
Un po' di tempo per noi

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Per crescere come coppia è fondamentale regalarsi dei momenti di reciproca cura da trascorrere insieme, per non pensarsi come persone scontate di cui si sa già tutto

Tra i doni più preziosi che possiamo ricevere e donare c'è **il dono del proprio tempo**. La sua preziosità deriva dal fatto che non può mai e in nessun caso tornare indietro. Quando è dato, è dato. È per questo che il dono del proprio tempo procura un senso di appagamento. Esso trasmette all'altro un messaggio di valore e di unicità. Da fidanzati lo si sperimenta tante volte, si ricercano intenzionalmente occasioni per condividere qualcosa ma anche più semplicemente tempo da trascorrere insieme. In questa fase il tempo passato insieme è fondamentale per la conoscenza reciproca. Questa sana abitudine di continuare a dedicarsi tempo e continuare a conoscersi e scoprirsi dovrebbe durare tutto l'arco della vita. Esso è un ingrediente importante per costruire l'intimità di coppia. Il modo come viene utilizzato rivela la capacità dei partner di pensarsi come entità distinte, in evoluzione e in comunione tra loro o viceversa come persone scontate di cui si sa già tutto. Raccontarsi ad esempio le riflessioni personali dopo un accaduto, cosa si è appreso da esse e come lo si vorrebbe integrare nella propria quotidianità, voler sentire il parere del partner a riguardo, è un modo di donarsi all'altro che non solo richiede tempo e spazio, che nel tran tran quotidiano possono sfuggire di mano, ma anche una disponibilità mentale a vedere sé stessi e l'altro come sempre nuovi e da scoprire. **Molte coppie si dedicano alcune ore settimanalmente o mensilmente** per continuare a crescere insieme. Se hanno dei figli organizzano per loro un intrattenimento che va dai nonni alla babysitter, o se sono già più grandini il rimanere a dormire a casa dell'amico del cuore. Il messaggio metacomunicato al partner è del tipo "tu sei importante per me", "quello che ti riguarda mi sta a cuore", "sono curioso di scoprirti sempre di più", "è bello passare del tempo con te". Sono dei messaggi che nutrono profondamente la relazione. Se non lo fate già, approfittate dell'arrivo della bella stagione per cominciare ad organizzarvi un pomeriggio, una serata, un fine settimana in cui la meta non sia il luogo dove andrete, bensì un tempo di qualità vissuto in due. **Alcune coppie scelgono di dedicarsi tempo quotidianamente**. Lo fanno ad esempio lasciando i cellulari e il televisore spenti durante la cena, oppure ritagliandosi un tempo sul divano dopo aver messo a letto i bambini o scegliendo un giorno in cui si rientra prima dal lavoro. L'abitudine di eliminare le fonti di disturbo nella comunicazione serve primariamente a rimanere centrati su di sé, sul partner e sul discorso che si sta condividendo. La sovrastimolazione, di qualunque genere sia, interrompe il flusso di pensiero e di emozioni che si stanno condividendo. **Quali difficoltà si possono incontrare?** Se non si è abituati a parlare e condividere i propri vissuti, la difficoltà principale può essere quella di predisporre ad iniziare. Tanti "se" e "ma" possono venire alla mente che a ben guardare possono trovare una soluzione soprattutto se messi in comune col partner o con le figure di riferimento. Un'altra difficoltà è quella di pensarsi come già noti. Dare per scontato che si sappia già tutto dell'altro nega i processi di crescita personale, di apprendimento dall'esperienza, di capacità di miglioramento. L'effetto indiretto è un disinvestimento nella relazione che invece necessita di attenzione e dedizione. **I benefici indiretti** In primis la qualità e forza della relazione. Sapere che l'altro, nonostante i "se" e i "ma" che realmente hanno a che fare con il senso di responsabilità, può riuscire a fare spazio al "noi" permette di sperimentare senso di valore e fiducia nel poter contare fino in fondo sull'altro. In secondo luogo i figli traggono da questi piccole "separazioni" genitoriali numerosi benefici tra cui: hanno l'occasione di percepire e definire i propri confini personali, di sentirsi rasserenati al loro ritorno e sono incentivati a sviluppare autonomia, interessi e curiosità e cosa molto preziosa apprendono in modo indiretto come ci si prende cura della relazione. Inoltre poiché ai loro occhi, mamma e papà che coltivano la relazione di coppia, si stanno

prendendo cura di ciò che rappresenta la premessa della loro esistenza, essi ne traggono un grande senso di sicurezza interna.