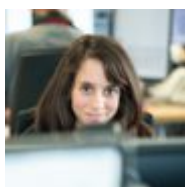


Pasqua e Pasquetta in quarantena: piccola guida di sopravvivenza



BY LIVIA LIBERATORE

"Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi", dice il detto. Ma non quest'anno. Con le misure di isolamento sociale a causa del Coronavirus, dovremo passare **Pasqua e Pasquetta** insieme alle persone con cui siamo in casa dalla prima metà di marzo.

Il fatto che non ci sarà molta possibilità di scelta su come passare il prossimo weekend ha, in realtà, tranquillizzato molti di noi. "Per la prima volta nella mia vita, so **cosa fare a Pasquetta**", hanno scritto alcuni utenti su Twitter. Altri hanno festeggiato la libertà dai gruppi Whatsapp che si creano puntuali ogni anno "Pasquetta" con messaggi per l'organizzazione del lunedì dopo Pasqua.

Resta tuttavia il fatto che rischiamo di trascorrere queste due giornate davanti alla tv o sulla poltrona. Come se fossero **giorni normali** di questa quarantena, dove - forse condividete questa sensazione - il tempo scorre più o meno tutto uguale.

C'è il rischio di perdere il senso del tempo e di trascorrere le festività come se fossero giorni normali di questa quarantena

"Con la sospensione delle attività scolastiche online per bambini e ragazzi, e con qualche giorno di ferie per chi lavora e la cassa integrazione, esiste il rischio di perdere il senso del tempo, di **confondere i giorni** e di confondersi", concorda Adelia Lucattini, Psichiatra e psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association.

Ci peserà forse un po' di più in quei giorni essere **lontani dalla famiglia**, dal fidanzato, dagli amici, o dalle persone con cui avremmo voluto passare le festività. Non poter festeggiare come al solito potrebbe determinare momenti di malinconia e accentuare ansia o depressione.

I **bambini e gli anziani** ne risentiranno. "I bambini sentiranno sicuramente la mancanza dei nonni, dei cugini o degli amici con cui sono abituati a trascorrere i giorni di festa", sottolinea Lucattini. E le persone anziane "che più acutamente percepiscono la sensazione di isolamento e in questo periodo di pericolo per la propria salute" si sentiranno ancora più sole. "Festeggiare è sempre antidepressivo", specifica Lucattini.

"I giovani hanno più strumenti per rimanere in contatto attraverso tutte le piattaforme, darsi degli appuntamenti per condividere dei momenti, per parlare insieme o anche solo per chiacchierare e **raccontarsi le proprie giornate**. Non mancheranno di trovare il modo di festeggiare insieme". Ma anche per i single, le coppie lontane o le coppie troppo vicine non sarà la migliore Pasqua mai vissuta.

Rispettare le tradizioni

"È importante non negare il senso di lontananza e di solitudine che comunque le feste evocano anche indipendentemente dalla quarantena e cercare di rimanere comunque in contatto con le persone care", consiglia la psichiatra e psicoanalista. In questa Pasqua, più che nelle normali festività, non ci dimentichiamo le telefonate e i **messaggi di auguri** agli amici.

"Sarebbe importante, oltre a momenti conviviali e di gioco, poter trovare il tempo di ballare, **ascoltare la musica**, cantare, leggere dei racconti o delle poesie, dipingere insieme e poi appendere i propri lavori, disegnare e ritagliare dei festoni in tema con la Pasqua e adornare la casa", suggerisce Lucattini.

"Per superare le difficoltà è sempre bene rimanere molto radicati alle buone abitudini e alle sane tradizioni". E quindi non ci dimentichiamo **colomba e uova di Pasqua** e neanche le nostre tradizioni alimentari regionali: finocchiona a colazione, pizza di Pasqua, uova benedette.

"Sarebbe importante trovare il tempo di ballare, ascoltare la musica, leggere dei racconti o delle poesie"

"È importante che i bambini possano festeggiare come sono abituati, per esempio con i "lavoretti" e sarebbe una buona cosa poter **creare dei disegni** anche utilizzando piattaforme programmi di grafica come "Paint" da recapitare per la festa ai nonni, agli zii, ai cugini o da regalare ai genitori"

Un momento critico sarà anche il lunedì di Pasquetta, un giorno che di solito ci ricorda - quando non piove - che è **arrivata la primavera**. Quest'anno ci sarà il sole, dice il meteo, ma non ci saranno viaggi, pic nic e neanche la classica grigliata. Ovviamente, non potremo andare in spiaggia. Dimenticatelo proprio.



"Possiamo goderci il bel tempo che verrà lasciando che il sole e il **profumo della primavera** entrino dalle finestre aperte o passando del tempo in terrazza o in giardino", consiglia Lucattini, "e perché no, organizzando un bel picnic a casa collegandosi on-line con parenti e amici".

Le celebrazioni in streaming

La Pasqua è un giorno particolarmente critico soprattutto per i credenti. "Gli studi dimostrano che c'è un aumento dei disturbi depressivi tra i cattolici e i protestanti nel periodo di Natale, per gli ortodossi accade nel **periodo di Pasqua** proprio perché è una festa molto sentita dal punto di vista religioso e ha un valore simbolico importante rispetto ai bilanci dell'anno", spiega Adelia Lucattini.

Per quanto riguarda i cattolici il Papa trasmetterà via streaming tutte le **celebrazioni pasquali**. Le parrocchie continuano i riti pasquali a porte chiuse e molte hanno la possibilità di trasmettere via radio o anche in streaming le celebrazioni.

"La preghiera è anche un **fatto personale**, intimo, per cui è possibile anche pregare da soli, e trovare dei momenti di raccoglimento, di meditazione, di riflessione, di pace. Così come è possibile pregare in famiglia o con le persone con cui lo si desidera attraverso il collegamento online", suggerisce Lucattini.

Vai all'articolo:

<https://it.mashable.com/coronavirus/2707/pasqua-e-pasquetta-in-quarantena-piccola-guida-di-sopravvivenza>