

# Challenge.

Sfida accettata: scrivi in quarantena

**CESVOL**  
CENTRO SERVIZI VOLONTARIATO UMBRIA

LA MIA QUARANTENA

Il bruco diventa farfalla

di *Nataschia Crisantemi*

*Come un baco da seta avete costruito un bozzolo intorno a voi stessi.  
Chi vi salverà? Frantumate il bozzolo e uscite fuori come la farfalla  
meravigliosa, come l'anima libera.*

Swami Vivekananda



Inizio pubblicando una foto e una citazione che per me rappresentano il periodo che sto vivendo: sono entrata in quarantena che ero un bozzolo e credo che ne uscirò un po' farfalla, con l'anima un più libera.

## La mia quarantena. Il bruco diventa farfalla

di *Natascia Crisantemi*

Sabato 14 marzo 2020: una data che non dimenticherò mai.

È stato il primo giorno della mia quarantena e oggi, 03 maggio 2020, sono arrivata al 51° giorno...

Che dire? Io che sono sempre stata fuori casa, che non concepivo di non uscire il fine settimana, che dormivo 4-5 ore per notte e poi andavo a lavoro, mi sono ritrovata da un giorno all'altro segregata dentro quattro mura e con una situazione personale già complicata, poichè a giugno dello scorso anno è finita, non per mia volontà, una storia importante di 8 anni che mi ha lasciato strascichi dolorosi. Soltanto da qualche mese avevo trovato nuove amicizie, stavo iniziando a riprendere in mano la mia vita ed ecco, all'improvviso è esplosa questa pandemia.

Mi è sembrato di trovarmi in una serie tv, tipo *The walking dead*, ma senza zombie (ci mancavano solo quelli!)

Passato lo shock iniziale del dover vivere davvero in quarantena, cosa che avevo visto soltanto nei film, ho deciso di passare questo periodo a casa con i miei, visto che non sono giovanissimi e quindi sarei stata più tranquilla a tenerli sotto controllo e a non farli uscire. Chi avrebbe mai detto che un giorno sarei stata io a proibire ai miei genitori di uscire? Mi sto prendendo la rivincita per tutti i "Tu non esci" della mia adolescenza.

I primi giorni sono stati abbastanza duri, poichè ero anche in ferie, e mi sono dovuta abituare a stare in casa, a dovermi inventare come passare il tempo e a non poter vedere i miei amici, la cosa che mi è pesata di più e mi pesa anche ora.

Superato lo stordimento iniziale mi ha colpita dritta in faccia la realtà di ciò che stavamo vivendo: gente che girava con guanti e mascherina -come me, del resto- e guardava con sospetto chiunque le passasse accanto, code fuori da qualsiasi negozio, sempre mantenendo le distanze. Ma la cosa che più mi ha colpito e che non dimenticherò mai è stata la sera: mi affacciavo, e continuo a farlo, dal balcone di casa mia sentendo solo il silenzio... un silenzio assordante e angosciante perchè sapevo che era dovuto a una situazione drammatica. Non vedere nessuno fuori, non sentir passare un'auto in strade di solito trafficate mi ha fatto rendere conto delle migliaia di morti là fuori e delle persone che lottavano ogni giorno, sia malati che operatori sanitari di ogni tipo. La notte era il momento peggiore, perchè dormendo poco passavo tanto tempo sveglia sul letto a pensare alla situazione generale, di cui ancora non riuscivo a capacitarmi, e alla mia vita. Ho passato diverse notti a piangere, a sentirmi all'improvviso sola e con la paura che questo isolamento forzato avrebbe allontanato le persone a cui tengo e, soprattutto, quelle conosciute da poco.

## La mia quarantena. Il bruco diventa farfalla di *Nataschia Crisantemi*

Poi ho ricominciato a lavorare da casa e questo mi ha aiutata a occupare gran parte della giornata cercando di adattarmi. Quindi mi sono creata una nuova routine: lavoro, poi ginnastica con tutorial online, la sera qualche film e serie tv, il fine settimana prendere il sole sul balcone... e le giornate, le settimane stavano passando. Ho persino provato a cucinare e ho imparato a fare la pizza e la torta di mele, so che potrebbe essere una cosa normale ai più, ma io odio letteralmente cucinare e non sono in grado di preparare nemmeno un piatto di pasta in bianco. Quindi quando ho proposto a mia madre di preparare qualcosa ha gridato subito al miracolo!

Mi sono abituata a organizzarmi per fare spesa ogni dieci giorni, cercando di andare negli orari in cui posso trovare meno fila, e praticamente mi ritrovo nel supermercato con la mascherina che mi appanna gli occhiali, per cui la metà della spesa la faccio alla cieca; i guanti che per aprire un sacchetto per la frutta ci metto una vita e faccio tutta la spesa al telefono con mia mamma, la quale non concepisce che non può uscire e scegliere quello che vuole, quindi si fa dire quello che c'è al banco della carne, del pesce, le offerte del giorno, le scadenze dei vari prodotti e poi mi dice cosa prendere. Tutto questo comodamente dalla sua poltrona...

Non vado a fare spesa ma un corso di sopravvivenza!

Col passare dei giorni ho notato che le persone che avevo vicino, anche quelle conosciute da poco, non si stavano allontanando e dimenticando di me ma, anzi, sono rimasta piacevolmente sorpresa del fatto che stavo non solo mantenendo tutti i rapporti storici ma in qualche modo stavo consolidando anche quelli nuovi e persone dalle quali non mi sarei mai aspettata nulla si stavano facendo sentire spesso, anche più di quando eravamo "liberi". Sono iniziate così videochiamate, telefonate multiple, chat create per chi non dormiva la notte e dove la regola era una sola: scriversi tassativamente dalla mezzanotte, così da poter passare parte della notte insonne. In pratica, prima della quarantena ero l'unica che leggeva fino alle tre di notte perché non riuscivo a dormire, mentre ora mi sono ritrovata a fare chiacchierate notturne infinite con la maggior parte dei miei amici e anche con persone che conoscevo superficialmente, tutte con lo stesso comune problema: non riuscire a chiudere occhio. Mi sono resa conto che tutti stiamo provando la stessa cosa: paura per la malattia. Per me forse, più che scoprire di essere malata è la paura di contagiare i miei genitori, a cui potrebbe creare problemi. E poi c'è l'incertezza per il lavoro, la mancanza della vita sociale, degli amici insomma della solita routine quotidiana. E proprio questa situazione condivisa ci ha fatto avvicinare e ci ha rassicurati: quello che stavamo provando era comune a tutti, avevamo tutti le stesse paure e debolezze e tutti soffrivamo per le stesse mancanze. In pratica, ci siamo resi conto che l'esaurimento che avevamo era una cosa comune ed è stato una 'bella' consolazione, forse... non proprio bella ma comunque una consolazione. Era la prima volta che stavamo vivendo un periodo diciamo *particolare*, tutti insieme e non singolarmente come accade di solito. Che dire: mal comune mezzo gaudio!

## La mia quarantena. Il bruco diventa farfalla *di Natascia Crisantemi*

In questi mesi ho attraversato tutti gli stati d'animo possibili, e spesso anche contemporaneamente o nell'arco di due/tre ore: incredulità, disperazione, rabbia, speranza, allegria, rassegnazione, diverimento e quant'altro.

Ma devo dire che, tirando le somme, ad oggi questa esperienza mi è servita. È stato come se avessi bloccato per un attimo la mia vita frenetica, costretta a fermarmi e a fare i conti con me stessa e con quello che mi era accaduto l'anno prima. Oggi mi sento più forte e mi sono resa conto delle cose che contano davvero nella vita: salute, lavoro e affetti. Tutto il resto è superfluo, se ne può fare a meno. Alla fine, in una situazione surreale di isolamento come questa, sono le cose di cui davvero si ha bisogno e si sente la mancanza.

Credo che questa esperienza mi abbia profondamente cambiata e mi abbia anche liberato dai fantasmi della rottura che non avevo ancora completamente superato; avevo messo la sofferenza in un angolo, cercando di anestetizzarla e di non pensarci, ma quando mi sono ritrovata da sola ho dovuto fare i conti con me stessa e ho capito che questa quarantena mi ha dimostrato che chi vuole esserci c'è, senza scuse, e che non dovevo rimpiangere chi non ha voluto essere nella mia vita.

L'essere privata della libertà così a lungo mi ha anche fatto capire che essere liberi è la cosa più importante, e credo che uscirò da questa situazione più sicura di me, con meno problemi, con più amici e, soprattutto, con la voglia di riprendere in mano la mia vita e godermela fino in fondo, spero finalmente libera da ogni paura.

È come se avessi messo un punto alla mia vita precedente fatta di paure, insicurezze, ansie spesso inutili, per iniziare a viverne una nuova, stavolta con la consapevolezza di ciò che è davvero importante e, soprattutto, che ogni cambiamento, positivo o negativo, ne fa parte e deve essere affrontato.

Forse questa quarantena sarà la mia rinascita dopo un periodo difficile perchè, alla fine, qualsiasi cosa dovrò affrontare, non sarà mai peggio del mio 2019.