

# Salute mentale e pandemia: testimonianze dall'Associazione Arcobaleno

scritto da Luisella Gilardi | 8 Luglio 2021

16/03/2020

Covid19: Corona Virus. Settimana dopo settimana solo con me stesso in 65 metri quadrati e due balconi. Unico ausilio alla mia solitudine un "oggetto indispensabile": uno specchio, da cui occhieggia e mi fa segni il mio grande nemico/amico: Gian Angelo. Nessun divertimento, nessuna distrazione, sei obbligato giocoforza a convivere con te stesso, ad amarti, accettarti o almeno sopportarti al limite. Solo lunghe e interminabili code a un metro e mezzo di distanza di sicurezza l'uno dall'altro per poi entrare come premio ambito nell'amico supermercato. Uno alla volta, quando ne esce un altro, con o senza mascherina; il tutto con il lugubre suono in sottofondo delle ambulanze dirette ai reparti di terapia intensiva! Il risultato? Che dire? Ho la casa piena di cibo e viveri e vuota di compagnia con cui chiacchierare. Per fortuna esiste il bancomat e lo smartphone touch screen. Non faccio altro che telefonare e ancora telefonare tutto il giorno. Poi c'è lo specchio: ti mette di fronte a te stesso senza intermediari. Il segreto per guardare/sbirciare giù dritto nell'anima? Semplice. Fissarsi occhi negli occhi, mai distogliere lo sguardo, con schiettezza e onesta sincerità per capire cos'è che fa star male alla continua ricerca delle ragioni della propria serenità (la felicità comunque la concepiamo, non esiste).

G.

25/03/2020

Non ricordo da quanti giorni vivo sola ed esco solo per prendere da mangiare e le sigarette. Questo corona virus l'ho evitato sul serio fin dall'inizio, ora riguarda tutta la Terra e l'umanità deve riflettere sulla morte e sulla vita che finora ha condotto. Mi allietano le telefonate e i messaggi degli amici. Ho la radio e faccio stretching con la musica. Ho nostalgia degli incontri e penso a mio figlio. Non so quando riprenderà il lavoro, è in ferie forzate. So che il farmaco mi altera i lineamenti del viso e gli occhi e sono contenta che nessuno mi veda. Un mio amico mi aveva augurato in bocca al lupo la sera prima dell'iniezione. E mio figlio chiama tutti i giorni mia madre per raccomandarmi di non uscire ma è da vent'anni che i servizi psichiatrici hanno tolto i contatti con il cellulare con mio figlio e poi si chiedono perché sto male. Solo Ugo è tanto di compagnia e mi fa visita spesso. Mi dice che è meglio che mio figlio non mi veda.

G.Z.

18/04/2020

Il corona virus ha cambiato la mia vita. Non immaginavo mai che stando chiuso in casa sarei stato rilassato lo stesso. Ho scoperto queste erbe che sono medicine naturali senza effetti collaterali, camomilla e melissa, che mi permettono di stare tranquillo. Il corona virus ha stravolto la vita di molti italiani. Io penso che sia stato sviluppato in un laboratorio di Wuhan in Cina, scoperto da uno scienziato che all'inizio non è stato ascoltato. Devo dire che grazie al corona virus ho riscoperto il benessere nel stare a casa e studiare le mie migliaia di riviste di astronomia. Sono più calmo anche perché la città è meno inquinata. Io sono sempre stato abituato ad andare in giro a piedi o in treno, in montagna, non avrei immaginato che stando in città, sarei stato bene. C'è chi pensa ai complotti internazionali per rendere la vita impossibile alle persone e sfruttarle ancora di più, io penso che la Cina e gli Stati Uniti possano arrivare ad un attrito pericoloso. Molti hanno perso il lavoro, famiglie intere sono state rovinare. Il governo cinese dovrebbe risarcire le popolazioni colpite come la nostra. Spero che le attività ferme per il virus possano riprendere e ricreare profitto per i lavoratori. Spero anche che l'associazione Arcobaleno possa riaprire presto.

A.

[La rivista Segn/Alì](#), edita dall'associazione **Arcobaleno Onlus di Torino**, dal 1994 ospita scritti, testimonianze e racconti di natura autobiografica, narrativa e poesia.