Energia e gioia di vivere, come valorizzarle

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

Energia vitale e gioia di vivere: come possiamo nutrirle, proteggerle e finalizzarle al meglio, affinché siano le generose alleate di una vita intensa, significativa e appagante? Intuitivamente, riconosciamo subito le persone ad alta, media o bassa energia vitale, fin da bambini. Il primo ingrediente è genetico: un mix misterioso di ottimi geni e talenti naturali, solida salute, buona nutrizione, ambiente affettuoso, intelligenza fisica ed emotiva, curiosità verso la vita. Un bimbo o una bimba ad alta energia sono stimolanti, ma molto impegnativi. Non è semplice educarli senza reprimerli, o spegnerli. Educarli a canalizzare quell'energia "per" un progetto di vita luminoso, che aumenti la gioia di vivere, e non "contro" qualcuno, sé stessi o il mondo, è una sfida vera. Ci vogliono genitori emotivamente e fisicamente solidi, con una buona energia vitale a loro volta, equilibrati e risolti. Genitori che sappiano comprendere i talenti o le vocazioni del figlio, e farle sbocciare col giusto tempo e con attenzione alla vita reale: al gioco, alla musica, al canto, allo sport, alla lettura, al fare manuale. Genitori capaci al contempo di dare le regole e farle rispettare, con ferma dolcezza, perché i piccoli possano esprimere la loro esuberante energia canalizzandola, senza farsi, o fare, troppo male.

Guardiamoci attorno. Non sono molti. Prevalgono adulti irritabili, frustrati, aggressivi, irrisolti, perché non sono riusciti a trovare la propria misura tra aspirazioni e desideri infiniti, continuamente stimolati dal mondo fantasmagorico dei social. E siccome i bambini imparano filmandoci, una coppia di genitori irrisolti, uniti o separati che siano, è già un pesante handicap di partenza. Ancor più se usano il figlio come arma, l'uno contro l'altra.

Il secondo handicap è che i genitori vivano il figlio dotato come la propria riscossa nel mondo, mettendogli addosso una pressione esagerata per l'età. Basti vedere il tifo scomposto, con un linguaggio irripetibile, delle madri, oltre che dei padri, dei piccoli giocatori di pallone, nei campetti di provincia. Oltre all'esempio di inciviltà e di aggressività di parte, del tutto sproporzionate rispetto alla situazione, questi comportamenti portano più danni che benefici all'energia del piccolo.

Lo stesso problema si ripresenta a scuola, soprattutto nelle classi in cui l'attenzione ai meno dotati, con programmi che possano esser seguiti anche dai bambini in difficoltà, porta i più dotati a morire di noia, fino a detestare la scuola e a cercare eccitazione e soddisfazione altrove. Un bambino sveglio, ad alta energia vitale, se ha la fortuna di nascere in una famiglia colta o benestante, avrà molte più opportunità di essere incoraggiato a canalizzare i suoi talenti in modo creativo, variato, stimolante ed efficace, bilanciando nel tempo libero le carenze di stimoli di una scuola sempre più grigia, omogeneizzata al ribasso, conformista, dove il "promuovere tutti, comunque" è umiliante per il merito e per l'impegno. Che infatti sono in disperata fuga da un'istituzione che dovrebbe, per definizione, educare (ex-ducere), ossia far emergere i talenti.

Purtroppo i bambini ad alta energia in contesti disagiati, che non trovano più nella scuola la possibilità di acquisire strumenti per emergere nella vita, si aggregano in baby-gang e teppismo. Con un fallimento educativo ancora più grave. Disciplina, impegno, merito, studio sono parole ormai emarginate dalla realtà della scuola. Eppure, "a diamond cannot shine without friction": un

diamante non può brillare senza l'attrito necessario per liberarlo dalla pietra che lo nasconde. Sono le difficoltà, il lavoro e l'impegno a far brillare talenti e personalità, a ogni età.
E noi adulti, come valutiamo la nostra energia, la nostra gioia di vivere? Sappiamo proteggerle, valorizzarle e rinnovarle? Ecco tre alleati: 1) la salute, senza la quale non c'è energia vitale. Da medico evidenzio come i comportamenti quotidiani autodistruttivi (mangiare troppo, dormire poco, non fare un passo, bere, fumare) siano i primi killer di energia e gioia di vivere, che vanno invece protette con scelte sane (e i giusti ormoni sessuali, se mancano, dopo la menopausa o l'andropausa); 2) progetti: senza stimoli, i talenti vanno in asfissia. Continuare a coltivarli rigenera e aumenta energia e gioia: nello studio, nello sport, nella musica, nella crescita spirituale; 3) visione della vita, senza la quale energia e gioia annaspano.
«Una stessa notte attende tutti» (Omnes una manet nox, Orazio, Odi, 1, 28, 15). Merita allora assaporare ogni istante di luce e di bellezza, scegliere e valorizzare chi e che cosa meriti impegno e passione, e lasciar andare cose e persone che erodono la nostra energia vitale. La chiave a ogni età: essere protagonisti attivi e impegnati, non spettatori. Non filmare, ma vivere.