

## Covid: giovani donne con strategie di vita vincenti

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Mi piace osservare in che modo le giovani donne più motivate e toste che conosco stiano affrontando questo periodo. Sono studentesse, ricercatrici, giovani specializzande che incontro per lavoro e per vita. Diverse per temperamento, estrazione sociale, provenienza, hanno alcune caratteristiche e strategie comuni che mi sembra utile condividere, per trarne spunti di riflessione e suggerimenti utili per i nostri figli, ancor più se sono in difficoltà, e anche per noi stessi.

Primo tratto di carattere interessante: non perdono energia a lamentarsi delle molte difficoltà di questo periodo. Ne prendono atto, rispettano le regole serenamente, concentrate a vivere al meglio il tempo all'interno dei limiti che tutti condividiamo. Un atteggiamento intrinsecamente vincente: economizza l'energia e la concentra dove merita. Sulla qualità nel tempo di studio e di lavoro, anzitutto. Mi diceva una giovane ricercatrice, in lockdown a casa da mesi: «Mi si è acuito il senso del tempo. Lo sento come un bene molto più prezioso di quanto pensassi un anno fa. Adesso assaporo tutto con un'altra intensità. Mi accorgo del sole, di uno sguardo, di una variazione in una voce al telefono. Lavoro molto meglio. Purtroppo non posso stare in laboratorio a fare ricerca, e questo mi pesa. Ne approfitto per studiare concentrata, senza dispersioni, col cervello limpido e l'attenzione focalizzata come un raggio laser: questo ha fatto fare un salto di qualità anche alla mia scrittura scientifica. Me lo ha detto il mio capo quando aveva rivisto l'ultima pubblicazione che abbiamo inviato a una rivista internazionale prestigiosa ed esigente. Il lavoro è stato accettato con minime correzioni! L'anno è partito col botto! Sono super contenta!». «Che cosa ha aumentato concentrazione e rendimento mentale?», le ho chiesto. «Ho fatto l'università lontana da casa, un po' in fuga, poi il master e il lavoro di ricerca all'estero. Quando l'azienda ha deciso di farci lavorare da remoto, mi son detta: chiusa per chiusa, meglio che torni a casa. Con un'altra maturità, ho apprezzato di più l'affetto dei miei genitori, il rispetto con cui non mi disturbano quando sono in camera a studiare, il profumo di casa, le conversazioni a tavola. Il primo periodo dopo il rientro ero un po' confusa, come se dovessi prendere le misure di me e del tempo lì. Poi una mattina mi è venuta una bella idea: la tabella di marcia del giorno! Il ritmo del lavoro in ufficio scandisce bene i tempi fisici e mentali. Il rischio di stare in casa è finire in palude (quant'è vero). Mi alzo esattamente alla stessa ora di quando dovevo andare al lavoro, col vantaggio che recupero i 45 minuti di trasporti. Zac, caffè e esco subito a farmi 45 minuti di corsetta. Rientro, doccia, colazione, e mi metto a lavorare. Non so quanto mi godo quel tempo allegro fuori, anche se piove. Pazzesco come l'attività fisica al mattino sincronizzi i pensieri: anche se non ci penso, mi vengono delle gran belle idee. Nella tabella di marcia ci stanno i break, come in ufficio. Soprattutto gli obiettivi di studio e scrittura che mi pongo ogni giorno e ogni settimana. Un salto di rendimento pazzesco. Metodo e disciplina, e i risultati arrivano, ha detto soddisfatto mio padre».

Quanti dei nostri ragazzi, ma anche quanti adulti in lavoro da remoto si sono fatti una tabella di marcia, da rispettare con metodo e disciplina? Con parole diverse, una giovane specializzanda si fa il suo "ordine del giorno". Oltre ad andare regolarmente in reparto, è attenta a programmare

bene gli impegni, «per rispettare le scadenze con un buon ritmo e senza stress». Un'altra ha la sua "agenda del giorno". Nella sostanza, un impegno scritto con se stessa da spuntare a fine giornata: per verificare l'efficacia della programmazione, l'uso del tempo, efficace o meno, i fattori di disturbo, gli errori, per avere tempo per il fidanzato, la famiglia o altri interessi.

Giovani donne serene, equilibrate, determinate e toste. Il futuro di questo Paese. Con un po' di attenzione a evitare le insidie della palude da chiusura in casa, e più metodo e disciplina nella tabella di marcia, potrebbero essere molte di più...