

---

# Tempo individuale e tempo di coppia

**Autore:** Serena Scotto d'Abusco

**Fonte:** Città Nuova

## Trovare il giusto equilibrio fra lo spazio personale e quello di coppia è la chiave per un rapporto armonioso all'interno della famiglia

Nella vita di tutti i giorni frenetica e piena di stimoli vecchi e nuovi spesso ci si ritrova dinanzi ad un importante dilemma: **quale spazio è giusto dedicare a sé stessi e quale invece alla coppia?** Come conciliare il tempo da condividere con il partner e quello per i propri hobby ed interessi personali? Il quesito spesso non è di facile risoluzione soprattutto quando il tempo scarseggia e bisogna costantemente centellinare le risorse che si hanno a disposizione. Lo spazio per sé può essere vissuto da ciascuno in modi e tempi diversi: c'è chi ama leggere, chi ama trascorrere una serata con gli amici, chi praticare uno sport e così via. **Spesso è proprio dal trovare un equilibrio tra lo spazio per sé e lo spazio per il partner che deriva il benessere individuale e di coppia.** Per prima cosa, può risultare molto importante **auto-centrarsi e riuscire a conoscere a fondo sé stessi:** di cosa ho bisogno? Cosa mi piace? Quali sono i miei interessi e le cose che mi rendono più o meno felice? Più si sarà in grado di conoscersi e di accettarsi per quello che si è più si sarà in grado di accettare anche l'altro. Più, infatti, mi alleno ad amare e ad accogliere me stesso nella mia diversità più sarò in grado di amare anche la diversità dell'altro. Inoltre, più sarò consapevole dei miei bisogni più sarò in grado di non perderli di vista, di dargli il giusto valore e di non relegarli alla fine della lista delle priorità, in modo da riuscire a soddisfarli. Altra cosa necessaria al fine di trovare questo importante equilibrio, è conservare con il partner una **comunicazione sincera, chiara e profonda** che permetta di esprimere le proprie esigenze senza paura. Ritagliarsi dei momenti, quindi, che possano essere di reale scambio. Molte volte, soprattutto se ci si trova all'interno di una relazione stabile e duratura, tante cose, anche piccole e quotidiane, possono essere date per scontate. E' importante, invece, tener a mente che ognuno di noi cambia, le nostre esigenze possono evolvere e mantenere uno stile comunicativo efficace con il partner, ci permette di esprimere e di ascoltare le esigenze nuove che si presentano. **Salvaguardare un proprio spazio di indipendenza ed autonomia può essere di vitale importanza.** E' anche attraverso l'incontro con l'ambiente esterno, infatti, che si può avere la possibilità di arricchirsi e crescere come persone e di apportare linfa vitale nuova all'interno di un rapporto di coppia. All'interno di questo tempo individuale, però, è sempre necessario che ci sia rispetto e lealtà verso il proprio partner. Inoltre è importante che permanga l'equilibrio tra tempo individuale e tempo condiviso in modo da non ritrovarsi all'interno di una relazione in cui il tempo vissuto in maniera separata prenda il sopravvento. Per evitare che questo avvenga è necessario sia **non abusare degli spazi individuali costantemente a scapito degli spazi di coppia né escludere l'altro** da tali spazi. In un'ottica che vuole tendere a mantenere il benessere di coppia, può risultare utile raccontare all'altro quanto si è vissuto in autonomia, sebbene sia necessario che dall'altra parte il coniuge sia in grado di non fare interrogatori che possono risultare inquisitori e controllanti piuttosto che volti ad un sereno scambio. **Il proprio spazio individuale è un diritto** che va ricercato e vissuto senza sensi di colpa e godendoselo pienamente ricordando sempre che come ognuno di noi ha il diritto di ritagliarsi questo spazio, **allo stesso tempo anche l'altro ha il medesimo diritto. E' chiaro quindi che si tratta di una libertà reciproca che va richiesta e concessa allo stesso tempo.** Una libertà che non separa ma arricchisce, che non allontana ma unisce anche se a distanza. Bisogna sempre ricordarsi che ogni rapporto di coppia si struttura proprio intorno alla condivisione di tempo, emozioni, interessi e progetti futuri. Per poter far questo, però, è necessario che ciascun partner abbia qualcosa da condividere, sviluppando una buona capacità di essere autonomo e di stare bene da solo, conservando degli spazi che gli permettano di fare esperienze per poter crescere come persona e di

---

conseguenza far crescere anche la coppia.