

Memorie da Covid e aspetti emotivi

I fatti narrati si ispirano alla realtà ma i personaggi e i luoghi sono frutto della fantasia dell'Autrice. Pertanto, ogni riferimento a persone realmente esistenti è da ritenersi puramente casuale.

I contenuti e i pareri espressi nel presente libro sono da considerarsi opinioni personali dell'Autrice.

Rosa Maria Ponti

**MEMORIE DA COVID
E ASPETTI EMOTIVI**

Racconti

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2021
Rosa Maria Ponti
Tutti i diritti riservati

Dedicato all'Angelo che cammina con me.

Premessa

Il presente lavoro prende spunto dai racconti di esperienze vere narrate da numerosi pazienti giunti nello studio di psicoterapia della scrittrice per essere supportati nella fase di cambiamento e riorganizzazione personale a seguito degli esiti da Sars-Cov-2. Lo scopo di questo libro è quello di descrivere in modo concreto le fasi della malattia affinché le persone comprendano cosa accade loro e ai loro cari, anche dal punto di vista emotivo. Il Covid non passa come un'influenza, porta con sé conseguenze fisiche e psichiche, queste ultime necessitano di una fase di rielaborazione e ricostruzione personale. Il racconto di Sara descrive le difficoltà che un malato da Covid può incontrare attraverso un percorso di esperienze realmente vissute, con riflessioni sugli aspetti legati al susseguirsi di emozioni di paura, tristezza, rabbia, speranza e gioia. I nomi e gli episodi rientrano nella fantasia della scrittrice.

La storia è calata nella realtà sarda con descrizione del territorio, delle tradizioni popolari e del carattere della protagonista, che vive un profondo rapporto con la natura. Sara affronta un percorso di cambiamento tra fede e speranza, con fasi di sofferenza, rabbia e paura, fino al riappropriarsi di un'armonia interiore.

1

Sara e il suo mondo prima della malattia

Ho sempre amato vivere in Sardegna, il clima mite, il contatto con la natura e con la gente, le tradizioni profondamente radicate nel territorio, il carattere quasi schivo ma estremamente accogliente del popolo sardo. Quella riservatezza che consente l'avvicinamento e non l'invasione. I ritmi di vita sono molto più lenti rispetto alle grandi città del nord e del centro Italia. È una terra dove il desiderio di conoscere e di apertura all'altro è estremamente presente, con la necessità di contatti sempre maggiori col resto della penisola. Già nei mesi di maggio e giugno, nei quotidiani regionali e nazionali, si leggevano le parole "Sardegna Free", come se queste potessero riecheggiare un po' ovunque e salvare una stagione estiva già compromessa dalla pandemia. Tuttavia, il periodo estivo è stato, nelle manifestazioni pubbliche, più controllato degli altri anni e, purtroppo, non sempre regolamentato secondo le norme di prevenzione del contagio. Anche per me, come per tanti, questa è stata un'estate diversa: solitamente ogni anno mi

ritagliavo con la mia famiglia un periodo per viaggiare in Europa, ma quest'anno mi sono dovuta fermare. Mai ho goduto così tanto del piacere del mare e del sole della Sardegna, delle passeggiate la sera. Forse avevo proprio bisogno di questo, impossessarmi nuovamente della mia terra, riviverne i luoghi, per cancellare le scorie legate al lockdown. Mia nonna mi diceva sempre che bisognava andare al mare perché il sole protegge dai malanni invernali, dà forza e fortifica, "Sara, stai attenta alla mamma del sole" ripeteva, alludendo ai momenti più caldi della giornata, quando neppure i bambini escono per giocare, queste parole riecheggiano ancora oggi dai più anziani ai più giovani divenendo quasi un dogma. Stare bene per me ha sempre significato vivere la stagione estiva in modo intenso, tra mare e lunghe passeggiate, per portarmi il sapore di questo ricordo durante i mesi più freddi. Rivivo, quasi sentendo anche ora il tepore sulla pelle e il contrasto dell'acqua fresca, le mattine nella spiaggia di San Teodoro nella costa orientale sarda o di Mugoni, situata nel golfo di Porto Conte presso Alghero, con la pineta sul mare, il godere della spiaggia e del suo panorama mozzafiato verso Capo Caccia. Il mare, posso quasi sentirne il profumo e mi percepisco con le gambe nell'acqua, le mormore intorno che pizzicano sulla riva e le lunghe passeggiate via acqua sul litorale sabbioso. Ricordo ancora il tramonto di Porto Pino, quando presenziai a quello spettacolo mi convinsi sempre più che io il tramonto non l'avevo mai visto! Penso ancora a Cala Goloritzé, con il suo percorso impervio e l'immergersi, quasi come in una scalata nel paesaggio, per

scoprire a fine giornata che gli animali, come i turisti andavano via, si riappropriavano degli spazi e della fonte naturale presente sulla spiaggia. L'acqua cristallina, quasi a precludere una visione del mondo legata alla possibilità e al cambiamento. Con queste immagini era come se preparassi mente e spirito all'inverno, era come definire un posto ai processi della natura, come se essa volesse far comprendere all'uomo che non è onnipotente, ma che deve sottostare ai ritmi ora accoglienti, ora impietosi. Vivere nel paesaggio sardo genera una emozione molto intensa, è come se lo spirito riprendesse parte nell'uomo e desse la possibilità di essere percepito, sentito e vissuto, nella mente e nel corpo.

Durante la stagione estiva anche il mio vivere assunse un'importanza diversa, soprattutto dopo l'immobilità del lockdown, lo sport all'aperto, il riscoprirsi allo specchio, il prendersi cura di sé, anche in quell'abbigliamento meno usuale legato ai luoghi di mare che consente di tenere comportamenti più liberi e meno vincolati dalle consuetudini. Le attività e le frequenze sociali cambiano, nei ristoranti e pizzerie all'aperto, nei concerti, e la musica è in ogni luogo. Cambia anche il rapporto tra il corpo e il cibo, ricercando alimenti freschi e cibi meno calorici. Il periodo estivo è come un graduale riappropriarsi del tempo con ritmi diversi, più lenti, con l'esperire della vita concreta, non più virtuale, dei rapporti con gli altri, una sorta di preparazione per l'autunno quando le attività necessitano di velocità, organizzazione dettagliata, lucidità del pensiero legato al lavoro e alla corsa. La relazione con gli altri, con

gli amici, purtroppo è sempre stata filtrata dalla distanza e dalla paura del contagio.

Da metà agosto, sul territorio, iniziarono a sorgere le prime polemiche sui contagi da Sars-Cov-2: se da una parte c'era il desiderio di riappropriarsi delle relazioni in modo graduale, dall'altra c'era invece l'intemperanza di volerlo fare subito, immaginando che il periodo legato all'epidemia fosse finito. La Sardegna vive prevalentemente di turismo e molti giovani, e spesso adulti, aspettano il periodo estivo per poter lavorare, in particolare quest'anno, con ritmi molto intensi. I tamponi veloci non erano ancora entrati neppure negli studi privati, percepiti ancora con diffidenza, nessuno si sottoponeva ai test rapidi, figurarsi ai tamponi molecolari. Era in atto una gran polemica politica che invece proponeva maggiore controllo per la trasmissione del virus a partire dagli aeroporti e dai traghetti.

Il movimento di persone portò inevitabilmente il contagio a partire dalle zone legate alla Costa Smeralda, ove i giovani facevano tappa, spesso dopo essere stati in altri luoghi turistici fuori dall'Italia.

Lo stato di allerta, legato più a un ragionamento razionale che non emotivo, determinato dalla pandemia, ha fatto sì che anche la mia organizzazione del lavoro fosse diversa, pianificando a medio termine e cercando di iniziare e chiudere le attività intraprese, quasi come una sorta di premonizione determinata dall'instabilità. I ritmi si sono allentati, il lockdown mi ha lasciato la capacità di ascoltare le mie emozioni e rallentare i ritmi di lavoro, di seguire le mie passioni come il nuoto, la mia presenza in famiglia è