
La noia nella coppia, come nasce e cosa ci dice

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

È annoverata tra le emozioni tristi eppure contiene in sé tanto potenziale innovativo. La noia si supera ricominciando a pensarsi come entità in interazione ed in movimento

La noia prima di tutto nasce da uno stallo, dal voler rimanere ostinatamente in una fase che non dà più nulla, né alla persona né alla coppia. **Nasce dalla routine della quotidianità, dal dare per scontato se stessi e l'altro**, dal non percepirsi più in una dimensione vitale di crescita personale e di coppia. Essa è annoverata tra le emozioni tristi eppure **contiene in sé tanto potenziale innovativo**. È un luogo comune diffuso pensare alla noia come la fine di una storia ma così facendo si nega alla relazione la sua dinamicità interna ed il valore della noia come occasione di crisi e cioè di rimettere in moto ciò che si è lasciato assopire. Le abitudini infatti hanno un alto indice di sicurezza, ma occorre stare attenti a non perdere attraverso di esse la vivacità dello scoprirsi e riscoprirsi per non spegnere le passioni. **La noia arriva a segnalare** non tanto che si è entrati in una zona di comfort quanto piuttosto **che quella zona sta diventando scomoda e che occorre fare qualcosa**. Quando si arriva a questo punto molto spesso uno dei due, quasi sempre la donna, "le ha già provate tutte" mentre l'altro è distratto dagli stimoli esterni e "vive come una seccatura" gli input del partner. **Le donne poi si arrendono molto velocemente di fronte alla poca voglia che gli uomini** hanno del rimettere in discussione l'ordinarietà, e spesso sono convinte di dover fare da sé per dare stimoli alla coppia o di poter fare da sé escludendo il partner. In tutti i casi ci si dimentica della dimensione a tre in cui si vive: io, tu, noi. Lo stallo nella sua accezione positiva testa se la coppia è pronta ad avviarsi ad una nuova fase, ed indica che **il precedente modo di funzionare è obsoleto**, che occorre co-costruirne uno nuovo che sia funzionale all'attuale stato e maturità delle persone che compongono la coppia. occorre dotarsi di strumenti per trasformarla in pedana di lancio. L'idea della coppia "che si era" è superata. Né sono funzionali le forme alternative di essere coppia in cui si perde l'intimità sessuale o si cerca altrove una compensazione. **Vivere sdoppiati**, giocando in modo rigido alcune parti di sé fuori con gli amici ed altre col partner non permette di essere veramente se stessi. La noia si supera dunque con un cambio di atteggiamento ricominciando a pensarsi come entità in interazione ed in movimento. **Due errori sono in agguato**: la solitudine e gli stimoli esterni. La mancanza di comunicazione dei vissuti e delle nuove acquisizioni crea nella coppia **una barriera che allontana l'uno dall'altro**. Contemporaneamente questo modo di fare radicalizza l'abitudinarietà che fino ad allora ha fatto funzionare l'insieme e fissa **un'immagine stereotipata l'uno dell'altro** in cui diventa difficile cogliere anche le piccole quotidiane evoluzioni. Attraverso il ripetersi meccanico delle azioni le emozioni vengono spente o orientate verso altre fonti di soddisfazione. Non si può ignorare che ciascuno ha desideri e bisogni che aspettano di essere riconosciuti e presi in carico. Ma come? Nel dialogo per puntare alla crescita di coppia, e facendo **tanto esercizio di ascolto, comprensione e riformulazione per esser sicuri di aver capito bene** e non metterci del proprio. Poi usando la creatività e cercando di mettere in gioco parti nuove di sé, dando sfogo alla creatività ed alle idee, ripescando sogni nel cassetto ed a volte **superando anche piccoli imbarazzi di mostrarsi un po' diversi seppur sempre se stessi**. Ed infine trovando modi comuni per far sì che le tre dimensioni della coppia possano trovare un nuovo equilibrio. Bisogni ed emozioni non ascoltate cercano altre forme per raggiungere un apparente equilibrio tra cui il malessere, il ricorso a valvole di sfogo e la creazione di **vuoti interni o relazionali che alla lunga diventano difficili da colmare**. In questo tempo pandemico siamo stati tutti sollecitati ad **ascoltare un po' meglio il nostro mondo interno**. Personalmente ho colto che, in tante situazioni potenzialmente critiche, l'aver accettato la condizione esterna di confinamento in casa ha predisposto molte coppie ad una **maggiore capacità di trovare un'intesa** e riflettere meglio

su quanto normalmente avrebbe rappresentato un punto di criticità. Come è per voi? Dopo così tante settimane in casa per la quarantena cosa hai scoperto di nuovo del tuo partner e del vostro modo di funzionare? **Come è stata la vostra capacità di riadattare la routine consolidata** per far fronte alle nuove e tante esigenze del condividere spazi e tempi? Quando hai fatto qualche riflessione su di te, di voi e dei cambiamenti e riadattamenti in atto gliela hai comunicata e come? Hai notato qualcosa di diversamente positivo? C'è qualcosa che l'altro ti ha detto o ha fatto attraverso cui ti ha mostrato qualcosa di nuovo di sé? È rimasto ancora altro che vorresti dirgli e non hai ancora fatto? Il mio invito è ad utilizzare la prima occasione possibile per farlo. **Interessarsi genuinamente all'altro** ed alle sue piccole scoperte quotidiane e vicendevolmente comunicarsele tiene lontana la noia.