

---

# L'importanza di essere visti

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Come ricercare e trovare quei momenti in cui, nella coppia, ciascuno può allenare qualche aspetto di sé come ad esempio l'ascolto, la fiducia, la pazienza, la tenacia, la compartecipazione, il gioco di squadra, l'introspezione, e così via**

**Nella vita di coppia si attraversano varie fasi e si condividono successi e insuccessi, sfide e traguardi.** Talvolta sono frutto di scelte consapevoli e comuni e riguardano obiettivi che la coppia si è prefissata, altre volte sono situazioni che la vita riserva con grande generosità sia in positivo che in negativo. Si tratta in ogni caso di occasioni in cui ciascuno può allenare qualche aspetto di sé come ad esempio l'ascolto, la fiducia, la pazienza, la tenacia, la compartecipazione, il gioco di squadra, l'introspezione, e così via. Potrebbe in ogni caso accadere di non essere nelle condizioni di poter dare la dovuta considerazione all'altro oppure che quello che il partner si vive sia in antitesi a ciò che l'altro si sta vivendo e che nella condivisione si generino fatica, invidia, incomprensioni e conflitti. **Cosa significa e cosa fare?** Una facile deduzione potrebbe essere quella di **colpevolizzare sé stesso** o l'altro per non saper amare, stare accanto, condividere, sostenere e tutto quello che viene indicato essere aspetti dell'amore e della relazione di coppia. Per chi giunge a questa deduzione non esistono molte vie di uscita: o adeguarsi mascherando i propri sentimenti e comportamenti oppure chiudere la relazione "per incompatibilità di carattere". **E se invece la difficoltà fosse solo un'occasione per crescere come individui e nella relazione di coppia? E come?** Per prima cosa **non cercare facili vie di fuga** del tipo "non siamo fatti l'uno per l'altro". È nello stare nella situazione che si può comprendere fino in fondo cosa genera, in che modo, perché e cosa invece potrebbe aiutare. In secondo luogo **guardarsi dentro in una condizione di ascolto di sé, privo di giudizio.** Ogni emozione ha un suo perché, esprime un bisogno o un diritto e come tale va accolta, guardarsi nel profondo può non essere facile all'inizio ma piano piano può divenire una grande risorsa sia per l'individuo che per la coppia. In terzo luogo **chiedere all'altro di ascoltare quanto si è compreso e si vuole condividere.** Questo punto è un passaggio delicato in quanto occorre tener conto del Timing, il giusto momento in cui chiederlo e nello stesso tempo essere disponibili a concordare con l'altro quando questo dialogo potrà avvenire. Perché abbia successo è importante avere tempo e privacy anche se questo significa dover attendere. Per questo motivo agenda in mano, **si fissa una data con l'intento di rispettarla.** Un luogo neutro come ad esempio uno spazio aperto in genere funziona molto bene, ma può andare bene anche il comodo divano di casa purché senza fonti di disturbo. In quarto luogo, **lasciare all'altro l'occasione di poter esprimere il proprio vissuto,** oppure aggiungere qualche aspetto che a suo parere non è stato tenuto in conto. Il partner potrebbe ad esempio non avere la stessa percezione del vissuto dell'altro. Pertanto è importante che gli esempi siano contestualizzati. **È inoltre importante che questa fase del dialogo non si trasformi in un contraddittorio** e che le personali visioni della situazione possano essere entrambe esplicitate e riconosciute. Solo quando le cause che impediscono di gioire della gioia dell'altro o di camminare al fianco dell'altro, sono state identificate allora si può, con il dovuto tempo che ciascuna situazione di vita richiede, decidere e fare qualcosa. **La possibilità di essere visti e riconosciuti nel proprio impegno, nei propri piccoli quotidiani traguardi non passa sempre per il successo immediato.** Pertanto sentire che il partner è al fianco e nota l'impegno quotidiano, al di là del successo generale, permette di sentirsi più forti di questa vicinanza e motiva a rigenerare in sé la forza e la determinazione per arrivare alla meta. **Questo vale vicendevolmente per entrambi i membri della coppia** ed è proprio questa alternanza che fa percepire che si è una squadra e che si è in cammino, senza ruoli designati e statici.