



# IOAMOMESTESSA

DI ROSA BALDOCCI

3

# ho bisogno dei miei SPAZZI

*La convivenza full time, il lavoro, i figli. Negli ultimi difficili e complicati mesi ci siamo ritrovate ad affrontare un doppio carico, sia fisico sia psicologico. Ora è il momento di ripristinare la giusta distanza dagli altri. «Guardatevi dentro, esplorate le vostre necessità. E prendete ogni giorno venti minuti da dedicare esclusivamente a voi», suggerisce un'esperta*



MariaGiovanna Luini, senologa all'Istituto Europeo di Oncologia di Milano. È anche un'autrice prolifica: ha scritto romanzi, saggi e sceneggiature cinematografiche.

**D**ue parole apparentemente innocue: "giusta distanza". Ce le sentiamo ripetere ogni giorno da averne ormai interiorizzato il concetto. Al punto che un lieve stato di costante allerta ci tiene compagnia. In realtà la maggior parte delle donne durante il lockdown si è trovata a occuparsi ancora più di prima di genitori, figli, mariti e compagni. La distanza dai familiari si è accorciata e la convivenza è stata full time. Come hanno reagito a un tale sovraccarico? Lo abbiamo chiesto a MariaGiovanna Luini, medico allo Ieo di Milano e scrittrice. «Rimandando la cura di se stesse: le donne pensano che appena avranno tempo ritaglieranno lo spazio minimo da dedicarsi. Ma un tempo futuro non esiste: viviamo adesso, e adesso possiamo costruire ciò che definiamo futuro. Ci siamo trovate ad affrontare un carico di lavoro e di sostegno fisico e psicologico doppio o triplo. Ma la cura vale anche per noi: invocare un futuro in cui sapremo amarci come meritiamo è un'illusione. In ogni condizione è possibile fermarsi, guardarsi dentro e chiedersi: cosa sto facendo per me? Come mi sto amando? L'aiuto agli altri è genuino ed efficace ►

Trunk Archive

083430



063430

## #IOAMOMESTESSA

solo se amiamo prima di tutto noi stesse».

### Che fare per premiarsi di aver dato così tanto?

«Guardiamo con indulgenza i segni che il corpo ha manifestato a causa della fatica: osserviamoci per cinque minuti allo specchio. Dobbiamo vederci e, mentre lo facciamo, amarci forte. Apprezziamo ogni ruga, ogni imperfezione, che sono i tratti della nostra unicità, del nostro essere vive. E dedichiamoci venti minuti al giorno: ecco l'esercizio iniziale, la base minima. Venti minuti sono possibili per tutte, senza fare niente di utile agli altri, niente di profondo o socialmente rilevante: amarci per venti minuti dedicandoci esclusivamente a un'attività o a un nulla rilassante, gratificante. Non importa se non produciamo, se non aiutiamo, se non sentiamo di contribuire al progresso dell'umanità: ci penseranno gli altri, noi ricominceremo dopo a indossare l'identità delle missionarie.

Per venti minuti siamo delle dee: ognuna si regala un nome segreto che non rivelerà a nessuno, e in quei venti minuti sia quella dea, la donna che si dedica solo a se stessa. Si parte da lì: dall'essere, dall'identità».

### Occorre anche recuperare l'autonomia e la distanza precedenti alla pandemia.

«Le donne sono autonome per istinto, lo sono in modo potente anche quando si convincono di essere soggiogate o credono di volere dipendere da qualcuno: uno spazio interiore di indistruttibile autonomia esiste, deve solo essere visto, amato, onorato ed espanso senza traumi. Servono armonia, fiducia e amore per sé: andrà bene se seguiamo l'istinto senza forzare e senza rivendicare con piglio aggressivo, in questo modo niente provocherà reazioni negative. Basterà comportarsi seguendo il naturale istinto femminile: creatività, accoglienza, morbidezza, pace. Questo tempo ha creato una condizione differente per tutte noi: abbiamo dovuto conciliare, rivivere situazioni che sembravano lontane nel passato, rinunciare a prerogative nostre. Non concentriamo

l'attenzione su questo, lasciamo andare: ogni giorno, a partire da ora, facciamo qualcosa per noi senza chiedere autorizzazioni, non ci servono».

### “Io viaggio da sola” potrebbe essere un buon motto per quest'estate?

«È sempre un meraviglioso motto. Ho un'amica con cui faccio piccoli viaggi di un giorno: sappiamo solo noi dove, ritorniamo la sera. Un rito che ci unisce e ci rigenera. Lo consiglio a tutte. Possiamo aiutare molto meglio gli altri, essere vincenti e produttive solo quando ci guardiamo dentro, esploriamo i nostri bisogni e le nostre meravigliose peculiarità e ci onoriamo. Onorarsi è amarsi rispettando ciò che si vuole, si sogna, si detesta: ciò che si è».

### Il virus ci costringe a distanziarci per prudenza e paura. Come possiamo recuperare lo slancio verso gli altri?

«Se crediamo di avere perso quello slancio spontaneo significa che abbiamo spostato lo sguardo solo su di noi: è una difesa dalla paura comprensibile, ma deve avere un limite. Senza gli altri non è possibile vivere, lo slancio verso di loro è questione di buonsenso».

### Lo slancio è necessario, ma forse è importante anche una certa distanza emotiva.

«Sempre, in ogni epoca e in qualsiasi condizione. L'equilibrio permette di vivere le emozioni in pieno senza permettere loro di trascinare. Tentare di reprimerle, di negarle, oppure enfatizzarle: ecco ciò che rovina il loro messaggio, che è utilissimo. Se esistono le emozioni è perché servono, anche nella relazione con gli altri: la distanza giusta (interiore e fisica) non è freddezza, è un modo per lasciare fluire liberamente le energie di interazione, senza eccessi. In questo periodo una piccola distanza emotiva serve in modo particolare perché salva da relazioni che riverserebbero paura, disfattismo, ansia».

### E nell'amore, che si nutre del contatto fisico? Come vivere la distanza?

«Non siamo una minaccia, qualcosa che in teoria può temporaneamente contagiare noi potrebbe diventarlo anche per chi amiamo.

## DUE LIBRI PER GUARDARSI DENTRO



Una lettura per riconoscere e raggiungere la piena consapevolezza dei propri sentimenti. *La via della cura*, di MariaGiovanna Luini, Mondadori, 20 euro.



Un cammino alla scoperta dell'arte della convivenza con gli altri, ma soprattutto con se stessi. *Io, tu, noi*, di Vittorio Lingiardi, Utet, 14 euro.

Avere cura di dire a noi stessi le parole esatte è una terapia per l'ansia. L'amore esiste e si nutre di moltissime cose. Pensiamo a chi abita a migliaia di chilometri di distanza, o all'amore che ancora proviamo, intatto, per chi è morto. Non c'è dubbio: il contatto fisico è meraviglioso e importante, ma non dovremmo forse trovare vie per stare meglio, per attraversare questo tempo senza troppo danno? Non credo ai ragionamenti disfattisti e ai punti di vista che sottolineano ciò che abbiamo perso: credo alla costruzione, alla speranza, alla visione positiva. Se così non fosse non potrei lavorare in ambito oncologico». **Seneca parlava di equidistanza tra eccesso e difetto come grande virtù. In questo caso tra troppa vicinanza e freddo distacco dobbiamo individuare una via mediana. A cosa dobbiamo fare appello?** «Alla consapevolezza di avere nelle nostre mani il pensiero che ogni istante creiamo, e le emozioni con cui accendiamo questo pensiero. La mente è nostra, non ne siamo in balia. Partiamo da due riflessioni. La prima: ognuno reagisce a proprio modo, non esistono formule standard buone per tutti. Inutile imitare gli altri! Noi siamo noi, è bello così: il nostro Guaritore interno ci guida. La seconda: possiamo sempre adottare un punto di vista differente. Guardare il medesimo problema da punti di vista diversi ha un impatto notevole sulla probabilità di oltrepassarlo facilmente e di non lasciarsi schiacciare da pesi eccessivi». ▮

© Riproduzione riservata