Accorgersi, ringraziare, dormire: tre parole chiave per il 2026

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

Quante parole comprende la nostra splendida lingua italiana? Circa 260.000, che possono arrivare a 2.000.000 se includiamo lessemi e coniugazioni di verbi. Secondo il professor Tullio De Mauro, linguista di rara caratura, una persona di cultura medio-alta ne usa circa 47.000. L'uso si riduce a 6.500 nel linguaggio della vita quotidiana. Un adolescente italiano medio ne usa 2.000-3.000, arricchite da termini inglesi e gergali del web, per cui, secondo gli ottimisti, l'orizzonte linguistico non sembra nero. Tuttavia i numeri assoluti fanno riflettere. Importante: la riduzione numerica si accompagna alla perdita di percezione della profondità e della potenza delle parole, che si radica nella loro etimologia. Trascurato il latino e abbandonato il greco, con un livello d'istruzione in caduta libera, ecco che quella ricchezza espressiva del pensiero si appanna, si stempera e si perde, come un segno fugace sulla sabbia della mente. Portando con sé anche lo spessore riflessivo e l'arcobaleno di significati, sfumature e risonanze semantiche e associative che quell'etimo include. Certo, a patto che anche l'interlocutore possieda e assapori quella ricchezza comunicativa, invisibile eppur luminosissima, di significati e di pensiero.

All'inizio del 2026, anno a cui guardo con positiva fiducia (solidamente genetica), quali parole chiave suggerirei a lettrici e lettori, come affettuoso filo rosso, o armonia sussurrata, per l'anno appena iniziato? E con quale criterio le ho scelte, fra migliaia? Ho privilegiato tre parole che, messe in pratica, migliorino la percezione del mondo che ci circonda, nei suoi molti volti, attivando un cambiamento interiore profondo per aumentare senso di responsabilità, salute e benessere emotivo.

Ecco la prima parola scelta: "accorgersi". Suggerisco questo verbo perché è sottilmente dinamico, a due direzioni, come succede quando lo sguardo, posandosi con attenzione su qualcuno o qualcosa, non solo guarda ma vede: attiva così una risonanza interiore, emotiva e poi razionale, che corregge la percezione precedente. Dall'etimo latino accorrĭgĕre, comprende una combinazione di "ad-" (prefisso di moto a luogo, "verso") e "corrĭgĕre" (correggere, raddrizzare). Significa, letteralmente, "correggere la propria percezione verso qualcuno o qualcosa". Nello scegliere di accorgersi, come stile di sguardo sul mondo, manteniamo allora accese e attive le antenne della mente e del cuore. Usciamo dall'opaco orizzonte dell'io, egoista o presuntuoso, depresso o narciso, o molto irritabile e irritato, per lasciar entrare in noi, con più pregnanza riflessiva, la luce e il buio del mondo. Luce preziosa, per assaporare le piccole e grandi gioie con cui la nostra vita è benedetta (quasi ogni giorno). Buio, da considerare per quanto può stimolarci a vivere con più intensità e più generosità, per diventare agenti di cambiamento ("change-maker"), per ridurre il nostro buio, e quello di altri.

La seconda parola è "ringraziare", figlia della prima, soprattutto quando si rende grazie, e si restituisce gratitudine, con parole gentili e un sorriso, o un biglietto scritto a mano, per un gesto di affetto, di tenerezza, di attenzione. Per una parola speciale, per uno sguardo di apprezzamento profondo, per un regalo di tempo, di energia, di speranza e di amore, oltre gli oggetti. Il ringraziare interiore dovrebbe accendersi in noi ogni mattina, quando siamo in salute,

e possiamo accorgerci con un sorriso grato delle persone attorno a noi a cui vogliamo bene, dei nostri dolci animali, della luce del giorno in case sicure e calde. E, accorgendoci del privilegio, impegnarci a fare qualcosa di bene, ogni giorno, per tradurre il ringraziare interiore in gesti che aiutino altri, meno fortunati di noi, a vivere meglio. Impegnandoci nel volontariato, così vivo e generoso in Italia, nell'insegnare, nello stimolare i più giovani a trovare un senso profondo nella vita. E nell'aiutare i più anziani a pacificarsi, assistendoli con attenzione e amore.

La terza parola, a sorpresa, è "dormire". Dal latino "dormire", riconosce un'antica radice indoeuropea, "drem", che indica il riposare profondamente, senza attività (apparente), come appunto nel sonno. Qui è la mia anima medica ad aver diretto la scelta. La carenza cronica di sonno, di una-due ore o più per notte, rispetto a tre generazioni fa, è un serio e sottovalutato nemico della salute fisica e mentale. Con meno sonno e meno sogni siamo più infiammati e più vulnerabili a patologie diverse. In parallelo, siamo più nervosi e irritabili, più aggressivi e distruttivi, più impulsivi ed egoisti, più ciechi, incapaci di accorgerci del bello e del buono, e più ingrati. Ecco che scegliere di recuperare il tempo del sonno è il prerequisito per conquistare la calma e la lucidità interiore necessarie per accorgerci e per ringraziare, più costruttivi e più generosi. Buon 2026!