Contro il furto del tempo: assaporare, proteggere, valorizzare

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

Qual è il furto quotidiano che le nostre vite concitate incoraggiano? E' il furto di tempo. Di tempo di qualità, di tempo kairós, di tempo consapevole, scelto, dedicato, coltivato con cura per assaporare il bello della vita, qui e ora. Difendendolo dal tempo chrónos, che tutto divora, secondo l'antica sapienza greca.

Affacciato curioso sul nuovo anno, ciascuno di noi ha pensato a qualcosa per migliorare la propria vita. Tre sono i miei auguri: assaporare, proteggere, valorizzare. Assaporare, anzitutto, con un'attenzione dedicata a tutti gli aspetti buoni e belli dell'esistere. Mi sveglio senza acciacchi, senza doloretti, senza testa annebbiata dalle cene? Mi sveglio allegro, di ottimo umore, sorridente? Già questa è una benedizione, non garantita ex se, da apprezzare e assaporare con soddisfazione e senso della sua fragilità. La salute, come ricordo spesso, è molto più improbabile della malattia, perché in ogni secondo triliardi e triliardi di azioni biochimiche contemporanee danzano velocissime per tenerci in salute e riparare i danni in tempo reale, spesso senza che ne siamo consapevoli. Per non parlare degli incidenti… In parallelo, triliardi di microrganismi amici (il microbiota, intestinale, orale, vaginale, cutaneo, respiratorio) lavorano con e per noi per tenersi e tenerci al meglio. Se siamo in forma, e abbiamo gli occhiali colorati del buonumore, possiamo assaporare anche affetti caldi e profondi in famiglia, nell'amicizia, nell'amore. Godere con più gioia di una conversazione stimolante e capace di sorprenderci perché ci apre orizzonti nuovi nella mente. Godere di una passeggiata vibrante in campagna, di un bel tramonto, del gattino che ci fa le fusa, dei campi arati di fresco, delle viti e degli ulivi ben potati, di cieli limpidi e di mari scintillanti, appena increspati da un brezza leggera.

Se assaporiamo con consapevolezza la bellezza del corpo in salute e di un mondo (ancora) a tratti sorridente, sentiamo subito uno struggimento sottile e profondo. Quanto durerà questa salute luminosa e felice? Quanto dureranno i cieli limpidi? Molti dicono che il 2030 sarà l'anno di non ritorno, se continueranno questi livelli di inquinamento e di distruzione del verde. E' inutile mettere porte blindate, allarmi sempre più sofisticati, barriere anti-effrazione, se tanto moriremo tutti asfissiati nella camera a gas universale che diventerà la Terra. O se moriremo di fame e di sete, perché abbiamo sprecato e distrutto le fonti prime della vita. Senza consapevolezza vera e profonda, senza lo struggimento che viene dalla percezione della fragilità e della vulnerabilità della salute, nostra e del mondo, le cose non cambieranno. E allora impegniamoci ogni giorno, ogni ora, per assaporare e per proteggere la salute, nostra e della terra, ciascuno nella propria sfera d'azione.

Facciamo ogni giorno almeno una passeggiata attiva e allegra, cercando con lo sguardo solo cose belle su cui posarlo: servirà anche a cacciare via i pensieri oscuri e ad aumentare la percezione di benessere e di voglia di fare, per sé e per gli altri. Con consapevolezza quotidiana, sapremo poi valorizzare ogni aspetto meritevole di assaporata gratitudine, ogni istante di piccole e grandi gioie (e dopo la menopausa, amiche lettrici, ricordatevi che una terapia ormonale sostitutiva su misura, unita a stili di vita sani, vi terrà più giovani, più belle, più sveglie, più in forma e più contente, anche in amore… ).

© 2020 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

Valorizziamo la terra in cui abitiamo, cominciando dal non sprecare il cibo, dal non buttare a terra nemmeno una carta di caramella, dal fare con cura la raccolta differenziata, dall'insegnare ai figli che la Terra è sacra e va rispettata, dando noi per primi il buon esempio. Inutile fare grandi manifestazioni e continuare poi nello scempio individuale quotidiano. I bambini ci imitano sempre, nel bene e nel male. Impegniamoci tutti a non inquinare più e a ripulire pezzo dopo pezzo il terreno del quartiere, del paese, della città. Adottiamo un bosco, per curarlo, per tenere pulito il sottobosco, per ripiantare gli alberi divelti su interi declivi, come si vede in molti monti d'Italia. Fa male al cuore vedere ancora distese di alberi sradicati nel Bellunese, dopo le tragiche alluvioni e i venti devastanti del 5 novembre 2018.

Molto è stato fatto, moltissimo resta da fare, anche per la prevenzione. Senza consapevolezza per assaporare, senza impegno per proteggere, senza cura quotidiana per valorizzare non ci saranno salute, né futuro per il mondo, né giorni di felicità profonda e struggente. Perché viviamo?