Da «io» a «noi»: per una ricerca responsabile della felicità

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

Voglia di staccare e di divertirsi. Voglia di spensieratezza, per vivere in assoluta leggerezza. Voglia di mare, per dimenticare il lato oscuro dell'anno con le sue vite in ombra, fatte di giorni senza nome e notti senza memoria.

«La nostra ricerca della felicità ci porta a credere che basti cambiare il ritmo delle nostre giornate per trovarla. Ma se hai coscienza, avverti dentro di te che è una felicità monca, che qualcosa la limita e la inquina. Come si può essere felici se sentiamo solo notizie di guerre, di stragi e distruzioni, di femminicidi, di figli che uccidono i genitori per "godersi" la vacanza o per comprare droghe, di morti sul lavoro, di bambini che vengono abusati, di anziani umiliati e maltrattati nelle case di riposo, di migranti che perdono la vita negli stessi mari dove noi cerchiamo refrigerio? Come si può essere davvero felici se leggi che "nel mondo quasi un individuo su tre è in condizioni di insicurezza alimentare tra moderata e severa" (Rapporto Sofi 2023) mentre noi, che ci definiamo civili, continuiamo a buttare tonnellate di cibo? Come puoi sentirti sereno quando sei spettatore impotente della corruzione e degli imbrogli in cui sguazzano uomini e donne di potere, che invece dovrebbero essere alfieri di integrità morale? Ti giri dall'altra parte e fai finta di niente? Così vivi in un mondo senza principi e ideali. E' difficile, sì. Eppure, nonostante i miei ottantaquattro anni, gli acciacchi, la pensione minima che non basta mai e le difficoltà quotidiane da superare, non smetterò mai di sognare un mondo più giusto, più educato e un'umanità migliore».

Questo mi scrive il signor Raffaele Pisani, affezionato lettore del "Mattino" di Napoli, che da anni segue anche la mia rubrica. E' una riflessione generosa, un invito a non chiuderci in un narcisismo egoista, un monito ad agire per un mondo migliore, proprio ad agosto, quando è massimo l'oblio sul lato oscuro della vita.

E' giusto cercare una pausa estiva felice, per ricaricare le energie del corpo e della mente, con una sfida: è possibile cambiare questa tendenza a un'indifferenza cosmica rispetto a tutto quello che non sia immediata gratificazione personale? Sì, credo e spero. Anzitutto posando lo sguardo sull'attivissimo mondo del volontariato, splendido in Italia. Imparando da quanti si stanno già impegnando in prima persona, concretamente, per essere utili agli altri, per dare un senso etico alla propria vita, per nutrire la propria esistenza di una generosità empatica e pragmatica. Per esempio, i molti uomini e donne che si prodigano per la raccolta e la distribuzione di alimenti alle famiglie in difficoltà o che lavorano nelle mense solidali, anche per mille persone, con doppio turno. O quanti si impegnano nel volontariato in ospedale. Un mondo fecondo di energie buone, prezioso ma meno visibile, perché fa meno rumore del negativo che ci circonda, con la sua predatorietà feroce e brutale, con il bisogno di esibire ricchezza e potere, con la prostituzione fisica ed emotiva che li accompagna.

Accanto alle perle del volontariato, ciascuno di noi potrebbe e dovrebbe impegnarsi in piccoli gesti che moltiplicati per i milioni di italiani potrebbero accendere di nuova freschezza e nuova luce, e di un nuovo umanesimo, il nostro splendido e maltrattato Paese. Per esempio, impegnandoci, ciascuno nella propria casa, a un uso molto più rispettoso del cibo, ad acquistare

e consumare il giusto, traducendo il risparmio fatto in un aiuto economico alle mense solidali della propria città. Impegnandoci a non gettare per terra nemmeno una carta di caramella o una bottiglietta, e semmai a ripulire lo spazio pubblico attorno a casa, come gesto di cura verso la casa di tutti, la città o la cittadina in cui si abita, e il mondo. Impegnandoci a uno sguardo più empatico e generoso verso i meno fortunati. Ma anche educando i nostri figli e nipoti a pensare con il "noi", invece che con un esasperato "io", a maturare un più solido senso di responsabilità verso la propria salute fisica ed emotiva, e verso la salute del mondo. Ad aver cura e rispetto delle persone anziane. E sensibilità e tenerezza per gli animali. In troppe famiglie l'educazione del cuore è in caduta libera. Eppure è lo strumento più solido per cambiare in meglio noi stessi e il mondo, per sentire quella luce e quell'energia interiore che ci fa svegliare al mattino attivi e felici, con la sensazione di essere utili anche agli altri, per tutto l'anno e non solo d'estate.
E' un percorso etico silenzioso, che inizia da bambini, coltivando gentilezza, empatia, ascolto e rispetto, con adulti che siano davvero educatori, e che si affina attivamente per tutta la vita. Grazie di cuore al signor Pisani, luminoso esempio di ottantenne, capace di credere ancora in un mondo migliore, e nella scelta di una felicità responsabile che merita condividere.