

## Il nostro testamento: un lascito morale da preparare con cura

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Ci pensiamo eterni. Ci comportiamo come se il futuro fosse immenso e illimitato. Eppure le nostre fragilissime vite possono finire in un attimo, con un ultimo, a volte violento, battito di ciglia. Per un incidente. Per un attentato. Per un'aggressione. Per un infarto. Anche se giovani.

Un modo strutturato per pensare alla possibile fine della nostra vita è fare testamento. Eppure pochi lo fanno, non solo tra i giovani ma anche ben dopo la maturità. Come se il tempo davanti fosse sempre eterno. Perché questo gesto importante è così trascurato? «Ho così poco da lasciare! Cosa vuoi che cambi?», «Se muoio, sai cosa me ne importa di quelli che restano?» o, ancora, «Non menar gramo, tanto c'è tempo!»: questo pensano in molti.

Eppure il fare testamento è un gesto meditato, strutturato, prezioso non tanto o non solo dal punto di vista dell'avere e del lasciare, ma dell'essere: anzitutto per se stessi. Proprio finché si è vivi e col cervello sano, per molte ragioni. Il pensiero della propria possibile morte ci porta anzitutto a fare un bilancio della nostra vita. Che è bene rivalutare periodicamente: per fare chiarezza dentro di sé, per pesare le priorità, per fare pulizia delle cose e delle situazioni pesanti o inutili, e del rumore di fondo che appesantisce il pensiero e la vita. Per scegliere come vivere e assaporare tempo, affetti ed energie, se davvero di giorni ne restassero pochi. Per selezionare i rapporti che merita coltivare. Per lasciar perdere le migliaia di sciocchezze, contrattempi e rimpianti su cui sprechiamo le energie migliori. Per vivere con pienezza e leggerezza. Con impegno e responsabilità certamente, ma con quel senso di lievità che ci viene quando sappiamo che tutto potrebbe scomparire in un soffio. E' un'ultima riflessione scritta a mano, da meditare bene molto prima che si renda necessaria.

E' preziosissimo, il pensiero della morte, anche per giudicarci con obiettività e pacatezza. Morissi ora, cosa resterebbe di me? Quali sono gli aspetti generosi, che merita valorizzare, e quelli invece negativi, di me o del mio passato, che merita riconsiderare? Ci sono persone con cui vorrei riconciliarmi? O a cui non ho detto fino in fondo quanto siano state preziose per me? Tante riflessioni importanti per vivere con maggiore consapevolezza, migliorando la qualità dei nostri rapporti umani ora. Per dormire sonni profondi e sereni. Per rileggere con diversa morbidezza di sguardo il proprio passato e il mondo. Non è questione di ricchezza o lasciti. Il testamento è prima di tutto un lascito morale, un'eredità di gioia, come direbbe Pablo Neruda. E' importante per lasciare un ricordo meditato. Affettuoso e spirituale, prima ancora che tangibile.

Fare testamento è un modo sostanziale di prendersi cura per tempo e con calma delle persone – ma anche degli animali – cui vogliamo bene e che ci hanno reso felici. Nelle sempre più frequenti unioni di fatto, molte situazioni, anche drammatiche, nascono dal morire senza aver fatto testamento. O senza averne fatto uno che comprenda le nuove situazioni affettive. Per esempio, nelle più recenti convivenze con figli piccoli, senza aver ben chiarito dal punto di vista legale la situazione coniugale precedente. Per tutelare i figli nello stesso modo. Ma anche la nuova compagna. Per garantire assistenza e sostegno a un familiare, un genitore, un fratello, un'amica single che senza di noi resterebbe in grave difficoltà. In tutte le situazioni complesse, è indispensabile consigliarsi prima col notaio di fiducia. Pensare al futuro di coloro che lasciamo, soprattutto se piccoli o in condizione di vulnerabilità economica, è un gesto d'amore vero e di

responsabilità. Espressione di una vita generosa e compiuta, anche se breve.

Non ultimo, un testamento dovrebbe essere scritto con dolcezza ed equilibrio. Senza acrimonie, decantando la rabbia o l'amarezza che a volte si incista nei rapporti umani, anche nella complessità della famiglia allargata. Dovrebbe lasciare, alla fine della lettura, commozione, tenerezza, uno struggente e sottile rimpianto, anche se poi moriremo a cent'anni. E' saggio scrivere il proprio testamento come un'ultima carezza e un abbraccio da regalare a coloro che abbiamo amato e hanno dato luce alla nostra vita, mentre varchiamo l'ultima soglia con un pacificato e grato sorriso.