

## L'anno della ricomposizione

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Che cosa augurarsi per l'anno che verrà? Un grande recupero di energia vitale, per vivere davvero, protagonisti dei propri giorni e delle proprie scelte, invece di sopravvivere, subendo la vita e le decisioni o gli errori degli altri. Per farlo, per ripartire, è indispensabile un censimento interiore delle tre fonti: le energie, fisiche ed emotive, ancora disponibili; quelle reclutabili chiudendo le guerre interne e migliorando gli stili di vita per guadagnare una più solida salute; quelle nuove generabili quando si investa in un progetto che ci (ri)appassioni.

Senza energia non si va da nessuna parte, nella vita personale come in quella di una famiglia e di un Paese. Quando prevalgono cattiva salute, fisica e/o emotiva, quando siamo prostrati da delusioni, frustrazioni, disperazione, le paludi dell'inerzia e del nichilismo diventano mortifere.

Per ritrovare energia è necessaria una profonda ricomposizione, da declinare su più fronti: questo è l'obiettivo e il mio augurio. Scelto perché è saggio e opportuno che ciascuno si impegni per comporre di nuovo, innanzitutto, la propria salute e la propria interiorità. Per un migliore assetto e un migliore equilibrio, per cercare quella pacificazione interiore necessaria per ripartire. Siamo stati lacerati da anni difficili, che hanno esasperato vulnerabilità individuali, difetti e limiti, riacutizzato conflitti interiori e relazionali, e divorato grandi risorse fisiche ed emotive, affettive e intellettuali. La ricomposizione richiede una pausa di silenzio, per decantare tensioni e furori. Richiede riflessione, autocritica, elaborazione: è più efficace farlo, quando possibile, passeggiando in luoghi naturali. Il movimento semplice del passo vivace ci aiuta a scaricare in modo sano l'accumulo di tensioni e di irritabilità che annebbia il giudizio, su di noi e sugli altri, e rende fluidi i pensieri; aiuta a smaltire l'eccesso di adrenalina e il sovraccarico di negatività che ci fanno altrimenti ammalare nel corpo e nello spirito. Includere nella nostra giornata quotidiana almeno mezz'ora di riflessione, passeggiando, non è "una perdita di tempo": è una necessità, per la salute e la vita emotiva.

Con atmosfere interiori più energetiche e al tempo stesso più calme la ricomposizione diventa possibile: per aggiornare le nostre priorità, fatte di bisogni e di desideri, di doveri e di diritti, di fuga dal dolore e sana ricerca di piacere. Priorità da rispettare e far rispettare. Più si è calmi, più si diventa fermi, autorevoli ed efficaci. La calma vince, dicevano gli Antichi: ma non si è calmi se non si sono appianati e ricomposti i conflitti interni. Solo così è possibile poi realizzare una vita quotidiana in cui riconoscersi, non una vita subita, con ritmi concitati di cui siamo diventati schiavi, credendoci liberi. Un check-up energetico quotidiano, mattina e sera, potrebbe diventare un'ottima abitudine, per capire quando stiamo recuperando e quando andando in riserva, prima di ammalarci o combinare disastri affettivi, professionali, esistenziali. Per tutti dovrebbe essere anzitutto un check-up fisico, dell'energia vitale che il nostro corpo ha: è lui il nostro miglior amico, il nostro compagno d'avventura e di gioco, il nostro alleato, il soldato con cui combattiamo ora troppe guerre, su troppi fronti. Un corpo sano, ricco d'energia, è il requisito necessario, ancorché non sufficiente, per una vita (più) felice.

Scegliere la ricomposizione significa voler chiudere guerre diventate sterili o suicide, o comunque puro spreco di energia, senza vincitori né vinti: con coniugi, amici, e collaboratori, attuali e pregressi. Basta guerre inutili. Chiudere e guardare avanti: un "lasciar perdere" che può portarci

a vincere una qualità di vita nettamente superiore. Una ricomposizione necessaria anche sul fronte degli obiettivi: spesso troppo ambiziosi, o frutto più di aspettative altrui che nostre. «Io, che cosa voglio veramente, per me? Che cosa mi rende davvero più calmo e soddisfatto, più sereno e felice?». Scegliere di avere meno, per gustarsi di più quello che si ha, senza troppi debiti: anche questa può essere una scelta di ricomposizione. Per avere più energia e più luce interiore, anche spirituale, per gustarsi davvero la vita.