

CONFIDENZE AI TEMPI DEL COVID

di Barbara Ballerio

“Semina pensieri e raccoglierai azioni, semina azioni e raccoglierai abitudini, semina abitudini e raccoglierai un destino.” (Proverbio cinese)

Ogni nuovo evento della vita, positivo o negativo che sia, per me è benvenuto perché mi mette in contatto con una parte di me che prima non conoscevo. Niente succede per caso e anche il modo in cui affronto le situazioni mi dice molto su chi sono.

Quando ho iniziato a stare male, mi sono resa subito conto che nei giorni precedenti mi ero trascurata. Il mio corpo mi chiedeva di riposare e io non l'ho ascoltato, forzandolo a fare ciò che la mia testa aveva stabilito per lui: lavorare. Forse mi sarei ammalata comunque, ma di sicuro quando sono entrata in contatto con il virus il mio sistema immunitario non era al top.

Quando ho iniziato ad avere difficoltà respiratorie, dopo alcuni giorni di febbre altalenante, mal di testa, tosse e nausea, ho capito che non era un'influenza normale e un evento in particolare mi ha dato la conferma definitiva di quello che stava succedendo: non sentivo più l'odore del mio cane!

Ho sofferto di affezioni respiratorie tutta la vita, ma posso senz'altro dire di non essere mai stata così male. La quantità d'aria che riuscivo ad incamerare con due secondi al massimo di inspirazione era veramente poca; quasi subito provavo dolore e iniziavo a tossire. Vivo in una casa di 70 mq, ma in quei momenti mi sentivo come se fossi stata chiusa in una bara. Sapevo che i miei polmoni potevano collassare da un momento all'altro, che potevo finire in ospedale e dovevo tenere a bada l'ansia che si affacciava continuamente alla mia porta: lei bussava e io non le aprivo.

Ma di questo non voglio prendermi tutto il merito. In quei giorni (e anche adesso che sono ancora in ripresa) diverse persone mi sono state vicine e mi hanno accudito con infinita generosità: curandomi, facendomi la spesa, sostenendomi economicamente, occupandosi del mio cane, lasciandomi davanti alla porta di casa tutto ciò di cui avevo bisogno nel momento in cui ne avevo bisogno. Molte persone care, che vivono lontane, e moltissimi amici vecchi e nuovi mi hanno scritto e letteralmente travolto con i loro pensieri, la loro forza, il loro affetto (a volte anche un po' di ansia, ma ci sta) e questo per me è stato importante tanto quanto gli antibiotici e il cortisone che mi hanno salvato la vita. Abbiamo sempre bisogno di un doppio nutrimento, per l'anima e per il corpo.

Nei momenti peggiori, quando mi guardavo allo specchio, non mi riconoscevo e pensavo: “E quel cadavere chi è?!” . Anche durante la prima doccia dopo due settimane (ebbene sì, per due settimane l'idea di bagnarmi non potevo proprio prenderla in considerazione) è stato uno shock vedere il mio corpo così deperito. E allora ho iniziato a chiedermi: “Come sono arrivata fin qui?”.

Una prima considerazione che ho fatto (appena sono stata meglio) ha a che vedere con la responsabilità, la mia e quella degli altri. La persona che mi ha contagiato ha avuto senz'altro un comportamento poco responsabile, ma io non mi sono protetta. Ho delegato a lei la responsabilità di una cosa che compete solo a me perché riguarda la mia salute e la mia vita. Chi mi conosce bene, sa che ho sempre avuto una forte tendenza al controllo e all'autodifesa, ma mi sono resa conto che difendersi e proteggersi sono due cose profondamente diverse. Stare sempre sulle difensive e affidarsi ingenuamente sono due facce della stessa medaglia: la paura. La paura mi porta a vedere l'altro come un nemico oppure come un salvatore. La consapevolezza mi ha fatto capire che si tratta in entrambi i casi di un'illusione, perché ciò di cui ho bisogno per sentirmi sicura sta dentro di me.

Posso proteggermi imparando a mettere i giusti confini, fisici (a volte servono anche quelli), ma soprattutto interiori. Non sono mai stata brava a mettere confini tra me e gli altri e tutto ciò che succede fuori mi ha sempre travolto. Ho rivolto la mia tendenza all'autodifesa soprattutto verso me stessa: ho messo distanza tra me e le mie emozioni, sensazioni e bisogni e questo non mi ha reso più forte, bensì più debole.

Quando sono in contatto con me stessa, posso vivere pienamente proprio in virtù della sicurezza di cui la consapevolezza mi riempie. Sono connessa con me stessa e con l'altro e posso scegliere cosa far entrare e cosa no; accolgo ciò che mi fa stare bene e lascio fuori ciò che mi fa stare male. Ma riesco a farlo solo se mi

ascolto con attenzione e compassione, come farei con la mia migliore amica.

Una seconda considerazione riguarda la respirazione e ciò che rappresenta.

“Il respiro ci rapporta costantemente a tutto. Anche se l’uomo vuole isolarsi, il respiro provvede a far sì che questo non sia possibile. L’aria che respiriamo ci collega tra di noi, che lo vogliamo oppure no. Il respiro ha quindi a che fare col contatto e con la relazione. Questo contatto tra ciò che viene da fuori e la propria corporeità avviene negli alveoli polmonari. Il nostro polmone possiede una superficie interna di circa 70 metri quadrati, mentre la superficie della nostra epidermide misura soltanto un metro quadrato o due. Il polmone (quindi) è il nostro maggiore organo di contatto.” (dal libro *Malattia e destino* di T. Dethlefsen e R. Dahlke).

Da alcuni anni mi dedico all’interpretazione della malattia e del suo messaggio, cercando di individuare il contenuto di coscienza che sta dietro ad una determinata manifestazione fisica. E’ un lavoro su me stessa che mi appassiona molto ed è stato sempre fonte di nuove scoperte e di crescita. Ovviamente ci sono diversi livelli di profondità nell’interpretazione di uno stesso evento e tanti nuovi aspetti che possono emergere strada facendo. Ma se la respirazione rappresenta in modo simbolico il contatto e la relazione, allora inspirazione ed espirazione possono riferirsi, rispettivamente, all’atto di ricevere e di dare.

Quello che sto scoprendo di me (già da un po’ di tempo in realtà) è che mi concedo di ricevere molto meno di quello che sono disposta a dare. Essendo cresciuta con l’abitudine di stare molto sui bisogni dell’altro e poco sui miei, ho difficoltà a chiedere e a ricevere perché, fondamentalmente, non credo di meritarmelo. Ed ecco che nel momento di massima chiusura e rifiuto del mondo esterno (dove perfino l’aria fa fatica ad entrare), mi trovo nella condizione di dover chiedere e ricevere aiuto e sostegno. Imparo ad accettare di aver bisogno degli altri e capisco che farlo non mi rende debole, ma coraggiosa. E mi sento finalmente meritevole di ricevere dalla vita molto di più di ciò che mi sono concessa finora.

Mi sento infine molto grata per questa ennesima opportunità di crescita e per te, che fai in qualche modo parte della mia vita, riempiendola di bellezza e amore.

E come disse anni fa un grande maestro...

“Fratello mio: segui regole semplici, come sono semplici queste pietre, questa neve e questo sole che ci benedice. Porta la pace in te e portala agli altri. Fratello mio, là nella storia c’è l’essere umano che mostra il volto della sofferenza: guarda quel volto pieno di sofferenza... ma ricorda che è necessario andare avanti, che è necessario imparare a ridere e che è necessario imparare ad amare. A te, fratello mio, lancia questa speranza; questa speranza di gioia, questa speranza di amore affinché tu elevi il tuo cuore ed elevi il tuo spirito, e affinché non dimentichi di elevare il tuo corpo.” (Silo – 4 maggio 1969)