

## Gioia di vivere, tra vocazione, disciplina e ostacoli

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Una sola nuvola si muove nel cielo scintillante di blu: «Verrà il diluvio, lo sento!», dice il catastrofista. Il cielo è nero di nuvole, il vento è fortissimo. Un pezzetto d'azzurro si affaccia incerto: «Guarda che torna il sereno!», dice l'ottimista, già sorridendo per quell'intuizione di felicità che ritorna e rilancia il suo gusto di esistere.

Sentire in ogni cellula la gioia di vivere è il fiore all'occhiello di ogni vita assaporata. Quali sono gli elementi che la nutrono nell'arco della vita, ben oltre la luminosa stagione della giovinezza? E come possiamo mantenerli in una traiettoria ottimale di salute fisica e mentale?

Un bel carattere, dove la genetica aiuta a selezionare il positivo nella vita, è un talento cardinale per la gioia di vivere. Vero. E tuttavia, la genetica è come l'argilla: viene fortemente modellata da fattori ambientali, detti epigenetici. A torto si pensa che questi fattori agiscano dalla nascita in poi. In realtà la traiettoria di salute, che è la prima condizione della gioia di vivere, parte dal concepimento e da quello che avviene in utero durante i nove mesi di gravidanza. Se la nascita è prematura, se la placenta funziona poco e stressa il feto e lo affama, perché trasmette pochi nutrienti e pochi ormoni utili, ecco che il potenziale di gioia di vivere inizia a essere eroso. Ancor più se la coppia litiga o vive situazioni di conflitto: anche il cortisolo e l'adrenalina della madre passano al feto, stressandolo ancor più, già in utero. Non bastasse, dal settimo mese di gravidanza l'udito del piccolo è già completamente sviluppato. L'effetto delle urla materne e paterne scatena uno stress ancora maggiore per il sovrapporsi dell'adrenalina, del cortisolo e delle molecole infiammatorie della madre che attraversano la placenta e provocano costrizione dei vasi sanguigni, riducendone le funzioni. Questo si somma all'effetto diretto delle urla sul sistema di allarme del piccolo, con "spremute di surrenali" già in utero, e sensibilizza il suo cervello allo stress, agli allarmi, alla paura e al panico.

La buona genetica viene erosa anche dal comportamento della mamma: alcol, fumo, droghe segnano irreversibilmente il cervello del piccolo, con modalità proporzionali alla dose. Attenzione: non esiste una dose sicura. L'unica strategia efficace è non assumerli. Così come è essenziale nella mamma la qualità dell'alimentazione, la crescita di peso adeguata (non serve affatto mangiare "per due") e una normale attività fisica, anche la semplice camminata, fino a termine, in assenza di patologie ostetriche.

E' essenziale che la gravidanza sia ben seguita. Ma non basta che l'ostetrico sia un grande ecografista, per diagnosticare malformazioni e problemi. E' importante, e sempre più rara, l'attenzione ai fattori prima funzionali, come lo stress, e poi organici, che possono cambiare il destino di una vita. Il tipo di parto ci mette del suo, se un'ipossia, ovvero una carenza grave di ossigeno durante il travaglio e nel periodo espulsivo, crea danni neurologici non sempre immediatamente percepiti. In positivo, se la gravidanza è serena e ben seguita, e il parto è ben assistito, il piccolo parte nella vita col piede giusto, ancor più se è desiderato e amato. Ma non viziato.

Dopo la nascita cominciano i grandi bivi della gioia di vivere. Se il piccolo ha talenti e una vocazione, la prima fortuna è poterli sviluppare. Perseguire una passione o, ancor meglio, una

vocazione, è come avere nella mente e nel cuore una luminosissima "stella del Nord". Ma per far sbocciare la vocazione in ogni campo – sportivo, letterario, musicale, artigianale, artistico, imprenditoriale, didattico, medico – servono due strumenti oggi azzoppiati: la disciplina (dal latino "discere", che indica il metodo migliore per imparare) e l'uso costruttivo degli ostacoli. Quando sono ottimali, questi fattori aiutano a esprimersi sempre meglio, con quel gusto di accettare la sfida per mettersi in discussione e alla prova, per migliorarsi: dal "no" che il genitore dice, motivandolo, per limitare capricci e urla, alle difficoltà nell'organizzazione del tempo, dalla frustrazione di non riuscire subito a eseguire un gesto, o un compito ben fatto, alla pazienza di ripetere un compito o un esercizio finché non venga eseguito in modo efficace e soddisfacente, sino ai "no" che diciamo a noi stessi, per avere stili di vita che ci aiutino ad aumentare la longevità in salute, primo ingrediente per nutrire la capacità di esprimere i nostri talenti.

Superare l'ostacolo con le proprie forze aumenta il senso di ricompensa interiore, il gusto di assaporare un'identità personale sempre più solida e forte che si definisce nell'esistere, nel sognare, nel fare e nel concentrare forze fisiche e mentali per raggiungere un livello migliore. Con fatica e sacrifici inclusi. I talenti aprono le porte, ma è la dedizione che le tiene aperte, con disciplina e senso costruttivo degli ostacoli, per tutta la vita. Per ognuno, resta la domanda cardinale: quanta gioia di vivere abita oggi la nostra vita? Siamo riusciti ad esprimere le nostre vocazioni? O abbiamo ancora un sogno nel cassetto da realizzare, su orizzonti di luce?