

La vita è fragile: strategie di sopravvivenza

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Tendiamo a vivere e comportarci come se fossimo immortali. Come se ciascuno di noi fosse il centro del mondo. Come se la nostra visione fosse il metro di misura di tutte le cose. Perduta la memoria di due guerre mondiali, il nostro Io individuale ha pian piano acquisito una percezione di sé ipertrofica, quasi elefantiasica. Non bastasse, la possibilità di amplificare l'eco dei propri pensieri, indipendentemente dalla loro qualità, ha fatto esplodere sui social un narcisismo illimitato, "sine materia". «Io penso che» diventa sinonimo di verità di fede, di certezza assoluta, indipendentemente dal fatto che il pensiero si fondi su competenze reali consolidate da conoscenza, studio, applicazione, esperienza, o siano opinioni volatili e parole in libertà.

Due anni di pandemia, con i milioni di morti e le pesanti sofferenze che ha comportato, dovrebbero averci indotto a riflettere sulla fragilità della vita. Su quanto sia urgente ripensare le nostre priorità, le nostre certezze, la nostra vulnerabilità. Su quanto debbano cambiare i nostri comportamenti, non solo per adattarsi rapidamente a un mondo sempre più fluido e imprevedibile, ma anche per dare o ridare più senso e più soddisfazione alla nostra vita. Su quanti desideri o bisogni che credevamo importanti debbano essere lasciati ai margini dell'esistenza o abbandonati. Su quanto le nostre vite siano interconnesse, su quanto lo spazio dell'Io abbia limiti precisi dove inizia lo spazio dell'altro e dove inizia il "Noi" come spazio sociale. Ora è in corso una guerra pericolosa. In Ucraina due centrali nucleari possono esplodere. Anche le nostre vite potrebbero subire danni gravi, mettendo ancora più in evidenza la fragilità delle nostre esistenze. In due anni abbiamo visto polarizzarsi due comportamenti dominanti e opposti, ulteriormente esasperati da una guerra che nessun astrologo aveva predetto.

Da un lato, i molti che si comportano come se niente fosse successo. Semmai con un'impennata di pernicioso narcisismo, di collera e di rabbia che fanno di ogni pretesto una ragione per aggredire il prossimo. Dopo essersi sentiti per giorni o mesi tutti professori ad Harvard, come accettare di tornare al rispetto della competenza? Più facile e gratificante continuare a fare gli opinionisti e gli/le influencer, indipendentemente dal tema e dalla specifica competenza in merito. Quando chiedo a una signora: «Che lavoro fa sua figlia?», «L'influencer» è la risposta detta con malcelato orgoglio. «Influencer di o su che cosa?». «Influencer e basta», è la lapidaria risposta. Più facile continuare a pontificare su tutto, sul pulpito web ora seguito più di tanti altri. Nessuna autocritica, anche in corso di errori evidenti di giudizio e di scelta. Nel crescere dell'incertezza economica, politica e sociale, nazionale e sovranazionale, l'«Io penso che» diventa salvagente e scialuppa per un Io presuntuoso e arrogante, che si illude di controllare il mondo con le sue proiezioni, che possono arrivare alla paranoia.

Dall'altro lato, la minoranza che percepisce con crescente consapevolezza e inquietudine la reale fragilità della vita, ora molto più minacciata dagli eventi esterni rispetto a pochissimi anni fa. Una minoranza che ha dedicato i molti giorni di tempo sospeso, imposti da chiusure e restrizioni, a ripensarsi. A riconsiderare la rete degli affetti e delle relazioni. A interrogarsi su quante persone fossero davvero significative, osservando la qualità dell'energia vitale di ciascuno. Se l'energia è luminosa, chiara, irradiante: ecco i pochi che merita frequentare. Se l'energia è oscura, tipica di

chi si lascia dominare da furori distruttivi, eventi negativi ed emozioni nefaste – come odio, invidia, accidia – ecco la prima strategia di sopravvivenza: allontanarsi perché cercare di far cambiare certi comportamenti è uno spreco di energia senza ritorno. Allontanati i ladri di energia vitale, chiara come la folgore notturna diventa l'intuizione dei felici pochi: la salute è ricchezza primaria, non negoziabile, più di qualsiasi altro bene, carriera o prospettiva. Tenersi in grande salute fisica e mentale è il primo investimento dei veri strateghi della sopravvivenza. Capaci di riscoprire il valore della sobrietà: perché è meglio allenarsi sin d'ora a tempi che saranno difficili a lungo. Il valore della calma e della pacatezza, per capire e scegliere con lucidità. L'importanza della disciplina nella gestione del tempo, dell'energia e della salute, con pianificazione attenta di obiettivi perseguibili, concreti e misurabili. Il valore della competenza, da migliorare con passione e dedizione, perché dà gusto profondo all'agire quotidiano. E il valore della gratitudine, sentimento raffinato e raro: verso le poche persone che rendono l'esistenza più amabile, leggera, musicale e fiorita, di pensieri ed emozioni struggenti. E verso la vita, così breve, così fragile.