

---

## Finalmente è sabato!

**Autore:** Raimondo Scotto

**Fonte:** Città Nuova

Il lavoro mi tiene lontano da casa molte ore al giorno e giungo a sera sempre stressato. Il fine settimana vorrei recuperare il tempo perduto e fare tante cose insieme a mia moglie: parlare, prendere delle decisioni, fare delle spese necessarie, ecc., ma spesso ci ritroviamo senza energie e tutto diventa pesante e anche la nostra vita intima sembra perdere di spontaneità. Come fare?. G.V. - Verona Lo stress è uno dei problemi grossi della vita moderna, specialmente quando si è in due a lavorare e, ritornando a casa, occorre rimboccarsi le maniche per iniziare un'altra attività lavorativa; quando poi ci sono i figli piccoli, bisogna aggiungere anche le tante notti insonni. Si aspetta il fine settimana, assetati di un po' di pace, di relax; ma spesso i momenti di riposo agognati si rivelano deludenti e si affronta la nuova settimana ancora più stanchi. Eppure bisogna riuscirci, dobbiamo trovare il sistema per non lasciarci schiacciare dal lavoro, mettere in moto la nostra fantasia.

L'esigenza che tu avverti è giusta, bisogna colmarla in qualche modo, altrimenti ne può risentire il nostro equilibrio personale e la vita stessa di coppia. Dobbiamo imparare a fermarci, a mettere il lavoro al giusto posto, a capire che prima della carriera c'è la famiglia, la ricerca di rapporti veri con tutti, la pace dentro e attorno a noi. Può essere utile ritagliarsi piccoli spazi distensivi (la lettura di un libro, un'attività sportiva, l'ascolto di musica, la coltivazione di un hobby, ecc.) e non attendere i giorni speciali per presentarci a casa con qualche regalino inatteso o per fare una telefonata insolita solo per dire all'altro: ti amo. Una cosa che aiuta molto è concentrarsi nel presente, cercando di fare le cose bene, con calma, una per volta, con la consapevolezza che, anche se rendiamo apparentemente di meno e ci sarà qualche rinuncia in più, quanto costruito porterà molto più frutto e anche la famiglia ne troverà giovamento. E poi programmare un po' la vita, prevedendo dei momenti di relax come coppia (una pizza, un bel film, una passeggiata, ecc.), ricorrendo, quando ci sono figli piccoli, a nonni, zii, coppie di amici, babysitter; ciò che apparentemente togliamo loro, lasciandoli qualche volta con altri, si dimostrerà una possibilità per amarli poi ancora meglio. Se la coppia riesce a ritagliarsi almeno qualcuno di questi spazi, le riuscirà più facile dialogare, fare le spese con più calma, prendere insieme decisioni importanti, e anche la vita intima risulterà più arricchente. Per ciò che riguarda quest'ultima, bisogna essere attenti a non trascurarla, ma senza esagerazioni; a volte potrebbe risultare poco spontanea, troppo programmata, ma la programmazione non sempre è negativa, in quanto tante volte può essere di stimolo per moltiplicare di più la tenerezza durante il giorno, perché l'intimità fisica possa essere veramente espressione di amore.

Spaziofamiglia@cittanuova.it