

Oltre la sopravvivenza



Vivere non vuol dire sopravvivere: quando viviamo intensamente corriamo più rischi e accettiamo di essere vulnerabili. Vivere intensamente richiede coerenza nel modo di pensare, guardare, prendere decisioni, agire. L'avversità è un elemento collaterale alla vita. Si può negarla, fuggire, o guardarla negli occhi e provare a superarla. **Spesso essere forti è l'unica scelta che abbiamo.**

È importante imparare ad essere consapevoli e sensibili a come entriamo in contatto con il mondo e ad attribuire le cause dei fenomeni in modo corretto, poiché **le teorie che formuliamo sono il nostro linguaggio interno che orienta il nostro pensare, sentire, agire.** La nostra capacità di analisi è fondamentale per formulare attribuzioni corrette ed è un processo soggettivo ad alto rischio di distorsione, soprattutto nei momenti di instabilità e incertezza. **Vivere l'esperienza attuale con prudenza, ma non con paura, richiede di elaborare, nell'intimità della nostra riflessione e nel confronto con gli altri, i vissuti e le emozioni che ci attraversano quando siamo esposti alle diverse forme con cui la vita si presenta.**

In tanto disordine ci dimentichiamo di guardare accanto a noi, dove potrebbe esserci qualcuno con cui confidarsi, con cui trovare riparo ma anche una nuova apertura al mondo.

In questo periodo sembra più saggio **opporsi e fare resistenza all'inquinamento mentale** che può disorientare e farci prendere strade lontane dalla nostra vera essenza. Anche recuperando nell'intimità del silenzio quel dialogo con la nostra interiorità che poi può tradursi in uno scambio più sincero ed empatico con chi ci sta accanto.

Il poeta, scrittore e documentarista **Franco Armino** propone **un decalogo per non soccombere all'ansia da Coronavirus.** È uno dei primi pensieri condivisi che ci aiutano ad orientarci per trovare un equilibrio proprio quando il disordine e il caos intorno a noi rischia di prendere il sopravvento. Sono **parole sagge, pensieri che vanno radicati per dare il sostegno necessario al coraggio e alla speranza.** Viva la poesia e i poeti.

Decalogo contro la paura di Franco Armino

1. Le passioni, quelle intime e quelle civili, aumentano le difese immunitarie. Essere entusiasti per qualcuno o per qualcosa ci difende da molte malattie.
2. Leggere un libro piuttosto che andare al centro commerciale.

3. Fare l'amore piuttosto che andare in pizzeria.
4. Camminare in campagna o in paesi quasi vuoti.
5. Capire che noi siamo immersi nell'universo e che non potremmo vivere senza le piante mentre le piante resterebbero al mondo anche senza di noi. Stare un poco di tempo lontani dai luoghi affollati può essere un'occasione per ritrovare un rapporto con la natura, a partire da quella che è in noi.
6. Viaggiare nei dintorni. Il turismo è una peste molto più grande del coronavirus. È assurdo inquinare il pianeta coi voli aerei solo per il fatto che non sappiamo più stare fermi.
7. Sapere che la vita commerciale non è l'unica vita possibile, esiste anche la vita lirica. La crisi economica è grave, ma assai meno della crisi teologica: perdere un'azienda è meno grave che perdere il senso del sacro.
8. La vita è pericolosa, sarà sempre pericolosa, ognuno di noi può morire per un motivo qualsiasi nei prossimi dieci minuti, non esiste nessuna possibilità di non morire.
9. Lavarsi le mani molto spesso, informarsi ma senza esagerare. Sapere che abbiamo anche una brama di paura e subito si trova qualcuno che ce la vende. La nostra vocazione al consumo ora ci rende consumatori di paura. C'è il rischio che il panico diventi una forma di intrattenimento.
10. Stare zitti ogni tanto, guardare più che parlare. Sapere che la cura prima che dalla medicina viene dalla forma che diamo alla nostra vita. Per sfuggire alla dittatura dell'epoca e ai suoi mali bisogna essere attenti, rapidi e leggeri, esatti e plurali.