

## Liberarsi dai pesi inutili, per viaggiare leggeri nella vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ci sono due categorie di persone: quelle che appesantiscono la vita, e quelle che la alleggeriscono», sostiene una gentile signora, con cui converso in attesa del decollo. «Vivo molto meglio da quando ho allontanato dalla mia vita le persone pesanti: se non stai attenta ti zavorrano anche il cervello. E sei morta. Per fortuna l'ho capito in tempo, prima che fosse troppo tardi», aggiunge riflettendo su un tramonto che, per età, le è familiare.

Come non essere d'accordo? La voce è morbida, educata, molto piacevole. Gli occhi chiari, brillanti, profondi. Il sorriso è luminoso. Calma, con un bell'assetto emotivo, regala serenità. Riflessioni e atteggiamento suggeriscono un accurato lavoro su di sé, preliminare alla lucida e negoziata capacità di distanza da cose e persone. Interessante. E rara, nel panorama degli umani. Sicuramente ha alleggerito molto la propria vita, andando in profondità.

Inizia così una singolare e stimolante conversazione. Sì, il primo passo per vivere meglio è alleggerire: innanzitutto sé stessi, dentro e fuori. Come possiamo iniziare concretamente questa manutenzione della vita, necessaria per liberare preziose energie vitali? Con una parola chiave: "scegliere", da declinare nei più vari ambiti. Intanto, liberandosi dal peso inutile, che suggerisce altre zavorre. Voglio viaggiare leggera nella vita, in senso reale e metaforico? Viaggio meglio se sono tonica e in forma, con muscoli allenati che suggeriscono elasticità, forza, resilienza, consapevolezza dinamica e gioia di vivere. Ogni chilo in più è un sasso nello zaino della vita. Come possiamo muoverci leggeri con cinque, dieci, trenta chili o più sulle spalle? Se uno visualizza il proprio peso in più come uno zaino da portarsi addosso 24 ore al giorno, è forse più facile che s'impegni per alleggerirlo. Riducendo il peso, si riduce l'infiammazione, che intossica corpo e mente, annebbia il cervello e rende i pensieri più grigi, più cupi, ripetitivi, noiosi.

L'alleggerimento del peso richiede accuratezza nelle scelte alimentari e moderazione nelle quantità: un elogio della sobrietà, con piccole eccezioni. L'attenzione a restare in forma, senza eccessi, è indispensabile per l'autonomia, fisica e mentale. Non c'è leggerezza senza autonomia: un principio ancora più stringente con il passare degli anni. Non si può andare lontano, e men che meno da soli, se non si è fisicamente autonomi. E se non si tiene basso il livello di dolore, fisico ed emotivo. Più si invecchia, più aumenta la pesante litania del dolore: mal di schiena, mal di testa, dolori articolari, muscolari, fasciali, viscerali. Il dolore è una zavorra terribile. Un'attenta disciplina del corpo e della mente, e la fortuna di riuscire a scegliere professionisti di salute competenti, possono aiutare. Ma molto dipende da noi.

A ogni dolore fisico, il primo passo non dev'essere l'analgesico, ma una domanda cruciale che dovremmo porre al nostro corpo: «Che cosa mi stai dicendo, amico mio?». Una domanda che purtroppo molti medici hanno dimenticato di fare e analizzare, quando incontrano un paziente. Il dolore è sempre un grido d'aiuto, una domanda di attenzione. E un dolore sottovalutato oggi, zittito con analgesici e antinfiammatori, può diventare una zavorra tremenda di dolore, e di patologie più serie, domani.

Il dolore emotivo è ancora più delicato e difficile da alleggerire, soprattutto quando colpisce presto nella vita. Ha bisogno di un cuore amico, capace di ascolto e tenerezza, di presenza e

conforto: sempre più raro, in un mondo di solitudini. Se i genitori sono fisicamente presenti, ma emotivamente assenti, il bambino è già zavorrato da un dolore silenzioso che lo bloccherà, come una palla di ferro al piede, per tutta la vita. Con il rischio di cercare, per somiglianza, altri zavorrati, tristi e soli, illudendosi che eccitazioni effimere possano dare leggerezza e gioia. La dimensione spirituale può aiutare molto, ma nei piccoli la presenza affettuosa di un adulto capace di esserci col cuore è indispensabile. In parallelo, viaggia l'alleggerimento dei pensieri: dal rancore all'invidia, dalla collera al linguaggio volgare. Con l'attenzione ad abitare la mente con pensieri di luce, fatti di conoscenza, di studio, di viaggi, di musica, di letture e gusto di imparare, con emozioni positive e gratitudine.

Un allenamento infinito, che ha un regalo intrinseco: come un magnete luminoso, le persone che hanno lavorato molto su di sé, per alleggerirsi dentro e fuori, attraggono i propri simili, regalo magnifico della vita. E riconoscono sempre meglio la pesantezza, sterile e vampiresca, da cui allontanarsi. Con un passo in più, quando il cammino di scelte interiori aiuta ad accorgersi che alleggerire il dolore degli altri può dare più leggerezza, più senso e più luce, anche alla propria vita.