

Una nuova qualità di vita

Prendersi tempo, prendersi cura di se stessi, è la preconditione per poter vivere veramente le relazioni. Aiuta ad essere davvero aperti verso ciò a cui una persona va incontro.

di Irene Vieider

Da un lato ci si chiede: prendersi del tempo? Quando c'è così tanto da fare? Come può essere scelto dalla diocesi un simile tema annuale alla luce delle molte sfide nella Chiesa e nel mondo che vanno affrontate con urgenza? Come possiamo fermarci mentre siamo impegnati a cercare soluzioni di fronte a sfide come il cambiamento climatico, la solidarietà globale vissuta, la questione delle donne nella Chiesa e nella società, la pastorale e molte altre questioni? Non si tratta di fare una pausa, ma di diventare attivi!

Ma dall'altro lato: prendersi tempo! Un proverbio giapponese dice: "Quando hai fretta, vai piano". Andare lentamente non è lo spirito del nostro tempo. Tutto dovrebbe essere fatto velocemente, tutto dovrebbe essere fatto immediatamente e con la massima qualità. Posso certamente comprendere l'impazienza che molti provano quando si tratta di risolvere le questioni scottanti del nostro tempo, o di trovare una prospettiva di speranza per un problema personale.

Quando prendersi tempo

Essere in grado di aspettarsi qualcosa è una grande pretesa. Spesso anch'io penso: non è possibile che non stia succedendo nulla in questa o quella cosa, che noi come individui o come comunità non si stia facendo quasi nessun passo avanti in questo o quel settore.

Prendersi tempo. I momenti per prendersi tempo possono essere molto diversi: momenti quotidiani di riflessione e di preghiera, la domenica come giorno di riposo, ma anche periodi più lunghi di pausa dalla vita quotidiana. O, più semplicemente: fermarmi prima di fare torto a qualcun altro con un'affermazione sconsiderata. Ognuno di noi ha delle strategie personali per ritrarsi e staccare. A me personalmente, fare escursioni offre questa occasione, posso stare con me stessa, guardare le cose con distacco, riflettere.

Aprire finestre nuove

Darsi tempo, naturalmente, non significa restare fermi, bensì è un tema attivo. Quando mi prendo una pausa nella mia attività, inizia a lavorare in me e ci vuole un po' di tempo prima che il rilassamento entri in gioco. Questo, per così dire, apre spesso finestre sconosciute verso l'esterno e l'aria fresca entra. Si aprono nuovi orizzonti, nasce la gratitudine per le piccole cose e si crea una vastità del cuore. Il prendersi tempo e la riflessione sono quindi anche tempi salutari. Aprono a visioni che non emergono quando siamo presi dal quotidiano, e le cose essenziali della vita diventano più chiare.

Vivere bene le relazioni

"Abbi fede in te stesso e vai per la tua strada. Cammina a cuore aperto. Sii coraggioso, forte e gentile": questa frase mi rafforza nei momenti di conflitto con me stessa e nell'incontro con gli altri. Prendersi cura di se stessi è la condizione per poter vivere veramente le relazioni. Aiuta ad essere aperti verso ciò a cui una persona va incontro, verso ciò che ci si aspetta da lei e ciò che si confida possa fare. C'è una crescente convinzione che siamo all'altezza di ciò che "la vita ha in serbo per noi" e che possiamo gestirlo bene con gli altri. E allora il prendersi tempo diventa una nuova qualità di vita.

Irene Vieider è la presidente diocesana della Katholische Frauenbewegung (Movimento cattolico femminile)