

## 2023, l'anno giusto per rinascere

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Siamo otto miliardi di pulcette agitate, chi più, chi meno. Con vite effimere, anche se ci crediamo eterne. Sempre pulcette: qualcuna simpatica, in tutto il suo agitarsi. Qualcuna indispensabile. Sempre pulcette. Il peggio è nell'ombra: siamo tutte pulcette incatenate, chi più, chi meno. E ci crediamo libere. In questa prospettiva cosmica, conviene che le pulcette si fermino a pensare. Alla vita breve c'è poco rimedio, se non cercare di restare in buona salute, con sobrietà e una pepatina di allegria.

Una rara Pulcetta calma, direi quasi zen, mi ha folgorata con la sua versione delle pulcette e delle catene che uccidono la vita. Ci ho riflettuto un po'. Sostiene Pulcetta che la sua vita è cambiata, e di molto, da quando ha cominciato a dare un nome alle catene che la facevano sentire in gabbia, un po' di anni fa. Furiosa, agitata, rancorosa, arrabbiata. Non vi sto a raccontare la sua storia, partita proprio male. Una di quelle brutte storie, dove uno si dice: ma se dovevo nascere per stare così male, perché non restavo un pugno di atomi nel cielo? Partita male, e continuata peggio. Non si sa se per destino – ma cos'è poi il destino, alla fine – o per quelle catene di sguardi e di modi che ti chiudono in una trappola cinese. Una di quelle trappole a piramide tronca, barrata alla fine, dove l'animale entra e, preso dal panico, si incastra correndo in avanti, irreparabilmente. Nel panico non riesce a fare l'unica cosa che gli salverebbe la vita: tornare indietro. Molte pulcette spaventate e arrabbiate si incastrano in relazioni mortifere come trappole cinesi.

Così era successo alla nostra amica. Una sera, con un braccio storto dalle botte, per ragioni misteriose arrivò da una suorina senza età, che aveva tanta energia buona. Così si diceva. Magra magra, pelle sottile e occhi grandi, vivi come stelle, e il velo nero. La notte di Natale il monastero era di solito chiuso. Invece la porta era socchiusa. Pulcetta disperata prese il poco coraggio che le restava. Provò ad entrare. Nessuno. Girò per un po' di stanze. Finché trovò la suorina, quieta, che pregava da sola: «Ti aspettavo», le disse. Le prese la mano gonfia dalle botte. Ascoltò in silenzio Pulcetta che piangeva e raccontava.

«Erano mani piccole e calde, forti e gentili», mi raccontò poi Pulcetta. «Il dolore al braccio, che era tremendo, si stava calmando piano piano. C'era energia buona, in quelle mani. Ma era come mi guardava, che mi ha cambiato la vita. C'era tenerezza, in quello sguardo, ma non pena. C'era fiducia. C'era pazienza. "Sei una donna di luce", mi disse la suorina. Io?! il peggio del mondo? "La tua luce è in catene, ma c'è. E' chiusa dentro una gabbia stretta di catene, che ti fa più male delle botte. La tua catena numero uno è il rancore, quello da solo fa metà della gabbia. E poi la rabbia". Stavo per annegare, in quella rabbia, in quel rancore, in quella collera sorda che mi divorava. E mi facevo sempre più male. Se continuavo così finivo ammazzata. Quella suorina mi ha salvato la vita. E l'anima. Non so cosa abbia visto dentro di me. Ma è l'unica persona che mi ha voluto bene davvero. Un bene limpido, gentile e sicuro. Io che ero stata abbandonata da mia madre da piccola, ho ritrovato un punto fermo. Una certezza. Per un po' mi hanno ospitata lì, con la scusa che stavo male. Sentivo che stavo guarendo dentro, piano piano. Mi sono rimessa a studiare. Adesso lavoro, vivo sola, sono indipendente. Soprattutto sorrido, ho un'energia bella.

Sento che è rinata la luce. E cammino sempre fuori, la mattina, come dice anche lei. La mia suorina è morta l'anno scorso, ma è sempre con me, vicina a me. Non sono più sola. Aveva ragione lei, le mie catene peggiori erano proprio la rabbia, la collera e il rancore. Ci sono voluti sette anni, per rinascere. Resto una Pulcetta, ma una Pulcetta felice è un'altra cosa, vuol mettere?».

Mi ha fatto pensare, questa Pulcetta luminosa. Ognuno di noi ha le sue catene fisiche, emotive, tossiche o digitali, che lo rinchiudono in gabbie che diventano loculi. Ci si sbatte contro, ci si perde tutta l'energia vitale, la luce, la speranza. Fino ad ammalarsi e morire, tristi o arrabbiati. Riconoscerle, chiamarle per nome, mettersi in discussione è il primo passo per liberarsene. Guardare avanti, senza ripetere gli errori del passato. Lasciar perdere e andare avanti. Liberarsi dalle abitudini mortifere, fisiche e affettive. E dai vampiri d'amore e di energia, anche digitali. Imparare a riconoscere le persone buone, positive, gli incontri d'anima che aiutano a credere di poter cambiare. E incoraggiano a impegnarsi per farlo, per stare sempre meglio, nel corpo e nel cuore. Per il gusto raro di provare a rinascere.

Buon 2023, con l'augurio di riuscire a togliere qualche catena fisica ed emotiva, per sentire l'energia che ritorna, e con lei la vita bella, fatta di luce.