

## Dopo il vaccino anti-Covid: la festa degli abbracci

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Vacciniamoci! Facciamolo tutti, con convinzione, non appena i vaccini saranno disponibili. Io lo farò non appena mi sarà possibile, come faccio regolarmente da anni il vaccino per l'influenza. Prima raggiungeremo l'immunità di gregge, prima torneremo ad essere liberi. Prima torneremo a goderci il privilegio della normalità. Prima potremo superare il muro di vetro, quella distanza di sicurezza che per quasi un anno ci ha tenuto lontani dalle persone che amiamo, dagli anziani di famiglia, dagli amici, dalle belle relazioni di lavoro.

Per festeggiare lo splendente ritorno a quell'affettuoso linguaggio vivo del corpo, così caro a noi italiani, propongo di creare La festa degli abbracci. Nel 2021 e per sempre. Una giornata di festa, per abbracciarsi di nuovo allegri e felici, con grandi tavolate di tre o quattro generazioni. Tutti di nuovo insieme, con quella gioia di vivere ritrovata che parte di slancio, come quando si festeggia la fine di una guerra. Con i cibi della tradizione familiare, i profumi di casa, il gusto di riassaporare il valore delle radici, soprattutto quando la vita ci ha portati lontano. Una giornata della memoria, per ricordare in modo imperituro quante privazioni affettive è costata quella distanza di sicurezza. Quante solitudini sono diventate più profonde e amare. Quante carezze sono rimaste inesprese, quante tenerezze perdute, quanti abbracci si sono smarriti nella nebbia fredda dell'inverno. L'inverno del nostro scontento.

In questi giorni, è saggio usare il tempo ancora meglio del solito. Per restare sereni, con una luce viva dentro al cuore. Per ricaricare le energie. Per riflettere. Per ascoltare. Per leggere e pensare. Per scrivere un biglietto affettuoso, o una lettera d'amore, rigorosamente a mano, con cui accompagnare un dono, o da spedire. Per la nonna o la zia. Per l'insegnante di scuola che andiamo a trovare con gratitudine, perché ci ha insegnato tanto. Per l'amico che ha avuto un anno duro. O è rimasto solo. Lettere d'amore per figli lontani che non abbiamo potuto rivedere per queste feste strane. Lettere che siano carezze sussurrate, in attesa di riabbracciarsi.

Che cosa ci regala un abbraccio riassaporato? Un'impennata di endorfine, le molecole della gioia, che scrivono nel nostro cervello il nome, il volto, il profumo di chi ci ama e in quel momento ci rende felici. Un'onda di tenerezza, che scioglie l'ansia, la paura e le molte inquietudini di un anno complesso e difficile. Un calore dolce, che dà sicurezza mentre scioglie le angosce di solitudine e scaccia i molti fantasmi che hanno inquietato le nostre notti. Soprattutto, i giorni e le notti dei più soli. L'abbraccio di una figlia amata, di un nipotino adorato, può essere l'ultima ancora che riporta alla vita una mente che si sta smarrendo fra le paludi della depressione. O che si sta arrendendo a quel vortice di silenzi che c'insegue fino al precipizio della demenza. L'abbraccio è un'ancora salda che tiene in sicurezza la barca della nostra vita quando le onde avverse del destino vorrebbero portarla via. E' l'antidoto più efficace al male di vivere. E' la conferma più concreta e immediata del nostro esistere. E che la nostra vita, noi stessi, abbiamo un valore speciale per chi ci ama. L'abbraccio assaporato è una sinfonia d'amore.

Dalla finestra di casa, in Veneto, mi ha sempre dato gioia vedere alcuni bambini delle elementari abbracciarsi, prima di entrare a scuola. Vedere l'abbraccio tra un padre e un figlio, e un ultimo voltarsi indietro del piccolo con un sorriso grande, e poi entrare di slancio. O il lanciarsi dei più

piccoli tra le braccia della mamma, all'uscita dall'asilo, sull'altro lato della casa. In positivo, la mancanza di abbracci di questi mesi può accendere una nuova consapevolezza. Stimolarci a riassaporare la dimensione tenera, affettuosa e dolce, della vita. Meno frenesie e più ascolto. Più capacità di accogliere e di dare. Di essere generosi, di attenzioni e sollecitudine. E più responsabili. Perché il rispetto delle regole diventi uno stile scelto, e non imposto. Perché la percezione di quanto siamo interdipendenti ci stimoli a pensare più spesso al noi, e meno all'io. Vacciniamoci, perché la vita possa tornare a fiorire nella sua pienezza, quando arriverà primavera vestita di fiori. Questo è un tempo di riflessione e preparazione. Dice Emily Dickinson: «La speranza è quella cosa piumata / che si viene a posare sull'anima. / Canta melodie senza parole / e non smette mai...». Vacciniamoci, per ridare le ali alla speranza. E riassaporare prima e per sempre La festa degli abbracci.