

# LA RESPONSABILITA' E L'EQUILIBRIO

(c) Davide Sapienza 17.3.2020

Se vacillo ascoltando amiche e amici costretti ad andare a lavorare in luoghi dove poche, o nessuna, precauzione sono state (irresponsabilmente) adottate, vacillo meno pensando al fatto che la responsabilità fa rima con libertà; essa è il premio finale di un lungo processo di presa di coscienza: un evento psichico, mentale, spirituale, corporeo, che richiede un percorso sul sentiero della libertà più irrinunciabile di essere umani. Tutti possiamo contribuire e in molti modi: la necessità vitale di reagire a qualcosa di così gigantesco, passa anche per la capacità di riflettere ed elaborare. Sono competenze cognitive che tutti abbiamo e che, esposti al virus della frenesia di una vita troppo stressante e fondata su ritmi inaccettabili (ma consolidati), soffrono e sembrano inabissarsi nella non coscienza del presente. Molti lo sanno e per aiutarsi leggono, fruiscono di cultura e di bellezza – vanno a fare una passeggiata per respirare e rigenerare l'organismo. Se davvero si crede nel nostro senso di responsabilità, penso che invitarci a preservare il nostro sistema immunitario – alimentazione sana, luce, respirare all'aperto – come ha fatto indirettamente il premier Conte in un'intervista, ma anche la direttrice della ricerca al San Raffaele di Milano, dott.sa Elisa Vincenzi («Oltre a seguire le regole bisogna ricordare che la paura è nemica della salute, perché genera stress e indebolisce il sistema immunitario. Sull'alimentazione le vitamine come la B12 o la D, che viene col sole, sono fondamentali. Una dieta varia e ricca di vitamina C aiuta. Vale la regola delle cinque porzioni di frutta o verdura al giorno», *La Stampa*, 17 marzo 2020).

Il nostro benessere dipende anche da un equilibrio il cui perno è il rapporto con il nostro spazio vitale. Questa relazione intima permette di processare al meglio il nutrimento che proviene dal cibo che mangiamo e dalle informazioni che riceviamo. Un equilibrio che fornisce "ossigeno pulito" all'organismo e che serve per stare bene in tempi difficili, rinforzando il sistema immunitario aggredito dal forte stress che stiamo subendo. Relazione utile per testare anche il nostro senso di responsabilità. In realtà, non esiste il "divieto di passeggiata", è stato scritto e anche detto da fonti ufficiali: uscire sotto il cielo permette di mantenere un equilibrio e di non sentire il territorio lontano e distaccato. Serve a evitare l'assalto dei fantasmi della mente. Esiste però il divieto di essere irresponsabili. Essere umani non significa abdicare al più elementare diritto naturale di evoluzione spirituale e culturale, propellente ecologico per esercitare il senso di responsabilità. In questo tempo difficile, dopo il quale nulla sarà uguale a prima, aiutarci a svilupparlo significa prepararci a ciò che verrà dopo. Lasciateci fare due passi, saremo cittadini migliori e più responsabili. Grazie.