

Un tempo a misura di famiglia

È importante recuperare la dimensione del tempo orientato all'essere e sfuggire alla vorticosità corrente del fare.

di Raffaello Rossi



Gare a cronometro

Oggi l'organizzazione del tempo è frenetica e condizionante. Viviamo come se fossimo immersi in una corrente che ci trascina senza soste lungo il fiume della vita. La giornata si apre con dialoghi ormai ritualizzati all'insegna del "fai presto, che è tardi"; prosegue con una serie di malumori o di imprecazioni nel traffico accompagnando i figli a scuola e di seguito arriviamo al lavoro già con un primo senso di stanchezza. La pausa pranzo spesso è dedicata ad attività fisiche in palestra o a fare velocemente la spesa; di nuovo al lavoro e appena a casa ci aspetta l'impegno dei compiti con i figli, *che proprio perdono tempo e si mostrano stupefatti...* A sera nuovi riti comunicativi, volti essenzialmente a vedere il più velocemente possibile i figli a letto per poterci rilassare un attimo.

Spesso la "cronaca di guerra" delle giornate che i genitori mi raccontano è simile a questa, con effetti di stanchezza, irrequietezza, torpore, senso di impotenza, come se questa fosse la gabbia obbligata del nostro tempo.



Il tempo e la paura del vuoto

Il Vangelo ci racconta che Maria rimase da Elisabetta circa tre mesi, poi tornò a casa sua. Tre mesi! Molti di noi direbbero: «E chi se lo può permettere oggi?».

Il tempo scandisce le nostre giornate e la nostra storia. Dio per farci avere il suo messaggio di amore è entrato nel tempo, si è incarnato. Come

possiamo vedere i segni della presenza di Dio nel nostro tempo? Come viviamo il tempo? Vorremmo avere sempre più tempo, ma temiamo il vuoto e riempiamo ogni minuto. La tecnologia ci ha aiutati a compiere in minor tempo azioni che prima necessitavano di buona parte delle nostre giornate, ma il tempo guadagnato lo impieghiamo per fare più cose, sentiamo di dover produrre, di correre... ma per cosa? E verso dove? Con quale senso profondo per noi?

I latini distinguevano il tempo in *negotium* ed *otium*. Il primo era il tempo degli affari, del fare, il tempo orientato al raggiungimento di obiettivi; il secondo era il tempo vuoto, di rigenerazione, non finalizzato, gratuito. Era il tempo dell'essere. Molte coppie dicono che quasi inconsapevolmente temono o non sanno vivere il tempo dell'essere e che anche le ferie si trasformano in maratone frenetiche del fare. Ascoltiamoci un momento.

- Nella mia vita quanto spazio occupa il tempo orientato al fare? Come è distribuito? Quanto mi condiziona o mi caratterizza? Come mai? Con quali effetti sulla vita personale, di coppia e familiare?
- Nella mia vita quanto spazio occupa il tempo orientato all'essere, vuoto, gratuito, non finalizzato? Come è distribuito? Quanto mi condiziona o mi caratterizza? Come mai? Con quali effetti sulla vita personale, di coppia e familiare?
- C'è qualcosa che vorrei modificare? Come mai? Da dove potrei cominciare?
- Quali risposte posso dare per fare tacere la vocina che dentro di me sta già sussurrando che tanto non è possibile cambiare perché la vita è fatta così?



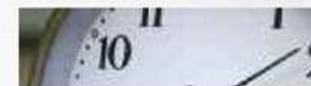
I bisogni primari

Consideriamo i bisogni primari della coppia e della famiglia nel tempo, così da educarci reciprocamente a distinguerli dai desideri o dalle posizioni superficiali e da impegnarci a coltivarli in noi stessi e nella relazione, agevolandone la coltivazione anche da parte del coniuge e dei figli. Li riassumiamo così.

- Il bisogno di **riconoscimento**. Ogni essere umano si sente vivo in quanto si sente riconosciuto, e Dio ci ha riconosciuti col dono della vita e di suo Figlio. Abbiamo bisogno di fare continue esperienze di riconoscimento reciproco, di sapere che l'altro c'è per noi e fargli sapere che noi ci siamo per lui.
- Il bisogno di **affetto**. Strettamente collegato al precedente: noi impariamo ad amare partendo da esperienze di amore, se ci sentiamo amati

apprendiamo l'arte dell'amore. Dio ancora una volta ci ama per primo. Il dono dell'affetto, fatto di accoglienza, di fiducia, di prossimità, è una linfa vitale per ogni relazione di coppia.

- Il bisogno di **protezione**. Pensiamo all'educazione dei figli. La coppia, la famiglia è dapprima un *nido* e offre una protezione anche fisica, fatta di sostentamento e di cure. Poi diviene un *porto*, che offre protezione dalle tempeste della vita e un ormeggio sicuro dopo ogni viaggio ed esperienza. Infine diviene un *faro*, un punto di riferimento che, anche se in lontananza, guida i viaggi e rassicura indicando la strada più idonea.
- Il bisogno di **stimoli**, di continuare a crescere e sentirsi vivi. Ogni coppia o famiglia che inaridisce, che sprofonda nelle sabbie mobili del grigiore quotidiano, che smette di comunicare e di vivere stimoli di crescita, è una coppia o famiglia ad alto rischio di isolamento, di passività, di torpore e di auto-annientamento.
- Il bisogno di **struttura, di appartenenza**. L'uomo è un animale sociale e ha bisogno di sentirsi inserito in una struttura, in una rete relazionale, affettiva, valoriale. Ha bisogno di una appartenenza allargata, di una dimensione comunitaria. La coppia vive lo stesso bisogno, che chiede di essere accolto e considerato insieme ai precedenti.
- Il bisogno di definire la propria **identità**. La coppia vive in una progettualità: il noi di cui abbiamo già scritto precedentemente. Questo noi è l'identità della coppia, con i suoi sogni, i suoi valori, le sue speranze e le sue aspettative. Il noi però si sviluppa sulle identità dei due soggetti individuali che formano la coppia.
- Il bisogno di **spiritualità**. Abbiamo visto che la dimensione spirituale fa parte dell'identità di ogni uomo, come realtà relazionale in armonia pneumo psico somatica. Sarebbe di grande impoverimento negare o lasciare atrofizzare proprio la parte che dovrebbe illuminare il tutto, pervaderlo e orientarlo.
- Mettiamoci ancora in ascolto.
- Quali risposte sto dando a questi bisogni primari? Con quale effetto sulla mia vita personale, di coppia e relazionale?
- Quale impegno, piccolo, concreto e verificabile posso assumere fin da oggi per valorizzare le mie risposte a questi bisogni? Come posso dividerlo con il resto della famiglia?



Il tempo dello spirito

Vorrei concludere queste riflessioni sul tempo con un breve esercizio che ci può aiutare ad orientarci al tempo dell'essere, uscendo, anche se solo momentaneamente, dalla vorticosità corrente del fare: la **meditazione camminata**.

- In silenzio, scegli un tuo percorso di almeno dieci passi e percorrilo lentamente avanti e indietro per cinque minuti.
- Concentrati solo sul tuo respiro, che sia lento e regolare, inspira con il naso ed espira con la bocca, ponendo attenzione a percepire l'aria che entra ed esce da te, orientandoti sulle narici, sulla gola o sui polmoni, visualizzandoli come un bicchiere che si riempie e si svuota.
- Poni la tua attenzione alternativamente al respiro e all'appoggio del piede a terra, cerca la consapevolezza di come il piede calca il terreno, percepisci il tuo contatto con la terra ad ogni passo.
- Svuota la mente da ogni preoccupazione e lascia scorrere via ogni pensiero, non lo trattenere, considera i pensieri come ospiti della tua mente, come nuvole che attraversano il tuo cielo interiore. Non ti irrigidire e se ti distrai ricomincia a concentrarti sul tuo respiro, contando ad ogni inspirazione ed espirazione fino a cinque e poi ricomincia.
- Allo scadere dei cinque minuti scrivi tre frasi che ti caratterizzano come persona del fare e tre che ti caratterizzano come persona dell'essere. Ricopia le frasi su un post it che riporrai nella tua agenda. Durante la giornata trova qualche minuto, almeno per due volte, per riflettere su quello che hai scritto, senza voler trarre delle conclusioni ma solo per ampliare la tua consapevolezza.
- Cosa hai provato nel fare l'esercizio?
- Hai incontrato difficoltà o resistenze? Quali? E come hai reagito?
- Come ti è sembrato lo scorrere del tempo in questi cinque minuti?
- Quali immagini di te sono emerse? Cosa raccontano del tuo rapporto col tempo? E con lo Spirito?

R. R.