

Un mese in presenza di una grande forza

Mi sembra di essere davanti a una grande forza da quando nella nostra vita ha fatto la sua comparsa il virus covid-19. Le settimane passavano e, di fronte a questa crescente ondata di contagi aumentava in me (e intorno a me) lo stato di allerta e, di conseguenza una crescente ansia e paura. Mi sentivo sempre più vulnerabile, fino a rendermi conto che la vita di tutti noi era in mano alla fortuna: qualcuno si sarebbe salvato, qualcun altro no.

È sabato 6 marzo, al parco di Attigliano c'è un appuntamento per fare il lavoro di revisione: quali difficoltà ho incontrato questo mese e come le sto affrontando. Non vedo l'ora di fare questo incontro insieme agli altri messaggeri per poter far chiarezza sulle difficoltà appena descritte. Prima di partire, come ogni sabato mattina, ho accompagnato mia madre a fare una passeggiata. Non siamo andate al mercato come piace a lei, per evitare il contatto con tante persone, ma abbiamo passeggiato per una strada più isolata. Dopo pochi minuti, la prima sosta in un negozietto che vende pasta fatta in casa e, mentre la commessa ci serve, sento che mi sta succedendo qualcosa, ho una sensazione come se dentro di me qualcuno spegnesse la luce per un istante. Subito dopo torna ad essere tutto normale ed io continuo la spesa, pensando che era stata strana quella sensazione, tipica di quando uno sta per svenire mentre, sia prima che dopo, io mi sentivo perfettamente in salute. Siamo uscite dal negozio e dopo qualche passo mi accorgo che mia madre cammina male. A lei si che era successo qualcosa! Le parlo e mi rendo conto che la parte destra del suo viso è quasi paralizzata: aveva appena avuto una specie di ippocisia e, come succede in questi casi, non se ne rendeva conto. Mantenendo la calma per non agitarla ho trovato il modo di riportarla subito a casa.

Molto probabilmente questo malessere era stato un picco della pressione dovuto al fatto che quella mattina e la precedente, aveva dimenticato di prendere le famose pillole per contenere i valori della pressione. Mentre aspettavo di parlare con il medico, ho iniziato a fare richieste. Chiedevo che questa situazione che si era presentata non fosse grave, ma si risolvesse facilmente, magari senza dover andare al pronto soccorso dove sarebbe stato rischioso portarla a causa dell'emergenza del virus.

Dopo poco che eravamo a casa ho iniziato a sentirmi diversa, non ero più sopraffatta dalle paure come succedeva da qualche settimana, ma ho iniziato a sentire una certa forza che cresceva dentro di me. Era come se ad un tratto era cambiato il mio "modo di sentire". Ho iniziato ad avere chiaro quello che c'era da fare. Di conseguenza i miei desideri erano passati in secondo piano, erano diventati come la scelta del dolce alla fine di un pranzo al ristorante, scelta che riserbi all'ultimo, se hai ancor voglia di gustartelo!

Mia mamma nel giro di un'ora e mezzo aveva ripreso a parlare e camminare bene. Abbiamo seguito le indicazioni del medico, le avevamo dato le pillole giuste e le serviva solo tanto riposo.

Nel pomeriggio sono andata ad Attigliano. Felice di poter partecipare all'interscambio e consapevole del fatto che non era scontato avere quella opportunità!

La settimana successiva è stata quella che ci ha visti tutti attenti a rispettare le restrizioni dettate dal governo per far fronte al problema del rapido contagio del virus. Giovedì, dopo il lavoro, mi hanno chiamato avvisandomi che una ragazza a cui avevo fatto lezione a una distanza ravvicinata la settimana precedente, era risultata positiva al tampone, e che

quindi dovevo stare in isolamento perché c'era il rischio che anche io avessi contratto il virus.

Com'è facile ripiombare in quegli spazi in cui le proprie paure, che sempre giacciono nel fondo della coscienza, riprendono vita! Basta una notizia forte e non si tengono più a bada. Ma è chiaro che non è la notizia colpevole del mio stato, perché quelle paure dal sapore conosciuto sono da sempre dentro di me, e risuonano in modo più forte quanto più mi toccano le situazioni esterne!

Nei giorni successivi dedicati all'isolamento mi è stato d'aiuto realizzare quale fosse la portata della situazione esterna. Ho accettato la situazione, e mi era chiaro che non volevo passare quei giorni a casa circondata dalle paure, perché da lì non possono che alimentarsi immagini future catastrofiche. Per pochi momenti al giorno non ho mai smesso di trovare il modo di rimanere connessi con la parte più profonda di se stessi, con una richiesta, un ringraziamento, con le cerimonie condivise con gli altri... questo sforzo significava poter mantenere una direzione, nonostante il susseguirsi di diversi stati d'animo.

All'opposto di dove si trovano le paure c'è quello spazio interno di grande calma, è lo spazio dal quale posso prendere contatto con la forza interna. In questo spazio rimango in attesa, ricordandomi di quando Silo racconta in una conversazione del 2005 "dobbiamo legarci all'albero, come fece Ulisse".

Rachele Calabrese

Roma, 25 marzo 2020