

---

# Coronavirus, come mantenere gli equilibri in famiglia

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Vivendo questo tempo di isolamento, comprendiamo la difficoltà che alcuni incontrano nel gestire quotidianamente e a stretto contatto gli spazi di casa coi propri familiari. Cerchiamo di mettere in luce le opportunità di questa convivenza**

**Quante volte hai desiderato avere più tempo** per te, per i tuoi cari o i tuoi progetti personali? Sicuramente non l'avevi pensato né l'avresti voluto così. Eppure adesso c'è! **Un tempo di solitudine quasi forzato**, a volte lontano da casa, come per i numerosi fuori sede, a volte chiuso in casa o nella stanza accanto. Eppure un tempo quasi regalato. Avresti dovuto lavorare, studiare, nel frattempo laurearti o fare esami o magari eri in lista d'attesa per un intervento. Oppure sei un transfrontaliero e sei obbligato a restartene a casa, o un libero professionista che ha dovuto sospendere temporaneamente l'attività. La bellezza di ritrovarsi lascia spazio al timore di essere unti e alla preoccupazione per le ripercussioni socioeconomiche che se ne avranno. Nessuno pensava mai a uno scenario di epidemia, figuriamoci di pandemia. Cose studiate sui libri di storia eppure così attuali. Distanze e tempo hanno il loro valore soggettivo e lo si sta sperimentando ancora una volta. **Ci si ritrova tutti in casa a gestire spazi e tempi, solitudine e privacy**, presenze che diventano onnipresenze, soprattutto per chi vive negli appartamenti troppe volte angusti delle grandi città. Questo rimanere a casa non si sa quanto durerà può essere vissuto come una forte limitazione alla propria libertà di movimento oppure come l'occasione di coglierne i vantaggi reconditi. Nel primo caso si finisce per esserne succubi, nel secondo si hanno delle chance per viverlo attivamente. Per far questo si rende necessario smuovere le abitudini consolidate. Reimpostare la quotidianità della famiglia può avere le sue note liete e qualche scomodità. **Si riscoprono i pasti insieme**, preparati e gustati con calma. Non per l'esigenza di nutrirsi ma per creare unione e modo di stare insieme. **È l'occasione delle storie di famiglia**, dei progetti futuri, delle telefonate rimandate e dei lontani parenti persi ormai di vista oltreoceano. E poi ci sono **gli album di foto da tirare fuori** da chissà quale scaffale o cartella, quelli da riordinare o da ultimare e quelli mai iniziati che vi attendono. Prendersi del tempo insieme o per sé: adesso si può! **Si può ritornare a conversare, riscoprirsi e riattualizzarsi**. Si può creare spazio mentale per rielaborare i ricordi, creare connessioni e scoprire che si può apprendere qualcosa di nuovo anche da un'esperienza nuova e scomoda come questa. Si scopre che non solo i media e i social sono sempre lì, fissi e sicuri, ma in questi giorni ci sono anche i familiari, i vicini più vicini con cui re-imparare a relazionarsi *vis a vis*. **E no, non si è in vacanza**, quel tempo privilegiato in cui si può fare tutto o quasi. Ci sono regole nuove da inglobare e rispettare, soprattutto per proteggere quelli del proprio circondario che hanno un sistema immunitario già provato. **Ci si può riscoprire ciascuno responsabile per sé e per l'altro**, parte di una comune umanità proprio mentre gli altri sono fuori. La situazione ha dello straordinario e non può essere affrontata con l'ordinario. L'accettazione di questa condizione è la premessa perché vengano rispettate le misure di sicurezza. **Chi ha bambini ha bisogno di inventarsi qualcosa per tenerli occupati**. È l'occasione di colorare, impastare, ritagliare, leggere, inventare e mettere in scena. Ogni modo di divertirsi in sicurezza è benvenuto. Ma anche ascoltare come loro si vivono questo tempo, cosa hanno interiorizzato dalle prime reazioni degli adulti e renderli partecipi di come insieme si stia affrontando il problema e si possa convivere con queste ristrettezze. **Lo stare tutti in casa, senza essere in vacanza, sarà per molti una novità** piuttosto che un'abitudine, che ha anche i suoi lati scomodi. Ci si può interessare un po' di più di tutto e di tutti, in fondo il tempo c'è. Ci saranno alcune dinamiche legate ai rapporti, alle differenze generazionali, ai discorsi da tempo sospesi, a cui non si potrà sfuggire. Proprio attraverso di esse si potranno allenare capacità come assertività, comprensione, confronto, pazienza, compartecipazione e capacità di sostenersi e più di tutte la

---

capacità di porre e di rispettare i propri e gli altrui confini personali. L'occasione è ghiotta anche per chi aveva bisogno di un input per **centrare un po' di più l'attenzione sul proprio mondo interno**, e ripensare il senso della propria vita, rimettendo in ordine le proprie priorità di vita. Insomma, lasciarsi spronare dalle circostanze vuol dire tenere in mano le redini della propria vita anche in questo momento in cui apparentemente tutto sfugge di mano e fare la propria parte nelle condizioni date. **#tuttoandràbene** e sapendo cogliere il senso di ciò che ciascuno si sta vivendo nella sua particolare circostanza si potrà solo uscirne più forti e interiormente più ricchi.