

## Bilanci di vita, tra inquietudini e soddisfazioni

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Quanto sei soddisfatto della tua vita? Sono più gli aspetti che ti appagano o quelli che vorresti cambiare? Ti piace l'idea stessa di poter cambiare, e ti entusiasma metterti alla prova per farlo, o "ormai" è la tua parola chiave più frequente? Oppure hai già trovato la tua misura, dove energia e armonia, impegno e gusto di vivere, serenità e gioia abitano la tua vita con piacevole efficacia? Ti senti arrivato/a, e stai assaporando questa stagione luminosa, o sei alla ricerca di altro? O, ancora, ti senti rassegnato nella palude dell'inquietudine inerzia, o agitato dai venti dell'invidia tossica?

Sul fronte soddisfazione, alcune differenze cardinali rispetto al passato mi sembra meritino qualche riflessione. Il primo grande bivio contemporaneo, sconosciuto nel passato, è tra impegnarsi o divertirsi. La scelta di massimizzare il divertimento, minimizzando l'impegno su altri fronti, seduce e incanta un numero crescente di giovani e meno giovani. Il corollario è la ricerca di denaro facile, che consenta maggiori disponibilità economiche e più spazi e modi di divertimento, riducendo drasticamente il tempo per il lavoro, lo studio, la preparazione, l'allenamento a una vita in cui sentirsi protagonisti del proprio destino. E' invece in netta riduzione il numero di bambini e adolescenti orientati all'impegno come metodo nella ricerca di sé per una vita su misura, che potenzi il gusto di esistere con soddisfazione progettuale e che vada oltre il divertimento effimero. Quale strada un figlio scelga è spesso intuibile dal comportamento dei genitori, sempre più orientati al divertimento e all'effimero, e dal clima scolastico, che vede nella noia profonda il killer più insidioso ed efficace del desiderio di impegno. Gli sportivi e i professionisti, i commercianti e gli imprenditori, uomini e donne, che riescano a raggiungere un buon livello nel loro campo possono assaporare buoni o ottimi livelli di soddisfazione, ancor più alti se accesi da una vita affettiva appagante nell'amicizia, nella famiglia e nell'amore.

Il secondo bivio, ancora più recente, riguarda la frattura tra vita reale e virtuale. Le promesse social di soddisfazione e felicità sono sirene a cui è difficile resistere in assenza di vocazioni forti e di genitori presenti, solidi e affettuosi, stimolanti ed etici. Oggi vivere con soddisfazione è un'impresa. Trovare la propria misura e la propria "musica" richiede principio di realtà, impegno quotidiano, visione, riflessione, sana autocritica, e una misteriosa dose di fortuna. «Duce virtute, comite fortuna», dicevano gli Antichi: fai la tua parte perseguendo la "virtus", ossia coraggio, forza, valore guerriero in senso reale e metaforico, ed eccellenza etica, e la fortuna ti accompagnerà. Quanti mettono in campo queste qualità e le allenano capacità che le sottendono? Certo, per mantenere un alto profilo di soddisfazione alcuni fattori sono necessari, ma non sufficienti. Tra i prerequisiti, aiuta essere in buona salute e impegnarsi per mantenerla ottimale, soprattutto quando gli anni avanzano. E aver vissuto relazioni di amore, affetto, fiducia profonda e sintonia di sguardo sulla vita con almeno un familiare, la madre per prima. E' la "base sicura" emotiva, quella fiducia profonda nella vita e nel meritare di essere amati, che dà poi l'energia, la calma e la limpidezza interiore per trovare il coraggio di rispondere fino in fondo alla domanda «chi sono?».

La prima misura di soddisfazione, a ogni età, è la sintonia tra il "chi sono", come identità avvertita nel quotidiano, e il "chi e come vorrei essere". E qui scatta la terza grande differenza rispetto al passato: il tipo di modello che ispira l'ideale dell'io. In passato ognuno aveva riferimenti e paradigmi molto legati alla famiglia e all'ambiente di nascita, economico, culturale e religioso. Oggi il modello è molto variegato. Si apre su orizzonti virtuali impensabili, con possibilità fantasmagoriche e con una seduzione potente e pericolosa. Nel virtuale sembra che successo e ricchezza, divertimento e soddisfazione siano facili da raggiungere e accelerati dalla visibilità mediatica, senza impegno personale, studio, sacrificio. Sembrano premianti strategie strumentali, interessi politici, prostituzioni e connivenze. La realtà tuttavia non fa sconti, anzi esaspera la frattura tra l'ideale e la verità della vita quotidiana. Crescono allora l'invidia sociale, l'avidità, l'aggressività, la brutalità e la ferocia anche, nelle relazioni interpersonali e perfino con sconosciuti. E se riscoprissimo l'esame di coscienza, anche laico? Quell'antico e riflessivo compagno di viaggio per migliorare la propria vita reale, anche sul fronte della soddisfazione esistenziale.