La calma vince: coltiviamola con cura

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Calma vincit", dicevano gli antichi. Perché la calma vince? La curiosa etimologia di questa antica parola può aiutarci a comprenderne la potenza, profonda e preziosa, in tutti i fronti dell'esistenza. E' una virtù da coltivare con cura, dentro e fuori di noi. Parola perfetta per una riflessione e una pausa interiore in un giorno assolato d'estate. Calma deriva infatti dal greco "kauma", da cui il latino "calma", che significa "calore ardente del sole". Indica lo stato di quiete, di silenzio assorto che domina il mondo nelle ore più calde dell'estate, quando tutto sembra fermarsi. Tranne forse il canto delle cicale. Metaforicamente, la calma vince quando fuori tutto è ardore e tempesta. Quando impazzano ansia e panico. Collera e aggressività. Impulsività e irritabilità. Quando le emozioni cortocircuitano la ragione. Pare fosse una delle parole preferite da Giulio Cesare, che di certo aveva mente limpida e calma, chiarezza di visione ed efficacia rapidissima nell'azione.

La calma, dal punto di vista meteorologico, si associa ad alta, altissima pressione. Sul mare indica bonaccia, assenza di vento, stato di quiete del mare. Nella mente, uno stato di quiete, di silenzio interiore, quando anche i pensieri si fermano come lucertole immobili nel sole. Attenzione: i pensieri si fermano apparentemente. E non per tutti. Nella calma passiva, l'inerzia indotta dal calore, ambientale e interiore, può inibire pensieri e azioni, senza crescita personale né benefici di sorta. Nei grandi cultori della calma attiva, come governo dei moti capricciosi dell'animo e dell'ambiente circostante, la mente si trova in realtà in un altro stato, in un altro livello di funzionamento. Più alto ed efficace. I neuroni si connettono liberamente e consentono pensieri limpidi, visioni chiare e intuizioni innovative e lungimiranti, altrimenti impossibili da percepire quando sono disturbati dal continuo rumore di fondo dell'agitazione quotidiana, dall'infiammazione biochimica che si associa a stili di vita errati (eccessi alimentari, alcol, fumo, droghe, inattività fisica, carenza di sonno…), dal calore emotivo di contesti disordinati e caotici e di relazioni turbolente.

La calma interiore dà sicurezza ed efficacia. Dà energia e ne ottimizza la direzione. La risposta calma stupisce: è lo scoglio contro cui ogni aggressione perde vigore e s'infrange. Nei bambini la calma aiuta l'apprendimento, l'efficacia nello studio e nello sport, e una crescita armoniosa ed equilibrata. In famiglia, la calma aiuta l'ascolto e il dialogo di qualità, la ricerca della sintonia e della via migliore per superare le piccole e grandi difficoltà dell'esistenza. Nella vita personale aiuta a modulare e adattare con flessibilità ed efficacia le esigenze interiori, emotive, professionali ed esistenziali al contesto in cui si vive. Non ultimo, consente un enorme risparmio di energie, altrimenti sprecate in irritazioni, discussioni inutili, tensioni, aggressioni e impennate adrenaliniche, tanto più inefficaci quanto più sono esplosive.

Ecco il punto: se fa così bene, e ci dà così tanto, come si fa a coltivarla? Serve un respiro addominale ("di pancia") lento e profondo, per portare corpo e mente in uno stato di maggior quiete, sotto il governo del "comandante dei tempi di pace", il sistema parasimpatico. E' il respiro del Buddha. Serve il rispetto del sonno, grande custode della calma, oltre che della salute, nei bambini come negli adulti. Serve una passeggiata quotidiana, per ridurre

l'infiammazione fisica e mentale e ridurre il rumore di fondo, biologico ed emozionale. Serve sobrietà nell'alimentazione, dove il piacere del gusto di assaporare sia amico della qualità nella scelta. Serve evitare alcol e droghe. Serve il sorriso, come atteggiamento scelto verso la vita, perché porta luce e aria fresca nelle nebbie dell'afa quotidiana. Servono disciplina mentale, applicazione e costanza. Servono conoscenza di sé, di talenti e vulnerabilità, di potenzialità e limiti. Servono dolcezza, capacità di comprensione e di empatia, senza andare in risonanza con il negativo del mondo. «L'uomo superiore è calmo senza essere arrogante, l'uomo dappoco è arrogante senza essere calmo», sosteneva Confucio. In contesti dominati dall'irritabilità e dalla tensione, dall'aggressività e dall'incapacità di ascolto e di dialogo, coltivare la calma può diventare la strategia vincente a ogni età. Per migliorare la propria vita e la propria salute. E per sintonizzarsi con il meglio del mondo.