Inquietudine estiva e voglia di felicità

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

L'estate è stagione di avventure. Di esplorazioni amorose e di sogni. Ha molti complici, la trasgressiva estate: l'inquietudine che aumenta nelle vite dai ritmi serrati, le notti lunghe, la fine della scuola, il rallentamento dei ritmi di lavoro, il caldo, i feromoni che viaggiano allegri con la complicità di vestiti leggeri e di ardenti trasparenze, le vacanze, tanto sospirate quanto più ci si sente usurati dalla routine di giorni uguali. E un detonatore trasversale, che colpisce i cuori con frecce potenti: la voglia di essere felici. O almeno più felici, col senso urgente di prendere tutto subito. Affamati d'aria e di felicità come prigionieri in libera uscita, o in vera fuga, dalla gabbia/galera, potente e arcigna, grifagna e invisibile, della routine casa-lavoro, che ci asfissia e ci soffoca.

La voglia di essere felici con qualcuno, romantica e sognante, offre il fianco a delusioni potenti, a meno che non sia chiaro che nella maggior parte delle avventure estive si tratta di un gioco, breve come un sospiro. Su questo fronte la differenza di genere, seppur meno marcata, resta forte. Per gli uomini il collezionismo di avventure estive resta una goduria ex se, e un potente anti-stress. Per le donne, con l'eccezione delle libertine gaudenti, resta una maggiore vulnerabilità al sogno romantico, soprattutto per le meno giovani, se ancora osano sognare. Sono molto più rari gli amori estivi che diventano relazioni di qualità, gratificanti, solide e durature. Dal sogno alla delusione il passo è breve. Delusioni? Sì perché la voglia di felicità ci acceca, e il bisogno di sognare, ci fa mettere gli abiti del Grande Amore anche sul palo della luce. Delusioni perché era eccitazione di pelle, senza cuore e senz'anima. Delusioni perché ci si ritrova con qualche "cadeau empoisonné", un regalo avvelenato, ossia una malattia sessualmente trasmessa, o più di una.

Spesso il bisogno estivo di eccitazione e felicità non si limita al sesso. Cerca anzi la complicità di alcol e droghe, in una vertigine di eccitazione che rimbalza sul grigio del dopo sbornia o dopo droga per ricercare la notte dopo di volare ancora (o credere di farlo) con l'unico mezzo a effetto sicuro: la chimica tossica delle più varie sostanze psicoattive. Fino a diventare burattini compulsivi, agiti da un regista maligno, questa voglia di felicità di cui si è perso il senso e il destino.

Qual è il punto? La voglia di felicità, agìta nella ricerca di avventure più o meno amorose, più o meno esaltate dalla chimica, nasce spesso dall'inquietudine che abita nella nostra mente e nel nostro cuore, e da una fuga da sé. In questo vortice di amori e illusioni, di sogni e trasgressioni, il tradimento più insidioso che si consuma ogni estate è quello verso se stessi. Perché si fugge da sé, invece di ascoltare l'inquietudine e l'insoddisfazione, che molti avvertono nella vita quotidiana durante tutto l'anno, e che ritrovo ogni giorno in molte conversazioni con le mie pazienti: per la sensazione di vivere una vita in cui non ci si riconosce più. O perché il lavoro è ben diverso dai sogni. O perché la coppia ci ha deluso. O perché la famiglia impone un carico di doveri sottovalutato. O perché nel correre quotidiano non abbiamo più pause vere di silenzio per ascoltarci e sentire con chiarezza chi siamo.

Maschere o persone? Per molti, quell'inquietudine nasce da una ferita più profonda cui purtroppo

non si dà ascolto. C'è tuttavia una risposta diversa per quell'inquietudine, più coraggiosa e certamente non conformista, rispetto alla ricerca di avventure: tornare all'idea di sé, al progetto di sé, che c'era e non è stato realizzato. Un viaggio interiore, con l'aiuto di una vacanza meno rumorosa. Prendendosi una pausa di meditazione, magari una settimana da soli, o con un amico fidato, ascoltando l'energia e la musica quieta e profumata della terra, tra boschi poco frequentati. Camminando in silenzio, dai sotterranei della mente e dell'anima può riemergere, finalmente, un io profondo che ci chiede di vivere davvero, prima che sia troppo tardi. Facendo scelte coraggiose. O mettendosi in discussione. O consentendosi di dar voce a una parte di sé inespressa. Un ascolto dell'inquietudine prezioso a ogni età, ma essenziale nei giovani. I più vulnerabili, invece, a narcotizzarla con la chimica. Ascoltiamola invece, l'inquietudine amica, per conoscerci meglio. Per lasciar andare quello che ha fatto il suo tempo. Per vivere con maggiore intensità e soddisfazione, più autentici e in contatto con noi stessi. Facile? No, ma è un giro di boa: dalla fuga all'ascolto dell'inquietudine, per cambiare se stessi e le proprie scelte, in meglio.

© 2019 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it