

BOLLETTINO NOTIZIARIO

ANNO LII - N° 3 MARZO 2021

Publicazione mensile - Poste Italiane SpA - spedizione in abbonamento postale 70% - CN BO

IN QUESTO NUMERO

- Gli animali, la Natura e la pandemia.
I piccioni dei Giardini Margherita e dintorni
Pier Roberto Dal Monte, p. 6
- **DENTRO. Riflessioni dall'esperienza
del mio ricovero Covid - Nadia Gaggioli, p. 11**
- Terme di Bologna: un presidio sanitario
professionale per prevenzione e riabilitazione
Federica Pagliarone, p. 24
- Un Medico parla di Sars-Cov-2
Marcello Zanna, p. 30



DENTRO

Riflessioni dall'esperienza del mio ricovero Covid

Nadia Gaggioli

È dentro che tutto cambia: dentro te stessa

Riceviamo e volentieri pubblichiamo questo testo, non scritto da un medico, ma che, anche per questo, credo risulti assai interessante per la prospettiva che ci offre della malattia non vista come “patologia” dal medico ma vissuta come sofferenza fisica e psicologica dal paziente. Spesso sentiamo dire come sia necessario non trattare solo di malattie ma di pazienti, di come il paziente viva la propria malattia prima dentro se stesso e poi fuori, a contatto con gli altri. Non sempre risulta semplice capire come il paziente veda e viva il proprio stato di sofferenza fisica e psichica. Credo che questo documento, emotivamente molto forte e toccante, illustri chiaramente questi aspetti.

Spero, inoltre, che questa possa essere la prima di altre di testimonianze di pazienti, che possano aiutarci a vedere e meglio comprendere, o anche solo a ricordare, quello che succede dall'altra parte del fonendo.

Vittorio Lodi

Dentro quel fuori che non comprendevi completamente, forse per paura o forse per vigliaccheria, perché guardarlo davvero in faccia ti faceva tanta, troppa, paura.

Ora però lì “dentro” ci sei e non sei più spettatrice, scettica o partecipe, ora sei attrice.

Ma occorre che io guardi indietro.

Quando iniziò la pandemia ero piuttosto scettica sulla gravità della situazione così come ci veniva narrata, poi per noi qui in Emilia-Romagna la situazione non era così grave come in altre regioni, come ad esempio nella vicina Lombardia, devastata dall'incapacità di chi la governava e la governa, ancora più che dal virus.

Noi emiliano-romagnoli siamo stati sempre prudenti, ma anche un po' perplessi, e ci godevamo l'abilità dei nostri amministratori e seppur con tutti i nostri dubbi, guardavamo il futuro con ottimismo.

Le informazioni, tante, troppe e troppo con-

tradittorie, mi arrivavano come una freccia che qualcuno lancia verso di te ma poi ti passa accanto ed allora, dopo attimi di terrore ridi, un po' istericamente, dicendoti “ma guarda che sciocca, mi sono spaventata per niente”, pur sapendo che niente non era.

Certo ho sempre ubbidito alle raccomandazioni e disposizioni ricevute: mascherina, distanziamento, lavarsi spesso le mani (ma perché prima qualcuno non si lavava??). Eppure.....

Da un anno lavoro da casa.

La spesa per la nostra famiglia, già da tempo era fatta prevalentemente on line ma, nell'ultimo anno è acquistata solo on line.

E i contatti sociali? Quelle belle cene in compagnia di amici, le pratiche della nostra comunità Dzogchen durante le quali la vicinanza è totale. Le festività in famiglia, i compleanni, le occasioni di festa comunque anche senza ricorrenza, azzerato tutto.

Ognuno ormai vive nella propria sfera personale. Chiusa. Protetta.

Protetta... Forse.

Se si ha la mia fortuna di vivere bene la convivenza fisica, affettiva, intellettuale, la “chiusura” crea un malessere legato ai divieti di cui sopra ma per chi vive solo, l'obbligo alla solitudine può pesare come un macigno, fino a diventare oppressione. Una oppressione schiacciata e soffocante che porta malinconia, forse depressione, forse malattia.

E che dire delle persone che vivono in spazi ristretti, con familiari con i quali non vanno d'accordo? Non sono proprio in grado di immaginare tanta sofferenza.

Credo che tutti, oltre la paura, oltre lo scetticismo, oltre i dati, oltre le immagini, oltre gli infiniti pareri e contropareri, abbiamo provato paura e sconcerto ma anche rabbia, davvero tanta rabbia.

Per me è sempre stata una gioia affacciarmi ai

balconi di casa mia dai quali vedo il verde dei parchi che la circondano, gli alberi, sento il canto vicino degli uccelli, e mi immergo in tutto questo che procura benessere.

Ascolto il fruscio degli alberi, appena molestato dal rumore delle lontane automobili ma di solito arricchito dalle risa di bambini.

Osservo “atleti” in erba o meno giovani sportivi che sorpassano anziani che con gambe stanche passeggiano, riposando poi sulle tante panchine.

Ma ormai è trascorso un anno da che ... così ... all'improvviso tutto è vuoto, silenzioso....tacciono le risa, le grida dei fanciulli, il simpatico chiacchericcio degli anziani.

All'improvviso il canto degli uccelli diventa più forte, un canto che sento senza gioia e che rompe il silenzio, un suono che ora porta tristezza. Tutto è cambiato quindi in un anno di un tempo senza più tempo, dove il tempo non è più scandito dalle stagioni ma solo dai drammatici asfissianti, continui, inesorabili, eccessivi, senza cuore, bollettini Covid19 sempre più simili a bollettini di guerra, che annichiliscono con i loro numeri ottundenti i passivi ascoltatori.

Per un anno ho assistito al cambio della nostra vita, così come della vita di tutti, senza più confini, uniti dalla pandemia ma anche divisi dalla pandemia stessa: quella tal nazione ha xxxxx vittime ma la tal altra ne ha xxx...e l'altra ancora....???

Però ... i tamponi, però ... le “chiusure”...però ... però ...però a fronte di tanti xxxx e inutili “però”. Quanti numeri, dati, percentuali, abbiamo ascoltato?

E di quanti esperti all'improvviso abbiamo appreso l'esistenza?

Francamente non ne conoscevo nessuno, ora però mi sembrano troppi e tutto in loro diventa “troppo”: troppo importanti, titoli su titoli, troppo supponenti, troppo certi del loro sapere spesso in contraddizione con il sapere dell'altro, troppo presenti come famose soubrettes, troppo terrorizzanti, troppo banalizzanti.

E noi, noi che titoli non abbiamo, non abbiamo nemmeno certezze perché ad ogni cambio di programma, di rete, di orario, cambia l'informazione data e cambia la percezione ricevuta insieme al cambio dell'esperto di turno, invitato a far bella figura del suo supposto sapere.

Quanta confusione.

Io ascoltavo, totalmente ignorante in materia, ed elaboravo riflessioni che però, proprio per le tante contraddizioni, erano più ad uso “personale e rassicurante” che veritiere.

Poi arriva l'estate.

Nell'estate 2020, dopo mesi angoscianti, ci viene detto che il calore ha allontanato il virus e seppure la prudenza venga sempre raccomandata ma senza effettivi controlli, sempre in presenza di messaggi contraddittori, finalmente ci troviamo liberi.

Tutti liberi, tutti in spiaggia e ancora di più: discoteche stracolme di esaltati ballerini che, in barba ad ogni prudenza, si accalcavano sulle piste dei locali.

D'altra parte, se i locali possono restare aperti significa che non c'è pericolo.

O no?

Noi abbiamo trascorso una tranquilla estate nella nostra casa al mare, nell'amata Terra di Romagna.

Il nostro ombrellone, nel nostro tranquillo bagno, era al solito posto: davanti a tutti e senza nessuno accanto. In totale tranquillità.

Vero è che i clienti, ovvero i turisti, erano in numero molto inferiore rispetto alle estati precedenti ed era palpabile lo sconforto dei proprietari dei bagni o dei locali ma, egoisticamente, noi stavamo proprio bene in tanta tranquillità e quindi sicurezza.

Tante passeggiate, qualche di cena, qualche pizza e tanto riposo.

Per noi l'estate 2020 non è stata molto diversa da quelle precedenti, salvo, questo sì, la mancanza degli incontri con gli amici e parenti che abitualmente ci venivano a trovare o incontravamo al mare.

D'altra parte, però venivamo da mesi di allenamento alle assenze.

Da quanto tempo non facevamo una bella cena in compagnia? Chi si ricorda più... e in effetti le assenze, o meglio l'accettazione delle assenze fisiche, richiede una sorta di allenamento mentale per non rischiare di cadere nello sconforto dell'isolamento.

I social, così negativi su tanti aspetti, sono diventati il mezzo, sebbene a volte tossico, per vivere le presenze, ora divenute virtuali.

I miei interessi negli anni sono cambiati, volgendo più verso l'arte, che verso la moderna tec-

nologia che ha creato strumenti che oggi paiono indispensabili. Di fatto le mie conoscenze tecnologiche mi erano più che sufficienti e invece sono stata costretta a imparare a fare e ricevere “call” su varie piattaforme, vivere le conferenze on line ... i webinar ...

Tutto nuovo e tutto molto utile. Indispensabile, ora.

E terribilmente triste, senza anima.

Arriva l'autunno 2020.

E di nuovo si parla di ripresa del virus (ma quale ripresa! ... davvero era finita? Sicuri ...sicuri?), di conseguenza tutto torna: gli esperti, gli inesperti, le informazioni e le controinformazioni ovvero l'ormai conosciuto bombardamento mediatico orwelliano con tutto ciò che comporta nei confronti di ogni singola persona.

L'elemento che segna l'autunno 2020 è soprattutto la confusione che con l'inverno diventa in breve tempo caos: prende vita l'arcobaleno Covid19 e quasi ogni settimana c'è una lotteria: chi vince la zona gialla? E quella arancione? La rossa non la vuole nessuno, eppure tocca a tante regioni.

L'ambita zona bianca viene assegnata solo alla Sardegna ma per breve tempo.

I nostri esperti, forse meglio, inesperti, riescono a superarsi quando oltre a far passare le regioni dal giallo, all'arancione, si inventano anche l'arancione.... INTENSO..intenso??

Molti, noi emiliano-romagnoli compresi, diventiamo rossi...e si sente parlare di rosso intenso... ma un minimo di buon senso riaffiora per caso e questa variante non prende vita.

Il trascorrere, l'alternarsi, del tempo e dei colori, non di rado mi ha fatto dire “ma adesso di quale colore siamo?” ovvero, quali restrizioni abbiamo, cosa posso fare senza incorrere in sanzioni???

La paura di creare un forte malcontento con una chiusura totale e immediata all'insorgere della NUOVA aggressività del virus ha creato un malcontento prolungato e crescente durante il quale il virus si è replicato in modo drammatico in un alternante arcobaleno migrante di regione in regione.

I dubbi, le eccezioni, le varianti, sono e sono state talmente tante che ogni necessità ha richiesto e ancora richiede, uno studio ed elaborazione della fattibilità del portare a compimento il bisogno vissuto.

.... E qualche timore e dubbio restano sempre.

Con l'arrivo del 2021, dopo aver ripetutamente etichettato il 2020 come “L'ANNO ORRIBILE”, ci siamo accorti che poteva andare addirittura peggio e che ve ne erano tutti i presupposti.

E così è stato.

Nel 2021 la pandemia si diffonde sempre più, compaiono le varianti di cui non conoscevamo l'esistenza ma delle quali nemmeno potevamo immaginare l'esistenza. Ma davvero?

La prima, la variante inglese, temuta per la sua capacità di contagiare ma dalla quale, sembra, vi sia meno mortalità. Sbagliato.

Poi la variante sudafricana ... brasiliana e altre ancora.

Si sente sempre più parlare di vaccini, presentati come unica salvezza ed anche qui i soliti esperti, a volte inesperti, ci dispensano, con la sicumera e alterigia del demagogo, le loro verità.

Verità, ciascuna verità, è presentata come vera, certa, assoluta.

Vengono presentati trionfalistici e rassicuranti piani vaccinali, dei quali, ad oggi, nessuno ha preso concretamente ed efficacemente vita in modo omogeneo e coerente in tutte le regioni, ma si sono visti solo confusi tentativi, i più senza nemmeno avvicinarsi a quei piani iniziali che ormai hanno sempre più l'aspetto dell'Armata Brancaleone.

Poi arriva febbraio e con lui la paura ed il dolore. La sera del 10, giovedì, il nostro adorato cagnone Balmung, ha torsione dello stomaco e per lui, già sofferente per una gravissima forma di cardiomiopatia dilatativa, è la classica goccia.

Però ci sono margini, seppur piccoli, di speranza e allora la sera stessa nella clinica dove lo abbiamo portato tentano l'intervento.

Lo supera a fatica e si apre uno spiraglio di speranza.

Ma poi subentrano gravi complicazioni e domenica 14 febbraio, da tutti celebrata come festa degli innamorati, noi la trascorriamo dando l'addio al nostro Balmung, liberandolo dalla sofferenza fisica.

Al rientro a casa, io e mio marito siamo affranti, in lacrime, devastati dal dolore e dalla stanchezza. Io ho qualche linea di febbre ma senza alcun altro sintomo, se non il dolore lancinante della perdita di Balmung. Dopo qualche ora, la febbre scompare senza che io assuma alcun farmaco.

Il lunedì mattina, raccogliamo tutte le cose

di Balmung e le portiamo al canile. Mi pare di stare fisicamente bene, non ho febbre, né altri sintomi.

Il martedì compare un po' di tosse, lieve, senza febbre né altro sintomo.

Il mercoledì si associa astenia, chiamo la nostra dottoressa di famiglia e amica. Le spiego tutto e chiedo se sia il caso di fare un tampone.

Mi risponde di aspettare il giovedì perché se fosse Covid19 ed i primi sintomi fossero stati quelli della domenica sera, il tampone potrebbe risultare ancora negativo.

Arriva il giovedì mattina. Mi sveglio con una tosse secca e stizzita ma, soprattutto, non mi reggo in piedi, seppur senza febbre. Le gambe letteralmente non mi reggono.

Chiamo la dottoressa che immediatamente allerta l'USCA (le USCA sono le Unità Speciali di Continuità Assistenziale, formate da medici che in questo periodo di emergenza possono essere attivati dai medici di famiglia per eseguire interventi al domicilio dei pazienti affetti da Covid).

Dopo un'ora circa arrivano i medici dell'USCA, mi fanno sedere a cavallo di una sedia per farmi una ecografia toracica ed io mi rendo conto che non solo non riesco a stare in piedi, ma non riesco a sollevare la gamba oltre la sedia e respiro con molta fatica. Misurano la saturazione poi mi sottopongono a una ecografia toracica che dimostra una polmonite interstiziale bilaterale. Le dottoresse non ritengono utile farmi il tampone ma mi spiegano che è meglio chiamare con urgenza una ambulanza per portarmi al pronto soccorso Covid, perché la situazione è critica.

Osservo, più che subire, quanto sta avvenendo, sono allibita. Mi sento lo spettatore di un dramma dove sono la protagonista inconsapevole. Sono confusa ed allibita ma, forse per fortuna, inconsapevole della gravità di quanto sta accadendo.

Non riesco nemmeno a razionalizzare la situazione che si prospetta e faccio appena in tempo a mettere in una borsa un po' di cose che l'ambulanza è sotto casa.

Scendo come se vivessi una situazione non mia. Paolo è già giù con la mia borsa e lo saluto certa di vederlo la sera o il giorno dopo. Non mi sfiora l'idea che potrei non vederlo più, come non potrei vedere più mia figlia, le mie sorelle, i miei nipoti.

D'altra parte, sono io quella chiusa in una am-

bulanza, con una borsa davanti, la cintura allacciata e senza respiro?

Al Pronto Soccorso del Policlinico mi portano nell'area riservata a noi potenziali contagiati dalla maledizione che tutti viviamo ma che ha scelto solo alcuni per mostrare i suoi artigli.

Tampone, emogas-analisi, esami del sangue, tac polmonare.

Ho il Covid e la situazione è seria.

Mi ricoverano al Padiglione 6 del Policlinico S. Orsola, nato come reparto malattie infettive, ora in parte riservato ai pazienti Covid.

Sono sfinita, a malapena riesco ad indossare il pigiama e a mettere le mie cose nell'armadietto. Sono in una camera singola, ne sono contenta e c'è tanto silenzio.

Immediatamente mi attaccano la maschera per l'ossigeno e cominciano a praticarmi la terapia farmacologica.

Mi osservo, mi ascolto, sento solo un vuoto terribile di solitudine e di incredibile mancanza di forza.

Comprendo che la situazione è seria ma mi rassicurano e io mi illudo di andare a casa dopo 3...4 giorni.

Accade però quello che non avevo previsto, proprio non avevo preso in considerazione che potrei peggiorare ma è ciò che accade: peggioro. La notte tra venerdì e sabato un attacco di tosse mi lascia senza respiro per ore.

Mi sento come se il mio respiro anziché entrare nei polmoni e diffondersi fino a dilatarsi, entrasse nello spazio grande come una noce e fosse trattenuto dal suo guscio.

Ciò che però mi sconvolge è sentire il mio torace che sussulta in una sorta di contrazioni incontrollate e in rapida successione.

Cosa sta accadendo?

Vedo i medici preoccupati, gli infermieri pronti e solerti, misurano la saturazione, mi fanno un'altra emogas-analisi e l'ossigeno viene aumentato da 4 a 8.

Si muovono intorno a me come angeli protettori. Mi aiutano, mi accudiscono, mi rassicurano, mi accarezzano la mano: io vedo solo sguardi ma li "sento" ed è importante.

Cerco di leggere i nomi scritti col pennarello sulle loro tute spaziali ma sono un po' confusa, stanca, ed allora cerco solo i loro occhi, trovandoli sempre puntati su di me come guardie armate per difendermi da questa aggressione.

È notte, sono sfinita, inerme, sento di non avere armi, sento di dovermi totalmente affidare perché io non ho strumenti per aiutarmi, sono talmente debole da non avere la forza per cercarli. Sono sola e, all'improvviso, avverto, percepisco chiaramente qualcosa sulle mie gambe: è il mio Balmung che, tornato cucciolo, si è accovacciato sulle mie gambe. Gli accarezzo la testa, e sento, fisicamente, il suo calore e il suo pelo morbido e continuo ad accarezzarlo. Balmung poi se ne va, ma io sento ancora nettamente per qualche minuto il calore del suo corpo sulle mie dita e nel cuore avverto, profondamente e totalmente, tutto l'amore che mi ha lasciato. Sono consapevole che è una chiara e luminosa esperienza spirituale.

La mattina il medico mi comunica che ha chiesto l'intervento dell'anestesista per valutare la situazione.

Ne sono sorpresa ed intimorita ma vengo rassicurata che si tratta solo di uno scrupolo.

Arriva l'anestesista che mi, ci, rassicura, la situazione è sotto controllo.

Continuo quindi con le flebo di cortisone, l'eparina, l'antivirale e altro ancora.

Ma giunge di nuovo la notte e con lei la crisi respiratoria più grave, il mio torace non si dilata e sussulta senza possibilità di controllarlo.

Lo osservo stupita e forse rassegnata. Inspiro appena e sento come se tutto il mio torace fosse contratto, sensazione brutta mai sentita prima. L'ossigeno viene portato a 12.

Mi rendo conto di fare tante brevi inspirazioni che non appagano il mio bisogno di aria. La stanza mi appare sfocata, un po' buia.

Mi sento triste, triste nel profondo.

Sono proprio sola, sola in un luogo sconosciuto, circondata da sconosciuti che si prendono cura di me. Penso a mio marito, a mia figlia, e li penso lontanissimi sebbene siano a pochi minuti di distanza.

L'anestesista, nuovamente chiamata ad intervenire, dispone l'applicazione del cpap, uno strumento usato spesso da chi soffre di apnee notturne, ora riadattato per i malati covid che entrano in insufficienza respiratoria.

Sembra una oggetto di tortura: una volta posizionato sulla faccia, viene bloccato sulla fronte e sulle guance e comincia a pompare aria: le mie guance si gonfiano come quelle di un castoro.

Devo restare assolutamente immobile o la

“macchina infernale” come l'ho soprannominata, si mette a suonare con insistenza procurando ulteriore fastidio.

Cerco di tenere il ritmo, di restare immobile, ma dopo due giorni e tante ore, sul naso e sulla fronte cominciano a formarsi delle piaghetture dolorose.

Decidono così di applicarmi una versione della “macchina infernale” diversa, più grande, copre tutto il volto e la sensazione quando me la applicano, è di andare sottovuoto.

Chiedo ripetutamente di applicarmi la macchina già accesa, in modo che quando me la bloccano su tutto il contorno del viso, io senta subito arrivare l'ossigeno, evitandomi quegli istanti di panico dell'essere bloccata in una grande maschera, senza poter ispirare.

Non facile, anzi, molto difficile.

Stesso problema si presenta al momento di staccarla: se prima spengono l'ossigeno, gli istanti necessari a staccarmi il macchinario sembrano diventare lunghissimi e trattengo a fatica il panico.

Tutti si complimentano per come riesco ad accettare e gestire il Cpap ma un medico in particolare, nel dirmi che sono molto brava nel tollerare questa macchina infernale, aggiunge qualcosa che si rivela determinante per ritrovare la voglia di combattere.

Dopo avermi visitata e dopo aver fatto l'ennesimo emogas-analisi, avvicinandosi alla porta per uscire, si ferma, mi guarda e mi spiega che non solo il Cpap mi dà l'ossigeno di cui ho bisogno, ma la sua forza nell'emettere ossigeno, spingendolo nei polmoni apre gli alveoli chiusi a causa del virus.

Non mi dà quindi solo sollievo ma ha anche un forte aspetto terapeutico.

Mi ripeto le sue parole ogni qualvolta che mi viene voglia di strappare tutto... e non accade di rado, soprattutto la notte diventa incredibilmente lunga.

Ma stringo i denti ed arrivo a scherzare con gli infermieri ogni volta che me la attaccano.

Trovo la forza di combattere, forse è l'ossigeno che mi dà forza ma ancora di più è l'amore per i miei cari e il loro amore per me, combatto, stringo i denti e non mi lamento: Cpap, maschera, occhialini ... uso tutto nei tempi prescritti e faccio quanto mi suggeriscono: mi giro sui fianchi per tenere i polmoni aperti.

Provo anche la pronazione: con il cpap è impossibile ma anche con la maschera non è facile. Arriviamo al compromesso dello stare di schiena, sul fianco destro, sul fianco sinistro a rotazione.... E così di rotazione in rotazione, il tempo trascorre e il respiro diventa più facile.

I tempi cominciano ad accorciarsi: tengo la macchina quattro ore seguite da tre con la maschera e per pranzare o per andare in bagno, metto gli "occhialini", ovvero la forcilla nasale. Poi le ore della macchina infernale scendono a tre e la saturazione resta buona.

Non possono mai togliermi l'ossigeno che, giorno e notte, mi viene immesso nei polmoni in modo meccanico: ma il successo della terapia si sta palesando.

Nel trascorre del tempo comprendi sempre di più e meglio cosa significa essere "DENTRO": hai il Covid19, lui ti è entrato dentro, ha invaso i tuoi polmoni ma ha anche compromesso tante parti dell'organismo, rendendolo ora davvero fragile ma, ancora di più, ti ha costretto in quel "dentro" che non ti lascia possibilità di scelta o di altra azione e quindi il DENTRO è ora anche nella tua mente e il virus ha compiuto il suo viaggio.

Sono ricoverata a 10 minuti di viaggio in auto da casa mia, mia figlia è a 15 minuti.

Tutti i miei famigliari sono vicini ma io non posso vedere nessuno. Mio marito è a casa, pure lui contagiato ma per fortuna in forma lieve. Mia figlia mi porta le cose di cui necessito ma può solo lasciarle all'infermiere che le apre la porta del reparto.

Lei non può entrare ma io l'aspetto come se per miracolo potesse varcare la porta della mia camera e saperla a qualche metro di distanza è per me struggente.

Tutti sono quindi lontanissimi perché io sono "dentro", nel luogo dei contagiati, addirittura dei contagiati gravi, quelli che da un momento all'altro possono passare alla terapia intensiva, con l'intubazione come strumento unico per respirare.

Allora benedico tutti quegli strumenti che oggi ci mettono in contatto con chi è "fuori" ma sempre nel mio cuore.

Il cellulare ovviamente, sempre in carica sul comodino ruotato per essere a portata della mia mano che, per via delle flebo, può muoversi in modo limitato. Whatsapp, prezioso ed

immediato strumento per dare notizie e per ricevere carezze e parole rassicuranti, il nostro gruppo "donne" di famiglia, sempre attente, sempre pronte a stimolarmi. Facebook, qualcuno si è stupito che io scrivessi su Facebook (se scrive non è grave...) ed invece è il modo che ho, l'unico modo che ho, per sentire e respirare il "fuori".

Così appena mi staccano la macchina infernale, allungo la mano per prendere cellulare e mi collego, leggo, scrivo, sento, tocco.

A volte, per pochi istanti, riesco a leggere il cellulare anche con la macchina attaccata e rubo così istanti di normalità che mi aiutano a superare le lunghissime ore che hanno come unica possibilità quella di guardare il soffitto o il muro di fronte, dipende da quanto è inclinato il letto. Ma di quella notte terribile, quella notte in cui il mio ossigeno stava precipitando ed ho ricordi parziali, forse ho avuto momenti di "assenza" mentre mi osservavo come uno spettatore inerme e molto, molto, stupita ...e così sola.

Ricordo bene il desiderio di voler stringere la mano di mio marito, di mia figlia, ma ero sola.

E DENTRO.

Quella notte mi accorgo, non più stupita, che ai piedi del letto c'è nuovamente Balmung: ma stavolta è molto diverso, sembra una pantera tanto è potente e possente.

Cammina avanti e indietro tenendo sempre lo sguardo puntato su di me.

Una guardia armata.

Il suo corpo è quasi trasparente ma i contorni sono ben delimitati. Non mi lascia, veglia su di me, mi protegge, come sempre ha fatto durante la sua vita terrena.

Ricordo che quando eravamo insieme nessuno poteva avvicinarsi a me senza che io dessi l'autorizzazione che lui attendeva, fermo, col testone ben dritto e la coda alzata. Una mia parola rassicurante e la coda si abbassava ma lo sguardo restava sempre attento e vigile. Il nostro CUCCIONE era sempre in mia protezione e lo è stato anche nel momento più a rischio per la mia vita. C'era, lo sentivo oltre che vederlo chiaramente. So che c'era e so che lui, in quei momenti, era mia figlia, mio marito, tutti i miei cari, era lì per dirmi io ti difendo, io ti aiuto, noi ti accompagniamo.

Non mi fermo a pensare "non ce la faccio", perché so che ce la farò, devo farcela, non è contemplata altra possibilità.

Ma ciò che mi sfugge e che io rincorro rimanendo sempre delusa, è il tempo necessario a tornare a casa.

Ero così inconsapevole della gravità della mia situazione che, ricoverata il giovedì, pensavo di tornare a casa nel fine settimana.

Poi a inizio settimana.

Poi a metà settimana.

Poi...

Il fine settimana, come detto, ha visto il precipitarsi della situazione.

L'inizio della nuova settimana ha visto prendere corpo l'indispensabile, salvifica, strategia terapeutica.

Il fine settimana successivo, vede schiarsi l'orizzonte ed io vengo trasferita in una camera doppia dove a distanza di poche ore, arriva una compagna combattente.

Una bella e sfortunata giovane donna, positiva da due mesi e con una grave patologia oncologica. Ci intendiamo subito, dai nostri letti, uno di fronte all'altro, rispettiamo la voglia di silenzio di ognuna di noi ma poi, dal silenzio, nascono le parole e ci raccontiamo un po' delle nostre vite "fuori", insieme ai nostri timori, o meglio le nostre angosce per il nostro "dentro". Il tutto mascherato da sorrisi rassicuranti l'una per l'altra.

È incredibile come nasca la solidarietà tra sconosciuti sofferenti e con paure simili.

Io amo molto la solitudine e mi piaceva stare nella camera singola ma devo dire che restare sola 17 giorni sarebbe stato forse troppo persino per me.

Cambia molto il trascorrere delle giornate all'interno di un ospedale.

La mattina scorre tra esami, pulizie, visite, terapie.

Il pomeriggio però diventa lunghissimo. Bloccata nella macchina infernale, non posso leggere né, ovviamente, parlare e le ore si dilatano. Mi accorgo che tendo ad innervosirmi e quindi a tollerare con più fatica di essere bloccata nel cpap.

Penso che devo adottare una strategia o rischio di non farcela.

Comprendo allora come sfruttare l'effetto avverso del cortisone, ovvero che non mi fa dormire. Decido di non dormire quando ho la maschera per respirare e che sia giorno o notte, leggo senza chiudere occhio.

Ma quando mi attaccano alla macchina, cerco di portare la mente in uno stato di rilassamento, focalizzando l'attenzione su pensieri positivi: mare, vacanze, Stefania, Paolo Paolo che mi ha inviato la registrazione del Canto del Vajra del nostro amato prezioso Maestro Chögyal Namkhai Norbu ... e che io ho imparato a riprodurre dal cellulare con poche mosse e senza quasi guardarlo. Lo avvicino all'orecchio e lo ascolto e ascolto e ascolto ancora e lo recito interiormente. Mi rilasso e riesco persino ad addormentarmi, tanto è profondo il rilassamento. Gli infermieri restano stupiti, mi chiedono come faccio... spiego che io VOGLIO, quindi posso.

E ora voglio parlare dei medici e degli infermieri.

Vestiti con tute che io definisco spaziali, strati su strati di protezioni, qualcuno con tre paia di guanti, sempre la doppia maschera sotto la visiera, la tuta intera bianca con righe rosse o azzurre, oppure una sorta di camicione lungo fino ai piedi che mi ricorda le immagini dei medici del secolo scorso. I più scrivono il loro nome col pennarello sul bianco dei camici; a volte anche un cuoricino e insieme spezzano il muro della distanza e dicono che sotto tutte quelle protezioni c'è una donna o un uomo di cui vedo solo gli occhi ma io sento ben altro.

Pazienti e consapevoli della malattia che noi viviamo, riescono a non restare distanti e non lesinano parole gentili e incoraggiamenti.

A volte ora scherziamo e quando dicono "lei ci ha preoccupato molto ma è incredibile la sua ripresa", io rispondo "ma voi non sapete chi sono io, io sono una combattente". Ridono e dicono che parlano di me in guardiola perché è proprio così.

Sono medici, infermieri e operatori socio-sanitari che hanno dovuto vivere la paura e nella paura (mi raccontano che loro stessi si sono ammalati) per oltre un anno.

Ogni giorno vedono pazienti vincere e ne sono sinceramente contenti, soddisfatti del loro impegno ma ne vedono anche alcuni perdere la battaglia e il loro sconforto è palpabile. Una notte una infermiera da me chiamata perché la macchina infernale si era messa improvvisamente a suonare, mi racconta che non ne può più, stanca di tutto e senza vederne la fine. Mi accorgo che gli occhi le si sono riempiti di lacri-

me ed allora sono io, per una volta, a stringerle la mano.

Non potrebbero fare il lavoro che fanno se oltre alla professionalità, non avessero quella sensibilità che porta conforto e stimolo ai malati.

Solo la combinazione di questi due elementi, può far sì che il beneficio per il malato sia tale da non farlo cadere nella disperazione, aggravando il rischio di perdere la battaglia.

Alcuni li chiamano angeli e io stessa sono tentata, ma di fatto non amo questa definizione, per me sono guardie armate: armate di conoscenza scientifica e di amore per il prossimo.

Sono armi indispensabili e salvifiche per noi che siamo "DENTRO".

Ogni mattina inizia con le tante vibrazioni del mio cellulare (la suoneria ovviamente era sempre spenta), ogni vibrazione è la carezza di chi da "fuori" sta pensando a me: mio marito "posso chiamarti?" Che vuol dire "sei attaccata alla macchina?" poi mia figlia, le mie sorelle e nipoti il "gruppo donne della famiglia di whatsapp" e Concetta l'amica-sorella di sempre, ma anche i tanti amici di anni e anni non guardo mai essendo parallela al mio letto ed io fatico a volgere lo sguardo. Una notte mentre sono attaccata alla macchina, chissà perché mi volto e vedo la luna. La luna è piena e particolarmente luminosa, almeno a me sembra così. Ne resto affascinata, incantata.

La cerco con gli occhi muovendomi piano piano per non far partire il suono/allarme della macchina infernale.

La trovo ancora e mai luna fu più bella.

Ecco, da "dentro" si apprezzano anche quelle piccole cose che diventano grandi e che, probabilmente, nella tranquillità del benessere potremmo perdere.

E viene il gran giorno.

Arrivano i medici in visita, hanno valutato l'esito degli ultimi miei esami, in particolare l'emogas-analisi ripetuto anche due volte al giorno, essendo tale esame il vero indicatore del mio stato: va tutto bene, è tempo di abbassare l'ossigeno.

Lo portano a otto e io reggo bene.

La mattina successiva, portano l'ossigeno a sei poi a quattro. Reggo bene.

L'emogas-analisi viene ripetuto e l'esito è buono.

È mercoledì, i medici sono contenti dell'evoluzione della mia malattia.

Mi fanno alzare e mi tolgono l'ossigeno: che strana sensazione non avere nulla sul viso!

Mi controllano la saturazione, poi mi fanno sedere, mi mettono in piedi, poi faccio qualche passo. La saturazione regge, sono solo molto tachicardica ma è dovuto alla estrema debolezza.

Un successo. Sono felice e loro con me.

Mi dicono che se la saturazione continua a reggere, venerdì potrò tornare a casa.

I medici non sono ancora usciti dalla stanza che già sto telefonando ai miei cari!

Anche la mia compagna di stanza andrà a casa sabato e l'atmosfera in camera cambia completamente.

Siamo ancora positive entrambe e dovremo osservare tutte le restrizioni necessarie ma a casa tutto cambierà...

e quelli "virtuali" che fanno parte della mia associazione. Così trascorre la giornata prima che tutto diventi silenzio.

Voi direte, come facevi a sentirti sola tra così tante persone che ti volevano bene?

La solitudine che racconto è diversa, è la solitudine della malattia che ti costringe a non avere contatti fisici (vietato toccare, abbracciare, accarezzare, baciare) ma quando sei lì, non hai nemmeno il contatto visivo con i tuoi cari e manca molto.

Nella seconda stanza, quella doppia, ci sono due finestre, sono lunghe e strette e per tre quarti hanno un velo che le opacizza impedendo di guardare fuori, o di guardare dentro, visto che siamo al piano terra.

La parte alta è però trasparente ed io vedo alcuni rami di un albero molto grande, credo sia un cedro ma non sono sicura. I rami restano prevalentemente immobili ma, a volte, un po' di vento li anima e tutto cambia perché immagino di sentire il vento sul viso, mentre passeggiavo nel parco sotto casa.

Ma il bello mi arriva dalla seconda finestra che

Ma il bello mi arriva dalla seconda finestra che

Giovedì la saturazione resta buona nonostante sia senza ossigeno.

Mi viene controllata spessissimo e io ogni volta sono in ansia temendo brutte notizie.

Solo una volta, inspiegabilmente, si abbassa e subito mi fanno una emogas-analisi che per fortuna va bene e per fortuna è anche l'ultimo

È un esame molto fastidioso, a volte anche parecchio doloroso ma da tutto si impara: quando la quantità di ossigeno comincia ad essere accettabile, il medico che mi fa il prelievo, mi fa notare come il colore del mio sangue sia più chiaro, quindi è ossigenato... me ne ricorderò per un prossimo quadro.

Ecco, uno dei pensieri nel quale trovavo rifugio, era come dar vita ad un quadro che rappresentasse il mio vivere il covid 19, il mio "DENTRO".

Non sono riuscita a idearlo allora, e nemmeno ora, forse non vedrà mai la luce, non so, in fin dei conti non è importante.

Forse, per una volta, la mia tela saranno le parole.

Venerdì la conferma: torno a casa.

Sarò trasportata in ambulanza perché sono ancora positiva al tampone.

Non è il rientro che avrei immaginato ma va bene anche così, l'importante è tornare a casa.

Nel primo pomeriggio un'infermiera viene ad avvisarmi che è arrivata l'ambulanza e mi chiede se me la sento di raggiungerla a piedi.

Ci provo.

Esco nel corridoio che non avevo mai visto.

Trovo il medico che in particolare si è preso cura di me, assieme agli infermieri di turno: sono appoggiati alla parete di fronte e mi danno la possibilità di vederli senza l'intera tuta spaziale.

Si tengono a distanza di sicurezza ma a me sembra di toccarli.

Mi commuovo, riesco solo a dire ripetutamente grazie.

Mi sorridono rispondendo "dovere".

No, non è stato solo dovere, loro sono e hanno ben altro e di più.

Loro hanno avuto la capacità, nella disperazione che vivono da oltre un anno, di non perdere quella dote di umanità e di empatia che li ha fatti restare esseri umani compassionevoli.

Onore e rispetto per queste guardie armate.

E finalmente piango.

Con passi incerti arrivo all'ambulanza e mi rendo conto di quanto sono debole ma quando devo salire i due scalini per entrare, non ci riesco, sono sconvolta.

Guardo, senza parlare, l'infermiera che mi accompagna ma lei capisce e mi dice che la forza tornerà.

Con garbo mi aiuta e salgo.

Arrivo a casa, scendo dall'ambulanza e vedo Paolo al balcone.

Salgo con le cose che mi hanno accompagnata nel mio "DENTRO". Sono state disinfettate in ospedale, in una apposita stanza e sono state sigillate.

Paolo mi aspetta sulla porta dell'ascensore, ci abbracciamo forte e io comincio a piangere con singhiozzi incontrollabili.

Non credevo di aver così tanto bisogno di piangere. Paolo mi tiene stretta sul divano, in silenzio accoglie il mio pianto e pian piano lascio andare la tensione che ho tenuto dentro per 17 giorni.

Occorrono solo poche ore per sentire il beneficio dell'essere a casa, in casa mia con mio marito e sento vicino persino mia figlia anche se non posso vederla per via della nostra positività. Sì, fuori tutto cambia.

Il virus mi ha lasciata stremata, ho sintomi strani in varie parti del corpo ma l'astenia è quello che più mi colpisce: per alzarmi dalla sedia devo avere un appoggio a cui ancorarmi, per scendere dal letto devo fare piano piano, poi mi devo appoggiare. Non facile da accettare e tutti, dal mio medico curante agli specialisti, mi dicono che sarà così a lungo ma che passerà e che occorre una lunga convalescenza.

Occorre portare pazienza e occorre combattere ancora a lungo, ma so di poterlo fare, se non altro questo maledetto virus ha trovato in me un nemico ben armato.

Mio marito mi stimola e accompagna, ogni giorno o quasi, facciamo esercizi di riabilitazione respiratoria e pian piano i risultati si vedono, sebbene le forze restino sempre scarse. Finalmente dopo cinque settimane, all'ennesimo tampone risultato negativa al Covid.

Apro la e-mail che mi comunica che al mio fascicolo sanitario è stato aggiunto un documento, con le mani e il cuore tremanti ma la lettura mi esalta: sono negativa e dichiarata fuori quarantena!

Ora posso uscire, ora sono proprio fuori. Fuori.

Resta tanto da fare e questo mio scritto serve anche ad alleggerire la mia anima, profondamente ferita dalla aggressività di questo virus. Non sapremo mai la Verità su di esso. Sarà dovuto a una naturale evoluzione con le sue varianti, ovvie per un virus, o sarà nato dalla disumanità nella quale sta cadendo, precipitando, l'essere umano?

Non so e non so se qualcuno sa, ma se il virus

è nato per "errore" o per precisa "volontà" credo, spero, non immaginassero quello che poteva causare e non mi riferisco solo alla morte fisica, dopo molta sofferenza, ma mi riferisco anche alle ferite interiori che chi è stato costretto a vivere lì "DENTRO", porterà sempre in sé. Certo l'aver superato la malattia, l'essere tornata a casa, è un lenimento importante, fondamentale, ma la sofferenza vissuta, la sofferenza percepita, non si cancelleranno mai completamente. Rimarranno tracce: gli occhi pieni di lacrime dell'infermiera, la stretta di mano del medico, lo sconforto per il respiro mozzato e il pianto del bambino di venti mesi ricoverato nella stanza accanto che non ho mai visto e che ho lasciato lì.

Questo mio racconto non insegna nulla, ha il solo scopo di lenire la mia anima, con la speranza che diventi così più leggera e se qualcuno lo leggerà, spero possa aiutare a comprendere che il mio "DENTRO" è il "dentro" di tanti, alcuni ancora più gravi di me e di quelli che in quel "DENTRO" sono drammaticamente precipitati, abbandonando la vita terrena.

Io ce l'ho fatta e ho tanta gratitudine verso i tanti che mi hanno aiutata:

Grazie a mio marito e a mia figlia, alle mie sorelle, ai miei nipoti e ai miei cognati.

Grazie alla mia amica di sempre, Concetta, sempre presente e a suo marito Saverio.

Grazie alle Sorelle e ai Fratelli della Comunità Dzogchen di Bologna e Internazionale che hanno praticato e pregato per me, e che mi sono stati vicini con i loro messaggi e col loro pensiero.

Grazie a Loris e a Nadia, cui mi legano profondi vincoli di fraternità, e alla loro Fraternità Terapeutica che ha pregato e mi ha protetto spiritualmente.

Grazie agli amici di Bologna, legati dalla Malattia di Menière, uniti dall'affetto.

Grazie ai tanti amici della nostra Associazione Malati Menière Insieme ONLUS, veri e virtuali. Grazie al fraterno amico Mauro che mi segue sempre con le sue cure mediche e la sua vicinanza e sostegno spirituali, ovunque egli sia.

Da ultimo ma non per ultimo, GRAZIE! ai medici, agli infermieri, al personale sanitario del Reparto Covid Padiglione 6 del Policlinico S. Orsola di Bologna: vi porterò per sempre nel mio cuore!