

Buon 2017: che sia generoso, sorridente e gentile

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Buon 2017, amiche e amici, lettrici e lettori. Per tutti Voi e le persone che avete nel cuore ho scelto tre parole chiave: che sia un anno generoso, sorridente e gentile. Tre parole da declinare da parte nostra verso gli altri e il mondo che ci circonda, sperando di creare una musica di emozioni positive che circolando ritorni in una ghirlanda brillante, che porti luce in un mondo a tratti oscuro.

Scegliamo di essere generosi di attenzione, di empatia, di rispetto, di ascolto, di tempo. Con queste emozioni apriamo il nostro cuore agli altri, sia naturalmente, sia volontariamente. C'è in questo atteggiamento un dono di natura – alcuni sono geneticamente più generosi di altri – ma anche una disciplina, uno stile di vita scelto e coltivato, tra tanti altri possibili. L'attenzione generosa fa sentire all'altro di esistere, di valere, di sentirsi prezioso per noi, per un minuto o per la vita. Che sia un bambino, un'anziana, una persona malata, o il nostro amore. C'è la possibilità di far emergere le parti migliori, di incoraggiarle a sbocciare: l'arte dei genitori e degli insegnanti generosi, ma anche di tutti gli adulti di cuore che per ventura incontriamo nella vita. Ci sono generosità più concrete, ma quello che ci dà gioia profonda appartiene all'invisibile: alle emozioni e agli affetti che ci fanno vibrare. Poi, certo, per chi è picchiato dalla vita, per povertà, emigrazione, malattia, anche la generosità concreta diventa necessaria. Ma questa esiste ed è molto più efficace se unita alla prima. Generosi di empatia: «Tu, come stai?», perché sei tu che mi stai a cuore. Generosi di ascolto e di tempo, valori sempre più rari e perciò più preziosi.

Scegliamo di essere sorridenti: non solo per educazione, e già sarebbe molto. Per visione della vita: tutti conosciamo per esperienza le sue asprezze, le sue coltellate, le sue imprevedibili insidie, per malattie, incidenti, delusioni e tradimenti. Quelle che ci fanno dire, amareggiati e dolenti: «Ho riconosciuto la felicità dal rumore che ha fatto andando via», come diceva Marcel Proust. Ecco, quando viviamo giorni sereni, quando la salute ci accompagna e il quotidiano scorre con il suo lavoro e i suoi affetti sinceri, ricordiamo di accorgercene. E di sorridere, perché essere sani, sereni e ben occupati è uno stato di grazia. Un sorriso inatteso può regalare tanta gioia. Perché non fare del sorriso la nostra destinazione nella vita? Quest'emozione luminosa è come il flash di un'istantanea che ci scopriamo a ricordare per sempre. Una mattina presto di tanti anni fa, camminavo leggera e allegra sotto i portici a Torino, dove allora abitavo, per andare a prendere il treno delle 7.00 per Milano, dove lavoravo. Un clochard sdraiato per terra mi guardava da lontano. Gli ho sorriso da lontano: ero così di buon umore, la mattina era luminosa e tenera, con un'aria frizzantina di marzo. Mi ricordo ogni secondo, le emozioni filmano i ricordi per sempre. Avevo un vestito rosso, un soprabito blu e un lunga sciarpa blu a grandi pois bianchi. Il tempo si ferma quando passo accanto all'uomo i cui occhi escono dal buio e si accendono di un inatteso sorriso di ritorno, acceso da una gentilezza grata: «Come sei bella, con quel sorriso sembri un sogno». Chi ha ricevuto di più?

Scegliamo di essere gentili: in un mondo spesso brutale e violento, scegliere la gentilezza e la compostezza può essere eroico. A volte è molto difficile. Tuttavia, senza arrivare al sesto grado, è bello scegliere la gentilezza come stile e come obiettivo, nella vita quotidiana, familiare,

professionale, esistenziale. Anche la gentilezza ha molte declinazioni: nel lavoro, è come l'olio in un ingranaggio, tutto scorre più facilmente. Nei rapporti interpersonali, è la musica che porta bellezza ad ogni vibrazione. Ci si può esercitare: nei gesti, nel tono di voce, nella mimica del volto, in piccoli gesti cortesi. E' un'educazione che a volte si apprende con il caffelatte, quando si ha la fortuna di nascere in una famiglia abitata dall'amore, di cui gentilezza, empatia e gratitudine sono le figlie predilette. Altre volte la si coltiva per scelta esistenziale.

Sono dedicati a tutti, generosità, sorrisi e gentilezza? A un primo incontro sì, sono uno stile, come il dire «buongiorno», con voce luminosa. Poi, nel tempo, possono assumere sfumature di luce e calore molto diverse. Accendersi anche nelle situazioni più buie, come un'aurora boreale nelle notti del nord: quando c'è reciprocità di sentimenti e di cuore, che si sente già dal primo secondo. O spegnersi gradualmente, almeno in quel rapporto, quando c'è falsità, predazione, ingratitudine. Ed ecco la scelta energetica: fuggire dai vampiri e privilegiare la reciprocità di sentimenti e d'amore. Per fare del sorriso un destino scelto, sincero e condiviso.