
E-state in coppia, per vivere il presente insieme

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Durante queste vacanze può essere utile, a livello personale e di coppia, concentrarsi nel presente, trascorrendo del tempo “lento” insieme.

Una buona relazione vive nel presente, nel qui ed ora. Se si pensa solo a ciò che succederà, se si è concentrati sul cambiare l'altro o sui dubbi che spingono a chiedersi se il partner sarà un buon marito o una brava moglie, non si vivrà pienamente il presente.

Così come non si può vivere nel futuro, **non si può neanche vivere nella nostalgia del passato o nel rancore. Tutte le coppie attraversano momenti difficili e una volta risolti vanno lasciati andare.** Essere consapevoli, essere presenti o più coscienti di cosa accade, migliora la qualità della vita. **Lo stress, il pensare sempre al futuro impediscono di guardare al presente** e vedere cosa abbiamo raggiunto fino ad ora. Il tempo è qualcosa di effimero e assaporarlo è difficile. Spesso diamo più importanza al nostro passato e al nostro futuro che non al nostro presente, quella corrente che passa così velocemente davanti al nostro sguardo che nemmeno ce ne rendiamo conto. **Questo non vuol dire che non dobbiamo pensare alla nostra storia o non possiamo proiettarci nel futuro.** Le tre dimensioni temporali hanno una loro importanza, dal passato possiamo imparare ed è custode del corso degli eventi (racconta la nostra identità), mentre guardare al futuro ci aiuta a raggiungere i nostri obiettivi, ci fa prefigurare e immaginare quello che desideriamo. E in tutto ciò dove sta il presente? **Quando si è consapevolmente ‘presenti’ nella quotidianità si è in grado di godersi maggiormente il tempo con il partner, con gli amici e con la famiglia.** Questo atteggiamento facilita il vedere le situazioni con maggiore chiarezza; si gode delle piccole cose. Il primo passo da fare per acquisire questa postura è **diventare consapevoli del pensiero.** Quando la mente inizia a vagare e vi sono pensieri ansiosi per il futuro o angoscianti sul passato, si ritorna (volontariamente) nel momento presente, concentrandosi su quello che si sta facendo. **Una tecnica che allena a stare nel presente è la Mindfulness che significa: “consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione”.** Numerose ricerche neuroscientifiche hanno indagato gli effetti salutari sul corpo e sulla mente. Tra i tanti, più di frequente si sono riscontrati: un miglioramento delle relazioni affettive con un calo della tendenza alla conflittualità, l'incremento di attenzione e concentrazione, della memoria, l'aumento delle difese immunitarie, unite anche all'incremento dell'intelligenza emotiva e della frequenza dei pensieri e delle emozioni positive. La presenza che emerge dalla consapevolezza permette di **disattivare i comportamenti automatici e di vivere con pienezza il momento.** Non è necessario avere sempre la battuta pronta, possiamo far pausa dai pensieri da cui ci si lascia solitamente trascinare, facendo sedimentare le parole dette dal partner e, così, accoglierle. **L'estate può essere l'occasione di un'esperienza di tempo lento in cui osservare "ciò che è senza giudizi".** Magari insieme a chi si ama, davanti alle acque del mare alle prime ore del mattino oppure sulla cima di una montagna guardando il paesaggio o semplicemente assaporando qualcosa di buono e sentendone tutto il sapore. **E-state, in un tempo lento trascorso insieme.**