

## Energia vitale: la marcia in più per affrontare le difficoltà

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Da zero a dieci, qual è il nostro livello di energia vitale oggi? E' più basso o più alto di quello che ci piace sentire, quando stiamo bene? Che cosa minaccia la nostra energia vitale, e quindi anche il nostro senso di benessere e la nostra efficacia nella vita? Che cosa la preserva e perfino la potenzia, nonostante difficoltà ambientali potenzialmente usuranti, come la pandemia da Covid, e, nei casi felici, nonostante il passare degli anni?

«La vecchiaia è una stagione per forti», diceva Mae West, attrice degli anni Trenta. Solidi per energia, fisica e mentale. In tutte le culture il concetto di energia vitale ha una presenza simbolica cruciale. In latino, la parola chiave che la esprime è "spiritus". In greco "pneuma", il soffio della vita, il respiro. In ebraico "ru-ah": in natura indica il soffio del vento, in ambito religioso indica la forza di Dio di creare la vita e di imprimere un destino e un senso alla storia, nell'ambito umano indica l'essere vivo, il respiro. In giapponese, l'energia vitale è "ki", che comprende sia l'energia dell'universo sia le funzioni della mente umana.

Nell'ambito laico occidentale, l'energia è un pilastro fondamentale dell'Io. Difficile da obiettivare in modo scientifico, è percepita e intuita da ognuno di noi, in noi stessi e negli altri, purché la nostra stessa capacità di ascolto e di giudizio non sia ottenebrata da fattori che minano al contempo la stessa energia vitale. Da medico, la prima cosa che ascolto e osservo quando incontro una paziente è il suo livello di energia, la sua aura. I segnali non verbali integrano la prima intuizione. Già dall'entrata in studio sono rivelatori il passo, la postura, la mimica del volto (fondamentale), lo sguardo, il tono di voce e le sue paralalie, ossia i suoni non verbali che accompagnano il nostro dire. La conversazione clinica modula la percezione, ulteriormente raffinata dalla visita di tutto il corpo, custode ed espressione dell'energia vitale. Un'osservazione essenziale anche nelle visite di controllo, per monitorare l'andamento delle cure. Così ho imparato che alla base di una migliore energia e di un più sano funzionamento psicologico sta la cura dei fondamentali della salute (signore, attente all'anemia da carenza di ferro!), dalla qualità del cibo ai giusti integratori, ai buoni livelli di ormoni, ai sani stili di vita.

Questa capacità di osservazione che tutti abbiamo, si affina negli anni, quando ascoltiamo le antenne del cuore, senza rumori di fondo. Quando tornavo da scuola, non appena entravo in casa e prima ancora che raccontassi com'era andata, mia nonna intuiva con uno sguardo quanto era successo. Da piccola pensavo fosse un po' maga, e mi leggesse dentro; ora comprendo che in lei si univano una rara e antica capacità di ascolto dell'energia degli altri, del loro sentire profondo, ma anche del loro stato di salute, oltre a una predilezione tenera e speciale per la sua Sandrina.

Vengo al punto. Ognuno di noi ha un livello genetico e temperamentale di energia, forgiato fin dalla vita uterina da molteplici fattori legati all'ambiente in cui viviamo. Il primo ambiente è proprio il corpo della mamma, primo grande ponte verso il mondo in senso più lato. Ecco perché è essenziale incoraggiare la donna e la coppia a prepararsi bene alla gravidanza, e poi seguirla bene, con un parto il più possibile fisiologico, e almeno sei mesi di allattamento al seno. Già nei neonati possiamo avvertire diversi livelli di energia vitale, la cui prima e potente sorgente è lo

stato di salute, che parte da un ottimo profilo genetico. La famiglia ha immense responsabilità, anche nel mantenere e potenziare il livello di energia vitale dei figli. I nostri bambini sono i più grassi d'Europa: ingozzarli di cibo significa erodere ogni giorno la loro energia vitale e la possibilità di esprimersi compiutamente e con gioia nella vita.

Da medico, riconosco che a tutte le età gli stili di vita sono potenti modulatori di energia vitale, di salute e di felicità. Educazione all'autodisciplina e sobrietà ne sono gli allenatori esigenti. Il Covid è stato uno spietato selezionatore. Nelle difficoltà, si rivela vincente il concentrare l'energia, in modo dinamico, all'interno dei limiti che l'emergenza impone, invece di sprecarla a lamentarsi contro la mala sorte e la pandemia. "Per aspera ad astra": attraverso le situazioni difficili, si arriva alle stelle. Curiamo con molta più attenzione e dedizione la nostra energia vitale e quella delle persone che amiamo, per primi i bambini!