
Accogliere il bisogno di spazi personali nella coppia

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Presupposto di una coppia è l'idea di vivere insieme e condividere la vita. Cosa accade se si prende troppo sul serio questo concetto o se ad un tratto uno dei due coniugi ha bisogno di più spazio?

Essere simili ma non uguali rompe il mito dell'unità familiare, in base al quale si ritiene che si debba fare **tutto insieme** o tutto per l'altro. Anche la predisposizione a soddisfare i reciproci bisogni complementari, non elude il problema di integrare le differenze. Il problema non è essere o non essere simili o uniti e neppure il rimarcare le differenze, il problema è piuttosto esserlo troppo, con il rischio di **assolutizzare il legame** o viceversa la libertà personale, che sono condizioni esistenziali di per sé stesse sane e presupposti fondamentali per una felice vita due. Va da sé che se per nutrire la relazione è importante avere quotidiani momenti a due, per il benessere della persona sono necessari anche gli **spazi personali**. Fonte: Pexels Angelica dedica molte ore del giorno ad accudire la sua famiglia. Cerca di farlo al meglio cercando di equilibrare le attenzioni tra tutti, spesso anche verso se stessa. Negli ultimi anni il **carico lavorativo è aumentato**, i figli sono cresciuti e sono più autonomi, il marito è divenuto nel tempo sempre più partecipe del ménage familiare. Apparentemente ad Angelica non manca nulla per essere felice. A livello organizzativo e di struttura quotidiana tutto sembra funzionare. Eppure Angelica sente che l'energia sempre più spesso le manca, è sovente distratta, gli interessi personali **vengono svolti senza piacere**, e non sa spiegarsi cosa le accade. Durante alcune recenti fasi di stanchezza ha spesso attivato il **pilota automatico** interno, quello che ha appreso da ragazza e che si porta dietro e che le ha permesso di funzionare bene fino ad ora: il senso del dovere interno. In base ad esso non è possibile scontentare qualcuno. Così che si ritrova sempre più spesso ed inconsapevolmente vittima di un suo stesso pensiero, lo stesso che in normali condizioni è riuscita tante volte a tenere a bada. L'avanzare dell'età, un bisogno maggiore di tempo per sé e nello stesso tempo il **non sapere come utilizzarlo**, alcune analisi rimandate che adesso è arrivato il momento di fare, la paura di trovarsi a breve il "nido vuoto" ed alcuni rimuginii del passato che ogni tanto ritornano, generano in lei una condizione generale di tensione, che razionalmente non riesce a spiegarsi. Fonte: Pexels Cosa accade quando uno dei due partner attraversa un 'inspiegabile' momento di difficoltà? Come starsi accanto **pur lasciando lo spazio** che serve? Come sostenere il partner che si sente momentaneamente più fragile, al di là di quello che già si fa? Quando si vive una fase di malessere esistenziale, anche le persone attorno **sono coinvolte**. L'origine non chiara rende difficile la comprensione di cosa accada e di cosa si possa fare. Stare accanto, esserci è l'atteggiamento più efficace. Lasciare all'altro il tempo che serve, essere disponibili per il dialogo tanto quanto per il silenzio. È un compito non facile che spesso fa sentire inermi ed inefficaci i partner. Invece è proprio in questa condizione di attesa attiva che si riesce ad essere al contempo vicini e disponibili sebbene separati e impegnati nel sollevare l'altro dai compiti. Ciò che non serve sono i **rimproveri o l'autorecriminzazione** di non riuscire a fare di più. Nella maggior parte dei casi come quello di Angelica la persona ricapitola un pò tutta la sua vita alla **ricerca di un nuovo equilibrio**. Passato, presente e futuro sono in grado di mescolarsi in una miscela di emozioni che solo con un pò di calma e di tempo potranno essere ordinati. È un tempo di sofferenza e fatica ma anche di grande valore. È un pò come fare il cambio di stagione: alcune cose possono essere date via per fare spazio al nuovo, altre possono essere ricombinate ed acquistano nuovo significato. In questo caso la paura del nuovo equilibrio non deve confondersi con il timore di perdere o dover rinunciare all'affetto dell'altro. Se permettiamo a noi stessi degli spazi evolutivi di cui anche il partner è reso partecipe, anche la relazione potrà beneficiarne e crescere di pari passo.