

CONSIGLI

Quarantena? È anche un'occasione da sfruttare

ATTUALITÀ

15-03-2020

**Roberto
Marchesini**



Lo vedo, facciamo fatica a stare in casa.

Credo che sia normale: quando siamo costretti a fare qualcosa, il nostro anelito di libertà ci porta a ribellarci.

La soluzione è semplice: desiderare la quarantena, anziché subirla possibilmente.

Ma come è possibile desiderare una reclusione forzata? Sforzandosi di rendere questo periodo della nostra vita fruttuoso, magari... addirittura bello.

Ecco qualche idea per trasformare la quarantena in una parentesi positiva della nostra vita.

1) Pregare. Ne abbiamo un gran bisogno, noi e il nostro paese; e finalmente abbiamo tutto l'agio per farlo. Abbiamo la possibilità di vivere un'esperienza monastica in casa nostra: non è fantastico? Possiamo goderci il silenzio, la tranquillità, di immergerci nella vita spirituale senza la frenesia della vita normale. Ricordiamoci che è quaresima. Prendiamo in mano il rosario. Se non abbiamo dimestichezza con la corona possiamo collegarci alla [pagina Facebook de La Nuova Bussola Quotidiana](#) e pregare con i redattori.

Possiamo adorare il Santissimo collegandoci con una delle tante *webcam* che riprendono le adorazioni perpetue. Radio Maria offre numerosi momenti di preghiera durante la giornata. E se condividiamo la quarantena con la famiglia... quale occasione migliore per pregare insieme?

2) Spegner la televisione, dimenticare i social network. È vero, abbiamo tanto tempo da passare in casa, ma... non è un buon motivo per buttare il tempo abbruttendoci sul divano, o compulsando sciocchezze inutili. Godiamoci il silenzio, non fuggiamo. Cerchiamo di vivere pienamente questo tempo. Ah, dimenticavo: cercare continuamente informazioni sul virus non ci immunizza, ma ci porta ansia.

3) Leggere. Abbiamo un sacco di tempo libero: approfittiamone per rileggere qualche romanzo, per aprire quel libro che abbiamo comprato e dimenticato, leggere i classici che compongono la cultura fondamentale della nostra società. Mettiamoci comodi, prepariamoci un the o una tisana e apriamo un libro. Se non altro, quando usciremo dal letargo, avremo aumentato la nostra cultura.

4) Relazionarsi. Sì, proprio così: la quarantena non è isolamento. Abbiamo bisogno di relazioni per stare bene: mantenere alto il tono dell'umore, sentirci importanti e apprezzati, circondati da affetto e accudimento. Se siamo soli usiamo il telefono; se siamo soli e «*smart*», Skype. Se invece siamo in famiglia, approfittiamo di questo periodo per... «scoprire» le persone con le quali viviamo. Parliamo, giochiamo (a carte, con giochi in scatola...), cuciniamo insieme. Ma non isoliamoci.

5) Godersi la luce e l'aria aperta. Come, in quarantena? Proprio così. Se ci chiudiamo in casa, con la luce artificiale, le tapparelle abbassate e l'aria viziata... non ci facciamo un

favore. Facciamo entrare in casa la luce naturale, godiamoci il sole, teniamo aperte le finestre. Se abbiamo un giardino, sfruttiamolo: usiamolo per prenderci un caffè all'aria aperta, per curare fiori e piante, per giocare con i bambini o con il cane. Se non l'abbiamo, ma possiamo fare passeggiate in mezzo ai campi o in montagna, approfittiamone (evitando, ovviamente, gli assembramenti). Le attività all'aria aperta non sono vietate, e ne abbiamo bisogno.

Spero che questi semplici consigli siano d'aiuto per passare in serenità questo periodo di isolamento forzato. Di sicuro ce ne ricorderemo. Meglio ricordarcelo come un bel periodo, no?