

Solitudine creativa: la sfida di ripartire da sé

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mi ha colpito il suo commento a Morning news di Canale 5, il 22 agosto scorso, quando Flavia Vento ha detto di essere casta da dieci anni perché non trova una persona giusta. Lei ha parlato in positivo di "solitudine creativa", espressione che mi è piaciuta molto. Ho 43 anni, sono single da un anno, dopo una storia di 8 anni morta per noia di entrambi. Passato il contraccolpo per la separazione, mi piacerebbe vivere una fase finalmente positiva, ricominciando da me. Grazie!».

Marina E. (Firenze)

Gentile Marina, mi piace molto quel "ricominciando da me". Lo trovo in profonda sintonia con le molte opportunità di nuovi stimoli, di (ri)scoperta di talenti sepolti dentro quotidiani grigi, di piccole e grandi felicità, che ognuno di noi può cogliere grazie a una nuova e più feconda espressione di sé. Questo è l'esatta antitesi di un rapporto che muore "per noia di entrambi". Grazie quindi per l'opportunità di approfondire alcuni aspetti positivi della situazione di single.

Punto chiave: come dare alla propria solitudine una direzione luminosa e, appunto, creativa, per una strategia di rinascita di sé, dentro e fuori? Si guardi dentro al cuore, dentro quei due cassettei che magari non apriva da un po': il cassetto dei sogni e il cassetto dei rimpianti. Che cos'ha lì dentro? Per sentirsi bene, innamorati della vita, bisognerebbe avere il cassetto dei sogni pieno ed effervescente e quello dei rimpianti sempre vuoto, o pronto a essere liberato di zavorre, pesi e idee oscure che hanno fatto il loro tempo. Ognuno di noi può vivere bene una solitudine creativa, aperta alla vita, quando non si arrende a accettare a tutti i costi una relazione con persone, uomini o donne, con cui c'è poco feeling, fisico ed emotivo, con cui si ha poco in comune, o con cui la convivenza porta a rinunciare ad aspetti molto importanti di sé. Ancor più se non si ha la responsabilità di figli piccoli o adolescenti.

Per partire col piede giusto, bisogna fare un bilancio energetico: da zero a 10, che voto dà all'energia con cui si sveglia il mattino? Se è bassa, da lì bisogna ripartire anche con un'ottima valutazione medica: per dire, l'anemia da carenza di ferro, da cicli abbondanti ma anche da dieta vegana non integrata, divora l'energia vitale e raddoppia la depressione. Benissimo cominciare con attività fisica al mattino, stretch con musica prima del caffè e 30 minuti di camminata veloce, anche per raggiungere il posto di lavoro. Si guardi allo specchio e si impegni per tornare in forma, togliendo di dosso il sovrappeso, di infiammazione e di grasso, con cui la noia zavorra il corpo e la mente. Se abita da sola, e se può, una colorata di giallo alla cucina può rilanciare la luce entro casa. Se li ama, due gerani alla finestra o due piante verdi facili da coltivare riporteranno nuova energia. Riordini, alleggerisca, elimini il superfluo da cassettei e armadi. E' un fare nella realtà che si accompagna a un parallelo e silenzioso lavoro di alleggerimento della mente: un bel "feng shui" dell'anima, con l'entusiasmo e la preparazione accurata di chi si organizza per un nuovo viaggio nella vita.

Quali desideri, quali aspirazioni, quali talenti sono stati zittiti in quegli anni di noia? Inizi uno sport, o a suonare uno strumento che ama, coltivi un hobby che le faccia conoscere persone

affini, canoa, bici, montagna, musica o arte, per creare amicizie nuove e più stimolanti. Completi gli studi, se li ha lasciati a metà. Torni a viaggiare con un altro spirito e un'altra curiosità, nella realtà e con ottimi libri. Se è giovane, perché non prepararsi per cambiare lavoro in meglio? O scegliere un tempo per un volontariato che dia un altro senso all'esistere e faccia riconsiderare le priorità della vita? E intanto torni a riscoprire il piacere della gentilezza e della generosità, anche nel sorriso, aperta agli altri e alla vita. E se son rose, fioriranno.

Pillole di salute

«Da un po' di mesi mi viene l'herpes alla bocca, quando ho il ciclo. Perché?».

Laura S.

Il ciclo compare perché la caduta del livello di estrogeni e progesterone, in assenza di concepimento, è pro-infiammatoria: attiva cioè il nostro sistema immunitario per favorire lo sfaldamento dell'endometrio, lo strato interno dell'utero, eliminarlo con la mestruazione e rinnovarlo. Se è in un periodo di stress, l'infiammazione può far emergere ciclicamente l'aggressività di virus latenti nel nostro DNA, dopo una prima infezione, come l'herpes.

«Perché i dolci scatenano la vaginite da candida?».

Roberta E.

La candida è un fungo goloso di dolci. Mangiarli è come lanciare benzina sul fuoco dell'infiammazione, perché i dolci alzano la glicemia, ancor più in persone predisposte al diabete, alterano il microbioma intestinale e vaginale, e creano una disbiosi che la fa proliferare.
