

# Senza Fiato La storia di D.

Arianna Ballati  
La Torre di Maurizio Grandi  
Ottobre 2021





## Senza fiato

Una delle tante, unica tra tante.

La storia di una paziente di Covid. Per condividere, esserci.

La speranza in una croce,  
un muro bianco.  
La catena della Vita,  
poi il silenzio.

«Il tampone risultò positivo l'8 Novembre 2020, solamente il 16, dopo otto giorni, sono stata ricoverata. In quella settimana sono rimasta a casa, almeno ci ho provato, fino a quando è stato possibile. Avevo il sostegno dei medici dell'hospice domiciliare, al contrario del medico di base, che, credo per la paura, ha detto che i miei sintomi non erano seri». Non commenta, stringe la mascella, socchiude gli occhi, nella sua espressione c'è l'accusa contro la viltà, la vigliaccheria di chi non si è assunto la responsabilità di fronte ai propri doveri.

«Invece gli altri si sono arrangiati e mi hanno sostenuta.

Quel giorno sono dovuta andare in ospedale perché non c'era nient'altro da fare.

Ossigeno.

Mi mancava l'ossigeno.

Avevo Paura.

Essendo infermiera, conoscevo bene le procedure e il lavoro che avrebbero fatto su di me. Avevo la stessa esperienza di chi si stava prendendo cura di me.

Ma avevo paura. Paura perché ho detto "*adesso tocca a me*".

Fondamentalmente Tu sai che non c'è una cura, sai che "*o la va o la spacca*", sai che si prova a fare quello che si può ma la certezza non c'è».

Abbassa gli occhi lentamente e fa un sospiro guardandosi le mani, poi solleva lo sguardo e riprende a parlare: «Nella fase del ricovero iniziale, in fase acuta, non ho ricordi lucidi e precisi. Anzi, ciò che mi ricordo sono immagini e suoni molto confusi, non ricordo più molto ...».

Indicando la figlia seduta di fianco, annuncia: «Io ricordo loro dal vetro, che mi guardavano, a me faceva molto piacere ma... io non ce la facevo proprio. Non riuscivo a relazionarmi; sotto ossigeno non riuscivo a parlare, non avevo le forze per muovermi. Mi faceva piacere vedere almeno una faccia conosciuta, ma tutto era immerso in una bolla di silenzio e faticavo ad ogni respiro.

Io sono stata fortunata, perché mi hanno ricoverata nel reparto di malattie infettive e dunque la struttura prevedeva già un'area di non contatto, con il paziente ricoverato, da parte dei famigliari. Questa è stata la mia fortuna. Nonostante non riuscissi a dare alcun segno di reazione, era bello sapere che qualcuno al di là del vetro c'era per me. Mi sforzavo con tutta me stessa per far vedere ai famigliari che ce la facevo. Erano due movimenti in croce e poi finivo le forze.

All'inizio del ricovero, mi avevano messa in una stanza dove la visibilità era migliore tra paziente e ospiti, ma io comunicavo meno perché stavo molto male. Dopo mi hanno spostata in un'altra stanza, iniziavo a comunicare un po' meglio ma la disposizione del letto e della finestra per i visitatori era disposta peggio e non riuscivamo a vederci bene come prima. Devo essere sincera, quella seconda stanza la preferivo perché c'era anche un altro letto con un altro malato e quindi ho smesso di parlare con il muro: almeno avevo una persona con cui interagire e se riuscivo ci scambiavo anche una parola, ovviamente, essendo un altro infetto ricoverato come me, neanche lui aveva le forze per parlare e per far conversazione. Ma ripeto, vedere qualcuno era così bello... »

Sorride, fa un grande respiro, gli occhi tristi al ricordo e poi riprende.

«Ricordo che comunicavamo solo con il labiale. Nei giorni successivi riuscivo a stare seduta, perché dovevo fare gli esercizi di dilatazione polmonare, dolorosissimi, ma in questo modo potevo avere una visuale maggiore dei miei famigliari dalla finestra e iniziavamo a comunicare con i gesti».

Guarda la figlia, si scambiano un sorriso complice, dolce, di supporto, conforto e comprensione reciproca. Il racconto riprende e D. segue il filo temporale della sua esperienza, senza soffermarsi troppo sui dettagli ma cercando di fornire un quadro esaustivo: «Con la riabilitazione è stato tutto diverso. Mi hanno spostato in un'altra struttura, dove l'obiettivo era aiutare noi malati in ripresa, sia dal punto di vista fisico muscolare, che respiratorio. Da quel momento ho iniziato a ricordare in maniera più lucida e ho iniziato a scrivere, ricordo che le mie riflessioni stavano cambiando. In quel reparto era tutto diverso da dove ero stata fino a poco prima, c'erano 42 pazienti e solo 5 infermieri in turno: una situazione drammatica, dove l'assistenza che ricevevamo era molto più scarsa. Inoltre... io ero la più giovane, gli altri avevano una media di circa 80 anni, e con loro era estremamente difficile comunicare.

In generale, in riabilitazione stai meglio, il peggio sembra passato e inizi a pretendere un recupero immediato. L'anziano in questo contesto ha la tendenza ad essere concentrato su se stesso e non capisce che l'attenzione che l'infermiere può dare a lui è limitata perché deve gestire altri 10 pazienti. Io mi immedesimavo nei miei colleghi, so come lavorano, e quindi mentre per me andava bene non ricevere la totale assistenza come era durante il ricovero e capivo la situazione, per loro era più difficile comprendere la difficoltà degli infermieri. Tenevano a lamentarsi, se percepivano che il fisioterapista si occupava di loro 10 minuti in meno si offendevano, così come se l'infermiere non rivolgeva loro il saluto, e così via...

Pian pianino l'ansia di non potercela fare stava passando anche perché l'aria che si respirava era quella di aver passato il peggio, tra quei muri si poteva sentire il canto accorato dei nostri cuori che all'unisono sapevano di avercela fatta».

D. mi guarda con gli occhi lucidi, sospira, tira su con il naso e prende un fazzoletto per asciugarsi le lacrime che la commozione le ha tirato fuori. L'emozione è forte, il ricordo è vivo, il pensiero di aver superato un ostacolo così grande la percuote. Socchiude lentamente gli occhi e poi chinando il capo di lato mi racconta.

«C'è stato un attimo di squilibrio, di ricaduta perché ad un certo punto hanno provato a togliermi l'ossigeno e non ci sono riusciti. E lì infatti ho pensato che non ce l'avrei fatta.

La catena ossigeno.

*Ormai sono dipendente.*

Questa era l'unica cosa che riuscivo a pensare.

C'era il letto, un filo attaccato al muro lungo tre metri e quella era tutta l'autonomia di cui disponevamo.

La mia catena.

Il cordone ombelicale.

C'era anche l'opzione di avere la bombola di ossigeno portatile, ma era pesante e non ce ne erano a sufficienza per tutti.

Quindi io ero incatenata.

Una limitazione esistenziale.

All'inizio ti serve e non te ne rendi conto perché comunque sei costretto a letto, dopo ti rendevi conto che il tubo non era abbastanza lungo per arrivare alla finestra e vedere i famigliari. Io lo spostavo, cercavo un modo per essere autonoma, arrivavo almeno con la sedia più vicina al vetro per avere una conversazione quasi normale. Finché sei a letto non ti rendi conto di cosa significhi, ma quando puoi iniziare a camminare capisci che non puoi più contare sulla tua capacità di respirare... Puoi giusto fare il giro del letto. Ma devo dire che sono stata fortunata anche perché ho scampato l'intubazione.

Ad ogni modo, all'inizio del ricovero il bisogno di ossigeno era indescrivibile, la fame di ossigeno era tale che lo cercavo, lo bramavo, ansimavo; invece finalmente con il passare del tempo, con la riabilitazione la sete si era placata, e la paura era cambiata. Ricordo di aver pensato quanto era difficile essere così dipendenti dall'aria, capivo cosa significasse avere "*fame d'aria*" e non poterla avere: se da una parte vuoi a tutti i costi fare a meno dell'ossigeno, liberarti dalla catena che ti tiene ancorato al muro, dall'altra hai paura di non saper più essere autonomo. Inizi a provare paura, perché ti sembra di non poterti più fidare dei tuoi polmoni, del tuo corpo. L'emozione è forte. È un circolo vizioso dove non è possibile trovare un'uscita se non grazie al coraggio di fare un passo. Lo chiamano svezzamento quel momento in cui ti aiutano a togliere l'ossigeno, in realtà è proprio così». Un processo lento, necessario, sacro. Il dolce seno materno, caldo, sicuro, ma effimero nel suo tempo. Devi riuscirci.

Serra la mandibola e stringe i pugni mentre parla, le guance arrossiscono raccontando della sua forza e della sua tenacia. In alcuni momenti si addolcisce e le trema la voce.

«Quando torni a casa, gli esercizi di dilatazione della gabbia toracica attraverso l'apertura delle braccia sono dolorosi. Ma il dolore non è solamente fisico, lo senti dentro al petto come una coltellata, ancora oggi mi rimane la paura e l'incertezza perché sei figlia di nessuno, perché nessuno viene a curarti a casa, ti dimettono e basta, e ti dicono "*Arrivederci, ci rivediamo tra quattro mesi*". In ospedale quando sei malata tutti ti curano, ti proteggono e ti vogliono bene, poi appena stai bene, vai a casa e tutto finisce, perché non appartieni più a nessuno. Il tuo medico curante non ti chiede come stai, in ambulatorio non c'è nessuno, ti dimettono con un documento su qui è scritta la terapia che dovresti fare ma nessuno ti accompagna. Chiesi alla mia dottoressa di fare delle analisi del sangue e mi disse che non era necessario, ma dove è la cura? Ho dovuto spingere io per richiedere questi esami. E per prendere appuntamento per la TAC, ho dovuto aspettare 10 giorni nonostante gli esoneri. Allora chi è fortunato come me, che conosce qualcuno come il dottor Grandi allora non si sente abbandonato, io mi affido e so di poter contare su di lui».

Mi guarda e mi sorride con un'espressione complice e comprensiva.

«La fiducia, l'affidamento sono stati fondamentali non solo dopo, ma anche durante il ricovero. Devi completamente avere fiducia in queste persone, tu non le vedi, vedi solo gli occhi, perché hanno delle tute ermetiche che non lasciano scoperta nemmeno una piccola porzione di pelle. Non vedi neanche le mani, ma tu ti devi affidare completamente a queste figure. Non hai altra opzione.

Gli occhi.

L'unico mezzo di comunicazione tra il paziente e il sanitario.

Quanto mi hanno aiutata.

Li ricorderò per sempre.

E sono sincera, nonostante fosse solo con gli occhi, la comunicazione c'era. Bastavano proprio poche cose, non tanto a livello tecnico sulle modalità di assistenza che ci offrivano, ma nei piccoli gesti. Bastava che ci dicessero qualcosa mentre ci servivano un pasto, una parola sul mondo fuori, un sorriso con gli occhi, un'attenzione...

Se non mettono il nome sulla muta non sai se quella persona è un medico, un'infermiera, o un oss, non sai come si chiama la persona che si sta prendendo cura di te. Invece, è importante avere quel nome. Il nome dà un'anima a quella maschera, un'identità, rende un volto e un corpo a quegli occhi. È stato così importante avercelo davanti e tutt'ora nel mio lavoro abbiamo iniziato a scrivere il nome sulle nostre divise, perché il paziente che si affida deve sapere nelle mani di chi si sta mettendo.

Però ripeto io sono stata fortunata, perché in malattie infettive c'erano professionisti preparati a queste situazioni, quindi infermieri e medici erano pronti a questo tipo di intervento e assistenza. Invece da altre parti, non è stato così: si sono trovati a gestire situazioni simili senza essere preparati. Ad ogni modo, penso che debbano aver avuto tante difficoltà anche loro, perché la solitudine non era vissuta solo dal malato ma anche da parte dei sanitari stessi ...»

D. si interrompe, fa un sorriso e sorride con gli occhi tristi. Una nuova consapevolezza la circonda, alza gli occhi al cielo come a cercare tra i ricordi, poi gira lo sguardo verso la figlia come a chiedere se ci sono altre cose da aggiungere. Mi guarda, poi si incupisce ed esordisce dicendo: «Sono stata fortunata, ma la paura è stata tanta». Le chiedo di scendere nei dettagli.

«Paura di morire».

Gli occhi le si bagnano e la voce inizia a tremare.

«So che ho fatto e detto tutto, ma pensare di lasciare questa vita così giovane mi fa girare le palle!».

Diventa rossa in volto e una lacrima le riga il volto.

«Essere pronto a lasciare questo mondo va bene, non avevo niente in sospeso. Facendo questo lavoro, le cose materiali sono tutte sistemate da tempo, perché fa parte del nostro modo di vivere, insomma, tutte le faccende burocratiche erano sistemate già da tempo, io lo dico sempre a loro (rivolgendosi alla figlia) che se muoio mi devono portare sul lago di Braies... però dirlo è un conto, quando ti tocca è un'altra cosa. Lì sì che è un'altra cosa.

Le lacrime le scendono sulle guance e si asciuga il volto con il fazzoletto. Le metto una mano sulla spalla, fa un sospiro e riprende.

«Ti devi affidare.

Nella stanza dove mi avevano spostato avevo davanti la croce di San Francesco, e per me è stato fondamentale, perché noi, tutta la mia famiglia, avevamo fatto un pellegrinaggio ad Assisi e per me è stato un segno. Mi sono affidata, ci ho creduto. In quel momento ti rendi conto di essere fatta di niente, e in quel momento recuperi e pensi a quello che è successo. Per me avere quella croce davanti significava affidarsi, credere, significava che da qualche parte c'era qualcuno che mi sosteneva e mi dava la forza per andare avanti.

Dopo la morte da qualche parte dovremo andare e se ci credi...

Io pregavo, pregavo tantissimo, continuavo a sgranare il rosario delle mie preghiere. Avere fede ti alleggerisce. Rimane solo Dio, per me il porto sicuro.

Pensavo a tutte le persone che mi stavano vicino, hanno fatto tantissimo per me e pensavo *“se dedichi ad altri il tuo tempo, poi tutto torna”*. Ma questo fa parte della fede, di avere qualcosa che va oltre la parte materiale, qualcosa di più elevato. In fin dei conti, in cinque minuti sono scomparsa da casa, e, sono fortunata anche in questo, perché i miei figli sono grandi e non avevano bisogno di me, immagino chi ha vissuto la mia situazione con i bambini piccoli o gli anziani che non hanno avuto il supporto delle famiglie... Pensavo a tutti gli insegnamenti che ho dato loro, sono stati davvero bravi, tutto quello che ho trasmesso è stato come un seme che ha reso i suoi frutti: *“cercate sempre di stare insieme, cercate sempre di sostenervi, di essere bravi, di darvi coraggio a vicenda...”* insomma in questo momento è servito.

Chi semina poi raccoglie.

C'era una rete di sostegno veramente importante e lo percepisci, te ne rendi conto, e quindi ti rendi conto che non hai parlato per niente, anzi ho insegnato bene ai miei figli».

F. si sente chiamata in causa, e interviene.

«Noi siamo stati un po' martellanti. Da subito, siamo stati presenti. Da una parte avevamo paura, ma pensavamo solamente a darle conforto. Avevamo solo quel momento nel giorno, e per fortuna, nella pausa di mezzogiorno andavamo a trovarla. Era un appuntamento giornaliero, durante quei dieci giorni di ricovero. Cercavamo di essere un sostegno attivo, nonostante fossimo una presenza passiva. Penso che ci abbia guidati il nostro istinto, istinto di relazione, di sopravvivenza. Da parte nostra era un appuntamento normale, invece per lei era uno sforzo».

«Già... Come ho detto, nonostante fosse bello vederli, ad un certo punto io finivo le mie energie e non ce la facevo più ad interagire. Però non lo puoi far vedere, devi essere forte. Era utile averli lì con me, perché è stato proprio nel vederli che io trovavo la forza per andare avanti, per far vedere loro che stavo bene, mi sforzavo ogni giorno di più: era la mia motivazione, il mio scopo, stare bene per loro e per me. La ripresa con loro lì davanti era ancora meglio.

Se ti lasciano da solo, tu magari stai lì ad aspettare che domani respiri meglio, magari aspetti e pensi che non è necessario alzarsi perché tanto dopo ci sarà qualcos'altro. Invece, se hai i tuoi che ti vengono a trovare, come per me, in quel caso hai proprio la voglia di rimetterti in piedi, di far vedere che ce la stai facendo. Hai voglia di avvicinarti alla finestra per avere una comunicazione che ti sembra almeno più reale e nonostante passi tutto il giorno a letto, hai un obiettivo quando vengono a farti visita».

«All'inizio era molto preoccupante la situazione e, nonostante ciò, noi comunque andavamo. I primi giorni del ricovero, la comunicazione era principalmente unidirezionale: la mamma non dava molti cenni. Era rimasta nella prima stanza per circa 4 giorni, furono giorni davvero pesanti, ma noi eravamo lì, a darle supporto. Poi quando hanno cambiato la stanza, forse anche grazie alla lenta

ripresa che le dava più energie, grazie all'altra persona con cui almeno poteva avere un'interazione, la situazione era iniziata a migliorare. Lì la comunicazione era diventata bidirezionale, vedevamo i lenti segni di ripresa e la situazione sembrava più tranquilla per tutti».

«Adesso ridiamo, ma sono stati momenti *belli, belli intensi*.

Se sei isolato a casa tua almeno sei nel tuo ambiente, sei padrone del tuo posto e ti senti al sicuro, chi è stato ricoverato come me ha bisogno di un supporto più forte. Quando torni a casa tua, nella realtà, riscopri di avere bisogno di quel luogo sicuro. Quando torni ti senti di nuovo padrona del tuo mondo, torni vicina alle tue persone ed è molto difficile far capire loro le tue difficoltà. Magari fare degli sforzi fisici è più difficile di prima e non sempre gli altri lo possono capire. Tu torni e gli altri ti vedono come prima, ma dentro il tuo corpo è cambiato. A livello fisico, con calma riprendi, ma ci vuole tempo, esercizio, pazienza, sforzo. A livello emotivo invece non è così facile, l'esercizio è anche in questo senso. Io avevo pensato di prendere una scatola, metterci dentro tutto il materiale relativo al covid, gli esami, i referti, gli scritti e chiuderla per sigillare questo capitolo della mia vita definitivamente. Però nella realtà questo non è mai stato possibile, perché quando l'hai messa via poi devi ritrarla fuori perché devi fare delle analisi, devi vedere altri specialisti e così il vaso di pandora si riapre. Ritorna la paura: la riprendi, poi la metti via, poi la riprendi... Questo perché questa malattia lascia delle cicatrici, dei sintomi che si ripresentano, sia fisicamente che emotivamente. Sì, anche a livello emotivo rimani debole, imprigionato dalla paura e hai bisogno veramente di persone su cui appoggiarti. Per esempio, prima del covid, di solito facevo sempre tutto da sola, adesso invece sono diventata debole, insicura, sono "*piccinella*", chiedo agli altri sostegno, consiglio, supporto. Non mi era mai capitato prima».

Si commuove, abbassa gli occhi e si asciuga gli occhi.

«Oggi ciò che mi rimane sono delle ferite così grandi che me le porterò dietro per sempre. Una di queste non me l'ha provocata il virus stesso, ma a causa del virus sono stata denigrata. Oltre la malattia, esiste la stigmatizzazione del paziente covid. Per me l'insicurezza non è stata solo a livello emozionale e fisico, ma è nata anche in ambito lavorativo, proprio nell'ambiente in cui vivevo e in cui lavoravo. Tutto cambia dopo la malattia. Le relazioni con il mondo cambiano, il modo in cui ti rapporti con gli altri, nel modo in cui gli altri ti guardano. Nel mio caso mi hanno messo una limitazione lavorativa di un anno proprio perché lavoro in ospedale, l'ho vissuta davvero male. Mi chiedo se sarebbe successo lo stesso se avessi lavorato come operaia per esempio... Dopo la ripresa, sono rientrata a lavoro, era il primo gennaio, ero tranquilla, tornavo nel mio ospedale di sempre (ci ho lavorato per 10 anni), con i miei colleghi di sempre, poi mi hanno fatto la visita dal medico del lavoro perché a livello legale dovevo essere visitata e dovevo seguire gli accertamenti, ma è stato gestito malissimo: mi hanno sospesa dal mio incarico per un anno e dal momento della visita al momento in cui mi hanno trovato una sistemazione era già passato un mese. Mi hanno spedita in un altro ospedale. L'ho presa malissimo. Adesso sono in un ambulatorio a vaccinare, il problema è che a livello legale dopo esser stata ricoverata per il covid l'allontanamento era giustificato dal fatto che non avrei dovuto avere un carico lavorativo eccessivo, quindi avrei dovuto evitare di lavorare il finesettimana e la notte, peccato però che dove sono adesso il carico di lavoro è pesantissimo e nessuno se ne è preoccupato. Adesso le reperibilità non le faccio, ma non mi hanno tutelata per quello che mi avevano promesso. Almeno dove sono adesso mi hanno accolta bene, ma all'inizio stavo proprio male, continuavo a pensare che mi avessero allontanata perché avevo preso il covid e non mi volevano fra i piedi».

Fa dei grandi respiri. Stringe i pugni e si sistema sulla sedia, sembra che abbia ancora molto da dirti sull'argomento, trapela una forte carica di rabbia nel suo eloquio, fa un altro respiro, si passa una mano sui capelli e sugli occhi e con tono calmo riprende.



«Dopo tutta questa esperienza drammatica mi sembra di avere imparato davvero tantissimo. Io questa la definisco la malattia della solitudine perché è la verità, ci ha portato a cambiare il modo di relazionarci, e ci ha inevitabilmente portati a riflettere sul nostro modo di entrare in relazione, sicuramente abbiamo imparato a scoprire quei canali di comunicazione su cui non facevamo caso prima, come il tocco o il tono della voce, lo sguardo e secondo me anche il modo di porsi. Quindi cambiando l'approccio, il modo di avvicinarsi nonostante la barriera fisica (che serve in queste circostanze), aumentando la vicinanza emotiva, lavorando sull'impostazione tutto diventa più facile. Nonostante le precauzioni, il resto lo possiamo ancora fare: soprattutto nel nostro lavoro, ogni persona può impegnarsi per ridurre la distanza emotiva e sentirsi meno solo e far sentire l'altro più vicino.

Ripenso a quei sanitari vestiti da astronauti e così silenziosi.

Nel silenzio.

La solitudine.

Poverini quei sanitari, io ci sono stata dentro quelle tute. Non si vedono che gli occhi. Astronauti.

Quando c'era il lock down pensavo: *“Speriamo che le persone ricordino. Speriamo che le persone facciano tesoro di quello che abbiamo vissuto”*, ma siamo esseri umani e ce lo dimentichiamo.

Diventi umile finché hai paura, poi dopo, quando passa la paura, l'uomo pretende. Le persone si lamentano e non si ricordano, pensano di avere sempre il diritto a tutto. Certo abbiamo diritti, ma devo essere sincera, faccio fatica a tollerare chi non ricorda la sofferenza. Le persone che si lamentano di aspettare in fila per ore, o le persone che si lamentano e pretendono di avere il diritto di vivere, non le tollero. La mia paura è che aprano e che tutti escano come formiche e pensano che da vaccinati possono abbassarsi la mascherina. *“Il vaccino me lo devi e ho il diritto di uscire e andare a fare la spesa”*. Questo non lo accetto. La vita ce l'hanno regalata, quindi cerca di usarla bene perché te l'hanno regalata e devi usarla al meglio.

È la mancanza di rispetto che non sopporto. Il covid mi ha fatto rendere conto di quanto sono piccola, è questo che dovremmo tutti ricordarci. Per esempio, durante la riabilitazione vedi attorno a te gente che sta peggio di te, succede che ci sono anziani o altre persone che magari fanno ancora fatica a respirare a muoversi e tu li vedi, e nel tuo piccolo ti dai forza e pensi che devi fare del tuo meglio per guarire. Alla fine nel tuo piccolo devi pensare a te. Cioè la condivisione va benissimo, il rispetto uguale, ma comunque un briciolo di egoismo serve per andare avanti, perché hai la consapevolezza che oggi ci sei e domani non ci sei più. Prima guardo me stesso e dopo guardo gli altri, prima della malattia era esattamente l'inverso. In croce rossa in realtà ci insegnano sempre che prima bisogna proteggere noi stessi e poi gli altri, invece tra i professionisti sanitari sembra che ci sia la tendenza a fare l'opposto: tendiamo a prenderci cura più degli altri che di noi stessi. Penso a tutta la categoria di infermieri e medici che si è infettata... siamo professionisti del contatto, siamo diretti, ma ci dimentichiamo di essere piccoli e vulnerabili e potenzialmente esposti al rischio. Ma oggi ho una consapevolezza in più. Oggi che sono a vaccinare mi rendo conto che nonostante tutte le protezioni, la mano sulla spalla e un abbraccio lo dai, poi fai il vaccino, ma almeno la persona va via contenta, perché quel contatto glielo hai dato. Non dovremmo mai dimenticarcelo».

F. si unisce al discorso: «Esatto, anche io lo vedo nel mio lavoro di farmacista. L'altro giorno, è arrivata una signora di 93 anni da sola, la conosciamo, è ipovedente e ci ha detto che era venuta da sola perché non c'era nessuno che poteva accompagnarla. Allora... è ovvio che la accompagni, ti viene d'istinto aiutare. Al giorno d'oggi non lo puoi fare, noi puoi toccare l'altro, rischi la galera o la sospensione, siamo muniti di guanti, visiera, camice... ma come sanitario non puoi perdere

l'istinto. Penso che dovremmo imparare non a togliere il contatto, la distanza, ma a lavorare con queste precauzioni, impegnandoci a prestare attenzione ai piccoli gesti, alla mano sulla spalla... ».

Fa una pausa, si asciuga una lacrima e poi riprende.

«Ho fatto una riflessione sui miei polmoni, anzi sul polmone in generale. Il polmone rappresenta il primo organo che ci permette di entrare in connessione con la vita, il primo pianto ci permette di aprire i polmoni alla nascita per respirare aria per la prima volta. Il primo gesto della nascita è il respiro, ed è doloroso, il bambino piange, urla per prendere l'aria. La riflessione dovrebbe essere molto profonda. Il polmone ha la forma di un albero, assomiglia a delle figure frattali. Io la definirei la radice, la vita, la connessione, la rete. Perché è fatto di tante piccole cose, e secondo me rappresenta proprio i sentimenti più sottili, quindi questa malattia che ci obbliga a fermarci e ad andare a fondo di tutto. Soprattutto ci dà l'opportunità di riflettere proprio sulle relazioni: a livello di esperienza collettiva tutti si sono dovuti fermare e lavorare sulle proprie relazioni, ci hanno chiusi in casa e quindi per forza abbiamo dovuto riflettere sulle nostre connessioni con gli altri. Oggi il covid ci ha messo davanti a tanti problemi, ci fa dubitare di tante cose, pensiamo alla tecnologia: prima ci piaceva tanto e ora che siamo obbligati ad usarla non ci piace più. Se usciamo fuori non sappiamo più relazionarci...

Le relazioni, quanto mi sono state importanti...

Abbiamo vissuto di videochiamate nel periodo del lockdown, e in ospedale erano veramente una boccata d'ossigeno virtuale che a volte era più bello dell'ossigeno stesso. Soprattutto mentre ero in riabilitazione. Ma ci sono esperienze di tantissime persone, anche anziane che non hanno potuto avere nemmeno il supporto visivo dei famigliari che non avendo tablet o telefono sono rimasti privati di un contatto anche virtuale.

Addirittura pazienti che non hanno potuto parlare con i propri cari nemmeno per telefono perché impossibilitati a farlo. Magari famigliari che contattavano i medici che davano loro solo qualche informazione esclusivamente medica sui malati e poi niente fino al giorno dopo, o alla settimana successiva. Magari solo informazioni quantitative, numeri, valori, che alla fine nessuno capiva. È

«È vero... Per esempio a noi comunicavano i valori della mamma e per fortuna essendo farmacista io capivo, interpretavo i numeri e li capivo e li traducevo a mio papà, ma tutti gli altri che non hanno un linguaggio di conversione per capire cosa vogliono dire quei numeri sono lasciati soli, non capiscono. Con 89 di saturazione facevamo i salti di gioia, ma sinceramente noi lo capivamo, ma che non aveva un sanitario di riferimento in famiglia non capiva assolutamente niente. La gente non ha le conoscenze per capire queste cose così specifiche. Se tu hai un educatore in una casa di riposo è più facile gestire la comunicazione tra medico e famiglia, dovrebbero essere messi a disposizione degli educatori che stanno a metà tra il medico e il paziente. Il nodo di passaggio tra persona e medicina. Manca proprio la comunicazione, l'interpretazione del numero. Le persone morivano senza che i famigliari fossero avvisati. Venivano spogliati, o messi in sacchi neri senza la possibilità di essere visti, accuditi. Niente. L'ospedale rendeva i documenti e qualche vestito alla famiglia in dei sacchi neri e il resto veniva sanificato. La bara veniva sigillata senza che la famiglia vedesse il corpo. E poi lavata con l'igienizzante.

Per fortuna noi la vedevamo dalla finestra. Vedendola comunicava qualcosa, poteva anche non guardarmi, quando la comunicazione era unidirezionale, ma eravamo fiduciosi e vedendo, vedevamo la complessità. Con un numero o una parola di un medico non puoi capirla. Tu devi capire, devi toccare, sentire come sta il tuo caro.»

D. si volta, fa un respiro, la figlia la guarda con uno sguardo quasi serio, duro. China la testa di lato quasi in segno di rimprovero, o forse di tenacia. D. la guarda dritta negli occhi, li stringe appena e serra i pugni. Il coraggio di chi sa che non c'è spazio per la paura. Fa un altro respiro, abbassa lo sguardo sulla sue mani, abbassa le spalle.

«Mi sono dovuta fermare di nuovo quando ho fatto il vaccino. Adesso sono di nuovo nella fase di recupero, perché mi ha riattivato tutte le paure legate alla malattia. Adesso il dolore è forte. Ogni tanto riparte in me la paura di essere solo, non hai la certezza. Non a tutti capita di sopravvivere. Farò fatica tutta a vita perché il covid mi ha lasciato delle cicatrici con cui dovrò convivere, come il diabete o la memoria a breve termine, ecco quella è fottuta, non la recuperi, non ti ricordi niente perché ti senti proprio imbecille! Vivo scrivendo tutto a lavoro perché non mi ricordo. E non è facile, ma sono comunque più fortunata di altri.

Ho deciso di parlarne perché voglio condividere e voglio aiutare ma sinceramente preferirei non parlarne più: io ho dato. Tengo sempre il coperchio su questo argomento, come sulla scatola con tutti i referti che ho tentato di sigillare. Togliendo il coperchio, sento però una forte rabbia.

La rabbia.

L'impotenza.

Non possiamo proprio farci nulla.

Questa è una cosa che secondo me ti arriva e ogni volta che la vivi pensi "*speriamo bene*". Non è come una polmonite che sai come si cura, qui non lo sai mai. È la rabbia verso una cosa che non vedo, che poteva starsene dove stava.

Si guardano negli occhi.

Un respiro.

Silenzio.

Non c'è niente da dire, anzi forse non smetteremmo più di parlare.

Silenzio.

Senza fiato.

«Stare nel proprio silenzio sveglia tutto quello che non vuoi sentire o forse ciò che non conoscevi. Noi non siamo mai in silenzio. Anche quando vai a letto nel giro di tre secondi sei talmente stanco che ti addormenti. Con la malattia, in ospedale, sdraiata, i pensieri passano, il silenzio non è mai silenzio, ma diventa assordante, rimbomba. Potevo pensare "*chissà cosa farò, cosa sarà*", tante domande che nella vita nessuno si pone se non si ferma a pensare. Il covid mi ha dato questa occasione».

«Ci voleva il covid per fermarti mamma».

Durante la settimana di riabilitazione D. scrive, si racconta, raccoglie i suoi pensieri. È la settimana di recupero, dopo la tempesta, quando è più lucida.

*PENSIERI 16/11/2020 COVID A ME?!!*

*Paura a casa. Insicurezza. Vi prego, portatemi via che non respiro! Aiutatemi.*

*Pronto Soccorso Mater Domini: accoglienza, esami, attesa su una sedia, gentili. Poi su una barella circondata da chi sta molto peggio di me. Una realtà surreale, vestiti da astronauti e così silenziosi ed efficaci. Non parole ma visite, monitor, OSSIGENO.*

*Eppure qualcuno vuole di più: non capisce. Tutto e subito e continua a chiamare a casa. Ma sei curato, ma stai tranquillo!*

*Il posto per il ricovero è difficile da trovare ma forse qualcuno mi vuole tanto bene e mi trasferiscono a malattie infettive a Busto. CASA. Mi affido totalmente ad angeli con occhi bellissimi e voci morbide. Ma loro non lo sanno cosa vuol dire stare due giorni nel limbo ed aspettare se peggioro. Non dicono niente ma so che sono preoccupati e io di più. PAURA DI MORIRE.*

*So che non ho molto in sospeso e ho già fatto e detto ma lasciare così giovane mi girano le palle. Piango lacrime di rassegnazione .*

*Mi spostano con un'altra signora: non sono più sola. Per fortuna!*

*Alzo gli occhi e vedo la croce di San Francesco e mi affido anche alui. La mia Vita è nelle mani di chissà. MI AFFIDO: grazie al cielo ho una finestra sul mondo. I miei possono vedermi, i colleghi Sono tutti spaventati. Faccio il possibile per non preoccuparli, mi sforzo di alzarmi ma non ce la faccio e spesso mi vedono mentre riposo. Faccio un piccolo sforzo e il respiro peggiora, ma va bene perché sono tranquilli e io sono più felice. Poi riposo.*

*Piano piano mi pare di migliorare, il respiro brucia quando lo espando. Non arriva più giù ma con le pronazioni (pazzesche) forse si può miglioroare . Ci si accontenta di poco.*

*Ho avuto vicino personale umano, occhi bellissimi e voci che ti rassicurano. Menomale. Ti tranquillizzano. Poi il dottore dice "vai a fare riabilitazione" e riparte la paura di essere sola, consapevolezza di pericolo: non sarà mai finita! Nessuno conosce, ognuno dice la sua. Forse è meglio non chiedere. Poi si vedrà!*

*Accoglienza hospital: non sapevo esistesse ma ringrazio Dio di averlo messo sul mio cammino. Mi affido a loro di nuovo. Non li conosco. Qui corrono diversamente, meno organizzati, ma devono fare con quello che hanno. Attendo e spero sia breve, anche se il ritorno futuro a casa mia fa paura. Di chi sarò, ce la farò, ho bisogno di Aiuto, di una persona solo per me e non posso pretendere di annullare la vita dei miei per migliorarmi. Hanno fatto tantissimo e ho capito che se dedichi al altri il Tuo Tempo poi Tutto Torna. Che sorpresa rivedere Giang che mi aiuta. Mi sostiene. Si è proprio così.*

*Questo covid è la malattia della solitudine e della paura.*

*09/11/2020 Vedo un po' di azzurro. Mi piace.*

*1/12/2020 Gira il mese ma nulla di buono. Oggi tentativo di togliere ossigeno ma non funziona e mi ritrovo di nuovo con la catena ossigeno. Come sarà? Triste, riprende la paura di ricaduta. Hanno scalato oggi il cortisone. Forse è meglio andare a riposare, riparte l'ansia. Ciao a tutti.*

*2/12/2020 Mi sento più sollevata. Me lo impongo. Nessuna novità ma piccoli passi. Domani è un altro giorno. Si fanno riflessioni: oggi tutti sanno più dei medici, da google tutti sanno tutto! La mente umana non comprende l'essenza divina, siamo fatti di nulla e ce lo dimentichiamo troppo in fretta, Grazie Signore di essere viva e di avermi dato la possibilità di apprezzare ogni cosa fatta finora. Che la famiglia sia sempre così rigogliosa! Riposino di energia andato a buon fine. Chissà se Giangi deciderò di tornare tra noi e riprendere in mano la sua vita. Ognuno è responsabile delle proprie scelte, nulla si subisce ma si accetta o si combatte. La vita è bella!*

*3/12/2020 Tampone negativo. DIMESSA. Vedo blu!*

*4/12/2020 Casa. Finalmente. Difficile chiedere aiuto ma tutti mi dicono di permettere di "essere accudita" perché lo fanno con piacere. Da ora sarà tutto più facile. Non posso ancora abbracciare, dobbiamo ancora proteggerci e seguire regole difficili. Obbedisco. Siamo fatti di nulla e ce lo ricordiamo, ma non siamo saggi e a mano a mano dimentichiamo e forse anche troppo in fretta.*

FUORI ONDA:

D.: “Io sono arrabbiata con il Covid, immagino il covid come una bella cacca! Abbiamo visto una cinesina che camminava venendo qui... ecco... i cinesi, questi qui che hanno fatto il covid, chi se l'è progettato, penso che solo la mente umana distorta può crearlo, la natura ti dà la possibilità di rimediale, invece qui secondo me è la mente umana a progettarla. Insomma diciamocelo: maledetti cinesi con la loro cacca!”