

Come prendere importanti decisioni?

Ecco qui i fatti. Dal 1994 io mi sono attivamente interessato agli argomenti riguardanti la salute e la nutrizione. Per "attivamente" voglio intendere la lettura di molti libri, riviste, giornali e articoli scientifici. Ho anche parlato con molti esperti del campo, professionisti e non. Come conclusione della mia ricerca, nell'ottobre del '95, decisi alla fine di escludere dalla mia dieta la razione giornaliera di cibi derivanti da prodotti animali, essendo fortemente convinto che questi alimenti (carne, pesce, uova e derivati del latte) non soltanto erano superflui ma erano anche nocivi per la salute dell'uomo.

Ora la mia dieta è composta per la maggior parte da frutta cruda, vegetali, noci, semi e in secondo luogo da legumi, pane, riso, pasta, cereali e altri vegetali cotti.

Quando tornai a casa per Natale, e parlai ai miei genitori dei cambiamenti riguardanti la mia dieta, questo fatto sembrò spaventarli a morte! Iniziarono a dire che smettendo di mangiare carne e suoi derivati stavo praticamente commettendo un suicidio e rischiavo di incorrere in diverse malattie come: anemia, anoressia, mancanza di proteine, indebolimento dell'organismo e altro. Passai due settimane cercando di convincerli, basandomi su ricerche scientifiche, di essere in perfetta salute (non mi ero mai ammalato da quando avevo cambiato la mia dieta, neanche un raffreddore) e che a lungo andare una dieta pianificata avrebbe dato i suoi benefici. Comunque i miei genitori continuavano a chiedermi cose come per esempio: "Ma da dove prendi le proteine?", etc... Tutte domande che avevo fatto a me stesso prima di svolgere ricerche approfondite sull'argomento riguardante la salute e la nutrizione. Mio padre era particolarmente preoccupato e, dato che le vacanze natalizie e il mio ritorno al College erano vicini, iniziò a dirmi che non poteva dormire di notte e che stava male per colpa mia, era estremamente preoccupato per la mia salute, e che non sarebbe stato tranquillo finché io non avessi ricominciato a mangiare carne, pesce etc.

Sembrava come se la *sua* salute dipendesse dalla *mia* dieta. Io pensai che avevo tre opzioni per sistemare la faccenda:

- 1) Riprendere a mangiare carne e derivati, soltanto per accontentare i miei, pur sapendo che danneggiavo la mia persona;
- 2) Potevo dire ai miei che ritornavo a mangiare le cose di una volta, e poi mangiare invece quello che desideravo (dopo tutto loro erano migliaia di miglia lontano e non potevano controllarmi).
- 3) Potevo far loro intendere di essere profondamente convinto di aver ragione, di non preoccuparsi della mia salute, e che in tutti i modi non avrei più cambiato idea sull'assunzione di prodotti animali.

Scelgo la terza opzione, e questo è il mio ragionamento: sono convinto che la salute è una cosa importante e che le malattie sono una cosa negativa. Se a ciò aggiungiamo la ferma convinzione che ho nel ritenere più salutare una dieta priva di prodotti animali ad una dieta standard, che non avrebbe senso ritornare a mangiare carne sapendo che questo potrebbe danneggiare la mia salute, ho deciso di non scegliere la prima opzione.

La seconda alternativa era quella consigliatami da altre persone. Era molto interessante perché da una parte avrebbe fatto felici i miei genitori, dall'altra avrebbe permesso a me di continuare la dieta a base di frutta e vegetali. In apparenza tutto si sarebbe sistemato!

In tutti i modi rifiutai questo compromesso per due motivi:

primo, era una soluzione temporanea dato che non avrei potuto barare per sempre; secondo, avrei dovuto *mentire* ai miei genitori. Il mentire, *qualunque* sia la circostanza, va contro i miei principi, e in questo caso poi più che mai, perché avrei dovuto mentire ai miei genitori, e, secondo il mio punto di vista, avrei dovuto nascondere qualcosa di fondamentalmente giusto facendo credere ai miei di fare qualcosa che personalmente ritengo non salutare e perciò sbagliato.

L'aspetto negativo della mia decisione è senz'altro la preoccupazione che essi avranno ma la speranza è che presto possano accettare e rispettare la mia volontà o meglio ancora che possano cambiare idea ed essere d'accordo con me.

Lo scegliere la terza opzione mi permette di non mentire a nessuno e soprattutto di non nascondere qualcosa che io credo essere assolutamente buona e salutare come la mia dieta. Da un punto di vista prettamente razionale, il mentire ai miei genitori sarebbe stata una cosa saggia, ma mi sono rifiutato di farlo perché la mia opinione *primaria* è che il mentire è errato e perciò dovrebbe essere escluso anche se in questo caso, nel farlo, avrei evitato di dare un dolore ai miei genitori.