

Un nuovo anno per tornare all'essenziale

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Sarà un anno duro, inquieto. Sarà possibile trasformare questo tempo di crisi in opportunità positive? La sfida è grande. Perché ci sentiremo più impotenti, vittime di giochi finanziari che non controlliamo e che ci impoveriscono con rapido cinismo. Ci sentiremo più arrabbiati, con quella collera sorda e amara che non trova sbocchi e si rivolta contro noi stessi. Ci sentiremo più soli, più depressi. Più a rischio di ammalarci, con un'assistenza sanitaria che diventerà, temo, sempre più arcigna. Che cosa può aiutarci ad affrontare questi tempi bui, di morale pubblica collassata, di finanze allo stremo, di disoccupazione in crescita, di ristrettezze inattese e crescenti, di crisi spirituale?

Bisogna ripartire da se stessi, innanzitutto, senza più aspettare aiuti o benefici dall'esterno. Bisogna con urgenza investire in salute, una volta per tutte, con stili di vita sani, ma anche con una guida molto più prudente: basta una distrazione per ritrovarsi feriti, dipendenti per mesi dagli altri o definitivamente invalidi. Gran taglio alle spese e al consumismo, e selezionare l'essenziale. Anche con i bambini. Cancellare l'erba "voglio" dal lessico quotidiano. Più sobrietà generale, dal vestiario agli accessori. La verità e la qualità di una persona spiccano ancor meglio, nella sobrietà.

Bisogna reinvestire sugli affetti e sulla famiglia, l'unica base sicura su cui si possa davvero contare. Quando si è ben seminato, la famiglia sa esserci, soprattutto nei tempi difficili. Tempi che ricompattano il piacere di ritrovarsi, di riassaporare gli odori di casa che ci calmano, il piacere di preparare una cena ciascuno portando una vecchia ricetta di casa realizzata con cura. Per il gusto di stare insieme, conversando felici, a casa dell'uno o dell'altro, con pochissima spesa e fatica, e tanta soddisfazione.

Bisogna reinvestire sull'educazione: dal tono di voce al linguaggio, all'ascolto. Tensione, collera e irritabilità favoriscono gli insulti, i toni concitati e aggressivi, rendendo un inferno la vita quotidiana, già oggi molto più difficile di ieri. Semaforo rosso: bisogna davvero impegnarsi per cambiare il modo con cui ci parliamo, soprattutto in famiglia. Impariamo ad ascoltarci, a sentire il tono di voce con cui ci rivolgiamo agli altri. Respiriamo a fondo, prima di parlare. Prima di dire una cosa spiacevole, pensiamoci tre volte: forse non è necessaria, forse butta solo benzina sul fuoco della collera e dell'amarezza, forse crea una ferita che sarà difficile da rimarginare. Un bel tacere, subito, e magari riprendere il discorso il giorno dopo, con più pacate, meditate ed efficaci parole. Non è questione di lasciar perdere, sentendosi perdenti. Nient'affatto. Si tratta invece di scegliere il giusto tempo, il giusto tono, l'argomentazione persuasiva, perché il messaggio passi. Vale tra coniugi come tra fidanzati. Vale con i figli e con i genitori. Vale nell'ambiente di lavoro. Sprecare energia in collere impulsive e distruttive è un lusso che non ci possiamo più permettere. Prima di separarci, soprattutto se abbiamo figli, pensiamoci trenta volte. Il dopo è economicamente (e poi emotivamente) una catastrofe, per la maggioranza delle coppie che abbiano lavori a reddito normale, o in cui solo uno guadagni. E sarà più duro negli anni a venire. Se qualcosa è difficile da dire, torniamo all'antica abitudine di scrivere un biglietto, una lettera pacata, sottolineando gli aspetti positivi e costruttivi di quello che vorremmo dire. Rinnovando i segni di affetto e di attenzione. In molte coppie c'è ancora un sentimento di qualità, sotto le

macerie superficiali della collera e dell'irritazione quotidiana. Si può fare pulizia delle scorie. Non è semplice, ma l'obiettivo merita l'impegno.

Rieduchiamo i figli ad aiutare in casa, a studiare con più impegno, a essere più responsabili, a costruire basi interiori e di preparazione più solide per affrontare un futuro che sarà ancora più incerto per loro. I ragazzini cinesi o indiani studiano con dedizione assoluta. I nostri rischieranno di perdere anche sul fronte della competizione obiettiva. Perché loro saranno più preparati. Non è più tempo di dormire sulle presunzioni di ieri. Ci vorrà competenza professionale vera, conoscenza reale delle lingue, capacità mentale allenata anche da uno studio quotidiano fatto con metodo, attento alla sostanza della preparazione e non alla forma della sufficienza strappata per misericordia. La competizione diventerà serrata e le nostre lauree di carta si disperderanno come sabbia nel vento. E se un figlio è più portato per i lavori manuali, è inutile intestardirsi perché arrivi a una laurea. Meglio un diploma tecnico e che si metta subito a imparare bene il mestiere per cui è portato: tutta vita e competitività guadagnata.

Linea dura su vocazioni all'autodistruzione: no tassativo ad alcol, fumo e droghe. Se tutti i genitori fossero rigorosi su questo punto, molti dei disastri e della sofferenza dei nostri adolescenti sarebbero evitati. Motiviamoli e gratifichiamoli con più attenzione, più ascolto vero, più amore sano, più incoraggiamento a fare sport o attività che amino e li stimolino (musica, teatro, viaggi a basso costo, scambi culturali). Tanto meglio se si riesce a condividere anche una ricerca spirituale.

E per divertirci? Ballo, musica, canto, giochi condivisi: tutte attività a basso costo e alto divertimento. In sintesi: meno "ismi" (consumismo, narcisismo, esibizionismo) e più sostanza. Con l'augurio di scoprirci più concretamente felici insieme, attraversando positivi la crisi. Cambiate in meglio.