

## Vacanze: per sentirsi più vivi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Vacanza e divertimento: come tradurli in una formidabile ricarica di energia pulita? L'etimo di vacanza è molto suggestivo: indica l'essere liberi da occupazioni, di studio o di lavoro. Liberi anche dall'oppressione di ritmi concitati e frenetici, da orari stretti, da preoccupazioni contingenti, dalla ripetitività di ambienti, persone, dialoghi, con tutto il senso di noia e di "già visto" che questo comporta. Liberi dalla costrizione di spazi limitati, soprattutto in città: case piccole, mezzi pubblici dove si viaggia stipati come sardine in scatola, uffici sempre più lillipuziani, dove si vive compressi. A volte avvertendo chiaramente la sensazione di "spazio confinato", quell'oppressione sottile per cui ci si sente in gabbia dalla mattina alla sera, stretti, a volte persino turbati da una collera sorda e senza nome: la rabbia di sentirsi in una galera invisibile ma non per questo meno costringente e limitante. Liberi dall'armatura di guerra che sempre più persone, uomini e donne, indossano nella giungla urbana e professionale, e spesso anche familiare, quasi di regola inconsapevolmente. Un'armatura fatta di tensioni muscolari sempre più rigide: dove si radicano tutti quei dolori – mal di testa tensivo e mal di schiena, soprattutto – di cui soffre una parte crescente della popolazione. Armatura fatta anche di strette reti invisibili, e tuttavia odorosissime, fatte di adrenalina e di feromoni di allarme. Infettivi e ansiogeni per chi ci è vicino, come pochi altri odori: per i figli in primis, e i colleghi poi. Liberi dall'ottundimento dei sensi: in parte passivo, perché il cervello è sovraccaricato dal rumore di fondo della concitazione, in parte attivo, per non sentire il dolore della perdita di vita vera che le esistenze concitate e compresse comportano.

Vacanza indica dunque un "vuoto da": abitudini, costrizioni, compressioni, limitazioni da routine. Fare il vuoto può tuttavia creare ansia, se non angoscia. O un'inquietta inerzia che non trova pace nemmeno nei luoghi più belli. Come ricaricare energia pulita, perché la vacanza sia veramente rigenerante, nel corpo e nello spirito? Divertendosi: di nuovo l'etimo ci aiuta. "Di-vertere" indica un "volgersi altrove", "allontanarsi da", per esempio dalla quotidianità (curioso, per inciso, che in quest'etimo si radichino anche le parole "diverso" e "divorzio"...). Concisamente: il primo obiettivo è rimettere in forma il corpo, tanto meglio se si è cominciato prima delle vacanze. Il secondo è pulire i recettori della vita: i nostri sensi, ottusi dal quotidiano. Grande e finissima operazione. Pulire e attivare l'udito, soprattutto per ascoltare suoni naturali: onde, stormire di fronde, canto di torrenti, frinire di grilli e cicale, la cui bellezza e il cui potere calmante e rigenerante sono scritti profondamente in ogni cellulina del corpo, silenziando invece il rumore di fondo abituale, dall'auto alla moto (meglio muoversi a piedi, non appena possibile) al bla-bla televisivo o radiofonico. Ri-aprire la vista: riallacciarsi a sorprendersi, nel percepire le sfumature di un fiore, di una sinfonia di verdi, nei boschi, o variazioni di blu, sul mare e nel cielo. Soffermarsi, lasciarsi incantare, farsi inondare di gioia da un'intuizione visiva, da uno sguardo di bellezza, come ben diceva John Keats, poeta romantico: «A thing of beauty is a joy forever...» («Un dettaglio di bellezza è una gioia per sempre»). Riattivare il gusto: una tradizione italiana, per fortuna, soprattutto quando ci regaliamo il piacere di comprendere meglio una cultura diversa, anche regionale, assaporando i suoi cibi locali. Riattivare le antenne del tatto e della pelle:

antenne di ricezione del sole, del vento, dell'acqua, di un massaggio, di una carezza desiderata. Antenne di ascolto e comunicazione, in una carezza, in un bacio, in un abbraccio regalato, lento e assaporato. Ri-attivare tutte le magnifiche antenne dell'olfatto, forse il senso più oltraggiato nei contesti urbani. In realtà, il senso più potente per riaccendere la voglia di vivere, di sentire, di fare, e di proiettarsi nel futuro più sani, più sicuri e con "visione interiore olfattiva" più nitida. «Annusare il futuro», dicevano i Latini. Ma anche «annusare il pericolo». Si annusa meglio la vita, e si giudicano meglio persone e situazioni («a naso mi piace - o non mi piace...»), quando le antenne dell'olfatto sono di nuovo vibranti e libere. Ripulire e allenare i sensi dunque, per sentire più intensamente la musica, la bellezza, il gusto, il profumo e le carezze della vita.