

---

## Il presente: un potenziale tutto da scoprire

**Autore:** Chiara Spatola

**Fonte:** Città Nuova

### Come evitare le «trappole mentali» che ci impediscono di vivere una vita di coppia felice.

Ciascuno di noi desidera una vita felice per la propria famiglia. A volte però la ricerca della felicità può portarci, paradossalmente, a rimanere incastrati in alcune «trappole mentali». La nostra attenzione si concentra sul futuro, sul passato, o su quello che sfugge dal nostro controllo. In modo diverso, ma simile, queste trappole ci impediscono di vivere pienamente e di prenderci cura delle relazioni importanti. Eccone alcuni esempi: **Sarò felice se...** Spesso, senza che ce ne rendiamo conto, la nostra mente pone delle condizioni per la felicità. Ci dice cioè che potremo essere felici solo se raggiungeremo un determinato obiettivo, solo se accadrà qualcosa che desideriamo da tempo, e così via. L'attenzione viene proiettata verso ciò che non è ancora, rendendo difficile il contatto con il momento che stiamo vivendo. È come se fossimo di fronte allo schermo di un cinema e guardassimo il film della nostra vita futura, dimenticando di voltarci a guardare cosa sta accadendo in questo preciso momento accanto a noi. In famiglia questo atteggiamento può mettere a rischio la qualità delle relazioni. Se infatti concentriamo tutta la nostra attenzione su ciò che ancora manca, finiremo per trascurare quello che c'è già. È certamente importante perseguire obiettivi e sviluppare progetti, senza però lasciare il resto della vita in *stand-by*, nell'attesa che quello che pensiamo e speriamo si realizzi. Una coppia, durante la consultazione, mi raccontò del loro progetto di acquistare una casa più grande. Erano così focalizzati su questo obiettivo da trascurare la relazione tra loro e con i figli. Per una possibile «felicità futura», lasciavano andare, senza rendersene conto, tante occasioni per amarsi e trovare pienezza nel presente. **Cosa ho sbagliato?** Quante volte restiamo intrappolati in dubbi relativi al passato! «Forse avrei dovuto fare così... Forse non avrei dovuto dire quella frase...». Rimuginiamo su scelte già fatte e sul perché si siano rivelate poco vincenti. Quando, ad esempio, una relazione in famiglia diventa spigolosa, cominciamo a chiederci: «Chi è stato a sbagliare? Come siamo arrivati a questo punto?». Spesso le risposte tardano ad arrivare e allora insistiamo sulle stesse domande o ne formuliamo di nuove. Ripercorriamo strade già fatte per capire dove siamo inciampati. Facendo così, senza accorgercene ci voltiamo indietro, rischiando di inciampare nuovamente. Ingabbiati come siamo nel passato, perdiamo l'occasione di cogliere ed accogliere ciò che sta avvenendo ora, in questo preciso istante. Il presente è il tempo in cui possiamo ripartire, risorgere dopo gli errori e le cadute, accogliere le fragilità nostre e di chi ci sta accanto, ma anche apprendere qualcosa di nuovo. Nel presente possiamo scegliere cosa è essenziale e cosa invece è solo un dettaglio secondario, cosa merita le nostre energie e cosa ci sta solo rubando tempo prezioso. **Devo avere tutto sotto controllo.** Spesso identifichiamo la nostra felicità e quella della nostra famiglia col fatto che tutto vada secondo i programmi prestabiliti. Se c'è un imprevisto o se chi ci sta accanto si comporta in modo diverso rispetto alle nostre aspettative, la felicità sembra compromessa irrimediabilmente. Esercitare il nostro controllo sulla realtà, infatti, ci fa sentire utili ed efficaci e ci dà un senso di sicurezza e di libertà. Quando al contrario vediamo che le cose ci sfuggono di mano, ci sentiamo incapaci ed impotenti. Sappiamo di non poter controllare tutto, ma abbiamo veramente accettato questo nostro limite? Se facciamo pace col fatto che non possiamo sempre controllare cosa ci accade, scopriremo che abbiamo ancora la possibilità di scegliere. Dobbiamo semplicemente (spesso non è così semplice) spostare la nostra attenzione dal «cosa» al «come»: come attraversare questa circostanza imprevista o dolorosa? Con quale amore? Dentro ogni momento presente, facile o difficile, gioioso o triste, c'è infatti una domanda nascosta: «Come voglio viverlo? Quale mia caratteristica voglio esprimere o far crescere in questa situazione?». Se adottiamo questa prospettiva su ogni momento che si affaccia nella nostra vita, si aprirà un nuovo orizzonte di libertà e di creatività.