

---

# Come vivere al meglio in famiglia questo Natale

**Autore:** Serena Scotto d'Abusco

**Fonte:** Città Nuova

**Domani, 25 dicembre, sarà un Natale diverso da quelli passati. Niente pranzi con lontani cugini, niente abbracci, ma questa feste al tempo del Covid possono essere un'occasione per riscoprirsi e ricoprire la propria famiglia ristretta, anche con l'aiuto della tecnologia**

Domani è Natale. **Cinzia** mi contatta molto abbattuta poiché **i suoi figli vivono fuori dall'Italia** e quest'anno non potranno trascorrere insieme le feste. La aspetta un Natale in solitudine, dove gli affetti saranno pochi e mancherà il classico clima festoso del periodo. Mi scrive anche **Marco** di 15 anni. **Ha perso il nonno a causa del Covid** e anche per lui questo sarà un natale particolare, senza dubbio più triste e più vuoto rispetto agli altri anni. Per tutti sarà **un natale diverso**, le fatiche di questo lungo anno cominciano a sentirsi e le preoccupazioni che ci accompagnano da diversi mesi, sembrano non lasciare tregua **nemmeno durante il periodo di festa**. C'è chi ha subito dei lutti, chi ha sperimentato sulla propria pelle la malattia e piano piano si sta riprendendo e c'è anche chi, semplicemente ma non senza sforzo, ha dovuto modificare la propria quotidianità.

Come fare affinché nonostante il periodo difficile si possa trascorrere in famiglia delle feste serene? Quali potrebbero essere gli obiettivi e le sfide del natale 2020?

Per prima cosa è necessario mettere dei confini chiari tra sé stessi e le notizie del mondo esterno. Se ci sono bambini o adolescenti può risultare utile fornire **poche informazioni veritiere e chiare**. Per tutti, invece, può risultare essenziale ascoltare e leggere le notizie non più di una volta al giorno, facendo **attenzione a selezionare le fonti**: preferire fonti neutrali che non abusino di titoli per accaparrarsi lettori generando ansia e mille dubbi. **Gestire le informazioni** che provengono dal mondo esterno è di fondamentale importanza sia per gli adulti che per i bambini. Il rischio, infatti, è che una situazione già difficile come quella che stiamo vivendo possa peggiorare a causa di una **sovraesposizione alle informazioni**. Situazione che potrebbe portare a convivere con pensieri negativi costanti fino a causare lo sviluppo di veri e propri sintomi ansiosi.

Questo natale sarà un natale meno festeggiato e più solitario. Questo, se da una parte farà sentire di più il senso dell'isolamento dall'altro potrà metterci in contatto con aspetti più **autentici della nostra vita**. E' un momento per poter **porsi alcune domande**: ad esempio con chi avrei voluto festeggiare potendo scegliere? Quali sono le mie relazioni importanti e cosa faccio per coltivarle? E così via.

Per chi è solo e ha la famiglia lontano, come nel caso di Cinzia, **la tecnologia**, sebbene non possa sostituire la bellezza di un rapporto vis à vis, può senz'altro aiutare. Attraverso messaggi e video chiamate ci si può sentire meno soli e si può cercare di mantenere un legame restando connessi virtualmente nell'attesa di riconnettersi dal vivo.

(AP Photo/Lynne Sladky)

Per chi si trova a casa con la propria famiglia ristretta può essere un'occasione per sperimentare **nuove modalità di relazione**, laddove routine impegnative e frenetiche, che spesso proseguono anche durante le feste, non permettono di mettere in pratica. Potrebbe essere utile cercare di costruire dei **momenti di condivisione a tavola**. Prima il cenone della vigilia e il pranzo di

---

Natale erano momenti di collettività familiare. Il ritrovarsi in pochi, con tanto tempo a disposizione senza poter uscire può dare, invece, la possibilità di **approfondire le relazioni**.

Promuovere per esempio, quello che viene definito un ascolto attivo, caratterizzato da un vero e proprio sintonizzarsi non solo con le orecchie ma anche emotivamente con quello che l'altro sta dicendo. **Dedicare tempo al dialogo**, al raccontarsi tutto quello che nella quotidianità familiare non si avrebbe il tempo di fare. Può essere anche il momento per costruire delle **nuove tradizioni** per la propria famiglia nucleare. Creare, ad esempio, il momento dello scambio dei doni o della colazione del Natale secondo le esigenze di ciascuno, cercando di promuovere anche nella semplice quotidianità qualcosa di nuovo che possa essere unico di quella famiglia e di nessun altro.

Le feste potrebbero essere anche il momento di **condivisione di esperienze casalinghe**: preparare un dolce insieme grandi e piccoli, guardare un film, riordinare o pulire la casa, sono tutte attività che possono coinvolgere a tutte le età e che possono contribuire ad **arricchire il bagaglio di esperienze familiari** anche senza bisogno di uscire dalle mura domestiche.

Anche se a distanza ed in pochi, questo Natale può essere l'occasione per ciascuno di fermarsi, di riflettere e di vivere del tempo di famiglia dal vivo e a distanza. Può essere un tempo di **solitudine creativa** che farà emergere nelle famiglie, nelle coppie e nelle singole persone nuove potenzialità, nuove risorse, nuove passioni da vivere e mettere in campo **anche nelle difficoltà**.