Comunicazione ed energia: uso tossico o strategico

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

Il livello di energia vitale personale è per definizione dinamico. E' la risultante di fattori genetici, di livelli ormonali, di stili di vita e di variabili legati al contesto affettivo, familiare, professionale, culturale, economico. L'energia vitale è uno degli aspetti più invisibili e più sfuggenti degli umani. Al contempo, è uno dei più potenti modulatori della qualità dei rapporti interpersonali. Le persone ad alta energia vitale, bambini e adulti, uomini e donne, sono calamite naturali di aggregazione sociale. Carattere, storia personale, fattori di contesto, esperienze positive e negative, possono poi declinarne l'energia in senso costruttivo o distruttivo.

La comunicazione, verbale e non verbale, è uno dei modulatori critici dei livelli di energia vitale. Può essere tragicamente tossica, distruttiva, annichilente. O, all'opposto, può essere un fattore squisito di potenziamento dell'energia altrui. E, di riflesso, della propria. Un uso consapevole della comunicazione può quindi potenziare la nostra capacità di aumentare l'energia altrui. E di dirigerla verso obiettivi positivi.

Penso che ogni buon insegnante, dalle materne all'università, dovrebbe avere questo obiettivo. Nel corso della vita ho avuto l'immensa fortuna di avere insegnanti, soprattutto al liceo classico, che sono stati molto più di professori brillanti. Sono stati Maestri indimenticabili. Non mi hanno trasmesso solo contenuti, di latino e greco (superlativi), di filosofia e scienze (impareggiabili): hanno potenziato in me il gusto di apprendere, di scoprire, di collegare, di associare, di rimettermi in discussione. La loro passione nel comunicare al meglio con i loro allievi è diventata la mia passione. Oggi mi colpisce molto lo sguardo scintillante, luminoso e grato, dei giovani colleghi, quando insegno alle scuole di specialità o quando faccio una relazione congressuale che li coinvolga e li motivi particolarmente. Mi preparo pensando a come ottimizzare la mia comunicazione, nei contenuti, che devono essere scientificamente impeccabili, e al contempo profondamente energizzanti e motivanti. In famiglia, soprattutto con le donne di famiglia, tutte ad alta energia vitale, ho appreso altri aspetti della comunicazione, verbale e non: la generosità straordinaria, a cominciare dalla nonna materna, la gentilezza, l'importanza di accorgersi di quanto un'altra persona – familiare, amico, insegnante – sta facendo per te, e di esprimere la gratitudine. La bellezza di far sentire benvenuti, e accolti: dal sorriso, dal profumo di casa che ti accoglie sulla porta con l'aroma dei cibi preparati con amore, alla voce affettuosa, all'abbraccio che stempera ogni tensione e ogni paura. Dal parlare con parole scelte e senza insulti. Su quell'imprinting benedetto cresce poi l'impegno personale a mantenere quello stile, quella luminosità, quell'efficacia, anche nei momenti avversi, in cui la comunicazione può altrimenti diventare tragicamente tossica o vampiresca dell'energia altrui.

Oggi parliamo molto di tossicità ambientale. Percepiamo tuttavia poco, mi pare, il potenziale distruttivo sull'energia vitale di molta parte della comunicazione contemporanea. Il linguaggio violento e distruttivo nei toni, nei modi, nelle parole, già a livello interpersonale, spesso in coppia o in famiglia, è in crescita. Distrugge legami, aumenta il senso di solitudine, e tutte le patologie, fisiche e mentali, che ne derivano. E' pandemica la lapidazione del prossimo sui social, che contribuisce a diffondere modi distruttivi di energia e di vita. La penosa esibizione di urla e

violenza verbale in televisione aggiunge ulteriore tossicità, con una duplice modalità: perché velenosa in sé, e perché è un esempio su cui i più deboli e i più fragili costruiscono il loro paradigma di esistenza e di comunicazione.

Credo sia urgente che ciascuno di noi si interroghi su come comunica, con questa particolare prospettiva: quando parlo con mio figlio, con mia moglie, con i miei allievi o collaboratori, aumento o distruggo la loro energia vitale? Quando parlo con il nonno, o una paziente anziana, o una vicina malata, aumento o riduco la sua energia vitale? Sono generosa, sono generoso di energia e di vita, o sono un vampiro? O un avvelenatore seriale di energia? La domanda va posta nei due sensi: preserva la propria energia frequentare persone positive e generose, di gratitudine e di luce, nel proprio modo di essere e di comunicare, ed escludere dalla propria sfera, per quanto possibile, i comunicatori tossici e vampireschi.

Credo che abbia poi maggior cura dell'ambiente, di piante e animali, della terra, dell'aria e dell'acqua, chi si interroga e si osserva, cercando di coltivare, in sé e negli altri, il gusto di un'energia limpida e generosa. Invisibile e potente, rispettosa della vita. Ancora più contenta se aiuta i più piccoli a crescere ricchi di energia buona e felice.