha fede, o l'ha abbandonata, spesso segue percorsi aggressivi, dove domina la ricerca di vendetta. Dal punto di vista umano c'è una terza via di luce: la ricerca dell'equilibrio interiore. Essenziale per poter essere (un po' più) felici, perché ogni giorno abbia la sua musica e la sua bellezza, indipendentemente dalla durata della vita stessa e, entro certi limiti, nonostante la negatività di contesti e situazioni.

Il primo passo è stabilire obiettivi di vita realistici, senza velleitarismi né illusioni, cercando ogni giorno semplici e solidi motivi di gioia. Il secondo, guardarsi dentro per imparare a riconoscere e alleggerire le emozioni negative che inquietano le nostre vite, per cercare di avere "il baricentro piazzato", ossia un ottimo equilibrio emozionale nonostante tutto e tutti (cultivatingemotionalbalance.org, come dice Alan Wallace, il suo ideatore). E poi stare nel presente, nel qui e ora, senza cristallizzarsi guardando indietro, come la moglie di Lot che per questo, nella Bibbia, è diventata di sale. Fare piccoli passi per portare ogni giorno frammenti di luce nella propria vita: ma farli. Che sia una pausa di sport, una cena con amici spassosi, le coccole al gatto, un libro divertente, raccogliere i fichi sull'albero come da ragazza, un tango appassionato, una carezza soave, un bacio mozzafiato o una soddisfazione sul lavoro. Coltivare l'intelligenza emotiva, che ci aiuta a vivere mille volte meglio. Scrivendo ogni sera, in un bel

diario a mano (!), i cinque motivi di gratitudine che hanno dato gioia alla nostra giornata. Meditare, per allenare la corteccia prefrontale sinistra, molto attiva nelle persone felici, con due compiti: 1. attivare le altre aree positive del cervello, che alimentano l'energia vitale, i sogni, l'ottimismo, l'entusiasmo, la resistenza allo stress, l'autostima e la fiducia in sé; 2. modulare/frenare l'amigdala, dove abitano i centri della collera/rabbia, della paura e del panico. Ri-conquistare una piena salute, o valorizzarla se si sta bene. La luminosità del nostro sguardo sul mondo dipende molto dalla salute fisica: sobrietà e cura delle emozioni positive sono il primo passo. Fare sport: ci aiuta se spensierato, quotidiano e non competitivo. Stare nella natura, per potenziare l'allenamento all'equilibrio emotivo, alla capacità di essere felici. Allenamento utile per compattare l'energia nei momenti neri, di dolore, malattia o disincanto. Prezioso, quando stiamo bene, per essere generosi di aiuto, tenerezza, positività verso chi ha bisogno di speranza e conforto.