Extra 6

Per Chi Vive con Te

Una pagina da far leggere a chi ti vive accanto.



La Pagina per Chi Vive con Te

Per chi ha in mano queste pagine



Chi ti ha dato queste pagine sta leggendo un libro e sta provando una cosa piccola. Ti chiede una cosa piccola.

Non ti chiede di cambiare come va la casa. Non ti chiede di fare di più, né di fare diversamente da come fai. Non c'è nessuna colpa in queste pagine, e nessuno da correggere.

Le leggi in pochi minuti. Dentro trovi che cosa sta provando, che cosa puoi fare per aiutarla senza cambiare niente del carico che c'è, che cosa non serve fare e una tabella per una settimana, da compilare in due.

Chi le ha scritte non vi conosce: sa solo che molte giornate hanno lavoro, casa e figli, o altre persone da accudire, e che in quelle giornate è difficile trovare anche solo pochi minuti che siano davvero tuoi.

In breve. Una cosa sola: tempo protetto, poco, in un momento che decidete insieme.

Che cosa sta provando

Il libro che sta leggendo chiama la cosa «punto di fine». Un punto di fine è un momento della giornata in cui lei decide che una parte è chiusa e si dice quando riprende. Per esempio: «Il lavoro finisce qui. Riprende domani alle 8:40.»

Non è una pausa lunga. Non è un premio. Non ha bisogno che il lavoro sia finito, e non chiede di non pensarci più: se il pensiero torna, lei sa già dove sta la cosa e quando la riprende.

A ogni punto di fine lei abbina un gesto piccolo, scelto nel libro: di solito pochi minuti, da uno a cinque; la camminata più lunga arriva a dieci. Un respiro lento, i piedi che sentono il pavimento, una frase detta in mente, una breve camminata senza telefono. Niente attrezzatura, niente vestiti diversi.

Che cosa non è. Non è una cura e non promette risultati. Il libro stesso dice che è un percorso da provare, e che si vede solo provando se serve.

Quanto dura. Il libro propone un calendario di 21 giorni, che è la lunghezza di un calendario e non una scadenza. Alcuni giorni andranno storti, e il libro ha pensato anche a quelli.

Che cosa ti chiede (e che cosa no)

Il libro parte da un fatto semplice: per molte persone il lavoro, la casa e i figli non si possono togliere, almeno non subito. Per questo il metodo non chiede di cambiare il carico. Chiede un posto, dentro la giornata che c'è.

Quel posto, a volte, per un momento, ha bisogno di una persona in più.

Ti chiede:

- tempo protetto: pochi minuti, in un momento deciso prima, in cui lei non è quella che risponde;
- di sapere quando è: un orario o un segnale, come «dopo cena» o «quando arriviamo a casa»;
- di ritrovarla dopo, senza fare domande su come è andata.

Non ti chiede:

- di togliere un compito per sempre;
- di cambiare lavoro, orari o abitudini;
- di essere d'accordo con il metodo, di leggere il libro, di provare i gesti;
- di controllare se li fa.

Provare il metodo è più facile se il tempo protetto esiste davvero. Se non funziona, non è colpa di nessuno dei due.

Che cosa puoi fare, senza cambiare niente

Sono esempi. Prendi quello che ci sta nella vostra casa e lascia il resto.

Tenere i figli per dieci minuti, una sera. Mentre lei fa il suo gesto, ci sei tu con i figli: il bagno, la storia, i compiti, il dopocena. Non serve un'ora: la finestra più corta che il libro conta è di tre minuti.

Tenere la cucina per dieci minuti. Il lavello, il forno, il tavolo da sparecchiare: per quei minuti sono tuoi.

Tenere il telefono. Se in quel momento suona, rispondi tu o dici che richiama. Una richiesta di lavoro o di casa può aspettare dieci minuti.

Tenere l'orario. Il punto di fine ha un'ora. Se ci sei, tienila come si tiene un appuntamento: non si sposta per una cosa che può aspettare.

Farla fermare. Se la vedi arrivare al punto, a volte basta una frase: «Vai, qui ci sono io.»

Non commentare il gesto. Non serve guardarla, chiederle come si fa o come è andata. Chi fa il gesto lo fa per sé.

Se vi sembra troppo, cominciate da una volta sola, in una sera tranquilla. Una volta è già una prova.

Che cosa non serve fare

Alcune cose, fatte con buone intenzioni, non aiutano. Non sono errori: sono abitudini comuni, e cambiarle costa poco.

Non serve dare consigli. Se lei vuole un parere sul metodo, te lo chiede. Un consiglio non richiesto, in quei minuti, può sembrare un'altra cosa da gestire.

Non serve chiedere «l'hai fatto?». Un controllo trasforma un gesto piccolo in un compito. Se lei vuole raccontarlo, lo racconta.

Non serve aspettarsi un cambiamento. Il libro non promette risultati e queste pagine nemmeno. Aspettarsi che «adesso stia meglio» è un peso in più, per lei e per te.

Non serve rimediare a tutto. Il tempo protetto non è una resa dei conti sul carico della casa. Quella è un'altra conversazione, ed è giusto che ci sia, ma non in quei minuti.

Non serve giudicare un giorno saltato. Ci saranno giorni storti: un turno che cambia, un figlio a casa, una sera già finita. Il libro dice che quel giorno si lascia, e che non è un debito. Vale anche per voi.

Non serve fare tutto bene. Basta una volta, con calma, e va bene anche se la prima volta è stata scomoda.

Come chiederselo, in due

Se non sapete da dove cominciare, usate queste frasi come sono, o cambiatele con le vostre. Servono a far incontrare due persone, non a dire chi ha ragione.

Lei può dire:

- «Ho trovato una cosa piccola da provare. Mi aiuteresti a tenere questi dieci minuti, stasera?»
- «Non devi cambiare niente. Mi basta sapere che alle 20:40 ci sei tu.»
- «Se è una sera storta, saltiamo. Non è un debito.»

Tu puoi dire:

- «Dimmi tu quando. Io ci sono.»
- «Va bene se cominciamo da una volta sola?»
- «Non ti chiedo come è andata, a meno che tu non voglia dirmelo.»

Se vi viene da discutere, fermatevi lì. Il tempo protetto non è il momento per parlare di chi fa cosa: quello merita un'altra sera, con più calma.

Se uno dei due non ha voglia, va bene. La tabella delle pagine seguenti non è un obbligo: è un modo di scriverlo in modo che non resti solo nella testa.

Scrivete qui la frase che usate voi: _____

_____

Settimana 1, da compilare in due

In questa settimana lei guarda la giornata che ha e cerca i momenti: da te servono soprattutto sapere quali sono e, dal quarto giorno, esserci quando prova un gesto.

Compilatela insieme in una sera tranquilla, a matita. Nella colonna del punto scrivete il nome e l'ora, come nel libro: per esempio «fine del lavoro, 17:30». Nella colonna di chi tiene scrivete che cosa tiene chi c'è: i figli, la cucina, il telefono.

Giorno	Il suo punto di fine (nome e ora)	Chi tiene che cosa	Fatto
Lunedì	_____	_____	☐
Martedì	_____	_____	☐
Mercoledì	_____	_____	☐
Giovedì	_____	_____	☐
Venerdì	_____	_____	☐
Sabato	_____	_____	☐
Domenica	_____	_____	☐

Non serve compilare tutte le righe: una riga è una settimana valida. Una riga vuota non è un giorno perso, è un giorno in cui il tempo protetto non c'era.

Che cosa abbiamo notato: _____

_____

Settimana 2, da compilare in due

In questa settimana lei abbina un gesto a ogni punto e ne prova più d'uno: da te serve il tempo protetto, nei momenti che avete scritto.

Come nella settimana 1: nome e ora del punto, e chi tiene che cosa.

Giorno	Il suo punto di fine (nome e ora)	Chi tiene che cosa	Fatto
Lunedì	_____	_____	☐
Martedì	_____	_____	☐
Mercoledì	_____	_____	☐
Giovedì	_____	_____	☐
Venerdì	_____	_____	☐
Sabato	_____	_____	☐
Domenica	_____	_____	☐

Non serve compilare tutte le righe: una riga è una settimana valida. Una riga vuota non è un giorno perso, è un giorno in cui il tempo protetto non c'era.

Che cosa abbiamo notato: _____

_____

Settimana 3, da compilare in due

In questa settimana non c'è niente di nuovo da imparare: punti, gesti e momenti sono già al loro posto, e si tratta di lasciarli tornare.

Come nella settimana 1: nome e ora del punto, e chi tiene che cosa.

Giorno	Il suo punto di fine (nome e ora)	Chi tiene che cosa	Fatto
Lunedì	_____	_____	☐
Martedì	_____	_____	☐
Mercoledì	_____	_____	☐
Giovedì	_____	_____	☐
Venerdì	_____	_____	☐
Sabato	_____	_____	☐
Domenica	_____	_____	☐

Non serve compilare tutte le righe: una riga è una settimana valida. Una riga vuota non è un giorno perso, è un giorno in cui il tempo protetto non c'era.

Che cosa abbiamo notato: _____

_____

Quando un giorno va storto

Il libro ha un nome per i giorni in cui la giornata non assomiglia a quella di sempre: giorno storto. Un turno cambiato, un figlio a casa, una scadenza che sfora, una sera in cui non c'è più niente da dare.

Nel giorno storto lei fa la versione minima: un punto di fine, il suo gesto e, per cena, una ricetta già nota o la più semplice che ha. Se non ci sta nemmeno quella, quel giorno si lascia.

Che cosa puoi fare tu. Meno, non di più. Se puoi tenere cinque minuti, tienili. Se non puoi, non è un fallimento: il giorno si lascia, e il calendario riprende dalla riga dopo.

Che cosa non fare. Non cercare di «recuperare» il giorno dopo, non fare il conto dei giorni saltati, non proporre due punti di fine per compensare. Il libro non ha una misura sicura di quanto conti un giorno saltato e non finge di averla.

Come riprendere. Il giorno dopo si ricomincia dalla riga successiva della tabella. Senza discorsi.

Da tenere

In una riga. Il libro non chiede di cambiare il carico: chiede pochi minuti protetti, in un momento deciso prima, e che nessuno li commenti.

Tre cose da ricordare.

- ☐ Una volta è già una prova.
- ☐ Un giorno storto si lascia, e non è un debito.
- ☐ Nessuno controlla e nessuno giudica.

Per parlarne, in una sera tranquilla:

- Qual è, nella nostra giornata, un momento che potremmo proteggere?
- Che cosa può aspettare dieci minuti, quella sera?
- Che cosa ti serve da me, e che cosa no?

Scrivete le risposte qui:

_____

_____

_____

Un avviso. Queste pagine accompagnano il libro e non sostituiscono il medico. Se chi vive con te sta male da tempo, o se tu stai male, parlane con una persona di fiducia o con un medico: nessun gesto, nessuna tabella e nessun libro può prendere il posto di una visita.