
Una spia luminosa

Autore: Maria e Raimondo Scotto

Fonte: Città Nuova

«Tra un mese ci sposiamo e tra la gioia dei preparativi, ogni tanto ci assale una sottile paura per le “inevitabili crisi”. Come possiamo affrontarle?». M.C. – Teramo

Effettivamente le crisi sono quasi inevitabili, ma possono essere momenti di passaggio per qualcosa di nuovo e di importante. Pensiamo, per esempio, alla “crisi” che spesso accompagna la nascita del primo figlio. Per la coppia è un momento impegnativo, ma può rivelarsi positivo se i due si mettono insieme con creatività, alla ricerca di nuove modalità per esprimersi l’amore e per l’organizzazione familiare. Attraverso i momenti di disagio, di incomunicabilità, possiamo maturare sia come singoli che come coppia.

Bisognerà imparare a gestire quei momenti bui, in cui non sentiamo più niente per l’altro e tutto appare senza significato. Occorre prima di tutto prendere coscienza del disagio, evitando vie di fuga (lavoro, Internet, consumismo, alcol, ecc.) e rassegnazione; attivarsi, invece, per riscoprire il positivo del coniuge e trovare il tempo per dialogare con calma, senza pregiudizi, con una buona dose di autocritica, tenendo presente che ciò che è irrilevante per noi può essere fondamentale per l’altro.

Un consiglio è di non sottovalutare mai le crisi passeggere. Esse possono diventare gravi se trascurate, perché fanno accumulare frustrazioni, che poi possono scoppiare all’improvviso. Quando si accende la spia dell’olio, non buttiamo via l’auto, ma facciamo una messa a punto, magari insieme a qualche persona esperta.

spaziofamglia@cittanuova.it