

## Nel tempo della solitudine, troviamo la perla nel cassetto

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

In questi giorni quante volte avete aperto il vostro cassetto dei sogni? Il mio l'ho aperto molto. E' una cornucopia di piccole e grandi felicità. Fin da piccola ho sempre pensato che una vita felice dovrebbe avere il cassetto dei sogni sempre pieno, e sempre vuoto il cassetto dei rimpianti. Non è sempre così, e ogni tanto bisogna fare un bel po' di pulizia in quello dei rimpianti. Ma il punto, oggi, non è quello. Nei momenti di silenzio, di riflessione, di chiusura in casa, guardare il cassetto dei sogni può regalarci un'impennata di gioia anche nel giorno più grigio. Può aprire finestre nuove nella mente e nel cuore, con progetti da realizzare non appena usciremo da questa inattesa e sorprendente galera. Mai ho, e avete, sentito in modo così netto cosa significhi essere sani e reclusi. Che cosa significhi poter uscire e viaggiare, quando e come si vuole.

Il pronto soccorso telefonico, dedicato alle mie pazienti in difficoltà, ha stimolato altre riflessioni. Così come le buone letture. Innamorata dei viaggi, fin da piccola, ora viaggio con la mente. Dove andrò? Dove andrete? Bello preparare di nuovo i viaggi con cura, come si faceva da ragazzi. Niente viaggi organizzati, per carità. Viaggiare intruppati non è viaggiare. E' come mangiare spaghetti congelati, anche con la plastica, tutto in un boccone. Preparare un viaggio: perché lì, e non altrove? Che cosa cerco, in questo percorso? C'è un denominatore comune che mi attrae, in quella regione, in quel Paese? Cosa posso studiare, vedere via web e approfondire prima, per assaporare poi meglio quei giorni, perché parlino intensi alla mia mente e al mio cuore?

Riscoprire l'Italia minore, già sarebbe una bella partenza. Con bagaglio minimo, sulle antiche vie dei pellegrini, come la via Francigena. In Italia si estende per circa mille chilometri, dal Gran San Bernardo a Roma, divisi in 45 tappe. Quindi si ha da camminare e sognare per un bel po'. Bassissimo costo (in tempi che saranno magri), super-ecologica (useremo i piedi per camminare), quasi tutta nella natura, ha anche una dimensione spirituale, se desiderata, per nutrire l'anima: raggiunge pievi medievali e abbazie incantevoli. Guardatela sul web, per sognare. Alcune coppie di pazienti, giovani o ben oltre i 50 anni, che l'hanno fatta da soli, un tratto alla volta, me ne hanno parlato in modo entusiasta. Perfino come un modo inatteso per la coppia di ritrovarsi con tempi lenti, e insieme molto attivi, "a misura d'uomo". Mi diceva un signore settantenne, di cui curo la moglie da oltre trent'anni: «Camminando insieme, solo noi due per giorni e giorni, a volte belli, a volte molto faticosi, perché piove, è troppo caldo o freddo, o si è tanto stanchi, ecco, un giorno l'ho sentito chiaro come mai: è proprio lei la donna che volevo vicino, in ogni giorno della vita. E' lei la donna giusta per me...». «E per lei?», ho chiesto alla moglie, sorridendo. «Ah sì sì, anche per me! Non mi sentivo così felice e leggera dentro, da quando avevamo fatto il viaggio di nozze...».

Bello tornare a camminare, tra poco, sulle nostre colline, o sulle montagne. Che nostalgia dei Piani Eterni, sulle amate Vette Feltrine... O a remare, per fiumi e per mare. Intanto mettiamoci in forma, con molta ginnastica in casa. Poi fuori. Se andremo fuori Italia, per viaggiare con intelligenza dei luoghi, per sentire le persone, l'ideale è parlare un po' la lingua del Paese. Bene rinverdire inglese o francese, se li abbiamo studiati a scuola. Iniziare spagnolo o portoghese, russo o cinese. Guardando film sottotitolati; usando Duolingo; o leggendo romanzi, per i più

avanzati. Ottima ginnastica per il cervello, oltre che per la fantasia. E se il sogno nel cassetto era la musica? Mai dire mai. Si può cominciare adesso a suonare uno strumento, dedicandosi, anche se ci affacciamo alla pensione. Bene tornare a ballare, a cantare. A fare musica insieme con i più piccoli. Guardate che cosa è riuscito a fare José Antonio Abreu per i bambini e i ragazzi del Venezuela: tocar e luchar. La musica come gioia ma anche come via per crescere, nonostante quotidiani difficili e pericolosi.

Sorpresa! In fondo al cassetto, sotto la polvere, potremmo trovare una perla. La perla degli ideali ardenti, ai tempi di scuola, quando sognavamo di migliorare il mondo. Invece di "passare il tempo", quella perla ci ricorda che il tempo può essere abitato con un'altra intensità, un altro ritmo, un altro cuore. Più vibranti, più generosi. Scegliendo ideali e persone. Dalla vita vera, non si va in pensione mai. Cerchiamo la perla... il tempo è breve.