

Voglio vivere, assaporando ogni secondo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

L'attuale dibattito sul "come" e "quando" morire dovrebbe poggiare su una riflessione condivisa ancora più essenziale: come vivere perché questa esperienza, unica e senza vite di scorta, possa essere la più compiuta, significativa e appagante. Il diritto di scegliere un addio consapevole, dormendo, quando la malattia abbia chiuso ogni minimo spiraglio di autonomia e gioia, quando il dolore abbia superato da tempo la soglia della sopportabilità, può essere ancora più radicato nella coscienza collettiva se tutti riusciamo a vivere in modo più consapevole e assaporato.

Alcuni ingredienti per il saper vivere, gustando ogni secondo, sono a disposizione di (quasi) tutti, se i bisogni fondamentali sono soddisfatti. Se ci sono salute, affetti, anche con i nostri dolci animali, e non solo di famiglia o di grandi amori, un lavoro o una pensione che diano indipendenza economica e un po' di soddisfazione, i fondamentali ci sono. Eppure se ci ascoltiamo, se ci guardiamo intorno con attenzione, sentiamo che molti di noi non sono consapevoli di ciò che hanno, e del privilegio di poterlo assaporare. Anzi, si lamentano continuamente per quello che non hanno o che non c'è.

Da medico, parto dalla prima condizione di felicità: la salute. Siamo (più) felici quando il corpo sta bene, e in particolare quando il nostro sistema neurovegetativo, che regola i fondamentali della vita, lavora in modo armonioso. Come si fa a sapere se questo sistema funziona bene? Basta ascoltarsi: come respiro? In modo lento e profondo, o teso e superficiale? Come dormo? Con un bel sonno quieto e ristoratore, o in modo superficiale, inquieto, agitato? Come mangio e che rapporto ho col cibo? Ho un sano appetito, gusto e assaporo con piacere, in sobria quantità, o compenso nel cibo frustrazioni, irritazioni e infelicità? Quanto peso? E dove accumulo l'adipe? Se sull'addome, l'allarme rosso sul cuore è già acceso, anche se la sirena non suonerà domani.. ma forse un po' più in là. Come vado di corpo? Anche la regolarità dell'intestino è una finestra aperta sulla salute, così come la naturalezza o meno della minzione. Come batte il mio cuore? In modo regolare, ritmico e tranquillo, o con accelerazioni improvvise ("tachicardia") e irregolarità ("aritmie")? Com'è il mio tono di voce? Luminoso, vibrante, gentile, profondo? So accarezzare con la voce? So calmare? Oppure è aggressivo, sferzante, duro, rozzo, irritante? O, ancora, è debole, sofferente, quasi un sospiro di dolore? La voce ci dà una sintesi formidabile dello stato di salute e del livello di energia vitale, oltre che dire subito il nostro livello di savoir vivre, di educazione, di cultura. Il feeling tone, il tono emotivo, si radica nel neurovegetativo, nel respiro anzitutto, ma si colora poi di affetti, di sentimenti, di empatia o meno, di spiritualità, tanto più vibrante quanto più sappiamo sintonizzarci con l'energia che ci circonda.

Ed ecco il check-up sul sistema motorio. Come è il mio passo, quando cammino? Elastico, tonico, veloce e allegro, quasi un passo di danza, o è lento e faticoso? La velocità del passo, a tutte le età, correla con la longevità in salute e con la qualità della performance mentale! Meglio darsi una registrata... Mi dà gioia fare attività fisica o sento solo la fatica? Sorrido, mentre cammino? Osservo e assaporo la bellezza del mondo? In questi giorni di marzo così luminosi e allegri, quando alle nostre latitudini la natura sorride alla vita con un tripudio di gemme, di erba scintillante e di fiori profumati, sappiamo fermarci, e soffermarci, per sorridere noi stessi alla

vita? In queste notti di luna piena, è così bello camminare lungo i canali, o in riva al mare, ascoltando il canto leggero dell'acqua che scorre, o delle onde quiete. O camminare in montagna, al chiaro di luna o con una piccola torcia, per sentire il profumo del silenzio e della notte. Sono piaceri disponibili per tutti: quanti di noi li assaporano consapevolmente ogni giorno? Come non sentire allegria osservando i crochi e i narcisi spuntare contenti sul balcone, baciati dal sole?

Il Dio delle piccole cose protegge chi sa fare ogni giorno una provvista di minute felicità, chi le assapora come un privilegio raro. E benedice con uno sguardo luminoso chi le sa condividere. Chi regala un sorriso in più, un carezza con lo sguardo o con la voce, un abbraccio di conforto a chi, in quel momento, è meno fortunato o sta soffrendo. E se abbiamo sofferto, per malattia o lutti, per cattiverie o difficoltà, se le abbiamo conosciute, quei periodi neri ci servano di monito e stimolo, per riassaporare più a fondo i giorni di sole. Si può accettare la morte, in pace, se ci siamo accorti di essere felici, quando era la vita a sorriderci gentile, e l'abbiamo gustata ogni giorno, con emozione struggente.