

Cari amici dell'UTE,

vi scrivo per raccontarvi qualcosa di me.

Vivo sola, ma non mi lamento perché la solitudine non mi ha mai spaventato, anzi...

A volte è un conforto, un rifugio, uno spazio emotivo per pensare, guardarmi dentro...

Penso che tutti dovremmo farlo, dovremmo imparare a dedicare un po' di tempo al nostro "io" interiore. Presi dal tran tran quotidiano, dall'ansia del futuro o dalla nostalgia del passato, trascuriamo di entrare in contatto con noi stessi e chiederci "come mi sento ora?", "come vivo il presente?"...

Questi giorni di isolamento forzato mi hanno portato questo di buono: la possibilità di fermarmi a pensare e a volermi bene un po' di più.

Faccio in modo che ci sia sempre nella mia giornata un momento in cui stacco la mente per un attimo dal tempo e dallo spazio, lascio sullo sfondo ogni rumore e mi faccio avvolgere dal silenzio, abbasso il volume dei ricordi, metto in archivio ansie e preoccupazioni e restituisco potere ai sensi, alla vista, all'olfatto, al gusto, ad ogni tangibile percezione. Seguo le orme di pensieri più leggeri, più positivi, forse più banali, soffermandomi sul "qui" e "ora" e accade quasi una magia...

Mentre sorseggio una tisana avverto forte e chiaro il benessere del calore che si ramifica dentro di me, mi tuffo tra le righe di un libro e sento il buon odore della carta stampata; vengo attraversata dal senso di protezione che la mia casa mi offre e di ogni stanza, di ogni parete ricambio l'abbraccio; assaporo il profumo di una crostata che sta cuocendo nel forno; ammiro l'ordine e la simmetria dei ninnoli ben disposti sui mobili...e godo di questa umile bellezza...

Circondata da questa armonia, sto bene con me stessa e mi accorgo di quanto, nonostante tutto, io sia fortunata perché qualcuno lassù mi ha donato la resilienza e la capacità di saper cogliere la felicità nella semplicità delle piccole cose.

Di colpi dalla vita ne ho ricevuti tanti, ma mi sono sempre rialzata e non ho mai pensato, neanche per un attimo, che non dovessi più continuare ad amarla questa Vita...

Cassano, 18 novembre '20

Una socia affezionata