Fare testamento, per scegliere che segno lasciare di sé

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

Perché pensare al testamento? E perché farlo già quando siamo in grande salute e scintillanti di energia? Lungi dall'essere un pensiero deprimente, il fare testamento può essere un eccellente esercizio di amore per la vita. E di periodica rivalutazione di due dimensioni dell'esistere oggi, che sono la misura dell'eredità che ognuno di noi può e vorrà lasciare.La prima, che mi è più cara, è l'eredità morale.E' il primo obiettivo che ognuno di noi può coltivare, se crede davvero a una dimensione etica della vita, indipendentemente da specifiche pratiche religiose. Quali valori illuminano la mia giornata? Con quali priorità vivo? Come li perseguo? Un progetto di vita che voglia essere efficace deve posare su fondamenta solide. Fra queste, la costanza nel praticare stili di vita sani, cominciando con l'attività fisica mattutina, è un atto di attenzione e di rispetto per il nostro corpo, "tempio dell'anima", come dicevano gli Antichi. E' premessa irrinunciabile per poter pensare e agire in modo costruttivo, etico, rispettoso degli altri e del mondo: per poter mettere in pratica quanto crediamo meriti la nostra energia e il nostro tempo. E' strategica per continuare a essere una presenza preziosa e non un carico di preoccupazioni, di lavoro, di frustrazioni e di dispendio energetico per i familiari e la società, almeno per la quota di responsabilità che ci compete. Il corpo è più sano e felice se coltiviamo la qualità del respiro, perché sia lento, profondo, e alimenti calma e visione, e la sobrietà, anche nell'alimentazione e nel rispetto del sonno. Ecco perché pratico stili di vita sani e li raccomando alle persone che mi sono più care e alle mie amate pazienti. Certo, la vita è per tutti una condizione fatale. Ma come arriviamo a quell'ultimo sospiro, come viviamo ogni giorno, e quanto tuteliamo con cura la nostra salute fisica, mentale, spirituale e affettiva, per essere protagonisti del presente e insieme lungimiranti sul futuro, questo dipende molto da noi. Più siamo in salute, più l'energia vitale fluisce libera e luminosa, rendendo ogni giorno più vivo e meglio abitato.

Aiuta allora tenere come ispirazione i due motti scolpiti sul tempio di Delfi, 2500 anni fa, e ancora attualissimi. Il più noto «Conosci te stesso», e il profondo «Nulla in eccesso», di straordinaria attualità. Quanti si conoscono, quanti si esaminano e fanno davvero un check della propria verità, con i suoi talenti e i suoi limiti, i suoi punti forti e le sue vulnerabilità, più insidiose se restano nell'ombra della consapevolezza? Quanti sanno scegliere una giusta misura, in tutte le cose? Fare testamento richiede il prendersi una pausa interiore dalla frenesia dei giorni. Accettare la propria finitezza, riconoscendo che tutto potrebbe finire in un attimo. E se tutto finisse domani, quale eredità lascerei? Il pensare al testamento dovrebbe interrogarci e stimolarci a riflettere sulla velocità del tempo "chrónos", che tutto divora, e la sfida di scegliere ogni giorno almeno qualche minuto o qualche ora di tempo "kairós", di tempo opportuno e benedetto, in cui esprimere il meglio di noi, perché nutra un progetto di vita consapevole e di più lungo respiro.

«Mi interessa solo divertirmi», dicono oggi in molti. «Tanto tutto finirà con me». E' un'idea minimalista, di gran moda. Invece mi piace ringraziare i miei nonni, i miei genitori, alcuni miei insegnanti e alcuni amici che hanno vissuto cercando di darmi amore, e tramandare insieme valori e senso alto della vita. Perché dare ai figli, agli allievi, ai più giovani che incontriamo un

esempio e uno stimolo a esprimere il meglio di sé è uno dei compiti più delicati che un adulto ha.La seconda eredità è quella materiale.Anche qui il pensarci per tempo consente di scegliere, di riconsiderare il senso degli oggetti, della casa, del denaro, degli animali amati e l'arte di tramandare con cura e amore.

E se un dolore acuto al cuore, una fitta improvvisa, un esame sospetto ci allarmano improvvisamente sul futuro? Fare testamento, e farlo bene, è urgente. Se poi il problema si cura e si risolve, quello scossone che sembrava chiudere d'un colpo la strada della vita può diventare uno spartiacque fra un prima e un dopo. Un "prima" spesso calibrato sul denaro, sul possesso, sul divertimento, sul successo a ogni costo, e un "dopo" in cui molte priorità si ridimensionano, in cui ciò che sembrava essenziale diventa secondario e ciò che davamo per scontato diventa un obiettivo da riconquistare.

Riflessioni nate da tristezza? No, anzi. Innamorata della vita, mi auguro di poter assaporare ancora a lungo l'ineguagliabile esperienza di esistere, scegliendo come. L'augurio è questo: che pensare per tempo al testamento, e farlo, diventi per ciascuno di noi un'opportunità e un impegno per lasciare di sé un segno più luminoso e un'eredità di gioia.