

## Energia vitale: come custodirla, come valorizzarla

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«La disciplina è desiderio», sostiene il tassista, ex-pugile un po' filosofo, con cui converso mentre mi accompagna alla stazione. «La disciplina è autocontrollo. Con un obiettivo desiderato su cui polarizzare l'energia della vita», continua riflessivo, come se parlasse alla propria anima. Profondo e inatteso, con un'osservazione originale che mi invita a riflettere. Nella sua declinazione migliore, luminosa e maieutica, la disciplina non è mai repressiva. Semmai canalizza le energie, aiuta ad allenare con costanza e sacrificio i talenti migliori, e a limitare difetti e vulnerabilità, per realizzare progetti accesi da sogni e desideri, per esprimerli al meglio sentendosi profondamente sé stessi. Quanti di noi praticano con costanza un certo grado di autodisciplina? Quanti la percepiscono come un'alleata formidabile per esprimersi compiutamente nel cammino della vita? Quanti educano figli e allievi a considerare la disciplina come un'amica, come un'alleata, come una custode preziosa dell'arte di vivere e di trovare il proprio senso nel mondo? Perfetta anche per mantenere un'elevata energia vitale, che nutra il sorriso e la gioia di vivere. E' un'alchimia da rinnovare ogni giorno. Conta la genetica, certamente. Quell'abbondanza di sole e di luce che hanno i bambini vitali, cuccioli giocherelloni, sorridenti, pieni di iniziative, con uno sguardo curioso e insieme meravigliato. Bambini stupendi. Eppure molti tra loro diventano adolescenti grigi e adulti tristi, che si sentono sconfitti dalla vita. Una buona partenza, dunque, non garantisce di per sé un buon rinnovamento dell'energia vitale, e l'uso che ne viene fatto. Fra i compiti più alti e misteriosi di ogni adulto che abbia un ruolo educativo, genitori e insegnanti in primis, ci dovrebbe essere questa cura maieutica a custodire e valorizzare l'energia vitale ai livelli che ogni bambino ha.

Ricordiamolo: i bambini imparano filmandoci. Ogni adulto dovrebbe allora chiedersi: «Quanto sono credibile quando insegno qualcosa ai miei bambini, ai miei allievi?». La mia prima fortuna è stata di avere avuto genitori, nonni e alcuni insegnanti molto credibili, con una profonda etica della vita e del senso di responsabilità, che hanno custodito e valorizzato la mia energia vitale. Da un lato incoraggiandomi a comprendere meglio quali fossero i miei talenti e gli ambiti in cui sentivo di esprimermi, dall'altro educandomi con affettuosa fermezza a una solida disciplina del tempo e dell'energia. Adoravo leggere fino a tardi, mettendo l'angioletto con la piccola luce sotto le coperte per continuare la lettura oltre l'orario consentito. Intuito il trucco, anche l'angioletto fu oscurato. Un'eccellente mediazione fu un breve racconto letto dalla zia Anna ogni sera, e poi una buonanotte col sorriso, «perché i bambini devono dormire tanto e bene». E devono giocare e correre tanto fuori, «sennò troppa energia batte in testa».

E' stata la nonna la prima accesa sostenitrice dell'importanza per me, bimba ad alta energia, di fare tanto sport fin da piccola: gioco e corse sulle colline, atletica, pallavolo, sci. Oggi molti bambini soffrono di disturbi dell'attenzione, la cosiddetta sindrome da deficit di attenzione e da iperattività (Attention deficit hyperactivity disorder, ADHD): quanti di loro non svilupperebbero il problema se fin da piccoli potessero giocare di più all'aperto con altri bambini, con animali, e fare uno o più sport amati? Sport e allenamenti vanno armonizzati con l'apprendimento a scuola, per impegnarsi ed esprimersi al meglio anche lì: ed ecco la disciplina nella gestione del tempo,

«perché ogni cosa abbia il suo posto nella musica del giorno». Un'ora al mattino di attività fisica quotidiana è rimasto un mio poderoso (ri)generatore di energia vitale, e di scarico di tensioni negative, insieme a stili di vita molto sani e alle giuste cure ormonali, preziose alleate di salute e di amore per la vita, dopo la menopausa. Il desiderio di trovare il mio senso nel mondo resta vivo, allenato da solida disciplina ed etica del lavoro, principio cardinale di tutta la mia famiglia, e riacceso da dialoghi fecondi con amici, colleghi e pazienti di grande anima. Il piacere di insegnare ad allievi e allieve motivati, attenti ed entusiasti, valorizza l'energia e invita ad essere generosi: ogni adulto dovrebbe custodirlo e coltivarlo. In parallelo, l'attenzione alla gestione accorta dell'energia dovrebbe incoraggiarci ad allontanare le situazioni e le persone negative che la divorano.

Un diverso senso del tempo, ora che l'orizzonte dell'esistenza si restringe e l'altra riva diventa più vicina, rende l'energia vitale più luminosa ancora quando si impara ad assaporare ogni minuto di luce, ogni incontro da cui imparare, ogni frammento di bellezza che ci porti con gratitudine a onorare la vita.