

## La buona educazione facilita la vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Che delizia incontrare bambini ben educati, capaci di stare a tavola composti, di rispondere con un grazie sorridente a un complimento gentile, di tenere una postura eretta e garbata, di giocare felici muovendo energie positive nel gruppo di bimbi, per la gentilezza dei modi che fa volare allegria e buonumore. Che piacere incontrare adolescenti con un tono di voce educato, con un italiano corretto, capaci di esprimere rispetto e disponibilità all'ascolto dall'intensità dello sguardo, dalla risonanza interiore che le parole dell'interlocutore evocano e che lo scintillio dello sguardo fa trasparire.

Lo "sguardo a due direzioni", lo chiamo, quando si coglie, davvero a ogni età, l'apertura della mente ad accogliere quanto viene detto e a rielaborarlo in tempo reale: il vero ascolto trasformativo, che crea una danza emozionale fra i due interlocutori. Una gioia quando la risposta o il commento fanno intuire un mondo interiore aperto, vivace ed effervescente, che per ogni adulto sensibile è uno dei piaceri più straordinari della vita. E uno degli stimoli più efficaci per assaporare a fondo l'intelligenza dell'altro, cercando di essere a nostra volta duttili, ricettivi e rispettosi, grazie alla fecondità di questi dialoghi.

Un privilegio per me insegnare, per esempio, agli specializzandi in Ginecologia e Ostetricia dell'Università di Verona, e cogliere nell'intensità dello sguardo e dell'attenzione, nell'acutezza delle domande e delle risposte, quanto potenziale ci sia in ogni giovane medico davvero motivato. E quanta responsabilità abbia chi, in ogni ordine e grado, abbia l'onore, l'impegno e il privilegio di essere davvero maieutico dei talenti dei suoi allievi. Che siano i bimbi delle scuole materne o elementari o, appunto, giovani medici in formazione.

Per noi adulti, nel ruolo di insegnanti, c'è il plus di uno strumento formidabile di giovinezza mentale, proprio nel rinnovarsi fecondo dell'incontro con generazioni nuove e diverse. L'educazione del cuore e della mente che allena al rispetto e all'ascolto profondo dell'altro è il prerequisito perché entrambi, allievi e insegnanti, tengano la conversazione ai massimi livelli di efficacia cognitiva ed emozionale, di energia vitale e di capacità davvero maieutica, a due direzioni. Con una ricompensa emotiva, una gratificazione profonda che fa dire a me, insegnante, «chi più felice di me?», dopo ore di dialogo intenso, e mi fa sentire dagli occhi che brillano e dal sorriso luminoso che quella gioia, quella sensazione di tempo meritevole, è circolare e arricchisce tutti gli interlocutori.

L'opposto di chi, a ogni frase o proposta di riflessione o anche minimo cambiamento, in particolare per migliorare il profilo di salute, risponde con un desolante «lo so», a volte così frequente da far sembrare che il cervello abbia inserito un ripetitore automatico sul tema. E che proprio con quel monotono «lo so» dichiarare la chiusura all'altro, alla sua persona, oltre che alla questione di merito di cui si sta parlando. Chiusura che rivela molto, ben oltre l'arroccamento dietro certezze costruite spesso su fake senza sostanza. La mente di chi presume di sapere (quasi) tutto è un deserto che si estende, dove la sabbia del tempo asfissa le vie nervose, lasciando morire di stenti milioni di cellule nervose. Purtroppo la pandemia di arroganza e di aggressività verbale e digitale fa diventare modello di massa i peggiori paradigmi di presunzione

e maleducazione, di ignoranza e ottusità mentale.

Che sollievo e che gioia vedere invece un giovane atleta, Jannik Sinner, che può sveltare a livello mondiale mantenendo uno stile, un'educazione e un garbo rari. Che gusto incontrare impiegate gentili e sorridenti, che piacere assaporare cortesia e sollecitudine nel personale dell'albergo o dell'ospedale.

A tutti i livelli dell'esistenza, la buona educazione della mente e del cuore, che allena l'emisfero destro del cervello, l'intelligenza emotiva, traspare nei comportamenti. Aiuta ad accorgersi che l'altro esiste, e sta facendo o dicendo qualcosa di buono per noi, che magari va ben oltre le sue mansioni. Stimola a ringraziare, con le parole, con un sorriso, con un fiore, non dando mai nulla per dovuto. Allena a scusarsi, se si è sbagliato o si è in torto, con onesta franchezza. Crea atmosfere luminose in famiglia, a scuola, sul lavoro, vere oasi in un mondo umano sempre più rozzo, violento, arrogante. Di fatto alza lo standard della vita personale, perché ci aiuta a creare pian piano una rete di relazioni di alta qualità emotiva, affettiva, professionale ed esistenziale, con persone ugualmente educate, che aiuta anche ad attenuare l'impatto dei colpi sinistri dell'esistenza. La buona educazione è il nostro primo biglietto da visita e un potentissimo anti-age, perché ci allena a creare ponti di energia, generosi e luminosi, che tengono più vivace la mente e scaldano il cuore.