
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.