

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?