

---

## Essere di sostegno al partner

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Momenti difficili ce ne sono per tutti. Critico è viverli in contemporanea. Per fortuna non è sempre così**

Saper stare al fianco senza pretese e senza interferenze è un'arte che si può apprendere. Fermarsi a chiedersi: **«Come gli sto vicino quando ha bisogno di me?»** è un buon allenamento per prestare attenzione alla relazione e imparare a camminare insieme nella vita. **Per natura si è egocentrici**, ed anziché chiedersi come si sta accanto all'altro, risulta più facile chiedersi «Come mi sta accanto?». Se si soffre di questa sorta di **miopia relazionale** vien da sé che difficilmente verrà spontaneo inquadrare la situazione nel suo contesto: «Che cosa sta attraversando l'altro? L'attenzione che mi aspettavo è realistica? In che modo mi do personalmente attenzioni ed in che modo le chiedo o le pretendo?» Se si è concentrati sul proprio bisogno, proprio come i miopi, l'altro ed i suoi bisogni tenderanno a rimanere sullo sfondo. La situazione peggiora se noncuranti del difetto di vista si cerca di far sentire l'altro carente di cure e di attenzione. Viceversa se si soffre di **ipermetropia relazionale** si tenderà a tenere in considerazione i bisogni e le argomentazioni reali e plausibili dell'altro ed a trascurare i propri. Anche in questo caso è facile sbilanciarsi e finire per sentirsi inadatti. **Come fare a tenere conto delle proprie ed altrui esigenze contemporaneamente?** Ci sono di supporto alcune funzioni. Primo: **l'empatia**, questa capacità di uscire da sé e dal proprio campo visivo per osservare la situazione anche dall'angolazione dell'altro. È una competenza emotiva che cresce insieme alla considerazione ed al desiderio di vicinanza dell'altro. Secondo: **il dialogo**. Nessuno nasce indovino, ed anche se crediamo di essere delle persone empatiche a volte possiamo essere indotte in errore e capire fischi per fiaschi. In fondo se ci si pone in due angoli di una medesima stanza, la stanza è la stessa, ma la prospettiva di visuale è necessariamente diversa. Terzo: **la valutazione obiettiva delle proprie condizioni attuali e la loro comunicazione sincera**. Se vi trovate in un momento critico, meglio parteciparlo, piuttosto che far finta di niente. Le risorse energetiche sono per natura limitate, questo è un dato di fatto da accettare. Ignorare o sottovalutare questo dato di fatto porta confusione, rammarico e insoddisfazione. In queste circostanze le donne si sentono in genere deluse e gli uomini squalificati. Mentre l'informazione chiara aiuta a costruire contesti mentali comuni e facilita sia la comprensione dei reciproci bisogni sia l'accettazione di essi. Ne consegue lo sviluppo di sane ed adeguate capacità di autosostegno. **L'autosostegno: una risorsa o un limite?** Come in ogni cosa l'equilibrio sta nel mezzo. Atteggiamenti come: «faccio da me, non ho bisogno di te», suonano di per sé distanzianti e qualche volta possono essere persino rancorosi. Mentre ascoltare e comprendere che l'altro in questo momento, e non in generale, non può essere al fianco per ovvi motivi, lascia **spazio alla fiducia ed alla vicinanza emotiva**: «So che vorresti aiutarmi e che mi sei accanto col cuore, ma stavolta faccio io». Inoltre quando ci si trova a vivere contemporaneamente delle situazioni difficili, già il sapere che l'altro è in grado di gestire quella situazione, alleggerisce il partner di una responsabilità che soprattutto gli uomini sentono sull'altra. In questi casi l'autosostegno è una risorsa fondamentale della unione di coppia. Lasciarsi sostenere ha a che fare sia con la **capacità di lasciarsi sostenere** senza sentir messo in discussione il proprio valore, sia con il **permesso che si da all'altro** di fare qualcosa di bello per voi, riconoscendovene degni. È importante parlare nella coppia di questi aspetti per trovare il modo comune di convivere. Si proviene da diverse esperienze e qualche volta da diverse culture, si sono maturate negli anni abitudini, convinzioni e bisogni e qualche volta anche delle insicurezze. La conoscenza vicendevole e l'integrazione delle reciproche modalità arriva per gradi e matura con gli anni. Concludendo possiamo dire che tante cose si possono fare da soli, e seppure in coppia continuare a farle da soli. E tante cose si possono fare insieme o per l'altro senza né delegare né sostituirsi. Occorre solo

---

essere consapevoli che nel mentre si sceglie che veste darsi nel mutuo sostegno come partner, si definisce anche la strategia che con i propri temperamenti permette meglio di **coabitare la relazione** che si va via via costruendo.