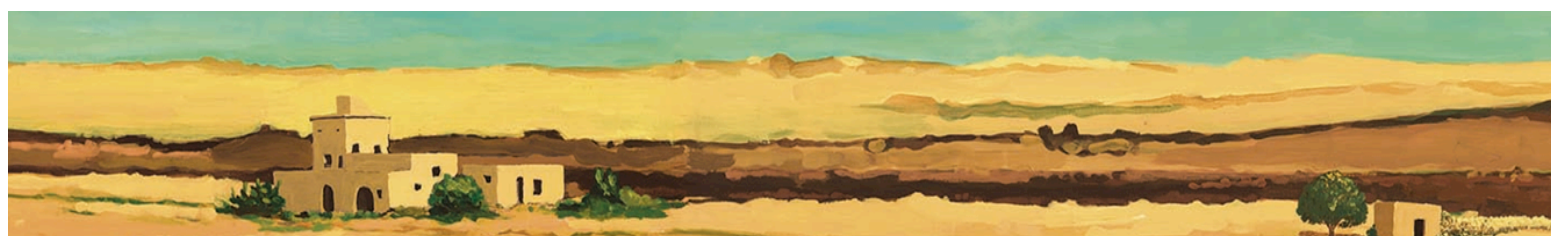




# **CONSIGLI PER LE NOSTRE GIORNATE AL TEMPO DEL COVID-19**



**A cura di**  
**Psico-Oncologa: Dott.ssa Morena Caliandro**  
**Radioterapia Oncologica, Miulli.ART,**  
**Direttore UOC Dott.ssa Alba Fiorentino**

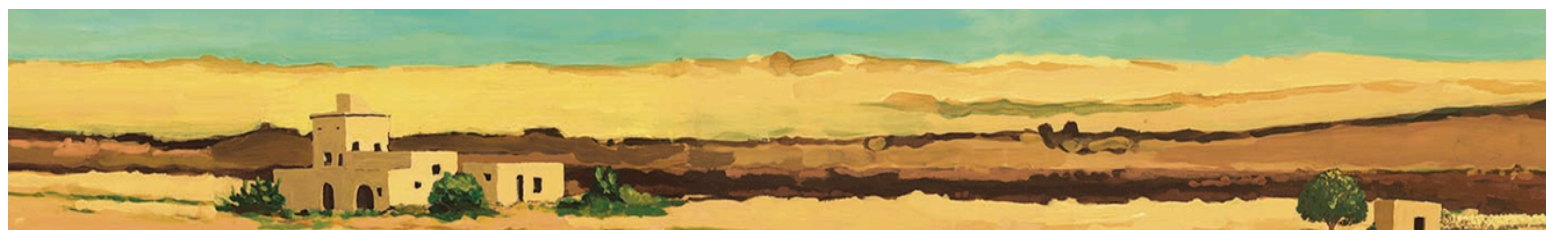


## **Essere Paziente Oncologico in trattamento di Radioterapia al tempo del COVID-19.**

Avere una diagnosi di cancro implica il susseguirsi di diverse dinamiche psicologiche. Rappresenta una minaccia in primis della sopravvivenza (sensazione d'incertezza, perdita del controllo del proprio corpo e della propria vita); minaccia alle relazioni interpersonali e all'immagine di sé. Questo è il “bagaglio” che porta con sé chi si avvicina al trattamento radioterapico. A tutto ciò si accompagna una sensazione d'incertezza rispetto alla condizione che potrebbe progredire, ripresentarsi in ogni momento, una sensazione di perdita del controllo del proprio corpo e della propria vita.

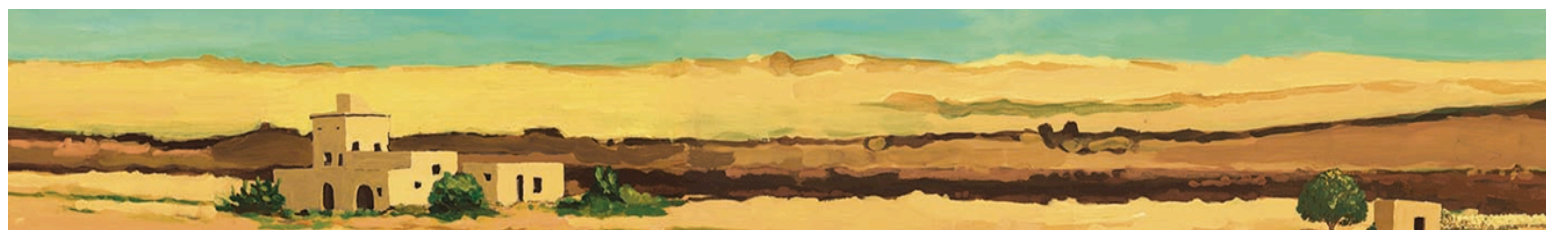
L'aspetto emotivo può essere caratterizzato da emozioni molto intense come la paura, la rabbia, la tristezza, e di conseguenza da diverse modalità di gestione delle stesse. Le emozioni hanno una funzione adattiva e attraverso il corpo hanno la loro massima espressione. L'emozione della paura, dal punto di vista evolucionistico, è adattiva, in quanto permette di fronteggiare il pericolo mettendo in atto tutte le strategie di *coping* e le risorse disponibili con un unico scopo: la sopravvivenza. In alcuni casi, l'emozione può essere ciò che più ci blocca, facendoci perdere di vista l'obiettivo.

Intorno a dicembre 2019, i mass media hanno iniziato a nominare il virus che si è diffuso in Cina, da noi in Italia si è iniziato a sentir parlare di questo Coronavirus a fine gennaio 2020. Veniva indicata la sintomatologia che lo caratterizza: febbre alta, tosse, problemi respiratori, mal di gola che nel 2% della popolazione può portare a gravi difficoltà polmonari fino alla morte. Il soggetto che ha contratto il virus può essere sintomatico, ma anche asintomatico. La percezione del pericolo ha un aspetto oggettivo, che si basa sul reale rischio di contagio, e soggettivo, che è rappresentato dal vissuto, dalle emozioni e dal contesto familiare in cui il soggetto è inserito.



Il Ministero della Salute ha indicato diverse norme per evitare il contagio dal coronavirus di ordine igienico (lavarsi le mani, non toccarsi mani naso e bocca, attenzione all'igiene respiratoria, utilizzare mascherina e guanti) e di ordine comportamentale (evitare il contatto con le persone, mantenere una distanza di almeno un metro, evitare abbracci, baci, contatti ravvicinati). Tutto questo si racchiude con una norma che nel tempo è diventato un vero e proprio slogan: **#iorestoacasa**.

Questo norma/slogan, se per la maggior parte delle persone è vissuta come sinonimo di "sicurezza e protezione", per altri non lo è. Diversi articoli e mass media hanno esposto quanto questo virus abbia una sintomatologia più marcata nella popolazione anziana e nella popolazione di persone aventi un quadro clinico già compromesso da altre patologie. Tra queste, i pazienti oncologici rappresentano la popolazione con un alto rischio. In un periodo in cui tutti i negozi abbassano le serrande, i locali di ritrovo chiudono, gli ambulatori fermano la loro attività, **per i pazienti oncologici tutto continua. E deve continuare per la propria salvezza**. Se da un lato tutto ciò è vissuto *come una possibilità di fronteggiare la malattia*, attraverso un trattamento chiamato "**salvavita**" quale è la radioterapia, dall'altro ci si chiede come mai proprio **NOI**, i più vulnerabili, per necessità **dobbiamo** affrontare il viaggio per raggiungere l'ospedale. La preoccupazione aumenta di intensità, nel momento in cui quello stesso ospedale dove viene effettuata la terapia diventa centro di riferimento territoriale per la presa in carico di pazienti positivi al Covid-19. Questo va a sottolineare e a ridefinire quella paura che fin dalla diagnosi è parte della persona. Malattia, morte e modalità della stessa sono contenuti che affollano i pensieri di tutta la popolazione, ma possono essere percepiti come intrusivi e disturbanti da coloro che vivono il cancro.



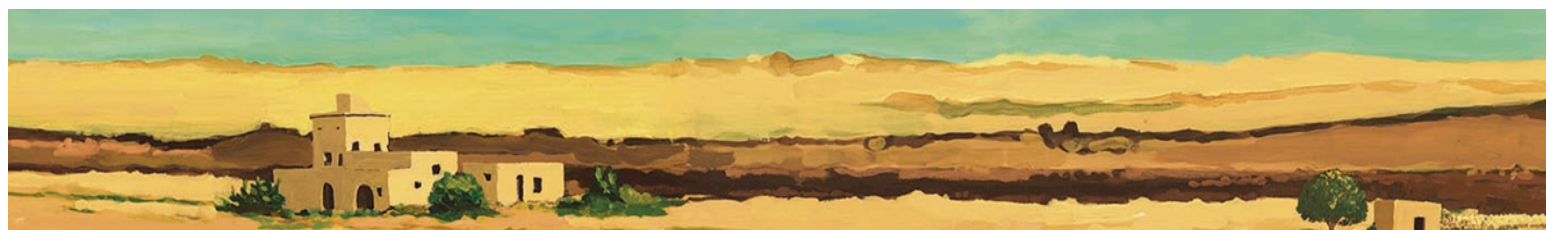
La quarantena caratterizza lo stato attuale di emergenza in Italia, si basa sul senso di responsabilità individuale e civile di ogni cittadino.

***Come può essere vissuta? Come si inserisce la radioterapia in tempo di quarantena?***

In generale la quarantena può essere vissuta come una limitazione della propria organizzazione del vivere quotidiano. Il paziente oncologico solitamente cerca di inserire il trattamento radiante all'interno della propria organizzazione giornaliera, fatta di lavoro, amicizie, responsabilità, gestione dei figli, nipoti e momenti di cura di sé.

Oggi, sottoporsi a un trattamento radioterapico assume un differente significato. Alle ore 8 la sala d'attesa vede ospitare le prime persone. Se la si guarda attentamente, si riesce quasi ad ascoltare il vociare dei loro pensieri. Padri e figli. Madri e figli. Chi da solo, seduto sulla sua poltroncina a "giusta distanza", legge un libro o ascolta della musica. Tutti aspettano il proprio turno. Fino a qualche giorno fa i familiari potevano presenziare in sala d'attesa, mentre oggi, al tempo del COVID-19, la maggior parte dei pazienti resta sola aspettando il proprio turno. Si percepisce la rabbia di alcuni pazienti per l'irresponsabilità di alcune persone (sane) che non seguono le norme indicate, e così facendo mettono a rischio non solo la propria salute, ma soprattutto quella di chi per necessità deve affrontare tutto questo.

In un momento così delicato, caratterizzato di per sé da un senso di solitudine che emerge in parallelo con il momento della diagnosi, doversi adattare a questa normativa appare difficoltoso. Se, da un punto di vista cognitivo, si riconosce la natura protettiva dell'attuale riorganizzazione, dal punto di vista emotivo si ha bisogno di tempo, per potersi riadattare e per ricollocare questo evento nella propria storia soggettiva. Il paziente oncologico, in base al proprio vissuto personale, potrebbe oscillare tra due estremi: da una parte, il bisogno di protezione, la ricerca di conforto e rassicurazione (attualmente negata a livello corporeo). Dall'altra la necessità di doversi esporre al rischio, al pericolo, affidandosi al senso di responsabilità personale di chi è accanto. Cosa si può fare per il paziente in questo momento?



**Come mi sento, in questo periodo, dove tutto il mondo fuori è fermo ed io invece continuo a MUOVERMI PER CURARMI?**

Ci si sofferma sui meccanismi di pensiero che possono innescarsi, come ad esempio la catastrofizzazione (*potrei ammalarmi e morire*), la percezione di responsabilità (*potrei essere contagiato e contagiare gli altri*), il sentimento di vulnerabilità (*sono impotente rispetto ad esso*), la focalizzazione dell'attenzione (*porre attenzione su aspetti negativi, quali dati dei contagiati e dei decessi piuttosto che sui dati dei guariti*).

I conseguenti comportamenti messi in atto possono essere di diverso genere, ad esempio evitamento cognitivo (*non ci penso*);

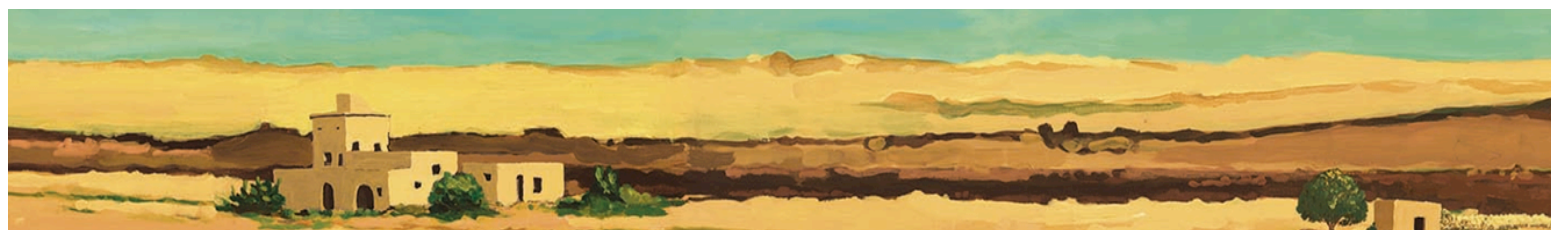
evitamento comportamentale (*mi distraigo facendo tante attività che mi tengono impegnata*);

evitamento relazionale (*isolamento sociale, difficoltà nell'espressione emotiva*).

Le domande sono molteplici:

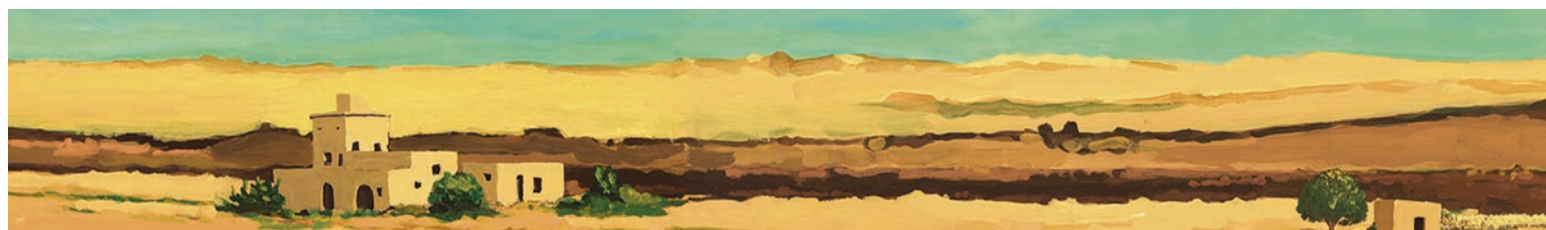
“Perché sta accadendo? Come mai si diffonde così velocemente? A breve arriverà anche qui?”

Il senso di impotenza rispetto a tutto questo può diventare in alcuni casi ansia generalizzata, che si autoalimenta con una ricerca compulsiva di informazioni in internet e tramite notiziari a qualsiasi ora del giorno. Può essere vissuto come un trauma.



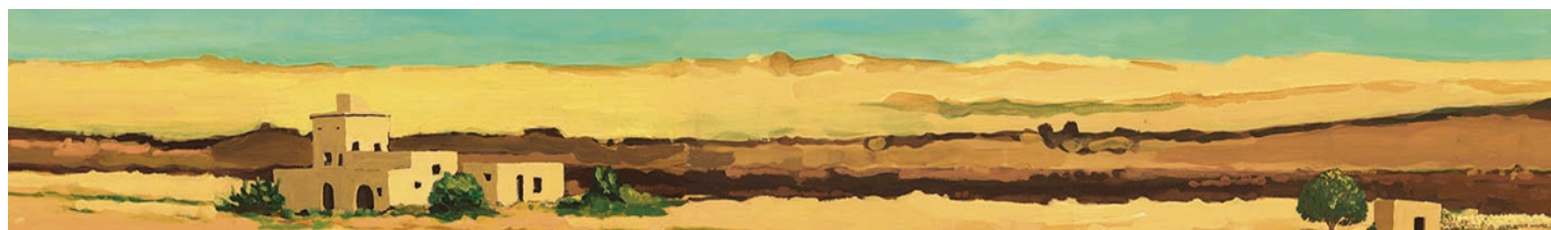
Le reazioni più comuni che possono durare per un periodo di alcuni giorni e/o alcune settimane:

- Comparsa di immagini/pensieri intrusivi: immagini ricorrenti della scena reale e temuta e pensieri disturbanti collegati all’evento subentrano contro la propria volontà. *“Aver visto dai telegiornali immagini di ospedali presi d’assalto, gente intubata, strade deserte...”*
- Sensazioni d’ansia/paura eccessiva: aumentato senso di agitazione, comparsa di paure non presenti precedentemente. *“Sono preoccupato non tanto per me, ma per i miei genitori, nonni”. “...e se succedesse a me?”. “Sono davvero protetto vista l’età media dei deceduti?”. “L’ospedale dove lavoro è diventato un centro Covid-19! Io sono più esposto in quanto immunidepresso.”*
- Tendenza all’evitamento: procrastinare l’operatività, mancata voglia di tornare sullo scenario, pensieri sull’abbandonare i progetti presi in carico, compreso il trattamento stesso. *“Non mi va di fare nulla”, “Faccio fatica ad alzarmi la mattina”.*
- Reazioni eccessive allo stress ordinario: incapacità di dosare le reazioni a sollecitazioni esterne, si perde più facilmente la calma o vi è un aumento di irritabilità: comparsa di rabbia o ira immotivata. *“Sono arrabbiata con me stessa e con il mondo. Proprio ora, sembra tutto un susseguirsi di eventi contro di me. Mi sento affaticato e mi arrabbio con me stesso e/o con gli altri”.*
- Senso d’isolamento: sensazione di abbandono e solitudine, voglia di isolarsi e non parlare con nessuno, sensazione di “essere strani, unici nel provare tale stato d’animo”. *“Non siamo abituati ad annoiarci”. “I miei genitori sono lontani”, “Non posso uscire con i miei amici”. “Non posso abbracciarli”. “Adesso è il momento in cui avrei più bisogno di vedere gente, e invece... per via del Covid-19 non posso.”*
- Confusione mentale: facilità a distrarsi, difficoltà di concentrazione e/o incapacità di prendere decisioni, alterazione della normale capacità di giudizio. *“Eppure cerco di distrarmi e non ci riesco”, “Più mi dico che devo fare una certa cosa e più non riesco a farla”.*
- Problemi relazionali: difficoltà nei rapporti con colleghi, con familiari e amici. *“Cosa chiamo a fare i miei amici, per sentire sempre le stesse cose?”. “Tutti mi chiedono: come stai ? Come posso stare?”*
- Difficoltà nel dormire e/o difficoltà nell’alimentazione: fatica ad addormentarsi, risvegli e incubi frequenti oppure ipersonnia, in altre parole dormire molte più ore. *“Mangio senza sentire la sazietà, come se dovessi colmare un vuoto...”*

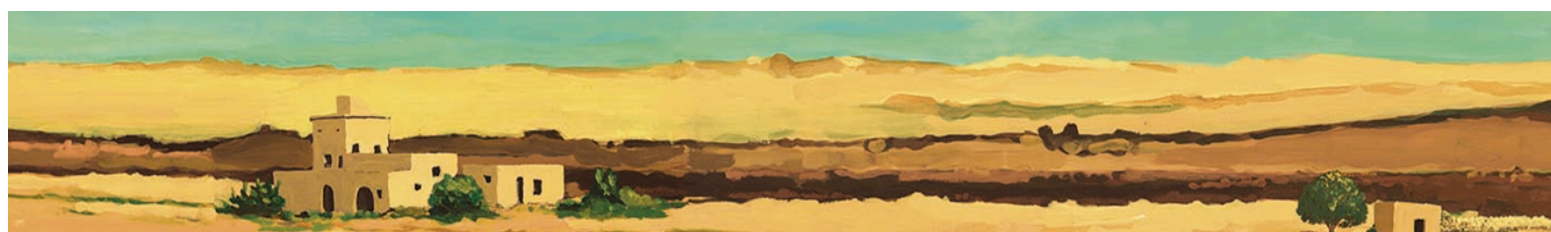
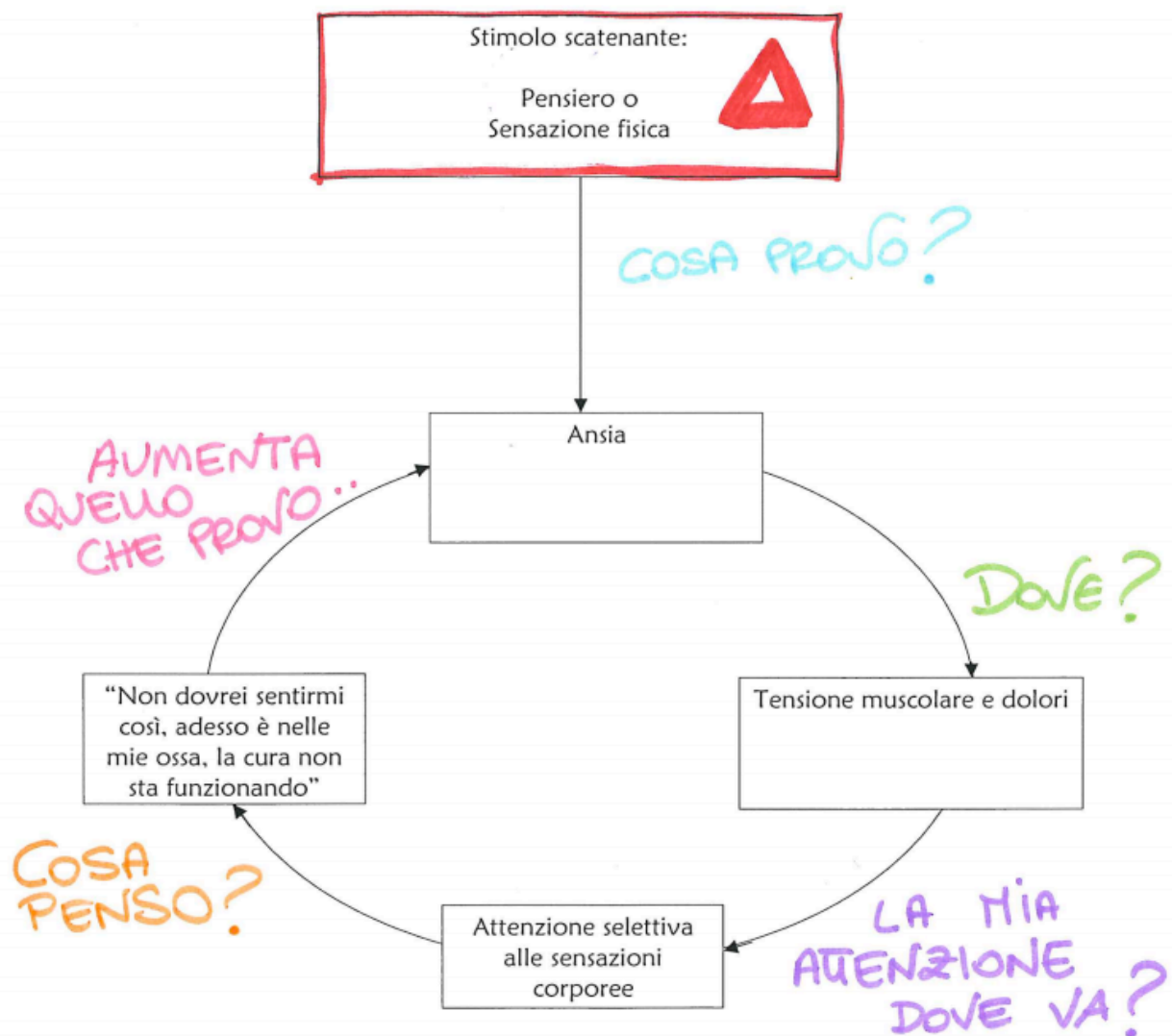


## COSA SI PUÒ FARE?

- ✓ Saper riconoscere le proprie reazioni emotive e le difficoltà che si possono avere durante e dopo l'esposizione, allo scopo di decomprimere quanto prima il proprio livello di stress.
- ✓ Non negare i propri sentimenti, ma ricordarsi che è normale e che tutti possono avere delle reazioni emotive dopo un evento così devastante.
- ✓ Saper monitorare le proprie reazioni fisiche ed emotive, riconoscendo i propri sistemi di attivazione. Rispettare i propri turni di riposo e recuperare energie fisiche e mentali.
- ✓ Ricordarsi che non si è soli: possiamo sentire vicini la famiglia e gli amici utilizzando in modo diverso la tecnologia.
- ✓ Osservare il proprio stato emozionale, senza giudicarsi. *“Sono uno stupido quando mi sento così”, “Non dovrei stare così.”*
- ✓ Cercare di incentrare la comunicazione su eventi che aiutano a scaricare la tensione emotiva.
- ✓ Rispettare le reazioni emotive degli altri, anche quando sono completamente differenti e poco comprensibili per il proprio punto di vista.
- ✓ Focalizzare l'attenzione sul termine “POSSO”. Prima di questo momento storico abbiamo trascorso così tanto tempo con la nostra famiglia? *“Il mondo è fermo, in fin dei conti e come se mi stesse aspettando... stesse aspettando la mia ripresa...”*



Il circuito dell'ansia generato  
dal pensiero o della sensazione fisica



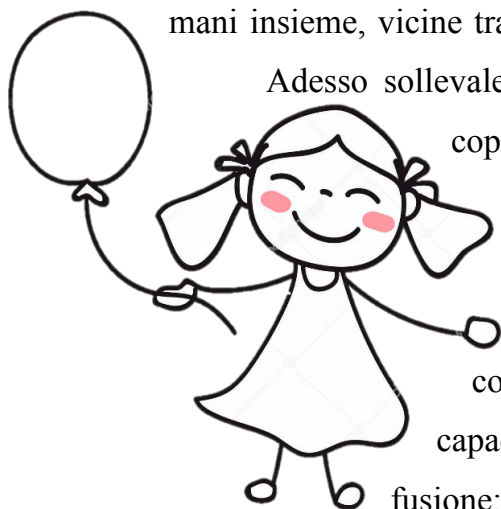


## 1) Metafore Act di defusione cognitiva.

“Le mani come pensieri”

Istruzioni: Immagina per un momento che le tue mani siano i tuoi pensieri. Tieni sollevate le mani insieme, vicine tra loro, palmi aperti come se fossero le pagine di un libro aperto.

Adesso sollevale lentamente verso il tuo viso. Continua finché non arrivano a coprire la tua i tuoi occhi. Poi, prenditi alcuni secondi per guardare il



mondo che ti circonda attraverso le fessure tra le dita e nota come ciò influisca sulla tua visione del mondo. Ora, come

sarebbe andare in giro tutto il giorno con le mani che ti coprono gli occhi? Quanto ti limiterebbe? Come ridurrebbe la tua

capacità di rispondere al mondo intorno a te? Questo è come la fusione: ci facciamo talmente prendere dai nostri pensieri che perdiamo il

contatto con molti aspetti della nostra esperienza nel qui ed ora.

## 2) Scrivere un diario per dare forma alle proprie paure.

## 3) Dedicarsi alla creatività...

*“Ho riscoperto la passione per la pittura, mi rilassa colorare, ho sperimentato un nuovo piatto”*



## COME POSSO ORGANIZZARE IL MIO QUOTIDIANO?

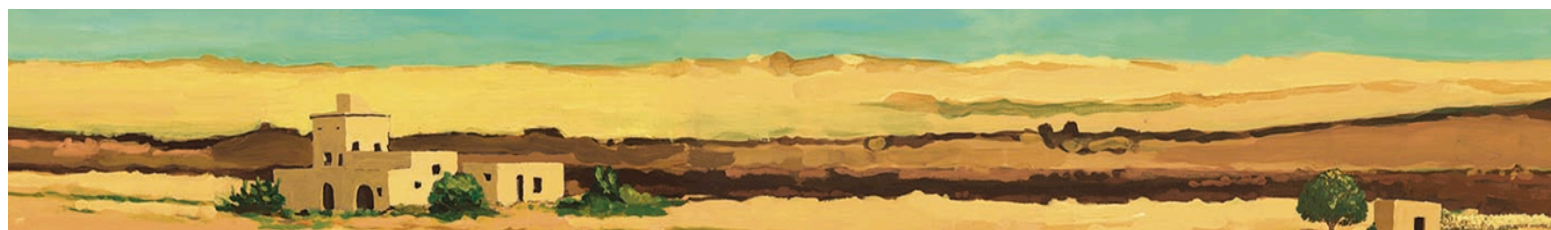
### Il giorno

- ✓ Coltiva pensieri Positivi
- ✓ Fai ciò che ti piace
- ✓ Sperimenta cose nuove
- ✓ Crea un angolo della casa confortevole
- ✓ Organizza e scandisci la tua giornata
- ✓ Mangia bene, non abbuffarti
- ✓ Mantieni la comunicazione con gli altri (Facebook, videocall, etc.)
- ✓ Dedica un momento preciso all'informazione

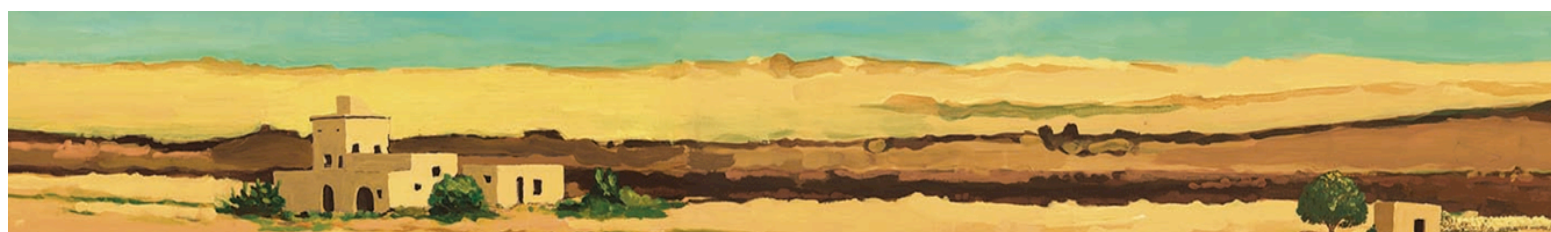


### La notte

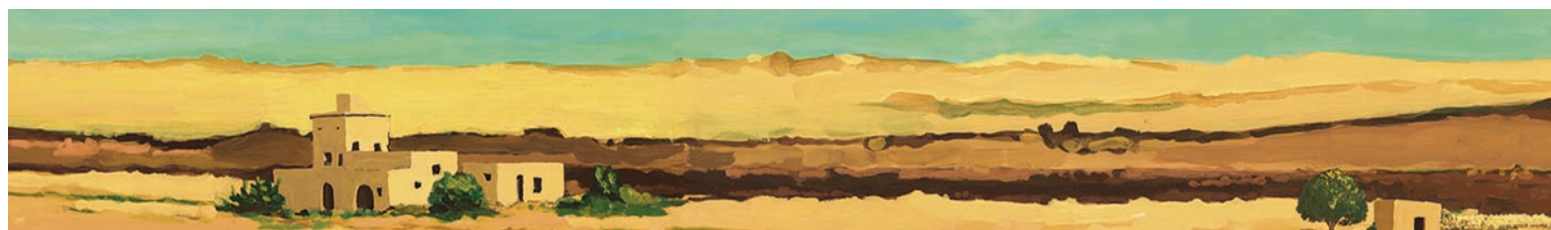
- ✓ Mettersi a letto soltanto se si ha veramente sonno.
- ✓ Più si cerca di prendere sonno e più aumenta il livello di attivazione.
- ✓ Ridurre il tempo trascorso a letto senza dormire migliora la qualità del sonno.
- ✓ È necessario alzarsi dal letto se non ci si addormenta entro un tempo ragionevole.
- ✓ Associare il letto unicamente al sonno e creare delle proprie routine che precedono il sonno.
- ✓ Non rimuginare, non discutere, non parlare al telefono di questioni impegnative o guardare la tv.
- ✓ Mettere in atto attività che segnalino al nostro corpo e alla nostra mente che è il momento di andare a dormire: fissare la sveglia, lavare i denti, indossare il pigiama, etc.



- ✓ Mantenere orari di addormentamento e risveglio regolari, anche durante il fine settimana.
- ✓ Si deve mantenere un ritmo sonno-veglia regolare.
- ✓ Gli orari di addormentamento/risveglio devono essere il più possibile consoni e adeguati al bisogno di sonno della persona.
- ✓ Evitare sonnellini diurni.
- ✓ È concesso farne soltanto uno, di breve durata, nel primissimo pomeriggio.
- ✓ Il sonnellino riduce la propensione serale al sonno, aumentandone la latenza e rendendo irregolare il ritmo sonno/veglia.
- ✓ Non assumere alcolici (nelle 2-3 ore precedenti il sonno). L'alcool, nonostante sia un depressore del sistema nervoso centrale (SNC), disturba l'architettura del sonno determinando risvegli notturni e agitazione.
- ✓ L'etanolo favorisce l'addormentamento riducendo la latenza di sonno, ma quando viene metabolizzato si verificano sintomi da astinenza che comprendono risvegli e sonno leggero.
- ✓ Non assumere sostanze eccitanti 6 ore prima di andare a dormire.
- ✓ La caffeina è una sostanza stimolante, promotrice della veglia (blocca i recettori dell'adenosina nel SNC). Sostanze eccitanti contenenti caffeina (coca cola, tè, caffè, etc.) non dovrebbero essere più assunte a partire dal pomeriggio.
- ✓ Evitare di fumare nell'ultima mezzora prima di andare a dormire.
- ✓ La nicotina è una sostanza stimolante che ha effetti simili a quelli della caffeina.
- ✓ La nicotina compromette l'addormentamento e il sonno.
- ✓ Non mangiare cioccolata o zuccheri e non bere grosse quantità di liquidi prima di andare a dormire. Cioccolata e zuccheri producono effetti simili alla caffeina.
- ✓ L'abitudine di bere molto la sera può risultare controproducente, in quanto ci si potrebbe svegliare durante la notte per lo stimolo a urinare.
- ✓ Praticare attività fisica regolarmente, ma non prima di andare a dormire.



- ✓ Praticare esercizio fisico nel tardo pomeriggio sembra aumentare il debito di sonno, ma attività fisica medio-alta praticata 2-3 ore prima di andare a letto può avere effetti attivanti e ritardare l'inizio del sonno.
- ✓ Non impegnarsi in attività coinvolgenti (sul piano mentale e/o fisico) 1 ora prima di andare a letto.
- ✓ Evitare di studiare, svolgere compiti legati al lavoro, giocare ai videogiochi, etc., in quanto attività che aumentano l'arousal.
- ✓ Rendere il più confortevole possibile la camera da letto.
- ✓ L'arredamento della camera non dovrebbe comprendere tv, computer o scrivania, per evitare di stabilire legami tra attività non rilassanti e l'ambiente in cui si deve stabilire una condizione di relax, che favorisca l'inizio e il mantenimento del sonno notturno.
- ✓ La stanza in cui si dorme dovrebbe essere sufficientemente buia, silenziosa e di temperatura adeguata (evitare eccesso di caldo o di freddo).
- ✓ Non tenere orologi in camera da letto. Guardare l'ora è un fattore attivante, controproducente per il sonno, poiché aumenta l'attenzione sul tempo di addormentamento e/o risvegli notturni. Il ticchettio e il quadrante luminoso possono impedire di addormentarsi.
- ✓ Usare la camera da letto solo per dormire o per l'attività sessuale.
- ✓ La stanza in cui si dorme deve essere utilizzata solo per dormire, quindi è necessario evitare attività associate alla veglia (leggere, guardare la tv, giocare ai videogiochi, etc.) che condizionano negativamente il sonno.
- ✓ L'attività sessuale, essendo associata al benessere e inducendo rilassamento, ha effetti positivi sul sonno.



## **Tecniche di Mindfulness.**

(Si possono trovare video su YouTube)

### **Prenditi “una pausa” quando senti emozioni intense**

Interrompi qualunque cosa tu stia facendo e poniti una delle seguenti domande:

1) Cosa mi sta succedendo in questo momento?

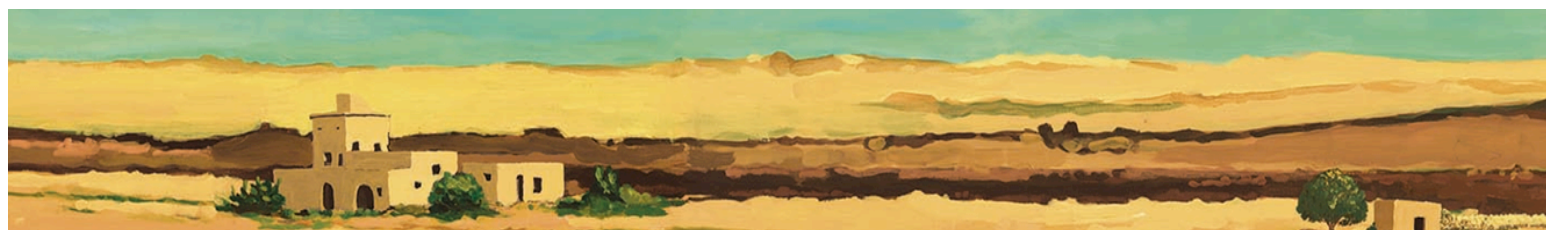
2) Come mi sto sentendo in questo momento?

Mantenendole molto semplici, potresti adattare le domande in un modo a te più congeniale. Facendolo diverse volte al giorno svilupperai l’abitudine a interrompere la reattività automatica, a fermarti e a tornare indietro. Possibili applicazioni:



3) Attività di routine. Possiamo scegliere di praticare “La Pausa” ogni volta che facciamo qualcosa: durante i pasti, mentre apriamo una mail, mentre ci laviamo, ci vestiamo o stiamo per uscire, etc.

4) Momenti specifici. Possiamo scegliere di praticare “La Pausa” tutte le volte in cui ci accorgiamo di sentirci: accelerati, ansiosi, stressati, irritati o infastiditi.



## Tecnica del respiro (3 minuti)

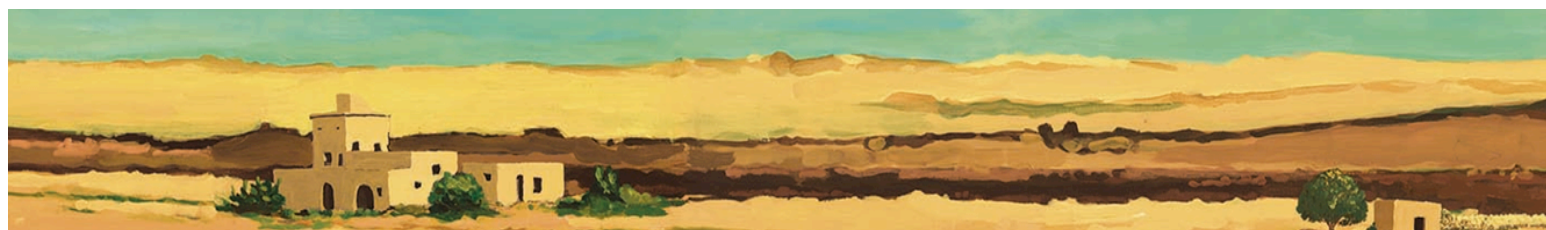
Istruzioni:

1) Sposta la tua attenzione da qualunque cosa ti stia occupando al momento presente. Diventa consapevole dei tuoi piedi sul pavimento o della sensazione del tuo corpo a contatto con la sedia o con lo zafu. Connettiti con la sensazione della tua spina dorsale che sale attraverso il corpo e ti tiene su, alto, fiero... e dignitoso.



2) Ora diventa consapevole del fatto che stai respirando... lascia che il respiro si “respiri da solo”, non interferire in alcun modo. Semplicemente senti le sensazioni del respiro nella profondità del tuo corpo. Se in qualche momento noti che la tua mente si distoglie dal respiro e vaga verso pensieri, o è distratta da un suono, o è trascinata da una sensazione fisica, ricorda che questo non è un problema; è il modo in cui la mente funziona. E non appena ti accorgi che la mente ha divagato, gentilmente usa il respiro come un’ancora per riportarla indietro al momento presente. Cavalca le onde del respiro, sii consapevole di ogni inspirazione e di ogni espirazione.

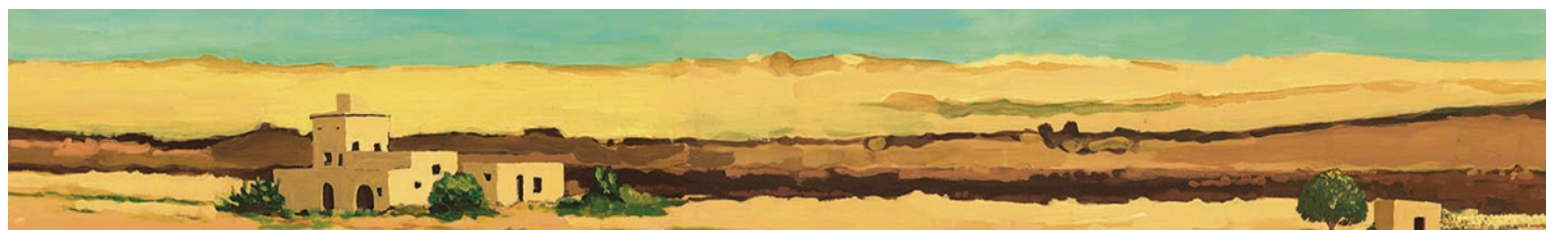
3) Respiro dopo respiro, vai avanti così fino a quando vuoi interrompere la piccola meditazione.



### **Esercizio del filo (5 minuti)**

L'esercizio del filo può essere fatto in piedi, seduto o sdraiato, quando lo desideri nell'arco della tua giornata. Puoi anche connetterlo con un'attività quotidiana, ad esempio mentre stai mangiando, facendo la doccia o riposando nel letto. Puoi utilizzare questa pratica ogni volta che ti senti stressato o ansioso, oppure di notte quando non stai dormendo.

- 1) Comincia con il percepire il tuo corpo. Porta l'attenzione sui tuoi piedi ed esplora le sensazioni che possono comparire nelle dita o sul collo dei piedi o nei talloni. Nota qualsiasi sensazione sia presente in questo momento... il contatto con la superficie dove i piedi poggiano, la pressione, il peso.
- 2) Respira. Ora porta la mano sull'addome e respira. Porta la tua consapevolezza al respiro che si muove sotto la tua mano. Fallo per un po' e nota quando la mente divaga verso qualche altra cosa, ma è normale, succede, non è un problema. E, dopo averlo notato, gentilmente ritorna indietro al respiro e alla mano sull'addome.
- 3) Connettiti. E ora tocca un oggetto per te familiare. Connettiti. Non forzarti, semplicemente apriti a questa nuova possibilità.



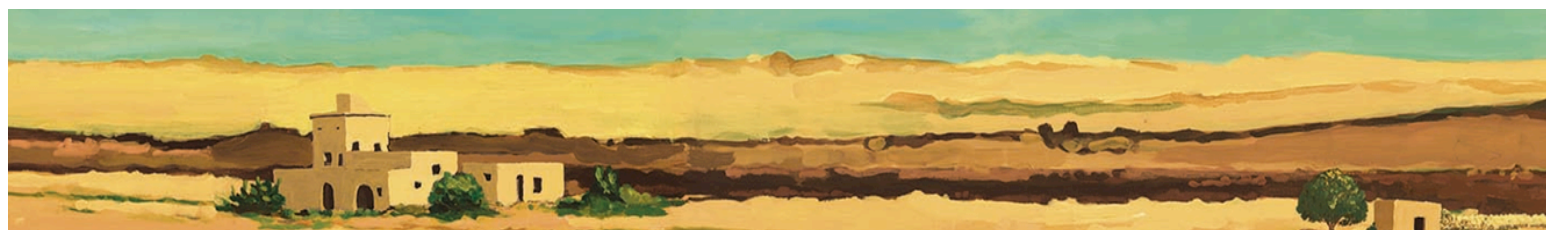
## Walking Meditation (15 minuti)

La Walking Meditation – o meditazione camminata – è un modo semplice per introdurre la consapevolezza nella vita di ogni giorno, portare cioè l'attenzione all'esperienza di camminare nel momento in cui stiamo camminando. Può sembrare una cosa facile ma non



lo è, perché mentre camminiamo portiamo con noi la mente: raramente camminiamo semplicemente. Anche quando andiamo a fare due passi la mente è assorbita dal pensiero di dove stiamo andando. La mente tende a servirsi del corpo come fosse un guidatore che la porti a destinazione. Quindi se la mente ha fretta, il corpo ha fretta, se la mente viene distratta da qualcosa per la via, il corpo si ferma e la testa si volta. Mentre camminiamo magari stiamo

pensando a quello che faremo nel posto in cui stiamo andando, con la mente siamo già lì, e tutto questo accade automaticamente, senza la minima consapevolezza da parte nostra. Con la meditazione invece, dobbiamo portare attenzione all'esperienza del camminare in se stessa: sentire il contatto dei piedi con il terreno, le gambe che si muovono e tutto il corpo che cammina. Possiamo anche includere la consapevolezza del respiro. Praticando la meditazione del camminare non ci proponiamo di andare da nessuna parte. Ci basta essere presenti in ogni passo, consapevoli di essere lì dove siamo. Se togliamo il pilota automatico e proviamo a camminare consapevolmente mentre andiamo da un posto all'altro, l'esperienza diviene molto più vivida e più interessante. Alla fine ci sentiremo molto più calmi e meno stanchi.





Istruzioni:

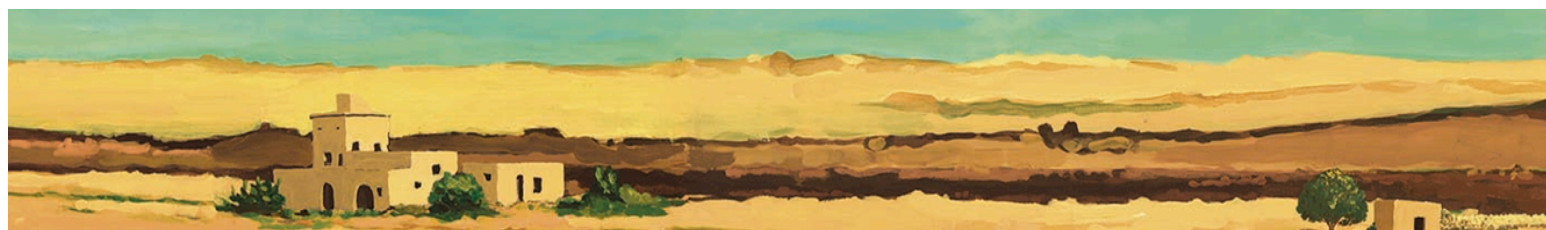
Durante l'esercizio le mani possono essere messe dietro la schiena, lungo i fianchi o dentro le tasche. Cominciamo con l'essere consapevoli di un piede che si solleva da terra. Quando solleviamo il piede inspiriamo l'aria dal naso. Poi il piede avanza, scende e tocca terra, e mentre scende noi espiriamo dal naso. Poi spostiamo il peso su di esso e mentre inspiriamo portiamo l'attenzione all'altro piede che si solleva, avanza. E noi espiriamo mentre scende e tocca terra.

Se l'attenzione si allontana dai piedi, semplicemente, appena te ne accorgi, con gentilezza ve la riporti. Durante questa pratica, mantieni lo sguardo rivolto davanti a te, non guardarti i piedi: l'osservazione che coltivi è un'osservazione puramente interna, consapevolezza delle sensazioni del camminare.

Per praticare la walking meditation scegli un posto come la tua camera da letto o il soggiorno. Scegli una velocità che ti faciliti l'esercizio dell'attenzione: l'importante è che sia più lenta della tua camminata abituale.

### **Attività fisica**

L'attività fisica la possiamo fare anche in casa, seguendo dei video su YouTube, o una app che si occupa di questo. Possiamo svolgerla in compagnia, con chi vive con noi, oppure tramite l'uso di piattaforme specifiche. Stancare il corpo è importante in questo momento. Aiuta a decomprimere lo stress.



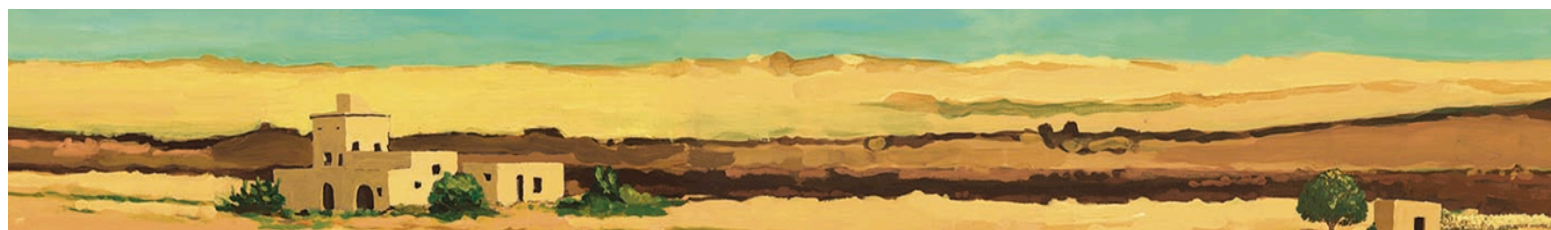
## COSA POSSIAMO PENSARE?

Ricordatevi che il “NOI” in questo momento assume un significato ancora più forte. Non possiamo abbracciarci, ma attraverso gli occhi abbiamo modo di comunicare vicinanza, accoglienza...

Adesso più che mai abbiamo bisogno di “calore”, solo così potremo raggiungere l’obiettivo

**“Andrà tutto bene!”**

Ricordati che si può chiedere aiuto a professionisti.



## ***Sono i dettagli che sanno trasformare le cose più semplici in quelle più meravigliose***

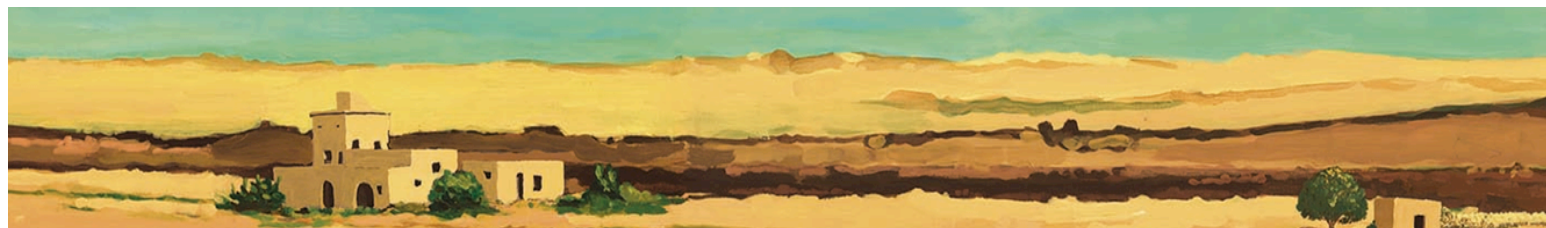
*Da qualche giorno l'aria è più calda. Le rose e il glicine possono aspettare.  
Noi no.*

*Mi devo calmare. Ho parecchio tempo da aspettare da oggi in poi; dovrò  
avere pazienza.*

*Tutto accade in un attimo, le scuole chiudono, le fabbriche e molti negozi  
chiudono, le mamme e i papà sono a casa dal lavoro, tutto potrebbe  
sembrare fantastico. In realtà non è così. Siamo chiusi in casa, non  
possiamo uscire se non uno ogni famiglia, per le necessità più importanti.  
Chi lavora in ospedale o al supermercato e pochi altri continuano ad  
andare al lavoro. A noi "tocca" rimanere in casa. Queste sono le nuove  
regole, questo dobbiamo e possiamo fare noi se vogliamo fermare questo  
virus indisponente che combina un sacco di guai.*

*Cosa farò in tutto questo tempo chiuso in casa, mi sto chiedendo, quando  
un uccellino sul davanzale inizia a picchiare il suo becco sul vetro della  
finestra per attirare la mia attenzione. Mi avvicino e lui non si allontana,  
porgo il palmo della mia mano e lui ci sale ed inizia a raccontarmi questa  
storia:*

*"Ti ho visto nella frescura del mattino, rabbrivendo appena, mi è  
sembrato di scorgerti lungo il sentiero che attraversa i grandi frutteti. Il  
sole mi scaldava un po' chiedendomi come mai ho insistito tanto per  
venire a parlarti.*



*Gli ho risposto che ero preoccupato per te, che dovevo avvisarti di non credere a quello che ti dicono il domatore del vento o la giocoliera barbata che senti alla TV, che le loro parole non valgono quanto quello che ho da dirti io ora. Per cui ascoltami! Ripeto queste parole per te da così tanto che adesso vorrei potertele confidare in modo da farti capire quanto possa diventare prezioso questo tempo!*

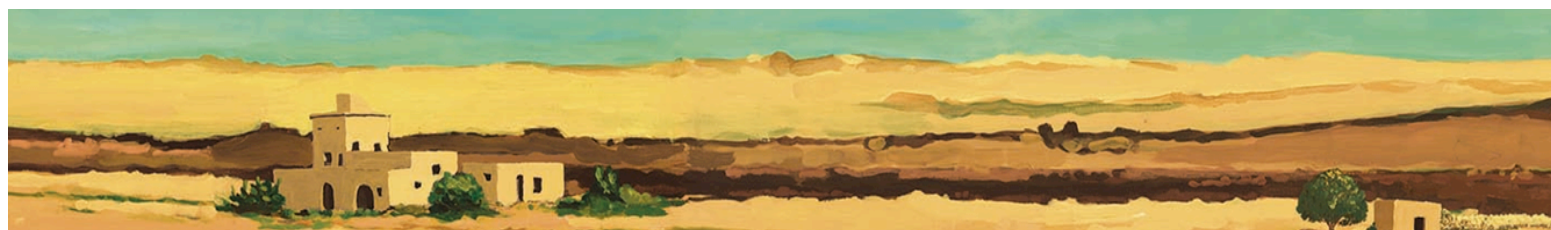
*Ora che puoi, assapora il profumo del pane fresco e ricordati di quando non lo hai avuto per fare colazione. Apprezza il fatto che ora ne hai, scegli tu: “preferisci una brioche calda o una sfoglia dorata alle mele per sviarti dai pensieri?”*

*Quando avrai finito di fare colazione ascolta il vento che porta alle tue orecchie i rintocchi del campanile!*

*Dai un’occhiata ai fiori davanti al pergolato. Li curate e li proteggete come un tesoro: è per questo che il vostro giardino è un angolo di paradiso, ma credimi, i fiori non sono belli quanto lo siete voi.*

*La strada da questo lato del canale è piena di buche scavate dalle forti piogge...Le ombre che incrociavi ti erano quasi tutte sconosciute, non avevi tempo per approfondire da cosa dipendessero. Pur percorrendo questa strada migliaia di volte non ti sei mai accorto che il sole vegliava su di te e io ti accompagnavo volandoti accanto. Sappi che eri tu quello che attendevo e nessun altro. Ogni giorno strizzavo gli occhi per vederti da lontano. Eppure ti riconoscevo tra mille!*

*Mentre stavo per arrendermi al fatto che tu non mi potessi notare, tutto si è fermato e tu ti sei accorto di me.*



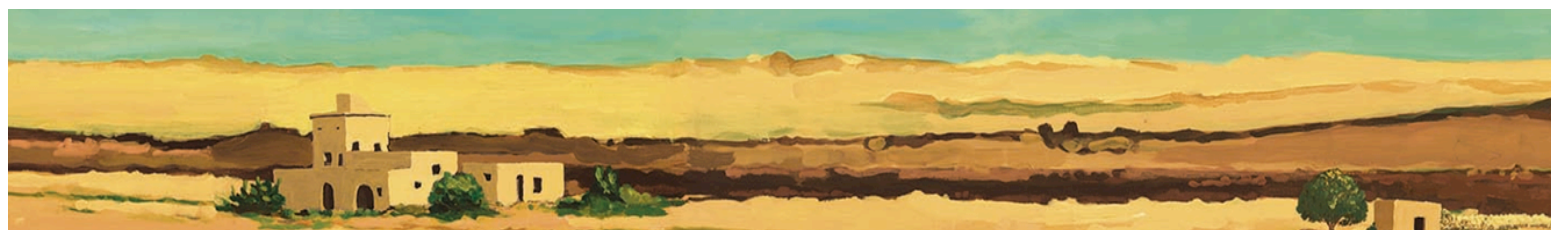
*Ora prenditi tempo e assieme a mamma e papà guardatevi attorno, parlatevi, giocate, state vicini, scoprirete mille e più cose di quanto potevate pensare e potrete trasformare questo periodo difficile in un giardino rigoglioso.”*

*Ti ascolto incantato, non so se mi sono immaginato tutto o è vero, strofino gli occhi e ti vedo sei ancora lì sul mio davanzale. Mi saluti con un cinguettio dolce e gentile, ti osservo mentre entri nel bosco sparendo dalla mia vista: aaah che peccato!*

*Mi sdraio sul letto e penso a cosa mi hai appena raccontato. Sento il treno, non mi ero mai accorto prima del treno che passava vicino a casa mia. Non fino ad ora, eppure il treno passava e fischiava, fischiava e passava.*

*Io non avevo mai pensato che su ogni treno c'era della gente e chissà in che posti meravigliosi l'avrà portata, in che posti che io non ho mai visto e forse non vedrò mai; non mi sono mai reso conto che finché c'è vita c'è la possibilità di salire su quel treno e anche se nulla sarà più come prima ora possiamo ammirare i dettagli. Dettagli che sanno trasformare le cose più semplici in quelle più meravigliose.*

*Sto imparando, in questo periodo, che sono proprio le paure a disegnare quel che sei, a renderti esattamente così. E allora se anch'io posso darti un consiglio, fai loro spazio, lasciale entrare nella tua vita, non sentirti da meno solo perché qualche volta queste superano di gran lunga le certezze. Le paure ci rendono vivi, ci rendono umani, ci rendono sensibili. Se non ne avessi non saresti la persona che sei. Concediti il lusso di fargli spazio, quando lo ritieni necessario, disegneranno tutto quello che diventerai.*



*Non crucciarti: non esistono strade giuste o sbagliate, scorciatoie o passi falsi, essere donne o uomini, esiste quello che ci sentiamo di fare.*

*Amare senza ritegno è un salto che ci restituisce ogni volta un posto fra gli astri, comunque vada, per questo dobbiamo continuare a vivere con la gioia nel cuore... Perché a vivere non si perde mai!*

*Roberta Tovazzi, scrittrice*

