

## PRESENTAZIONE

*Le più felici delle persone non necessariamente hanno il meglio di ogni cosa; soltanto traggono il meglio da ogni cosa che capita sul loro cammino.*

Albert Einstein

**Ezio Bosso**, *Smiles for Y*, 2016.



Ho ripreso a scrivere questo testo, dopo anni d'interruzione e tentennamenti, in un momento in cui il pianeta si dibatteva in una nuova crisi profonda, dovuta al virus Sars-Cov-2, e durante la mia convalescenza di sopravvissuto al Covid 19. *“È un'influenza come le altre”*, abbiamo sentito dire soprattutto all'inizio dell'epidemia in Cina, ben lontana da noi, e per la quale non sembravano esserci particolari motivi di preoccupazione. Ma nei mesi seguenti sono stati messi in ginocchio tutti i continenti. In Italia, dal 9 marzo 2020, abbiamo dovuto iniziare una convivenza forzata con una situazione surreale e impressionante, con la vita cambiata per tutti, nessuno escluso. Le città deserte che avevano rispolverato un lessico da guerra, in coprifuoco, in lockdown, accompagnato con il rituale quotidiano che ci aggiornava su caduti, infetti e occupazione dei posti letto in terapia intensiva. *È una influenza come le altre* si è continuato a udire da coloro che non volevano proprio sentir ragioni nel vedere ridurre la propria libertà. Ma tra i cosiddetti No-vax, No greenpass, complottisti e “semplici” vittime economiche, è sopraggiunta anche una sorta di ripugnanza nei confronti dei messaggi inviati dagli addetti ai lavori, alimentata da una forte dose di paura e rabbia.

Paura e rabbia, emozioni che hanno alimentato l'ansia conseguente che ha preso prepotentemente il sopravvento, creando del malessere aggiunto ai problemi di salute ed economici già causati dal coronavirus. Una certa quota di ansia "fisiologica" è un'emozione che consente di attivare le nostre risorse interne rispetto a un pericolo. Se lo stimolo ansiogeno, però, insiste per diverso tempo come nel caso della pandemia, può causare effetti devastanti e pericolosi per la nostra salute.

Ho contratto anche io il Covid, mai avrei immaginato che il virus mi colpisse, viste le continue precauzioni messe in atto. Sono sopravvissuto al virus e a sei mesi di ospedalizzazione, gran parte dei quali in terapia intensiva. E sì, mi sono sentito davvero guarito solo dopo aver rimesso piede a casa, abbracciando mia moglie, i figli e tornando nel mio ambiente salutare. Gestì semplici ma importanti e determinanti. Menzione particolare va al Servizio Sanitario Nazionale che ha retto, nonostante tutto, grazie a quell'Italia sommersa che lavora negli ospedali, professionisti della salute che hanno compreso come una carezza valesse più di un antivirale, un sorriso molto di più di un antibiotico. Gestì semplici, questi, ma dotati di una forza inaspettata.

Questo libro, alla fine, vuole solo raccontare proprio questo aspetto: l'importanza di un gesto.

Roma, 8 dicembre 2023

Andrea Maccari