
No all'ansia e alla fretta in amore, meglio vivere il tempo presente

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Ci sono persone single che vivono male la mancanza di una relazione affettiva. L'amore non è una ricerca, ma un incontro.

Molte volte ascoltando i single delle età più disparate si percepisce **un rapporto ansiogeno con il tempo e con lo scandire delle fasi della propria vita**. Una sorta di inaccettazione di ciò che si sta vivendo e una frenesia di vivere un'altra fase, a volte **precorrendo i tempi e confondendo ciò che viene prima con ciò che viene dopo**. Si finisce in questo modo per **vivere con grande fatica ciò che invece potrebbe essere l'occasione preziosa di incontrare sé stesso, gli altri e le circostanze** in quel dato **tempo presente** così caro alla psicologia e ad ogni orientamento spirituale. L'abbiamo appurato durante il **lockdown**, quando dal disorientamento incredulo di quanto stava avvenendo ci siamo dovuti abituare a vivere con ritmi più funzionali al nostro organismo, ricominciando a **dare un gusto nuovo al qui ed ora del presente** nelle quattro mura. Se siamo riusciti a farlo in quelle condizioni, possiamo continuare a farlo anche in altri momenti. Il processo in fondo è sempre lo stesso: parte tutto dalla constatazione di un dato di realtà (lo status quo, il cosiddetto qui ed ora) e dalla decisione di accettarlo, accoglierlo così come è. Paradossalmente, fatto questo, ci si può accorgere di quante idee per viverlo bene possono venire in mente. Questa **accoglienza di ciò che è rende possibile la trasformazione di un tempo scomodo in qualcosa di prezioso**. Ho conosciuto [single disperati per la loro singletudine](#), che affannosamente cercavano di cambiare la realtà, scordandosi che senza un'**alleanza con la vita** stessa così come è, si rema faticosamente contro corrente oppure **ci si attacca a forme di relazione che quasi sempre non corrispondono ad un amore come lo si desidera**. Se proprio occorre impegnarsi, meglio **attraversare** quelle situazioni da cui si vorrebbe fuggire nel tentativo di cambiare velocemente scenario. Magari è proprio lì che sta aspettando un'esperienza significativa per la propria vita. **Alcuni riempiono di cose belle la loro vita, tutto è pregno di senso e ci stanno bene**. Questo può funzionare fintanto che si sia in grado di **contattare sé stessi**, di prendersi spazi per il silenzio interiore e la solitudine con sé stessi, fintanto che il vuoto tanto temuto da molti, può essere vissuto come un vuoto capace di generare vita interiore. È importante in questa dimensione **accogliere le proprie ed altrui parti ombra** che possono manifestarsi in forma di pensieri, emozioni o azioni. **Altri ancora li si percepisce arrabbiati, a volte confusi e insoddisfatti**. I primi vivono la singletudine come un'ingiustizia, si sentono deprivati di un diritto sociale e spesso sfogano la loro rabbia in relazioni con partner occasionali di cui poco importa se già impegnati: gli sembra così di pareggiare i conti con la vita. Gli altri cercano di assumere un atteggiamento e di mantenerlo in modo statico o viceversa fluttuano in diversi modi di essere. Desiderano rimandare una buona immagine di sé, ma ciò di cui veramente necessiterebbero è di ristabilire un buon contatto con sé stessi e la propria interiorità. In questo modo anche la loro immagine esteriore risulterebbe più stabile e credibile. Anche in questo caso serve la consapevolezza di essere esseri umani e come tali bisognosi anche di supporto. Accanto a questi **troviamo quelli per i quali la vita è come un film**. Dato uno stimolo parte un film mentale, che si snoda in mille avventure in grado di colorare il mondo emotivo della persona, ma solo nella fantasia. Questo modo di estraniarsi dalla realtà crea una vera e propria difficoltà a rimanere nel proprio presente, nella consapevolezza di sé, nella capacità di individuare quegli aspetti di sé che devono ancora crescere e maturare affinché si possa realmente incontrare un partner e con questi scegliere di vivere una relazione basata sulla reciprocità. **L'incontro con il futuro coniuge arriva sempre e solo quando le caratteristiche personali dell'una e dell'altro si incontrano in un dato spazio e tempo. Si tratta infatti di un incontro piuttosto che di una ricerca**. E il [modo migliore di vivere il tempo dell'attesa](#) è proprio quello di prendersi cura di sé,

affinché nel momento dell'incontro ciò che si ha da condividere con l'altro sia a misura della relazione che si desidera.