



13.05.2020

[Redazione](#)

## I consigli per la quarantena di un ex detenuto

[#carcere](#) [#esecuzione\\_penale](#) [#giustizia](#) [#pena](#) [#religione](#) [#reo](#) [#salute](#)



1) Ricordati che mentre tu sei recluso, isolato, perfino fossi in infermeria, c'è chi altrove sta nel braccio della morte

“

2) Non fare mai il conto alla rovescia, dimentica ogni possibile data di fine pena perché magistrati e destino possono giocare con te, trovare mille ragioni per spostare più avanti la tua liberazione

—

3) Le giornate non devono sembrarti tutte uguali, devono essere tutte uguali. Ogni variazione può rendere difficile la seguente. Se leggi: lo stesso numero di pagine ogni giorno. Se fai ginnastica: gli stessi esercizi. Regola il sonno, regola tutto. Rendi la vita ipnotica come una lancetta che scorre

4) Impara una qualunque cosa che non conoscevi

5) Non ricordare e non fantasticare, vivi nel presente, anche se è fatto di poco o nulla

“

6) Ricordati che non sei innocente, comunque

—

7) La fede aiuta, ma o ce l'avevi prima o non vale

8) Prova con la telepatia, ma con una sola persona

“

9) Finirà e quando accadrà abbassa la testa, ringrazia e vai

—

*G. Romagnoli, La prima cosa bella di lunedì 30 marzo, La Repubblica, 30 marzo 2020*