
Lui, lei e il Covid 19

Autore: Sara Fornaro

Fonte: Città Nuova

Come affrontare i problemi quotidiani e districarsi tra emergenza da Covid 19, smart working, casa, figli e didattica a distanza continuando ad amarsi? Se ne parlerà giovedì 14 maggio alle 18.30 nel corso di una diretta sulla pagina Facebook di Città Nuova con gli psicologi Angelo Alessi e Iñaki Guerrero Ostolaza e l'avvocato Francesca Squarcia.

[L'emergenza da Covid 19](#) ha cambiato la nostra quotidianità, a partire dalla famiglia, costringendoci all'improvviso a [rimanere in casa 24 ore su 24](#) senza possibili "vie di fughe". E pure se in Italia siamo ormai nella [fase 2 della pandemia](#), le scuole e tante aziende sono ancora chiuse, per cui la vita della maggioranza degli italiani continua a svolgersi prevalentemente tra le mura domestiche, anche se con qualche spiraglio di libertà in più. Allora, **come affrontare i problemi senza rompere i rapporti?** Come districarsi tra smart working, figli, didattica a distanza e faccende quotidiane? **Come cambiare gli equilibri continuando ad amarsi e a rispettarci?** Della vita in famiglia al tempo del coronavirus si parlerà nel corso del focus dal titolo "Lui, lei e il Covid-19" organizzato da Città Nuova per **giovedì 14 dalle 18.30** (scarica il pdf del volantino in fondo alla pagina). Secondo appuntamento di un ciclo di **incontri su lavoro, famiglia, salute, vita sociale**, si svolgerà in diretta sulla [pagina Facebook di Città Nuova](#). Previsti gli interventi degli **psicologi e psicoterapeuti Angelo Alessi e Iñaki Guerrero Ostolaza** e dell'avvocato del [Tribunale apostolico della Rota romana Francesca Squarcia](#). L'obiettivo dell'incontro è di individuare **gli strumenti utili a gestire le tensioni e le situazioni di stress che stiamo vivendo**, cercando di raggiungere "un sano equilibrio tra la paura e il rischio reale". La convivenza forzata, a cui non si era abituati, è stato uno shock che ha messo alla prova le relazioni di coppia, facendo emergere con forza problemi preesistenti, con non poche frizioni. L'emergenza coronavirus, tuttavia, spiega l'avvocato Squarcia (autrice del libro **L'amore basta? edito da Città Nuova**), ci offre anche delle opportunità, come la possibilità – passando tanto tempo insieme – di **ricostruire relazioni precarie e di cercare di riannodare rapporti ormai sfilacciati**. La pandemia ci ha costretti a fare i conti innanzi tutto con noi stessi e poi con gli altri e non sempre quello che abbiamo visto, guardandoci dentro, ci è piaciuto o ci ha fornito le risorse per affrontare un'emergenza planetaria che ha rischiato di schiacciarci. Eppure, come scrive **Iñaki Guerrero Ostolaza nel manuale di auto-aiuto Come essere liberi**, pubblicato da Città Nuova, è possibile ricorrere a strategie semplici, che aiutano ad aumentare il grado di soddisfazione della propria vita quotidiana, migliorando le relazioni interpersonali all'interno della famiglia, con gli amici e sul lavoro e ottimizzando il rendimento professionale e in altri campi, con la consapevolezza che ognuno possa dare molto a quelli che lo circondano. **Una maggiore capacità di controllare la rabbia, la paura, l'ira, aiutano anche la coppia a non scoppiare** e ad allentare la tensione e a spegnere la miccia del rancore, che spesso si accende per delle banalità. E non si tratta, come ricorda **lo psicologo Alessi nel libro Noi due edito da Città Nuova**, di sopportarsi, ma di uscire dal proprio guscio per andare incontro all'altro, per rivelarci a lui con fiducia e amore, senza paura di ricominciare. Per approfondire l'argomento: su [cittanuova.it](#) ogni mercoledì è possibile leggere la [rubrica "Noi due"](#), mentre il giovedì si parla di benessere e salute con [#Felicemente](#) con le **psicologhe Angela Mammana, Antonella Ritacco, Chiara Spatola e Serena Scotto D'Abusco**.