
Coronavirus, come vivere in famiglia durante la quarantena

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

La vita tra le mura domestiche 24 ore su 24 può rivelarsi difficile e acuire problemi già esistenti. Qualche consiglio per fare di questo limite un'opportunità.

Quello che si vive nelle mura domestiche è uno specchio di come andava la relazione già prima, degli strumenti di cui ci si è dotati nel tempo o di cui si intende dotarsi e della pratica che se ne fa. La condizione di quarantena, unitamente alle varie fonti di preoccupazione, rende meglio visibili automatismi che in situazioni normali sarebbero meglio camuffati. In questi giorni si ha più tempo per riflettere e per ascoltare se stessi e l'altro. Operazioni che spesso per via del tran tran quotidiano si tende a fare di sfuggita, e le cui considerazioni si perdono tra i rumori di fondo. Rumori o distrazioni ce ne possono essere ancora tanti: ansie, paure, preoccupazioni, onnipresenza dei figli, compiti, stato di salute, persone che non entrano dalla porta, ma da un videotelefono. Sono tutti stimoli che involontariamente possono continuare a favorire la **fuga come meccanismo per non affrontare un problema. Essa è tipica dei litigi di coppia e si esprime in modi diversi per l'uomo** (che tendenzialmente esce di casa) **e per la donna** (che tendenzialmente devia su un altro tema). Se invece di fuggire per evitare la situazione, i pensieri, le emozioni e le conseguenti ridecisioni (spesso un [cambiamento](#) di prospettiva) ci **si prende il tempo di elaborare quanto sta accadendo, una circostanza potenzialmente esplosiva può divenire l'occasione di un confronto**. Sfuggire le situazioni serve solo a prostrarle nel tempo, l'invito dunque è a non trascurarle né rimandarle, piuttosto di occuparsene. **Cosicché da una situazione di svantaggio si possano trarre dei vantaggi**. Per sostenervi in questo processo come team delle rubriche #Noidue e #Felicemente abbiamo pensato di riproporvi alcuni dei nostri articoli sul tema che trovate elencati alla fine dell'articolo. Chiaramente non sono trascurabili gli **aspetti caratteriali che rendono difficili tante convivenze**. Accanto ai caratteri violenti o prepotenti, ve ne sono altri che agiscono subdolamente: **c'è chi ha bisogno di svalutare l'altro per sentirsi più valido**, per poi oscillare nel senso di inferiorità con cui si attira la rassicurazione dell'altro (la sua stessa vittima), per poi ricominciare a [giocare](#) ripetendo uno schema sempre inalterato. Si renderanno più visibili di prima gli speciali incastri di coppia che rendono possibile il **circuito vittima-abusante, ugualmente gravi sia che si tratti di abusi psico-emotivo, sia che si tratti di violenze fisiche**. Pur nella disponibilità di psicologi, psicoterapeuti e psichiatri di spostare in ambito virtuale le sedute, non per tutti questa è una alternativa possibile per via della difficoltà di garantirsi la privacy necessaria. Per questo motivo è importante fare appello in questo tempo a tutto il buon senso nel **dosare le proprie ed altrui energie mentali e non chiedere a se stessi ed ai propri familiari più di quanto sia necessario in termini di restrizioni e di sollecitazioni. Un pensiero va anche alle famiglie separate** che si trovano a dover gestire questo tempo nel bisogno di garantire ai figli la vicinanza di entrambi i genitori e contemporaneamente gestire la variegata vita privata degli adulti. **E a quelle che si trovano sole ad accudire genitori anziani e bisognosi di cure o figli con disabilità**, specialmente lì dove il limite intellettuale rende difficile la comprensione e l'accettazione di queste estreme misure di sicurezza. Inoltre **la condizione di quarantena può esasperare alcune situazioni già estreme** nelle quali in questo tempo ancora più difficilmente che in altri momenti si riesce a intervenire. **È il caso delle famiglie violente ed abusanti, dove modalità invischianti si confondono con protezionismo ed isolamento**. Le mura che dovrebbero proteggere sono il luogo di crimini inaccettabili. E proprio perché tutto fuori tace, e torniamo ad abitare le case ed i quartieri (obbligati a fare la spesa all'alimentari di fianco) si ha la possibilità di coglierne gli aspetti o di **conoscere un po' meglio il proprio vicinato**, di interessarsi genuinamente di chi abita accanto, tanto per offrirsi di fare la spesa, quanto per cogliere e denunciare eventuali situazioni di violenza. **Essere famiglia in questo tempo**

ci richiede molta creatività e flessibilità. Può voler dire tante cose: può voler dire trovarsi vicini su un monitor a festeggiare un compleanno, ricevere la spesa davanti alla porta salutandosi alla finestra, dormire in letti separati per non contagiare l'altro, rimanere lontani da casa per lavoro o per studio al fine di non far correre un rischio a qualche familiare con problemi sanitari. **È scoprire che tanto lo stare vicini quanto lo stare lontani è in queste circostanze un'espressione di bene! Che tutto è relativo e va riferito al punto d'osservazione.** Ecco la nostra selezione per voi: [Accettare le differenze in famiglia](#) [Liberare dallo smog la relazione di coppia](#) [Allenare l'empatia in famiglia](#) [La coppia quando c'è tempesta](#) [Chi deve cambiare nella coppia](#) [La comprensione dell'altro nella coppia nonostante le ferite](#) [Il gioco degli equilibri in famiglia](#) [Il perdono nella coppia](#) [Come superare la disillusione nella coppia](#) [i 5 linguaggi dell'amore](#) [7 regole per litigare bene](#) [Perdonare per riconciliarsi con la propria storia](#) [Il sì di ogni giorno](#) [Il posto della coppia](#) [Coronavirus: come mantenere gli equilibri in famiglia](#) [La famiglia nella terza età](#) [I nuovi padri tra regole e affetto](#) [La tenerezza nella coppia](#) [Essere di sostegno al partner](#) [La coppia che funziona non è mai ferma](#)