

Mi regali un po' del tuo tempo? di Alessandra Tamiati, psicologa

“E’ il tempo che hai perso per la tua rosa che ha reso la tua rosa così importante” rivela il Piccolo Principe. Il tempo dedicato e condiviso rende speciale un rapporto e chi ne fa parte. Stando insieme ci conosciamo, impariamo ad apprezzarci: un legame per essere costruito ha bisogno di tempo, attenzione dedicata reciprocamente, di occasioni di presenza e di momenti di scambio. O forse ne è la conseguenza: più ci tengo, più cerco di trascorrere del tempo, dei momenti significativi con chi è importante. Anche quando non ce ne accorgiamo in maniera così consapevole, il tempo scandisce e definisce molto del nostro presente, l’ha fatto nel passato e lo farà per il futuro.

Si legge su instagram “il regalo più grande che tu possa fare a qualcuno è il tuo tempo, perché quando regali a qualcuno il tuo tempo, regali un pezzo della tua vita che non ritornerà mai indietro” (#tempo, scaccomatto). Io aggiungerei che il tempo condiviso è un regalo che facciamo all’altro ma anche a noi stessi. La parola stessa lo dice: dividere con altri, ossia un po’ a te e un po’ a me. In questo modo, seppur in termini per così dire ideali, una difficoltà e una sofferenza si possono dimezzare, una gioia e un momento significativo si possono accrescere, il tempo a nostra disposizione si può metaforicamente dilatare.

Il tempo, infatti, può avere un valore assoluto, oggettivo, ma anche un valore soggettivo, personale, in funzione dei correlati emotivi e delle aspettative che in esso collochiamo o delle opportunità che ci offre, di cosa siamo in quel momento. Quando sei bambino, un ventenne ti sembra “grande”, quasi “vecchio”. Poi, mano a mano che le differenze si accorciano, anche la percezione del tempo che passa cambia. A cinque o sei anni si gioca al “facciamo che ero”, ci si confronta con la propria storia personale pensando a “quando ero piccolo”, ossia un paio di anni prima. Può far sorridere, ma è del tutto normale. L’oggettività del tempo che passa è percepita inevitabilmente secondo criteri contestuali e personali.

C’è il tempo del dolore e il tempo della gioia, c’è il tempo in cui si semina e il tempo in cui si raccoglie. Ci sono quei momenti che vorremmo finissero al più presto e non tornassero più, e ci sono momenti nei quali vorremmo fermare il tempo, per restare in essi il più a lungo possibile. C’è il tempo del fare e il tempo dell’attesa. Quanti momenti della nostra vita hanno il profumo dell’attesa!!!! Attesa che porta con sé aspettative, la ricerca di sogni realizzati, a volte incertezza, spesso tanta speranza e la voglia di... fare, diventare, raggiungere, essere, oppure rimanere.

Il tempo forse assume un valore notevolmente più significativo in alcune fasi della vita. Anziani e bambini, seppur con direzioni per così dire opposte, vivono la delicatezza del fattore temporale nella loro quotidianità: per l’anziano un dono prezioso che permette di portare avanti quanto è stato costruito, per il bambino l’opportunità di crescere e cominciare a costruire, sotto la guida degli adulti di riferimento.

Anche in adolescenza il concetto di tempo può assumere un valore particolare, anzi forse più significati, carichi di senso, emozioni, implicazioni. L’adolescenza stessa può essere considerata un tempo di attesa, rispetto al crescere, al raggiungere tappe e ottenere diritti, al maturare e cogliere aspetti di noi stessi e opportunità che la fanciullezza ancora celava ben nascosti.

Per un adolescente, il tempo assume spesso, nella quotidianità, un valore decisamente significativo. Pensiamo a quando anche noi siamo stati sedicenni (o giù di lì): il tempo condiviso con i coetanei era parte centrale della nostra settimana. A volte era tempo

denso di attività, di occasioni di confronto o di delicate confidenze. In altri casi, era il semplice stare insieme, il condividere quelle emozioni che non si dicono ma che si percepiscono e che passano a pelle. Ancora una volta sono le emozioni a rendere particolare ciò che viviamo.

Il tempo può diventare contenitore che accoglie la voglia di crescere, la fretta di diventare grandi, di dimostrare che siamo finalmente in grado di essere adeguati e indipendenti.

Il tempo scandisce le tappe della crescita: la durata di un percorso formativo, i passaggi socialmente riconosciuti, i traguardi raggiunti che possono al tempo stesso essere arrivi e ri-partenze, aprendo la strada a nuovi obiettivi verso cui impegnarsi.

Ecco allora che l'adolescenza può essere vista come una sorta di investimento: ci si mette in gioco, alla ricerca di se stessi e dell'altro in un delicato gioco di confronti e equilibri perseguiti e di complementarietà e affinità ricercate, nel fondamentale percorso di individuazione delle potenzialità distintive e di raggiungimento di quei traguardi che porteranno il ragazzo alla vita adulta. Dinamiche simili richiedono tempo, ma non solo: sarà la qualità del tempo riservato a fare la differenza!

Il tempo definisce e circoscrive i momenti della quotidianità e le punteggiature che costruiscono le relazioni. "Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice" dice la volpe al Piccolo Principe (Antoine de Saint Exupéry, 1943). L'importanza delle routines, delle abitudini, del ritrovarsi in schemi e riferimenti di situazioni, di momenti, di sicurezze e di ritorni che fanno della prevedibilità un momento fonte non tanto di noia quanto di rassicurazione e di piacevolezza, di emozioni calde e di accoglienza. Ritrovarsi nelle tradizioni, nel calore degli affetti, dei ricordi e di ciò che dà colore alla nostra vita, presente e passata. E rispetto alla quale cerchiamo di definire almeno parte del nostro futuro.