



Vivere in famiglia nei giorni del coronavirus. Idee e riflessioni.

L'evento Coronavirus sta mutando il corso della storia di ognuno di noi.

Stiamo vivendo un lungo momento unico e straordinario in cui tutti i nostri riferimenti relazionali, spaziali e temporali stanno cambiando così come i significati e i valori degli eventi e delle storie che viviamo e di quelle che sentiamo narrare.

Stiamo vivendo una fase in cui molto di noi viene messo alla prova, non ultimo la nostra capacità di adattamento e flessibilità, e certamente abbiamo tutti bisogno di aiuto.

In questo scenario difficile e complesso la famiglia rappresenta una realtà specifica e variegata chiamata a far fronte con le sue risorse ai molteplici bisogni, richieste, necessità dei suoi membri.

Questo vademecum redatto da un team di terapeuti familiari vuole essere un contributo "dedicato" e specifico, con uno sguardo particolarmente attento agli aspetti relazionali che si giocano in questa cellula sociale e vitale che è appunto la famiglia, dove, siamo certi, non solo stiamo gestendo il presente ma soprattutto stiamo costruendo il nostro prossimo futuro.

Restate a casa . . .

Piero Muraro

Il restare a casa, partito come invito, è diventato un obbligo inderogabile. Ha introdotto nel sistema organizzativo familiare o individuale delle situazioni nuove e inesplorate.

Fino a poco fa la casa ha rappresentato lo spazio del ricongiungimento familiare con le conseguenti regole e ritualità condivise. **Oggi la casa è diventata l'unico spazio di vita concesso**, così si è dilatato lo spazio condiviso limitando in modo drastico quello personale. Questa nuova organizzazione può diventare oggetto di fraintendimenti e di conflitti.

In questa situazione ritagliarsi uno spazio di privacy, legittimo dal punto di vista umano e relazionale, potrebbe infatti essere facilmente interpretato come un messaggio di rifiuto e di squalifica nei confronti degli altri componenti familiari che condividono lo stesso spazio nello stesso momento.

È la presenza fisica permanente di ciascun membro della famiglia ciò che crea a livello relazionale una serie di possibili malintesi. La presenza fisica comunica la potenziale disponibilità per la vita relazionale familiare ma in questo caso l'esserci non è sinonimo di disponibilità per la vita collettiva e bisogna tenerne conto. **L'organizzazione familiare deve poter ospitare tempi comuni e tempi personali liberi** da vincoli e fare in modo che questi tempi diversi siano condivisi e rispettati per dare sicurezza e impedire il nascere di conflittualità.

Restate a casa..... con i figli piccoli

Francesca Bozzo

Le coppie di genitori con figli piccoli si sono trovate costrette a **ridefinire un'organizzazione familiare** in cui riuscire a **rispondere a molteplici esigenze e bisogni**: da una parte quelle dei bambini. . . relative al gioco, allo studio, al desiderio di fare sport e correre liberamente come un tempo; dall'altra quelle degli adulti . . . la necessità di lavorare con smartworking, di preparare i pasti per tutti e tenere la casa pulita.

Questa **convivenza forzata** ha scatenato **sentimenti molto variegati e contrastanti** . . . la gioia e la felicità per poter godere di un tempo lento con i propri figli, ma allo stesso tempo la fatica, la frustrazione per la mancanza di un tempo proprio e per la coppia e il sentirsi a tempo pieno a disposizione dei propri piccoli.

Di fronte a tale complessità è **importante imparare a riconoscere ciò che proviamo, accettando i nostri limiti e permettendoci di prendere uno spazio fisico tutto nostro per elaborare ciò che sentiamo**, per esempio chiedendo di avere cinque minuti da soli nella nostra stanza.

Non dobbiamo vergognarci di sperimentare queste emozioni, anzi sarà importante darsi la possibilità di esplicitarle al partner e anche ai nostri figli. Tale modalità potrà diventare anche un modo per insegnare ai bambini che è normale sentirsi nervosi, arrabbiati e sentire il bisogno di avere un po' di tempo per sé.

In questo periodo di convivenza può esser utile:

- **cercare di pianificare la giornata**: a tutti aiuta avere una routine, delle abitudini che possono trasmettere sicurezza e stabilità soprattutto ai bambini. Questo può essere creato insieme ai bambini anche in forma di gioco
- **coinvolgerli in attività pratiche legate alla cura della casa** magari partendo dalle attitudini o preferenze di ciascuno, così da far imparare quanto fondamentale sia la collaborazione all'interno di ogni sistema in cui siamo inseriti
- **creare dei riti familiari**. . . serata picnic in salotto, l'ora di ginnastica tutti insieme, le narrazioni condivise in cui una persona inizia una storia e poi ciascun membro della famiglia la continuerà trovando più finali.
- **porsi in ascolto dei vissuti e dei comportamenti dei bambini**, legittimandoli e aiutandoli ad esternarli magari proponendo di disegnare ciò che sentono.

I bambini sono competenti e sanno sempre stupirci e sorprenderci. . . sta a noi dargliene la possibilità e, se così faremo, questo tempo potrebbe esser **un tempo ricco per costruire un dialogo differente e dar spazio alla loro creatività rinunciando un po' alla frenesia del fare**.

E state a casa . . . con i figli adolescenti

Manuela Bertocchi

Se c'è una spinta forte e impellente che un figlio adolescente sente, quella di imparare a fare a meno dei genitori, di uscire dal loro controllo è certo una delle principali. **Come fare se devi stare chiuso in casa con i tuoi genitori per uno, due mesi** e forse anche di più?

Questo è certo il problema di molti adolescenti oggi, ma non lo è di meno per i genitori che si trovano a governare situazioni relazionali e educative impegnative.

Passare da alcune ore di convivenza giornaliera ad un full time, comporta una revisione delle modalità comunicative e relazionali, accanto ad uno sforzo di adattamento importante ma fondamentale per la relazione presente e futura.

È necessario trovare un nuovo equilibrio:

- coinvolgere i ragazzi nella nuova organizzazione con modalità partecipative,
- accogliere i loro contributi,
- sospendere gli atteggiamenti giudicanti,
- far affidamento sulla loro voglia di essere responsabili di sé,

sono linee di comportamento utili e di alleggerimento.

Ma anche aprirsi a un nuovo ascolto, che non sia solo prestare orecchio alle parole ma imparare a osservare e accogliere, insieme al verbale, le azioni e i **comportamenti** perché questi **comunicano più delle parole**. Così potranno crearsi situazioni per scambi più profondi e più intimi, per nuova conoscenza dell'altro.

E i nostri ragazzi osservano noi, se siamo capaci di serenità nel disagio, di fiducia nell'incertezza, di speranza nel futuro, di calma e lucidità, per trarre dal nostro esempio un orientamento per se stessi.

Abbiamo la possibilità di mostrare loro che la nostra maggiore esperienza della vita è una risorsa ed una fonte cui anche loro possono attingere.

In questo modo questa emergenza diventerà **una occasione di crescita per tutto il nucleo familiare**, uno spazio dove si esprimono tutte quelle potenzialità che sovente sono inesprese.

Così il tempo dell'emergenza anziché essere un tempo sospeso sarà un tempo di evoluzione per tutti.

Separazione e distanza negli adolescenti e nelle giovani coppie

Eugenio Bedini

Molte persone, in questa emergenza, si trovano a non convivere con il proprio partner o a non poter più incontrarsi fisicamente o a condividere esperienze comuni; pensiamo ai giovani, agli studenti fuori sede, a chi lavora in altre città. Per queste persone la quarantena legata al COVID-19 significa stare separato dall'altro senza possibilità di vedersi, abbracciarsi, tenersi compagnia in questo momento così difficile; a peggiorare le cose, può concorrere il fatto di non sapere con esattezza quando tutto questo finirà.

Cosa possono fare gli adolescenti e i giovani adulti per affrontare questa situazione di lontananza e le sue conseguenze?

- Se in questa fase la vicinanza fisica è impossibile, **può essere utile riflettere sulla relazione** e capire in che direzione si vuole andare con l'altra persona; in una fase in cui è tutto fermo e non si riesce a fare tutto quello che si faceva prima, se non sentirsi a distanza, si può riflettere: su cosa vogliamo investire?, come e cosa fare perché il rapporto con l'altro possa funzionare ancora meglio? come potremmo migliorare?. Questa situazione, infatti, può diventare un agente di cambiamento molto potente per ridefinire i termini del rapporto e modificare migliorando alcuni aspetti della relazione.
- La distanza forzata costringe necessariamente a modificare il modo in cui ci si relaziona e si comunica, cambia il tempo e lo spazio della coppia. Si rende necessario, per fronteggiare questi cambiamenti, **trovare un canale di comunicazione alternativo** che mantenga il legame con il partner e che possa in qualche modo sopperire alla lontananza: Skype, WhatsApp, un altro servizio di chat oppure la semplice telefonata. Tuttavia, va tenuto presente che anche il contatto eccessivo può provocare difficoltà nella coppia, rischiando di scivolare nella routine e provocare, dopo un po', ripetizione e monotonia; è quindi opportuno dosare tempi e modalità e arricchire il proprio tempo aprendosi a molteplici interessi.
- In un clima di incertezza e, spesso, di inevitabile noia, può valere la pena di **migliorarsi dedicandosi a cose personali**: vecchie e nuove passioni, hobby, interessi, attività da fare a casa che in altri momenti si fatica a svolgere; può significare recuperare cose che sono rimaste indietro, nell'area dello studio o del percorso di formazione. Anche l'attività sportiva che si stava svolgendo prima dell'emergenza è che si è stati costretti a sospendere può trasformarsi: pensiamo all'hashtag #iomiallenoacasa che sta spopolando in questo periodo sui social, dove ragazzi e ragazze, ma anche allenatori e allenatrici, fanno i loro esercizi a casa e spiegano ad altri come poterli fare. Tutto questo potrebbe alleggerire il momento che stiamo attraversando e fungere da ponte per il tempo che verrà una volta finita l'emergenza.

- Il tempo di questa fase può inoltre essere utile per **recuperare e investire su altre relazioni (amici, genitori, . . .)**: la distanza dal partner può essere accompagnata da una vicinanza forzata con altri membri della famiglia; si possono quindi riscoprire tali rapporti, riavvicinandosi ai genitori e ai fratelli, rapporti che prima si potevano dare per scontati; con queste persone si possono scoprire (o riscoprire) passioni e interessi in comune. Allo stesso modo, anche se in un rapporto a distanza, si possono risentire vecchi amici, anche solo per confrontarsi sulla situazione e darsi supporto reciproco.

Solitudine e distanza nelle relazioni affettive

Daniela Rosolen

La vita di ognuno di noi è sempre più frenetica, caratterizzata da molti impegni professionali e sociali che non lasciano tempo per se stessi. A volte può essere un modo per non sentire le proprie emozioni, i propri pensieri, dolori e vuoti.

La situazione di emergenza che stiamo vivendo sta modificando il nostro modo di vivere la quotidianità e anche le nostre relazioni affettive mettendo in crisi in modo particolare coloro che sentono la necessità di un rapporto di vicinanza costante anche fisica. Mi riferisco in particolare a relazioni in cui ci si sente di esistere solo in funzione dell'Altro. **È solo attraverso la presenza dell'Altro che ci si sente riconosciuti, degni di ricevere amore e si vive costantemente nel terrore di essere abbandonati dal partner.** L'Altro diventa il centro del proprio mondo e pur di non perderlo, si rinuncia alla propria dignità, identità, ai propri valori e desideri. Nel tempo, diventa sempre più forte il bisogno di controllare il proprio partner, c'è una ricerca costante del contatto e di ricevere rassicurazioni. Ecco che **l'assenza dell'Altro può portare ad un profondo senso di solitudine**: solo con un uomo al proprio fianco senti di avere una vita piena, appagante e ti senti di avere valore solo se l'Altro ti vede e riesci a tenerlo legato a te.

In questa fase in cui la separazione forzata mette ancora più in risalto questi stati d'animo è importante prendere in mano la propria vita.

Prenditi del tempo per guardarti dentro, metti a fuoco ciò che senti e desideri veramente. Riscopri che cosa ti piace fare. Per esempio: quale musica non ascolti da tempo semplicemente perché all'Altro non piace? Quale libro vorresti leggere? Quale hobby volevi coltivare? Quale nuova attività vorresti intraprendere?

Cogli questa opportunità per avere una maggiore consapevolezza di te stessa, dei tuoi pensieri per poi condividerli con l'Altro: **può portare idee nuove nella relazione.**

Se la separazione dal partner, il non poter essergli vicino ti fa sentire come se vivessi un lutto in quanto sperimenti un forte senso di abbandono, rifletti sui tuoi punti di forza, sui nuovi obiettivi che vuoi raggiungere per rendere piena la tua vita. **Il senso di vuoto non è assenza ma è spazio per nuove opportunità.** È una forma di rispetto verso se stessi e le aspettative di una relazione affettiva. Riscopri anche il tempo da

condividere con i tuoi familiari oppure con le amiche più care per riempire questo spazio con energia nuova.

E se la famiglia è composta da una sola persona?

Federica Bastianello

In questo periodo, costretti a convivere in più persone in spazi ristretti **c'è chi può all'apparenza vantare una sorte migliore: vivere da solo** avendo a disposizione una intera casa in cui trascorrere il tempo. Tv, tablet e cellulare senza limiti, il bagno o il giardino non sono mai occupati, non ci sono orari da rispettare. E un incessante silenzio, interrotto da qualche auto che transita, qualche vicino che discute, una radio accesa dall'altra parte della strada.

Ma quali sono le relazioni possibili per chi vive solo in questo periodo? Al lavoro se gli è consentito, con il giornalista se utile e necessario, qualche vicino sul pianerottolo o dal balcone e poco altro di persona, mentre **la famiglia, gli amici, i colleghi diventano una voce e una immagine che transita attraverso i telefoni e la rete**, con tempi decisi dalle reciproche necessità. Le relazioni hanno un orario preciso che risponde al tempo della telefonata o della videochiamata, che **richiede la fatica di riassumere pensieri, preoccupazioni e irritazioni in parole non sempre efficaci**.

In questa situazione le relazioni di una persona single sono relazioni quasi tutte virtuali. Il dialogo e il confronto sono possibili attraverso le connessioni della rete e questo **porta una maggiore consapevolezza di quali siano i fili che si intrecciano e quanto sia possibile essere protagonisti**. Cercare e sostenere i rapporti con gli altri e sentirsi attivi nel mantenere la relazione con le altre persone si presenta virtuale. Ma attenzione, **il fatto che la relazione sembri virtuale è dovuta solo al tramite che utilizza, mentre non è assolutamente virtuale per il significato e per gli effetti che avrà in futuro**.

Ogni cambiamento nelle relazioni umane porta con sé nuove esperienze e nuove conoscenze. Cercare di mantenere le modalità della relazione precedente di fronte ad un cambiamento, rischia di provocare tensione, mentre **adattarsi e mettere in gioco la propria flessibilità consente di modulare la vicinanza e la distanza fisica ed emotiva e limita il pericolo di stressare il legame** che unisce ciascuno di noi agli altri.

Un modo nuovo di stare in relazione con gli altri chiede di **porsi due domande: "posso?"**, per spiegare alle altre persone cosa sto sperimentando di nuovo **"ti sembra che vada bene così?"** per capire se ciò che sto provando a fare piace a tutti coloro che sono coinvolti e modularsi, tutti insieme, di conseguenza.

Le diverse forme dell'isolamento

Cristina Pellizzaroli

In un momento come questo, dove l'isolamento sociale e a volte familiare diventa obbligatorio per salvaguardare la propria salute e quella della comunità, **alcuni disturbi come l'ansia, gli attacchi di panico, la depressione rischiano di tendere ad un peggioramento**. La mente si affolla di **pensieri negativi** che, come un disco rotto, **si ripetono all'infinito**. Sembra non esserci via d'uscita; anzi, giorno dopo giorno la situazione si aggrava sempre di più e quell'isolamento imposto diventa la nostra prigionia.

Ma allora, **come fare per uscire da questo circolo vizioso che ci avvelena la vita?** È vero che i pensieri che popolano la nostra mente si attivano in automatico e la prima risposta che ci viene è: “ non posso farci niente, loro partono da soli, non ne ho il controllo”, ma è anche vero che ad un certo punto della nostra “ruminazione” ci rendiamo conto che stiamo pensando e allora abbiamo due possibilità: **o cadiamo dentro la trappola di farci dominare da loro** e quindi aumenterà il nostro senso di disagio e sofferenza, o ci chiediamo: “ Mi serve pensare a tutto ciò, mi è utile? Mi porta a dei vantaggi? Se la risposta è sì cerco di capire quali sono i vantaggi secondari dei miei disturbi, ma se la risposta è no chiediamoci: **“Cosa posso fare di diverso? Come posso prendermi cura di me?**

Uno dei modi per uscire da questi circoli viziosi è un atto d'amore verso se stessi e quindi ribaltare la nostra scala dei valori e delle priorità mettendoci al primo posto. Incominciare a **pensare che abbiamo il diritto di ricercare la “felicità”** solo per il fatto stesso che esistiamo e che il valore che ci diamo non dipende dal giudizio degli altri, ma dall'amore e dal rispetto che abbiamo il dovere di donarci.

E allora incominciamo a fissare dei piccoli obiettivi che, pur in questa particolare situazione, ci diano soddisfazione e ci facciano stare bene. Introduciamo nel nostro stile di vita, approfittando del tempo nuovo che abbiamo, la riscoperta del “piacere” e del “piacersi”. **Incominciamo a proteggerci, ad avere cura di noi stessi, ad amarci e rispettarci**, perché se non lo facciamo noi per primi, gli altri non potranno farlo per noi.

Aprile 2020