

## Cinquantesimo giorno di quarantena

---

Spesso mi capita di pensare ai baci, alle carezze, agli abbracci, le strette di mano, gesti che sembrano scontati, ai quali spesso diamo troppa poca importanza, ma dopo più di quaranta giorni di isolamento sembrano assumere un altro valore.

Anche se pensare a questi contatti mi provoca una spiacevole sensazione d'ansia.

Mi preoccupa conoscere la mia reazione quando tutto questo finirà perché in passato ho sofferto di ansia sociale e questo mi portava ad avere attacchi di panico in luoghi affollati.

Un brutto periodo perché mi piace stare tra la gente e ho paura che dopo questa fase in casa, senza contatti con altre persone, possano tornare questi problemi.

Cerco di pensare positivo, cerco di autoconvincermi che finirà presto. Vivo a casa sola con mamma, mi mancano i miei parenti, i miei amici e la vita apparentemente noiosa di tutti i giorni. Spero che quando usciremo da queste vite sospese e quasi cristallizzate, riusciremo ad apprezzare molto di più quello che abbiamo.

All'inizio della quarantena non ho patito molto il distanziamento sociale, quasi come se mi fosse congeniale. Giacomo Leopardi paragonava la solitudine ad una lente di ingrandimento: “ Se stai solo e stai bene, stai benissimo, se stai solo e stai male, stai malissimo”. Ho sempre cercato di ritagliare uno spazio per me stessa e credo sia necessario trovare, anche se è complicato, un buon equilibrio personale. Nonostante si possa stare bene anche in solitudine, credo che come affermava Aristotele, l'uomo è un animale sociale.

Eventi drammatici come questo che stiamo vivendo forzatamente devono ricordarci che la vita va vissuta nel migliore dei modi e per far sì che questo accada, necessitiamo della presenza di persone a noi care.



Prima del lockdown mi trovavo in un periodo di “ripresa”, stavo lavorando un po' sulla mia vita e ho avuto la fortuna di incontrare una persona molto importante e sicuramente, a me come a tutte le altre persone che stanno vivendo qualcosa di bello, questa situazione pesa un po'.

Ho notato l'importanza dei social utilizzati in maniera intelligente: è un continuo poter stare in contatto ed è fondamentale in questo contesto.

È difficile non abbattersi, non lasciarsi trascinare dalla malinconia, dai ricordi... La mente viaggia, la noia porta a pensare e non sempre è positivo, a volte può far male, capita che mi lasci trasportare da queste riflessioni. Non posso negare che sono preoccupata, ho paura per quello che succederà, ho paura per le persone che amo. Tutte le emozioni sembrano così amplificate quando si è soli, non ci sono grandi possibilità di svago per potersi distrarre, nonostante questo mi reputo privilegiata, come ho già detto, vivo con mia madre con la quale ho un ottimo rapporto, in una casa con un minimo di spazio all'aperto e con tutti i dispositivi tecnologici utili per stare a contatto con l'esterno. Non riesco minimamente ad immaginare come sta vivendo questa situazione chi soffre di violenza domestica, chi ha serie difficoltà economiche, chi ha perso i propri cari in questa circostanza così critica e di quanto possa essere angosciante e straziante morire soli a causa di un virus. Questi sono pensieri che vorrei non mi sfiorassero, vorrei non pensarci, evitare il problema, ma il problema esiste e non riesco ad essere indifferente. Sono impotente e ciò è insopportabile. I giorni sembrano passare in fretta ma allo stesso tempo sembrano interminabili. È irreale sembra non finire mai.



Fortunatamente sono riuscita a mantenermi abbastanza occupata, mi sto prendendo un po' cura di me con dell'attività fisica, mangiando alimenti più sani ed in quantità maggiori, ho imparato a fare qualche dolcetto anche se cucinare non è proprio una mia arte, ho ripreso qualche libro, sto vedendo serie tv e sono in continuo contatto con le persone a cui tengo.

Diciamo che attualmente questo è il mio modo per preservare un minimo di salute mentale.

Ciò che mi manca e che davvero conta nella mia vita, sono le persone che ne fanno parte, a cui tengo particolarmente tra cui le mie amiche e il mio ragazzo, che è davvero speciale e i posti più belli della mia città del cuore, Napoli.

Queste sono le prime persone e i primi luoghi che vorrei rivedere quando si potrà di nuovo parlare di libertà; quella libertà che davamo per scontata, alla quale di punto in bianco abbiamo dovuto rinunciare.

Mi auguro solo che tutto andrà bene e che verranno giorni migliori.

-Bizet.

“La libertà è come l'aria: ci si accorge di quanto vale quando comincia a mancare.” -Pietro Calamandrei.

