



Ritmi di vita incalzanti

«Sia io che mio marito lavoriamo 12 ore al giorno, tornati a casa non ci resta che stenderci sul divano nel tentativo di riassorbire un po' di vitalità necessaria a farci alzare dal letto il giorno dopo. Riusciamo a dedicare alla nostra coppia solo l'ultima parte della giornata, che è inevitabilmente quella più fiacca. Il tempo per noi si restringe e perde la sua qualità. Come risolvere la nostra relazione?».

M & S

In tempi di disoccupazione e precariato, bisogna tenersi stretta la propria

professione con la quale è stato possibile fondare la famiglia e mantenerla economicamente. Il lavoro quotidiano, specie se risponde alle proprie attitudini, dà anche quella gratificazione che è di arricchimento personale e familiare. Comunque, occorre anche fare attenzione a trovare il giusto equilibrio e capire di volta in volta se, per esempio, è opportuno lo straordinario oppure se è necessario dare la priorità, che le spetta, alla famiglia.

Può esservi capitato di avere molto tempo a di-



Giuseppe D'Alfano

sposizione, per esempio durante le ferie, e non riuscire a crescere nella sintonia di coppia. Il tempo

è importante, ma occorre anche saperlo ricavare e impiegare efficacemente. Conosco una coppia che,

pur stando lontano tutto il giorno, approfitta del comune tragitto casa-ufficio per avviare insieme la giornata. Altri miei amici, impegnati nella settimana, cercano momenti di condivisione nel weekend, non trascurando i rapporti con altre famiglie quali occasioni di apertura e dono di sé.

La qualità del rapporto, a cui accennate, può essere certamente messa in crisi dalla stanchezza, ma anche da una capacità di amare limitata. I ritmi di vita incalzanti e l'individualismo, in cui facilmente si cade alle volte senza accorgersi, hanno conseguenze negative anche sulla coppia, spingendo i due a chiudersi in sé stessi. Entrando in casa, bisognerebbe cercare innanzitutto di avere più possibile l'animo sgombro dai pensieri del lavoro, per essere presenti sia fisicamente che mentalmente e riuscire ad andare incontro all'altro. Il rapporto si mantiene vivo con gesti di attenzione (un biglietto, un sms, un pensiero) che dimostrano concretamente l'interesse e l'affetto per il coniuge. Bisogna riuscire poi a trovare, almeno periodicamente, momenti di comunione profonda e sincera, che vada oltre lo scambio di parole. Così, anche se è poco il tempo di ritrovarsi la sera, si può andare avanti su una strada comune, evitando il rischio dei "binari paralleli".

spaziofamiglia@cittanuova.it