

# Il trucco della salute

*S*ono uscito dall'ospedale a pezzi, come si dice. Strano? È nella natura delle cose. Come è nella normalità d'una malattia trovare e onorare il tempo adeguato della convalescenza. Periodo necessario per riacquistare forze ed equilibrio per affrontare in modo efficace la vita.

“Lei, un mese di convalescenza se lo deve prendere tutto e con scrupolo lo osservi”.

Tutto chiarito, tutto segnalato, tutto predisposto: assenza di lavoro, assenza di fatiche, evitare gli sforzi e godere tanta serenità in famiglia.

Una parola!, mi dico e mi si dice. Bando a storie! Non esageriamo. Con tutto il lavoro e le necessità che ogni giorno ci sono e incombono. Sembrano ammucchiarsi e pesare ogni giorno di più.

Dopo qualche giorno di riposo, preso dall'urgenza del “da farsi”, dribblo la “convalescenza” e comincio a darmi da fare. Ma a sera, non solo non risolvo niente, ma mi ritrovo sempre più stanco.

Arriva chi mi raddrizza.

“La fretta di guarire, la fretta di star bene, il non

stare ai tempi della convalescenza è allontanare lo ‘star bene’”.

Finché una luce mi addita il “trucco della salute”. E rifletto: “Andrea, nella vita la salute non è rincorrere ogni giorno lo star bene, lo star meglio. Questa rincorsa è uno stato di malattia. La salute vera sta nel ‘trucco’ che ti fa star bene subito, o mai più”.

La salute non è lo “star bene” comunemente inteso. Sta sempre bene, sta veramente bene chi sa “stare bene nelle mani del Papà”. È uno “stare” alla radice del “da farsi”.

