

---

## La salute in famiglia

**Autore:** Raffaele Arigliani

**Fonte:** Città Nuova

Siamo sposati da nove anni e abbiamo tre bambini di sette, tre e un anno. Siamo entrambi credenti e con dei forti ideali, insomma una famiglia che i conoscenti hanno l'impressione sia senza problemi. In effetti questi figli, pur fonte di tante gioie, ci assorbono in maniera tale che non abbiamo più tempo per noi e i motivi di contrasto crescono sempre più. Inoltre anche loro sono spesso nervosi. In una sua risposta abbiamo letto che il clima sereno in famiglia condiziona anche la salute dei bambini. A questo punto ci chiediamo: come venirne fuori?. Una coppia La famiglia è definita un sistema, in cui ogni modifica di uno dei membri si ripercuote anche negli altri. Un po' come per i pianeti in cui l'orbita dell'uno condiziona quella dell'altro (basta guardare la nostra vicina Luna che muove sulla Terra le maree, o il Sole che con la sua maggiore o minore vicinanza determina l'alternarsi delle stagioni, ecc...). Questo concetto è troppo spesso dimenticato e ricordarlo ha delle conseguenze sostanziali: assumere coscienza che la famiglia è un sistema e che il suo equilibrio è la carta vincente per essere tutti più sani dal punto di vista biopsichico, significa tarare le nostre azioni su questa prospettiva. Tutto ciò non è né semplice né scontato. Mi verrebbe pertanto di rispondervi: attenzione agli effetti collaterali determinati dal sovradosaggio di attenzioni al figlio o ai figli. È in effetti esperienza comune che la nascita del bambino (e poi la sua crescita, gli altri fratellini, ecc...) accentuino la difficoltà a trovare l'equilibrio tra l'amare con tutto sé stessi il figlio senza con ciò ridurre l'amare il marito e sé stessi. Fateci caso, ho scritto senza ridurre l'amare, non ho scritto senza ridurre l'amore. Vi è differenza tra i due termini: amore è un aggettivo, amare è un verbo. Amare significa fare cose per l'altro, cose concrete: stirare la camicia, portare un fiore, fare un carezza. Insomma azioni. Amore è invece un sentimento, sicuramente e istintivamente presente per un figlio, spesso da riconfermare e riconquistare nella vita di coppia. Sia i figli che il partner percepiscono l'amore in base ad azioni concrete, che di fatto significano quasi sempre azioni semplici: alzarsi la notte non perché mi tocca ma come amore verso l'altro, rinunciare a lavorare un po' di più a quel progetto importante per avere il tempo per andare insieme a lei a comprare una gonna o a giocare al parco con i bambini, ecc... Inoltre nell'ottica di sistema le azioni di amore debbono cercare di sostenere i punti deboli, per renderli più forti. Uno dei più critici è in genere il tempo che la coppia dedica a sé stessa, un po' come mi sembra di capire succede a voi: si arriva stanchi, è difficile un dialogo profondo, spesso è anche difficile incontrarsi... svegli! Il problema è che la relazione tra le persone, quindi con i figli ma anche con il partner, non ha bisogno solo di qualità (leggi: azioni d'amore concrete) ma anche di quantità. C'è bisogno di tempo da trascorrere insieme per poter veramente scoprirsi e riscoprirsì! Trovare così la voglia, le energie, il coraggio di lasciare i bambini all'amica del cuore o ai nonni, per dedicare un week-end a voi due, per investire in quantità di tempo oltre che in qualità di rapporto, non è un atto egoistico: è puntare sul rapporto di coppia, sul punto perno della famiglia, consapevoli che la felicità e la salute biopsichica dei nostri figli risentono in maniera sostanziale della felicità del sistema. Né d'altronde bisogna scoraggiarsi, nessuno di noi sarà mai un genitore o un marito o una moglie perfetti, forse nessuno lo è mai stato. Il problema non è essere perfetti ma donare amore vero, e la prima testimonianza ai nostri figli della sua autenticità la daremo se ci amiamo nella coppia. Quindi il mio consiglio sarebbe di continuare a donare ai figli il tempo e le energie possibili, ma non trascurare la coppia e voi stessi e non permettere che i bambini invadano ogni spazio, in un gioco di equilibri sempre da rinnovare, fonte di disperazione ma anche di gioia quotidiana.