
Parliamo di noi, come coppia

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

L'essere un noi nella coppia è una tappa che si raggiunge col tempo e con esso si affina anche la capacità di narrare, a sé stessi ed agli altri, di sé come coppia

Siamo abituati a pensare alla coppia che vive delle situazioni, fa esperienze, attraversa dei momenti a volte anche di stallo. Una coppia in generale come soggetto attivo, che fa. **La coppia che si racconta è una rarità.** Si necessita di un pensiero che accoglie e che integra il vissuto, il punto di vista dell'altro, che opera un meccanismo in cui viene riconosciuta verità e validità ad entrambi. Le congiunzioni utilizzate diventano "e...e", invece che "o...o". Di recente mi è stato chiesto, da una giovane ragazza, cosa potesse leggere per capire meglio come funziona la relazione di coppia. Ascoltandola percepivo che il suo bisogno era di **fare esperienza di come funziona una coppia**, di andarle a conoscere. Vale certamente anche un racconto scritto, sebbene il farne esperienza, l'osservare i processi di interazione tra i due membri, permette di cogliere degli spetti difficilmente esplicabili in un elaborato scritto. **Che cosa c'è di speciale nella coppia che racconta sé stessa? Ed a chi fa bene?** Quando una coppia si racconta, attiva in sé stessa un processo di autoriflessione tutt'altro che spontaneo. Si può dire qualcosa di sé in tanti modi ma quando questa verità sta incontrando la verità della narrazione dell'altro per fondersi in una, può non essere facile. Occorre che crollino le barriere del giudizio e del pregiudizio, dell'orgoglio, del naturale bisogno di dare una bella immagine di sé, del rimettere in discussione in sé stessi ciò che si era pensato e ritenuto vero fino a quel momento. **Si scoprono nessi che non si pensavano attraverso l'uso delle risonanze**, cioè, quanto viene dall'altro raccontato produce degli effetti nell'animo e nei pensieri dell'altro e questo permette di sviluppare empatia. Il risultato è che si continua a costruire intimità e la relazione diviene sempre più salda e armoniosa. Ogni coppia dovrebbe prendere giornalmente o almeno settimanalmente un po' di tempo per sé stessa e per raccontarsi. Un tempo in cui poter essere lievitato per la relazione. **Questo racconto a due voci ed un cuor solo in alcune circostanze può risultare utile anche ad altri.** È il caso di chi ascolta delle testimonianze. La storia di una coppia può fungere da stimolo per riflettere su aspetti di sé, su modalità relazionali, può offrire esempi di modi in cui partecipare a delle scelte o alla soluzione di problemi. **A beneficiare di questa esperienza sono: la coppia stessa, le altre coppie ed i single, soprattutto se single di lunga data o con esperienze deludenti di relazione.** La coppia che si racconta riceve feedback e nuovi impulsi per ripensarsi, anche attraverso le domande che le vengono rivolte. Le coppie che ascoltano possono trovare in questi racconti dal vivo elementi per confrontarsi e per crescere nella relazione. I single possono trovare in queste testimonianze l'occasione di comparare la propria idea di relazione e di amore con quella di qualcun altro, osservare dal vivo differenti modalità di comportamento tra i partner. Spesso questo è utile al fine di **chiarire alcuni concetti e preconcetti sulla relazione amorosa**, oggi così tanto confusiva se non a volte lesiva dello sviluppo emotivo delle persone. **Possibili equivoci da evitare**

- Giungere ad una versione unitaria della propria storia di coppia **non vuol dire che si tratti di una versione identica e che le differenze sono annullate. Una versione unitaria offre invece l'occasione di accorgersi, esplicitare e tener conto del personale modo di vedere e vivere una situazione da parte di ciascuno.** Sarà normale che il racconto del marito si basi su alcuni aspetti mentre quello della moglie su altri, sebbene entrambi possano conoscere quanto appartiene all'altro.
- Nel raccontarsi agli altri occorre tener presente uno dei principi che guida la relazione di coppia: **la sacralità e dunque la custodia dell'intimità.** Non esiste un vero confine tra ciò

che si può e ciò che non si può dire. Esso dovrebbe essere di volta in volta regolato in base **all'accordo reciproco tra i partner, al principio di utilità** di ciò che si racconta, di **contestualità** rispetto al luogo ove si porta la propria testimonianza. La preziosità del dono della propria esperienza di coppia non può essere confusa con il bisogno di far sapere a tutti le proprie cose.

- Inoltre è sempre importante ricordare di non assurgere la coppia a modello. Un modello si applica tout court, l'esperienza raccontata appartiene alla coppia e necessita di essere filtrata ed adattata alla propria storia personale. Non può essere asetticamente applicata alla propria vita, non calzerebbe. Ed inoltre si rischia di emulare o di non sentirsi mai all'altezza degli altri né mai soggetti attivi della propria vita.

L'essere un noi nella coppia è una tappa che si raggiunge col tempo e con esso si affina anche la capacità di narrare, a sé stessi ed agli altri, di sé come coppia. **Questa narrazione, indipendentemente dall'essere invitati a portarla ufficialmente o dal riportarla spontaneamente al vicino di sedia ad un banchetto, ha confini non misurabili.** Anche in questa narrazione spontanea di sé come coppia, ogni volta si sta donando qualcosa di sé di molto prezioso di cui quasi mai si sa quali frutti ha portato.