

---

## La coppia e il "Noi"

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Giovani o mature che siano, le coppie hanno bisogno di “costruirsi” o “ricostruirsi”. Alcuni suggerimenti per tenere sempre viva la relazione**

**Quando la coppia costruisce un “Noi” che la rappresenta?** Innanzitutto occorre chiedersi se è una coppia giovanissima o se è una coppia matura, poiché in questi diverse fasi il “Noi” sarà in costruzione o in continua ristrutturazione. Nel primo caso, infatti, la dinamica di una coppia in costruzione è caratterizzata dalla conoscenza, in cui ci sono due parti distinte, è una fase in cui l'uno proietta sull'altro un insieme di aspettative, in cui l'Altro è colui che soddisfa i bisogni personali e ha le sembianze della perfezione. E' un tempo che va vissuto pienamente, è proprio grazie a questa dinamica naturale e direi anche bellissima dell'innamoramento che ci avviciniamo, ci incuriosiamo dell'Altro, iniziamo una relazione. Successivamente, inevitabilmente, ci sarà **il passaggio dalla fase dell'innamoramento a quella dell'amore**. Sarà in questo momento che si scopre l'Altro anche nelle sue parti deboli o meno attraenti. È un momento decisivo per la costruzione della coppia, se si supera questo tempo si inizia a percorrere la strada di un legame caratterizzato da una novità: il Noi, che supera l'io e il tu. **Nella coppia matura invece la sfida è quella di mantenere vivo il “Noi”** e non disperderlo nella quotidianità della vita che a volte porta verso strade diverse, è una ristrutturazione continua poiché i partner cambiano singolarmente, perché gli eventi della vita influiscono sulla relazione. Nell'immaginario rappresenta un ideale a cui tutte le coppie innamorate vorrebbero puntare. Eppure spesso nella coppia si vivono zone d'ombra in cui si sperimenta la solitudine, in cui il partner diventa irriconoscibile, in cui non si comprende dove è finito l'Altro o dove sia finito l'io. **Questo smarrimento è comprensibile, la coppia è un sistema dinamico**, è un legame che ha bisogno di cura, di essere rinnovato nel tempo. Il “Noi” appare nella relazione quasi come un terzo elemento, in cui i due sono più della somma dei singoli. Il “Noi” non è un rapporto simbiotico e invischiato, non è un sistema soffocante e chiuso, è una relazione sana in cui ciascuno può esprimersi, in cui per arrivarci non dobbiamo aver paura di perderci, quindi la nostra identità e la nostra personalità devono essere strutturate e equilibrate, occorre “riconoscere” l'Altro nelle sue caratteristiche e nella sua unicità, ma anche, che il riconoscimento sia reciproco. Come possiamo allenare il “Noi” nella coppia? Ecco alcuni passi: - **Ritagliare un “tempo” per stare insieme**, può sembrare scontato, ma non lo è, quando chiedo alle coppie (con figli) da quanto tempo non escono insieme da soli le risposte variano dai 6 mesi ad anni. - **Non procrastinare, se ci sono dei problemi di cui non si parla esplicitamente**, non rimandare ancora, occorre affrontarli, se questi non si risolvono creeranno un muro tra i partner. - **Condividere le cose più profonde**, anche le nostre debolezze, i vissuti e le esperienze, questo permette di crescere insieme e non per strade opposte. - **Ricerca gli equilibri tra l'io, il tu e il noi**: una relazione “buona” dovrebbe esaltare le caratteristiche e le potenzialità di entrambi, se uno dei partner si sente schiacciato o inespresso c'è qualcosa da rivedere e su cui lavorare. - Se i problemi di coppia sono diventati inaffrontabili da soli, **non aver timore di “chiedere aiuto” anche all'esterno**. - Se pensate che sia colpa dell'Altro, **non possiamo cambiare gli altri, ma possiamo iniziare da noi stessi**, tenendo presente però che la relazione del “Noi” può diventare forte nel momento in cui entrambi i partner si mettono in gioco. Le crisi di coppia a volte possono sembrare inaffrontabili e possono provocare tanto dolore, ma la bellezza dell'amore può ricreare e ritrovare dimensioni sempre nuove, ed è proprio dopo una **“ristrutturazione” del Noi che la coppia può essere più solida e più forte di prima**.