

Cronaca semiseria dalla quarantena

Scritto da Stefania Parmigiano

Martedì 17 Marzo 2020 19:48 - Ultimo aggiornamento Martedì 17 Marzo 2020 20:15

Sono fondamentalmente pigra, vivo meglio la notte. Secondo la cronobiologia - branca della biologia che studia i ritmi biologici degli organismi e il loro adattamento ai ritmi solare e lunare - sono gufo, cioè ho la Sindrome da Ritardo di Fase del Sonno: chi ne soffre ha un orario spontaneo di addormentamento dalle 3 alle 6, e un orario spontaneo di risveglio tra le 10 e le 15. Io sono esattamente dentro questa forbice, con una fase di vaghezza al risveglio, che può durare un nanosecondo se percepisco una tragedia in atto, ma può ampliarsi a piacere (mio) in situazioni di tranquillità.

Il dramma di questi giorni è che vivo in quarantena con un'allodola iperattiva, mia sorella.

Lei si alza all'alba, deve avere sempre qualcosa da fare. Mentre fa (qualunque cosa) ascolta musica, radiogiornali, prepara il caffè, pensa al pranzo, sfoglia il libro... insomma, una dea Kali in eterna attività.

Io al mattino, dunque: sveglia se proprio devo. Un bradipo con due braccia normali ma immobili, colazione che lo slow food mi fa un baffo, se non mi parlate mi (vi) fate un favore... poi doccia: lunga, lenta. Dopodiché, forse, un accenno di vita.

La situazione ora, in una mattinata tipo, è questa: quando mi alzo l'allodola ha già smontato mezza casa, trovo ostacoli di ogni tipo nel tragitto dalla mia camera alla cucina, e: "aspettavo te per metterli a posto, non volevo fare rumore, poi così decidiamo come metterli".

(Dice a me. A quell'ora.)

Prosegue: "fai prima colazione, però veloceveloce, poi alziamo questo mobile e traslochiamo tutti i libri, dobbiamo spolverarli! Fai dopo la doccia sennò non ci muoviamo più, e invece dobbiamo pure tirare via le fodere ai divani, sono talmente incastrate che da sola non riesco, in più in garage c'è un disordine che se non approfittiamo di questi giorni non lo smaltiremo mai più! Dopo pensiamo al pranzo! Cosa vuoi per pranzo?"

Cronaca semiseria dalla quarantena

Scritto da Stefania Parmigiano

Martedì 17 Marzo 2020 19:48 - Ultimo aggiornamento Martedì 17 Marzo 2020 20:15

(Al risveglio devo prendere una pillolina per la tiroide malfunzionante - ipotiroidismo, sì... non avreste potuto sbagliarvi - dopodiché devo attendere 20 minuti per fare colazione, che non ho ancora fatto!)

Faccio colazione, con un tempismo che sembra regolato da molle arriva: "hai fatto colazione?? Ok, vieni. Sei sveglia, sì? Non vorrei ti facessi male alzando il mobile." Essendo, al di là della cronaca, una personcina davvero rispettosa, sa di invitarmi a nozze perché se c'è un movimento che mi piace fare è spostare mobili per cambiare assetto alle stanze.

Per cui mi sveglio, definitivamente. Da questo momento in poi lavoriamo alacremente, il suo e il mio ritmo magicamente coincidono, fino al dopopranzo. Perché poi...