

## Torniamo a leggere la vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Muore lentamente chi non legge, non viaggia, e non ha grazia verso se stesso”. Vero? Sì, con un plus. In questo morire lentamente c'è il senso chiaro di un'asfissia progressiva, dentro il cuore, dentro il cervello, dentro l'anima. C'è il senso di una chiusura di orizzonti ambientali e mentali, in cui si è vivi sì, biologicamente, ma già morti dentro. E quanti sono già zombie a vent'anni, morti senza nemmeno essersene accorti? Morti per un'asfissia lenta e inesorabile, perché privati del nutrimento più essenziale alla vita emotiva, affettiva e spirituale. Nel non leggere – soprattutto buoni libri – c'è il privarsi dei molti doni che la parola scritta ci dà: doni di bellezza pura, nella poesia, quando pochi versi distillano uno sguardo più intenso sulla vita.

Doni di consapevolezza, quando la parola ci entusiasma, ci appassiona, ci fa crescere, ci fa sentire intensamente innamorati della vita, pronti a riconoscerci in un'ideale più alto, in un progetto che merita di essere vissuto e realizzato. La parola magnifica, il racconto che da ragazzo/a improvvisamente tra mille strade possibili ci fa intuire d'un lampo, e decidere, che cosa faremo da grandi. Doni di strategia da (ri)meditare, come nell'imperdibile “L'arte della guerra”, di Sun Tzu, perfetto per giovani intelligenti e ardenti e imprenditori, uomini e donne, d'ogni età. Parole e frasi che poi ritornano nella mente, come angeli custodi di uno sguardo più attento a cogliere l'essenziale per la propria vita. Torniamo a leggere. Ed educiamo i nostri figli a leggere, di nuovo e di più. Con i libri non si è mai soli, perché nel tempo ci diventano amici un autore, un poeta e perfino i personaggi di un romanzo, o di un racconto. Mi è caro John Keats, quando scrive: “Cammina con passo leggero, perché è sui miei sogni che cammini”, suggerendomi tanti pensieri diversi e la stessa attenzione a non tradire i miei sogni. Mi è amico il riflessivo Marcel Proust, da quando ho letto: “Ho riconosciuto la felicità dal rumore che ha fatto andando via”. Una folgorazione: “Questo non mi deve succedere”, mi sono detta. E ogni giorno cerco di riconoscere il buono che la vita mi dà, anche nei periodi più neri. Non è facile, ma l'allenamento a saper assaporare i dettagli belli di un incontro, di uno sguardo limpido, di un geranio su un balcone, di una parole gentile, costruisce uno scudo invisibile e potente contro le mille negatività e brutalità che ci assediano. Mi è amicissimo il Piccolo Principe, di Antoine de Saint Exupéry, e il suo “L'essenziale è invisibile agli occhi”. In un mondo in cui l'immagine sembra essere tutto, questa voce gentile mi ha insegnato che sono le acque profonde e segrete le più dense di vita, di emozioni e, al tempo stesso, di pacificazione. Che nella riservatezza, nel silenzio, nella riflessione, nella solitudine così ben abitata dai miei libri-amici e dai miei sogni avrei (ri)trovato e rinnovato la mia forza, la mia energia e la mia passione per la vita. Così è stato, fin da piccola: socievole e solitaria. Binomio formidabile, anche nelle avversità. Così crescono consapevolezza e carisma.

I libri ci fanno viaggiare nello spazio e nel tempo, ci aiutano a vivere mille vite, a illuminare sogni ad occhi aperti e ad occhi chiusi. Impossibile dire in quanti mondi si viaggia, grazie ai libri. Viaggio immaginario e viaggio reale richiedono la stessa capacità di aprirsi curiosi al mondo. Tanti viaggiano, ma è come se non si fossero mai mossi da casa. Nulla è cambiato, di significativo, dentro la loro mente e il loro cuore. E nella grazia verso se stessi, c'è un'altra immensità di pensieri. Grazia non è indulgenza, non è lasciarsi vivere o lasciarsi andare agli

impulsi o alla voracità del desiderio senza freni. Nella grazia verso se stessi c'è il rimettere il valore della propria vita al centro. C'è il (ri)prendersi il tempo per una pausa di bellezza: quella che per noi è essenziale per sentirci vivi e in armonia col mondo. E' quello che chiamo "tempo non negoziabile": e ogni giorno cerco di gustarlo e proteggerlo, anche da me stessa e dai miei furori lavorativi. Quella pausa è già molto per non arrivare a sera, ogni giorno, inconsapevoli, stanchi, distrutti e incolleriti. E' saggia una pausa di vita dedicata al movimento all'aria aperta, allo sport, alla cura del giardino; alla musica e al ballo; all'amore fatto appassionatamente, col corpo e con l'anima; a un incontro di cuore; a un libro ispirato; oppure a una pausa spirituale, di meditazione e di preghiera vera. Ed ecco il plus: il libro migliore, diceva Gandhi, è la vita stessa. Purché la si sappia leggere con animo limpido. Ciascuno può e dovrebbe trovare il proprio spazio e tempo di luce. Ed è dolce addormentarsi la sera, chiedendosi piano: "Oggi, è stata una giornata bella, ho avuto gentilezza e grazia verso me stesso/a?", e risponderci, sorridendo: "Sì, oggi sì".