

## L'arte di vivere qui e ora

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Siamo protagonisti del nostro tempo quotidiano o lo subiamo? Sappiamo assaporare la nostra vita, o la frenesia che ci domina sta azzerando i nostri sensi, la nostra vita interiore e la nostra stessa capacità di consapevolezza? Prendiamo una giornata tipo: la sveglia che ci catapulta fuori dal letto, la colazione frettolosa, spesso al bar "per risparmiare tempo", le ore spese in coda nel traffico, soprattutto per chi abita nelle città più grandi, il tempo compresso dal lavoro, che spesso è solo un modo per guadagnarsi da vivere, senza un reale piacere personale mentre lo si svolge, le sere routinarie dove l'ultimo bisogno di emozione, di ascolto interiore, di consapevolezza è ucciso davanti alla TV. Per molti adulti, la vita è espropriata del bene maggiore, che è la consapevolezza di scegliere chi si è, di amare il proprio destino con lucido affetto, e arricchire la propria vita di senso e di gioia, partendo dalle piccole cose quotidiane. Per molti giovani è ancora peggio. L'adolescenza è un'assenza. Un'assenza di passioni vere, di progetti su di sé, di gusto di sperimentarsi, di sguardo innamorato sul futuro. Molti ragazzi sembrano automi, sempre più omologati non solo nello stile (o non stile) di vita, ma anche nella ricerca compensatoria di emozioni forti, di "sballi" che vadano a saturare quel vuoto interiore, quel nulla che li assorda con la sua inquietudine, quella depressione che li pervade come un veleno sottile. La diffusione esponenziale di alcol e droghe, di surrogati chimici in risposta al bisogno di evasione e di eccitazione, ci deve far interrogare sul nostro rapporto con il tempo e con la vita. Una questione urgente.

Sempre più, ascoltando donne e uomini travolti da malattie gravi, o da lutti importanti, sono colpita da questo denominatore comune: il rimpianto per il tempo perduto, per la vita buttata rincorrendo l'inessenziale, per lo spreco di affetto, di senso e di amore per rincorrere solo potere o denaro, o nemmeno quelli, per correre e basta, perché questa è ormai la cifra contemporanea di molte vite "per riuscire a fare tutto".

Lo shock della malattia o del lutto improvvisamente creano un "collasso di consapevolezza": ci obbligano a fermarci, a guardare in faccia la verità della nostra esistenza, soprattutto quando il tempo che ci resta per assaporarla si accorcia drammaticamente. O la perdita di un figlio in un incidente ci toglie ogni possibilità di riscrivere i nostri giorni, i nostri dialoghi, di scambiarsi ancora un abbraccio o una carezza, di ritrovare il gusto di guardarsi negli occhi e parlarsi ascoltandosi davvero a cuore aperto. Improvvisamente, nel dolore il tempo rallenta: il film della nostra vita riscorre impietoso davanti ai nostri occhi, con tante aree buie. Le omissioni, le disattenzioni, le buone intenzioni mai realizzate. Improvvisamente, quello che adesso ci sembra più importante ricompare e si pone rapidamente al centro delle nostre riflessioni: che senso ha avuto la mia vita? Ho una qualche possibilità di cambiarla ora, di renderla più appagante, più riflessiva, più emozionante. Non nel senso dell'eccitazione artificiale, ma nella riconquista della capacità di commozione e di vibrazione profonda che solo un diverso senso del tempo e del rapporto con l'esistenza può dare. A volte, la vita è misericordiosa: ci dà una sferzata, a volte un colpo che ci tramortisce, ma ci dà la chance straordinaria di poter ricominciare. Altre volte il sipario si chiude, per noi o per una persona amata con troppa distrazione.

Per questo, indipendentemente dalle convinzioni religiose, è importante consentirsi un respiro

spirituale, anche da laici. Consentirsi una riflessione, un tempo per l'ascolto interiore, una pausa per ricollocarci davvero al centro della nostra vita. Protagonisti, non nel senso della ricerca esasperata di successo, quale esso sia, ma nell'attenzione a una scelta consapevole di come vivere, perché vivere e con chi vivere. Di come coltivare la serenità interiore, la qualità degli affetti, la capacità di gioia, il gusto di entusiasinarsi ancora per quest'avventura magnifica che è la vita, con i suoi giorni di pioggia e tempesta, e i suoi giorni di sole, quando la si assapori qui e ora. Consapevoli che il rimpianto è il veleno peggiore e il tempo che fugge e ci sfugge non torna. Quel tempo ineludibile che potrebbe non darci un'altra possibilità.