

I dieci esercizi di salute morale di Franco Arminio

1. "Restare in casa; ognuno di noi porta dentro una casa che in questi giorni possiamo provare a sistemare, capire chi amiamo e chi non amiamo, sentire bisbigli di noi stessi che nel frastuono quotidiano non si riesce ad ascoltare".
2. "Se ti curi l'ipertensione ti fai un favore. Se non prendi il coronavirus fai un favore a te e agli altri. **Oggi ammalarsi fa inciampare l'intera nazione.** In un certo senso è un lusso che non possiamo permetterci. Oggi più che mai tutti i dolori degli altri sono anche nostri".
3. "Lavati le mani, ma mentre te le lavi pensa a qualcosa di bello, non pensare che sei in pericolo più che in passato. Il virus è così piccolo che passa dai pori della porcellana. Noi non possiamo cancellare i nostri pori, non servono i cancelli al respiro, ma una prudenza gioiosa e millimetrica. **Essere distanti non come punizione, ma come occasione per sentirci vicini più intensamente** perché condividiamo lo stesso pericolo".
4. "**Invece di vedere una persona gli puoi scrivere una lettera, gli puoi telefonare.** Non è il tempo dell'impazienza, l'impazienza in certi casi è letale. Non dobbiamo avere fretta di tornare alla vita normale, dobbiamo sentire passione per la vita che ci capita di fare adesso, sentire che c'è una bellezza dolente anche in queste giornate di grande sconforto e disagio collettivo".
5. "**È il tempo del rigore più che del divertimento.** Il bene in certi casi è ingenuo, non conosce il male, non lo avvista. Il piacere in questi giorni è essere un diligente cittadino, il piacere è proteggere gli anziani e i malati".
6. "**Ricordati che ci sono grandi libri che non hai mai letto, per esempio *Guerra e pace* e *La montagna incantata*. Ora è il momento giusto**".
7. "Consolati col fatto che siccome non è consigliabile andare in ospedale il corpo ti aiuta e ti dispensa dai malanni più diffusi prima dell'arrivo del virus. **È il momento di liberare in noi stessi la sensazione di essere fragili ma fortissimi.** Si tratta di una forza provvisoria, un giorno finirà, ma adesso dobbiamo dare spazio alle grande forza che è in noi".
8. "Anche nella peggiore delle ipotesi non sarà una catastrofe. E comunque impara a essere attento alle malattie delle altre creature viventi: poco ci siamo curati della malattia degli ulivi nel Salento. **Dovendo scegliere chi salvare tra noi e il mondo, oggi è il momento di scegliere il mondo.** E solo questa scelta può salvare anche noi stessi".
9. "**Guarda la televisione non più di un'ora al giorno e comunque non dopo le nove di sera.** In un mondo votato all'intrattenimento è difficile avere notizie giuste dal tragico: la TV rischia sempre, anche non volendo, di dirci troppo o troppo poco. In questi casi la principale fonte di informazione deve essere il nostro corpo, il nostro arrivare a sentire la connessione con il tutto".
10. "**Ciascuno di noi deve giustificare la propria salute, dobbiamo proprio sentire il dovere di stare bene, di mettere da parte il nostro sabotatore interno che ci spinge a comportamenti irresponsabili: a che serve stare davanti a un bar con un bicchiere in mano assieme a cento persone? Forse è il caso di parlare meno e chiedere anche agli altri di parlare di meno.** Non è che abbiamo tanto da dirci e non si spiega il fatto che parliamo tanto. Aprire la bocca apre la strada al virus. Il silenzio è importante come il lavarsi le mani, ma non ce lo ha consigliato nessuno".