

Sono Gabriella, un'anziana di ottantuno anni con un marito disabile di ottantotto.

Avevo una signora che mi dava la possibilità di uscire qualche ora per allentare la tensione. Ho dovuto lasciarla a casa perché frequentava i suoi nipotini. Si sa, in questo frangente i bambini sono pericolosi.

I miei figli sono lontani: uno con la famiglia a Milano, una a Firenze con tre figli piccoli.

Sono DA SOLA. MA NON DA SOLA.

Ho alcuni angeli: una nipote, dei fratelli, i vicini, che si alternano nel farmi la spesa e andare in farmacia, senza mai entrare in casa mia per non metterci in pericolo.

sono affaticata? CERTO. Ma il loro affetto mi sostiene e mi fa sentire meno anche i miei malanni.

Ho Paura? CERTO!. Soprattutto per mio marito che ha problemi con l'albero respiratorio. Ma so che la paura ci ha sempre messo in allerta per i pericoli, ci difende dalle leggerezze. È sempre stato così per i nostri animali, ma anche per l'uomo: ci protegge la vita.

Sto leggendo un saggio di M.Polito: IL CORAGGIO. Fra i vari tipi di coraggio sottolinea il CORAGGIO DELLA PAURA. E spiega: è giusto avere paura, è importante che non diventi ansia.

La paura è un'emozione, bisogna cercare di conoscerla, il coraggio è un comportamento. Conoscerla per affrontarla e difendersi dai pericoli.

Io cerco di fare ogni giorno, quando le notizie mi spaventano, un esercizio di training autogeno ragionando su questa idea: so che il virus c'è non lo sottovaluto, metto in atto tutte le indicazioni per evitare il contagio. Respiro a fondo e mi sento più tranquilla. Ho fatto tutto quello che mi è stato chiesto di fare.

E chi ha fede si affida.